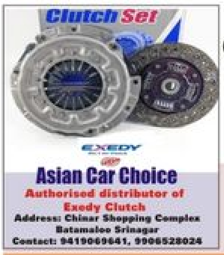


The daily Surathal Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in
روزنامہ صورت حال سرینگر

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: 243 Saturday 10 October 2026 - 27 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

19 آیوش میڈیکل افسران کی خدمات نیم مستقل قرار

جموں و کشمیر میں محکمہ صحت و طبی تعلیم کا باضابطہ حکمنامہ جاری

سرینگر، جموں و کشمیر حکومت نے محکمہ آیوش میں تعینات 19 میڈیکل افسران کی خدمات کو نیم مستقل قرار دے دیا ہے۔ اس سلسلے میں محکمہ صحت و طبی تعلیم کی جانب سے باضابطہ حکم نامہ جاری کیا گیا ہے۔ حکومت کی جانب سے جاری حکم نامہ نمبر JK-744 (HME) آف 2026 کے تحت ان افسران کی خدمات کو جموں و کشمیر سول سروسز (عارضی ملازمت) قواعد 1961 کے رول 3(1) اور 3-A(1) اور جموں و کشمیر سول سروس ریگولیشنز، جلد دوم کے شیڈول 9 کے تحت نیم مستقل قرار دینے کی منظوری دی گئی ہے۔ یہ حکم ان میڈیکل افسران پر لاگو ہوگا جو جموں و کشمیر کے مختلف آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹرز، اے اے ایم آیوش مراکز اور دیگر سرکاری طبی اداروں میں تعینات ہیں۔ حکم نامے میں شامل افسران میں ڈاکٹر سنجیت کمار، آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر بیسوان، کٹھوعہ؛ ڈاکٹر طارق احمد گنی، اے اے ایم بیاری، بانڈی پورہ؛ ڈاکٹر ریاض احمد ڈار، اے اے ایم آیوش تنگلام، بارہمولہ؛ ڈاکٹر روبی گپتا، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر نانگا، سانبہ؛ ڈاکٹر اوم پرکاش، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر ملکوٹ، ریاسی؛ اور ڈاکٹر کھل مہاجن، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر، سانبہ شامل ہیں۔ دیگر افسران میں ڈاکٹر ونل شرما، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر بانگلد پرا، پونچھ؛ ڈاکٹر نجیے کمار کول، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر راج پورہ، سانبہ؛ ڈاکٹر ہم کربان، وتا کرونا پریتا، کٹھوعہ؛ ڈاکٹر جرنیل سنگھ، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر گھر، جموں؛ ڈاکٹر نصرت کادوس، اے اے ایم آیوش شالیمار، سری نگر؛ اور ڈاکٹر محمد جمال بٹ، آیوش یونٹ، ایس ایم ایچ ایس اسپتال، سری نگر شامل ہیں۔ حکم نامے میں ڈاکٹر مونا پراشر، اے اے ایم آیوش گھگوال، سانبہ؛ ڈاکٹر اجے کمار داس، آیوش اے ایم باجا چے پال، ڈوڈہ؛ ڈاکٹر روحیل جان، اے اے ایم آیوش بلہ پورہ، سری نگر؛ ڈاکٹر سید عبدال شکور، گورنمنٹ یونانی اسپتال شالٹینگ، سری نگر؛ ڈاکٹر محمد علی ان کاوا، اے اے ایم آیوش کہنو سا، بانڈی پورہ؛ ڈاکٹر شبیر احمد بھٹ، آیوش یونٹ، سب ڈسٹرکٹ اسپتال ہندواڑہ؛ اور ڈاکٹر سارِیکا راج کماری، اے اے ایم آیوش شاہ آباد بہوفورٹ، جموں کے نام بھی شامل ہیں۔ یہ حکم حکومت جموں و کشمیر کے محکمہ صحت و طبی تعلیم کے کمشنر سیکریٹری ایم راجو، آئی اے ایس کی جانب سے جاری کیا گیا ہے۔ تاہم حکم نامے میں خدمات کو نیم مستقل قرار دیے جانے کے نتیجے میں کسی اضافی مالی فائدے یا دیگر سروس سے متعلق تبدیلی کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔

زین گیر میں سات گھنٹوں کے دوران آگ لگنے کے دو واقعات؛ سوپور میں سیب کا شیڈ جل کر راکھ، مکان کو نقصان

سیب کے تقریباً 1,000 ڈبے تباہ؛ باغبان کا حکومت سے معاوضے کا مطالبہ

سوپور، جمعرات کو سوپور کے زین گیر علاقے میں سات گھنٹوں کے وقفے کے دوران آگ لگنے کے دو واقعات پیش آئے، جن کے نتیجے میں املاک کو بھاری نقصان پہنچا۔ سیپورہ میں سیب ذخیرہ کرنے والا ایک شیڈ جل کر راکھ ہو گیا جس میں سیب کے تقریباً 1,000 ڈبے تباہ ہو گئے، جبکہ جمعرات کی رات گئے ڈورو کے خان محلہ میں مویشیوں کے ایک باڑے (کاؤ شیڈ) میں آگ لگ گئی۔ سیپورہ کے واقعے میں، منظور احمد صوفی کے سیب ذخیرہ کرنے والے شیڈ میں شام 5:45 سے 6:00 بجے کے درمیان آگ بھڑک اٹھی۔ اطلاعات کے مطابق، شدید بارش اور تیز ہواؤں کے دوران شارٹ سرکٹ کی وجہ سے یہ آگ لگی۔ آگ نے ذخیرہ شدہ 'امریکن' اور 'ڈیلیشس' اقسام کے سیبوں کو تباہ کر دیا اور ان کے نئے تعمیر شدہ رہائشی مکان کے پچھلے حصے کو بھی جزوی طور پر نقصان پہنچایا۔ صوفی کا الزام ہے کہ قریبی 63 کے وی اے (KVA) بجلی کے ٹرانسفارمر سے نکلنے والی چنگاریوں کے باعث آگ لگی ہو سکتی ہے۔ تاہم، واقعے کی اصل وجہ کا تعین ابھی تک سرکاری طور پر نہیں ہو سکا۔ صوفی نے کہا کہ یہ سیب ایک سال کی سخت محنت اور بھاری مالی سرمایہ کاری کا نتیجہ تھے: انہوں نے مزید کہا کہ انہوں نے یہ پیداوار باغبانوں سے خریدی تھی اور اب انہیں بھاری نقصان کا سامنا ہے۔ انہوں نے حکومت اور متعلقہ حکام سے اپیل کی کہ وہ نقصان کا تخمینہ لگائیں اور مناسب معاوضہ فراہم کریں۔ مقامی لوگوں اور جموں و کشمیر پولیس کے اہلکاروں نے آگ پر قابو پانے اور مزید نقصان کو روکنے کی کوششوں میں مدد کی۔ پولیس اسٹیشن بومائی کے ایس ایچ او (SHO) ضیاء الرحمان کی قیادت میں پولیس کی ایک ٹیم بھی جائے وقوعہ پر پہنچی۔

ڈی سی رام بن کا نوراتری، مہانوامی اور دسہرہ کی تیاریوں کا جائزہ

ٹریفک اور طبی سہولیات کے مناسب انتظامات یقینی بنانے کی ہدایت

(رام بن)

ڈپٹی کمشنر رام بن محمد الیاس خان نے آج ضلعی افسران اور مذہبی تنظیموں کے نمائندوں کے ساتھ ایک اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے نوراتری، مہانوامی اور دسہرہ تہواروں کے انتظامات کا جائزہ لیا۔ اجلاس کا مقصد ضلع بھر میں تہواروں کے پرامن، محفوظ اور بارکاوٹ انعقاد کے لیے مناسب سہولیات اور ضروری خدمات کی فراہمی یقینی بنانا تھا۔ اجلاس میں سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس ارون گپتا، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر وروِن جیت سنگھ چراک، سول سوسائٹی کے ارکان، مذہبی تنظیموں کے نمائندوں اور ضروری و ہنگامی خدمات سے وابستہ مختلف محکموں کے سینئر افسران نے شرکت کی۔

گریز میں جے کے اے سی اے ایل کا شینا مشاعرہ و ثقافتی پروگرام منعقد

طلبہ اور مقامی فنکاروں نے روایتی گیت و رقص پیش کیے

(بانڈی پورہ)

جموں و کشمیر اکیڈمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لینگویجز (جے کے اے سی اے ایل) نے آج گورنمنٹ ہائر سیکنڈری اسکول داور، گریز میں شینا زبان بولنے والی برادری کے بھرپور لسانی، ادبی اور ثقافتی ورثے کو اجاگر اور فروغ دینے کے لیے شینا مشاعرہ و ثقافتی پروگرام کا انعقاد کیا۔ پروگرام کی صدارت گریز کے رکن اسمبلی نذیر احمد گوریزی نے کی، جبکہ جے کے اے سی اے ایل کی سیکریٹری ہرویندر کور اور ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ اندو کنول چب بطور مہمان اعزاز شریک ہوئیں۔ مسعودی نے خصوصی مہمان کی حیثیت سے شرکت کی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے رکن اسمبلی گریز نے گریز جیسے دور افتادہ علاقے میں بامعنی پروگرام منعقد کرنے پر جے کے اے سی اے ایل کی سیکریٹری کو سراہا۔ انہوں نے دور دراز علاقوں تک ادبی و ثقافتی سرگرمیاں پہنچانے اور مقامی مصنفین، شاعروں، فنکاروں اور نوجوان نسل کو پلیٹ فارم فراہم کرنے کے لیے اکیڈمی کی کوششوں کی تعریف کی۔

آئی سی اے آئی کی جے کے برانچ کا سی اے طلبہ کیلئے صنعتی دورہ

طلبہ کو دودھ کی پیداوار اور ڈیری مصنوعات کی تیاری کا عملی تجربہ فراہم

(انفو)

انسٹی ٹیوٹ آف چارٹرڈ اکاؤنٹنٹس آف انڈیا (آئی سی اے آئی) کی نارتھ انڈیا ریجنل کونسل (این آئی آر سی) کی جموں و کشمیر برانچ نے آج سری نگر کے جے کے ایم پی سی ایل ملک پلانٹ میں چارٹرڈ اکاؤنٹنسی کے طلبہ کے لیے صنعتی دورے کا کامیاب انعقاد کیا۔ آئی سی اے آئی کی این آئی آر سی کی جموں و کشمیر برانچ کے چیئرمین امیت گپتا نے کہا کہ ایسے صنعتی دورے برانچ کی ان مسلسل کوششوں کا اہم حصہ ہیں جن کا مقصد نظریاتی علم اور عملی تجربے کے درمیان خلا کو کم کرنا ہے، تاکہ سی اے طلبہ حقیقی کاروباری اور صنعتی ماحول کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔

جموں میں نئی ہمت بھارت ابھیان کے تحت جوش ٹیم کا آغاز

(جموں)

قومی سطح کے پروگرام کے ساتھ ہم آہنگی کرتے ہوئے ضلع انتظامیہ جموں نے بھی آج ڈپٹی کمشنر دفتر سے نئی ہمت بھارت ابھیان کے تحت جوش ٹیم کا آغاز کیا۔ قومی سطح کے پروگرام کی براہ راست نشریات دیکھنے کے بعد ضلع جموں میں منعقدہ افتتاحی تقریب میں ارکان اسمبلی راجیو جسروٹیا نے شرکت کی۔

ڈی سی سانبہ نے سواچھتا ہی سیوا 2026' کے تحت شجرکاری مہم کا افتتاح کیا

سبز و بڑھانے اور ماحول کے تحفظ کیلئے مانسر موڑ پر مختلف اقسام کے پودے لگائے گئے

(سانبہ)

ڈپٹی کمشنر سانبہ آیوشی سودان نے آج 'سواچھتا ہی سیوا 2026' کے تحت مانسر موڑ پر بڑے پیمانے پر شجرکاری مہم کا افتتاح کیا۔ اس مہم کا انعقاد میونسپل کونسل سانبہ نے محکمہ جنگلات جموں و کشمیر کے اشتراک سے کیا۔ شجرکاری مہم کا مقصد ضلع میں سبزہ بڑھانا، ماحولیاتی تحفظ کو فروغ دینا اور عوامی مقامات کی خوبصورتی اور ماحولیاتی معیار کو بہتر بنانا ہے۔ ڈپٹی کمشنر نے شجرکاری مہم کے آغاز کی علامت کے طور پر ایک پودا لگایا۔ انہوں نے پائیدار ماحولیاتی طریقوں کے فروغ اور سرسبز عوامی مقامات کی تشکیل کے لیے میونسپل کونسل اور محکمہ جنگلات کی مشترکہ کوششوں کو سراہا۔

اے ڈی ڈی سی پونچھ نے امدادی معاملات کا جائزہ لیا

کیسوں کی جانچ اور تصدیق یقینی بنانے کی ہدایت

(پونچھ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر پونچھ امرجیت سنگھ نے آج اسٹیٹ ڈیزاسٹر ریسپانس فنڈ (ایس ڈی آر ایف) کے تحت امدادی معاملات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس ڈپٹی کمشنر دفتر کے کانفرنس ہال میں منعقد ہوا، جس میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر طاہر مصطفیٰ ملک، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو محمد سعید، ڈسٹرکٹ ٹریژری آفیسر محمد حنیف تنترے، محکمہ تعمیرات عامہ کے ایگزیکٹو انجینئر سجاد خان کے علاوہ پونچھ، سرنکوٹ، مینڈھر، منڈی، منکوٹ اور بالاکوٹ کے تحصیلداروں، محکمہ حیوانات و بھیڑ پالن کے نمائندے اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔

بادام واری پارک کی فینسنگ کا کام رواں ماہ مکمل ہوگا

صبح سویرے رسائی بحال کی جائے گی/تنویر صادق

(ادھمپور)

نیشنل کانفرنس ترجمان اعلیٰ اور ایم ایل اے زیڈی بل تنویر صادق نے آج بادام واری پارک کا دورہ کر کے پارک کے پچھلے حصے میں جاری فینسنگ کا کام کا جائزہ لیا۔ پارک کی فینسنگ کا یہ کام 24.37 لاکھ روپے کی لاگت سے جاری ہے، جس کیلئے رکن اسمبلی کے سی ڈی ایف اور دیگر ذرائع سے رقومات فراہم کی گئی ہیں۔ دورے کے دوران تنویر صادق نے مقامی لوگوں سے ملاقات کی اور انہیں یقین دلایا کہ فینسنگ کا کام رواں ماہ کے اندر مکمل کرلیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ کام مکمل ہونے اور پارک کو چاروں اطراف سے محفوظ بنانے کے بعد بادام واری پارک کو بزرگ شہریوں، صبح کے وقت چہل قدمی کرنے والوں اور ان افراد کیلئے صبح سویرے کھولا جائے گا۔

اسٹریٹ فوڈ فروشوں کیلئے فوڈ سیفٹی تربیتی پروگرام منعقد

محفوظ خوراک کی تیاری اور فوڈ سیفٹی ضوابط سے آگاہ کیا گیا

(اننت ناگ)

فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) جموں و کشمیر نے نیشنل ایسوسی ایشن آف اسٹریٹ وینڈرز آف انڈیا (ناسوی) کے اشتراک سے آج ٹاؤن ہال اننت ناگ میں 100 اسٹریٹ فوڈ فروشوں اور فوڈ بزنس آپریٹرز (ایف بی اوز) کے لیے فوڈ سیفٹی ٹریننگ اینڈ سرٹیفکیشن (فوسٹاک) پروگرام منعقد کیا۔ تربیتی پروگرام کے دوران شرکاء کو فوڈ سیفٹی کے تقاضوں، ذاتی حفظان صحت، خوراک کو محفوظ طریقے سے سنبھالنے کے طریقوں، خوراک کو آلودگی سے بچانے، کوکنگ آئل کے بار بار استعمال، مصنوعی غذائی رنگوں کے استعمال، خوراک کو اخبار میں لپیٹنے اور صارفین کے لیے کھانا تیار اور پیش کرتے وقت صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔ اس موقع پر اسسٹنٹ کمشنر فوڈ سیفٹی اننت ناگ شیخ ضمیر نے شرکاء کو فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 کے مختلف ضوابط پر مسلسل عمل کرنے کی ضرورت سے آگاہ کیا۔ شرکاء کو فوڈ سیفٹی قوانین کے تحت اپنی ذمہ داریوں سے بھی آگاہ کیا گیا اور انہیں روزمرہ کاروباری سرگرمیوں میں محفوظ اور حفظان صحت کے اصولوں پر مبنی طریقے اپنانے کی ترغیب دی گئی۔ تربیتی پروگرام کے دوران شریک فوڈ بزنس آپریٹرز میں حفظان صحت کی کٹس اور فوسٹاک سرٹیفکیٹس بھی تقسیم کیے گئے۔

بھدرواہ میں نوراتری، مہانوامی اور دسہرہ کی تیاریوں کا جائزہ

متعلقہ محکموں کو مناسب انتظامات یقینی بنانے کی ہدایت

(سانبہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر بھدرواہ سنیل کمار بھوتیال نے آج آنے والے نوراتری، مہانوامی اور دسہرہ تہواروں کے سلسلے میں انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو عوام کے لیے مناسب سہولیات کی فراہمی اور تہواروں کے پرامن و خوشگوار انعقاد کو یقینی بنانے کی ہدایت دی۔ اجلاس میں پینے کے پانی کی فراہمی، طبی سہولیات، بلا تعطل بجلی، سیکورٹی، ٹریفک مینجمنٹ، فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز، صفائی ستھرائی اور دیہی و شہری علاقوں میں حفظان صحت کے انتظامات پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ سناتن دھرم سبھا کے صدر ستیش کوتوال نے اے ڈی سی کو آئندہ یاتراؤں اور جاری مذہبی تہواروں کے حوالے سے تفصیلات سے آگاہ کیا۔ اے ڈی سی نے بی ڈی اے محکمہ کو ہدایت دی کہ مقدس تہواروں کے بارے میں وسیع پیمانے پر تشہیر کی جائے۔

بی جے پی کی جانب سے جموں میں جگت ریزورٹ پر نمائش کا افتتاح

'مودی @25' نمائش میں وزیراعظم نریندر مودی کے 25 سالہ عوامی خدمت، بہتر حکمرانی و قومی تعمیر کے سفر کی عکاسی

(جموں)

وزیر اعظم نریندر مودی کی عوامی خدمت، بہتر حکمرانی، ترقی اور قوم کی تعمیر کے شعبوں میں 25 سالہ خدمات پر مبنی 'مودی @25' کے عنوان سے ایک نمائش کا آج جموں کے جگت ریزورٹ میں افتتاح کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح مہمان خصوصی راجیہ سبھا رکن اور بھارتیہ جنتا پارٹی جموں و کشمیر کے صدر ست شرما نے راجیہ سبھا رکن غلام علی کھٹانہ، بی جے پی جموں و کشمیر کی جنرل سیکریٹری سنیجا ڈوگرا اور گوپال مہاجن، ارکان اسمبلی شام لال شرما، اروند گپتا، وکرم رندھاوا، پروفیسر گارو رام بھگت، موہن لال بھگت، راجیو بھگت، سریندر بھگت اور دیویانی رانا، ریاستی عہدیداران، سینئر پارٹی رہنماؤں، ضلعی صدور ان کی ٹیموں، پارٹی کارکنوں اور اسکولی بچوں کی موجودگی میں کیا۔ نمائش میں نریندر مودی کی عوامی زندگی کے 25 سال، 300 ماہ اور 131.9 دنوں کے سفر کے ساتھ ساتھ عوامی خدمت، حکمرانی، ترقی اور قوم کی تعمیر کے لیے ان کی خدمات کو اجاگر کیا گیا ہے۔ پروگرام کا آغاز چراغ روشن کرنے کی تقریب سے ہوا، جس کے بعد 'وندے ماترم' پیش کیا گیا۔ اس موقع پر معززین کا باضابطہ خیر مقدم اور استقبال کیا گیا۔ وزیر اعظم نریندر مودی کے 25 سالہ عوامی سفر پر مبنی ایک خصوصی فلم بھی دکھائی گئی۔

سری نگر میں 3.0 خصوصی لوک عدالت کے انعقاد پر اجلاس

مذاکرات کے ذریعے تنازعات کے فوری اور دوستانہ حل پر زور

(انفو)

ضلعی عدالت کمپلیکس سری نگر میں جاری تلاش 0.3 مہم اور 17 اکتوبر 2026 کو نیگوشی ایبل انسٹرومنٹس ایکٹ (این آئی ایکٹ) سے متعلق مقدمات کے لیے منعقد ہونے والی خصوصی لوک عدالت کے سلسلے میں ایک اجلاس منعقد ہوا۔ اجلاس ڈسٹرکٹ لیگل سروسز اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) سری نگر کے چیئرمین نصیر احمد ڈار کی رہنمائی اور ڈی ایل ایس اے سری نگر کے سیکریٹری کی مجموعی نگرانی میں منعقد ہوا جس میں ضلع سری نگر کے تمام جوڈیشل افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران تلاش 0.3 کے مقاصد پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا اور تنازعات کے حل کے لیے تلاش کو موثر، تیز رفتار اور دوستانہ طریقہ کار کے طور پر فروغ دینے پر زور دیا گیا۔ جوڈیشل افسران کو تلاش کے لیے موزوں مقدمات کی نشاندہی کرنے اور فریقین کو متبادل تنازعاتی حل کے طریقہ کار اختیار کرنے کی ترغیب دینے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔ اجلاس میں نیگوشی ایبل انسٹرومنٹس ایکٹ کے تحت مقدمات کے لیے ضلعی عدالت کمپلیکس سری نگر میں منعقد ہونے والی خصوصی لوک عدالت کی تیاریوں پر بھی توجہ مرکوز کی گئی۔

مذکورہ ٹرسٹ کے ذمہ داروں کے علاوہ بھاری تعداد میں فقیر کے مریداں بھی موجود تھے

تقریب کے دوران رنجور تیلگامی، غلام نبی حلیم، اور غلام قادر بیدار کی حوصلہ افزائی کی گئی

(نیوز ڈیسک)

چرار شریف میں سالانہ عرس تقریبات کے دوران ڈھکن بال کے مقام پر خاص ادبی نشست کا انعقاد کیا گیا۔ جسمیں بھاری تعداد میں معروف ادبی، علمی اور دوسری شخصیات نے شرکت کی۔ تفصیل کے مطابق، فقیر گلہ ڈاری ٹرسٹ کی طرف سے ڈھکن بال علاقے میں سالانہ بنڈارہ کا اہتمام کیا گیا۔ دن بھر سینکڑوں افراد نے استفادہ حاصل کیا۔ اس دوران منعقدہ تقریب کے درمیان، فقیر غلام محمد کنائی عرف گلہ ڈاری، کی چوتھی صوفیانہ تصنیف، شان حیدر، باقاعدہ طور اجراء کی گئی۔ کتاب کی رسم رونمائی کے موقعے پر فقیر گلہ ڈاری، ڈاکٹر غلام نبی حلیم، رنجور تیلگامی، مولینا شیخ عبدل غنی، غلام قادر بیدار، مصطفےٰ شہری، ثناء اللہ صنوبر، سلام چراروئی اور دوسرے ادب نواز موجود تھے۔ کتاب پر ڈاکٹر حلیم، رنجور تیلگامی اور مولینا شیخ عبدل غنی وترنلی صاحب اور غلام قادر بیدار، نے تبصرہ کیا اور داد دی۔ قبل ازی جاری تقریب کے دوران قریب نصب درجن گلوکاروں نے جمع سامعین کو صوفیانہ کلام سے محظوظ کیا۔ صبح سے جاری خاص تقریب میں دوسری شخصیات کے علاوہ مذکورہ ٹرسٹ کے ذمہ داروں کے علاوہ بھاری تعداد میں فقیر کے مریداں بھی موجود تھے۔

ٹھاٹھری میں عالمی یوم بصارت 2026 منایا گیا

آنکھوں کی صحت اور باقاعدہ معائنے کی اہمیت اجاگر

چیف میڈیکل آفیسر ڈاکٹر ونود شرما کی رہنمائی اور بلاک میڈیکل آفیسر ڈاکٹر شکیل احمد کچلو کی نگرانی میں کمیونٹی ہیلتھ سینٹر ٹھاٹھری میں عالمی یوم بصارت 2026 منایا گیا۔ اس سال کے موضوع 'اپنی آنکھوں سے محبت کریں' کے تحت پروگرام کا انعقاد کیا گیا، جس کا مقصد آنکھوں کی صحت کو فروغ دینا اور عوام میں باقاعدہ نگہداشت چشم کی اہمیت کے حوالے سے بیداری پیدا کرنا تھا۔ سی ایچ سی ٹھاٹھری میں آنکھوں کی نگہداشت، آنکھوں کی عام بیماریوں اور احتیاطی تدابیر کے حوالے سے آگاہی سیشنز سمیت مختلف سرگرمیوں کا انعقاد کیا گیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

آئی ٹی کمپنیوں کو گرین کارڈ پروگرام سے معطل کردیا گیا

نئی دہلی: امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی انتظامیہ نے غیر ملکی کارکنوں کے لیے روزگار اور ویزا پروگراموں کے خلاف کارروائی مزید سخت کرتے ہوئے آٹھ بڑی آئی ٹی کمپنیوں کو امریکہ کے پرمیٹ لیبر سرٹیفکیشن (پی ای آر ایم) پروگرام سے معطل کردیا ہے۔ اس پروگرام کے ذریعے کمپنیاں بعض اہل غیر ملکی کارکنوں، بشمول H-1B ویزا پر کام کرنے والے افراد، کے لیے مستقل ملازمت اور گرین کارڈ کے عمل کی جانب پیش رفت کرسکتی ہیں۔

معطل کی جانے والی کمپنیوں میں ٹاٹا، مائیکروسافٹ، ایچ سی ایل، وپرو، کیپ جیمنی، انفوسس، کوگنیزنٹ اور اڈوب شامل ہیں۔ امریکی حکومت نے اس کارروائی کو مبینہ ویزا فراڈ اور غیر ملکی افرادی قوت کے

نظام کے غلط استعمال کے خلاف جاری مہم کا حصہ قرار دیا ہے۔ ٹرمپ انتظامیہ نے اس سلسلے میں ایک وسیع اینٹی فراڈ ٹاسک فورس بھی قائم کررکھی ہے، جس کی نگرانی نائب صدر جے ڈی وینس کرتے ہیں۔

امریکی محکمہ محنت کے مطابق ان کمپنیوں سے متعلق نئے پی ای آر ایم کیسز قبول نہیں کیے جائیں گے اور زیر التوا درخواستوں پر بھی کارروائی روک دی جائے گی۔ امریکی وزیر محنت کیتھ سونڈرنگ نے اعلان کرتے ہوئے کہا کہ حکومت دنیا کی بعض بڑی آئی ٹی آؤٹ سورسنگ کمپنیوں کو پرمیٹ لیبر سرٹیفکیشن پروگرام سے معطل کررہی ہے۔ انہوں نے ٹاٹا، ایچ سی ایل، وپرو، کیپ جیمنی، انفوسس اور کوگنیزنٹ کا نام لیتے ہوئے کہا کہ ان کمپنیوں کے معاملات کا جائزہ لیا جارہا ہے۔ ان کے مطابق مائیکروسافٹ اور اڈوب کو متعدد فعال وفاقی تحقیقات کے باعث پروگرام سے معطل کیا گیا ہے۔

یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ٹرمپ انتظامیہ امریکی شہریوں کے لیے ملازمتوں کے تحفظ اور غیر ملکی افرادی قوت کے استعمال پر سخت موقف اختیار کیے ہوئے ہے۔ امریکی انتظامیہ نے اپنی وسیع تر انسداد فراڈ مہم کے تحت وفاقی پروگراموں میں مبینہ دھوکہ دہی اور غلط استعمال کے خلاف مختلف اقدامات کیے ہیں۔ امریکی نائب

ٹرمپ نے ایران پر ممکنہ حملوں کی اطلاعات کو مسترد کردیا

واشنگٹن ڈی سی: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے جمعرات کے روز ایران کے خلاف ممکنہ نئے حملوں سے متعلق اطلاعات کو مسترد کردیا۔ انہوں نے کہا کہ تہران کے ساتھ ورکنگ لیول یعنی انتظامی سطح پر بات چیت جاری ہے اور واضح کیا کہ امریکہ تین نومبر کو ہونے والے وسط مدتی انتخابات سے قبل ایران پر حملہ نہیں کرے گا۔

ٹروتھ سوشل پر ایک پوسٹ میں ٹرمپ نے کہا کہ آبنائے ہرمز میں ایرانی بحری نقل وحمل پر عائد ناکہ بندی برقرار رہے گی۔ انہوں نے یہ دعویٰ بھی کیا کہ اس اہم بحری راستے سے تیل کی ریکارڈ مقدار گزر رہی ہے، جس میں سے کوئی بھی حصہ ایران سے نہیں آتا۔

امریکی صدر نے اس عزم کا اعادہ بھی کیا کہ ایران کو جوہری ہتھیار حاصل کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔

انہوں نے اپنی پوسٹ میں کہا، ہم اسلامی جمہوریہ ایران کے ساتھ ورکنگ لیول پر بات چیت کررہے ہیں۔ میں سب پر یہ واضح کرنا چاہتا ہوں کہ اگرچہ ایران کی معاشی اور عسکری حالت بہت خراب ہے اور ناکہ بندی مکمل طور پر نافذ ہے، اس کے باوجود آبنائے ہرمز سے تیل کے بیرلز کی ریکارڈ تعداد گزر رہی ہے (صرف گزشتہ رات 22 ملین بیرل، جن میں سے ایک بھی بیرل ایران سے نہیں آیا اور نہ ہی ایران گیا!)۔ ہم تین نومبر کو ہونے والے امریکی وسط مدتی انتخابات سے قبل کسی بھی حال میں ایران پر حملہ نہیں کریں گے۔ ایران کے پاس جوہری ہتھیار نہیں ہوں گے!

