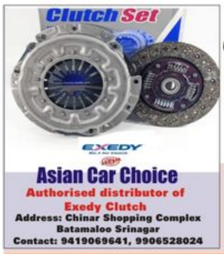


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

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: 258 Wednesday 28 October 2026 - 16 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

تمام قیاس اُرائیاں ختم، وزیرِ اعلیٰ عمر عبداللہ نے کابینہ میں توسیع کی، 4 نئے وزراء نے حلف اٹھالیا

علی محمد ساگر، شمیمہ فردوس، میر سیف اللہ اور الطاف احمد وانی (کلو) کابینہ میں شامل؛ مبارک گل کا شکوہ، "پہلے بھی مجھے ہٹایا گیا تھا اور آج بھی ہٹادیا گیا"

سرینگر: نیشنل کانفرنس (این سی) کی کابینہ میں ردوبدل سے متعلق جاری تجسس منگل کے روز ختم ہو گیا، جب نیشنل کانفرنس کے چار اراکینِ اسمبلی، علی محمد ساگر، شمیمہ فردوس، میر سیف اللہ اور الطاف احمد وانی (المعروف الطاف احمد کلو) نے سرینگر کے لوک بھون میں عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت میں وزراء کی حیثیت سے حلف اٹھایا۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے حلف برداری کی تقریب کے دوران نئے شامل کیے گئے وزراء کو عہدے اور رازداری کا حلف دلایا۔ اس تقریب میں کئی سینئر سیاسی رہنماؤں اور سرکاری عہدیداروں نے شرکت کی۔ نئے وزراء کی شمولیت سے وزراء کی کونسل میں نئی تبدیلی آئے گی، تاہم نیشنل کانفرنس کے سینئر رہنما مبارک گل نے کابینہ میں ردوبدل کے دوران نظرانداز کیے جانے پر مایوسی کا اظہار کیا۔ لوک بھون کے باہر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے مبارک گل نے کہا، "میں اب تک حلف برداری کی 30 تقریبات میں شرکت کر چکا ہوں۔ ہر بار مجھے باہر رکھا گیا اور آج بھی مجھے باہر ہی رکھا گیا ہے۔" دریں اثنا، شمیمہ فردوس نے پارٹی کی جانب سے انہیں دیے گئے مواقع پر خوشی کا اظہار کیا اور کہا کہ وہ آئندہ بھی مزید محنت کے ساتھ کام جاری رکھیں گی۔ میر سیف اللہ نے کابینہ میں شمولیت سے قبل پارٹی قیادت اور اللہ تعالیٰ کا شکریہ ادا کیا۔ انہوں نے کہا، "میں ڈاکٹر فاروق عبداللہ کی قیادت والی نیشنل کانفرنس کی قیادت اور اللہ تعالیٰ کا اس موقع کے لیے تہہ دل سے شکرگزار ہوں۔" جیسا کہ کے این او نے پہلے اطلاع دی تھی، چار اراکینِ اسمبلی کو وزراء کی کونسل میں شامل کیے جانے کی توقع تھی، جن میں علی محمد ساگر اور الطاف احمد کلو کے نام سرفہرست تھے۔ کابینہ میں یہ شمولیت موجودہ وزارتی ترتیب میں تبدیلیوں سے متعلق قیاس آرائیوں کے درمیان عمل میں آئی ہے۔ دریں اثنا، شمیمہ فردوس کی کابینہ میں شمولیت ایک غیر متوقع پیش رفت کے طور پر سامنے آئی، کیونکہ کابینہ میں ردوبدل سے قبل ان کا نام نمایاں امیدواروں میں شامل نہیں تھا۔ ان کی شمولیت نے وزارتی ردوبدل کو ایک نیا رخ دیا ہے، کیونکہ پارٹی نے عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت میں خالی ہونے والی چار وزارتوں کے لیے اپنے امیدواروں کو حتمی شکل دے دی ہے۔

کابینہ میں جگہ نہ ملنے پر مبارک گل اور عبدالمجید لاروی ناراض، پارٹی سے وفاداری برقرار رکھنے کا اعلان

سرینگر، رعمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت میں کابینہ کی توسیع کے بعد نیشنل کانفرنس کے سینئر رہنماؤں مبارک گل اور عبدالمجید لاروی نے وزارت نہ ملنے پر مایوسی کا اظہار کیا ہے۔ مبارک گل نے کہا کہ انہیں پہلے بھی نظرانداز کیا گیا اور آج بھی کابینہ سے باہر رکھا گیا، جبکہ لاروی کا کہنا ہے کہ وہ پیر کی شام تک وزارت کے ممکنہ امیدواروں کی فہرست میں شامل تھے۔ تاہم، مایوسی کے باوجود لاروی نے پارٹی سے اپنی وفاداری برقرار رکھنے کا اعلان کیا۔ نیشنل کانفرنس کی قیادت والی حکومت میں کابینہ کی توسیع کے بعد پارٹی کے دو سینئر رہنماؤں، مبارک گل اور عبدالمجید لاروی، کی ناراضگی سامنے آئی ہے۔ دونوں رہنما منگل کو لوک بھون، سرینگر میں منعقدہ حلف برداری کی تقریب کے دوران وزارت حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے، جس کے بعد انہوں نے اپنے ردعمل میں مایوسی کا اظہار کیا۔ لوک بھون کے باہر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے مبارک گل نے کہا کہ وہ اب تک حلف برداری کی 30 تقریبات میں شرکت کر چکے ہیں، لیکن انہیں ہر مرتبہ وزارت سے محروم رکھا گیا۔ انہوں نے کہا، "میں اب تک حلف برداری کی 30 تقریبات میں شرکت کر چکا ہوں۔ ہر مرتبہ مجھے باہر رکھا گیا اور آج بھی مجھے باہر ہی رکھا گیا ہے۔" ان کے بیان سے کابینہ میں شامل نہ کیے جانے پر ان کی مایوسی واضح ہوئی۔ دوسری جانب، اننت ناگ ویسٹ کے رکنِ اسمبلی عبدالمجید لاروی نے بھی وزارت نہ ملنے پر دکھ کا اظہار کیا۔ انہوں نے نامہ نگاروں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ وہ پیر کی شام تک وزارت کے ممکنہ امیدواروں کی فہرست میں شامل تھے اور انہیں امید تھی کہ کابینہ میں جگہ ملے گی۔ لاروی نے کہا، "میرا دل ٹوٹ گیا ہے۔" انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ وہ وزارت کے مستحق تھے۔ انہوں نے کہا: "میں اس کا مستحق تھا۔ میں دو مرتبہ کہتا ہوں کہ میں مستحق تھا۔" تاہم، لاروی نے یہ بھی کہا کہ وہ پارٹی قیادت کے فیصلے کا احترام کرتے ہیں، لیکن وزارت نہ ملنے سے انہیں اندرونی طور پر تکلیف پہنچی ہے۔

سوامی لکشمن جو کی سوانحِ حیات

"دی جرنی ڈیوائن" کی رسمِ رونمائی

(جموں)

عالمی شہرت یافتہ شیو آچاریہ سوامی لکشمن جو کی سوانحِ حیات "دی جرنی ڈیوائن" کی رسمِ رونمائی اتوار کو یہاں موہندر نگر آشرم میں انجام دی گئی۔ کتاب کی رونمائی ریلیف اینڈ ری ہیبلیٹیشن کمشنر ڈاکٹر اروند کاروانی، ریٹائرڈ ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن جج اور سوامی جی کے عقیدت مند سریش کمار شرما، اور سوامی جی کے ایک اور گہرے عقیدت مند توشارا ئنا نے مشترکہ طور پر کی۔ اس تقریب کا اہتمام ایشور آشرم ٹرسٹ نے کیا تھا، جس میں ممتاز اسکالروں اور سوامی جی کے عقیدت مندوں نے شرکت کی۔

جی ایم سی سرینگر میں چوکسی بیداری ہفتہ منایا گیا

افسران اور ملازمین نے دیانت داری کی حلف برداری بدعنوانی کے خلاف زیرو ٹالرنس کے عزم کا اعادہ

(انفو)

گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) سرینگر میں آج چوکسی بیداری ہفتہ منایا گیا۔ اس موقع پر کالج کے احاطے میں دیانت داری کی حلف برداری کی تقریب منعقد کی گئی۔ تقریب میں ایسوی ایٹڈ ہاسپٹلز، گورنمنٹ میڈیکل کالج سرینگر کی ایڈمنسٹریٹر مسرت ہاشم نے افسران اور ملازمین کو دیانت داری کا حلف دلایا۔ اس موقع پر چیف اکاؤنٹس آفیسر نوشین مشتاق بھی موجود تھیں۔ اس پروگرام کا مقصد سرکاری خدمات میں دیانت داری، شفافیت اور جواب دہی کی اہمیت کے بارے میں بیداری پیدا کرنا تھا۔ تقریب کے دوران افسران اور ملازمین نے دیانت داری کا حلف اٹھاتے ہوئے اپنے سرکاری فرائض کی انجام دہی میں ایمانداری، اخلاقی اصولوں کی پاسداری اور بدعنوانی کے خلاف زیرو ٹالرنس کی پالیسی پر عمل کرنے کے عزم کا اعادہ کیا۔

بھلیسہ کا پہلا ثقافتی میلہ اختتام پذیر

ثقافتی ورثے کے تحفظ اور سیاحت کے فروغ پر زور

(ڈوڈہ)

بھلیسہ خطے کا پہلا ثقافتی میلہ 24 اور 25 اکتوبر 2026 کو دو روز تک جاری رہنے کے بعد 25 اکتوبر کی شام گندوہ کے ہیلی پیڈ گراؤنڈ میں منعقدہ ایک شاندار میگا میوزیکل نائٹ کے ساتھ اختتام پذیر ہوا۔ اس میلے میں بھلیسہ کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں نے پُرجوش شرکت کی۔ اس موقع پر خطے کے مالا مال ثقافتی ورثے، فنونِ لطیفہ کی روایات اور اتحاد و یکجہتی کے جذبے کو اجاگر کیا گیا۔

یودھویر سیٹھی نے جموں میں دندان سازی کی تقریب کا افتتاح کیا

(جموں)

جموں میں آج مین کائنڈ فارما کے زیرِ اہتمام دندان سازی سے متعلق ایک تقریب منعقد ہوئی، جس کا عنوان "منہ کی بحالی میں انقلابی تبدیلی: کورٹیکوبیزل امپلانٹولوجی ایک گیم چینجر" تھا۔ جموں ایسٹ کے رکنِ اسمبلی یودھویر سیٹھی نے تقریب میں مہمانِ خصوصی کی حیثیت سے شرکت کرتے ہوئے اس کا افتتاح کیا۔

موسم سرما کے پیش نظر لوگوں کو بنیادی ضروریات میسر رکھے جائیں

دور دراز علاقوں میں ضروری سٹاک پہنچایا جائے: نیشنل کانفرنس

(سرینگر)

نیشنل کانفرنس کے صوبائی صدر ایڈوکیٹ شوکت احمد میر نے ڈویژنل انتظامیہ سے تاکید کی، کہ وہ موسم سرما کے پیش نظر لوگوں کو ضروریات زندگی جن میں بجلی، پینے کی پانی، غذائی اجناس خصوصا چاول، آٹا کے ساتھ ساتھ رسوئی گیس اور بالن کا وافر سٹاک لوگوں کیلئے دستیاب رکھیں، تا کہ عوام کو کسی بھی مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ انہوں نے کہا کہ امسال موسم سرما سے قبل ہی پہاڑی اور دور دراز علاقوں میں برفباری ہوئی ہے اور سردی کی لہر نے زمینی علاقوں کو بھی کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ وادی اور کے ساتھ ساتھ مڑحل، ہنگڈار، کیرن، گریز اور صوبہ جموں مروا، وڑون اور دچھن جیسے علاقے وغیرہ شامل ہے

غلام قادر خاکسارؒ کے یومِ وصال پر روح پرور مجالس کا انعقاد

علما کا اولیائے کرام کی دینی خدمات اور تعلیم پر عمل کا دیا زور

(سرینگر)

وادی میں سلسلہ قادری کے شیدائی اور دربار حضرت غوث الاعظم دستگیر صاحبؒ کے محب فقیرِ ملت قلندر زمان حضرت غلام قادر صاحب خاکسار کے یوم وصال کے سلسلے میں آج لترو عیشمقام میں صبح سویرے ہی قرآن خوانی، ختمات المعظمات، درود و اذکار کی روح پرور مجالس کا انعقاد ہوا، جس میں عقیدت مندوں کی بڑی تعداد نے حاضری دی۔ تقریب کی پیشوائی سجادہ نشین مولانا محمد اویس قادری نے کی۔ اس موقعے پر علمائے کرام اور پیر حضرات نے سلسلہ قادریہ کی عظمت اور شان بیان کی۔ خصوصاً پیرانِ پیر محبوب سبحانی شیخ عبدالقادر جیلانیؒ سید اولیاء کی سیرت، علمی اور روحانی کمالات بیان کئے اور ساتھ ہی حضرت اولیائے کرام کی تعلیم اور دینی خدمات بیان کئے۔

شوپیان میں چوکسی بیداری ہفتہ شروع دیانت داری اور شفافیت کے فروغ پر زور

یکم نومبر تک جاری رہنے والے ہفتہ وار پروگرام کا موضوع "خوشحالی کیلئے دیانت داری"

(شوپیان)

ضلع شوپیان میں آج چوکسی بیداری ہفتہ 2026 کا آغاز کیا گیا۔ اس سلسلے میں افسران، متعلقہ فریقوں اور عام لوگوں میں دیانت داری، شفافیت، جواب دہی اور اخلاقی طرزِ عمل کو فروغ دینے کے مقصد سے مختلف بیداری سرگرمیوں کا انعقاد کیا گیا۔ چوکسی بیداری ہفتہ 26 اکتوبر سے یکم نومبر 2026 تک "خوشحالی کے لیے دیانت داری" کے موضوع کے تحت منایا جا رہا ہے۔ پہلے روز کی سرگرمیوں کے تحت ٹاؤن ہال شوپیان میں دیانت داری کی حلف برداری کی تقریب منعقد ہوئی۔ تقریب کی صدارت ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیان ڈاکٹر ذاکر حسین فاض نے کی۔ اس موقع پر چیف ایگزیکٹو آفیسر میونسپل کونسل اور دیگر افسران بھی موجود تھے۔

ٹنگمرگ میں پولیس کے زیرِ اہتمام رن فار یونٹی کا انعقاد

مختلف اسکولوں کے طلبہ کی پُرجوش شرکت

(بارہمولہ)

اتحاد، امن اور قومی یکجہتی کو فروغ دینے کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے بارہمولہ پولیس نے ٹنگمرگ میں رن فار یونٹی کا انعقاد کیا، جس میں مختلف اسکولوں کے طلبہ نے پُرجوش انداز میں حصہ لیا۔ اس پروگرام کا مقصد نوجوانوں میں اتحاد، باہمی احترام اور بھائی چارے کے جذبے کو فروغ دینا تھا۔ اس کے علاوہ طلبہ کو قومی تعمیر و ترقی کے لیے اتحاد، ہم آہنگی اور اجتماعی ذمہ داری جیسی اقدار اپنانے کی ترغیب بھی دی گئی۔ پروگرام میں شریک طلبہ نے بھرپور جوش و خروش اور کھیل کے جذبے کا مظاہرہ کیا۔ ان کی شرکت نے اس پیغام کو اجاگر کیا کہ اتحاد اور امن ایک مضبوط اور ترقی پسند قوم کے بنیادی ستون ہیں۔ بارہمولہ پولیس نے اس عزم کا اظہار کیا کہ نوجوانوں کو تعمیری سرگرمیوں میں شامل کرنے اور پولیس و عوام کے درمیان تعلقات کو مزید مستحکم بنانے کے لیے ایسے پروگرام مستقبل میں بھی منعقد کیے جاتے رہیں گے۔ پروگرام کا اختتام شرکاء پر زور دیتے ہوئے کیا گیا کہ وہ اتحاد، امن اور قومی یکجہتی کے اصولوں کو ہمیشہ مقدم رکھیں۔

ہفت بیداری نگرانی 2026

پلوامہ بھر میں پولیس اہلکاروں کو دیانت داری کا حلف دلایا گیا

(پلوامہ)

پلوامہ پولیس نے ضلع بھر میں دیانت داری کا حلف دلا کر ہفت بیداری نگرانی 2026 منایا اور عوامی خدمات کی انجام دہی میں دیانت داری، شفافیت، جوابدہی اور اخلاقی طرزِ عمل کو برقرار رکھنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔ حلف برداری کی تقریبات محکمہ ? عمومی انتظامیہ (GAD)، حکومت جموں و کشمیر کی ہدایات اور مرکزی کمیشن برائے نگرانی (CVC) کے رہنما اصولوں کے مطابق منعقد کی گئیں۔ ہفت ? بیداری ? نگرانی 26 اکتوبر سے یکم نومبر 2026 تک "خوشحالی کے لیے دیانت داری" کے موضوع کے تحت منایا جا رہا ہے۔ مرکزی تقریب ڈسٹرکٹ پولیس لائنز پلوامہ میں منعقد ہوئی، جہاں سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس پلوامہ، جناب ساحل سرنگل (آئی پی ایس) نے افسران اور اہلکاروں کو دیانت داری کا حلف دلایا۔

کھرگے کے بیان کے خلاف بی جے پی کا احتجاج، عوامی معافی کا مطالبہ

وزیرِ اعظم نریندر مودی کے مرحوم والد سے متعلق ریمارکس پر کانگریس قیادت کو تنقید کا نشانہ بنایا گیا

(جموں)

بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) جموں و کشمیر نے کانگریس کے قومی صدر ملکارجن کھرگے کی جانب سے وزیرِ اعظم نریندر مودی کے مرحوم والد کے بارے میں کیے گئے مبینہ توہین آمیز ریمارکس کے خلاف جموں کے ڈوگرا چوک میں زبردست احتجاج کیا۔ اس موقع پر بی جے پی رہنماؤں نے کانگریس قیادت کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے الزام عائد کیا کہ اس طرح کے بیانات سیاسی گفتگو کے معیار کو گراتے ہیں اور بھارتی سیاست کے وقار کو مجروح کرتے ہیں۔ بی جے پی نے ملکارجن کھرگے سے فوری اور غیر مشروط طور پر عوامی معافی مانگنے کا مطالبہ کیا۔ پارٹی نے کانگریس کی جانب سے ان ریمارکس پر افسوس ظاہر کرنے کے بجائے ان کا دفاع کرنے کی بھی مذمت کی۔ احتجاج کی قیادت بھارتیہ جنتا یووا مورچہ (بی جے وائی ایم) کے صدر ارون پربھات اور مہیلا مورچہ کی صدر نیہا مہاجن نے کی۔ اس موقع پر بی جے وائی ایم کی قومی نائب صدر اور کشتواڑ کی رکنِ اسمبلی شگن پریہار بھی موجود تھیں۔ احتجاج میں او بی سی مورچہ کے صدر برہم جوت ستی، ایس سی مورچہ کے صدر دھرمندر کمار، کسان مورچہ کے صدر راکیش پنت اور پارٹی کے مختلف شعبوں کے انچارج وید شرما کی قیادت میں کارکنوں نے بھی شرکت کی۔

جاری ماحولیاتی سیاحت کے کاموں کا بھی جائزہ لیا گیا

بنگس وادی اور دیگر علاقوں میں ماحولیاتی سیاحت کے فروغ اور مقامی روزگار کے مواقع بڑھانے پر زور

(کپواڑہ)

پرنسپل چیف کنزرویٹر آف فاریسٹ (پی سی سی ایف) اور ہیڈ آف فاریسٹ فورس جموں و کشمیر سرویش رائے نے 25 اور 26 اکتوبر کو شمالی کشمیر کا دو روزہ دورہ کیا۔ اس دوران انہوں نے شمالی فارسٹ سرکل کے مختلف جنگلاتی ڈویژنوں میں ترقیاتی کاموں، جنگلات کے تحفظ، ماحولیاتی سیاحت کے منصوبوں اور بنیادی ڈھانچے کی ترقی کا جائزہ لیا۔ دورے کے پہلے روز پی سی سی ایف نے جے وی فارسٹ ڈویژن بارہمولہ کا دورہ کیا، جہاں انہوں نے ترم گنڈ فارسٹ چیک پوسٹ کا افتتاح کیا اور بارہمولہ میں ڈویژنل فارسٹ آفیسر (ڈی ایف او) کے دفتر کی زیرِ تعمیر عمارت کا معائنہ کیا۔ بعد ازاں انہوں نے لنگیٹ فارسٹ ڈویژن کا دورہ کیا، جہاں ڈی ایف او دفتر کی دوسری منزل کی تعمیر کا سنگِ بنیاد رکھا اور ریشواری ماحولیاتی سیاحت کے مقام کا جائزہ لیا۔ اس موقع پر پی سی سی ایف نے کہا کہ ماحولیاتی سیاحت کو منصوبہ بند اور پائیدار انداز میں فروغ دینا ضروری ہے۔ اس ضمن میں سیاحوں کی مناسب رہنمائی و انتظام، قدرتی مناظر کا تحفظ اور مقامی آبادی کے لیے روزگار کے مواقع پیدا کرنے پر خصوصی توجہ دی جانی چاہیے۔ دورے کے دوران بنگس وادی میں جاری ماحولیاتی سیاحت کے کاموں کا بھی جائزہ لیا گیا۔

اونتی پورہ میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی

5 بھاری مشینیں اور 4 ڈمپر ضبط

(سرینگر)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی جاری رکھتے ہوئے اونتی پورہ پولیس نے پانچ بھاری ایل اینڈ ٹی مشینیں اور چار ڈمپر ضبط کر لیے۔ پولیس نے معتبر اطلاع ملنے کے بعد یہ کارروائی عمل میں لائی۔ پولیس کے مطابق، پولیس اسٹیشن کھریو کے دائرہ اختیار میں آنے والے علاقے باتھن سے پانچ بھاری ایل اینڈ ٹی مشینیں ضبط کی گئیں، جبکہ پولیس اسٹیشن پامپور کے تحت پٹال باغ اور گالندر علاقوں سے چار ڈمپر ضبط کیے گئے۔ یہ تمام مشینیں اور ڈمپر مبینہ طور پر غیر قانونی کان کنی کی سرگرمیوں میں استعمال ہو رہے تھے۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن کھریو میں ایف آئی آر نمبر 84/2026 جبکہ پولیس اسٹیشن پامپور میں ایف آئی آر نمبر 93/2026 اور 94/2026 درج کیے گئے ہیں۔ پولیس نے معاملے کی مزید تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ اونتی پورہ پولیس نے غیر قانونی کان کنی میں ملوث تمام افراد کو سخت انتباہ دیتے ہوئے کہا ہے کہ وہ فوری طور پر ایسی غیر قانونی سرگرمیاں بند کریں۔

ریاسی کے دور دراز گاؤں میں فلاحی اور طبی کیمپ کا انعقاد

سابق فوجیوں کو فلاحی اسکیموں سے آگاہ کیا گیا

(ریاسی)

ضلع سینک ویلفیئر آفس (زیڈ ایس ڈبلیو او) ریاسی کی جانب سے بھومگ علاقے کے دور دراز گاؤں سوجندھر میں ایک عوامی رابطہ پروگرام منعقد کیا گیا، جس کا مقصد علاقے کے باشندوں کو فلاحی خدمات، روزگار سے متعلق معلومات اور طبی سہولیات ان کی دہلیز پر فراہم کرنا تھا۔ یہ پروگرام ریاسی کے محکمہ صحت، آیوش اور محکمہ روزگار کے اشتراک سے منعقد کیا گیا۔ اس دوران ضلع سینک ویلفیئر آفس کے نمائندوں نے سابق فوجیوں کو مختلف فلاحی اور بازآبادکاری اسکیموں کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کیں، جبکہ محکمہ روزگار کے افسران نے شرکاء کو مشن یووا کے تحت روزگار اور خود روزگاری کے دستیاب مواقع سے آگاہ کیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

نتن یاہو مشکل میں، اسرائیلی ووٹر چاہتے ہیں سیاسی تبدیلی

یروشلم: اسرائیل میں ہونے والے آئندہ انتخابات سے قبل، مختلف عمر کے لوگوں نے امن، سیاسی تبدیلی اور قومی اتحاد پر زور دیا۔ اسرائیل ایک طویل عرصے سے جاری تنازعے اور علاقائی کشیدگی کے اثرات سے ابر نہیں پایا ہے۔

پہلی بار ووٹ ڈالنے والے نائیو※ نے نیوز ایجنسی اے این آئی※ کو بتایا کہ تین سالہ جنگ کے بعد، اسرائیل کو دیگر ممالک کے ساتھ ساتھ غزہ کی پٹی میں حماس کے ساتھ بھی معاہدوں تک پہنچنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ اس طویل تنازعے نے نوجوانوں پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔

نائیو نے کہا، حکومت سے میری توقع یہ ہے کہ تین سالہ جنگ کے بعد، ہمیں کچھ معاہدے کرنے چاہئیں، دیگر ممالک کے ساتھ بھی اور غزہ کی پٹی میں حماس کے ساتھ بھی۔ ہمیں امن اور سکون کی ضرورت ہے، کیونکہ جنگ کے ان تین سالوں نے ہم نوجوانوں پر بہت بھاری قیمت عائد کی ہے۔

اپنے ہم عمر ساتھیوں کے جذبات کے بارے میں بات کرتے ہوئے، نائیو نے بتایا کہ ان کے زیادہ تر دوست حکومت میں تبدیلی چاہتے ہیں، حالانکہ ان کے اپنے خاندان کے کچھ افراد اب بھی موجودہ وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو کی حمایت کر رہے ہیں۔

انہوں نے اے این آئی※ کو بتایا، میرے زیادہ تر دوست اور میرے اردگرد کے لوگ یہ مانتے ہیں کہ ہمیں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگ، جیسے میرے خاندان کے افراد، موجودہ حکومت کی حمایت کرتے ہیں اور نتن یاہو کے حق میں ہیں۔ تاہم، میری عمر کے زیادہ تر لوگ تبدیلی کے لیے ووٹ دے رہے ہیں۔

ایک اور رہائشی، گیڈون راس نے اسرائیل کی موجودہ صورتحال پر عدم اطمینان کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل تشدد اور تنازعات نے لوگوں کے لیے پرامن زندگی گزارنا مشکل بنا دیا ہے۔

راس نے کہا، اسرائیل میں اس وقت جو کچھ ہو رہا ہے، وہ مجھے پسند نہیں ہے۔ یہاں مسلسل جنگ ہے، مسلسل قتل و غارت

مکہ معاہدے کے ممالک کے اعلیٰ دفاعی حکام کی ایرانی سیکیورٹی چیف سے مذاکرات، تعاون کو مضبوط بنانے کے لیے بات چیت جاری رکھنے پر اتفاق

اسلام آباد: خطے میں بڑھتی ہوئی کشیدگی کے درمیان سعودی عرب، ترکی اور پاکستان کے اعلیٰ دفاعی حکام نے پیر کو تہران میں ایران کی سپریم نیشنل سیکیورٹی کونسل کے سیکریٹری محسن رضائی سے مشترکہ طور پر ملاقات کی اور علاقائی صورتحال پر تبادلہ خیال کیا۔

ایران کے سرکاری پریس ٹی وی کے مطابق سعودی وزیر دفاع شہزادہ خالد بن سلمان، ترک انٹیلی جنس کے سربراہ ابراہیم قالن اور پاکستان کے آرمی چیف فیلڈ مارشل منیر نے وزیر خارجہ عباس عراقچی کے ہمراہ میجر جنرل رضائی سے مشترکہ طور پر مذاکرات کی۔

چینل نے کہا کہ بات چیت میں علاقائی سلامتی، فوجی جارحیت کے نتائج اور فلسطین اور لبنان کی حمایت پر توجہ مرکوز کی جائے گی۔

یہ چار فریقی اجلاس اس خدشے کے درمیان ہوا ہے کہ خطے میں بڑھتی ہوئی کشیدگی مزید ممالک کو تنازع کی طرف کھینچ سکتی ہے۔ حالیہ ہفتوں میں سعودی عرب اور یمن کے حوثیوں کے درمیان بھی کشیدگی میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ ایران کے حمایت یافتہ گروپ نے سعودی ہوائی اڈوں، تیل کی تنصیبات اور فوجی اڈوں پر حملوں کا دعویٰ کیا ہے۔ سعودی عرب نے ملک کو نشانہ بنانے والے میزائل اور ڈرون کو روکنے کی اطلاع دی ہے۔

ایران کے سرکاری نشریاتی ادارے آئی آر آئی بی نے ملاقات کی ایک ویڈیو شیئر کی، جس میں کہا گیا کہ علاقائی سلامتی اور استحکام سے متعلق چار فریقی اجلاس شروع ہو گیا ہے۔ ویڈیو میں فیلڈ مارشل منیر اور وزیر داخلہ محسن نقوی کو رضائی، اراقچی، شہزادہ خالد اور ابراہیم قالین کے ساتھ بیٹھے دیکھا جا سکتا ہے۔

ایک ہفتے میں منیر کا تہران کا یہ دوسرا دورہ ہے۔ ایسے اشارے مل رہے ہیں کہ امریکہ ایران کے ساتھ تصادم کے ایک اور دور کی تیاری کر رہا ہے۔ سپریم نیشنل سیکیورٹی کونسل کے ڈپٹی سیکریٹری علی باغیری کے مطابق اس چار ملکی اجلاس کی تجویز پاکستان نے دی تھی۔

چند گھنٹے قبل، باقری نے کہا تھا کہ سعودی عرب، پاکستان اور ترکی کے سینئر حکام مغربی ایشیا میں انڈوجینس سیکیورٹی※ کے نظریے کو عملی جامہ پہنانے کی کوششوں کے ایک حصے کے طور پر تہران کا دورہ کریں گے۔

پاکستان، سعودی عرب اور ترکی اگست میں دستخط کیے گئے مکہ مشترکہ دفاعی معاہدے کا حصہ ہیں۔ اس معاہدے کے مطابق ان تینوں ممالک میں سے کسی ایک پر حملہ سب پر حملہ تصور کیا جائے گا۔