ٹرمپ کا یہ بیان ان اطلاعات کے ایک دن بعد سامنے آیا ہے، جن میں کہا گیا تھا کہ پینٹاگون کو ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی کی تیاری کرنے کی ہدایت کی گئی ہے، جو ممکنہ طور پر وسط مدتی انتخابات سے قبل ہوسکتی ہے۔ ایکسیس کی ایک رپورٹ کے مطابق، ٹرمپ نے ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی شروع کرنے کا حتمی فیصلہ نہیں کیا تھا، لیکن پینٹاگون کو ممکنہ نئے حملوں کی تیاری کی ہدایت دی گئی تھی۔

امریکی حکام کا حوالہ دیتے ہوئے ایکسیس نے رپورٹ کیا کہ پینٹاگون نے چند روز قبل امریکی سینٹرل کمانڈ کو ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی کی تیاریاں مکمل کرنے کی ہدایت کی تھی۔ اس ہدایت میں کسی ممکنہ حملے کے لیے کوئی مخصوص تاریخ مقرر نہیں کی گئی تھی۔

اس رپورٹ میں مذکور امریکی اور اسرائیلی حکام نے کہا کہ نئی فوجی کارروائی امریکی وسط مدتی انتخابات (جو 3 نومبر کو ہونے والے ہیں) سے قبل اور ممکنہ طور پر اسرائیلی انتخابات سے بھی پہلے ہوسکتی ہے، جو اس سے ایک ہفتہ قبل منعقد ہونے والے ہیں۔ تاہم، ٹرمپ کے حالیہ بیان نے امریکی وسط مدتی انتخابات سے قبل حملے کے امکان کو مسترد کردیا ہے اور اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ ایران کے ساتھ مذاکرات جاری ہیں۔

دوسری جانب، ایرانی وزیر خارجہ سید عباس عراقچی نے دن کے اوائل میں کہا کہ تہران اگلے چند دنوں میں امریکہ کی امن تجویز کا جواب دے گا۔ انہوں نے اشارہ دیا کہ تہران اور واشنگٹن کے درمیان بات چیت جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ ہورہا ہے۔

ایران کے سرکاری میڈیا اسلامک ریپبلک آف ایران براڈکاسٹنگ کے مطابق، عراقچی نے کہا، مذاکرات کا عمل ابھی جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ کیا جارہا ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ نے کہا کہ تہران اپنی تجویز (جسے سات روزہ منصوبہ کہا جاتا ہے) پہلے ہی پیش کرچکا ہے اور اس پر امریکی فریق کے خیالات بھی جان چکا ہے۔

عراقچی نے کہا، ہم نے اپنا منصوبہ پیش کیا، جسے ہم نے سات روزہ منصوبہ X کا نام دیا تھا، اور ہم نے اس پر امریکی فریق کی رائے بھی سنی۔ انہوں نے مزید کہا، ہم فی الحال امریکی موقف کا جائزہ لے رہے ہیں، اور میرا ماننا ہے کہ ہم آنے والے دنوں میں اپنا جواب دیں گے۔

جاری سفارتی بات چیت کا تعلق تہران کی اس تجویز سے ہے جس کے تحت سات روزہ منصوبے کے تحت آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولا جائے گا۔ عراقچی نے یہ تجویز گزشتہ ماہ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس کے دوران پیش کی تھی۔ عراقچی نے نشاندہی کی تھی کہ اس تجویز پر عمل درآمد کا وقت تبھی شروع ہوگا جب امریکہ اسے قبول کرلے گا۔

الجزیرہ کے مطابق، انہوں نے کہا کہ واشنگٹن کو

حوثی باغیوں کا سعودی دارالحکومت ریاض کے ہوائی اڈے پر نئے حملے کا دعویٰ

قاہرہ: جمعرات کے روز سعودی دارالحکومت ریاض میں کئی دھماکے سنے گئے، جن میں شہر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ہونے والا ایک بڑا دھماکہ بھی شامل ہے۔ ایک عینی شاہد نے ایسوسی ایٹڈ پریس کو یہ معلومات فراہم کیں۔ یہ واقعہ اس اطلاع کے محض ایک دن بعد پیش آیا جب سعودی عرب نے بتایا تھا کہ ہوائی اڈے پر ہونے والے ایک حملے میں ایک شخص ہلاک اور کئی دیگر زخمی ہوگئے تھے۔

ان دھماکوں کا مارکیٹوں اور تیل کی قیمتوں پر فوری اثر دیکھا گیا، خام تیل کی قیمتوں میں اضافہ ہوا اور سعودی عرب ایران کے ساتھ جاری تنازعے کے ایک نئے محاذ میں مزید الجھ گیا۔

پڑوسی ملک یمن میں ایران کی حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے کنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر اس نئے حملے کی ذمہ داری قبول کی۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ بیلسٹک میزائل کے باعث نقصان پہنچا ہے، تاہم انہوں نے اس دعوے کی تائید میں کوئی ثبوت فراہم نہیں کیا۔ سعودی حکام نے اس دعوے پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا۔

حوثیوں کے خلاف لڑنے والے سعودی قیادت والے اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے بتایا کہ انہوں نے حوثیوں کی جانب سے ریاض کی طرف داغے گئے دو بیلسٹک میزائلوں اور جنوب مغرب میں یمنی سرحد کے قریب واقع خمیس مشیط کی طرف داغے گئے ایک میزائل کو فضا میں ہی روک کر تباہ کردیا۔

سعودی سول ڈیفنس کے حکام نے اطلاع دی کہ میزائلوں کو روکنے کے عمل کے دوران گرنے والے ملبے سے ایک کنڈرگارٹن (بچوں کے اسکول) اور ایک طبی مرکز کو نقصان پہنچا، لیکن کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ملی۔

حالیہ دنوں میں، حوثیوں نے سعودی ہوائی اڈوں کے ساتھ ساتھ فوجی اور تیل کی تنصیبات پر حملوں کی بارہا ذمہ داری قبول کی ہے۔ جمعرات کی صبح، باغیوں نے عالمی ایئر لائنز کو سعودی فضائی حدود سے پرواز کرنے کے ممکنہ نتائج کے بارے میں حتمی انتباہ جاری کیا، کیونکہ وہ اسے اپنے فوجی آپریشنز کا علاقہ سمجھتے ہیں۔

ایک نئے بیان میں، حوثیوں نے سعودی عرب کے عوام کو بھی خبردار کیا کہ وہ تیل کی تنصیبات سے دور رہیں، کیونکہ یہ مقامات ہماری افواج کے اہداف ہیں۔ باقی دنیا کے سب سے بڑے تیل برآمد کنندہ ملک

سعودی قیادت والے اتحاد کا حوثیوں کے خلاف جوابی کارروائی

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

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

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

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

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

ضمنی انتخابات نتائج: مغربی بنگال کی دونوں اسمبلی سیٹوں پر بی جے پی آگے، پڈوچیری کی تھٹانچاواڈی اسمبلی نشست پر آل انڈیا این آر کانگریس کا قبضہ

نئی دہلی: مغربی بنگال، تمل ناڈو اور پڈوچیری میں اسمبلی کی پانچ نشستوں اور آسام میں لوک سبھا کی ایک نشست کے لیے ہونے والے ضمنی انتخابات نتائج آج جاری کیے جائیں گے۔ ان نشستوں کے لیے پولنگ 6 اکتوبر کو ہوئی تھی۔ ووٹوں کی گنتی کے مراکز پر سکیورٹی کے سخت انتظامات کیے گئے ہیں۔

پڈوچیری کی تھٹانچاواڈی اسمبلی نشست پر آل انڈیا این آر کانگریس کے امیدوار اشوک آنند نے 13,358 ووٹ حاصل کرکے تھٹانچاواڈی اسمبلی حلقے کا ضمنی انتخاب جیت لیا؛ انہوں نے انڈین نیشنل کانگریس کے امیدوار اے ونایگم کو 8,482 ووٹوں کے فرق سے شکست دی۔

ضمنی انتخابات مغربی بنگال میں نندی گرام اور ریجی نگر اسمبلی نشستوں، اور تمل ناڈو کے ترووپور ضلع (سابقہ چینگلپٹو ضلع) میں دھاراپورم (ایس سی) نشست کے لیے منعقد ہوئے تھے۔ مغربی بنگال کی دونوں اسمبلی سیٹوں پر بی جے پی آگے چل رہی ہے۔

قابل ذکر ہے کہ نندی گرام کی نشست اس وقت خالی ہوئی تھی جب سووبیندو ادھیکاری نے اس سال کے شروع میں ریاستی اسمبلی انتخابات میں دو نشستوں سے کامیابی حاصل کی تھی اور دوسری نشست اپنے پاس رکھنے کا فیصلہ کیا تھا۔

ریجی نگر کی نشست عام جنتا اونیان پارٹی (اے جے یو پی) کے بانی ہمایوں کبیر کے

سی جے پی کو جنتر منتر پر احتجاج کی اجازت نہیں ملی، قومی راجدھانی چھاونی میں تبدیل، 57 میٹرو اسٹیشن بند کرنے کا منصوبہ، سرحدی علاقوں پر ناکہ بندی

نئی دہلی: دہلی پولیس نے کاکروچ جنتا پارٹی کی جانب سے سی ای سی گیانیش کمار کی برطرفی اور گرفتاری کا مطالبہ کے لیے 10 اکتوبر کے مجوزہ احتجاج کے خلاف انتباہ جاری کیا ہے۔ پولیس کا کہنا ہے کہ قومی دارالحکومت میں اس وقت دفعہ 163 نافذ ہے، اور کسی بھی قسم کے اجتماع کو غیر قانونی سمجھا جائے گا۔

ڈپٹی کمشنر آف پولیس سریشٹی پانڈے نے کہا کہ ان پابندیوں کے نفاذ کے دوران جنتر منتر یا کسی بھی دوسری جگہ پر احتجاج کی اجازت نہیں ہوگی۔ انہوں نے خبردار کیا کہ بغیر اجازت جمع ہونے والے افراد کے خلاف پولیس قانونی کارروائی کرے گی۔ پانڈے نے کہا، دفعہ 163 نافذ ہے، جس کا مطلب ہے کہ احتجاج کی اجازت نہیں ہے، نہ جنتر منتر پر اور نہ ہی کہیں اور۔ کسی بھی اجتماع کو غیر قانونی قرار دیا جائے گا، اور ہم اس کے خلاف ضروری قانونی کارروائی کرنے پر مجبور ہوں گے۔ ڈی سی پی نے عوام سے اپیل کی کہ وہ مجوزہ احتجاج میں شرکت نہ کریں اور اپنی اور اپنے اہل خانہ کی حفاظت کو ترجیح دیں۔

خواتین مظاہرین سے نمٹنے کے حوالے سے اہلکاروں کو خصوصی ہدایات جاری کی گئی ہیں، جن میں انہیں غیر ضروری تصادم سے بچنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ پولیس نے عوام کو خبردار بھی کیا ہے کہ وہ سوشل میڈیا یا دیگر پلیٹ فارمز پر غیر تصدیق شدہ معلومات پر یقین نہ کریں اور نہ ہی انہیں پھیلائیں۔ سی جے پی اور طلبہ کے کئی گروہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفے کا مطالبہ کررہے

اننت ناگ میں منشیات فروشوں کے خلاف پولیس کی کارروائی تیز، دو افراد گرفتار

اننت ناگ، دین عمران: جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ میں منشیات کی اسمگلنگ اور غیر قانونی کاروبار کے خلاف پولیس نے کارروائیاں تیز کرتے ہوئے دو مبینہ منشیات فروشوں کو گرفتار کرنے اور ان کے خلاف مقدمات درج کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ پولیس کے مطابق ضلع بھر میں ناکہ چیکنگ، نگرانی اور دیگر احتیاطی اقدامات میں شدت لائی گئی ہے، جس کے دوران مختلف کارروائیوں میں مبینہ طور پر ہیروئن اور چرس برآمد کی گئی ہے۔

اننت ناگ پولیس کے مطابق منشیات کے بڑھتے ہوئے خطرے پر قابو پانے اور نوجوان نسل کو اس لعنت سے محفوظ رکھنے کے لیے ضلع بھر میں کارروائیاں جاری ہیں۔ اسی سلسلے میں پولیس اسٹیشن ڈورو کی ایک ٹیم نے فیڈر روڈ پر ناکہ چیکنگ کے دوران ایک شخص کو حراست میں لیا، جس کی شناخت عادل رحمان ولد عبدالرحمان ساکن پیٹھی خاص، ویرناگ کے طور پر کی گئی ہے۔ پولیس کا کہنا ہے کہ مذکورہ شخص کی تلاشی کے دوران تقریباً سات گرام ہیروئن برآمد ہوئی۔ اس معاملے میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت مقدمہ درج کرکے مزید تحقیقات شروع کردی گئی ہیں۔

اسی طرح ایک دوسری کارروائی کے دوران پولیس اسٹیشن ڈورو کی ٹیم نے قمر علاقے میں ناکہ چیکنگ کے دوران ایک اور شخص کو گرفتار کیا۔ پولیس کے مطابق اس کی شناخت اشفاق احمد بٹ ولد عبدالسلام بٹ ساکن کپرن کے طور پر ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران مبینہ طور پر اس کے قبضے سے تقریباً آٹھ گرام ہیروئن برآمد کی گئی۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن ڈورو میں ایف آئی آر نمبر 155/2026 درج کرکے معاملے کی مزید تحقیقات جاری رکھی گئی ہیں۔

پولیس کا کہنا ہے کہ منشیات کی غیر قانونی خرید وفروخت اور اس کی ترسیل میں ملوث عناصر کے خلاف کارروائیاں مسلسل جاری رہیں گی۔ اس مقصد کے لیے مختلف علاقوں میں ناکہ بندی، مشتبہ نقل وحرکت پر نظر اور دیگر انسدادی اقدامات کیے جارہے ہیں۔

اننت ناگ پولیس نے ایک مرتبہ پھر منشیات کے خلاف اپنی مہم جاری رکھنے کے عزم کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے

جموں کشمیر حکومت نے سی این جی ایندھن کی فراہمی کے لیے سٹی گیس ڈسٹری بیوشن پالیسی کا نوٹیفکیشن جاری کردیا

سرینگر: جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعرات کو جموں وکشمیر سٹی گیس ڈسٹری بیوشن (سی جی ڈی) پالیسی، 2026' کے نوٹیفکیشن کو صاف ستھرے ایندھن تک رسائی بڑھانے، صنعتی مسابقت کو مضبوط بنانے اور خطے کے توانائی کے بنیادی ڈھانچے کو جدید بنانے کی سمت ایک اہم قدم قرار دیا۔

کونسل آف منسٹرز (وزراء کی کونسل) کی منظوری کے بعد جاری ہونے والی یہ پالیسی گھروں، تجارتی اداروں، صنعتوں اور ٹرانسپورٹ کے شعبے میں پائپڈ نیچرل گیس (پی این جی) اور کمپریسڈ نیچرل گیس (سی این جی) کے استعمال کو فروغ دینے کے لیے ایک واضح، سرمایہ کار دوست اور مقررہ مدت پر مبنی (ٹائم باؤنڈ) فریم ورک تشکیل دیتی ہے۔

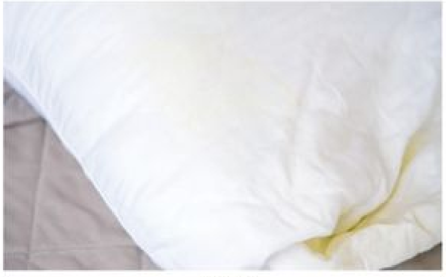
اس پالیسی کا مقصد جموں وکشمیر کے تمام 20 اضلاع میں سٹی گیس ڈسٹری بیوشن نیٹ ورکس کو مرحلہ وار پھیلانا ہے، تاکہ صارفین کو صاف اور قابل اعتماد قدرتی گیس کی فراہمی یقینی بنائی جاسکے اور روایتی ایندھن سے جدید متبادل ذرائع کی طرف منتقلی کو آسان بنایا جاسکے۔

پالیسی کی ایک اہم ترجیح سنگل ونڈو اور مقررہ مدت میں منظوری کے نظام، سی این جی اسٹیشنز کے قیام کے لیے آسان طریقہ کار، اور رائٹ آف وے کے معیاری ضوابط کے ذریعے منصوبوں پر عمل درآمد کو آسان اور تیز کرنا ہے۔ اس میں صنعتی ترقی کو فروغ دینے اور قابل اعتماد توانائی تک رسائی بہتر بنانے کے لیے اہم صنعتی مراکز بشمول کٹھوعہ، سانبہ اور پلوامہ میں گیس کنکشن کی فراہمی کو ترجیح دینا بھی شامل ہے۔

پی این جی اور سی این جی کے بنیادی ڈھانچے کی توسیع سے محفوظ، صاف اور زیادہ سستے توانائی کے متبادل فراہم ہونے، ایندھن کے اخراجات میں کمی آنے، صنعتی کارکردگی اور مسابقت میں بہتری آنے اور صاف توانائی کے ابھرتے ہوئے شعبے میں مزید سرمایہ کاری راغب ہونے کی توقع ہے۔ یہ پالیسی مقامی روزگار، اپرنٹس شپ اور مہارتوں کی ترقی کو بھی فروغ دیتی ہے، جس سے گیس کی تقسیم کے بنیادی ڈھانچے اور متعلقہ خدمات کی تعمیر، آپریشن اور دیکھ بھال کے شعبوں میں نئے مواقع پیدا ہوں گے۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے خوراک، شہری رسد اور امور صارفین کے وزیر ستیش شرما اور متعلقہ محکمے کو اس پالیسی کے نوٹیفکیشن پر مبارکباد دی اور اسے جموں وکشمیر میں صاف اور پائیدار ترقی اور توانائی کے جدید نظام کی جانب ایک اہم پیش رفت قرار دیا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا، سٹی گیس ڈسٹری بیوشن پالیسی صنعت اور سرمایہ کاری کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ صاف اور قابل اعتماد توانائی تک

تکیے پر پیلے دھبے کیوں نمودار ہوتے ہیں؟ اور الرجی کیوں بڑھ جاتی ہے؟



ڈاکٹر مبشر خان

بہت سے لوگ وقت گزرنے کے ساتھ اپنے تکیے پر پیلے دھبے نمودار ہوتے دیکھتے ہیں جس کی وجہ سے بعض افراد سمجھتے ہیں کہ یہ تکیے کے پرانے ہونے یا اس کی صفائی میں کمی کی علامت ہے۔ لیکن حقیقت میں یہ دھبے ہر رات نیند کے دوران ہونے والے قدرتی عوامل کے نتیجے میں بنتے ہیں۔ ان کی بنیادی وجہ پسینے، لعاب، جلد اور سر کی جلد سے خارج ہونے والے تیل کا تکیے میں بتدریج جمع ہونا ہے۔

بیکٹیریا اور گرد و غبار کے ذرات کی افزائش

نیند کے دوران کئی گھنٹوں تک تکیہ جسم سے خارج ہونے والی نمی اور قدرتی رطوبتوں کو جذب کرتا رہتا ہے، اس کے علاوہ اس میں میک اپ اور بالوں کی دیکھ بھال کے لیے استعمال ہونے والی مصنوعات کے ذرات بھی جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب یہ عمل روزانہ دہرایا جاتا ہے تو یہ مادے آکسیڈائز ہو کر تکیے کے ریشوں میں جذب ہوتے جاتے ہیں، جس کے نتیجے میں پیلے دھبے نمودار ہوتے ہیں جو وقت گزرنے کے ساتھ زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ دھبے بذات خود براہ راست صحت کے لیے خطرہ نہیں بنتے، تاہم تکیے کے اندر نمی اور گندگی کے جمع ہونے سے بیکٹیریا اور گرد و غبار کے ذرات (Dust Mites) کی افزائش کے لیے موزوں ماحول پیدا ہو سکتا ہے۔ جرمن ویب سائٹ "فوکس" کے مطابق اس کے نتیجے میں بعض افراد میں الرجی کی علامات شدت اختیار کر سکتی ہیں یا نظام تنفس میں جلن پیدا ہو سکتی ہے، خاص طور پر الرجی یا دمے کے مریضوں میں۔

چند آسان احتیاطی تدابیر

ماہرین کا کہنا ہے کہ پسینے اور جسم سے خارج ہونے والی قدرتی رطوبتوں کے باعث پڑنے والے پیلے دھبوں اور پھپھوندی کے دھبوں میں فرق کرنا ضروری ہے۔

پھپھوندی کے دھبے عموماً سرمئی یا سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں اور مسلسل نمی اور تکیے کے اندر پھپھوندی کی افزائش کے نتیجے میں ظاہر ہوتے ہیں۔ ان دھبوں کے بننے کے امکانات کم کرنے کے لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ تکیے کے غلاف باقاعدگی سے [illegible]

تحقیق میں پودینے کے تیل کے بلڈ پریشر پر حیران کن اثرات کا انکشاف

ڈاکٹر شمس الحق

پودینے کے تیل کا ایک غیر متوقع فائدہ سامنے آیا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں معمولی بلند بلڈ پریشر کا شکار افراد میں بلڈ پریشر میں کمی دیکھی گئی۔ محققین نے پایا کہ پودینے کے تیل کی مخصوص مقدار دن میں دو مرتبہ 20 روز تک استعمال کرنے کا تعلق بلڈ پریشر میں کمی سے تھا۔ تحقیق کے مطابق سسٹولک بلڈ پریشر، یعنی بلڈ پریشر کی اوپری ریڈنگ، میں اوسطاً 5 سے 8 ملی میٹر مرکری (mmHg) کی کمی ریکارڈ کی گئی۔

پودینے کے تیل پر تحقیق

یونیورسٹی آف لنکاشائر کے محققین کی جانب سے کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں کم درجے کے بلند بلڈ پریشر (Prehypertension) کے شکار افراد پر پودینے کے تیل کے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ تحقیق میں 18 سے 65 سال کی عمر کے 40 بالغ افراد شامل تھے جنہیں تصادفی طور پر دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کے شرکا کو پودینے کے تیل کی معمولی مقدار دی گئی جبکہ دوسرے گروپ کو پودینے کے ذائقے والی پلیسبو دوا دی گئی جس میں موثر پودینے کا تیل شامل نہیں تھا۔

تفصیلات سائنس ڈیلی نے شائع کی ہیں۔

20 روزہ تجربہ

شرکا کو 20 روز تک دن میں دو مرتبہ پودینے کا تیل دیا گیا۔ محققین نے بنیادی طور پر اس دوران سسٹولک بلڈ پریشر (بلڈ پریشر کی اوپری ریڈنگ) میں ہونے والی تبدیلی کا جائزہ لیا۔ [illegible] پودینے کے گروپ کے سسٹولک بلڈ پریشر میں اوسطاً 8.48 ملی میٹر مرکری (mmHg) کی کمی ریکارڈ کی گئی [illegible] 5.8 mmHg [illegible]

پودینے میں موجود مرکبات

پودینے میں قدرتی طور پر مینتھول اور [illegible]

آدھی رات کے بعد دماغ دن کے اوقات کی طرح کام نہیں کرتا

ڈاکٹر سلیم

آدھی رات کے بعد شاید دماغ اس طرح کام نہ کرے جس طرح وہ دن کے اوقات میں کام کرتا ہے۔ چنانچہ منفی خیالات زیادہ نمایاں ہو سکتے ہیں۔ کچھ خواہشات کا مقابلہ کرنا زیادہ دشوار ہو جاتا ہے اور رویے پر ضبط اور متوازن فیصلے کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال سائنسی طور پر "آدھی رات کے بعد کا ذہن" نام کے مفروضے کے نام سے جانا جاتا ہے جسے محققین نے 2022 میں شائع ہونے والے ایک سائنسی مقالے میں پیش کیا تھا جو جریدے "فرنٹیئرز ان نیٹ ورک فزیولوجی" میں شائع ہوا تھا۔ یاد رہے یہ آرٹیکل "فرنٹیئرز ان نیٹ ورک سائیکولوجی" میں شائع نہیں ہوا تھا۔ یہ مقالہ یہ فرض کرتا ہے کہ رات کے وقت جاگتے رہنا، خاص طور پر ایسے وقت میں جب جسم سے اس کی حیاتیاتی گھڑی کے مطابق سونے کی توقع کی جاتی ہے، دماغ کے افعال، خطرات اور منفی معلومات کو سنبھالنے کے طریقہ کار کو بدل سکتا ہے۔

شاید بقا کے لیے خطرات پر توجہ دینا زیادہ اہم بنا دیا تھا۔ لیکن مسئلہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جب یہ وقت نیند کی کمی کے ساتھ جڑ جاتا ہے کیونکہ فیصلے کرنے اور جذبات کو کنٹرول کرنے کے افعال زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں اعصاب کی محقق ایلز انجیلکیرمین نے مقالہ شائع کرتے وقت کہا کہ ایسے شواہد موجود ہیں جو بتاتے ہیں کہ آدھی رات کو جاگنے والے لوگوں کے دماغ اس طرح کام نہیں کرتے جس طرح وہ دن کے وقت کرتے ہیں۔ انہوں نے صحت اور سلامتی پر اس کے اثرات کے بارے میں مزید مطالعہ کرنے کی اپیل بھی کی۔

زیادہ خطرناک رویے

محققین نے ان اعداد و شمار پر بھروسہ کیا ہے جو رات کے اوقات میں کچھ خطرناک رویوں کی شرح میں اضافے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک مطالعہ برازیل میں طبی نگرانی کے تحت منشیات کے استعمال کے ایک مرکز میں کیا گیا تھا جس نے رات کے اوقات کو اور ڈوز کے بڑھتے ہوئے خطرے سے جوڑا تھا۔ اسی طرح مقالے میں رات کے دوران خود کو نقصان پہنچانے کی شرح اور کچھ جذباتی رویوں میں اضافے پر بحث کی گئی تاہم محققین نے اس بات پر زور دیا کہ ان مظاہر کی وجوہات پیچیدہ ہیں اور انہیں صرف حیاتیاتی گھڑی سے منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ یہاں ایک اہم نقطہ بھی سامنے آتا ہے کہ "آدھی رات کے بعد کا ذہن" ابھی تک ایک سائنسی مفروضہ ہی ہے، کوئی ثابت شدہ حقیقت نہیں کہ انسانی دماغ آدھی رات کے بعد جاگتے رہنے کے لیے ڈیزائن نہیں کیا گیا۔ اسی طرح رات کے وقت کے اثرات کو نیند کی مسلسل کمی اور دیگر نفسیاتی و سماجی عوامل کے اثرات سے الگ کرنا مشکل ہے۔ اس لیے محققین کا خیال ہے کہ مطلوبہ چیز مزید ایسے مطالعات ہیں جو خود رات کے بجائے حیاتیاتی گھڑی اور نیند کی کمی کے اثرات میں تمیز کر سکیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ جب انسان ایسے اوقات میں جاگتا رہتا ہے جن میں اس کے سونے کی توقع کی جاتی ہے تو انعام، خطرات اور فیصلے کرنے کا عمل کیسے تبدیل ہوتا ہے۔

ریل مسافر برائے مہربانی توجہ دیں!