وہ اعلیٰ سطحی ملاقات پاکستان کے آرمی چیف کی تہران میں ایرانی صدر مسعود پیزشکیان، پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف اور رضائی سے ملاقات کے چند روز بعد ہوئی ہے۔ باقری نے کہا، ان اعلیٰ حکام کے دورے کا مقصد میجر جنرل محسن رضائی سے علاقائی سلامتی کے حوالے سے مشاورت کرنا ہے۔

سرکاری خبر رساں ایجنسی آئی آر این اے کے مطابق، باقری نے کہا کہ اجلاس میں شریک تینوں ممالک، ایران کے ساتھ مل کر، علاقائی سلامتی کے لیے ایران کے غالب وژن کے فریم ورک کے اندر انڈوجینس سیکیورٹی کی تعمیر کے لیے ٹھوس اقدامات کر سکتے ہیں۔ اس میں علاقائی پارٹیاں شامل ہوں گی اور قومی سلامتی کی تعمیر میں ایران کے کامیاب تجربے سے فائدہ اٹھایا جائے گا۔

سعودی عرب کے نائب وزیر برائے عوامی سفارت کاری، رائد کریملی نے اس ملاقات کو مکہ دفاعی اتحاد کے اراکین کی جانب سے موجودہ بحران میں شامل فریقین کے درمیان کشیدگی کو کم کرنے، مذاکرات اور سفارتی حل کو فروغ دینے اور قطر اور پاکستان کی طرف سے ثالثی کی کوششوں کی حمایت کے لیے جاری کوششوں کا حصہ قرار دیا۔

انہوں نے ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا کہ یہ دورہ علاقائی سلامتی اور استحکام کو مضبوط بنانے میں مکہ دفاعی اتحاد کے ارکان کے اہم کردار کی نشاندہی کرتا ہے اور اس مقصد کے حصول کے لیے خطے کے تمام ممالک کے ساتھ مل کر کام کرنے کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔

پاکستان کی پنجاب حکومت کا عمران خان کی بہنوں کی نظر بندی میں مزید 30 دن کی توسیع

لاہور: پاکستان میں پنجاب حکومت نے پبلک سیفٹی ایکٹ کے تحت جیل میں بند سابق وزیر اعظم عمران خان کی تین بہنوں کی نظر بندی میں مزید 30 دن کی توسیع کر دی ہے۔ علیمہ خان، نورین نیازی، اور ڈاکٹر عظمیٰ خان کو پنجاب مینٹیننس آف پبلک آرڈر آرڈیننس 1960 کے تحت لاہور کی کوٹ لکھپت جیل میں ایک ماہ سے زائد عرصے سے نظر بند رکھا گیا ہے۔

علیمہ کو 20 ستمبر کو حراست میں لیا گیا تھا، جبکہ عظمیٰ اور نورین کو اگلے روز حراست میں لے لیا گیا تھا۔ یہ کارروائی جیل میں بند پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے بانی کی حمایت میں لوگوں کو متحرک کرنے کی کوششوں کے دوران کی گئی۔

پنجاب کے ایک اسسٹنٹ ایڈووکیٹ جنرل نے پیر کو لاہور ہائی کورٹ (ایل ایچ سی) کو بتایا کہ لاہور کے ڈپٹی کمشنر کی سفارش پر حکومت نے خان کی تین بہنوں کی نظر بندی میں مزید 30 دن کی توسیع کر دی ہے۔

بعد ازاں عدالت نے ان کی رہائی کی درخواست کو نمٹا دیا۔ علیمہ کے بیٹے شہراز کی جانب سے دائر درخواست میں ان کی نظر بندی کو چیلنج کیا گیا تھا۔ درخواست گزار کے وکیل رانا مدثر عمر نے گزشتہ ہفتے عدالت کو بتایا کہ تینوں بہنیں 20 اکتوبر کو 30 دن کی نظر بندی کی مدت ختم ہونے کے باوجود جیل میں رہیں۔

جس کے بعد لاہور ہائیکورٹ کے جسٹس اجہر گل خان نے سیکرٹری داخلہ پنجاب اور کوٹ لکھپت جیل کے سپرنٹنڈنٹ کو آئندہ سماعت پر پیش ہو کر جواب جمع کرانے کی ہدایت کی۔

خان کی بہنوں کو پی ٹی آئی کی جانب سے ان کی رہائی کے مطالبے کے لیے ملک گیر احتجاج منظم کرنے کی کوششوں کے درمیان حراست میں لیا گیا تھا۔ 74 سالہ سابق وزیر اعظم اگست 2023 سے جیل میں ہیں اور انہیں متعدد مقدمات کا سامنا ہے۔

پی ٹی آئی رہنماؤں نے نظر بندی کے احکامات میں توسیع پر وزیر اعلیٰ مریم نواز کی زیر قیادت پنجاب حکومت کو تنقید کا نشانہ بنایا۔ انہوں نے ان بہنوں کو حراست میں لینے کی ضرورت پر سوال اٹھایا، جو ان کے بقول کسی بھی مجرمانہ کیس میں مطلوب نہیں ہیں۔ سابق وفاقی وزیر اور پی ٹی آئی رہنما مونس الٰہی نے نظر بندی کو غیر قانونی قرار دیتے ہوئے الزام لگایا کہ حکومت ان کی پارٹی اور اس

سپریم کورٹ میں الیکشن کمیشن کا جواب، کہا ایس آئی آر سے متعلق تمام فیصلے متفقہ تھے

نئی دہلی: الیکشن کمیشن نے پیر کے روز سپریم کورٹ کو مطلع کیا کہ انتخابی فہرستوں کی خصوصی گہری نظر ثانی (ایس آئی آر) سے متعلق تمام فیصلے کمیشن نے متفقہ طور پر لیے تھے۔

ڈپٹی الیکشن کمشنر بھانو پرکاش یتورو کی جانب سے داخل کیے گئے جوابی حلف نامے میں کہا گیا ہے کہ یہ قانونی جواب الیکشن کمیشن کے تینوں ارکان (دونوں الیکشن کمشنرز اور چیف الیکشن کمشنر) کا ایک مشترکہ اور متفقہ فیصلہ تھا۔

کمیشن نے یہ جواب اس درخواست پر عدالت میں پیش کیا ہے جس میں چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے کام کرنے کے طریقے اور الیکشن کمیشن کے چند فیصلوں کی قانونی حیثیت کو چیلنج کیا گیا ہے۔

انتخابی ادارے نے ان الزامات کو یکسر مسترد کر دیا ہے جن میں کہا گیا تھا کہ چیف الیکشن کمشنر نے دیگر دو الیکشن کمشنرز کے اعتراضات کے باوجود یکطرفہ طور پر ایس آئی آر※ سے متعلق فیصلے کیے۔

حلف نامے میں واضح کیا گیا ہے کہ ایس آئی آر※ کے سلسلے میں 24 جون سال 2025، 27 اکتوبر سال 2025 اور 14 مئی سال 2026 کو جاری ہونے والے تینوں احکامات الیکشن کمیشن کے باہمی فیصلے تھے۔

حلف نامے میں تحریر ہے کہ نہایت ادب کے ساتھ عرض ہے کہ 24.06.2025 کے حکم سے شروع ہونے والے تینوں ایس آئی آر※ احکامات، اور اس کے بعد دیگر ریاستوں اور

کوکرناگ چری علاقے میں پینے کے پانی کی شدید قلت

اننت ناگ (میر اشفاق):
اننت ناگ مرکزی حکومت کی جانب سے شروع کیے گئے جل جیون مشن کا بنیادی مقصد ہر گھر جل کے نعرے کے تحت ملک کے ہر گھر تک نل کے ذریعے صاف اور محفوظ پینے کا پانی پہنچانا ہے۔ اسی مقصد کے تحت جموں و کشمیر کے مختلف علاقوں میں بھی پانی کی فراہمی کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے اور ہر گھر تک پینے کے پانی کی سہولت پہنچانے کے دعوے کیے گئے، تاہم زمینی سطح پر آج بھی کئی علاقے ایسے ہیں جہاں لوگوں کو پینے کے پانی جیسی بنیادی ضرورت کے حصول کے لیے شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے دوردراز علاقے کوکرناگ چری میں پینے کے پانی کی عدم دستیابی نے مقامی آبادی کو پریشانیوں میں مبتلا کر رکھا ہے۔ مقامی لوگوں کے مطابق علاقے میں پانی کی فراہمی انتہائی غیر تسلی بخش ہے اور انہیں ہفتے میں صرف دو مرتبہ پانی فراہم کیا جاتا ہے۔ پانی جیسی بنیادی ضرورت کے لیے اس قدر محدود فراہمی کے باعث مقامی باشندوں کو روزمرہ زندگی میں مختلف مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

مقامی آبادی کا کہنا ہے کہ پانی کی قلت نے گھریلو معمولات کو بری طرح متاثر کر رکھا ہے۔ پینے، کھانا پکانے، صفائی ستھرائی اور دیگر ضروری کاموں کے لیے پانی کا انتظام کرنا لوگوں کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن گیا ہے۔ ہفتے میں صرف دو مرتبہ پانی دستیاب ہونے کی وجہ سے لوگوں کو پانی ذخیرہ کرنے پر مجبور ہونا پڑتا ہے، جبکہ ذخیرہ شدہ پانی ختم ہونے کی صورت میں انہیں مزید پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ علاقے میں پانی کی محدود فراہمی کے دوران جب لوگ پانی حاصل کرنے کے لیے جمع ہوتے ہیں تو وہاں اکثر ہجوم کی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ مقامی لوگوں کے مطابق پانی حاصل کرنے کی کوشش میں لوگوں کے درمیان جھگڑے بھی معمول بنتے جا رہے ہیں۔ پانی جیسی بنیادی ضرورت کے حصول کے دوران

بھیانک سمندری طوفان ارنب چوبیس گھنٹے تک ریاست میں تباہی مچائے گا، کئی اضلاع میں اسکولوں کی چھٹیاں

وشاکھاپٹنم/امراوتی: سائیکلون ارنب ایک سنگین سائیکلونک طوفان (Severe Cyclonic Storm) بن گیا ہے۔ محکمہ موسمیات کے ماہرین کا ماننا ہے کہ اس کا ریاست پر شدید اثر پڑے گا۔ اندیشہ ہے کہ نقصان بہت بڑا ہو سکتا ہے کیونکہ یہ اثر پورے دن جاری رہے گا۔

ماہرین نے وارننگ دی ہے کہ اس دوران تیز ہوائیں چلیں گی اور انتہائی شدید بارش کا امکان ہے۔ اس سلسلے میں تمام حکام کو الرٹ کر دیا گیا ہے۔ حکومت نے طوفان سے متاثرہ اضلاع میں منگل اور بدھ کو تعلیمی اداروں (ایجوکیشنل انسٹی ٹیوشنز) میں چھٹیاں کا اعلان کیا ہے۔

مغربی گوداوری کی ضلع کلکٹر چدالواڑا ناگرانی نے اعلان کیا کہ ضلع کے تمام سرکاری و پرائیویٹ اسکولوں اور آنگن واڑی سینٹرز میں چھٹیاں رہیں گی۔ وشاکھاپٹنم کے ڈسٹرکٹ ایجوکیشن آفیسر (DEO) پریم کمار نے بتایا کہ ضلع کلکٹر کے احکامات کے مطابق منگل اور بدھ کو ضلع کے تمام اسکول بند رہیں گے۔

انہوں نے کہا کہ یہ فیصلہ طلبہ کی حفاظت کے پیش نظر کیا گیا ہے۔ انہوں نے متنبہ کیا کہ اگر کسی نے بھی قوانین کی خلاف ورزی کرتے ہوئے اسکول کھولا تو سخت کارروائی کی جائے گی۔ ڈسٹرکٹ ایجوکیشن آفیسر نے ایک بیان جاری کرتے ہوئے کرشنا ضلع کے اسکولوں میں بھی دو دن کی چھٹیوں کا اعلان کیا ہے۔ ساؤتھ کوسٹ ریلوے نے ریاست کے مختلف حصوں سے چلنے والی 53 ٹرینیں منسوخ (کینسل) کر دی ہیں۔ ارنب طوفان کے ساحل کے قریب پہنچنے پر اس کی شدت میں مزید اضافے کا امکان ہے۔ ماہرین خبردار کر رہے ہیں کہ ساحل کو پار کرتے وقت 20

جموں و کشمیر میں آج کابینہ کی توسیع، حلیف جماعت کانگریس نے بنائی دوری

سرینگر: جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ آج وزراء کونسل میں تبدیلی اور توسیع کرنے والے ہیں۔ امکان ظاہر کیا جا رہا ہے کہ وہ تجربہ کار قانون سازوں کو اپنی کابینہ میں جگہ دیں گے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا صبح 10:30 بجے لوک بھون میں نئے وزراء کو حلف دلائیں گے۔

یہ توسیع نیشنل کانفرنس کے اقتدار میں دو سال مکمل ہونے پر ہو رہی ہے۔ وزارت کے عہدے کی دوڑ میں سب سے آگے تجربہ کار ایم ایل اے علی محمد ساگر، الطاف کالو، شمیمہ فردوس، ارجن سنگھ راجو اور اعجاز جان شامل ہیں۔ ستیش شرما، جن کے پاس فوڈ، سول سپلائیز اینڈ کنزیومر افیئرز، ٹرانسپورٹ، سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، انفارمیشن ٹیکنالوجی اور یوتھ سروسز اینڈ اسپورٹس کے پورٹ فولیو ہیں، ان کو کابینہ سے ہٹایا جانا طے ہے۔ وہ جموں کے رہنے والے ہیں اور 44 سال کی عمر میں حکومت کے سب سے کم عمر وزیر ہیں۔

نئے وزراء کی فہرست کو ابھی تک خفیہ رکھا گیا ہے، جس کی وجہ سے سیاسی حلقوں میں قیاس آرائیاں تیز ہو گئی ہیں۔ عمر عبداللہ نے سنیچر کے روز منوج سنہا سے ملاقات کر کے نئے وزراء کی حلف برداری کی تقریب کے لیے ان سے وقت مانگا تھا۔ کئی ایم ایل اے کابینہ میں شامل ہونے کے لیے نیشنل کانفرنس کے صدر فاروق عبداللہ اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ سے لابنگ کر رہے تھے، لیکن وزیر اعلیٰ نے ان سے کہا کہ فہرست فائنل ہو چکی ہے، اس لیے وہ واٹس ایپ نہ کریں اور نہ ہی ان کے دروازے کھٹکھٹائیں۔

جموں و کشمیر کو چلانے والے تنظیم ایکٹ کے مطابق، جموں و کشمیر کابینہ میں 90 ارکان پر مشتمل اسمبلی کی کل تعداد کے 10 فیصد سے زیادہ ارکان نہیں ہو سکتے۔ حکومت میں وزیر اعلیٰ کو چھوڑ کر زیادہ سے زیادہ آٹھ وزراء ہو سکتے ہیں۔ موجودہ وزراء کونسل میں تین جموں سے اور دو کشمیر سے ہیں، جب کہ تین نشستیں خالی ہیں۔

ایک نشست کانگریس کے لیے ریزرو رکھی گئی ہے، جس نے ریاست کا درجہ بحال نہ ہونے کا حوالہ دیتے ہوئے اس سے دوری اختیار کر رکھی ہے۔ نیشنل کانفرنس کی اعلیٰ قیادت نے ایک دن پہلے جموں و کشمیر کانگریس کے صدر طارق قرہ