ضروری اطلاع

تیوہار سپیشل ریل گاڑیاں۔ 2026 میں اضافہ

ریل مسافروں کی با سہولت آمد و رفت کیلئے سابقہ اعلان شدہ تیوہار سپیشل ریل گاڑیوں کے ساتھ۔ ساتھ ریلوے کے ذریعہ مندرجہ ذیل تیوہار سپیشل ریل گاڑیاں بھی نیچے دیئے گئے نظام اوقات کے مطابق چلائی جائیں گی:۔

04064/04063 دلی جنکشن۔ گیا جنکشن۔ دلی جنکشن ریزروڈ تیوہار سپیشل ایکسپریس (ہفتہ میں 6 دن) — 88 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04064 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04063 آمد	روانگی
---	11:00	دلی جنکشن	08:00	---
07:15	---	گیا جنکشن	---	09:15

چلنے کے دن: 04064 دلی جنکشن سے مورخہ 11-10-2026 سے 30-11-2026 تک (سنیچروار چھوڑ کر) اور 04063 گیا جنکشن سے مورخہ 12-10-2026 سے 01-12-2026 تک (اتوار چھوڑ کر)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: نئی دھلی، ٹونڈلہ جنکشن، گوبند پوری، سوبیدار گنج، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، بھبھوا روڈ، ساسارام، ڈیہری آن۔ سون اور انوگرہ نارائن روڈ سٹیشن

04088/04087 نئی دھلی۔ پٹنہ جنکشن۔ نئی دھلی ریزروڈ تیوہار سپیشل ایکسپریس (روزانہ) — 104 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04088 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04087 آمد	روانگی
---	15:50	نئی دھلی	13:30	---
12:45	---	پٹنہ جنکشن	---	15:10

چلنے کے دن: 04088 نئی دھلی سے مورخہ 10-10-2026 سے 30-11-2026 تک (روزانہ) اور 04087 پٹنہ جنکشن سے مورخہ 11-10-2026 سے 01-12-206 تک (روزانہ)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: ٹونڈلہ جنکشن، گوبند پوری، پریاگ راج جنکشن، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، دلدار نگر جنکشن، بکسر، رگھوناتھ پور اور آرہ جنکشن سٹیشن۔

01483/01484 کھڑکی۔ حضرت نظام الدین۔ کھڑکی سپر فاسٹ سپیشل (ہفتہ میں 2 دن) — 26 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 01483 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 01483 آمد	روانگی
---	17:30	کھڑکی	22:15	---
18:10	---	حضرت نظام الدین	---	22:10

چلنے کے دن: 01483 کھڑکی سے مورخہ 09-10-2026 سے 20-11-2026 تک (ہر منگلوار، شکروار) کو اور 01484 حضرت نظام الدین سے مورخہ 10-10-2026 سے 21-11-2026 تک (ہر بدھوار، سنیچروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی

ٹھہراؤ: لوناوالا، کلیان جنکشن، بھونڈی روڈ، وسئی روڈ، پالگھر، واپی، ولساڈ، سورت، وڑودرہ جنکشن، رتلام جنکشن، بھوانی منڈی، کوٹہ جنکشن، سوائی مادھوپور اور متھرا جنکشن سٹیشن۔

04221/04222 وارانسی جنکشن۔ بھٹنڈہ جنکشن۔ وارانسی جنکشن ریزروڈ سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04221 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04222 آمد	روانگی
---	20:40	وارانسی جنکشن	17:30	---
17:00	---	بھٹنڈہ جنکشن	---	20:50

چلنے کے دن: 04221 وارانسی سے مورخہ 11-10-2026 سے 22-11-2026 تک (ہر سنیچروار) کو اور 04222 بھٹنڈہ جنکشن سے مورخہ 12-10-2026 سے 23-11-2026 تک (ہر سوموار) کو

جگہ: 3 ٹیئر اے سی، اکانومی اور جنرل

ٹھہراؤ: ماں بیلھا دیوی دھام پرتاپ گڑھ جنکشن، رائے بریلی جنکشن، اتریٹھیا جنکشن، عالم نگر، بریلی جنکشن، مراد آباد جنکشن، نجیب آباد جنکشن، سہارنپور جنکشن، یمنا نگر جگادھری، انبالہ کینٹ، راج پورہ جنکشن، پٹیالہ، دھوری جنکشن، برنالہ اور رام پورہ پھول سٹیشن۔

04634/04633 فیروزپور کینٹ۔ پورنیا جنکشن۔ فیروزپور کینٹ ریزروڈ سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 15 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04634 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04633 آمد	روانگی
---	17:30	فیروزپور کینٹ	16:35	---
03:00	---	پورنیا جنکشن	---	06:00

چلنے کے دن: 04634 فیروزپور کینٹ سے مورخہ 15-10-2026 سے 26-11-2026 تک (ہر ویروار) کو اور 04633 پورنیا جنکشن سے مورخہ 10-10-2026 سے 28-11-2026 تک (ہر سنیچروار) کو

جگہ: 3 ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: مکھو، لوہیا خاص جنکشن، نکودر جنکشن، پھلور جنکشن، ڈھانڈھاری کلاں، چنڈی گڑھ، انبالہ کینٹ، یمنا نگر، جگادھری، سہارنپور جنکشن، مراد آباد، بریلی، شاہجہانپور، سیتا پور جنکشن، گونڈا جنکشن، گورکھپور چھپرہ، سونپور، حاجی پور جنکشن، شاہ پور پٹوری، بروٹی جنکشن، بیگو سرائے، کھگڑیا جنکشن، مانسی جنکشن، نوگچھیا اور کٹیہار جنکشن سٹیشن۔

07651/07652 جالنا۔ چھپرہ جنکشن۔ جالنا سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 07 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07651 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 07652 آمد	روانگی
---	23:35	جالنا	09:50	---
03:15	03:25	وارانسی جنکشن	03:10	03:15
09:35	---	چھپرہ جنکشن	---	21:00

چلنے کے دن: 07651 جالنا سے مورخہ 14-10-2026 سے 28-10-2026 تک (ہر بدھوار) کو اور 07652 چھپرہ جنکشن سے مورخہ 09-10-2026 سے 30-10-2026 تک (ہر شکروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: چھترپتی سمبھاجی نگر، ناگر سول، من ماڑ جنکشن، بھساول جنکشن، کھنڈوا جنکشن، ہردا، اٹارسی جنکشن، پپریا، گاڈروارہ، نرسنگھ پور، جبلپور، کٹنی جنکشن، میہر، ستنا جنکشن، مانک پور جنکشن، پریاگ راج چھوکی، جونپور جنکشن، اوڑیہار جنکشن، غازی پور سٹی اور بلیا سٹیشن

07621/07622 ناندیڑ۔ حضرت نظام الدین۔ ناندیڑ سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07621 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 07622 آمد	روانگی
---	08:45	ناندیڑ	00:35	---
14:00	---	حضرت نظام الدین	---	21:40

چلنے کے دن: 07621 ناندیڑ سے مورخہ 17-10-2026 سے 28-11-2026 تک (ہر سنیچروار) کو اور 07622 حضرت نظام الدین سے مورخہ 18-10-2026 سے 29-11-2026 تک (ہر اتوار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: پورنا جنکشن، پربھنی جنکشن، سیلو، پرتور، جالنا، چھترپتی سمبھاجی نگر، منماڑ جنکشن، جلگاؤں جنکشن، بھساول جنکشن، کھنڈوا جنکشن، اٹارسی جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جنکشن، گوالیار جنکشن، آگرہ کینٹ اور متھرا جنکشن سٹیشن۔

07021/07022 چرلپلی۔ حضرت نظام الدین۔ چرلپلی سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07021 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 07022 آمد	روانگی
---	19:20	چرلپلی	13:50	---
02:00	---	حضرت نظام الدین	---	04:00

چلنے کے دن: 07021 چرلپلی سے مورخہ 19-10-2026 سے 30-11-2026 تک (ہر سوموار) کو اور 07022 حضرت نظام الدین سے مورخہ 21-10-2026 سے 02-12-2026 تک (ہر بدھوار کو)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: قاضی پیٹ جنکشن، رام گونڈم، منچریال، بیلم پلی، سیرپور، کاغذ نگر، بلہار شاہ، ناگپور جنکشن، اٹارسی جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جھانسی جنکشن، گوالیار جنکشن، دھولپور، آگرہ کینٹ، متھرا جنکشن اور کوسی کلاں سٹیشن۔

07023/07024 چرلپلی۔ حضرت نظام الدین۔ چرلپلی سپیشل ایکسپریس (ہفتہ واری) — 12 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07023 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 07024 آمد	روانگی
---	19:45	چرلپلی	17:45	---
05:00	---	حضرت نظام الدین	---	07:15

چلنے کے دن: 07023 چرلپلی سے مورخہ 20-10-2026 سے 24-11-2026 تک (ہر منگلوار) کو اور 07024 حضرت نظام الدین سے مورخہ 22-10-2026 سے 26-11-2026 تک (ہر ویروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: قاضی پیٹ جنکشن، رام گونڈم، منچریال، بیلم پلی، سیرپور، کاغذ نگر، بلہار شاہ، ناگپور جنکشن، اٹارسی جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جھانسی جنکشن، گوالیار جنکشن، اور آگرہ کینٹ سٹیشن۔

04083/04084 نئی دھلی۔ شری ماتا ویشنو دیوی کٹرہ۔ نئی دھلی۔ ریزروڈ سپیشل (ہفتہ واری) — 04 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04083 آمد	روانگی	سٹیشن	ریل گاڑی نمبر 04084 آمد	روانگی
---	14:00	نئی دھلی	23:30	---
03:00	---	شری ماتا ویشنو دیوی کٹرہ	---	10:00

چلنے کے دن: 04083 نئی دھلی سے مورخہ 09-10-2026 اور 16-10-2026 (شکروار) کو اور 04084 شری ماتا ویشنو دیوی کٹرہ سے مورخہ 10-10-2026 اور 17-10-2026 (سنیچروار) کو۔

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: سونی پت، پانی پت جنکشن، کورو کشیتر جنکشن، انبالہ کینٹ، ڈھنڈھاری کلاں، جلندھر کینٹ، پٹھانکوٹ کینٹ شہید کیپٹن سنیل کمار چودھری کٹھوعہ، جموں توی اور شہید کیپٹن تشار مہاجن سٹیشن۔

ریل گاڑی نمبر 04090/04092 نئی دھلی۔ داناپور۔ نئی دھلی براستہ دھلی جنکشن۔ ریزروڈ تیوہار سپیشل سپر فاسٹ کی تبدیل شدہ فریکوینسی اور چلنے کی مدت میں توسیع

ریل گاڑی نمبر اور نام	موجودہ فریکوینسی اور چلنے کے دن	تبدیل شدہ فریکوینسی اور چلنے کے دن	موثر تاریخ
04090 نئی دھلی۔ داناپور سپیشل	شکروار (ہفتہ واری)	شکروار، بدھوار (ہفتہ میں 2 دن)	07-10-2026
04089 داناپور۔ نئی دھلی سپیشل	سنیچروار (ہفتہ واری)	سنیچروار، ویروار (ہفتہ میں 2 دن)	07-10-2026

	موجودہ تاریخ	توسیع شدہ تاریخ	اضافی پھیرے	اضافی پھیروں کی تعداد
نئی دھلی سے	20.11.2026	27.11.2026	14, 21, 28.10.2026 اور 04, 11, 18, 25, 27.11.2026	08 پھیرے
داناپور سے	21.11.2026	28.11.2026	15, 22, 29.10.2026 اور 05, 12, 19, 26, 28.11.2026	08 پھیرے

نوٹ: باقی معلومات حسب سابق رہے گی۔

مذکورہ ریل گاڑیوں کی راستے میں آنے والے ٹھہراؤں اور نظام الاوقات کی تفصیلی معلومات کے لیے براہ مہربانی ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139 ڈائل کریں یا ریل گاڑی انکوائری ویب سائٹ www.enquiry.indianrail.gov.in دیکھیں۔

ریل مدد ویب سائٹ دیکھیں: www.railmadad.indianrailways.gov.in

ریل مدد ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139

پر ہمیں فالو کریں

اتر ریلوے
ہمیشہ آپ کی خدمت میں
www.nr.indianrailways.gov.in

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے اے ٹی ٹینڈر نوٹس نمبر 27-26_106_Sig_JAT_433 اختتام کی تاریخ/ وقت: 29-10-2026 کو 15.00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف مینوئل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی مینوئل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے آن لائن بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسیدیں، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے مینوئل بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

این آئی ٹی ہیڈر

کانٹریکٹ ٹائپ	کام		
کام کا نام	جموں ڈویژن میں ڈیٹا لاگر کو اپ گریڈ کرنا اور بڑے سائز کا ڈسپلے لگانا۔		
ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	29-10-2026 15:00	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	07-10-2026 18:22
مشتہر قیمت (روپیہ)	18169087.81	آئی آر ای پی ایس کے مطابق بولی شروع کرنے کی تاریخ	15-10-2026
بیعانہ کی رقم (روپیہ)	363400.00	مدت تکمیل کام	3 مہینے

ٹینڈر نوٹس نمبر: 27-26_106_Sig_JAT_433 مورخہ 08-10-2026 اختتام کی تاریخ/ وقت: 29-10-2026 کو 15.00 بجے

3492/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

نوٹس

سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر، اتر ریلوے، جموں بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ایس ٹی بی اے (سٹیشن ٹکٹ بکنگ ایجنٹ) کام کیلئے مقررہ سنگل پیکٹ سر بمہر درخواست طلب کرتے ہیں:

نمبر شمار	سٹیشن کا نام	سٹیشن کوڈ	سٹیشن کی کیٹگری	ای ایم ڈی (روپیہ)	درخواست فارم فیس (روپیہ)	کانٹریکٹ پیریڈ
1	پالم پور ہماچل	PLMX	NSG-4	10,000/-	1,180/-	ایک سال
2	کوپر لاہر	KPLR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
3	چھینا	CHN	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
4	چھونٹی اروریاں	CHNR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
5	بودھی	BDHY	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
6	کانگڑا	KGRA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
7	کندروڑی	KNDI	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
8	خدا کورالا	KZA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
9	نگروٹا سوریاں	NGRS	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
10	بھرولی	BHRL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
11	جکھو لاہڑی	JK	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
12	میرتھل	MRTL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
13	بھنگالا	BNGL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال

درخواست فارم صرف سر بمہر پیکٹ میں کمرشیل برانچ، ڈی آر ایم آفس، جموں میں مورخہ 28-10-2026 کو 10.00 بجے سے 15.00 بجے کے بیچ وصول کئے جائیں گے۔ مزید معلومات کیلئے برائے مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ پر جائیں۔

nr.indianrailways.gov.in No. 01/STBA/Policy/Comml/JAT Dated: 09.10.2026 3521/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ ٹنڈر نوٹس

ٹنڈر نوٹس نمبر:۔ 180,181-2026-27-ADEN-JRC & 182-2026-27-ADEN-LDH & 183,184-2026-27-SrDEN-I-FZR مورخہ 09.10.2026

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/فیروزپور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل مضمون والی اوپن ای۔ ٹنڈر طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی بند ہونے کی تاریخ 02.11.2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹنڈر دہندہ صرف ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل و ترمیمی ٹنڈرز جمع کر سکیں گے۔ اس ٹنڈر کے خلاف مینوئل پیشکش کی قبول نہیں کی جائیں گی اور موصول ہونے والی ایسی کسی بھی پیشکش پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار اس ٹنڈر کے لئے ٹنڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسید، ایف۔ ڈی۔ آر وغیرہ کے ذریعے سے مینوئل ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

ٹنڈر قسم	ٹنڈر سیکشن	بولی سسٹم
اوپن	کام	ایکل بولی سسٹم
ٹنڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کرنے کی تاریخ	بولی بند ہونے کی تاریخ و وقت
08.10.2026	19.10.2026	02.11.2026 کو 15:00 بجے

نمبر شمار	ٹنڈر نمبر	ٹنڈر کی تفصیل
1	180-2026-27-ADEN-JRC	فیروزپور ڈویژن کے سینئر سیکشن انجینئر/کام/نکودر سیکشن میں نان۔ انٹر لاک لیول کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 سے 20,000 کے درمیان) پر گیٹ سگنلنگ کے لئے 7 لیول کراسنگ پر ریلیے ہٹ کا بندوبست، ٹائپ پلان نمبر NRHQ/9-97/2017/R1 کے مطابق۔ اشتہاری قیمت (روپیے): 8984455.14؛ بیعانہ رقم: 179700.00؛ پیشکش کی اہلیت: 60 دن؛ تکمیل کی میعاد: [illegible] ماہ۔ یکساں نوعیت کا کام: "پری۔ کاسٹ PSC/RCC پینل سے بنا کوئی بھی اسٹرکچرل کام۔"
2	181-2026-27-ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/فیروزپور کے زیر اختیار علاقہ میں اور سینئر سیکشن انجینئر/کام/نکودر کے تحت، فیروزپور ڈویژن میں نان۔ انٹر لاک لیول۔ کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 سے 20,000 کے درمیان) پر گیٹ سگنلنگ کے لئے 4 لیول کراسنگ پر ریلیے ہٹ کا بندوبست کرنا (ٹائپ پلان نمبر HQ/01/02-2017/R1 کے مطابق)۔ اشتہاری قیمت (روپیے): 10895441.97؛ بیعانہ رقم: 217900.00؛ پیشکش کی اہلیت: 60 دن؛ تکمیل کی میعاد: [illegible] ماہ۔ یکساں نوعیت کا کام: "عمارت/رہائش کی تعمیر۔"
3	182-2026-27-ADEN-LDH	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/لدھیانہ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر/پی۔وے/لدھیانہ سیکشن میں یارڈ اور بلاک سیکشن میں پی۔وے سے جڑے مختلف کام اور کچھ اپیٹنی کا کام۔ اشتہاری قیمت (روپیے): 16597935.52؛ بیعانہ رقم: 332000.00؛ پیشکش کی اہلیت: 60 دن؛ تکمیل کی میعاد: [illegible] ماہ۔ یکساں نوعیت کا کام: "CTR/TRR/TFR/TTR، جس میں ٹریک کو اوپر اٹھانا، اسکریننگ، ٹریک کا اسٹریس ہٹانا (destressing) اور ٹریک مینٹیننس مشینوں (جیسے ٹیمپنگ مشین، بیلاسٹ اسکریننگ/ریگولیٹنگ مشین) کے لئے پری۔ اور پوسٹ۔ ورک شامل ہیں، ساتھ ہی TR سے TTR کا کام بھی شامل ہے۔"
4	183-2026-27-SrDEN-I-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/فیروزپور ڈویژن کے زیر اختیار علاقہ میں 17 لیول کراسنگ پر برابر سطح کا بندوبست۔ اشتہاری قیمت (روپیے): 44181068.41؛ بیعانہ رقم: 883600.00؛ پیشکش کی اہلیت: 60 دن؛ تکمیل کی میعاد: [illegible] ماہ۔ یکساں نوعیت کا کام: "سڑک کا کام/ایل سی گیٹ روڈ/اپرونگ کا کام۔"
5	184-2026-27-SrDEN-I-FZR	سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ/فیروزپور سیکشن میں 76 لیول کراسنگ پر ربر لگانے کا کام کے سلسلے میں، اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر/جالندھر کینٹ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر/پی۔وے/نکودر سیکشن میں 21 لیول کراسنگ پر ربر لگانے کا کام۔ اشتہاری قیمت (روپیے): [illegible]؛ بیعانہ رقم: [illegible]؛ پیشکش کی اہلیت: 60 دن؛ تکمیل کی میعاد: [illegible] ماہ۔ یکساں نوعیت کا کام: "سڑک کا کام/ایل سی گیٹ روڈ/اپرونگ کا کام۔"

نوٹ: 1. ٹنڈر ثانیے سے پہلے، ٹنڈر دہندہ ٹنڈر سے متعلق جاری کی گئی کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن کا حوالہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہوگا۔

3523/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۱۰ اکتوبر ۲۰۲۶

نفرت کی سوچ اور معاشرے میں فتنہ وفساد

زندگی میں جو شخص دوسروں کے لیے اپنے دل میں نفرت رکھتا ہے، وہ اکثر اپنی ناکامیوں اور محرومیوں کا جائزہ لینے کے بجائے دوسروں کو موردِ الزام ٹھہراتا ہے۔ یہی منفی سوچ رفتہ رفتہ ایسے رویوں کو جنم دیتی ہے جو معاشرے میں اختلافات، بدگمانیوں اور فتنہ وفساد کا سبب بنتے ہیں۔ بعض افراد اپنی ذاتی رنجشوں، مفادات اور عناد کی تسکین کے لیے قوم کے اتحاد، بھائی چارے اور اجتماعی ہم آہنگی کو نقصان پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ انہیں اس بات کا احساس نہیں رہتا کہ نفرت کی آگ جب بھڑکتی ہے تو اس کی لپیٹ میں صرف چند افراد نہیں آتے بلکہ پورا معاشرہ اس کے اثرات سے متاثر ہوتا ہے۔

جب انسان اپنی ناکامیوں کا جائزہ لینے، اپنی غلطیوں کو تسلیم کرنے اور اپنی اصلاح کرنے کے بجائے دوسروں کو قصوروار ٹھہرانے لگتا ہے تو اس کی سوچ منفی ہو جاتی ہے۔ وہ ہر معاملے میں خامیاں تلاش کرتا ہے، لوگوں کے درمیان بدگمانیاں پیدا کرتا ہے اور معمولی اختلافات کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے لگتا ہے۔ ایسے رویے نہ صرف معاشرے کے امن وسکون کو متاثر کرتے ہیں بلکہ قوم کی ترقی، سماجی اصلاح اور باہمی اعتماد کی راہ میں بھی رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ اختلافِ رائے ایک فطری عمل ہے، لیکن جب اختلاف ذاتی دشمنی، الزام تراشی اور کردار کشی میں تبدیل ہو جائے تو اس کے نتائج پورے معاشرے کو بھگتنا پڑتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے معاشرے میں بعض اوقات ذاتی عناد کو اصولوں کی جنگ، ذاتی مفاد کو اجتماعی خدمت اور مخالفت کو اصلاح کا نام دے دیا جاتا ہے۔ کسی شخص کی کامیابی سے خوش ہونے کے بجائے اس کی ناکامی کی تمنا کرنا، کسی کی عزت کو نقصان پہنچانے کے لیے افواہیں پھیلانا اور لوگوں کو ایک دوسرے کے خلاف بدظن کرنا ایسے رویے ہیں جو معاشرتی بگاڑ کو فروغ دیتے ہیں۔ اس طرزِ فکر کا سب سے زیادہ نقصان نئی نسل کو پہنچتا ہے، جو اپنے بڑوں کے رویوں سے سیکھتی ہے کہ اختلافات کو کس طرح برداشت کیا جائے اور دوسروں کے ساتھ کس طرح پیش آیا جائے۔

کشمیر جیسے معاشرے میں، جہاں صدیوں سے مذہبی رواداری، روحانی اقدار، باہمی احترام اور بھائی چارے کی روایت رہی ہے، نفرت اور انتشار کے رجحانات پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہاں کے عوام نے مختلف ادوار میں بے شمار مشکلات، محرومیوں اور آزمائشوں کا سامنا کیا ہے۔ ایسے حالات میں معاشرے کو مزید تقسیم کرنے کے بجائے باہمی اعتماد کی بحالی، سماجی یکجہتی اور مشترکہ مسائل کے حل پر توجہ دینا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ بے روزگاری، منشیات کا بڑھتا ہوا رجحان، نوجوانوں میں مایوسی، تعلیمی مشکلات اور خاندانی نظام کو درپیش چیلنجز جیسے مسائل اجتماعی توجہ کے متقاضی ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لیے سنجیدہ کوششوں کی ضرورت ہے، نہ کہ ایسی بحثوں اور تنازعات کی جو معاشرے کو مزید تقسیم کر دیں۔

کشمیر کی سرزمین اولیائے کرام، صوفیائے عظام اور بزرگوں کی تعلیمات سے وابستہ رہی ہے۔ ان تعلیمات کا بنیادی پیغام محبت، اخوت، خدمتِ خلق، صبر اور انسانیت کا احترام ہے۔ اگر ہم ان اقدار کو اپنی عملی زندگی میں جگہ دیں تو بہت سے اختلافات اور تنازعات کو جنم لینے سے پہلے ہی ختم کیا جا سکتا ہے۔ تاہم اس کے لیے ضروری ہے کہ مذہبی، سماجی اور عوامی سطح پر اثر و رسوخ رکھنے والے افراد اپنی ذمہ داریوں کو سمجھیں اور اپنے قول وعمل سے ایسی مثال قائم کریں جو لوگوں کو قریب لانے کا سبب بنے، نہ کہ دوریاں پیدا کرنے کا۔

آج سوشل میڈیا نے اظہارِ رائے کے مواقع کو وسیع کیا ہے، لیکن اس کے ساتھ افواہوں، غیر مصدقہ خبروں، اشتعال انگیز تبصروں اور کردار کشی کے پھیلاؤ کے امکانات بھی بڑھ گئے ہیں۔ کسی خبر کی تصدیق کیے بغیر اسے آگے بڑھانا، کسی ویڈیو یا بیان کے نامکمل حصے کی بنیاد پر کسی کے خلاف رائے قائم کرنا اور ذاتی اختلافات کو عوامی تنازعے میں تبدیل کرنا معاشرتی بے چینی میں اضافہ کر سکتا ہے۔ ہر شہری کی ذمہ داری ہے کہ وہ کسی بھی خبر کو پھیلانے سے پہلے اس کی صحت کی جانچ کرے اور اختلاف کے باوجود شائستگی، دلیل اور اخلاق کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ ہم تنقید اور نفرت کے درمیان فرق کو سمجھیں۔ کسی غلط عمل پر تنقید کرنا، کسی ناانصافی کے خلاف آواز اٹھانا اور کسی کمزوری کی نشاندہی کرنا معاشرتی اصلاح کا حصہ ہے۔ لیکن تنقید کا مقصد اصلاح ہونا چاہیے، تذلیل نہیں؛ اختلاف کا مقصد دلیل ہونا چاہیے، دشمنی نہیں؛ اور احتجاج کا مقصد مسئلے کا حل ہونا چاہیے، انتشار نہیں۔ جو معاشرہ ہر تنقید کو دشمنی اور ہر اختلاف کو مخالفت سمجھنے لگے، وہاں مکالمے کے دروازے بند ہونے لگتے ہیں اور غلط فہمیوں کو فروغ ملتا ہے۔ معاشرے کی اصلاح کا آغاز دوسروں کو بدلنے کے مطالبے سے پہلے اپنی ذات کا محاسبہ کرنے سے ہوتا ہے۔

کیسا گزرا خلاء میں وقت!