اقوام متحدہ کی رونگٹے کھڑے کر دینے والی رپورٹ، اسرائیلی فوج نے فلسطینی مرد و خواتین کی عزت تار تار کر دی

یروشلم: پیر کے روز جاری ہونے والی ایک نئی رپورٹ میں، اقوام متحدہ کے مقرر کردہ آزاد ماہرین کے ایک گروپ کے مطابق اسرائیل غزہ میں نسل کشی کا ارتکاب کر رہا ہے، اور یہ سب جنگ بندی کے معاہدے کے باوجود جاری ہے۔ انہوں نے مغربی کنارے میں اسرائیلی افواج پر انسانیت کے خلاف جرائم، تشدد اور زیادتی (ریپ) کے واقعات میں ملوث ہونے کا الزام بھی عائد کیا ہے۔

اس کے جواب میں، جنیوا میں اسرائیلی مشن نے اس کمیشن کو تحلیل کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔ ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر انہوں نے کہا کہ یہ رپورٹ مذکورہ ادارے کی جانب سے چلائی جانے والی ایک غلط معلومات کی مہم کا حصہ ہے، جس کا مقصد اسرائیل کی قانونی حیثیت کو ختم کرنا اور اس کے وجود کو ہی مجرمانہ قرار دینا ہے۔

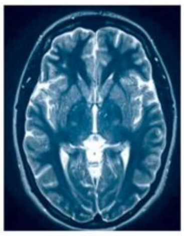
اسرائیل طویل عرصے سے اس کمیشن کے کام پر تنقید کرتا رہا ہے۔ اس نے غزہ میں نسل کشی کرنے کے الزامات کے ساتھ ساتھ ان دعووں کو بھی سختی سے مسترد کر دیا ہے کہ اس کے فوجی جنسی زیادتی کے واقعات میں ملوث رہے ہیں۔

رپورٹ کے مطابق، اکتوبر 2023 سے فلسطینی قیدیوں کو جیل کے محافظوں اور فوجیوں کی جانب سے جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ ایک واقعے میں، خواتین محافظوں نے ایک حاملہ فلسطینی خاتون کو تلاشی کے لیے کپڑے اتارنے پر مجبور کیا۔ ایک اور واقعے میں، محافظوں نے ایک زیر حراست خاتون کو تشدد کا نشانہ بنایا، اس پر فحش جملے کسے، اور اسے بیت الخلا یا سینیٹری پیڈز تک رسائی دینے سے انکار کر دیا جس کے نتیجے میں اس کے کپڑے اور تفتیشی کرسی دونوں خون سے آلودہ ہو گئے۔ مقبوضہ فلسطینی علاقے※ کے لیے قائم تحقیقاتی کمیشن کے نتائج میں جرائم کے الزامات اور شواہد کو انتہائی باریکی سے دستاویزی شکل دی گئی ہے، جس کا مقصد ان جرائم کے مرتکب افراد کو جوابدہ ٹھہرانا ہے۔ ان نتائج کو انٹرنیشنل کریمنل کورٹ (آئی سی سی) یا دیگر قانونی اداروں کے استغاثہ متاثرین اور ان کے اہل خانہ کو انصاف دلانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

پیر کو جاری ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اسرائیل نسل کشی سے ملتے جلتے اقدامات میں مسلسل ملوث ہے، جس کا مقصد غزہ میں فلسطینیوں کو مکمل یا جزوی طور پر تباہ کرنا ہے۔

رپورٹ کے مطابق، اسرائیل نے غزہ کے اندر مزید علاقے پر قبضہ کر لیا ہے اور یہ سب جنگ بندی کے دوران بھی جاری رہا، جس کے نتیجے میں بڑے پیمانے پر تباہی ہوئی ہے۔ کمیشن نے نشاندہی کی ہے کہ اکتوبر 2023 میں جنگ بندی کے معاہدے کے

انسانی دماغ ایک نہیں دو الگ نظاموں سے تشکیل پاتا ہے: تحقیق



ڈاکٹر سلیم

سائنس دانوں نے انسانی دماغ کی ابتدائی تشکیل سے متعلق ایک اہم انکشاف کیا ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق دماغ کو ایک ہی بنیادی خلیاتی نظام سے بننے والا عضو سمجھنے کے بجائے اس کی ساخت دو الگ خلیاتی نظاموں کے امتزاج کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے یہ دریافت اس مسئلے کی تحقیقات کے دوران کی کہ دماغ کے پچھلے حصے، خصوصاً برین اسٹیم، کے اسٹیم سیلز کو لیبارٹری میں پروان چڑھانا مشکل کیوں ہوتا ہے جبکہ دماغ کے اگلے حصے کے خلیات نسبتاً آسانی سے نشوونما پاتے ہیں۔ محققین نے جنین کی نشوونما کے ابتدائی مرحلے یعنی گسٹر یولیشن کا جائزہ لیا تو معلوم ہوا کہ دماغ کے اگلے اور پچھلے حصے مختلف خلیاتی گروہوں سے تشکیل پاتے ہیں۔ اس کے برعکس روایتی تصور یہ تھا کہ پورا دماغ ایک ہی بنیادی 'ماسٹر' خلیاتی ماخذ سے تشکیل پاتا ہے۔ دماغ کا پچھلا حصہ (جس میں برین اسٹیم شامل ہے) دل کی دھڑکن، سانس لینے اور نیند جیسے خودکار اور بنیادی جسمانی افعال کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ درمیانی اور اگلے حصے پیچیدہ ذہنی سرگرمیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کی ایک دلچسپ جہت یہ بھی ہے کہ محققین نے اسی نوعیت کے دو الگ خلیاتی نظام ایکورن وارمز میں بھی دیکھے۔ یہ سمندری جاندار انسانوں کے ساتھ ایک بہت قدیم مشترک ارتقائی تعلق رکھتے ہیں، جس سے محققین کے مطابق دماغ کی دو حصوں پر مبنی اس تنظیم کی ارتقائی تاریخ انتہائی قدیم ہو سکتی ہے۔ یہ نتائج دماغ کی ابتدائی نشوونما اور ارتقا کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ مستقبل میں دماغی بیماریوں اور اسٹیم سیل تحقیق کے لیے بھی اہم ثابت ہو سکتے ہیں۔

ماہرینِ غذائیت نے روزانہ انڈا کھانے کے 6 حیران کن طبی فوائد بتادیے

ڈاکٹر مبشر خان

انڈے کو قدرت کا ایک بہترین اور مکمل سپر فوڈ مانا جاتا ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ انڈا کھانا انسان کو نا صرف توانا رکھتا ہے بلکہ یہ متعدد دائمی بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ انڈے اعلیٰ معیار کے پروٹین کا بہترین ذریعہ ہیں، جو پٹھوں کی ساخت کو درست رکھنے اور جسمانی طاقت میں اضافے میں مدد دیتے ہیں۔ انڈوں میں کولین نامی اہم غذائی جزو پایا جاتا ہے جو دماغ کے خلیات کو فعال رکھتا ہے اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔ انڈے کی زردی میں موجود لوٹین اور زیکسانتھن جیسے اینٹی آکسیڈنٹس آنکھوں کو موتیے اور بینائی کی کمزوری سے بچاتے ہیں۔ ناشتے میں انڈا کھانے سے پیٹ دیر تک بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے، جس سے غیر ضروری خوراک کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے اور وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ روزانہ انڈا کھانے سے جسم میں فائدہ مند کولیسٹرول کی مقدار بڑھتی ہے، جو دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہے۔ انڈے میں وٹامن ڈی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم میں کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل کو تیز کر کے ہڈیوں اور دانتوں کو طاقت فراہم کرتی ہے۔

بہت زیادہ کیلے کھانا وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے، ماہرین

ڈاکٹر وجیہا بیگ

اکثر یہ سوال کیا جاتا ہے کہ روزانہ کتنے کیلے کھانا محفوظ ہے؟ تو اس سلسلے میں ماہرین غذایت کا کہنا ہے کہ زیادہ تر صحت مند بالغ افراد متوازن غذا کے حصے کے طور پر روزانہ دو سے تین کیلے محفوظ طریقے سے کھا سکتے ہیں۔ تاہم بہت زیادہ کیلے کھانے سے وزن بڑھنے اور غذائی اجزا کی کمی یا عدم توازن کا سبب بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلے آسانی سے دستیاب، قدرتی طور پر میٹھے اور غذایت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں میگنیز، پوٹاشیم، وٹامن سی اور وٹامن بی 6 پائے جاتے ہیں۔ تاہم، روزانہ کئی کیلے کھانا ہر شخص کے لیے مناسب نہیں ہوسکتا، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو بعض طبی مسائل کا شکار ہوں۔ ماہرین کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے کے درج ذیل اثرات ہوسکتے ہیں۔

1۔ پوٹاشیم کی زیادتی:

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں تقریباً 400 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ جن صحت مند افراد کے گردے معمول کے مطابق کام کرتے ہیں، وہ عام طور پر روزانہ دو سے تین کیلے بغیر کسی خاص تشویش کے کھا سکتے ہیں۔ تاہم گردوں کے مسائل میں مبتلا افراد کے جسم کے لیے خون سے اضافی پوٹاشیم خارج کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں

ہائپر کلیمیا (خون میں پوٹاشیم کی زیادتی) پیدا ہو سکتی ہے، جس سے پٹھوں میں کمزوری، فالج اور دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی پیدا ہو سکتی ہے۔

2۔ خون میں شوگر کا اچانک بڑھنا:

ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے خالی کیلے کھانے کے بجائے پروٹین یا صحت مند چکنائی کے ساتھ کھانا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ کیلے میں کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی شکر موجود ہوتی ہے، اس لیے انہیں خالی کھانے سے خون میں شوگر نسبتاً تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔

3۔ ہاضمے کے مسائل:

ماہر غذایت کے مطابق بہت زیادہ کیلے کھانے سے گیس، پیٹ پھولنے یا اسہال جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کیلے میں فائبر کے ساتھ ایف او ڈی ایم اے پیز بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس کی ایک ایسی قسم ہے جسے کچھ لوگوں کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے آئی بی ایس یعنی آنتوں کی تکلیف کے مرض میں مبتلا افراد یا وہ لوگ جو زیادہ فائبر والی غذاؤں کے لیے حساس ہیں، کیلے کھانے کے بعد ہاضمے سے متعلق علامات زیادہ محسوس کر سکتے ہیں۔

دن کے ابتدائی حصے میں کھانا کھانے سے وزن میں کمی آسکتی ہے، تحقیق

ڈاکٹر مریم

صحت مند اور متوازن جسم برقرار رکھنے کے لیے صرف یہی کافی نہیں کہ آپ کیا کھاتے ہیں، بلکہ سائنس دان اس بات پر بھی بہت زیادہ توجہ دے رہے ہیں کہ آپ کب کھاتے ہیں۔ تحقیق کے بڑھتے ہوئے شواہد سے پتہ چلتا ہے دن کے آغاز میں زیادہ تر کیلوریز استعمال کرنا وزن کم کرنے کے عمل کو تیز اور بلڈ پریشر کم کرسکتا ہے، آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ گزشتہ سال سلووینیا کے سائنس دانوں نے پتہ لگایا کہ صبح 8 سے شام 4 بجے تک کھانے کے اوقات محدود کرنے سے تین ماہ کے دوران تقریباً 10 پاؤنڈ وزن کم ہوا۔ ساتھ ہی جسم میں چربی کم اور خون میں شوگر کی سطح زیادہ مستحکم رہی۔ تاہم ناقدین کا کہنا ہے کہ اس کا اثر محض اسلیے ہے کہ کم وقت میں کھانے کی وجہ سے لوگ مجموعی طور پر کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا واقعی فائدہ صرف اتنا ہی ہے؟ برطانیہ کی معروف ماہر

غذائیات صوفی میڈلن کے مطابق کھانے کے اوقات پر غور کرنے کی ایک معقول وجہ موجود ہے اور یہ صرف ان لوگوں کے لیے اہم نہیں جو وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے مطابق جسم کی خوراک کو استعمال کرنے کی صلاحیت ہماری روزمرہ کی روٹین کے ساتھ تعامل پر منحصر ہوتی ہے، یعنی ہم کس وقت جاگتے، کس وقت سوتے اور کب ورزش کرتے ہیں؟ انھوں نے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے بہترین اوقات کے بارے میں کہا اگر آپ اضافی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسنیکس کھانے کے لیے کون سا وقت سب سے نامناسب ہو سکتا ہے۔ صوفی میڈلن کے مطابق اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ دن کے ابتدائی حصے میں اپنی کیلوریز کا زیادہ حصہ استعمال کرنے سے وزن اور دل کی صحت کے حوالے سے کچھ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ شاید اس موضوع پر سب سے جامع تحقیق 2024 کی ایک میٹا اینالیسس ہے، جس میں یہ بات سامنے آئی کہ دن کے پہلے حصے میں زیادہ کیلوریز استعمال کرنے اور مخصوص اوقات تک محدود ہو کر کھانے سے وزن میں کمی واقع ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ کمی نسبتاً معمولی تھی۔ صوفی میڈلن کے مطابق ہمارا جسم تقریباً 24 گھنٹے کے سرکاڈین ردعمل کے مطابق کام کرتا ہے۔ یہ ردعمل اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ ہمارا جسم خون میں موجود شوگر کو توانائی میں تبدیل کرنے اور خوراک ہضم کرنے میں کتنا مؤثر ہے، نیز یہ ہماری بھوک سے متعلق ہارمونز کی

انار: یادداشت اور دماغی افعال کی حفاظت میں معاون

ڈاکٹر شمس الحق

انار میں وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے، جو جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو صحتمند رکھنے، کولیسٹرول کو متوازن کرنے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہوسکتا ہے۔ انار کا باقاعدہ استعمال بعض افراد میں بلند فشار خون کو قابو میں رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ انار خون کی صحت بہتر بنانے میں مددگار غذا ہے اور متوازن خوراک کے ساتھ خون کی کمی کے شکار افراد کیلئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود فائبر قبض سے بچانے اور نظام ہاضم کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو فری ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتے ہیں جس سے جلد تروتازہ اور شاداب نظر آتی ہے۔ اس میں موجود قدرتی مرکبات خلیات کو نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

سیب کے سرکے کے وزن میں کمی اور شوگر لیول کیلئے ممکنہ فوائد

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

سیب کا سرکہ جسے عام طور پر اے سی وی بھی کہا جاتا ہے، خمیر کے عمل سے تیار ہوتا ہے اور اس میں موجود ایسیٹک ایسڈ اس کے ممکنہ صحت بخش اثرات کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر پہلے سرکہ استعمال کرنے سے کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے اضافے کو معمولی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں سرکے میں موجود ایسیٹک ایسڈ کے اثر کو اس وقت زیادہ نمایاں دیکھا گیا جب سرکہ غذاء کے ساتھ استعمال کیا گیا جبکہ ایک جائزے میں کھانے کے بعد خون میں شوگر اور انسولین کے ردِعمل میں کمی دیکھی گئی۔