کرسٹینا نے نہایت خوشی خوشی ساتھی خلابازوں کے ساتھ اپنا سامان باندھا اور اپنے اسٹیشن کے چیمبر کی صفائی وغیرہ کرنے کے بعد وہ واپسی کے لیے بالکل تیار تھی۔

اپنے گھر، زمین پر واپسی کے لیے ایک نہایت خوش گوار احساس جو دنیا میں رہنے والے ہر انسان، مرد عورت اور بچے کو اپنے گھر کو لوٹتے وقت مسرت دیتا ہے، اور پھر وہ تو ایک طویل جدوجہد اور تھکا دینے والی زندگی سے واپس ہو رہی تھی۔ زمین پر اپنے گھروں میں گرم اور آرام دہ بستر پر سونے والے ہم لوگ اس خلاء میں معلق زندگی کا تصور بھی نہیں کر سکتے جس کا کہ احساس ایک خلاباز بخوبی جانتا ہے۔

اس نے اپنی 41 سالہ زندگی کا تقریباً ایک سال خلاء میں بسر کرلیا تھا۔ جمعرات کے دن وہ (9:30 سویرے) مشرقی وقت کے مطابق سوئیز MS-13 پر سوار ہو چکی تھی۔ 5 فروری 2020ء سے ایکسپیڈیشن۔ 61 اور 62 کے کمانڈر کی تبدیلی ہو چکی ہے اب خلائی اسٹیشن کی کمانڈر روسی خلاباز اولیگ اسکریپوچکا کے ہاتھوں میں آگئی ہے، کیوں کہ اٹالین خلاباز پارمیتانو خلائی اسٹیشن سے کرسٹینا کوچ اور روس کے الیگزینڈر کے ساتھ ہی زمین پر واپس لوٹے ہیں ان خلابازوں کو خلائی جہاز سوئیز ایم۔ ایس 13 سے الوداع کیا گیا۔ یہ خلاباز مدت سے خلائی اسٹیشن میں قیام پذیر تھے ان کی لینڈنگ مشرقی وقت کے مطابق 3:18 پر قازقستان کے خلائی مرکز "Dzhezkaza" میں ہوئی تھی۔

اب تک خواتین کو صرف خلائی مہمات میں مردوں کے ساتھ شریک کار بنایا جاتا رہا ہے جب کہ انہوں نے خلاء کی سرگرمیوں (EVA) میں کسی قسم کا حصہ نہیں لیا تھا۔ سنہ 1984ء سے خاتون خلاباز یوتلانہ کی اولین خلائی چہل سے اب تک 15 خواتین خلائی چہل قدمیاں کر چکی ہیں۔ ان میں سوائے ایک کے تمام خواتین امریکی ہیں۔

اب تک سب سے زیادہ خلاء میں وقت گزارنے والی خاتون کرسٹینا کوچ بن چکی ہیں جو کہ پورے گیارہ ماہ ISS پر رہائش رکھ چکی ہیں۔ 2019ء میں امریکی خاتون خلابازوں کی طرف سے خلاء میں ایک نیا ریکارڈ قائم ہوا ہے جو 18 اکتوبر کو دو خاتون خلابازوں نے تمام عورتوں پر مشتمل عملے کے ساتھ خلاء میں ایک ساتھ خلائی چہل کرکے بنایا تھا بلکہ انہوں نے خلائی سرگرمیاں بھی انجام دے کر خلاء کی تاریخ میں نیا ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ ان میں کرسٹینا بھی شامل تھی۔ یہ چہل قدمی اور اس سے متعلق سرگرمی EVA کئی عشروں کی محنت کا نچوڑ ہے۔ اس کے ساتھ ہی کسی خاتون خلاباز کا امریکا کی جانب سے طویل عرصے تک لگاتار خلاء میں رہنے کا ریکارڈ بھی قائم ہو چکا ہے۔ یہ ریکارڈ کرسٹینا کوچ نے مسلسل خلاء میں 328 دن رہتے ہوئے قائم کیا ہے اور 6 فروری کو وہ اپنے ساتھی خلابازوں کے ہمراہ زمین پر واپس لوٹ آئی ہیں۔

خلائی سفر کے دوران خلابازوں کو خلاء کے ماحول کا جائزہ لینے کے لیے اپنے خلائی جہاز یا اسٹیشن سے باہر نکلنا پڑتا ہے، یہ بڑا ہی نازک وقت ہوتا ہے جس میں اپنی حفاظت کے لیے خلابازوں کو مخصوص قسم کا خلائی لباس پہننا لازمی ہو جاتا ہے تاکہ ان کا جسم خلاء کے زبردست دباؤ کو برداشت کر سکے۔ خلاء میں اس طرح باہر نکلنا اسپیس واک یا "خلائی چہل قدمی" کہلاتا ہے۔ انہیں خلاء کے جائزے کے علاوہ اپنے اسٹیشن کی بھی دیکھ بھال کے لیے ایسا کرنا پڑتا ہے۔ خلاء میں کی جانے والی اس طرح کی سرگرمیوں کو ایکسٹرا ویکلر ایکٹیویٹی (EVA) کہتے ہیں ناسا کے حکام نے خواتین خلابازوں کی پرفارمینس کو سراہتے ہوئے کہا ہے کہ وہ خلاء میں مردوں کی طرح یکسوئی سے کام کرتی ہیں۔ زمینی مدار میں خلائی گھر (اسٹیشن) ایک عارضی انسانی رہائش گاہ ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر یہ ایک مصنوعی سیارچہ (سٹیلائٹ) ہی ہوتا ہے جو خلاء میں گردش پذیر رہتا ہے۔ اس کا مقصد خلاء میں ایک ایسا پلیٹ فارم یا اڈا تعمیر کرنا ہوتا ہے جہاں خلائی سفر کے دوران مسافر اور خلاء میں کام کرنے والے ورکرز رہ سکیں۔ خلائی اسٹیشن ISS کے باہر نصب بیٹریاں بجلی مہیا کرتی ہیں جو کہ اسٹیشن پر لگے بڑے بڑے سولر پینلوں (Arrays) سے خارج ہونے والی بجلی سے چارج ہوتی رہتی ہیں اور بجلی جمع کرتی ہیں۔ حالیہ کرسٹینا کوچ اور جسیکا میر کا مشن اسی یونٹ کی بیٹریوں کو دست یاب نئی بیٹریوں کی تبدیلی کے لیے کیا گیا جس سے بجلی کی مقدار میں اضافہ ہو گیا ہے۔ خلاء میں زیادہ سے زیادہ رہنے کا مقصد یہ ہے کہ خلاء کی کشش ثقل میں رہنے کا انسان کو عادی بنایا جائے تاکہ طویل خلائی سفر جیسے چاند اور سیارہ مریخ کی طرف پیش قدمی کو ممکن بنایا جائے اور ان کی صحت کا خیال بہتر طریقے سے رکھا جا سکے۔

خلاء میں کشش ثقل نہ ہونے کے برابر ہے اسی لیے یہاں صنعتی لحاظ سے نئے مادے بنائے جا سکتے ہیں، ایسی دھاتوں کو ملا کر نئی مرکبات بنائے جا سکتے ہیں جو کہ زمین پر کشش ثقل کے باعث یکجا نہیں ہو پاتیں اور میڈیسن کے حوالے سے بھی بیماریوں کے خلاف جان بچانے والی ادویات کو کم خرچ اور موثر طریقے سے بنایا اور ترقی دی جا سکتی ہے۔ ان ہی مقاصد کے لیے خلائی اسٹیشن پر ایک لیب قائم ہے جس میں یورپی خلائی ایجنسی (ESA) کے گیارہ ممالک اور جاپان تعاون کر رہے ہیں۔ حالیہ مشن ایکپیڈیشن 61 اور 62 میں اس لیبارٹری کی تحقیق کی بڑی اہمیت ہے جس پر متواتر کئی سالوں سے تحقیقاتی کام کیا جا رہا ہے۔

امریکا قومی خلائی ایجنسی ناسا کی دونوں خلاباز خواتین جسیکا اور کرسٹینا آپس میں بہترین دوست بھی ہیں جنہوں نے تاریخ میں پہلی بار سو فی صد خواتین عملے پر مشتمل مشن میں ایک ساتھ یادگاری پرفارم کیا ہے۔ ایک ساتھ خلائی سفر کے خواب دیکھنے، ساتھ جدوجہد کرنے والی یہ دونوں سہیلیوں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ وہ خلاء کی تاریخ میں ایک ساتھ کوئی ریکارڈ بھی بنائیں گیں۔ دونوں دوستوں نے ناسا ایک ساتھ جوائن کیا تھا۔ خلابازوں کی کلاس میں انکا نک نیم "Eight Balls" ہے۔ 41 سالہ کرسٹینا کوچ الیکٹریکل انجینئر ہیں جب کہ ان کی ہم عمر جسیکا میر ایک میرین بائیولوجی ڈاکٹر ہیں۔ گرانڈ ریپڈز، مشی گن، امریکا میں 1979ء میں پیدا ہونے والی کرسٹینا Christina Hammock (Koch) ناسا کے 2013ء کے گروپ کلاس سے تعلق رکھتی ہے۔ انہوں نے الیکٹریکل انجینئر نگ اور فزکس میں گریجویٹ کرنے کے بعد نارتھ کیرولینا۔ اسٹیٹ یونیورسٹی سے "ماسٹر آف سائنس" بھی الیکٹریکل انجینئر نگ میں کیا ہے۔

کوچ خلائی اسٹیشن پر 14 مارچ 2019ء کو پہنچی تھیں اور یہ اب تک 43 ویں اور ISS کی مرمت و دیکھ بھال کے لیے 22 ویں خلائی چہل قدمی تھی جس میں مکمل طور پر خواتین عملہ شامل تھا۔ پہلی تاریخی جڑواں خواتین کی چہل قدمی اپنے شیڈول کے مطابق 5 گھنٹے اور 32 منٹ تک جاری رہی اور ہدف کو پورا کیا گیا۔ کرسٹینا نے گاڈرڈ (Goddard) خلائی مرکز رہتے ہوئے سائنسی آلات کا استعمال کیا اور کاسمولوجی (کائنات) اور آسٹروفزکس (فلکیاتی طبیعات) کا مطالعہ کیا ہے جب کہ ان کی ساتھی خلاباز جسیکا میر نے ناسا کی صفر کشش ثقل پر انسانی جسم کے اثرات کا مطالعہ کیا ہے اور سخت ماحولیاتی حالات پر جانوروں کی فزیالوجی (جسمانی ساخت) پر کام کر چکی ہیں۔ جسیکا میر 19 ستمبر سے آئی ایس ایس پر ہیں۔ امریکا بھر کے طول وعرض میں اس مشن کو بہت زیادہ سراہا گیا ہے اور اسے خواتین اور لڑکیوں کے لیے ایک تقلیدی مثال سمجھا گیا ہے۔

حالیہ کامیاب مشن پانچ خلائی چہل قدمیوں کے پروگرام تھا اور اس خلائی مشن کا حصہ تھا جس کا نام "Expedition" ہے، جس میں چھ بین الاقوامی خلابازوں پر مشتمل ٹیم شامل تھی۔ خلائی اسٹیشن کو وجود میں آئے ہوئے 20 سال مکمل ہو گئے ہیں اور 19 سالوں میں اس پر 60 تجربات کیے جا چکے ہیں۔

پچھلے سال شروع ہونے والا یہ 61 واں تجرباتی مشن تھا جسے ایکسپیڈیشن 61 کا نام دیا گیا اور اب ایکس۔ 62 مشن شروع جاری ہے۔ اس میں چہل قدمیوں اور خلائی سرگرمیوں کے ساتھ لیب میں سائنسی تجربات کیے جا رہے ہیں۔ اس ٹیم میں اب جیسکا کے علاوہ ناسا کے خلاباز اینڈریو مورگن، روس انٹر کاسموس اولیگ اسکریپوچکا (Oleg Skripochka) شامل ہیں جو کہ اب اس تجرباتی مشن ایکس۔ 62 کے کمانڈر بن چکے ہیں۔ خلائی اسٹیشن پر ExP-62 کے حوالے سے جو سائنسی تجربات کیے جا رہے ہیں ان میں پرواز سے پہلے اور پرواز کے بعد صفر کشش ثقل پر بائیولوجیکل صحت کے اثرات کا جائزہ، خون دماغ پر کیسا ردعمل رکھتا ہے، کینسر تھراپی (علاج)، انسانی وجود کے بنیادی مادے DNA کی سیکوئنس اور خلائی زراعت اور روبوٹکس ٹیکنالوجی پر تحقیقات وغیرہ شامل ہیں۔ اس مشن میں کینیڈا کے روبوٹکس بازو Canadarm2 نے بھی خدمات انجام دیں۔

کرسٹینا کوچ نے ایکسپیڈیشن 59-60 کے ساتھ یہ مشن 14 مارچ کو جوائن کیا تھا جس کے عملے میں خاتون نک ہیوج (Nick Hugue) اور روسی خلانورد الیکسی (Alexy Ovchinin) زمینی کے مدار میں محو گردش تھے۔ ایکسپیڈیشن۔ 62 کی سرکاری طور پر شروعات اسی وقت ہوئی جب ان کے ساتھی خلاباز ان سے جدا ہوئے تھے۔ اب خلائی اسٹیشن پر تین خلاباز بدستور رہائش پذیر ہیں جب کہ ان خلابازوں کی زمین پر واپسی اپریل 2020ء تک متوقع ہے۔

کرسٹینا نے خلاء میں رہتے ہوئے کسی اکیلی خاتون کا سب سے طویل ریکارڈ بنایا ہے۔ اب تک خلاء میں سب سے زیادہ مجموعی وقت گزارنے والی امریکا ہی کی خاتون پیگی وٹسن ہیں جنہوں نے سب سے زیادہ 665 دن خلاء میں رہ کر نمبر ون پوزیشن حاصل کی۔ دوسرے نمبر پر امریکی خلاباز جیمز ولیمز (534) اور اسکاٹ (520) تیسری پوزیشن پر آگئے ہیں۔ اس طرح کوچ بھی اسکاٹ کیلی کے بعد دوسری دنیا کی سب سے زیادہ خلاء میں زندگی گزارنے والی امریکی خلاباز بن چکی ہیں۔ خلائی اسٹیشن آئی ایس ایس پر رہتے ہوئے کرسٹینا نے اپنے قیام کے دوران 6 خلائی چہل قدمیوں میں حصہ لیا جن میں 42 گھنٹے، 15 منٹ صرف ہوئے تھے جب کہ 15 اور 20 جنوری 2020ء کو دوبارہ اسی سلسلے کے ایک اور آپریشن کیا گیا ہے۔ یہ مہمات پچھلے سال 2019ء میں شروع ہوئی تھیں۔ کسی اکیلی خاتون کا خلاء میں لگاتار یہ طویل ترین سفر ہے جو کہ 5 فروری کو 328 دنوں کے اختتام پذیر ہوا۔ کرسٹینا کوچ نے خلائی اسٹیشن میں رہتے ہوئے زمینی مدار کے 5,248 چکر لگائے اور 139 ملین میل کی مسافت طے کی ہے جب کہ خلائی اسٹیشن زمین کے مدار میں ایک چکر 90 منٹ میں پورا کرتا ہے، جہاں 16 مرتبہ سورج کے طلوع وغروب کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

کرسٹینا کے زمینی مداری چکروں (5248) کا مجموعی فاصلہ چاند پر 291 چکروں (ٹرپس) کے مساوی بنتا ہے، یعنی چاند پر پہنچنا اور پھر واپس لوٹنا۔ دو درجن سے زائد سوئیز خلائی کارگو جہازوں کی رسد (سپلائی) امریکا، جاپان و روس کی جانب سے بھجوائی گئی خاتون خلاباز کا سب سے لمبا ریکارڈ اب تک کسی اکیلے مرد خلاباز کے 340 دنوں کے ریکارڈ سے محض 12 دن کی دوری پر تھا۔ مرد خلاباز کا یہ دورانیہ امریکی خلاباز کیلی اسکاٹ کے ذریعے 2015-16 میں قائم کیا گیا تھا۔ اس طرح کرسٹینا اب امریکی خلابازوں میں ساتویں پوزیشن پر آگئی ہے اور دنیا کے خلابازوں کی رینکنگ میں ان کا نمبر 50 واں ہو چکا ہے۔

مشن کے دوران انہوں نے 210 سے زائد تحقیقاتی کاموں میں ہاتھ بٹایا جو کہ ناسا کے "آرٹیمس مشن" پروگرام کے تحت کیے جا رہے ہیں جن کا مقصد چاند پر انسانوں کو دوبارہ بھیجنا اور واپس لانا، مریخ پر زندگی کی تلاش اور انسانی وجود کے عمل دخل کے اہداف کا حصول ہے۔ انسانی جسم کا بے وزنی اور تاب کاری (ریڈی ایشن) اور دباؤ (اسٹریس) میں ردعمل اور طویل عرصے کی خلائی پروازوں میں وہ خود کو کیسے ایڈجسٹ کرتا ہے؟، بے وزنی میں متاثر ہونے والی ہڈیاں، ریڑھ کی ہڈی اور پٹھوں میں کمی اور ان کے ٹوٹنے کا مشاہدہ ان اہداف میں شامل ہے، کیوں کہ لمبے عرصے میں انسانی ریڑھ کی ہڈی کی طاقت متاثر ہوتی ہے اور پٹھوں میں تنزلی ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے کا احتمال رہتا ہے، اسے ورزشی مشینوں کے ذریعے قائم رکھا جاتا ہے۔

خوابوں سے گزر کر حقیقت کو پالینے تک کرسٹینا کوچ کی اسپرٹ قابل تحسین ہی ہے۔ انہوں نے گیارہ ماہ تک ایک ایسی تنگ جگہ پر گزارے ہیں جہاں اٹھنے بیٹھنے، سونے، جاگنے کے معمول ہماری روزمرہ زندگی سے یکسر مختلف ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود کوچ کے عزم وحوصلے میں ذرا کمی نہیں آئی بلکہ مزید پالینے کی جستجو موجود ہے۔ ان کا شوق اور جنون بجائے نیچے آنے کے مزید بڑھ گیا ہے۔

خلاء میں رہتے ہوئے ان کی کیا سوچ رہی تھی اور اب واپس گھر پہنچنے کے بعد وہ اُن دنوں کو کیسے یاد کر رہی ہیں اور اب اپنے مستقبل کے بارے میں ان کی سوچ کیا ہے؟ زمین پر واپسی پر اس باہمت خاتون کو کچھ زیادہ پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑا ہے۔ طویل عرصے خلاء میں رہائش کے بعد خلابازوں کو کشش ثقل کے زبردست دباؤ کا سامنا ہوتا ہے اور ان کو اپنا وزن کئی گنا بھاری لگتا ہے، جب کہ کوچ کے بقول مجھے زمین پر دوبارہ معمول پر آنے میں زیادہ وقت کا سامنا نہیں ہو رہا ہے۔ وہ اپنے آپ کو زمینی کشش ثقل سے ہم آہنگ کر رہی ہیں۔ وہ اپنی فیملی کے ساتھ بہت خوش ہیں اور پالتو کتے LBD کے ساتھ کھیلتی ہیں۔

ان کے کچن میں خلاء سے لائے ہوئے کھانے جن میں سالسا اور چپس شامل ہیں وافر مقدار میں رکھے ہیں، جو کہ انہیں خلاء میں کھانے کے لیے دیے جاتے تھے اور ان میں سے چپس تو ان کا پسندیدہ کھانا رہا ہے۔ جانسن خلائی مرکز پر اخباری رپورٹروں کو بیان دیتے ہوئے کرسٹینا نے اپنے جذبات کی کھل کر ترجمانی کر ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ میں اپنے آپ کو واقعی ایک خوش قسمت عورت سمجھتی ہوں جسے زمین پر لینڈنگ کے وقت لوگوں کی ایک بڑی تعداد خوش آمدید کہنے کے لیے موجود تھی۔ انہوں نے مزید کہا کہ میرے توازن کو عادی ہونے میں تھوڑا ہی وقت لگا ہے جب کہ ابھی اپنے پٹھوں میں کچھ زخم محسوس کر رہی ہوں مجھے اپنے سر کو تھام کر محنت کرنا پڑتی ہے۔ مجموعی طور پر یہ بہت آسان منتقلی ہے۔

وہ کہتی ہیں کہ خلائی اسٹیشن سے زمین پر آنے کے دو منٹ بعد ہی انہوں نے بہت سارے لوگوں کے چہرے کوئی سال کے بعد ایک ساتھ ایک جگہ دیکھے ہیں، تو وہ لمحات نہایت دل چسپ تھے۔ تب ان سے بات چیت اور بھی لطف انگیز رہی۔ ہم زمین پر زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتوں کو معمولی سمجھتے ہیں حقیقت میں وہ بڑی اہمیت کی حامل ہیں اور یہی وہ خاص چیزیں ہیں جن کے لیے مجھے اپنے گھر واپس لوٹنا ہی تھا۔ انہوں نے اپنے چھوٹے سے براؤن کتے سے ملنے کے بارے میں کہا کہ یہ یقین سے کہنا مشکل ہے کہ ہم دونوں میں کون زیادہ جوش سے ایک دوسرے سے ملا۔ سونے کے بارے میں وہ کہتی ہیں کہ خلاء کی نیند میں میں نے آج تک کا سب سے زیادہ سکون پایا ہے۔ خلاء نہ زیادہ گرم ہے نہ زیادہ سرد ہے۔ نہ سوتے وقت کروٹ لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ خلائی بستر (بیگ) میں اپنے آپ کو بس تیرتا ہوا محسوس کرتی تھیں۔

انہوں نے کہا کہ ایسی کوئی شے نہ تھی جسے خوش گوار کہا جاسکے۔ اسٹیشن کی "لیب" کی مہک یا ورزش کی جگہ (جم)، وہ ایسا چھوٹا مکان ہے جس میں چھ افراد بمشکل سما سکتے ہیں۔ یہاں خوشبو والے صابن، لوشنز، سب کا ہی استعمال ممنوع ہوتا ہے کیوں کہ یہ کیمیکل سے بنے ہیں جو ہمارے اسٹیشن کی فضاء (ہوا) کو صاف رکھنے والے نظام کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، جن پر ہماری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔ یہاں آگ کا خیال بھی برا ہے، اسی لیے یہاں موم بتیاں بھی نہیں ہوتیں۔ اس جگہ کی انوکھی بو ہے جسے خوشبو کہہ سکتے ہیں جب ہم اسٹیشن کی کھڑکی کھولتے ہیں تو وہاں ایک مخصوص بو کی موجودگی ظاہر ہوتی ہے۔ میرے خیال میں یہ زنگ آلود دھات جیسی مہک ہے۔ یہ بو آنے والے کئی سالوں تک میری یادوں کو تازہ کرتی رہے گی۔ میرے نزدیک اچھی خوشبو کی تعریف ہے کہ جیسے تازہ کٹی گھاس، ہوا میں نمکین پانی، ناریل، لیونڈر (خوشبو دار جھاڑی) اور موم بتیاں۔ یہ بہت آسان تشکیل تو ہونا چاہیے۔

نہانے دھونے اور کپڑے بدلنے کے بارے میں کرسٹینا نے بتایا کہ خلاء میں نہانے کے لیے ایک تولیے کو دوبارہ ہائیڈریٹ کیا جاتا ہے جس میں صابن نہیں ہوتا۔ ہم اس تولیے کو ایک ہفتے میں دو دن استعمال کرتے ہیں، یعنی دو شاور، دو تولیے۔ اسی تولیے میں خود کو خشک کرتے ہیں اور یہ ایک ہفتے چلتا ہے۔ وہاں بنا شیمپو کے ہی بالوں کو دھونا ہوتا ہے، پانی جلد سے ٹکراتا ہے اور وہیں بیٹھ رہتا ہے۔ انگلیوں پر پانی کے بہنے کا احساس بھلانا پڑتا ہے جو کہ ہماری اصل زندگی میں عام ہوتا ہے۔ یہاں اسٹیشن پر کپڑے ہم اس وقت تک پہنتے ہیں جب تک کہ انہیں پھینک دینے کی ضرورت نہ پڑ جائے۔

انڈرویئر دو دن، پتلون ایک ماہ تک، ہم ان استعمال شدہ چیزوں کو اسٹیشن سے منسلک کوڑے دان کی نذر کر دیتے ہیں جو کہ کارگو گاڑی پر بندھا رہتا ہے اور نئی رسد کی آمد پر ڈسپوز کیا جاتا ہے۔ میں وہاں سوچتی تھی کہ مجھے گھر واپس جا کر دوبارہ سے کپڑوں کے انتخاب کی الجھن کا سامنا کرنا پڑے گا جو کہ خلاء میں نہایت محدود رہا ہے۔ میں نے اسٹیشن پر ان لمحات کا انتظار بے چینی سے کیا ہے جیسے کہ، اپنے چہرے پر چلنے والی آندھی کی ہوا، بارش کا احساس، اپنے پیروں پر ساحلی ریت کا لمس اور سمندر پر سرفنگ کرتے ہوئے آنے والی آوازیں (خلاء میں ریڈیو فریکوئنسی کی مدد کے بغیر آوازیں نہیں سنی جاسکتیں) اب گیارہ ماہ بعد میں اپنے اصل گرم شاور میں نہانے اور انگلیوں پر پانی کے بہنے کے لمس کی پھر سے منتظر تھی۔ اپنے ریکارڈ کے بارے میں کوچ کہتی ہیں کہ میرے لیے یہ بہت بڑا اعزاز ہے۔ خواب دیکھنے والوں کے لیے کرسٹینا کوچ کا پیغام ہے کہ "آپ جو بھی خواب دیکھتے ہیں، ان کی پیروی کریں! اپنے آپ سے سچے اور مخلص بنیں، اپنی پسند اور زندگی کے بارے میں بات کریں جس کا کہ آپ تصور کرتے ہیں!" فروری میں نارتھ روپ کا "سائی جینکس" کارگو طیارہ لاونچ کیا جا رہا ہے جس سے خلائی اسٹیشن میں سامان کی ترسیل ہو سکے گی۔ اب مورگن اور میر دونوں اپنے آپ کو اس نئے مشن کے لیے تیار کر رہے ہیں جس میں اسٹیشن اور ان کے لیے رسد پہنچنے والی ہے۔ اس کے کارگو میں کئی ٹن وزنی سائنسی تجرباتی آلات اور پرزے اور عملے کے لیے سپلائی رکھی گئی ہے جس کی مالیت کا اندازہ 8,000 ہزار پاؤنڈ ہے۔

اب اسنیپ چیٹ گفس میں اپنی تصاویر شامل کیجئے

سان فرانسسکو: اسنیپ چیٹ کی جانب سے ایک دلچسپ فیچر کا اضافہ صرف ایک ہفتے بعد سامنے آئے گا جس میں صارف کسی بھی گف میں اپنا چہرہ شامل کر سکیں گے۔ اسنیپ چیٹ نے اسے کیمیو کا نام دیا ہے۔

فرانس میں بعض منتخب یوزر اس فیچر کو استعمال بھی کر رہے ہیں اور ان کی رائے کے بعد اسے مزید بہتر بنائیں گے۔ کمپنی کو توقع ہے کہ یہ نیا فیچر ایک ٹرینڈ بن جائے گا اور فوری طور پر مقبولیت حاصل کرے گا۔ کیمیو آپشن ایپ کے میسجنگ کی بورڈ میں شامل ہوگا۔ لیکن یہ ایپ باضابطہ طور پر 18 دسمبر کو لانچ کی جا رہی ہے۔

جیسے ہی آپ بٹ موجی آئیکن پر کو چھوتے ہیں تو وہاں آپ کے چہرے کی تصویر اور کے ساتھ جمع کے نشان (+) والی علامت ظاہر ہوجاتی ہے۔ اسے چھوتے ہیں فون کا کیمرہ کھل جاتا ہے اور آپ سیلفی لے کر اپنی تصویر لے کر اس کا لے آؤٹ کاٹ کر اسے گفس میں شامل کر سکتے ہیں۔ رہنمائی کے لیے موجود گفس میں آپ اپنی پسند کی گف لے کر اس پر اپنا چہرہ لگا سکتے ہیں۔ ابتدائی طور پر کیمیو میں 150 کلپس موجود ہیں جن میں آوازیں بھی شامل ہیں اور اسنیپ چیٹ ہر ہفتے ان میں نئی ویڈیوز کا اضافہ کرتی رہے گی۔

ان میں سے کئی کلپس ہنسا کر لوٹ پوٹ کر دیتے ہیں جنہیں ابتدائی طور پر بہت سراہا گیا ہے۔ اس خبر کے بعد اسنیپ چیٹ کی ڈاؤن لوڈنگ کی شرح دوگنا ہوچکی ہے اور حال ہی میں ٹائم مشین لینس بھی بہت پسند کیا جارہا ہے جس میں آپ اپنی تصویر شامل کر کے اپنا بچپن اور بڑھاپا دیکھ سکتے ہیں۔