وزن کم کرنے میں کتنا مؤثر؟

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سرکہ وزن کم کرنے میں معمولی مدد دے سکتا ہے۔ 2009ء میں 175 افراد پر ہونے والی 12 ہفتوں پر مشتمل تحقیق میں روزانہ سرکہ استعمال کرنے والے افراد کے وزن، جسمانی وزن کے اشاریے اور جسم میں چربی میں معمولی کمی دیکھی گئی تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ چربی پگھلانے یا پیٹ کی چربی ختم کرنے کا کوئی فوری حل نہیں، اس کا ممکنہ فائدہ متوازن غذا اور صحت مند طرزِ زندگی کے ساتھ ہی دیکھا جاسکتا ہے۔

سیب کا سرکہ اور آنتوں کی صحت

سیب کے سرکے کے آنتوں اور نظام ہاضمہ پر اثرات کے بارے میں ابتدائی تحقیق موجود ہے تاہم زیادہ تر شواہد جانوروں پر ہونے والی تحقیقات سے حاصل ہوئے ہیں۔ انسانوں میں تحقیق ابھی محدود ہے، اس لیے یہ کہنا قبل از وقت ہوگا کہ سیب کا سرکہ آنتوں کو ٹھیک یا جرثومی نظام کو بحال کرتا ہے۔

سیب کے سرکے کے استعمال کا بہترین وقت

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مقصد کھانے کے بعد خون میں شوگر کے اضافے کو کم کرنا ہو تو تحقیق کے مطابق سرکہ کھانے کے ساتھ یا کھانے سے کچھ دیر قبل، خصوصاً کاربوہائیڈریٹ والی غذا کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہوسکتا ہے تاہم عام غذائی استعمال کے لیے سیب کے سرکے کا کوئی مخصوص بہترین وقت ثابت نہیں ہوا۔

کتنی مقدار استعمال کریں؟

ابتداء کے لیے 1 چائے کا چمچ سیب کا سرکہ ایک بڑے گلاس پانی میں اچھی طرح ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے، بعض تحقیقات میں اس سے زیادہ مقدار بھی استعمال ہوئی ہے لیکن زیادہ سرکہ استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ حاصل ہونا ثابت نہیں۔

احتیاط: سرکہ کبھی بھی براہِ راست نہ پیئیں

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سیب کا سرکہ تیزابی ہوتا ہے، اسے بغیر پانی ملائے پینے سے گلے میں جلن ہوسکتی ہے اور مسلسل استعمال دانتوں کی بیرونی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ تیزابی مشروب کو دانتوں کے زیادہ دیر تک رابطے میں رکھنے، منہ میں گھمانے یا کلی کرنے سے گریز کیا جائے اور استعمال کے بعد پانی سے منہ دھولیا جائے، سیب کا سرکہ پینے کے لیے اسٹرا کا استعمال ضروری ہے۔ سیب کے سرکے کو پانی میں ملا کر پینا زیادہ محفوظ طریقہ ہے جبکہ اسے سلاد کی چٹنی، کھانے یا گوشت کے مصالحے میں شامل کرنا بھی بہتر متبادل ہوسکتا ہے۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: 81-2026-27-JAT-DRM-JAT (to be opened on 17.11.2026)

صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے نیچے دی گئی موضوع والی ٹینڈرس کے خلاف اوپن ٹینڈرس ای۔ٹینڈرس طلب کرتی ہیں اور یہ دستیاب ہیں جن کی آخری تاریخ 17.11.2026 کو 15 بجے تک ہے۔ بولی دہندہ اپنی اصل /ترمیم شدہ بولیاں صرف تکمیل کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈرس کے خلاف مینوئیل تجویز کی اجازت نہیں ہے اور حاصل ہونے والی ایسی کسی بھی مینوئیل تجویز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف آئی آر ای پی ایس (IREPS) پورٹل پر دستیاب ادائیگی سرگرمیاں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے کرنے کی اجازت ہے۔

ٹینڈر کی تفصیل			ٹینڈر نمبر	نمبر شمار
سینئر ڈویژنل انجینئر۔ II/ جموں توی کے حلقہ اختیار میں پل نمبر 137 (BHRL-JAT) کے اپ لائن پیئر نمبر 09، پل نمبر 32(PTK-JNDX) کے اپ لائن پیئر نمبر 10 اور پل نمبر 232(PTK-JRC) کے اپ لائن سیکشن میں اسکور (ندی تٹ کے کٹاؤ) کی نگرانی کا کام۔			81-2026-27-JAT-DRM-JAT	1
اشتہار کی قیمت (روپے)	آفر کی ویلیڈٹی	تکمیل کی مدت		
63,58,860.48	60 دن	18 ماہ		

نوٹ:-1، ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولی پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی صحیح نامہ (Corrigendum) کیلئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2، اگر ہندی اشتہار میں کوئی غلطی پائی جاتی ہے، تو انگریزی اشتہار درست ہوگا۔

3735/2026

گراهکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل بجلی انجینئر/ جنرل، شمالی ریلوے فیروزپور کے ذریعہ صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای۔ٹینڈرس (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی مدت	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
251-Elect-T-12-2026-27	فیروزپور ڈویژن میں نان انٹرلاکڈ L-xing گیٹ پر گیٹ سگنلنگ کیلئے ریلے ہٹ کے پروویژن سے جڑا الیکٹریکل کام (TVU 10,000 اور 20,2000 کے درمیان)	Rs. 1,99,10,614.46/-	Rs. 398200.00	06 ماہ	18.11.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر۔251۔بجلی۔ٹینڈر نوٹس نمبر 12۔بجلی/ 2026-27 تاریخ۔ 27.10.2026

3740/2026

گراهکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ٹنڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر /الیکٹرک لوکو شیڈ، اتر ریلوے، لدھیانہ کے لئے اور صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹنڈرز نمبر 2026-27-11 طلب کی جاتی ہے۔ ٹنڈر دھندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹنڈر تاریخ 20.11.2026 کو 15.00 بجے تک جمع کر سکتے ہیں۔ ان ٹنڈرز کے لئے مینوئل پیشکش کی اجازت نہیں ہے اور ایسی کسی بھی مینوئل پیشکش کو قبول نہیں کیا جائے گا۔
ٹنڈر دھندہ ٹنڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ رقم کی ادائیگی کرنے کے لئے صرف آئی۔آر۔ای۔پی۔ایس۔ پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع کے ذریعے سے جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ و کریڈٹ کارڈ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ مینوئل ادائیگی جیسے ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرس چیک، جمع رسیدوں اور ایف۔ڈی۔آر۔ وغیرہ کے ذریعے سے ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

ٹنڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	ٹنڈر کی قیمت (روپے)	ٹنڈر بند ہونے کی تاریخ ووقت	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹنڈر کھلنے کی تاریخ ووقت	ویب سائٹ
2026-27-11	3-فیز لوکوموٹو کے چیف کمپریسر (RR20100 CG(M) ٹائپ) کی ڈسمنٹلنگ، اوور ہالنگ، صفائی، اسمبلنگ و ٹیسٹنگ کرنا اور مین کمپریسر کے ماؤنٹنگ لیگس کو مضبوط کرنا۔	5437841.60/-	0	20.11.2026 15:00 بجے تک	108800/-	24 ماہ	20.11.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر۔: Tender Notice No.230-Elect/TRS/LDH/WC/CP/2026-27/11 مورخہ:- 27.10.2026

3748/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

وزن میں زیادہ کمی فائدے کے برعکس بھی ہوسکتی ہے، ماہرین نے خبردار کردیا

ڈاکٹر وجیہا بیگ

وزن میں نمایاں کمی کو اکثر صحت کے لیے فائدہ مند تبدیلی سمجھا جاتا ہے، لیکن محققین نے خبردار کیا ہے کہ بعض صورتوں میں اس کے برعکس بھی ہو سکتا ہے۔ جرمنی میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق جو افراد اپنے جسمانی وزن کا 10 فیصد سے زیادہ وزن کم کر لیتے ہیں، ان میں آنتوں کے کینسر سے موت کا خطرہ دوسرے افراد کے مقابلے میں 50 فیصد زیادہ پایا گیا۔ اس بیماری میں مبتلا ایسے مریض جو وزن کم کرتے ہیں، ان میں کینسر کے دوبارہ ہونے کا امکان بھی 33 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم، جرمن کینسر ریسرچ سینٹر کے سائنس دانوں نے واضح کیا کہ ان نتائج کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وزن بڑھانا آنتوں کے کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ ہے۔ بلکہ ان کے مطابق، کینسر کی تشخیص سے پہلے کے مہینوں یا برسوں میں نمایاں وزن کم ہونا اس بات کی ایک کم معروف علامت ہو سکتی ہے کہ بیماری جسم کو متاثر کر رہی ہے اور اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ آنتوں کا کینسر دنیا میں تیسرا سب سے عام کینسر ہے۔ توقع ہے کہ 2040 تک اس کے نئے کیسز کی تعداد 32 لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ صرف برطانیہ میں یہ بیماری ہر سال تقریباً 17,700 افراد کی جان لے لیتی ہے۔ ایسی وجوہات جو ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہیں کی بنا پر نوجوان افراد میں آنتوں کے کینسر کے کیسز میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ آدھے سے زیادہ کیسز خوراک اور طرزِ زندگی میں تبدیلیوں کے ذریعے روکے جا سکتے ہیں۔ یہ بات پہلے ہی معلوم ہے کہ موٹاپا کم از کم 13 اقسام کے کینسر کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے، جن میں آنتوں کا کینسر بھی شامل ہے۔ تاہم، گزشتہ کافی تحقیق میں ایک رجحان کی نشاندہی کی گئی ہے جسے موٹاپے کا تضاد کہا جاتا ہے۔ اس سے مراد یہ مشاہدہ ہے کہ بعض اوقات آنتوں کے کینسر میں مبتلا موٹے یا زیادہ وزن والے مریض، صحت مند وزن رکھنے والے مریضوں کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ زیادہ وزن رکھنے والے افراد اور اس کے سخت علاج کے جسمانی اثرات کو بہتر طور پر برداشت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ موٹاپے کے شکار افراد کا اپنے جنرل پریکٹیشنر سے بھی زیادہ رابطہ رہتا ہے، کیونکہ انھیں مختلف بیماریوں کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ممکنہ طور پر کینسر کی تشخیص پہلے ہی ہو جاتی ہے۔ تاہم ماہرین کا طویل عرصے سے یہ مؤقف ہے کہ جسے موٹاپے کا تضاد کہا جاتا ہے، وہ غلط تاثر بھی ہو سکتا ہے۔ صحت مند وزن والے افراد کے گروپ میں ایسے لوگوں کی تعداد غیر معمولی طور پر زیادہ ہو جاتی ہے جنہوں نے کینسر کی وجہ سے پہلے ہی خاصا وزن کم کر لیا ہوتا ہے اور جن کا علاج یا بیماری کا نتیجہ نسبتاً خراب ہوتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اس صورتحال کی وجہ سے زیادہ وزن والے مریض نسبتاً زیادہ صحت مند نظر آ سکتے ہیں، حالانکہ حقیقت اس کے برعکس بھی ہو سکتی ہے۔

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

روزنامہ صورتحال

وادی میں آب نایاب

ریکارڈ توڑ گرمی کے بیچ وادی میں آب نایاب ہو رہا ہے کیونکہ شہر سرینگر اور دوسرے علاقوں میں قائم اکثر واٹر سپلائی اسکیموں سے معمول سے کم پانی سپلائی ہو رہا ہے۔ جبکہ بارسوخ اور آسودہ حال گھرانوں کی طرف سے پینے کے پانی کا ناجائز استعمال عام لوگوں کو پانی کی بوند بوند کیلئے ترسا رہا ہے۔ اس دوران محکمہ پی ایچ ای نے غیر قانونی طور چلائے جانے والے موٹر پمپوں کو ضبط کے ا۔

ذرائع سے ملی تفصیلات کے مطابق وادی کشمیر میں سورج کی تپش بڑھنے سے امسال درجہ حرارت میں جو غیر معمولی اضافہ ریکارڈ کیا جا رہا ہے ناقابل برداشت گرمی کی اس صورتحال نے عام آدمی کو نڈھال کر دیا ہے۔ اس بیچ پینے کے پانی کی عدم دستیابی اہلیان وادی کیلئے انتہائی تکلیف دہ حالات کا موجب بن چکی ہے۔ شہر سرینگر اور قصبوں کے لوگ جیسے تیسے کم زیادہ صاف پانی دستیاب کر رہے ہیں لیکن دیہی علاقوں مےں اس مسئلہ نے سنگےن صورتحال اختےار کی ہے۔

شہر سرینگر اور وادی کے دیگر متعدد علاقوں سے صاف پانی کے لئے ترساں لوگوں کے مطابق گرمی کی تپش سے راحت پانے کیلئے عام لوگوں کو پینے کا پانی کی کمی کا سامنا ہے کیونکہ اکثر واٹر سپلائی اسکیموں سے معمول کے مطابق پانی کی سپلائی یا فراہمی نہیں ہو رہی ہے۔ متاثرہ لوگوں نے بتایا کہ صبح کے وقت کچھ گھنٹوں کے لئے جب پانی کی سپلائی کی جاتی ہے تو آسودہ حال اور خاص الخاص افراد اپنے گھروں میں نصب طاقتور واٹر پمپ چالو کر کے سارا پانی کھینچ لیتے ہیں اور اس پانی کو گاڑیاں دھونے نیز پارکوں و باغیچوں کو سیراب کرنے کیلئے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ لوگوں کے مطابق امیروں کے باغیچے اور پارکیں تو ہری بھری ہو جاتی ہیں لیکن غریبوں کے ہونٹ اور زبان پانی نہ ملنے کی وجہ سے سوکھ جاتی ہے۔

شاہ گنڈ حاجن کے کئی علاقوں مےں پانی کی سپلائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اور متاثرہ علاقوں میں پانی کی شدید قلت کا یہ عالم ہے کہ سکولی بچے، ملازم اور تاجر پیشہ افراد بغیر نہائے گھروں سے نکل جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ مساجد میں نمازیوں کو وضوع کے لئے بھی پانی نہیں مل رہا ہے۔ سرینگر کے ساتھ ساتھ وادی کے دیگر تمام اضلاع میں بھی پینے کا آب جیسے نایاب ہوا ہے کیونکہ نلوں کے ذریعے فراہم کیا جانے والا پانی شاذ و نادر ہی اب گھروں تک پہنچتا ہے۔

پی ایچ ای کے کنٹرول روم میں تعینات انجینئر اور دوسرا عملہ زمینی صورتحال سے اتفاق نہیں کرتا اور ان کا دعویٰ ہے کہ شہر سرینگر میں قائم تمام واٹر سپلائی پلانٹ بشمول رنگل، آلسٹینگ، نشاط، پوکھری بل، دودھ گنگا اور پادشاہی باغ واٹر سپلائی پلانٹ سے معمول کے مطابق پینے کا پانی فراہم کیا جا رہا ہے۔ کنٹرول روم پی ایچ ای سرینگر میں تعینات ایک سینئر ملازم نے بتایا کہ محکمہ کے انجینئر و عملہ رات دن ڈیوٹی دے رہے ہیں تا کہ پانی کی سپلائی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ کنٹرول روم ذرائع نے بتایا کہ پینے کے پانی کے ناجائز استعمال کے بارے شکایات موصول ہونے کے بعد پی ایچ ای کی خصوصی چیکنگ ٹیموں نے سرینگر اور دیگر علاقوں میں گھروں میں چھاپے ڈالکر وہاں نصب 46.4HP/3HP جیسے طاقتور موٹر پمپ یا بوسٹروں کو ضبط کر کے ناکارہ بنا دیا۔