گوگل اب آپ کو اندھیرے سے بھی بچانے کیلئے تیار

معروف ٹیکنالوجیکل کمپنی گوگل نے صارفین کے فائدے کے لیے اپنی ایپ گوگل میپس میں نیا فیچر متعارف کروانے کا فیصلہ کرلیا۔ گوگل لوگوں کی زندگیوں کو آسان بنانے کے لیے نت نئے منصوبہ پیش کرتا ہے تاہم اب مسافروں کے لیے اس نے نئی کوشش کی ہے۔ غیر ملکی ویب سائٹ کی رپورٹ کے مطابق گوگل نے اپنے ایپ گوگل میپ پر نئے فیچر کو متعارف کروانے کا فیصلہ کیا ہے۔ مذکورہ فیچر مسافروں کو راستہ بتانے کے ساتھ ساتھ اب انہیں رات کے اوقات میں روشن اور اندھیرے راستوں سے بھی آگاہ کرے گا۔ اس ایپ کی مدد سے ایسی گلیوں کی نشاندہی پیلے رنگ سے کی جائے گی جہاں روشنی موجود ہوگی تاکہ ان کا اندھیرے راستوں سے فرق کیا جا سکے۔ گوگل نے اپنی اس ایپ کا نام بھی 'لائٹنگ' رکھنے کا فیصلہ کیا ہے تاہم اب تک یہ واضح نہیں ہے کہ اس ایپ کو کب تک عام لوگوں کے لیے قابل استعمال بنایا جائے گا۔ اب ایسے افراد جو کسی ایسے علاقے میں سفر کر رہے ہوں جس سے وہ آشنا نہ ہوں تو گوگل میپس کا یہ فیچر ان کی مدد کرے گا۔ اس حوالے سے یہ بھی واضح نہیں کیا گیا کہ گوگل کس طریقہ کار کے تحت ایسی گلیوں یا سڑکوں کا ڈیٹا جمع کرے گا اور انہیں اپ ڈیٹ کرے گا جہاں روشنی موجود رہتی ہے۔ گوگل کی جانب سے رواں برس میپس کے لیے ایک فیچر مترجم متعارف کروایا گیا تھا جو مسافروں کو آواز کی مدد سے جگہ کا نام اور پتہ تلاش کرنے اور میزبان سے رابطہ بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

واٹس ایپ میں واٹس ایپ فرام فیس بک کا اضافہ کیوں ہوا ہے؟

اگر آپ واٹس ایپ استعمال کرتے ہیں تو کچھ دن سے اس ایپلی کیشن کو اوپن کرنے پر آپ کے سامنے لے آؤٹ کچھ مختلف نظر آرہا ہوگا کیونکہ نیچے فرام فیس بک کے الفاظ کا اضافہ ہوا ہے۔

اگر آپ یہ سوچ کر حیران ہو رہے ہوں کہ اس کی وجہ کیا ہے تو پہلے یہ جان لیں کہ فیس بک نے اس تبدیلی کا اعلان رواں سال اگست میں ہی کر دیا تھا۔

اور یہ تبدیلی صرف واٹس ایپ نہیں بلکہ انسٹاگرام میں بھی جلد نظر آئے گی۔

کچھ ہفتے پہلے فیس بک نے اپنی کارپوریٹ برانڈنگ میں تبدیلیوں کے ساتھ اپنی پراڈکٹس میں فرام فیس بک کے اضافے کا اعلان کیا تھا۔

یہ تبدیلی اوکیولس ریلیٹی ہیڈسیٹس پر بھی نظر آئے گی۔

فیس بک کے نئے کارپوریٹ لوگو کا اعلان ایک بلاگ میں کرتے ہوئے اس کمپنی کی زیر ملکیت مختلف ایپس یا پلیٹ فارمز کے متعدد رنگوں میں فیس بک لوگوز بھی جاری کیے گئے تھے۔ اب اس تبدیلی کی وجہ بھی جان لیں۔

اس بارے میں فیس بک کے چیف مارکیٹنگ آفیسر انٹونیو لیوسیو کا کہنا تھا ہم ان ٹیکنالوجیز سے فیس بک کے واضح کنکشن کو ظاہر کرنا چاہتے ہیں، اس نئے برانڈ سسٹم میں کاسٹیوم ٹائپوگرافی، راؤنڈڈ کارنرز، اوپن ٹریکنگ اور دیگر پہلوؤں کے ذریعے کمپنی اور ایپس میں موجود بصری فرق کو بھی دکھایا گیا ہے۔

اس سے قبل ایک ترجمان نے بتایا تھا کہ اس تبدیلی کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ یہ پراڈکٹس اور سروسز فیس بک کا حصہ ہیں۔

مارک زکربرگ پہلے ہی یہ واضح کرچکے ہیں کہ وہ فیس بک، انسٹاگرام اور واٹس ایپ کو مدغم کر کے اینڈ ٹو اینڈ انکرپٹڈ میسجنگ سسٹم کو بنانا چاہتے ہیں۔

دوسری جانب کمپنی کے سامنے ایک اور مقصد بھی ہے اور وہ ہے نوجوانوں کو فیس بک کی مین ایپ کی جانب لانا۔

اس وقت نوجوانوں میں فیس بک ایپ کی مقبولیت میں کمی جبکہ انسٹاگرام اور واٹس ایپ کی پسندیدگی میں اضافہ ہوا ہے، تو اس نئے اضافے سے ان نوجوانوں کو آگاہ کرنا ہے کہ یہ بھی فیس بک کا ہی حصہ ہیں۔

برے خواب ہمیں حقیقی مسائل سے لڑنے کے لیے تیار کرتے ہیں، تحقیق

جنیوا: ہمارے ہاں عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی شخص زیادہ کھانا کھا لے یا بدہضمی کا شکار ہو تو اسے برے برے خواب آتے ہیں لیکن سوئٹزرلینڈ میں ہونے والی اس تحقیق میں برے خوابوں کو مفید قرار دیا گیا ہے۔

یونیورسٹی آف جنیوا، سوئٹزرلینڈ کے ماہرینِ اعصابیات نے 100 سے زائد رضا کاروں پر تحقیق کرنے کے بعد کہا ہے کہ وہ لوگ جنہیں برے خواب دکھائی دیتے ہیں، وہ آنے والے دنوں میں حقیقی دنیا میں درپیش مسائل کا سامنا کرنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔

اس تحقیق کے دوران پہلے مرحلے میں حساس ای ای جی (دماغ کی سرگرمی ناپنے والے آلے) کی مدد سے 18 رضا کاروں کے دماغوں میں نیند کے دوران ہونے والی سرگرمیوں کا مطالعہ کیا گیا۔ اس سے معلوم ہوا کہ "انسولا" اور "سنگولیٹ کورٹیکس" نامی دو دماغی حصے بھی خوف کے احساس پر ردِ عمل دے رہے تھے اور ان میں سرگرمیاں بڑھ رہی تھیں۔

احساسات، جذبات اور خوف پر قابو پانے کے معاملے میں دماغی حصے "ایمگڈ الا" کا کردار پہلے ہی سے معلوم شدہ ہے لیکن یہ پہلا موقع تھا کہ جب اس ذیل میں دو مزید حصوں کی سرگرمی بھی سامنے آئی تھی۔

جاگتے دوران اعصابی دباؤ/تناؤ بڑھنے پر 'انسولا' میں سرگرمی بڑھ جاتی ہے جبکہ یہ جذبات کا تجزیہ کرنے میں بھی سرگرم رہتا ہے۔ دوسری طرف 'سنگولیٹ کورٹیکس' بھی جاگتے دوران ہمیں جسمانی طور پر خطرات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

برے خوابوں کے دوران یہ دونوں حصے سرگرم تھے، جس سے یہ ظاہر ہوتا تھا کہ خواب دیکھنے والے کو صرف منفی جذبات و احساسات کا مشاہدہ ہی نہیں ہو رہا بلکہ وہ حقیقی زندگی میں بھی اسی طرح کے حالات کا سامنا کرنے کے لیے "ریہرسل" کر رہا ہے۔

اگلے مرحلے میں ایسا ہی ایک اور مطالعہ مزید 89 رضا کاروں پر کیا گیا، جس میں ایم آر آئی مشین استعمال کرتے ہوئے ان کی دماغی سرگرمیاں جانچی گئیں۔ رضا کاروں سے کہا گیا کہ وہ پورے ہفتے تک اپنے خوابوں کی باقاعدہ ڈائری لکھیں۔ اس کے بعد انہیں جاگتی حالت میں ایم آر آئی مشین میں لٹایا گیا اور کچھ ڈراؤنی تصویریں دکھا کر دماغ میں پیدا ہونے والا ردِ عمل نوٹ کیا گیا۔

وہ لوگ جنہیں اس ہفتے کے دوران برے برے خواب زیادہ آئے تھے، ڈراؤنی تصویریں دیکھنے پر ان کے ایمگڈ الا، انسولا اور سنگولیٹ کورٹیکس میں پیدا ہونے والی سرگرمی بہت کم تھی، جو یہ ظاہر کرتی تھی کہ وہ ذہنی و اعصابی طور پر خوف کا سامنا کرنے کے لیے تیار تھے۔

اس کے برعکس وہ رضا کار جنہوں نے پورے ہفتے کے دوران برے خواب نہیں دیکھے تھے (یا سرے سے کوئی خواب ہی نہیں دیکھا تھا) ان کے مذکورہ تینوں دماغی حصوں میں ڈراؤنی تصویریں دیکھ کر بہت زیادہ سرگرمی پیدا ہوئی۔ یعنی وہ ان تصویروں کو دیکھ کر نہ صرف خوفزدہ ہوئے بلکہ ان کے اعصاب بھی اسی وقت خود کو خوف کے احساس سے بچانے کے لیے تیار کرنے لگے۔

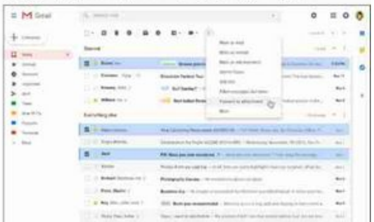
خوابوں اور حقیقی زندگی میں تعلق

آج نفسیات اور اعصابیات (نیورولوجی) میں ایک طے شدہ حقیقت کا درجہ رکھتا ہے۔ البتہ، اس میدان میں ہماری پیش رفت خاصی سست ہے کیونکہ دماغ، انسانی جسم کا سب سے پیچیدہ عضو ہے جسے ہم آج تک مکمل طور پر نہیں سمجھ پائے ہیں۔

اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل "ہیومن برین میپنگ" کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

اب جی میل میں ای میلز کو اٹیچ کر کے بھیجنا ممکن

سننے یا پڑھنے میں یہ الجھن میں ڈال دے گا مگر یہ بہت سادہ چیز ہے، یعنی جی میل



میں اب آپ ایک ای میل یا متعدد ای میلز کسی اور ای میل میں کسی تصویر یا فائل کی طرح اٹیچ کر سکتے ہیں۔

ایک بلاگ میں گوگل نے اس فیچر کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ کئی بار صورتحال ایسی ہوتی ہے کہ متعدد ای میلز کو الگ الگ ایک ہی فرد کو بھیجنا پڑتا ہے تو اس کا حل ان ای میلز کو اٹیچمنٹ کی شکل میں بھیج کر اوپر چند لائنوں میں ان ای میلز کے بارے میں لکھ کر وضاحت کر دیں اور ارسال کر دیں۔ یہ فیچر ایسا نہیں جو اکثر استعمال میں آئے گا مگر یقیناً اس آپشن کی موجودگی سے کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔ اس کو کیسے استعمال کیا جائے گا وہ آپ نیچے جی آئی ایف فوٹو میں دیکھ سکتے ہیں۔ ای میل میں اٹیچمنٹ کے بعد یہ ای میلز .eml فائلز میں تبدیل ہوجائیں گے اور ایسی کوئی حد نہیں کہ آپ ایک وقت میں کتنی ای میلز اٹیچ کر سکتے ہیں۔

اس فیچر کو 9 دسمبر سے دنیا بھر میں متعارف کرانے کا سلسلہ شروع ہوا ہے اور 15 دن تک یہ تمام صارفین کو دستیاب ہوگا۔

اس کو چیک کرنے کے لیے آپ کسی ای میل کو سلیکٹ کریں (اوپر ہیڈ لائن کے نیچے موجود تصویر کو دیکھ لیں) اور پھر تھری ڈاٹ مینیو میں دیکھیں کہ forward as attachment موجود ہے یا نہیں۔ اس سے پہلے گزشتہ ماہ جی میل ڈائنامک ای میل کو اینڈرائیڈ اور آئی او ایس ایپس میں متعارف کرایا گیا تھا۔ ڈائنامک ای میلز، ای میل کے لیے اے ایم پی بناتی ہے تاکہ صارفین میسج کے اندر رہتے ہوئے ہی اپنا کام کر سکے۔

64 میگا پکسل کیمرے سے لیس ریڈمی کے 30 سیریز کے فونز متعارف

شیاؤمی کے ذیلی برانڈ ریڈمی نے اپنے 2 نئے فلیگ شپ فونز متعارف کرا دیئے ہیں جن میں 120 ہرٹز ڈسپلے کے ساتھ 64 میگا پکسل کیمرے بیک پر دیئے گئے ہیں۔ ریڈمی کے 30 اور ریڈمی کے 30 فائیو جی ڈیزائن کے لحاظ سے ایک جیسے ہیں، مگر پراسیسر مختلف ہونے کے علاوہ ایک فرق 4 جی اور فائیو جی سپورٹ کا ہے۔ ان فونز کے بارے میں لیکس کافی عرصے سے سامنے آرہی تھیں اور اب انہیں چین میں متعارف کرایا گیا۔

ریڈمی کے 30 فائیو جی پہلا اسمارٹ فون ہے جس میں اسنیپ ڈراگون 765 جی پراسیسر دیا گیا ہے جو اس ڈیوائس کو فائیو جی سپورٹ فراہم کرتا ہے۔

اس کے علاوہ اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم کا امتزاج کمپنی نے اپنے ایم آئی یو آئی 11 سے کیا ہے، 6 جی بی اور 8 جی بی ریم اور 64 جی بی، 128 جی بی اور 256 جی بی اسٹوریج کے آپشنز دیئے گئے ہیں۔ اس فون میں 6.67 انچ کا ایل سی ڈی ڈسپلے 2400x1080 پکسل ریزولوشن کے ساتھ دیا گیا جبکہ پہلی بار اس کمپنی کے کسی فون میں 120 ہرٹز ریفریش ریٹ کو متعارف کرایا گیا۔

اس فون کے فرنٹ پر پنچ ہول ڈیزائن میں ڈوئل سیلفی کیمرا سیٹ اپ دیا گیا ہے جس میں 20 میگا پکسل مین کیمرے کے ساتھ 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر موجود ہے۔ بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ موجود ہے جس میں 64 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرا، 5 میگا پکسل میکرو اور 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر شامل ہیں۔

یہ اس کمپنی کا پہلا فون (درحقیقت دونوں فونز) ہے جس میں 64 میگا پکسل کیمرا دیا گیا ہے جبکہ فنگر پرنٹ سنسر دائیں جانب پاور بٹن کا حصہ بنایا گیا ہے۔ 4500 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 30 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔ ریڈمی کے 30 (فور جی) کا ڈیزائن کے 30 فائیو جی جیسا ہی ہے مگر اس میں اسنیپ ڈراگون 730 جی پراسیسر دیا گیا ہے۔ اسی طرح فرنٹ پر ڈوئل کیمرا سیٹ اور بیک پر 4 کیمرے ہی موجود ہیں اور کے 30 فائیو جی جیسے ہی ہیں، بس بیک پر میکرو کیمرا 5 کی بجائے 2 میگا پکسل کا ہے، جبکہ 4500 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 27 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔ باقی دونوں فونز کے فیچرز لگ بھگ ایک جیسے ہی ہیں۔ ریڈمی کے 30 کو 12 دسمبر جبکہ اس کے فائیو جی ورژن کو جنوری 2020 میں چین میں فروخت کے لیے پیش کیا جا رہا ہے۔ ریڈمی 30 کے کا سکس جی بی ریم اور 64 جی بی اسٹوریج والا فون 1599 یوآن (35 ہزار پاکستانی روپے سے زائد)، 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج والا ماڈل 1699 یوآن (37 ہزار پاکستانی روپے سے زائد)، 8 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج والا ورژن 1899 یوآن (41 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) جبکہ 8 جی بی ریم اور 256 جی بی اسٹوریج والا فون 2199 یوآن میں فروخت کیا جائے گا۔

گوگل پلے اسٹور میں مقبول ترین گیم فورٹ نائٹ کیوں موجود نہیں؟

گوگل نے مقبول ترین گیم فورٹ نائٹ کو ایک بار پھر اینڈرائیڈ ڈیوائسز کے لیے پلے اسٹور کا حصہ بنانے سے انکار کر دیا ہے۔ ٹیکنالوجی سائٹ دی ورج کی رپورٹ کے مطابق گوگل نے اپنے ایک بیان میں بتایا کہ اینڈرائیڈ پلے اسٹور میں اس گیم کو اس وقت تک شامل نہیں کیا جائے گا جب تک اسے بنانے والے ڈویلپر ایپک گیمز 30 فیصد فیس کی ادائیگی پر رضامند نہیں ہوجاتی۔ بیان میں کہا گیا کہ اینڈرائیڈ پلیٹ فارم کا انحصار پلے اسٹور کے موجودہ اصول وضوابط پر ہے کیونکہ کمپنی اسی کی بدولت پلیٹ فارم پر سرمایہ کاری کر کے اسے پھیلانے میں مدد دیتی ہے جبکہ سیکیورٹی اقدامات فراہم کرتی ہے۔

گوگل کے ایک ترجمان کے مطابق اینڈرائیڈ میں متعدد ایپ اسٹورز ان ایبل ہیں جو ڈویلپرز کو ایپس صارفین تک پہنچانے میں مدد دیتے ہیں، گوگل پلے اسٹور کا ایک بزنس

ماڈل اور بلنگ پالیسی ہے جو ہمیں پلیٹ فارم اور ٹولز پر سرمایہ کاری کرنے کا موقع دے کر ڈویلپرز کے لیے کامیاب بزنس کی تشکیل اور صارفین کو محفوظ رکھتا ہے۔ گوگل پلے اسٹور میں فورٹ نائٹ کو شامل کرنے کے لیے ایپک گیمز کافی عرصے سے کوشش کر رہی ہے کیونکہ اینڈرائیڈ میں اس کا ڈیبیو اگست 2018 میں ہوا اور اس کے بعد سے اسے خود ڈسٹری بیوٹ کر رہی ہے۔ نائن ٹو فائیو گوگل کے مطابق ایپک کی جانب سے گیم کو پلے اسٹور کا حصہ بنانے کی درخواست کے ساتھ خصوصی استثنیٰ کا مطالبہ کیا جائے گا تاکہ 30 فیصد ادائیگی کے اصول کو بائی پاس کیا جا سکے۔ فورٹ نائٹ مفت گیم ہے جس کے ڈویلپرز ساری آمدنی اسے کھیلنے کے لیے ٹولز کی خریداری کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔ ایپک نے اس بارے میں دی ورج کو بتایا کہ وہ اپنے لیے خصوصی استثنیٰ نہیں چاہتی بلکہ اس حوالے سے عام تبدیلی کی خواہشمند ہے کیونکہ اسے 30 فیصد لازمی فیس غیر قانونی لگتی ہے۔

دوسری جانب گوگل کا کہنا ہے کہ ایپک نے ایسا استثنیٰ ایپل کے ایپ اسٹور کے لیے نہیں مانگا جہاں اسے گزشتہ سال شامل کیا گیا تھا اور وہ 30 فیصد فیس ادا کر رہی ہے۔

ایپک کے سی ای او ٹم سویننی کافی عرصے سے کہہ رہے ہیں ایپ اسٹورز جیسے ایپل اور گوگل کے اسٹور اجارہ داری قائم کیے ہوئے ہیں اور اپنی خدمات کے عوض 30 فیصد فیس کاٹ لیتے ہیں۔

ایپک نے اس کے مقابلے میں اپنا ہی گیم اسٹور متعارف کرایا تھا جہاں فیس کی شرح 12 فیصد رکھی گئی۔

اس کمپنی نے حال ہی میں اینڈرائیڈ فونز کے لیے فورٹ نائٹ انسٹالر ایپلیکیشن کو بھی ری برانڈ کر کے ایپک گیمز ایپ رکھ دیا تاکہ وہ پلے اسٹور کے بغیر بھی اینڈرائیڈ صارفین تک اپنی گیمز کو پہنچا سکے۔

انسٹاگرام میں لائیکس چھپانے کی اصل وجہ سامنے آ گئی

انسٹاگرام کی جانب سے اس مقبول ترین فوٹو شیئرنگ ایپلیکیشن میں پوسٹس پر لائیکس کو چھپانے کا فیچر مختلف ممالک میں متعارف کرایا جا چکا ہے۔

صارف اپنی پوسٹ پر تو لائیکس کی تعداد دیکھ سکتا ہے مگر دوسروں کی پوسٹس پر نہیں، جسے انسٹاگرام کے سربراہ ایڈم میسوری نے نوجوانوں سے زیادہ سے زیادہ لائیکس کا دباؤ کم کرنا قرار دیا۔

آسان الفاظ میں جب آپ دیگر کی پوسٹس پر لائیکس نہیں دیکھ سکیں گے تو اپنی پوسٹ پر کم لائیک پر برا محسوس نہیں ہوگا اور ایڈم میسوری کے مطابق ہم ایسے فیصلے کرتے ہیں جو کاروبار کو متاثر کر سکتے ہیں مگر اس کا مقصد لوگوں کی شخصیت اور صحت میں مدد دینا ہے۔

مگر یہ وضاحت مکمل کہانی نہیں اور سی این بی سی کی ایک نئی رپورٹ کے مطابق فیس بک کا ماننا ہے کہ لائیکس کو چھپانا درحقیقت صارف کو زیادہ پوسٹ کرنے پر اکسائے گا۔

درحقیقت صرف زیادہ پوسٹس ہی نہیں بلکہ کمپنی کا تو خیال ہے کہ صارف ایپ میں زیادہ وقت گزاریں گے جس سے فیس بک کی اشتہاری آمدنی میں انسٹاگرام صارفین کے ذریعے مزید اضافہ ہو سکے گا۔

ایڈم میسوری نے بھی اس ممکنہ اثر کو تسلیم کیا ہے مگر کمپنی کی جانب سے اس حوالے سے جو وضاحتیں کی جا رہی ہیں ان میں بار بار کہا گیا کہ اس کا مقصد پلیٹ فارم کو بہتر بنانا ہے۔

ایڈم میسوری نے گزشتہ ماہ ایک انٹرویو میں کہا تھا یہ نوجوانوں کے لیے ہے، اس کے ذریعے انسٹاگرام استعمال کرنے والوں پر دباؤ کم کرنا ہے اور مقابلے بازی کی بجائے لوگوں کو زیادہ افراد سے جڑنے کا موقع ملے گا، چیزیں انہیں متاثر کریں گی۔

واضح رہے کہ مختلف ممالک میں فی الحال یہ فیچر آزمائشی مراحل سے گزر رہا ہے اور اسے مستقل تبدیلی کے طور پر متعارف کرانے کے بارے میں کوئی اعلان نہیں کیا گیا۔

مگر اس تبدیلی کے بعد معروف سیلبریٹیز اور اس ایپ میں لوگوں کی زیادہ توجہ حاصل کرنے والے صارفین نے لائیکس چھپانے پر پلیٹ فارم کو چھوڑنے کی دھمکیاں دی ہیں۔

شادی کی بیجا رسومات' خواتین کے دم خم سے قائم

مولانا محمد عبدالحفیظ اسلامی، حیدرآباد دکن۔ تلنگانا اسٹیٹ۔

یہ بات ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ملک عزیز ہندوستان اور ہمارے پڑوسی ملک پاکستان میں ان دونوں مسلم معاشرے کے اندر کئی بے جا رسومات جنم لی گئی ہیں، خاص طور پر شادی بیاہ کے معاملات میں بے جا رسومات کا چلن عام سا ہو گیا ہے۔ دولت مند لوگ اپنے حساب سے اور درمیانی قسم کے لوگ اپنی طاقت کے مطابق بے جا رسومات اور اسراف میں مبتلا ہیں۔ غرض کہ مذکورہ دونوں طبقات اس لعنت میں ملوث ہیں جو کہ مسلم معاشرے کے لئے تباہی و بربادی کا باعث ہے اور یہ بھی ایک کڑوی حقیقت ہے کہ اس کی بنیاد ڈالنے والی صرف خواتین ہی ہیں۔ اگر ہم گہرائی سے گہرائی تک پہنچیں تحقیق تک کا جائزہ لیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ شادی کی بے جا رسومات نے آج ہمارے مسلم معاشرے کو کس طرح مصیبت میں مبتلا کر کے رکھ دیا ہے۔ گویا لڑکی کا کسی گھر میں تولد ہونا، قیامت کے برپا ہونے کے مصداق ہو گیا یعنی قیامت سے پہلے قیامت ہو جاتی ہے۔

"ہائے ہماری بدبختی"

اسے ہم اپنی بدبختی اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی نہیں تو اور کیا کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقہ کو چھوڑ کر اپنی طرف سے نئی نئی اور بے جا رسومات کو اپنی زندگی میں ایجاد کر لیا اور اسے رواج دے لیا ہے جبکہ شعبہ حیات کے ہر موڑ پر کتاب سنت ہمیں رہنمائی کرنے کے لئے موجود ہے۔ یعنی ان میں یہ تعلیمات موجود ہیں کہ انسان کو اخروی کامیابی کے علاوہ دنیاوی کامیابی کیلئے کس طرح کا عمل کرنا ضروری ہے۔ چاہے معاملہ شادی بیاہ کا ہو یا کسی اور دوسرے امور کی انجام دہی سے متعلق کا۔ بہرحال یہ ایک افسوسناک صورتحال ہے کہ ملت اسلامیہ بشمول پاک اپنے پاس ایک بہترین تعلیم رکھتے ہوئے بھی اس پر توجہ نہیں کرتی اور نہ ہی اس کے مطابق اپنے کو سنوارنے کی کوشش کر رہی ہے۔

بن بیاہی لڑکیوں کا سب سے بڑا مسئلہ

سارے جہاں والوں کیلئے رحمت عالم، محسن انسانیت بنا کر مبعوث کئے گئے، حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ نے نکاح و شادی بیاہ کے سلسلہ میں ارشاد فرمایا (مفہوم) اے لوگو تم نکاح کو آسان کرو تا کہ زنا مشکل ہو جائے اور آپ کی تعلیمات میں یہ بھی ملتا ہے کہ وہ نکاح بہت ہی مبارک ہے جس میں مشقت کم سے کم ہو لیکن آج ہم اپنی آنکھوں سے یہ دیکھ رہے ہیں کہ لوگوں نے نکاح جو کہ ایک عبادت ہے انتہائی مشقت میں مبتلا کرنے والی چیز بنا لیا ہے اس وقت جو لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی ہیں، ان کا سب سے بڑا مسئلہ جوڑے کی رقم اور معقول جہیز کی عدم فراہمی ہے کیونکہ اس کے بغیر کسی لڑکی کا دلہن بننے کا خواب ادھورا ہی رہتا ہے۔

عورت کو عطا کیا جائے یا اس سے طلب کیا جائے؟

کتاب اللہ و سنت رسول ﷺ میں ہمیں یہ درس ملتا ہے کہ مسلم مرد اپنا مال خرچ کرتے ہوئے عورتوں کو اپنے عقد نکاح میں لائیں۔ اسلامی تعلیمات کی رو سے مرد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی ہونے والی دلہن (بیوی) کیلئے حسب گنجائش کپڑے فراہم کرے اور اس کے رہنے اور کھانے کا بندوبست کرے اور بطور مہر کے جو بھی قرار داد منظور ہوا ہے خوشدلی سے ادا کرے کیونکہ یہ اس کا حق ہے۔ اس لئے مرد کا یہ فریضہ ہے کہ وہ اپنی طرف سے روپیہ خرچ کرے اور عورت کی ضروریات کی تکمیل کرے تاکہ اسلام اس سے روپیہ پیسہ بٹورے، اس طرح کا عمل صنف نازک پر ظلم اور اپنی مردانگی کو داغدار کرتا ہے۔

مرد کا درجہ عورت کے مقابل

کیونکہ اسلام میں عورت کے مقابل مرد کا درجہ ایک گنا زیادہ رکھا گیا ہے جیسا فرمایا۔

"الرجال قوامون علی النساء بما فضل اللہ بعضھم علی بعض و بما انفقوا من اموالھم"