ذرائع کے مطابق پانی کے ناجائز استعمال کی روکتھام کیلئے شہر سرینگر ہی بلکہ پوری وادی میں زوردار مہم چھیڑ دی جا رہی ہے جسکے لئے خصوصی اسکارڈ تشکیل دیئے گئے ہیں۔ کنٹرول روم ذرائع نے بتایا کہ جہاں کہیں بھی پانی کا غلط اور ناجائز استعمال ہو رہا ہو تو لوگ کنٹرول روم سے رابطہ کر کے اپنی شکایت درج کرا سکتے ہیں۔

دریں اثناء پینے کے پانی کو لیکر مچی ہاہا کار اور پینے کے پانی کو غلط طور استعمال کئے جانے کے حوالے سے وادی کے دیگر اضلاع سے جو اطلاعات موصول ہو رہی ہیں ان سے صاف ظاہر ہو رہا ہے کہ گرمی کی تپش نے واٹر سپلائی اسکیموں کو بھی خشک کر دیا ہے یا پھر دریا سوکھ رہے ہیں۔ بارہمولہ، پٹن، سوپور، ہندواڑہ، کپواڑہ، لنگیٹ، سمبل سونہ واری، ماسبل، گاندربل، پلوامہ، اننت ناگ، شوپیان، ترال، قاضی گنڈ، کولگام، بیروہ، چاڈورہ، بڈگام، ماگام اور وادی کے دوسرے متعدد علاقوں سے ملنے والی اطلاعات کے مطاق اہلیان وادی کے لئے آب نایاب ہونے کے ساتھ ایک سہانہ خواب بن رہا ہے۔ کیونکہ لوگوں کو اپنی پیاس بجھانے کے لئے دو بوند پانی تک نہیں مل رہا ہے۔ اطلاعات کے مطابق صورتحال کا جائزہ لینے کے لئے گورنر انتظامیہ نے اعلیٰ انجینئروں کو سخت ہدایت دی کہ لوگوں کو صاف پانی کی فراہمی ہر حال میں یقینی بنائی جائے نیز پانی کا غلط استعمال کرنے والوں کے خلاف سخت کاروائی عمل میں لائی جائے۔

حضرت یوشع بن نون علیہ السلام

محمود میاں نجمی

حضرت یوشع بن نون علیہ السلام 1350 قبلِ مسیح، مصر میں پیدا ہوئے اور ان دنوں وہاں فرعون کی حکومت تھی۔ آپ کا بنی اسرائیل سے تعلق تھا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام کے خادم خاص تھے، چناں چہ ان کی حیاتِ طیبہ کے واقعات میں آپ کا بہ کثرت تذکرہ ملتا ہے۔ روایات کے مطابق آپؑ، حضرت یوسف علیہ السلام کے پڑپوتے تھے۔ مورخین نے آپ کا نسب یوں بیان کیا ہے، یوشع بن نون بن فرائیم بن یوسف بن یعقوب بن اسحاق بن ابراہیمؑ۔ گو کہ اللہ تعالیٰ نے قرآنِ کریم میں آپ کا بہ طور نبی ذکر فرمایا ہے اور نہ ہی کہیں آپ کا نام آیا ہے، تاہم سورہ کہف میں دو جگہ حضرت موسیٰ علیہ السلام کے ایک نوجوان رفیقِ خاص کا ذکر ہے اور حضرت ابی بن کعب سے روایت ہے حضورؐ نے فرمایا "وہ یوشع بن نون ہی ہیں۔" (صحیح بخاری)

نئی ذمہ داریاں

حضرت موسیٰ علیہ السلام اللہ تعالیٰ کے حکم سے بیت المقدس آزاد کروانے کے لیے قوم عمالقہ سے جہاد کرنے گئے، تو بنی اسرائیل نے لڑنے سے انکار کر دیا اور کہا "تم اور تمہارا پروردگار لڑے، ہم تو یہیں بیٹھے ہیں۔" اللہ تعالیٰ نے اس سرکشی پر انہیں صحرائے تیہ میں قید کر دیا، جہاں وہ چالیس سال تک بھٹکتے رہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام، حضرت ہارون علیہ السلام اور حضرت یوشع بن نون بھی ان کے ساتھ تھے۔ بنی اسرائیل کے وہ تمام لوگ، جنہوں نے جہاد سے انکار کیا تھا، اس طویل عرصے میں مر کھپ گئے۔ ایک دن اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو حکم دیا کہ بنی اسرائیل کے بارہ قبائل میں سے ہر قبیلے کا ایک نقیب مقرر کر دیں اور انہیں اپنے قبیلے کی قیادت و رہنمائی، جہاد کی تربیت اور دیگر معاملات کی ذمے داری دے دیں۔

دراصل، یہ ساری تیاری قوم عمالقہ سے جہاد کے لیے تھی۔ (ابنِ کثیر) قرآنِ کریم میں ارشادِ باری ہے "اور اللہ نے بنی اسرائیل سے عہد لیا اور انہی میں بارہ سردار بنائے اور اللہ نے فرمایا" میں تمہارے ساتھ ہوں۔ اگر تم نماز قائم کرو، زکوٰۃ ادا کرو اور میرے رسولوں پر ایمان لاؤ، ان کی توقیر کرو اور اللہ کو قرضِ حسنہ دو، تو میں تم سے تمہاری برائیوں کو دور کر دوں گا اور تم کو ایسے باغات میں داخل کروں گا، جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی۔ پس، جس نے تم میں سے اس کے بعد کفر کیا، تو بے شک وہ سیدھے راستے سے گم راہ ہوا۔" (سورۃ المائدہ ۱۲:) حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ کے حکم کے مطابق بارہ قبائل میں سے بارہ سردار منتخب کیے اور حضرت یوشع بن نون علیہ السلام کو ان سب کا سپہ سالار مقرر کر دیا۔ ابھی وادی تیہ کی سزا کی مدت پوری بھی نہیں ہوئی تھی کہ پہلے حضرت ہارون علیہ السلام اور پھر دو سال بعد حضرت موسیٰ علیہ السلام انتقال فرما گئے، تاہم حضرت موسیٰ علیہ السلام نے انتقال سے قبل حضرت یوشع علیہ السلام کو اپنا جانشین اور خلیفہ مقرر فرما دیا تھا۔ کئی مفسرین نے لکھا ہے کہ انہیں نبوت بھی عطا کی گئی تھی۔

ارضِ مقدس آزاد کروانے کا حکم

حضرت یوشع علیہ السلام نے سپہ سالار کی حیثیت سے بیت المقدس کی آزادی کے عظیم مقصد کو سامنے رکھتے ہوئے بنی اسرائیل کی جنگی تربیت زور و شور سے جاری رکھی۔ بنی اسرائیل کو وادی تیہ میں اللہ تعالیٰ کی جانب سے مَن و سلویٰ مل رہا تھا۔ ان کی کوئی معاشی سرگرمی تو تھی نہیں، سو انہوں نے اپنا زیادہ تر وقت فنِ حرب سیکھنے میں صرف کیا اور جلد ہی جنگی داؤ پیچ میں مہارت حاصل کر لی۔ صحرائے تیہ میں قید کے چالیس سال پورے ہوئے، تو اللہ تعالیٰ نے حضرت یوشع علیہ السلام کو حکم دیا کہ بنی اسرائیل کو ساتھ لے کر ارضِ مقدس کی جانب جاؤ اور قوم عمالقہ اور دیگر سے جہاد کر کے اپنے آباؤ اجداد کی سرزمین آزاد کرواؤ۔ بنی اسرائیل کی نئی نسل کو اپنے بڑوں کے جہاد سے انکار کی غلطی اور اس کی پاداش میں قید کا احساس تھا، پھر بیت المقدس تو ان کا اپنا وطن تھا، لہٰذا وہ خوشی خوشی جہاد کے لیے تیار ہو گئے۔ جس وقت حضرت یعقوب علیہ السلام اپنے گیارہ بچوں کے ساتھ کنعان سے ہجرت کر کے حضرت یوسف علیہ السلام کے پاس مصر جا رہے تھے، اس وقت ان کے ساتھ خاندان کے صرف ۷۰ افراد تھے اور اب بنی اسرائیل لاکھوں کی تعداد میں حضرت یوسف علیہ السلام کے پڑپوتے، حضرت یوشع علیہ السلام کی قیادت میں اپنے آباؤ اجداد کی سرزمین مشرک اقوام سے آزاد کروانے جا رہے تھے۔

فلسطین کی جانب پیش قدمی

حضرت یوشع علیہ السلام بنی اسرائیل کو لے کر وادی تیہ سے نکلے، تو اس وقت آپؑ کے ساتھ بنی اسرائیل کے بارہ قبائل کے چھے لاکھ سے زیادہ افراد تھے۔ حضرت یوشع علیہ السلام نے ان سب کے ساتھ نہر اردن پار کی اور "اریحا" کے مقام پر پہنچے، جو سب سے بلند اور مضبوط فصیلوں والا قلعہ تھا۔ بنی اسرائیل نے چھے ماہ تک اس کا محاصرہ جاری رکھا اور پھر ایک روز قلعے کی دیوار کا کچھ حصہ گرا کر شہر میں داخل ہو گئے، جہاں گھمسان کی جنگ ہوئی۔ اسرائیلی روایات کے مطابق، "شہر کا محاصرہ جمعے کو بھی جاری تھا کہ سورج غروب ہونے کا وقت ہو گیا، جس کے بعد ہفتے کا دن شروع ہو جاتا، جس میں بنی اسرائیل پر جنگ اور شکار وغیرہ پر پابندی تھی، تو حضرت یوشع علیہ السلام نے فرمایا "اے ہفتے کا دن! تو بھی اللہ کے حکم کا پابند ہے اور میں بھی۔ پس اے اللہ! اس سورج کو غروب ہونے سے روک دے۔" تو اللہ نے سورج غروب نہ ہونے دیا، حتیٰ کہ حضرت یوشع علیہ السلام نے شہر فتح فرما لیا۔" تاہم بعض روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ واقعہ بیت المقدس کی فتح کے موقعے پر پیش آیا تھا۔ مسند احمد میں حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "سورج کسی انسان کے لیے نہیں روکا گیا، سوائے یوشع علیہ السلام کے، جب وہ بیت المقدس کی طرف کوچ فرما رہے تھے۔" اس حدیثِ مبارکہ سے معلوم ہوا کہ حضرت یوشع بن نون علیہ السلام ہی نے بیت المقدس فتح کیا اور شمس کا واقعہ اسی کی فتح میں پیش آیا۔ (قصص الانبیاء، ابنِ کثیر)

مشرکین کو عبرت ناک شکست

حضرت یوشع علیہ السلام بنی اسرائیل کو لے کر سب سے پہلے ارضِ کنعان کے پہلے شہر، اریحا کی جانب بڑھے اور طویل محاصرے اور جنگ کے بعد قوم عمالقہ کو شکست دی۔ اس کے بعد کنعان کے دوسرے شہروں کو فتح کرتے ہوئے ارضِ فلسطین میں داخل ہو گئے۔ اس طرح اللہ عزّوجل نے اپنا وعدہ پورا کرتے ہوئے کنعان، فلسطین اور شام تک کا پورا علاقہ بنی اسرائیل کے حوالے کر دیا۔ علّامہ ابنِ کثیر نے لکھا ہے کہ "اس جنگ میں بے شمار مال و دولت ہاتھ آیا، بارہ ہزار مردوں اور عورتوں کو تہہ تیغ کیا گیا، بہت سے بادشاہوں سے جنگ چھڑی۔" کہا جاتا ہے کہ حضرت یوشع علیہ السلام نے شام کے اکتیس بادشاہوں پر غلبہ پایا تھا۔

ارضِ مقدس میں عاجزی و انکساری سے داخل ہونے کا حکم

اللہ تعالیٰ نے حضرت یوشع علیہ السلام کی قیادت میں بنی اسرائیل کو زبردست فتح سے ہم کنار کیا اور انہیں ارضِ مقدس سمیت ان کے آبائی وطن کا مالک بنا دیا۔ اس موقعے پر اللہ تعالیٰ نے انہیں حکم دیا کہ جب شہر میں داخل ہوں، تو مغرور، متکبر اور سرکش لوگوں کی طرح داخل نہ ہوں، بلکہ نہایت عاجزی و انکساری کے ساتھ، سر جھکا کر رکوع کی حالت میں توبہ و استغفار کرتے ہوئے داخل ہوں اور اپنی زبانوں پر "حِطّۃ" کا ورد جاری رکھیں، (یعنی اے اللہ! ہمیں بخش دے) پھر ہم تمہارے گناہ معاف کر دیں گے اور جو لوگ نیکیاں کریں گے، انہیں اپنی نعمتوں سے مزید نوازیں گے اور سجدہ شکر بجا لانا۔ اللہ تمہارے لیے مزید آسانیاں پیدا فرما دے گا۔ سورۃ البقرہ میں اللہ عزّوجل فرماتے ہیں "اور جب ہم نے کہا کہ اس بستی میں داخل ہو جاؤ اور اس میں جہاں سے چاہو خوب کھاؤ، پیو اور دروازے میں سجدہ کرتے ہوئے داخل ہونا اور "حِطّۃ" (یعنی اے اللہ! معاف کر دے) کہتے جانا تو ہم تمہارے گناہ معاف کر دیں گے اور نیکی کرنے والوں کو اور زیادہ دیں گے۔" (سورۃ البقرہ ۵۸) سورۃ الاعراف میں ارشاد ہے "اور جب ان سے کہا گیا کہ اس شہر میں سکونت اختیار کر لو اور اس میں جہاں سے جی چاہے کھانا، پینا اور جب شہر میں داخل ہو تو "حِطّۃ" کہنا اور دروازے میں داخل ہونا تو سجدہ کرنا، ہم تمہارے گناہ معاف کر دیں گے اور نیکی کرنے والوں کو اور زیادہ دیں گے۔" (سورۃ الاعراف ۱۶۱)

بنی اسرائیل کی نافرمانی اور اللہ تعالیٰ کا عذاب

حضرت یوشع علیہ السلام نے بنی اسرائیل کو اللہ تعالیٰ کے یہ احکامات بتائے، وعظ و نصیحت کی اور انہیں ان احکامات پر من و عن عمل کی تاکید فرمائی، لیکن سرکشی اور ناشکرا پن تو بنی اسرائیل کی سرشت میں شامل تھا، چناں چہ انہوں نے حضرت یوشع علیہ السلام کی ہدایات کی پروا نہ کی اور اللہ کے حکم کی نافرمانی کرتے ہوئے توبہ و استغفار کی بجائے غرور و تکبر سے اکڑتے، اتراتے، تمسخر و استہزا کرتے شہر میں داخل ہوئے۔ بنی اسرائیل کا ناشکرا پن، غرور و نخوت، سرکشی و بغاوت اور نافرمانی ایک بار پھر اللہ کی ناراضی کا سبب بنی اور ان پر عذاب نازل کیا گیا۔ سورۃ البقرہ میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں "پھر ان ظالموں نے اس بات کو جو ان سے کہی گئی تھی، بدل ڈالی۔ ہم نے بھی ان ظالموں پر ان کے فسق و نافرمانی کی وجہ سے آسمانی عذاب نازل کیا۔" (سورۃ البقرہ ۵۹) سورۃ الاعراف میں ارشادِ باری ہے "مگر جو ان میں ظالم تھے، انہوں نے اس لفظ کو جس کا ان کو حکم دیا گیا تھا، بدل کر اس کی جگہ اور لفظ کہنا شروع کیا، تو ہم نے ان پر آسمان سے عذاب بھیجا، اس لیے کہ یہ ظلم کرتے تھے۔" (سورۃ الاعراف ۱۶۲) حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "بنی اسرائیل کو یہ حکم دیا گیا تھا کہ شہر میں نہایت عاجزی سے داخل ہوں اور اپنی زبان سے حِطّۃ حِطّۃ کہتے جاؤ (یعنی استغفار کرتے رہو) لیکن انہوں نے یہ کیا کہ زمین پر گھسٹتے ہوئے داخل ہوئے اور حِطّۃ کو چھوڑ کر "حبۃ فی شعرۃ" کہنا شروع کر دیا یعنی دانہ بالی کے اندر ہے۔" (صحیح بخاری) یعنی انہوں نے اللہ سے توبہ اور معافی کی بجائے گندم اور جو کی فرمائش کر دی۔ اس سے ان کی سرتابی و سرکشی اور احکام الٰہی سے تمسخر و استہزا کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ دراصل، جب کوئی قوم اخلاق و کردار کے لحاظ سے زوال پزیر ہو جائے، احکامِ الٰہیہ کا مذاق اڑانے لگے، غرور و تکبر، سرکشی و نافرمانی میں مبتلا ہو جائے، اپنے رسولوں کے احکامات ماننے سے انکار کر دے، تو پھر آسمانی عذاب کا آنا یقینی ہے۔ بنی اسرائیل پر جو عذاب نازل ہوا، وہ طاعون کی شکل میں تھا، جس میں ستر ہزار لوگ مارے گئے۔ (قرطبی) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ "طاعون اس رجز اور عذاب کا حصہ ہے، جو تم سے پہلے بعض لوگوں پر نازل ہوا۔ تمہاری موجودگی میں کسی جگہ طاعون پھیل جائے، تو وہاں سے مت نکلو اور اگر کسی اور علاقے کی بابت تمہیں معلوم ہو کہ وہاں طاعون ہے، تو وہاں مت جاؤ۔" (صحیح مسلم) ان میں سے ایک جماعت جو حضرت یوشع علیہ السلام کی ہدایات پر عمل پیرا رہی، وہ طاعون سے محفوظ رہی۔

تابوتِ سکینہ

مورخین نے تورات کے حوالے سے لکھا ہے کہ جب بنی اسرائیل حضرت یوشع بن نون علیہ السلام کی قیادت میں وادی تیہ سے اپنے آباؤ اجداد کی سرزمین کو مشرکین سے آزاد کروانے کے لیے نکلے، تو ان کے ساتھ ایک مقدّس صندوق بھی تھا، جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کا پیرہن، عصا، حضرت ہارون علیہ السلام کے کپڑے، دیگر انبیائے کرام کے تبرکات، تورات کا اصل نسخہ اور دیگر مقدّس و متبرک اشیاء تھیں۔ نیز، اس میں مَن کا مرتبان بھی تھا، کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں حکم دیا تھا کہ مَن کو اپنی آئندہ نسلوں کے لیے محفوظ کر لو تا کہ وہ دیکھ سکیں کہ بنی اسرائیل کو کیسے کیسے انعام و اکرام سے نوازا گیا تھا۔ اسرائیلیوں کی نظر میں یہ صندوق اہم ورثہ اور بہت برکت کی چیز تھا، چناں چہ وہ سفر اور جنگ میں ہمیشہ اسے اپنے ساتھ رکھتے۔ اس صندوق کو "تابوتِ سکینہ" کہنے کی کئی وجوہ ہیں۔ ایک تو یہ کہ لکڑی کے صندوق کے لیے تابوت کا لفظ عام طور پر مستعمل ہے، خاص طور پر اس میں ایسی چیزیں بھی رکھی ہوں، جن کا تعلق انتقال کر جانے والوں سے ہو، تو ایسے صندوق کو تابوت کہہ دیا جاتا ہے اور سکینہ کہنے کی وجہ یہ ہے کہ اس میں رکھی گئی متبرک اشیاء سے قلب و جاں کو سکینت اور اطمینان حاصل ہوتا تھا۔

حضرت یوشع علیہ السلام کی وفات

حضرت یوشع بن نون علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے عظیم کامیابیوں سے ہم کنار فرمایا۔ بنی اسرائیل کا ارضِ مقدس پر قبضہ مستحکم ہو گیا اور وہ اس میں امن و اطمینان سے رہنے لگے، تو اللہ تعالیٰ نے حضرت یوشع علیہ السلام کو اپنے پاس بلا لیا۔ اس وقت ان کی عمر ایک سو ستائیس سال تھی۔ آپ، حضرت موسیٰ علیہ السلام کے بعد ستائیس سال حیات رہے۔ آپ کا انتقال ارضِ کنعان میں ہوا اور اپنے آباؤ اجداد کی قبورِ مبارکہ کے پاس تدفین ہوئی۔

۷۷۷

زمانے کو شاید بتانا پڑے گا

احساس نایاب

بہن شائستہ کے درد سے آج بھی دل تڑپ اٹھتا ہے، وہ بدنصیب جن کے شوہر تبریز انصاری کو چند روز قبل سنگھی دہشتگردوں نے شہید کر دیا ان کا جرم صرف اتنا سا تھا کہ وہ مسلمان تھے۔

جی ہاں آج کے ہندوستان میں مسلمان ہونا ہی ہر جرم سے بڑا جرم بن چکا ہے جس کی قیمت ہمیں اپنی جانیں دے کر چکانی پڑ رہی ہیں۔

مسلمان ہونے کی وجہ سے سنگھی دہشتگردوں نے جئے شری رام کا نعرہ لگاتے ہوئے تبریز انصاری کو اتنی بے رحمی سے پیٹتے رہے کہ ان کی جان چلی گئی اور ۱۹ سالہ بہن کا سہاگ ہمیشہ کے لئے اجڑ گیا ان کی ہنستی کھیلتی زندگی ویران ہو گئی۔

پہلے سے یہ بدنصیب بن ماں باپ کی بیٹی اس پر شوہر سے جدا ہو کر وہ اس مطلبی مفاد پرست دنیا میں تنہا رہ گئی، کیونکہ مرحوم تبریز انصاری بھی والدین سے محروم تھے۔ محض دو ماہ قبل یہ دونوں ایک دوسرے کو پا کر مستقبل سے جڑے سنہرے خوابوں کے ساتھ اپنی نئی زندگی کا آغاز کر رہے تھے کہ ان دونوں کی زندگی نفرت کی بھینٹ چڑھ گئی اور ایک ہی پل میں شائستہ کا سہاگ ہمیشہ کے لئے اجڑ گیا، ان کی ساری خوشیاں ان سے روٹھ گئیں، ا ن کے سارے خواب چکنا چور ہو گئے۔

آج ان کے اس غم میں ساری دنیا شریک ہے اور اس ہمدردی کے جذبہ کے ساتھ ہر کوئی اپنے اپنے طریقے سے اپنی استطاعت کے مطابق بہن شائستہ کو ہر طرح سے تعاون کرنے کے لئے آگے آ رہے ہیں، چاہے وہ قاتلوں کے خلاف مذمت کرتے ہوئے گھروں سے نکل کر سڑکوں پہ احتجاجی جلوس کر کے ہو، یا انہیں سخت سے سخت سزا دلوانے کی خاطر قانونی چارہ جوئی کرنے کی بات ہو یا تبریز انصاری کی بیوہ شائستہ کو مالی مدد کی فراہمی ہو، ہر طرح سے قوم شائستہ کے ساتھ کھڑی نظر آ رہی ہے اور یہ سب کچھ دیکھتے ہوئے تھوڑا بہت اطمینان ہو رہا ہے کہ دنیا میں ابھی بھی تھوڑی بہت انسانیت زندہ ہے۔

لیکن ان سب کے باوجود یہ سوال اپنی جگہ برقرار ہے کہ یہ آخر کب تک چلتا رہے گا؟

آخر کب تک ہم اپنی بیوہ بہنوں، یتیم بچوں، اجڑی گود پہ آنسو بہا رہی ماؤں کو جھوٹا دلاسہ اور عارضی تسلیاں دیتے رہینگے؟ آخر کب تک ہم اپنے نوجوانوں کو بے وجہ قتل ہوتے دیکھتے رہیں گے؟ کب تک ان کے جنازے اٹھاتے رہینگے؟ اور آخر کب تک ہم ان کی جانوں کی قیمت لگاتے رہینگے؟

جی ہاں معاوضہ کے نام پہ انسانی جانوں کی قیمت کب تک لگائی جائے گی؟ ہم یہ نہیں کہتے کہ معاوضہ دینا غلط ہے بلکہ ہمارا کہنا یہ ہے کہ معاوضہ دینے کی نوبت ہی کیوں آئے؟ کیا بڑی سے بڑی قیمت دینے کے باوجود ہم اس زندگی کی قیمت ادا کر پائینگے؟ مرے ہوئے کو واپس لا پائینگے؟ ان گھروں کی خوشیاں لوٹا پائینگے؟ نہیں ہرگز نہیں!

مرنے والے کے پاس جائیں اور ساری دنیا کی دولت اس کے قدموں میں رکھ کر پوچھیں تو پتہ چلے گا کہ اس کو دولت نہیں بلکہ زندگی چاہئے تھی۔ ایک ماں، بہن، بیوی اور بیٹی کے پاس جا کر ان سے ان کے اپنوں کی قیمت دریافت کریں تو وہ بھی دنیا بھر کی تمام دولت و آرائش کو ٹھوکر مار دینگے، کیونکہ اپنوں کو کھونے کا غم موت کی تکلیف سے زیادہ اذیت ناک ہے۔

خدارا ان کے درد کو محسوس کریں، اگر اپنی قوم سے، انسانی جانوں سے سچ میں ہمدردی ہے تو اس قتل عام کے خلاف اٹھ کھڑے ہوں، انسانوں کو اطمینان و سکون سے جینے دیں۔ حکمت و مصلحت کے ساتھ ایسے اقدامات کریں کہ یہ آدم خور درندے کیفر کردار تک پہنچ جائیں اور مستقبل میں کسی بھی گھر کا چراغ نہ بجھے، کسی ماں، بہن سے اس کا سہارا نہ چھنے ورنہ وہ دن دور نہیں جب ہر مسلم خاتون بیوہ اور ہر بچہ یتیم کہلائے گا۔

ویسے بھی دنیا میں اکیلی، بے سہارا عورت کا کوئی نہیں ہوتا، جس دن سے بہن شائستہ کے اس بارے میں پتہ چلا س دن سے ان کے بارے میں فکر مسلط ہو چکی ہے، ان کے مستقبل کو لے کر ایک ڈر سالاحق ہو چکا ہے اور یہ ڈر یہ فکر واجب بھی ہے۔ کیونکہ ان کے سر سے والدین کا سایہ تو کب کا اٹھ چکا تھا، اب ان سے بے انتہا محبت کرنے والے شوہر، ان کے ہمدرد، محافظ تبریز کو بھی ظالموں نے چھین لیا ہے، ایسے میں ماں باپ کا درجہ رکھنے والے ساس سسر بھی نہیں ہیں جن کی سرپرستی میں شائستہ اپنے آپ کو محفوظ تصور کرتی، ایسی صورتحال میں چاروں طرف سے معاوضہ کے نام پہ جو رقم انہیں دی جا رہی ہے کیا اس وقت اتنی بڑی رقم دینا مناسب ہے؟

(جاری)

آب وہوامیں تبدیلی اور جنگلات میں کمی جانوروں کے لیے ہلاکت خیز ثابت ہوگی

لندن

آب وہوا میں تبدیلی کے ساتھ جنگلات کی ہولناک تباہی کو اگر شامل کیا جائے تو یہ جنگلی حیات کے لیے مزید تباہ کن ثابت ہوگی اور اس کے اثرات واضح طور پر سامنے آچکے ہیں۔

ماہرین نے مزید خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ عین یہی صورتحال جاری ہے اور جنگلی حیات کے لیے زندگی مزید تنگ سے تنگ ہوتی جارہی ہے۔ اس کی تفصیلات ہفت روزہ سائنسی جریدے نیچر میں شائع ہوئی ہیں۔

اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ سال ۲۰۰۰ سے ۲۰۱۲ تک بھارت کے برابر بارانی جنگلات ختم ہوچکے ہیں اور اب وہاں جنگلی حیات کی نشوونما نہیں ہو پارہی۔

رپورٹ کی مصنفہ کہتی ہیں کہ جنگلات ختم ہونے سے جانوروں کا گھر ٹوٹ جاتا ہے اور اس کے بعد جانداروں کا دوسری جگہ منتقل ہونا مشکل ہوجاتا ہے۔

جنگل ختم ہونے سے جانور ٹھنڈے علاقوں کی تلاش میں نکلتے ہیں لیکن سرد علاقے نہیں ملتے۔ اگر گرمی کا سلسلہ ایسے ہی جاری رہا تو ۲۰۷۰ تک عالمی اوسط درجہ حرارت میں دو اعشاریہ سات درجے سینٹی گریڈ تک اضافہ ہوگا اور یوں جنگلی حیات کی مشکل میں مزید اضافہ ہوجائے گا۔

آب وہوا بدلتی ہے تو جانداروں کی اکثریت یا تو پہاڑوں پر جاتی ہے یا اترتی ہے۔ یا قطبین سے پرے ہٹتی ہیں یا اس طرف جاتی ہے۔ معتدل رہے تو جانوروں کی نقل مکانی خال خال ہی نظر آتی۔

یا پھر اگر سمندری مخلوق ہے تو وہ گرم سے سرد یا سرد سے گرم پانیوں کا رخ کرتی ہیں۔ لیکن موسم اتنی تیزی سے بدل رہا ہے کہ جانور نہ اسے برداشت کرسکتے ہیں اور نہ ہی وہ کہیں منتقل ہوسکتے ہیں۔

منطقہ حارہ یا ٹراپیکل علاقوں کے جانور گرمی اور سردی کے معاملے میں بڑے حساس ہوتے ہیں۔ اب یہ حال ہے کہ ۵۵۰ جانداروں کی مختلف انواع میں سے نصف یا تو ختم ہوچکی ہے یا فنا کے قریب ہے۔

معدومیت کا شکار ان جانوروں میں چیتے، تیندوے، بندر اور اودبلاؤ جیسے جاندار بھی شامل ہیں۔ یہ جاندار بہت سفر کرکے دور نہیں جاسکتے اور یوں کلائمٹ چینج اور جنگلات کی تباہی ان کے تابوت کی آخری کیل ثابت ہوگا۔

پلاسٹک اور جالوں میں شارک اور دیگر جاندار پھنسنے کے واقعات میں اضافہ

لندن: عالمی سمندروں میں پلاسٹک کا ایک ڈھیر لگ چکا ہے یہ پلاسٹک دنیا میں ہر جگہ موجود ہے اور اب تک ہزار سے زائد شارک اور مچھلیاں اس میں الجھ کر ہلاک ہوچکی ہیں یا پلاسٹک کے ساتھ ہی زندہ ہیں۔