ترجمہ: مرد عورتوں پر قوام ہیں، اس بنا پر کہ اللہ نے ان میں سے ایک دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ مرد اپنے مال خرچ کرتے ہیں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے مرد کو عورت پر جو فضیلت بخشی ہے یہ دو وجہ سے ہے ایک تو اللہ تعالیٰ خود مرد کو ایک گنا زیادہ درجہ عطا فرمائے ہیں یہ تو اسی کی مصلحت ہے اور وہ خود اس کی اچھائی سے خوب واقف ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ مرد اپنا مال عورت پر خرچ کرتے ہیں اس سبب اللہ نے مرد کی حیثیت قوام کی رکھی ہے قوام اس شخص کو کہتے ہیں جو کسی فرد یا ادارے یا نظام کے معاملات کو درست حالات میں چلانے اور اس کی حفاظت و نگہبانی کرنے اور اس کی ضروریات مہیا کرنے کا ذمہ دار ہو۔"

عورت ہی عورت کیلئے رکاوٹ

شادی بیاہ کے معاملہ میں بے جا اور غیر شرعی رسومات کو جاری کرتے ہوئے ہماری خواتین خود اپنے پیروں پر کلہاڑی چلا رہی ہیں۔ اگر گہرائی سے جائزہ لیا جائے تو یہ بات صاف طور پر ہمارے سامنے آتی ہے کہ جتنے بھی رسومات اس وقت چل رہے ہیں یہ ان ہی کے دم سے قائم ہیں۔ شادی بیاہ اور بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل کو صرف خواتین ہی حل کر سکتی ہیں شرط یہ ہے کہ بے جا رسومات کے بوجھ کو معاشرے سے خارج کر دیں اور ایام جاہلیت کی زنجیروں کو کاٹ پھینکیں، محسن انسانیت حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ کا یہ بھی ایک عظیم کارنامہ ہے کہ آپ نے لوگوں کے بوجھ کو ختم فرمایا اور ایام جہالت کی تمام رسم رواج کی زنجیروں کو کاٹ پھینکا، جو لوگوں نے خود اپنی جہالت کی بناء پر اپنے اوپر لادے ہوئے تھے۔

شادی بیاہ، عقد نکاح بہت آسان ہے خدا سے تقویٰ کرنے والی لڑکی کا انتخاب کیا جائے مہر کا تعین ہو دن تاریخ مقرر کی جائے اور اللہ تبارک تعالیٰ نے جو کچھ بھی دیا ہے حسب حیثیت طعام ولیمہ کیا جائے۔ مذکورہ چار چیزوں کے علاوہ دوسری اور چیز تسلیم کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔

آج ہم مذکورہ بالا چیزوں کو تو چھوڑ بیٹھے اور اس کی جگہ نئی نئی چیزوں کی ایجاد کر دی لڑکی کو انگوٹھی چڑھانے کی رسم کے عنوان سے لڑکے کیلئے انگوٹھی یا گھڑی کے علاوہ لڑکی والوں سے دعوت طعام کا مطالبہ کرتے ہوئے لڑکی کے والدین کا ہزار روپیہ خرچ کرواتے ہیں۔ پھر آگے ایک اور رسم ہوتی ہے اس کا عنوان دیا جاتا ہے "پاؤں میز کا رسم" اس میں بھی لڑکی کے والدین کو مشقت میں مبتلا کرتے ہوئے پیسہ خرچ کروایا جاتا ہے اور جوڑے کی رسم کے نام سے تھیلی بھر روپیہ حاصل کیا جاتا ہے اور ان ہی ایام میں جہیز کے متعلق نئے مطالبے شروع کئے جاتے ہیں یہ بھی کہا جاتا ہے نانی کی خواہش یہ ہے کہ یہ بھی کیا جاتا ہے فلاں صاحب ہمارے خاندان کی بڑی ہیں ان کی اس طرح کی خواہش ہے اور کبھی تو خود دولہے کی خواہش بتا کر استحصال کیا جاتا ہے اور یہ بھی کہ فلاں شادی خانہ کیا جائے اور کھانے میں یہ یہ لوازمات ہوں! بیچارے لڑکی کے والدین لڑکے والوں کی ان ناجائز خواہشات کی تکمیل کے لئے دوڑ دھوپ شروع کر دیتے ہیں بہرحال سودی قرض و دیگر ذرائع سے اس کی پابجائی ہونے کو ہوتی ہے کہ ایک اور مطالبہ یہ آتا ہے کہ سانچق، مہندی کی رسم کے نام سے آرہے ہیں لہٰذا اتنی عورتوں کیلئے اہتمام ہو اور یہ حقیقت ہے کہ ان ساری باتوں کا تعلق خواتین سے ہے کہ انہوں نے اپنی ہی کی خواہش کی بناء پر نئے نئے مطالبات کرتے ہوئے "لڑکی والوں کو اس بات پر مجبور کر دیا کہ یہ ان کی تکمیل کریں۔ مگر افسوس ہے اس بات پر کہ خواتین اس طرح کی رسم و رواج کی دلدل میں خود بھی تو اتری چلی جا رہی ہیں جس کا انہیں شعور نہیں ہے۔

مثلاً کوئی باپ اپنی لڑکی کیلئے اتنا روپیہ جب خرچ کرے گا تو لازمی طور پر جب اس کے لڑکے کی شادی کا موقع آئے تو اپنی ہونے والی بہو کے والدین سے وہ سب کچھ طلب کرے گا جس طرح خود اس کی اپنی بیٹی کو جہیز، جوڑے کی رقم وغیرہ میں دے چکا تھا۔ غرض کہ اس طرح کا عمل دھڑلے ہمارے مسلم معاشرے کو دیمک کی طرح کھائے جا رہا ہے۔

حاصل کلام

آج ہمارے مسلم خواتین یہ عہد کر لیں کہ ہم شادی بیاہ کی بے جا رسومات کو ترک کر دیں گے اور اگر اس پر عمل بھی شروع کر دیں تو انشاء اللہ تھوڑے عرصہ میں بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو جائیں گے آج جو خواتین اپنی بیٹیوں کے معاملہ میں فکرمند ہیں ان کو ہرگز فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ اس کیلئے عزم و حوصلہ کی ضرورت ہے کہ ساری خواتین یہ ارادہ کر لیں کہ جہیز، جوڑے کی رقم اور بے جا رسومات کا مطالبہ کرنے والوں کو ہم اپنی بیٹی نہیں دیں گے اس طرح خود بخود لالچی قسم کے لڑکے والوں کی ہمت شکنی ممکن ہو سکے گی اور یہ کام صرف خواتین ہی سے ممکن ہے۔

بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل ذمہ دار کون؟

ہمارا شہر عظیم تر حیدرآباد اس وقت بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل سے دوچار ہے، بالخصوص غریب طبقے سے لے کر اوسط درجہ کے لوگ اس مسئلہ میں گھرے ہوئے ہیں۔ حیدرآباد اور اس کے اطراف کے علاقوں کا جائزہ لے کر دیکھا جائے تو ہمیں صاف نظر آتا ہے کہ کوئی گھر ایسا نہیں ہے جس میں لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی نہ ہوں، ان میں کتنی ہی لڑکیاں ایسی ہیں جو اپنی شادی کے انتظار میں بڑی عمر تک پہنچ چکی، جن کے سروں میں چاندی کا ظہور ہو چکا۔ دولت مند حضرات کے کچھ مسائل ہیں تو اوسط درجے کے لوگوں کے الگ مسائل ہیں اور غریب طبقہ جو روز کی روزی روٹی کے اساس پر زندگی بسر کر رہا ہے ان کے مسائل بھی بہت زیادہ ہیں۔

گزشتہ 35 - 30 سال قبل بھی یہ مسائل تھے لیکن آسانی سے حل ہو جایا کرتے تھے چونکہ معاشی لحاظ سے اس شہر میں بسنے والے عام لوگ بہت کمزور تھے، لیکن مالدار لوگ اپنے دل میں عزیز و اقارب اور غرباء و مساکین کا بہت زیادہ پاس و خیال رکھتے تھے۔ اس طرح بن بیاہی لڑکیوں کا اتنا مسئلہ نہیں تھا جتنا کہ آج ہے۔ لیکن خدائے تعالیٰ نے اہل حیدرآباد پر رحم فرماتے ہوئے عرب ممالک کے دروازے جب کھول دیا تو حیدرآباد کا رنگ ہی نہیں بلکہ ڈھنگ بھی تبدیل ہو گیا یعنی پولیس ایکشن سے قبل جو معیار زندگی، طرز معاشرت تھا اس میں یکسر طور پر نمایاں تبدیلی محسوس کی جانے لگی۔ پولیس ایکشن کے بعد جہاں پر خاص حیدرآباد شہر میں سرکاری ملازمتوں کے دروازے بند ہوتے چلے گئے اور بے روزگاری میں اضافہ ہوا نتیجہ کے طور پر لوگوں نے اپنی جائیداد و غیر منقول کو جن میں بڑی بڑی کوٹھیوں اور دیوڑھیوں سے لے کر عام رہنے کے مکانوں کو تک بڑے بڑے سیٹھوں کے پاس اول تو رہن رکھوا دیا، پھر دھیرے دھیرے ان ہی کے ہاتھوں لاکھوں ہزاروں روپے کی جائیداد کوڑیوں میں فروخت کر دیا۔ لیکن اللہ نے جب ان کی نئی نسل کو خلیجی ممالک میں روزگار مہیا کر دیا تو ان کی زندگی میں ایک تبدیلی پیدا ہوئی اور اس نئی پود نے باہر ممالک میں ایسی محنت و مشقت کی کہ اپنے ملک کا نام روشن کیا۔ خود ملک کو زر مبادلہ کا فائدہ پہنچا وہیں ان لوگوں نے اپنے بڑوں کی فروخت شدہ جائیدادوں کو کئی گنا اضافہ رقم دے کر واپس حاصل کر لیا۔ ایسی مثالیں پرانے شہر کے اکثر محلوں میں ہمیں ملتی ہیں۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ لوگ اپنے پرانے مکانات کی تعمیر جدید کر چکے، نئے مکانوں کی جگہ شاندار بنگلے تعمیر کئے گئے اور جہاں پرانی بستیاں تھیں وہاں بھی باہر کی محنت شاقہ کے ذریعہ کمائی ہوئی دولت سے اچھے اچھے مکانات تعمیر ہوئے اور ایک تبدیلی یہ بھی محسوس ہوئی کہ یہاں کے رہنے بسنے والوں کا تعلیمی شعور بھی جاگا جس کی وجہ سے ڈاکٹر و انجینئرس کی ایک قابل لحاظ تعداد ہمیں نظر آتی ہے۔ علاوہ ازیں کئی ایک خوشگوار تبدیلیاں واقع ہوئیں۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ جب انسان کے پاس دولت آتی ہے اگر اس کا غلط استعمال کیا گیا تو پھر یہی دولت ایک اچھے معاشرہ کو خراب کر کے رکھ دیتی ہے۔ ٹھیک اسی طریقہ سے دولت، حیدرآباد کے لوگوں کے لئے بھی آزمائش بنی ہوئی ہے۔

یوں تو ہمارے کئی مسائل ہیں جس میں کچھ ہماری لاعلمی کا دخل ہے اور کچھ لاپرواہی اور کاہلی کی بناء پر ہے اور ان میں کئی مسائل تو ایسے ہیں جو حکومتوں کی مہربانیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ خیر یہ ایک علیحدہ بحث ہے لیکن ہمارے عظیم تر شہر حیدرآباد میں بن بیاہی لڑکیوں کے جو مسائل ہیں اس کی ذمہ داری ہم پر عائد نہیں ہوتی؟ اور ہمارا موجودہ حیدرآبادی معاشرہ اس کا ذمہ دار نہیں ہے؟؟؟ یقیناً اس معاملہ میں الا ماشاء اللہ ہم سب قصوروار ہیں۔

یہ ایک اصول ہے کہ جب معاشرے کے دولت مند لوگ اپنی زندگی میں اعتدال کا دامن چھوڑتے ہیں تو ان کا دیکھا دیکھی دوسرے لوگ بھی ان کی نقل میں اپنی چادر سے زیادہ پیر پھیلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ حیدرآباد میں شادی بیاہ کے معاملہ میں یہی کچھ ہو رہا ہے۔ اکثر لوگ یہ دیکھتے ہیں کہ فلاں کی شادی فلاں سے ہو رہی ہے اور یہ بات بھی جب معلوم ہوتی ہے کہ فلاں صاحب نے اپنی لخت جگر کی شادی میں اتنے لاکھ نقد دیا ہے اور بھاری قسم کا جہیز دیا ہے۔ بڑے شادی خانہ میں ضیافت کی گئی ہے یا یہ کہ پکوان کے گئے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ جب دولت مندوں کی یہ تصویر عام لوگوں کے سامنے آتی ہے تو ان کے اندر بھی لالچ پیدا ہوتی ہے اور لڑکی والوں سے ایسا مطالبہ کئے جانے لگتے ہیں اور جو لوگ ان کی خواہشات کو پورا کرنے تیار ہوئے ان کا مسئلہ تو حل ہو گیا لیکن اس کے پیچھے کئی مسائل وجود میں آئے جس کی بناء پر اوسط طبقہ اور غریب طبقہ بہت زیادہ متاثر ہوا اور ان کی لڑکیاں اپنا پہاڑ اٹھنے جیسا ہو گیا۔ جوڑے گھوڑے کی لعنت اتنا زور پکڑ لی ہے کہ معمولی آدمی بھی بغیر لئے دئیے یا کم جہیز پر ہرگز تیار نہیں۔ لوگوں کی مانگ کو پوری کرتے کرتے لڑکیوں والے اپنے گھروں تک فروخت کر رہے ہیں اور جن کے پاس کچھ بھی نہیں ان کا تو اور بھی برا حال ہو گیا۔ بعض غریب لڑکیاں اپنی بیاہ کا بندوبست کرنے کے لئے مختلف کارخانوں کا رخ کرتی ہیں تاکہ محنت مزدوری کر کے کچھ رقم جمع کر لی جائے لیکن اکثر موقع پر مالکین ان بے بس و مجبور لڑکیوں کا استحصال کرتے ہیں۔

دلہوں کے بیاہ میں بڑھ چڑھ کر بولی دینے والا وہ متمول طبقہ تھوڑا اس منظر کو اپنی آنکھوں میں لائے اور سوچے کہ جب محلے کے کسی امیر گھرانے کی لڑکی کی شادی ہو رہی ہو اور اس کی بارات بڑی دھوم دھام سے آتی ہو تو ان بن بیاہی لڑکیوں کے دل میں یہ بات پیدا ہوتی ہوگی کہ کاش ہمارے والدین کے پاس بھی اتنی رقم ہوتی کہ ہمارے لئے بھی عقد نکاح اور دلہن بننے کا انتظام ہو جاتا۔ دوسری جانب بے بس ماں باپ اپنی غریبی کا زخم اپنے سینوں میں لئے تڑپ کر رہ جاتے ہیں۔

اس طرح ان نادار لڑکیوں کے دل سے نکلی ہوئی آہ اور ان کے دل کی تڑپ مالدار لوگوں کے ضمیر کو جگانے کے لئے کافی نہیں۔ جلسوں، وعظ و نصیحت کی محفلوں میں اور مسجد کے منبر سے موقع بہ موقع دین کی باتیں بیان کی جاتی ہیں اور گھوڑے جوڑے اور جہیز کی لعنت پر بھی لوگوں کو متوجہ کیا جاتا ہے لیکن افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ "من تو چکنا گھڑا ہے" کے مصداق لوگ اصلاح حال پر توجہ نہیں لیتے۔ اب ہمیں اپنی حالت پر غور کرنا چاہئے۔ دولت مند لوگ کم سے کم شادی بیاہ کے معاملہ میں تو سادگی اختیار کریں اور بے جا رسومات سے پرہیز کریں۔ بیاہ کے موقع پر لڑکوں کو رشوت دینا بند کریں۔ اس طرح دولت مند اور بڑے لوگ اپنے اندر سدھار لائیں تو متوسط لوگوں کے اندر بھی تبدیلی آنے کی توقع امید کی جا سکتی ہے۔ دوسری چیز یہ کہ ہر انسان کی دولت میں دیگر بندوں کا بھی حق بنتا ہے لہٰذا کوئی دولت مند شخص اپنی بیٹی یا بیٹے کی شادی کر رہا ہو تو اسے چاہئے کہ اپنے خاندان یا برادری یا پڑوس پر بھی ایک نظر ڈالے کہ کون کون لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی ہیں پھر ان میں سے کسی ایک لڑکی کی شادی بیاہ کا بندوبست کرے۔ یہ کام بہت آسان ہے جو کہ بے جا رسموں اور اسراف سے بچتے ہوئے تھوڑی کفایت شعاری سے کام لیا جائے تو ہمارے شہر کی بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو سکتے ہیں ورنہ اللہ تعالیٰ ہمارے دلوں کو بگاڑ دے گا اور ہمارا معاشرہ گناہوں کے دلدل میں اترتا چلا جائے گا جس کی جواب دہی ضرور ہوگی۔ کسی نے یہ بہت خوب کہا ہے

ہوشیار کو ایک حرف نصیحت ہے کفایت۔۔۔۔۔۔ نادان کو کافی نہیں دفتر ندرسالہ

فون نمبر: 9849099228-

عورت کی جرأتِ مردانہ

عشرت حسین کولکاتا

ایک زمانہ تھا کہ جب کسی کے گھر لڑکی پیدا ہوتی تھی تو ان کے والدین کے چہروں پر اداسی چھا جاتی تھی اور وہ اس فکر میں رہتے تھے کہ کیسے ان کی پرورش کا بوجھ اٹھایا جائے گا۔ یہاں تک کہ قبل اسلام عرب میں تو لڑکیوں کو پیدا ہونے کے ساتھ ہی ساتھ زندہ دفن کر دیا جاتا تھا اور اگر ان کی پرورش کی بھی جاتی تھی تو انہیں یہ بار بار احساس دلایا جاتا تھا کہ وہ والدین پر بوجھ ہیں گویا آج نہ کل ان کو دوسروں کے گھر جانا ہے وہ بھی ڈھیر سا جہیز لیکر گویا لڑکیوں کا پیدا ہونا مصیبتوں کے پہاڑ ٹوٹنے کے مصداق تھا۔

زمانہ جاہلیت میں ایسا بھی رواج تھا کہ اگر کسی عورت کا شوہر انتقال کر جائے تو مردہ شوہر کے چتا کے ساتھ اس عورت کو بھی جلا دیا جاتا تھا۔ اف کیسا وہ دور تھا لیکن آج زمانہ بہت بدل گیا ہے نہ صرف لڑکیوں کو اعلیٰ تعلیم دی جا رہی ہے بلکہ آج لڑکیاں ترقی کے میدان میں مردوں کے شانہ بشانہ دکھائی دیتی ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ لوگ صرف لڑکوں کو پڑھانا باعث فخر محسوس کرتے تھے لیکن آج ایجوکیشن ہر کسی کیلئے برابر ہو گیا ہے چاہے وہ لڑکا ہو یا لڑکی۔

آج ڈاکٹر، انجینئر، ٹیچر، آرمی، پولیس، گویا ہر میدان میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں ہی نظر آئیں گے۔ گویا آج کی عورتیں مردوں کے شانہ بشانہ قدم سے قدم ملا کر چل رہی ہیں۔ آج میں آپ کو ایک ایسی ہی عورت سے متعارف کروانا چاہتی ہوں جو کسی تعریف کی محتاج نہیں بلکہ تعریف کے قابل ہیں۔ انہوں نے یہ ثابت کر دیا کہ اگر عورت چاہے تو کیا کچھ نہیں کر سکتی بشرطیکہ ان کے اندر ہمت، استقلال اور حوصلہ بلند ہو اور اسکی مثال عہد حاضر میں مغربی بنگال کی وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی ہیں جو کلکتہ کی ایک بنگالی ہندو فیملی میں 05.01.1955 میں پیدا ہوئی۔ کون جانتا تھا کہ یہ ننھی سی پری آگے چل کر ہماری مغربی بنگال کی پہلی خاتون چیف منسٹر بنے گی۔ اپنے اس مقام کو حاصل کرنے کیلئے انہوں نے کافی جدوجہد اور پریشانیوں کا سامنا کیا۔ انہوں نے اپنی جدوجہد کی شروعات ایک پرائمری ٹیچر کی حیثیت سے کیا اور اسطرح کلاس روم کے بچوں کو سنبھالتے سنبھالتے آج وہ پورے بنگال اسٹیٹ کو سنبھال رہی ہیں اور ہم عورتوں کو یہ پیغام دے رہی ہیں کہ حوصلہ بلند ہو تو ایک اکیلی عورت بھی اپنی منزل کو پا سکتی ہے۔ اگر تعلیمی معیار پر انہیں پرکھا جائے تو وہاں بھی انہوں نے ہم عورتوں کو یہ پیغام دیا ہے کہ علم اتنا حاصل کرو کہ تم بے خوف و خطر ہو کر اپنے حریفوں کے سوالوں کا جواب دو۔

ممتا بنرجی نے خود ہسٹری میں آنرس کیا پھر پوسٹ گریجویٹ اسلامک ہسٹری میں کیا۔ انہوں نے ایجوکیشن اور لاء کی بھی تعلیم حاصل کی اور وہ ایک اچھی نظم نگار اور مصور بھی ہیں۔ انہیں موسیقی سے بھی لگاؤ ہے گویا کہ وہ اس مقام تک نہیں پہنچیں بلکہ اپنے علم کو انہوں نے رہنما بنا کر اپنی راہ میں آنے والی دشواریوں کا سامنا کیا۔

گندی سیاست کرنے والے مخالفین ان کے حق میں سازشوں کا جال بھی بچھاتے ہیں۔ سیاست ایک ایسا قلعہ ہے جہاں انسان وہ بھی کر گزرتا ہے جو اسے نہیں کرنا چاہئے۔ کسی پر حملہ آور ہونا یا جان لینا یہ قانونی جرم قرار دیا جاتا ہے۔ جب عام آدمی ایسا کرتا ہے تو اسے سزا سنائی جاتی ہے مگر جب سیاست کے دائرے میں یہ بات آجاتی ہے تو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

سیاست کے آڑے آکر ممتا بنرجی پر حملہ کروایا گیا۔ یہ جان کر بھی کہ وہ ایک عورت ہے۔ یہاں مخالفین کا مقصد یہ تھا کہ وہ اپنی پارٹی کا پرچار کرنا چھوڑ دے لیکن یہاں بھی وہ اپنی ہمت اور بلند حوصلہ مندی کا ثبوت دے کر وہیل چیئر (Wheel Chair) میں بیٹھ کر اپنی پارٹی کا پرچار کر رہی ہیں اور عورتوں کیلئے مشعل راہ بن رہی ہیں۔

کہتے ہیں کہ ایک گھر میں مختلف مزاج اور کردار کے لوگ رہتے ہیں اور اس وقت گھر کے ہیڈ آف فیملی کو یہ سمجھنا پڑتا ہے کہ کس طرح ہر فرد کو ہینڈل کرتا ہے تاکہ کسی کے بھی جذبات کو ٹھیس نہ پہنچے اور ہمارا گھر پرسکون اور خوشحال رہے۔ میں ممتا جی کے متعلق یہی کہنا چاہوں گی کہ کل تک وہ ایک پودا تھیں لیکن آج وہ ایک تناور درخت بن چکی ہیں اور ہر ممکن کوشش کر رہی ہیں کہ اس درخت کے نیچے بیٹھنے والے ہر فرد کو سایہ نصیب ہو تاکہ وہ سکون کی سانس لے سکے۔

انہوں نے عورت ہو کر ہر ایک ممکن کوشش کی کہ ہر کوئی اپنے گھر میں آزادانہ طریقے سے رہے اور ہر کسی کے جذبات کی قدر کرے تاکہ سماج میں امن و امان برقرار رکھا جا سکے۔ ہمارے ملک (ہندوستان) میں آج ایسی ہی سیاست ہونی چاہئے تاکہ ہر مذہب کے لوگ اپنے گھر میں آزادانہ طریقے سے رہ سکیں۔ کہتے ہیں ہر دور کی نئی نسل ملک کا مستقبل ہوتی ہے۔ اگر نئی نسل اپنے ہی گھر میں ڈر ڈر کر سانس لے کر جئے گی تو اس کا مستقبل کیا ہوگا اور ملک کی ترقی کیا خاک ہوگی۔

خیر میں اخیر میں ایک عورت ہونے کے ناطے ممتا بنرجی کی ہمت کو سلام کرتی ہوں۔ عوام چاہے ووٹ (Vote) دے بھی دیں مگر ممتا بنرجی کی ہمت کو بھی فراموش نہیں کر سکتے۔ اکثر لوگ بڑے لوگوں کے کارناموں کو مرنے کے بعد یاد کرتے ہیں اور ان کے مجسمے پر ہار چڑھا کر فخر محسوس کرتے ہیں مگر میرا ماننا ہے کہ تعریف کے لائق انسان کی تعریف اسکے جیتے جی کرنی چاہئے۔

کل گھوڑے پر سوار ہاتھوں میں تلوار لیکر جھانسی کی رانی اور رضیہ سلطانہ نے جنگ لڑی۔ آج ممتا بنرجی وہیل چیئر پر بیٹھ کر انتخابی جنگ لڑ رہی ہیں۔

اس ماہ کے اسپیشل پکوان

اچاری بریانی

اجزاء: مرغی کا گوشت ایک کلو، دہی ایک پاؤ، چاول ایک کلو، کٹے ہوئے لیموں دو عدد، باریک کٹی درمیانی پیاز پانچ عدد، ٹماٹر کٹے ہوئے پانچ عدد، ثابت چھوٹی ہری مرچ چھ سے آٹھ عدد، تیل یا گھی ڈیڑھ پیالی، لہسن ادرک کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، ہرا دھنیا اور ہرا پودینہ دو کھانے کے چمچ، اچاری بریانی مصالحہ ایک پیکٹ۔

ترکیب: تیل یا گھی میں باریک پیاز کو فرائی کریں اور دو کھانے کے چمچ نکال کر الگ رکھ دیں۔ باقی پیاز میں مرغی کا گوشت، ادرک لہسن کا پیسٹ ڈال کر پانچ سے دس منٹ بھونیں۔ پھر گوشت میں حسب ضرورت پانی شامل کرکے ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ گلنے کے بعد باریک کٹے درمیانے ٹماٹر، دہی، ایک پیکٹ اچاری بریانی مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے دیں۔ جب تیل یا گھی اوپر آجائے تو اس میں چھوٹی ہری مرچ، کٹا ہرا دھنیا، کٹا پودینہ اور لیموں شامل کرکے برتن چولہے سے اتار لیں۔ اب الگ دیگچی میں بارہ گلاس پانی میں نمک ڈال کر چاول ابالیں یہاں تک کہ وہ ایک کنی رہ جائیں۔ پھر ایک اور دیگچی میں سالن اور چاول کی دو تہہ لگا کر اوپر زردے کا رنگ ڈالیں اور پہلے تیز آنچ پر پانچ منٹ اور پھر ہلکی آنچ پر دس منٹ تک دم دیں۔ آخر میں بریانی تلی پیاز سے گارنش کرکے سلاد اور رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

کاجو چاکلیٹ بٹر

اجزاء: کٹے ہوئے کاجو تین کپ، مکھن آدھا کپ، چاکلیٹ چپس آدھا کپ، کافی اور پانی دو چھوٹے چمچ۔

ترکیب: کسی گرائنڈر میں کاجو ڈال کر باریک پیس لیں۔ اب اس میں مکھن ڈال کر اچھی طرح ملائیں یہاں تک کہ کاجو اور مکھن کا مرکب یکجان نظر آنے لگے۔ اب اس مرکب کو کسی پیالے میں نکال لیں۔ ایک علاحدہ ساس پین میں چاکلیٹ چپس، کافی اور پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں اور بچا ہوا مکھن بھی شامل کر لیں۔ جب تمام اجزاء پگھل جائیں تو کاجو اور مکھن کا تیار مرکب بھی اس میں شامل کر دیں۔ حسب پسند، مزید کاجو بھی شامل کر سکتی ہیں۔ یکجان ہونے پر پیو تیار ہے اسے کسی کپ یا گلاس میں نکال لیں اور فریج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

چکن کری پاستا

اجزاء: چکن بون لیس آدھا پاؤ، پاستا تین کپ (ابال لیں)، ٹماٹر دو عدد (باریک کاٹ لیں)، ادرک لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، ہری مرچیں پانچ سے چھ عدد (باریک کاٹ لیں)، لال مرچ پاؤڈر دو کھانے کے چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ، کوکنگ آئل حسب ضرورت، نمک حسب ذائقہ، ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا۔

ترکیب: فرائی پین میں کوکنگ آئل گرم کرکے اس میں لہسن ادرک کا پیسٹ ہلکا سا بھون لیں، پھر اس میں چکن کو شامل کریں اور اچھی طرح پکا لیں۔ اس کے بعد چکن میں ٹماٹر، نمک، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور لال پاؤڈر ڈال دیں۔ اب اس میں تھوڑا سا پانی اور ابلا ہوا پاستا شامل کریں اور اس وقت تک پکائیں جب تک آئل اوپر نہ آجائے۔ ڈش میں نکال کر اوپر سے ہرا دھنیا، مایونیز شامل کر دیں۔

چاکلیٹ اور چیکو شیک

اجزاء:
چاکلیٹ آئس کریم دو اسکوپ
کی چاکلیٹ دو اونس
کریم آدھا کپ
کدوکش چاکلیٹ ایک کھانے کا چمچ

ترکیب: ایک پیالے میں دو اسکوپ چاکلیٹ آئس کریم اور دو اونس کی چاکلیٹ پر آدھا کپ کریم ڈال کر مکس کرکے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں اور پھر اسے سرونگ گلاس میں ڈال کر چاکلیٹ سے گارنش کریں۔ مزیدار چاکلیٹ ملک شیک تیار ہے۔

جنتی عورت

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو عورت پانچ وقت کی نماز پڑھے، ماہ رمضان کے روزے رکھے، اپنی آبرو کی حفاظت کرے اور شوہر کی فرماں برداری کرے تو سمجھو کہ وہ جنتی ہے۔

وضاحت: نیک بخت عورتیں قیامت کے دن جنت کے اعلیٰ مقام پر فائز ہوں گی، لوگ انہیں دیکھ کر رشک کریں گے کہ کاش ہمیں بھی یہ مقام و مرتبہ حاصل ہوتا۔ یہ خوش نصیب وہ عورتیں ہوں گی جو پنجگانہ نماز وقت پر ادا کرتی تھیں، نیز دینی فرائض کی ادائیگی میں ہر وقت مستعد رہتی تھیں تو وہ اللہ تعالیٰ کے یہاں درجات علیا کی مستحق قرار پائیں گی۔ دوسرا کام یہ کرتی تھیں کہ ماہ رمضان کے فرض روزے پابندی سے رکھا کرتی تھیں۔ تیسرا یہ کہ شوہر کی غیر موجودگی میں اپنی عزت و آبرو کی حفاظت کرتی تھیں، ان کی اجازت کے بغیر کہیں باہر نہیں جاتی تھیں اور اگر اجازت مل گئی تو پردے کے ساتھ گھر سے باہر نکلتی تھیں، جو عورت شوہر کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر نکلتی ہیں، حدیث شریف میں اس پر سخت وعید آئی ہے، ابو داؤد شریف میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ عورت خاوند کی اجازت کے بغیر اس کے گھر سے نہ نکلے، اگر بغیر اجازت وہ نکلے گی تو اس پر خدا کی لعنت ہوتی ہے اور اس کے واپس ہونے تک یا توبہ کرنے تک برابر ہوتی رہتی ہے، عرض کیا گیا کہ اگر خاوند ظالم ہو؟ فرمایا کہ ہاں! اگرچہ ظالم ہو اور چوتھی خوش نصیب جنتی عورت وہ ہوں گی جو غیر معصیت میں اپنے شوہر کی فرماں برداری کرتی ہیں، کیوں کہ جو بیویاں اپنی رائے کو فوقیت دینے کے بجائے خاوند کی رائے کو فوقیت دیتی ہیں وہ کبھی اپنے گھر کو خانگی تنازعات کا نشانہ نہیں بننے دیتیں، اس خانگی امن و سکون کی بدولت گھر جنت ہو جاتا ہے اور پورا کنبہ چین کی زندگی بسر کرتا ہے، اس کے برعکس ہٹ دھرمی اور رائے کی انانیت سے خاوند کے دل میں نفرت و مخالفت کے جذبات ابھرتے ہیں اور طلاق تک نوبت جا پہنچتی ہے، اس لئے اگر کسی وجہ سے زوجین کے درمیان ذہنی ہم آہنگی ناہمواری کے سبب ناچاقی پیدا ہو جائے تو آپس میل جول سے اسے دور کرنا چاہئے اس کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے، اگر آپسی طور پر سمجھوتہ نہ ہو سکے تو مرد کی طرف سے ایک شخص اور عورت کی طرف سے ایک شخص کو حکم بنایا جائے اور معاملہ کو رفع دفع کر دیا جائے۔ ایک حدیث میں فرمایا گیا کہ جس عورت نے اس حالت میں وفات پائی کہ اس کا خاوند اس سے راضی ہو تو جنت میں داخل ہوگی، اس لئے ضروری ہے کہ بیوی خاوند کے ساتھ حسن سلوک رکھے اس کے حق کو اپنے اوپر مقدم سمجھے، تو اس کا گھر بھی جنت کدہ ہوگا اور اللہ کے یہاں بھی اس کا مقام و مرتبہ بلند ہوگا۔

پانی کے وجود میں حکمت خداوندی

انسان کو پانی کی اس قدر شدید حاجت ہے کہ ہر شخص اس کو حاصل کرنے پر قادر ہے اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر بہت بڑا احسان فرمایا۔ زمین پر حیوانات و نباتات دونوں کی زندگی کا اس کو سبب ٹھہرایا۔ پانی انسان کے لئے اس قدر ضروری ہے کہ اگر انسان اس کے ایک گھونٹ کا سخت حاجت مند ہو اور اس کو اس سے روک دیا جائے تو وہ اس کو حاصل کرنے کے لئے دنیا کے سارے خزانے دے دینا بھی آسان سمجھے۔ لیکن لوگ اس زبردست نعمت سے بھی غافل ہیں اگر اس کے حصول پر پابندی لگ جائے تو مخلوق کی زندگی تنگ ہو جائے گی بلکہ ان کی حیات ہی سخت خطرہ میں پڑ جائے گی۔ پانی پینے سے نقصان ہو کر بدن میں پھیل جاتی ہے قدرت نے پینے والے کو اس کے پینے میں خاص لذت بخشی اور بے دل سرور و لطف عطا فرمایا تاکہ یہ آسانی سے پیا اتر جائے اور پھر اترتے ہی بدن میں رچ جائے۔ انسان اگر تھکان سے چور ہو اور تھکا ماندہ ہو تو پانی پینے سے فوری تسلی ملتی ہے۔ سکون نصیب ہوتا ہے پانی کے مقابلہ میں دنیا میں دنیا کی ہر دولت بے حقیقت ہے انسان کی ساری غرضیں اسی سے پوری ہوتی ہیں غرض یہ کہ یہ ہمیں خداوند قدوس کی کریمی ہے اور سب سے بڑی نعمت ہے۔

بیوی کی تعریف

☆ایک آدمی نے شادی کے 20 سال کی زندگی میں کبھی کھانے کی تعریف نہیں کی۔ ایک دن جمعہ کی خطبہ میں مولوی صاحب نے کہا کہ بیوی کی تعریف کیا کرو۔ اس سے بیوی بہت خوش ہوگی۔ وہ شخص گھر گیا تو دال کھاتے ہوئے ہر لقمہ پر واہ واہ سبحان اللہ کہہ رہا تھا۔ بیوی کچن سے بیلن لائی اور شوہر کے سر پر دے مارا اور کہا 20 سال میں بیوی تو کی تعریف نہیں کی، آج پڑوسن نے دال کیا بھیجی کہ اتنی تعریفیں ہو رہی ہیں۔

میک اپ مصنوعات کے ساتھ یہ احتیاط نہ کرنا بیمار کر سکتا ہے

اگر آپ دنیا بھر میں موجود ان کروڑوں خواتین میں سے ایک ہے جو مسکارا، لپ گلوس یا دیگر میک اپ مصنوعات کرتی ہیں تو جان لیں کہ ایسی مصنوعات میں جان لیوا جراثیم موجود ہوتے ہیں، اور اس کی وجہ آپ کی ہی سستی ہو سکتی ہے۔

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

آسٹن یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ اس وقت نوے فیصد یا ہر 10 میں سے 9 کاسمیٹکس مصنوعات خطرناک جراثیم بشمول ای کولی اور دیگر سے آلودہ ہوتی ہیں جبکہ بیوٹی بلینڈرز، مسکارا اور لپ گلوس میں سب سے زیادہ مقدار میں بیکٹریا پائے جاتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق بیشتر بیکٹریا قدرتی طور پر جلد پر موجود ہو سکتے ہیں مگر میک اپ مصنوعات کی شکل میں وہ سنگین امراض جیسے جلدی انفیکشن سے لے کر آشوب چشم اور بلڈ پوائزننگ تک، کا خطرہ بڑھتا ہے۔

اگر یہ جراثیم جسم میں آنکھوں، منہ یا کسی زخم یا چہرے پر خراش سے داخل ہوں تو مدافعتی نظام متاثر ہونے کا امکان بھی ہوتا ہے۔

طبی جریدے جرنل آف اپلائیڈ مائیکروبائیولوجی میں شائع تحقیق میں سائنسدانوں نے 470 کاسمیٹکس مصنوعات جیسے لپ اسٹک، لپ گلوس، آئی لائنر، مسکارا اور بیوٹی بلینڈرز وغیرہ میں جراثیمی آلودگی کا جائزہ لیا۔

محققین نے دریافت کیا کہ ایک بار استعمال ہونے کے بعد ان مصنوعات میں جراثیمی آلودگی کی شرح 79 سے 90 فیصد تک بڑھ جاتی ہے جبکہ 25 فیصد مصنوعات میں متعدد اقسام کی Fungi کو دریافت کیا گیا۔

محققین کا کہنا تھا کہ اسفنج جیسے بیوٹی بلینڈرز کو لیکوئیڈ فاؤنڈیشن مصنوعات کو لگانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور استعمال کے بعد ایک طرف رکھ دیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے وہ جراثیم کی افزائش نسل کے لیے مثالی ثابت ہوتا ہے۔

محققین کے مطابق مجموعی طور پر جراثیم کی مقدار بہت زیادہ ہونے کی وجہ صارفین کی جانب سے ان مصنوعات کی صفائی کا خیال نہ رکھنا ہے یا ایکسپائری تاریخ کے بعد بھی استعمال کرنا ہے۔

محققین نے مزید کہا کہ ممکنہ طور پر یہ مصنوعات جب خریدی جاتی ہیں تو ان میں یہ جراثیمی آلودگی نہیں ہوتی، مگر ان میں موجود جراثیم کش اجزا کی افادیت وقت کے ساتھ ختم ہو جاتی ہے اور جراثیم کی شرح بڑھنے لگتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ فنگس اور بیکٹریا ضروری نہیں کہ ہمیشہ انفیکشن کا باعث بنے تاہم اگر میک اپ کے استعمال کے دوران کھلے زخم یا خراش کے نتیجے میں انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے خاص طور پر اینٹی بائیوٹیکس کے خلاف مزاحمت کرنے والا انفیکشن، جس کا علاج مشکل ہوتا ہے اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

ماہرین نے مشورہ دیا کہ میک اپ کے لیے استعمال ہونے والے برشز کو ہر 7 سے 10 دن میں دھونا چاہیے تاکہ بیکٹریا کے اجتماع کو روکا جا سکے۔

اس مقصد کے لیے نیم گرم پانی میں شیمپو کو مکس کر کے ہر برش کو اس میں دھونا چاہیے اور کبھی بھی اپنے برش کو دوسروں کے ساتھ استعمال مت کریں۔

محققین نے کمپنیوں سے مطالبہ کیا کہ وہ ایکسپائری تاریخ کو زیادہ نمایاں اور واضح کریں تاکہ اس کے بعد ان کا استعمال نہ ہو سکے۔

۷۷۷۷۷

کیا سگریٹ پینے والے افراد خون کا عطیہ دے سکتے ہیں؟

خون کا عطیہ دینا کسی کی زندگی بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

تاہم ایسے افراد جو نکوٹین یا یوں کہہ لیں کہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، وہ اکثر سوچتے ہیں کہ وہ خون کا عطیہ دے سکتے ہیں یا نہیں۔ ہسپتالوں اور طبی مراکز میں عطیہ شدہ خون کو مختلف امراض کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

عطیہ شدہ خون سنگین زخموں، آپریشن، خون کی کمی، کینسر اور دیگر امراض کے شکار افراد کو مدد فراہم کر سکتا ہے۔

تو اگر آپ کو یہ سوال پریشان کرتا ہے تو جان لیں کہ سگریٹ پینے والے افراد خون عطیہ کر سکتے ہیں یا نہیں۔

اگر کوئی فرد سگریٹ یا ای سگریٹ استعمال کرتا ہے تو اسے خون کے عطیے کے لیے نااہل نہیں قرار دیا جاتا۔ تاہم سگریٹ میں موجود تمباکو نقصان دہ کیمیکلز سے بھرپور ہوتا ہے جو کسی فرد کے خون کو متاثر کر سکتے ہیں۔

امریکن لنگ ایسوسی ایشن کا دعویٰ ہے کہ ایک سگریٹ کو جلانے سے 7 ہزار سے زائد کیمیکلز بشمول کاربن مونو آکسائیڈ، امونیا اور آرسینک وغیرہ بنتے ہیں اور ان میں سے بیشتر کیمیکلز زہریلے ہوتے ہیں اور 69 کو کینسر کا باعث بھی سمجھا جاتا ہے۔

نکوٹین کے علاوہ ای سگریٹ میں دیگر نقصان دہ مواد بھی ہو سکتے ہیں۔

ای سگریٹ پینے کے عادی افراد میں خون کس حد متاثر ہوتا ہے، اس حوالے سے فی الحال زیادہ معلومات دستیاب نہیں اور یہ ذہن میں رہے کہ ای سگریٹ اور عام سگریٹ دونوں سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

امریکن ریڈ کراس کے مطابق ایسے افراد خون کا عطیہ دے سکتے ہیں جن کا بلڈ پریشر 91/50 ایم ایم ایچ جی اور 80/100 ایم ایم ایچ جی ہو۔

2018 کی ایک تحقیق میں محققین نے تمباکو نوشی اور اس عادت سے دور رہنے والے افراد کے خون کے نمونوں کا موازنہ کیا اور بتایا کہ سگریٹ پینے سے عطیہ شدہ خون کا مجموعی معیار متاثر نہیں ہوتا۔

تاہم محققین نے بتایا کہ تمباکو نوشی کے عادی افراد کی جانب سے دیا جانے والے خون کے سرخ خلیات میں carboxyhemoglobin کی سطح زیادہ ہوتی ہے اور سی او ایچ بی اس وقت خون کے سرخ خلیات میں کاربن مونو آکسائیڈن کے نتیجے میں بنتا ہے جس سے آکسیجن کی سطح میں کمی کا عندیہ ملتا ہے۔ نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے محققین نے خون کا عطیہ دینے سے 12 گھنٹے پہلے سے عطیہ دینے تک تمباکو نوشی سے گریز کا مشورہ دیا۔

دنیا کا وہ ملک جو مچھروں سے 'پیار' کرتا ہے

مچھروں کو دنیا کا سب سے خطرناک جاندار قرار دیا جاتا ہے کیونکہ ان کے کاٹنے سے ہر سال لاکھوں افراد مختلف امراض کا شکار ہوتے ہیں اور لاتعداد اموات ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کیڑے سے کسی کو محبت نہیں ہوتی بلکہ اسے دیکھتے ہی سب سے پہلے اسے مارنے کا خیال ذہن میں آتا ہے۔ مگر ایک ملک ایسا ہے جہاں مچھروں سے نفرت نہیں بلکہ محبت کی جا رہی ہے اور وہ پاکستان سے کچھ زیادہ دور بھی نہیں۔ اور وہ ملک ہے سنگاپور۔

براؤن بریڈ یا سفید، کون سی زیادہ مفید؟

عام طور پر لوگ ناشتے یا اپنی روزمرہ زندگی میں سفید بریڈ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، جب کہ براؤن بریڈ کو ڈائٹ غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

عام افراد کا خیال ہوتا ہے کہ براؤن بریڈ وہ لوگ استعمال کرتے ہیں، جو بیمار ہوتے ہیں، تاہم ایسا نہیں ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق اس میں کوئی شک نہیں کہ براؤن بریڈ آنتوں کے کینسر اور بھاری وزن کے شکار افراد کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے کیوں کہ براؤن بریڈ میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، وہ خالصتاً غذائی اجزاء سے تیار ہوتی ہے۔

ایک تحقیق میں اس بات کا پتہ لگانے کی کوشش کی گئی کہ وائٹ اور براؤن میں سے کون سا بریڈ صحت کے لیے بہتر ہے۔

ماہرین نے رضاکاروں کو 2 گروپوں میں تقسیم کیا، جن میں سے ایک گروپ کے افراد کو سفید اور دوسرے گروپ کے افراد کو براؤن بریڈ دی گئی، اور بعد میں دونوں گروپ کے رضاکاروں کے ٹیسٹ کیے گئے۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ دونوں طرح کے بریڈ میں کوئی بیماری نہیں پائی گئی، دونوں قسم کے بریڈ کے یکساں فوائد تھے، البتہ براؤن بریڈ کو وزن کم کرنے اور آنتوں کے کینسر میں مبتلا افراد کے لیے قدرے بہتر پایا گیا۔

ماہرین کے مطابق بریڈ نہیں بلکہ افراد میں پائے گئے مختلف بیکٹریاز کی وجہ سے لوگوں پر بریڈ کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔

ماہرین نے انکشاف کیا کہ ہر شخص کے آنتوں میں رہنے والے بیکٹیریاز مختلف قسم کے ہوتے ہیں، جس وجہ سے ان افراد پر ہر کھانے کا اثر بھی مختلف ہوتا ہے، ایسے بیکٹیریاز کی وجہ سے ہی کسی کے لیے سفید تو کسی کے لیے براؤن بریڈ زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

تاہم سائنس جرنل نے اس تحقیقاتی رپورٹ کا تنقیدی جائزہ لیتے ہوئے نتائج کو کافی کمزور قرار دیتے ہوئے اس پر شکوک کا اظہار کیا تھا، کیوں کہ یہ تحقیق محدود پیمانے پر کی گئی۔

۷۷۷۷۷۷

کھیل کو زندگی کا حصہ بنانا دماغی صحت کیلئے بھی فائدہ مند

اپنے دماغ کو ہر عمر میں صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو کھیلوں میں حصہ لینا عادت بنالیں۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کی تحقیق میں کسی بھی کھیل جیسے کرکٹ اور ہاکی وغیرہ میں حصہ لینے والے افراد کا دماغ ان سرگرمیوں سے رہنے والوں کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔ کھلاڑیوں کی پس منظر کے شور میں آوازوں کو سننے کی صلاحیت بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران ایک ہزار سے زائد رضاکاروں کی خدمات حاصل کی گئیں جن میں 500 کھلاڑی تھے۔

محققین کا کہنا تھا کہ اس بات پر کوئی بحث نہیں کر سکتا کہ کھیل بہتر جسمانی فٹنس بہتر بناتے ہیں، مگر عام طور پر کھیلوں اور دماغی فٹنس کے بارے میں نہیں سوچا جاتا، مگر ہم نے دریافت کیا کہ کھیلوں میں شمولیت سے دماغ کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ ایسے افراد کے دماغ کو زیادہ شور والے ماحول کا حصہ بنایا جائے

انہوں نے کہا کہ جسمانی سرگرمیوں کے حوالے سے سنجیدہ عزم پرسکون اعصابی نظام کے حصول میں مدد دیتا ہے، اگر آپ کا اعصابی نظام صحت مند ہوگا تو انجری یا دیگر طبی مسائل پر زیادہ بہتر طریقے سے قابو بھی پا سکیں گے۔

تحقیق کے مطابق کھیلوں کا حصہ بننے سے دماغ کی درست طریقے سے سننے کی صلاحیت بہتر ہو سکتی ہے اور کھلاڑی باہری آوازوں کا بہتر تجزیہ کرتے ہیں۔ محققین نے کہا کہ کھیلوں کی دنیا میں آوازوں کا فہم کرنا مشکل ترین کاموں میں سے ایک ہوتا ہے، دماغ کو آواز کے بارے میں پیچیدہ تجزیہ کر کے اس کا مفہوم جاننا پڑتا ہے اور ایسا مائیکرو سیکنڈ میں ہوتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ ہر قسم کے کھیل میں شریک ہونے والے افراد کے دماغ میں انہوں نے ایسا ملتا جلتا ردعمل دریافت کیا ہے۔

ایتھلیٹس کی طرح موسیقار اور ایک سے زائد زبانیں بولنے والے بھی آنے والے ساؤنڈ سگنل سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر وہ پس منظر کے شور میں الفاظ کا تعین کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے جرنل اسپورٹس ہیلتھ میں شائع ہوئے۔

۷۷۷۷

اس مزیدار جوس کو روزانہ پینا عادت بنا لیں

گاجر ایسی سبزی ہے جو اس موسم میں عام دستیاب ہوتی ہے۔ گاجر وٹامنز اور فائبر سمیت متعدد اجزا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے مگر ضروری نہیں کہ اسے کھا کر ہی فائدہ حاصل کیا جائے۔ درحقیقت گاجر کا جوس پینا بھی اسے اپنی غذا کا حصہ بنانے کا آسان ذریعہ ہے۔ یہاں آپ وہ وجوہات جان سکیں گے جو گاجر کے جوس کو بہترین ثابت کرتی ہیں۔

میٹابولزم میں بہتری

گاجر کے جوس میں کیلوریز کم ہوتی ہیں تو اسے سافٹ ڈرنکس اور دیگر میٹھے مشروبات کی جگہ دینا جسمانی وزن میں تیزی سے کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔ گاجر کا جوس بائل نامی سیال کو بننے میں مدد دیتا ہے جس سے میٹابولزم تیز ہوتا ہے، میٹابولزم سے مراد وہ شرح ہے جس سے جسم غذا کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے، بائل چربی کو گھلانے والا سیال ہے اور ایک تحقیق کے مطابق اس کا بہاؤ بڑھنے سے میٹابولزم کی رفتار بڑھتی ہے اور جسمانی وزن میں کمی کا عمل تیز ہوتا ہے۔

بینائی میں بہتری

ایسا اکثر کہا جاتا ہے کہ گاجریں آنکھوں کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں اور یہ دعویٰ درست ہے، گاجر کا جوس بیٹا کیروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے جو وٹامن اے کی ایک قسم ہونے کے ساتھ طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹس میں سے ایک ہے۔ وٹامن اے آنکھوں کی سطح کو تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ بینائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے، گاجر کا جوس پینا بینائی کے مختلف مسائل جیسے عمر بڑھنے سے پٹھوں میں آنے والی کمزوری، موتیا اور نابینا پن کا خطرہ کم کرتا ہے۔ گاجروں میں لیوٹین بھی ہوتا ہے جو ایسا اینٹی آکسائیڈنٹ ہے جو آنکھوں کو روشنی سے بچاتا ہے۔

جلد کے امراض سے تحفظ

اگر آپ کو اکثر جلدی مسائل جیسے دانوں یا خارش کا سامنا ہوتا ہے تو گاجر کے جوس کو پینا عادت بنانے سے جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ گاجر میں موجود وٹامن سی جلد کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ جلد کو باہری زخموں اور چوٹوں سے تیزی سے ریکور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بیٹا کیروٹین سے جلد کا ورم بھی کم ہوتا ہے۔

جسمانی مدافعتی نظام کی مضبوطی

نزلہ زکام یا فلو عام طور پر ایک سے 2 ہفتے تک موجود رہتا ہے، تو اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور ان انفیکشن سے جسم کو لڑنے میں مدد دینے کے لیے گاجر کا جوس روزانہ پینا فائدہ مند ہو سکتا ہے جبکہ جسمانی صحت میں بھی بہتری آتی ہے۔ گاجر میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس سے جسم کو فری ریڈیکلز، خلیات کے نقصان اور ورم سے لڑنے میں مدد ملتی ہے، وٹامن سی کی موجودگی بھی مدافعتی نظام کو بہتر کرتا ہے۔

کینسر کا خطرہ کم کرے

خلیات میں انتشار کینسر کا باعث بن سکتا ہے، مگر اینٹی آکسائیڈنٹس سے خلیات کے نقصان کی روک تھام ہو سکتی ہے، گاجر کا جوس ممکنہ طور پر مختلف اقسام کے کینسر سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ گاجر کے جوس کا ایکسٹریکٹ 72 گھنٹے تک استعمال کرنے سے خون کے کینسر کے خلیات اور رسولی کا باعث بننے والے خلیات کو پھیلنے سے روکنے میں مدد ملتی ہے۔ نتائج سے عندیہ ملتا ہے کہ گاجریں مؤثر بائیو ایکٹیو کیمیکل موجود ہوتے ہیں جو اس کینسر کے علاج میں مدد دے سکتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ بیٹا کیروٹین سے بھرپور غذا کا استعمال مردوں کو مثانے کے غدود کے کینسر سے بچا سکتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح میں کمی

اگر آپ کو کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے یا آپ ادویات کے بغیر اسے کنٹرول کرنا چاہتے ہیں تو گاجر کے جوس کو غذا کا حصہ بنانے پر غور کریں۔ پوٹاشیم کا بہترین ذریعہ ہونے کے باعث گاجر کا جوس کولیسٹرول کی صحت مند سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی امراض قلب اور فالج کا خطرہ بھی کم کرتا ہے، تاہم ادویات کا استعمال ترک کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

حاملہ خواتین کے لیے مفید

گاجر کا جوس دوران حمل اور اس کے بعد مفید ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ اس میں کیلشیئم، فولیٹ، پوٹاشیم، میگنیشم اور وٹامن اے کی موجودگی ہے۔

دماغی افعال مضبوط بنائے

بیٹا کیروٹین سے دماغی افعال میں بہتری آسکتی ہے جبکہ عمر بڑھنے سے لاحق ہونے والے یادداشت اور ڈیمینشیا کے مسائل کا خطرہ کم ہوتا ہے، تکسیدی تناؤ سے دماغی خلیات کو نقصان پہنچتا ہے اور اعصابی سگنل کمزور ہونے کے ساتھ دماغی افعال میں کمی آجاتی ہے۔ گاجر میں موجود بیٹا کیروٹین دماغی افعال کو مضبوط اور یادداشت کو بہتر کر سکتا ہے۔

ممکنہ نقصان

اگرچہ گاجر کا جوس صحت کے لیے فائدہ مند ہے مگر ضروری ہے کہ اسے اعتدال میں رہ کر پیا جائے، پھل یا سبزی کے جوس میں فائبر کی مقدار بہت کم یا ہوتی ہی نہیں، جس سے پیٹ نہیں بھرتا۔ بیٹا کیروٹین کا زیادہ استعمال بھی جلد کی رنگت کو بدلنے کا باعث بن سکتا ہے اور زیادہ گاجر کھانے یا اس کا جوس پینے سے جلد کی رنگت ہلکی زرد یا نارنجی رنگ کی ہو سکتی ہے۔

الکحل کی معمولی مقدار بھی کینسر کا خطرہ بڑھائے

روزانہ کچھ مقدار میں الکحل کا استعمال بھی کینسر کا خطرہ بڑھ جانے کے لیے کافی ثابت ہوتا ہے۔ یہ انتباہ جاپان میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

امریکن کینسر سوسائٹی کے آن لائن جریدے کینسر میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ معمولی مقدار میں الکحل کا استعمال بھی کینسر کا باعث بن سکتا ہے اور اس سے دور رہنا اس جان لیوا مرض سے بچا سکتا ہے۔

ٹوکیو یونیورسٹی اور ہارورڈ ٹی ایچ چن اسکول آف پبلک ہیلتھ کی اس تحقیق میں جاپان کے 33 ہسپتالوں کے 2005 سے 2016 تک کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا۔ یہ ڈیٹا کینسر کے 63 ہزار سے زائد مریضوں کا تھا جو روزانہ کچھ مقدار میں الکحل کا استعمال کرنے کے عادی تھے۔

محققین نے دریافت کیا کہ الکحل کو مکمل ترک کرنا ہی کینسر کے مجموعی خطرہ کو بہت کم کرتا ہے اور کینسر کے خطرے اور الکحل کے استعمال کے درمیان واضح تعلق موجود ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ کم مقدار میں الکحل جیسے 10 سال تک روزانہ ایک گلاس یا 5 سال تک روزانہ 2 گلاس کا استعمال کینسر کے مجموعی خطرے کو 5 فیصد تک بڑھا دیتا ہے جبکہ یہ مقدار اس سے زیادہ ہونے سے اس شرح میں مزید بہتر ہو جاتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ الکحل سے ہونے والے کینسر میں معدے، بریسٹ، مثانے کے غدود، غذائی نالی اور قولون اور میرز کا درمیانی (colorectum حصہ) کے کینسر کا خطرہ زیادہ بڑھتا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ جاپان میں اموات کی بڑی وجہ کینسر کا مرض ہے اور کینسر کے مجموعی کیسز کے نتیجے میں جو بوجھ بڑھ رہا ہے اسے دیکھتے ہوئے ہم چاہتے ہیں کہ عوام میں الکحل سے جڑے کینسر کے خطرے سے شعور اجاگر کیا جائے۔ اس سے قبل گزشتہ سال ایک تحقیق میں کہا گیا تھا کہ درحقیقت شراب کے استعمال کی کوئی محفوظ حد نہیں، اس کا ایک قطرہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران محققین کا مقصد یہ تخمینہ لگانا تھا کہ الکحل کا استعمال 23 طبی مسائل کا خطرہ بڑھ جانے میں کس حد تک اثرات مرتب کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ صرف 2016 میں ہی الکحل کے استعمال کے باعث دنیا بھر میں 30 لاکھ کے قریب اموات ہوئیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے محقق ایمانول گاکیودو کے مطابق الکحل سے منسلک طبی خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں اور ہم نے دریافت کیا کہ شراب نوشی اور کینسر یا خون کی شریانوں کے مسائل سے قبل از وقت موت کے درمیان ٹھوس تعلق موجود ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ برسوں سے ماہرین کہتے آرہے ہیں کہ ایک یا 2 گلاس کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ نہیں، مگر ہم نے دریافت کیا کہ اگر آپ خود کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو ایک بوند بھی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ 2016 میں دنیا بھر میں 2 ارب سے زائد افراد الکحل کا استعمال کر رہے تھے اور اس لت سے بیمار ہو کر مرنے والوں کی سب سے کم تعداد مشرق وسطیٰ کے ممالک میں دیکھنے میں آئی۔ اس کے مقابلے میں مشرقی یورپ، وسطی ایشیائی ممالک، افریقی ممالک میں سب سے زیادہ اموات ریکارڈ کی گئیں۔ تحقیق کے مطابق 15 سے 49 سال کے افراد میں الکحل کا استعمال مختلف امراض کے تجربے کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ اس لت کے نتیجے میں بریسٹ کینسر، نرخرے کے کینسر، فالج، ٹی بی، خود کو نقصان پہنچانے، حادثات اور جگر کے امراض سمیت لاتعداد بیماریوں کا خطرہ بڑھتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ یہ الکحل کے استعمال کے حوالے سے اب تک ہونے والی سب سے بڑی تحقیق ہے۔

وٹامن بی سکس کی کمی کا سامنا بہت کم ہوتا ہے مگر اکثر درمیانی عمر کے یا بزرگ افراد میں اس کی سطح بہت کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ کم کھانا ہوتا ہے یا جسم غذائی اجزا کو مؤثر طریقے سے جذب نہیں کر پاتا۔ گردوں کے امراض اور دیگر عارضے بھی اس کی وجہ بن سکتے ہیں جبکہ الکحل بھی یہ خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

۷۷۷۷۷۷

سپورٹس صورت حال

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

ون ڈے ڈیبیو کیا تھا اور پانچ میچوں میں آٹھ وکٹیں حاصل کی ہیں
سب کی نظریں تجربہ کار بلے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر

(مانیٹرنگ ڈیسک)

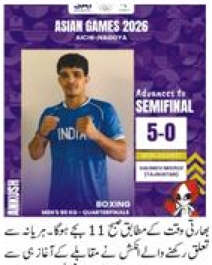
بھارت اتوار کو گرین فیلڈ انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں ویسٹ انڈیز کے خلاف تین میچوں کی ون ڈے سیریز کے پہلے مقابلے کے ساتھ اپنے 2026-27 کے ہوم انٹرنیشنل سیزن کا آغاز کرے گا۔ اس میچ میں سب کی نظریں تجربہ کار بلے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر رہیں گی۔ یہ سیریز کپتان شبمن گل کی قیادت والی بھارتی ٹیم کے لیے اگلے سال جنوبی افریقہ، زمبابوے اور نمیبیا میں ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کی تیاری کا آغاز بھی جاری ہے۔ تاہم انچیون اور جاپان میں جاری ایشیائی کھیلوں کے باعث بھارت کو کئی اہم کھلاڑیوں کی خدمات حاصل نہیں ہیں۔ روہت شرما نے جولائی میں لارڈز میں انگلینڈ کے خلاف 138 رنز کی شاندار اننگز کھیل کر اپنے مستقبل کو لے کر جاری قیاس آرائیوں کا خاتمہ کیا تھا۔ 2025 کی چیمپئنز ٹرافی کے بعد وہ 15 اننگز میں دو سنچریاں بنا چکے ہیں۔ تاہم اس دوران ان کے کھاتے میں 30 سے کم رنز کی آٹھ اننگز بھی رہی ہیں اور پاور پلے میں ان کے رنز بنانے کی رفتار میں بھی کمی دیکھی گئی ہے۔ دوسری جانب وراٹ کوہلی شاندار تسلسل کے ساتھ میدان میں اتریں گے۔ وہ ون ڈے کرکٹ میں 15 ہزار رنز مکمل کرنے والے تاریخ کے صرف دوسرے بلے باز بننے سے 51 رنز دور ہیں۔ گزشتہ 12 ون ڈے میچوں میں آٹھ مرتبہ 50 سے زیادہ رنز بنانے والے وراٹ کی موجودہ فارم بھارتی بلے بازی کو مضبوطی فراہم کرتی ہے۔ بھارت کے سامنے سب سے بڑا چیلنج دستیاب کھلاڑیوں کے ساتھ متوازن آخری گیارہ تیار کرنا ہوگا۔ تیز گیند باز آل راؤنڈر ہارڈک پانڈیا اور ہرشت رانا انجری سے صحت یاب ہو رہے ہیں، جبکہ اکشر پٹیل اور واشنگٹن سندر ایشیائی کھیلوں میں بھارتی ٹیم کا حصہ ہیں۔

ایسے میں نتیش کمار ریڈی کے آخری گیارہ میں شامل ہونے کے امکانات مضبوط ہیں۔ وہ کیمپ میں جوائن کریں بائیں ہاتھ کے تجربہ کار اسپن آل راؤنڈر رویندر جڈیجا اسپن شعبے کی قیادت کریں گے اور ان کے ساتھ بائیں ہاتھ کے کلائی کے اسپنر کلدیپ یادو ہوں گے۔ جموں و کشمیر کے ان کیپڈ آل راؤنڈر اوقب نبی کو پہلی بار بھارتی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ تاہم ٹیم میں محمد سراج، پرسدھ کرشنا اور گرنور برار جیسے متبادل موجود ہونے کی وجہ سے انہیں بین الاقوامی کرکٹ میں ڈیبیو کے لیے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ حسن دھیر بھی ٹیم میں ایک اور متبادل ہیں۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم شائی ہوپ کی قیادت میں میدان میں اترے گی۔ نیوزی لینڈ اور سری لنکا کے خلاف قریبی مقابلوں والی سیریز گنوانے کے بعد ویسٹ انڈیز کے پاس بھارتی ٹیم کے خلاف اپنی تیاریوں کو جانچنے کا موقع ہوگا۔ اگلے سال ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کو پیش نظر رکھتے ہوئے یہ سیریز اس کے لیے بھی اہم ہے۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم میں 19 سالہ کلائی کے اسپنر ونیل لاس پر بھی نظریں رہیں گی۔ انہوں نے جولائی میں نیوزی لینڈ کے خلاف ون ڈے ڈیبیو کیا تھا اور پانچ میچوں میں آٹھ وکٹیں حاصل کی ہیں۔

ایشیائی کھیل: باکسر انکش پنگھال کا تمغہ یقینی، سیمی فائنل میں پہنچے

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی باکسر انکش پنگھال نے آئچی-ناگویا 2026 ایشیائی کھیلوں میں مردوں کے 80 کلوگرام وزن کے زمرے کے سیمی فائنل میں جگہ بنا کر ہندوستان کے لیے باکسنگ میں ایک تمغہ یقینی کر دیا ہے۔ انکش نے اتوار کو کھیلے گئے کوارٹر فائنل میں تاجکستان کے تیمروز سلیموتوف کو 5-0 کے متفقہ فیصلے سے شکست دی۔ ہندوستانی کھیل اتھارٹی (سائی) میڈیا نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر بتایا کہ انکش نے 80 کلوگرام زمرے کے کوارٹر فائنل میں تاجک باکسر کو متفقہ فیصلے سے شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی، جس کے ساتھ ہی ہندوستان کا ایک تمغہ یقینی ہوگیا۔ انکش کا سیمی فائنل مقابلہ 29 ستمبر کو



بھارتی وقت کے مطابق صبح 11 بجے ہوگا۔ ہریانہ سے تعلق رکھنے والے انکش نے مقابلے کے آغاز ہی سے جارحانہ انداز اپنایا اور سلیموتوف پر مسلسل دباؤ برقرار رکھا۔ تاجک باکسر نے جوابی حملے کی کوشش کی، لیکن انکش کی تیز رفتاری اور درست پنچز کے سامنے وہ زیادہ موثر ثابت نہیں ہو سکے۔ پہلے راؤنڈ میں پانچوں ججوں نے انکش کے حق میں فیصلہ دیا۔ دوسرے راؤنڈ میں بھی انکش نے اپنی تیز رفتار حکمت عملی جاری رکھی اور مسلسل حملے کرتے ہوئے حریف کو کئی موثر پنچ لگائے۔ یہ راؤنڈ بھی ہندوستانی باکسر کے نام رہا۔ تیسرے اور آخری راؤنڈ میں سلیموتوف نے اپنی رفتار بڑھائی اور چند موثر پنچ لگانے میں کامیاب رہے۔ انہوں نے یہ راؤنڈ 4-1 سے اپنے نام کیا، تاہم ابتدائی دو راؤنڈ میں انکش کی حاصل کردہ برتری اتنی مضبوط تھی کہ پانچوں ججوں نے مجموعی طور پر فیصلہ ہندوستانی باکسر کے حق میں دیا۔

راؤرکیلا سپر اسٹارز نے بھوبنیشور ٹائیگرز کو تین وکٹوں سے شکست دی

(یو این آئی)

ابھیشیک یادو کی دباؤ میں کھیلی گئی ناٹ آؤٹ 61 رنز کی شاندار اننگز کی بدولت راؤرکیلا سپر اسٹارز نے اوڈیشہ 20 لیگ کی ایم ٹرافی میں بھوبنیشور ٹائیگرز کو تین وکٹوں سے شکست دے دی۔ ڈیکینل کیلنڈر آزما میں بارابتی اسٹیڈیم میں ہفتہ کو کھیلے گئے مقابلے میں پہلے بلے بازی کرتے ہوئے بھوبنیشور ٹائیگرز کی پوری ٹیم 149 رنز پر سمٹ گئی۔ ٹائیگرز نے ابتدائی 20 رنز کے اندر ہی دو وکٹیں گنوا دی تھیں۔ اس کے بعد سمیت بیجا اور شری یانش بھاردواج نے اننگز کو سنبھالتے ہوئے تیسری وکٹ کے لیے 50 رنز کی شراکت داری کی۔ سمیت بیجا نے 19 گیندوں پر 25 رنز بنائے، جبکہ شری یانش بھاردواج نے 28 گیندوں پر 39 رنز کی اننگز کھیلی۔ تاہم راؤرکیلا کے گیند بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کرتے ہوئے بھوبنیشور کو بڑی شراکت داری قائم کرنے سے روکے رکھا۔ روور پرساد ملک نے ایک سرے کو سنبھالے رکھا اور 35 گیندوں پر 47 رنز کی صبر آزما اننگز کھیل کر ٹیم کو ایک بہتر اسکور تک پہنچایا۔ راؤرکیلا کی جانب سے پاپو رائے نے شاندار گیند بازی کرتے ہوئے چار اوورز میں 20 رنز دے کر دو وکٹیں حاصل کیں۔ ہدف کا تعاقب کرنے اتری راؤرکیلا سپر اسٹارز کی شروعات بھی اچھی نہیں رہی۔ ٹیم نے آٹھ اوورز کے اندر 49 رنز پر چار وکٹیں گنوا دیں۔ مسلسل وکٹیں گرنے سے مقابلہ دلچسپ ہوگیا، لیکن ابھیشیک یادو نے ایک سرے کو سنبھالے رکھا۔ غیر ملکی زبانیں سیکھیں ابھیشیک نے 38 گیندوں پر 61 رنز کی ناٹ آؤٹ اننگز کھیلی، جس کی بدولت ٹیم نے 4.18 اوورز میں سات وکٹوں کے نقصان پر 153 رنز بنا کر کامیابی حاصل کرلی۔

ایشین گیمز میں ہندوستان کی توجہ نتیجے کے بجائے عمل پر ہے: شریئس ایر

(یو این آئی)

ہندوستانی ٹی-20 کپتان شریئس ایر ایشین گیمز میں ہندوستان کی نمائندگی اور ٹیم کی قیادت کرنے کے موقع سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ 31 سالہ ایر نے کہا کہ ٹیم کو نتائج کی فکر کرنے کے بجائے اپنے کھیل کے عمل اور معیار پر توجہ دینی چاہیے۔ ہندوستان پیر کو کوارٹر فائنل میں افغانستان کے خلاف اپنی مردوں کی مہم کا آغاز کرے گا۔ میچ سے قبل پریس کانفرنس میں ایر نے کہا، ''ایشین گیمز میں ہندوستان کی نمائندگی کرنا اور ساتھ ہی کپتانی کرنا اعزاز کی بات ہے۔ جب آپ ہندوستان کی نمائندگی کرتے ہیں تو ہمیشہ توقعات ہوتی ہیں کہ آپ سب سے اوپر رہیں۔ یہ ایک اچھا دباؤ ہے اور توقعات ہونے پر آپ اچھی کارکردگی پیش کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن ہمیں نتائج کے بارے میں زیادہ نہیں سوچنا چاہیے۔ ایک ٹیم کے طور پر ہم نے ایک معیار مقرر کیا ہے اور ہر میچ میں اس سے بہتر کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔'' آئی سی سی کے مطابق 2028 میں اولمپکس میں کرکٹ کی واپسی سے قبل ایشین گیمز ہندوستان کی تیاری کا حصہ ہیں۔ ایر نے کہا کہ ہر میچ سے نئی ٹیموں کے خلاف کھیلنے اور تجربہ حاصل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ انہوں نے کہا،

''ہر میچ اہم ہے، کیونکہ ہر میچ سے آپ کو پریکٹس ملتی ہے اور نئی ٹیموں کے خلاف کھیلنے کا موقع ملتا ہے۔ کرکٹ جس طرح آگے بڑھ رہی ہے، مقابلہ بھی بڑھ رہا ہے، جو مجموعی طور پر کھیل کے لیے اچھا ہے۔'' افغانستان کے خلاف مقابلہ جاپان کے حالات سے ہم آہنگ ہونے کی ہندوستان کی صلاحیت کا بھی امتحان ہوگا۔ ایر نے کہا کہ ایشین گیمز میں پچ کے حالات مختلف ہو سکتے ہیں اور کھلاڑیوں کے لیے ان کے مطابق ڈھلنا ضروری ہوگا۔ انہوں نے کہا، ''صرف افغانستان ہی نہیں، ایشین گیمز میں کوئی بھی ٹیم چیلنج پیش کر سکتی ہے۔ جاپان نے بھی ہمیں سخت مقابلہ دیا تھا۔ یہاں کی پچ کسی ایک معیار کے مطابق نہیں بنائی جا سکتی، اس لیے حالات کے مطابق ڈھلنا بہت ضروری ہے۔ یہ ہر ٹیم کے لیے مشکل اور چیلنجنگ ہوگا۔''

ایشین گیمز: پی وی سندھو کوارٹر فائنل میں ہاریں، بیڈمنٹن میں بھارت کا سفر ختم

(مانیٹرنگ ڈیسک)

جاپان کے آئچی-ناگویا میں جاری ایشین گیمز میں اتوار کو بھارت کو بیڈمنٹن میں مایوسی کا سامنا کرنا پڑا۔ خواتین کے سنگلز میں اسٹار کھلاڑی پی وی سندھو سخت مقابلے میں شکست کھا گئیں، جبکہ نوجوان کھلاڑی انتی ہڈا کو بھی کوارٹر فائنل میں شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ خواتین کے ڈبلز اور مکسڈ ڈبلز میں بھی بھارتی جوڑیوں کو شکست ہوئی۔ خواتین کے سنگلز کے کوارٹر فائنل میں بھارت کی اسٹار شٹلر پی وی سندھو کو چین کی چن یو فی نے سخت مقابلے کے بعد 21-11، 18-21، 10-21 سے شکست دی۔ سندھو نے شاندار آغاز کرتے ہوئے پہلا گیم 21-11 سے جیت لیا تھا، تاہم دوسرے گیم میں چن یوفی نے زبردست واپسی کی۔ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان سخت مقابلہ ہوا، لیکن چینی کھلاڑی نے 21-18 سے گیم جیت کر مقابلہ برابر کر دیا۔ فیصلہ کن گیم میں چن نے شروع ہی سے برتری برقرار رکھی اور 21-10 سے کامیابی حاصل کر کے سیمی فائنل میں جگہ بنائی۔ سندھو نے ایشین گیمز کے اس ایڈیشن میں راؤنڈ آف 32 میں تھائی لینڈ کی چوچوان چیان کو 21-19، 21-14 سے شکست دی تھی۔ اس کے بعد راؤنڈ آف 16 میں جاپان کی تومو کا میازاکی کو 21-9، 21-13 سے ہرا کر کوارٹر فائنل میں رسائی حاصل کی تھی۔ سندھو ایشین گیمز میں اب تک دو تمغے جیت چکی ہیں، لیکن اس بار ان کا تیسرا تمغہ جیتنے کا خواب کوارٹر فائنل میں ختم ہوگیا۔ انتی نے یاماگوچی کو سخت چیلنج دیا۔ خواتین کے سنگلز کے ایک اور کوارٹر فائنل میں 19 سالہ انتی ہڈا کو جاپان کی اکانے یاماگوچی کے ہاتھوں 21-16، 21-14، 21-17 سے شکست ہوئی۔ انتی نے دنیا کی ٹاپ کھلاڑیوں میں شامل یاماگوچی کو سخت چیلنج دیا، لیکن فیصلہ کن گیم میں جاپانی کھلاڑی نے کامیابی حاصل کرلی۔ انتی نے اس سے قبل راؤنڈ آف 32 میں ملائیشیا کی لنگ چنگ وونگ کو 21-14، 22-20، 21-19 سے شکست دی تھی۔ اس کے بعد انڈونیشیا کی کسوما وردانی کو 21-19، 21-13 سے ہرا کر کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ خواتین اور مکسڈ ڈبلز میں بھی شکست اس سے قبل بھارت کی تریسا جولی اور گایتری گوپی چند کی جوڑی کو خواتین کے ڈبلز کوارٹر فائنل میں ملیشیا کی تھینا مرلی دھرن اور پرلی تین نے 21-18، 21-9 سے شکست دی۔ وہیں مکسڈ ڈبلز کے کوارٹر فائنل میں دھرو کپلا کو چین کی جوڑی یان ژے فینگ اور ڈونگ پنگ ہوانگ کے خلاف 14-21، 21-18، 21-18 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

وارم اپ کے دوران پریشانی کے بعد جیوتی یاراجی کو ریس سے ہٹایا گیا: اے ایف آئی

(یو این آئی)

ہندوستانی ایتھلیٹ جیوتی یاراجی کو وارم اپ کے دوران پریشانی محسوس ہونے کے بعد ایشین گیمز 2026 میں خواتین کی 100 میٹر ہرڈلز مقابلے سے احتیاطاً ہٹا دیا گیا۔ جیوتی کو ابتدائی مرحلے کی ہیٹ میں حصہ لینا تھا، لیکن وہ اسٹارٹنگ لائن پر نہیں پہنچیں اور انہیں ڈی این ایس قرار دیا گیا۔ ایتھلیٹکس فیڈریشن آف انڈیا (اے ایف آئی) نے کہا کہ 27 سالہ ایتھلیٹ نے ریس سے قبل وارم اپ کے دوران کچھ پریشانی محسوس کی، جس کے بعد کوچنگ ٹیم نے احتیاطی طور پر انہیں مقابلے سے ہٹانے کا فیصلہ کیا۔ اے ایف آئی نے کہا، جیوتی مکمل طور پر فٹ تھیں اور انہوں نے تیاری کیمپ میں مکمل ٹریننگ کی تھی۔ خواتین کی 100 میٹر ہرڈلز کے لیے وارم اپ کے دوران انہیں پریشانی محسوس ہوئی، اس لیے ان کی طویل مدتی فٹنس کو مدنظر رکھتے ہوئے انہیں ریس سے ہٹانے کا فیصلہ کیا گیا۔ جولائی 2025 میں دائیں گھٹنے میں اینٹیریئر کروسیٹ لیگامنٹ (اے سی ایل) پھٹنے کے بعد جیوتی یاراجی کی سرجری ہوئی تھی۔ وہ رواں سال جون میں بھوبنیشور میں منعقدہ انڈین چیمپئن شپ میں مقابلوں میں واپس لوٹی تھیں، جہاں انہوں نے ہرڈلز اور 200 میٹر دوڑ میں حصہ لیا تھا۔ اس کے بعد اگست کے آخر میں وہ ایک اور ہرڈلز مقابلے میں شرکت کے لیے بیلجیم میں منعقدہ ایتھلیٹکس میٹ میں بھی شامل ہوئی تھیں۔ اس کے ساتھ جیوتی یاراجی کا ایشین گیمز سفر ہانگژو 2023 میں جیتے گئے چاندی کے تمغے کا دفاع کیے بغیر ہی ختم ہوگیا۔ جیوتی جولائی 2025 میں دائیں گھٹنے میں اے سی ایل کی چوٹ کے بعد سرجری سے گزری تھیں اور رواں سال جون میں بھوبنیشور میں انڈین چیمپئن شپ کے دوران مقابلوں میں واپس آئی تھیں۔ خواتین کی 100 میٹر ہرڈلز میں 12.78 سیکنڈ کا وقت ان کا ذاتی بہترین اور ہندوستانی قومی ریکارڈ ہے۔

ایشین گیمز: اسکواش میں بھارت کو دو چاندی کے تمغے، ابھے اور اناہت نے تمغے اپنے نام کیے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

جاپان کے آئچی-ناگویا میں جاری ایشین گیمز میں بھارت نے اتوار کو اسکواش میں دو چاندی کے تمغے جیتے۔ مردوں کے سنگلز میں ابھے سنگھ کے بعد خواتین کے سنگلز میں نوجوان کھلاڑی اناہت سنگھ نے بھی چاندی کا تمغہ اپنے نام کیا۔ تاہم دونوں کھلاڑی طلائی تمغہ جیتنے سے محروم رہے۔ اسکواش کے مردوں کے سنگلز فائنل میں بھارت کے ابھے سنگھ کو ملیشیا کے این یو این جی کے ہاتھوں 9-11، 5-11، 5-11 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ مقابلے میں ابھے تینوں گیمز میں ملائیشیائی کھلاڑی کے سامنے جدوجہد کرتے نظر آئے۔ این یو نے پہلا گیم 11-9 سے جیت کر برتری حاصل کی۔ اس کے بعد دوسرے گیم میں بھی انہوں نے ابھے کو واپسی کا موقع نہیں دیا اور 11-5 سے کامیابی حاصل کی۔ تیسرے گیم میں ابھے نے اچھی شروعات کی کوشش کی، لیکن ملائیشیائی کھلاڑی نے مقابلے پر اپنی گرفت برقرار رکھی اور 11-5 سے گیم جیت کر طلائی تمغہ اپنے نام کرلیا۔ این یو نے اس کامیابی کے ساتھ مسلسل دوسرے ایشین گیمز میں مردوں کے سنگلز کا خطاب برقرار رکھا۔ وہیں ابھے کو چاندی کے تمغے پر اکتفا کرنا پڑا۔ ابھے نے اس سے قبل سیمی فائنل میں پاکستان کے محمد عرفان کو 11-3، 12-10، 11-6 سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ عالمی نقشے دیکھیں خواتین کے سنگلز فائنل میں بھارت کی 18 سالہ اناہت سنگھ کو ملائیشیا کی سیوا سنگری سبرامنیم نے 11-4، 11-4، 11-7 سے شکست دی۔ اس طرح اناہت کو چاندی کا تمغہ ملا، جبکہ سیوا سنگری نے طلائی تمغہ جیت لیا۔ تقریباً 27 منٹ تک جاری رہنے والے اس مقابلے میں اناہت شروع سے اپنی رفتار حاصل نہیں کر سکیں۔ ملائیشیائی کھلاڑی نے پہلے دونوں گیمز 11-4 سے جیت کر مضبوط برتری حاصل کرلی۔ تیسرے گیم میں اناہت نے کچھ مزاحمت کی اور اسکور کو قریب رکھنے کی کوشش کی، لیکن سیوا سنگری نے 11-7 سے گیم جیت کر میچ اپنے نام کرلیا۔ بھارت کے تمغوں کی تعداد 32 ہوگئی ابھے سنگھ اور اناہت سنگھ کے چاندی کے تمغوں کے ساتھ ایشین گیمز 2026 میں بھارت کے تمغوں کی تعداد 32 ہوگئی ہے۔ بھارت کے کھاتے میں اب تک 4 طلائی، 14 چاندی اور 14 کانسی کے تمغے ہیں۔

ہندوستانی مردوں اور خواتین کی کمپاؤنڈ تیر اندازی ٹیمیں سیمی فائنل میں

(یو این آئی)

ہندوستان کی مردوں اور خواتین کی کمپاؤنڈ تیر اندازی ٹیموں نے اتوار کے روز جاری ایشیائی کھیل 2026 میں اپنے اپنے زمرے کے سیمی فائنل میں جگہ بنالی۔ ڈیکینل کیلنڈر آزما میں مردوں کی ٹیم میں شامل جادھو، کشن سنی رحیم اور کشل دلال کی تین رکنی ٹیم نے بھوٹان کو انتہائی قریبی مقابلے میں 235-232 سے شکست دے کر سیمی فائنل میں داخلہ حاصل کیا۔ اب سیمی فائنل میں ان کا سامنا جنوبی کوریا سے ہوگا۔ خواتین کی ٹیم میں چکیتا تنی پارٹھی، جیوتی سریکھا وینم اور پرتھیکا پردیپ نے قازقستان کو 233-230 سے ہرا دیا۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستانی ٹیم نے سیمی فائنل میں جگہ بنائی، جہاں اس کا سامنا جنوبی کوریا سے ہوگا۔ کوارٹر فائنل میں ہندوستانی خواتین ٹیم چھ تیروں کے پہلے سیٹ کے بعد پیچھے رہ گئی تھی، لیکن کھلاڑیوں نے شاندار واپسی کرتے ہوئے قازقستان کو تین پوائنٹس کے معمولی فرق سے شکست دی۔ اس سے قبل مردوں کی ٹیم نے کوارٹر فائنل میں جگہ بنانے کے مقابلے میں متحدہ عرب امارات (یو اے ای) کے خلاف 235-215 سے شاندار جیت حاصل کی تھی۔ وہیں، خواتین کی ٹیم نے منگولیا کے خلاف اس سے بھی بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے 238-223 سے جیت درج کی تھی۔

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,