یہ سروے یونیورسٹی آف ایکسیٹر نے کیا ہے جس میں سوشل میڈیا پر پلاسٹک سے مرنے والے جانوروں پر قیاس ا? رائیاں کی جاتی رہی تھیں۔ ایکسیٹر کے ماہرین نے اس کی تصدیق کا فیصلہ کیا اور کئی مطبوعہ رپورٹس اور تحقیق کا نئے سرے سے جائزہ بھی لیا۔

ماہی گیر پلاسٹک کے پرانے جال سمندروں میں ڈال دیتے ہیں جسے ان جانوروں کی موت کی سب سے بڑی وجہ قرار دیا گیا ہے۔ جانوروں کے الجھنے کے ۷۴ فیصد واقعات میں جال ملوث ہیں۔ جبکہ پلاسٹک کی تھیلیاں، ٹائر اور بوتلیں وغیرہ بھی بے جان سمندری مخلوق کو ماررہی ہیں۔ اس کے زیادہ تر واقعات بحرالکاہل اور بحر اوقیانوس میں ہوئے ہیں جہاں پلاسٹک کے جالوں کی بھرمار ہے۔ لیکن ماہرین ان کی تعداد کم سے کم ۱۱۱۷ بتاتے ہیں جن میں نایاب شارک اور مختلف اقسام کی رے فش شامل ہیں۔ لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ مرنے والی مخلوق کی تعداد بہت زیادہ ہوسکتی ہے۔

ماہرین نے اس کے لیے ۱۹۴۰ سے ۲۰۰۹ تک کے واقعات کا جائزہ لیا ہے۔ ماہرین کے مطابق دیگر سمندری مسائل سامنے آتے رہتے ہیں لیکن پلاسٹک سے مرنے والے جانوروں پر کم بات کی جاتی ہے۔ سمندری پلاسٹک اور جالوں میں وھیل شارک، گریٹ وائٹ، ٹائیگر شارک اور دیگر اقسام شامل ہیں۔

سعودی عرب فائیو جی سروس والا خطے کا پہلا ملک بن گیا

ریاض

سعودی وزارت ٹیلی کام نے کہا ہے کہ نیوم سٹی کے ہوائی اڈے کا افتتاح کردیا گیا ہے اور یہ ہوائی اڈہ اس اعتبار سے بھی منفرد حیثیت رکھتا ہے کہ پورے خطے میں پہلی بار اس ہوائی اڈے پر فاو جی سروس استعمال کی جارہی ہے۔

یوں سعودی عرب پورے خطے میں فائیو جنریشن انٹرنیٹ سروس استعمال کرنے والا پہلا ملک بن گیا ہے۔ مائیکروبلاگنگ ویب سائیٹ 'ٹویٹر' پر پوسٹ کردہ ایک ٹویٹ میں کہا گیا ہیکہ سعودی عرب پورے خطے میں ہوائی اڈوں پر ۵ جی سروس استعمال کرنے والا پہلا ملک بن گیا ہے۔

اس ٹویٹ کیساتھ سعودی ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان کے وہ الفاظ بھی درج کیے جن میں انہوں نے کہا تھا کہ 'ہم اپنے ملک کو مستقبل میں ایک منفرد مقام دلانے کی سعی جاری رکھیں گے'۔

حکام کا کہنا ہی کہ 'نیوم' ہوائی اڈے پر انٹرنیٹ انتہائی تیز رفتاری کیساتھ چلایا جارہا ہے اور صارفین اس سے بھرپور طریقے سے مستفید ہورہے ہیں۔ سعودی عرب کی سول ایوی ایشن اتھارٹی نے گزشتہ منگل کو خلیج 'نیوم' ہوائی اڈے کے افتتاح کا اعلان کیا تھا۔ یہ ہوائی اڈہ سعودی عرب کے شمالی علاقے شرما میں واقع ہے۔ اس ہوائی اڈے سے کمرشل پروازوں کی اجازت دی گئی ہے۔

وہ ڈیوائسز جو جلد واٹس ایپ سپورٹ سے محروم ہوجائیں گی

اگر آپ اینڈرائیڈ ۲۳ء۷ آپریٹنگ سسٹم اور آئی او ایس ۷ پر چلنے والے اسمارٹ فونز استعمال کررہے ہیں تو آئندہ چند ماہ بعد ان میں واٹس ایپ استعمال کرنا ممکن نہیں ہوگا۔

واٹس ایپ نے اپنے ایف اے کیو پیج کو اپ ڈیٹ کرتے ہوئے بتایا ہے کہ یکم فروری ۲۰۲۰ سے اینڈرائیڈ ۳۔۰۔۴ یا اس کے بعد کا ورژن اور آئی او ایس ۸ یا اس کے بعد کے ورژن والے فونز یا ڈیوائسز میں واٹس ایپ سپورٹ فراہم کی جائے گی۔

واٹس ایپ پیج کے مطابق 'اینڈرائیڈ ۷۔۳۔۲ اور آئی او ایس ۲۔۱۔۷ والی ڈیوائسز استعمال کرنے والے افراد اب نئے اکاؤنٹس نہیں بناسکیں گے اور موجودہ اکاؤنٹس کو بھی دوبارہ ویریفائی نہیں کرسکیں گے، تاہم واٹس ایپ کو یکم فروری ۲۰۲۰ تک استعمال کرنا ممکن ہوگا، اس کے بعد سپورٹ ختم ہوجائے گی'۔

کمپنی کے مطابق ہم نے ان آپریٹنگ سسٹمز کے لیے ہم اپ ڈیٹس نہیں بنارہے، تو کچھ فیچرز کسی بھی وقت کام کرنا بند کرسکتے ہیں۔

واٹس ایپ کی جانب سے لوگوں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ ان آپریٹنگ سسٹمز کو استعمال کرنے والے صارفین نئے فونز لے لیں جن میں بہتر آپریٹنگ سسٹمز موجود ہوں تاکہ وہ نئے فیچرز استعمال کرسکیں۔

اس سے پہلے واٹس ایپ کی جانب سے یہ اعلان بھی ہوچکا ہے کہ تمام ونڈوز آپریٹنگ سسٹمز پر ۳۱ دسمبر کے بعد صارفین واٹس ایپ کو استعمال نہیں کرسکیں گے جبکہ ہوسکتا ہے کہ یکم جولائی کے بعد یہ مائیکروسافٹ اسٹور پر بھی دستیاب نہ ہو۔

اس بیان میں یکم جولائی کے بعد ایپ کی عدم دستیابی کے حوالے سے شاید کا لفظ استعمال ہوا ہے مگر یہ واضح ہے کہ یہ بہت جلد مائیکروسافٹ اسٹور سے ڈیلیٹ کردی جائے گی۔

رواں سال کے آخر تک واٹس ایپ کی جانب سے سپورٹ ختم ہونے پر ونڈوز فونز کے صارفین کے لیے اس مقبول ترین میسجنگ اپلیکیشن میں بگز فکسز، اپ ڈیٹس اور نئے فیچرز کا حصول ممکن نہیں ہوگا۔

اور ہاں ونڈوز فونز میں اس کے بیشتر فیچرز کسی بھی وقت اچانک کام کرنا بند بھی کردیں گے۔

ونڈوز فون مائیکروسافٹ کا وہ آپریٹنگ سسٹم ہے جس کو خود کمپنی نے سپورٹ ختم کرنے کا اعلان کیا ہے اور اس وقت دنیا بھر میں ۲۸ء۰ فیصد صارفین ونڈوز موبائل استعمال کررہے ہیں جبکہ اینڈرائیڈ صارفین کی تعداد ۸۵ء۷۴ فیصد ہے۔

اس سے پہلے واٹس ایپ بلیک بیری آپریٹنگ سسٹم، بلیک بیری ۱۰، نوکیا ایس ۴۰، نوکیا سامبا ایس ۶۰، اینڈرائیڈ ۲ء۱، اینڈرائیڈ ۲ء۲، ونڈوز فون ۷، آئی فون تھری جی/آئی او ایس سکس کے لیے سپورٹ ختم کرچکی ہے۔

چاند پر قدم رکھنے کے ویڈیو مناظر کھلی نیلامی میں فروخت کئے جائیں گے

امریکہ کے خلائی ادارے ناسا کی طرف سے غلطی سے تقریباً ۲۱۷ ڈالر میں فروخت کی گئیں چاند پر قدم رکھنے کے ویڈیو مناظر کی حامل تین کیسٹیں کھلی نیلامی میں فروخت کی جائیں گی۔ امریکہ کے نشریاتی ادارے سی این این کے مطابق ۲۰ جولائی کو چاند پر پہلا قدم رکھنے کی ۵۰ ویں سالگرہ کے موقع پر اس لمحے کے ویڈیو مناظر کو سوتھ ایبے نیلامی گھر کی طرف سے کھلی نیلامی میں فروخت کیا جائے گا۔

نہایت احتیاط سے رکھی گئیں اڑھائی گھنٹے کی ویڈیو ریکارڈنگ کی حامل ۳ کیسٹوں کے لئے نیلامی کھولنے کی قیمت ۷ لاکھ ڈالر رکھی گئی ہے۔ اندازے کے مطابق کیسٹیں ۲ملین ڈالر میں فروخت ہوں گی۔

کیسٹوں میں موجود ویڈیو، خلاء باز نیل آرم اسٹرانگ کے چاند پر پہلا قدم رکھنے کے لمحات اور اس دور کے امریکی صدر رچرڈ نکسن کے خطاب پر مشتمل ہے۔ ان کیسٹوں کو ۱۹۷۶ میں غلطی سے دیگر ۶۵ کیسٹوں کے ہمراہ اس دور میں ناسا کے ٹرینی گیرے جارج کے ہاتھ ۲۱۷ ڈالر ۷۷ سینٹ میں فروخت کردیا گیا تھا۔

فیس بک پر صحت سے متعلق مبالغہ آمیز مواد کی روک تھام کا آغاز

سماجی رابطے کی مشہور ویب سائٹ فیس بک نے صحت سے متعلق مبالغہ آمیز اور سنسنی خیز مواد کا نوٹس لے کر اس کی روک تھام کے لیے کام شروع کیا ہے۔

لوگ فیس بک پر غذائیت، فٹنس اور صحت کے موضوعات پر اظہار خیال کرتے ہیں اور ہر طرح کی معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں، تاہم لوگوں کو صحت کی درست معلومات پہنچانے کے لیے ایک دوسرے کی مدد کی ضرورت ہے تاکہ فیس بک پر صحت سے متعلق سنسنی خیز اور گمراہ کن مواد میں کمی لائی جائے۔ اس ضمن میں فیس بک نے نیوز فیڈ میں مستند معلومات کو بہتر بنانے کے لیے کام کا ا?غاز کیا ہے۔ جس طرح لوگ متن سے متاثر ہوتے ہیں، فیس بک ان کی درجہ بندی کی تبدیلیوں کی بنیاد پر مجموعی جائزہ لیتا ہے۔

فیس بک اس بات سے واقف ہے کہ سنسنی خیز یا غیر متعلقہ اور گمراہ کن مواد اس کی کمیونٹی کے لیے خاص طور پر منفی نتائج کا حامل ہے۔

اس سلسلے میں گزشتہ ماہ فیس بک نے دو رینکنگ اپ ڈیٹس متعارف کرائیں جو سنسنی خیز یا مبالغہ ا?میز صحت کے دعوؤں والی پوسٹس اور صحت سے متعلق خدمات یا مصنوعات کی فروخت کی بنیاد پر دعوے والی پوسٹس میں کمی سے متعلق ہیں۔

پہلی اپ ڈیٹ میں فیس بک اس بات کا جائزہ لیتا ہے کہ کیا پوسٹ صحت سے متعلق مبالغہ یا گمراہ کن مواد پر مبنی ہے۔

مثال کے طور پر سنسنی خیز دعویٰ کرنا کہ یہ علاج گویا معجزہ ہے۔ دوسری اپ ڈیٹ میں فیس بک اس بات کا جائزہ لیتا ہے کہ کسی پروڈکٹ یا سروس کی بنیاد پر صحت سے متعلق دعویٰ کیا گیا ہو جیسے کسی علاج یا کسی گولی کے کھانے سے وزن کم کرنے کے دعوے وغیرہ۔

فیس بک نے یہ معاملہ اسی طرح سے نمٹا ہے جس طرح وہ پہلے کلک بیٹ جیسے غیر معیاری مواد میں کمی لاچکا ہے۔

اس طرح کی پوسٹس میں نہایت عام استعمال الفاظ کی نشاندہی کی جاتی ہے جن میں صحت یا صحت سے منسلک مصنوعات کے فروغ کے لیے سنسنی خیز دعوے ہوتے ہیں، وہ پھر نیوز فیڈ کی درجہ بندی میں نیچے ظاہر ہوتی ہیں۔

فیس بک کو امید ہے کہ اس اپ ڈیٹ کے نتیجے میں بیشتر پیجز کی نیوز فیڈ میں نمایاں تبدیلیاں نظر نہیں آئیں گی۔

سونی بھی ایپل اور سام سنگ کی ٹکر کا فون بنانے میں مصروف

اگر موبائل فونز کے ڈیزائنز کے حوالے سے ایک دہائی پیچھے دیکھا جائے تو اس زمانے میں فولڈ ایبل فون زیادہ دکھائی دیں گے۔ آج کل کے دور میں نئے اور اچھے ڈیزائن کے فون متعارف کرانے میں کمپنیاں ایک دوسرے سے بازی لے جانے میں مصروف ہیں۔

موبائل فونز تیار کرنے والی بڑی کمپنیاں، ایپل، سام سنگ اور ہواوے جہاں ایک دوسرے کو فون کے معیار اور کیمرے میں ایک دوسرے کو پیچھے چھوڑنے کی ریس میں لگی رہتی ہیں۔ وہیں یہ کمپنیاں موبائل فونز کے ڈیزائن میں بھی ایک دوسرے کی حریف بھی جاتی ہیں اور اس وقت یہ تینوں بڑی کمپنیاں فولڈ ایبل فونز بنانے میں مصروف ہیں۔ تاہم اب خبر سامنے آئی ہے کہ جاپانی ملٹی نیشنل کمپنی سونی نے بھی ایپل، سام سنگ اور ہواوے کے ٹکر کے فولڈ ایبل فون پر کام شروع کردیا۔

رپورٹس ہیں کہ سونی رواں برس کے آخر یا پھر ۲۰۲۰ کے آغاز میں فولڈ ایبل فون کو متعارف کرائے گا۔ اگرچہ فون کی زیادہ تر تفصیلات سامنے نہیں آئیں، تاہم رپورٹس ہیں کہ سونی کے فولڈ ایبل فون سنیپ ڈریگون ۸۵۵ اور کوالکوم ایکس ۵۰ سے لیس ہوگا، جس وجہ سے یہ فون فائیو جی سپورٹڈ بھی ہوگا۔

رپورٹس ہیں کہ سونی کے فولڈ ایبل فون میں ایل جی کی سکرین استعمال کی جائے گی جب کہ اس کے کیمرے کو بھی سونی کے دیگر فونز کے مقابلے بہتر بنایا جارہا ہے اور اس میں نئے فیچرز شامل کیے جائیں گے۔

قرآن

رئیس الدین رئیس

رب کی عظمت، اس کی شان
رب کا عطا کیا قرآن

لکھے ہیں جو اس میں فرمان
حقانیت کی ہیں پہچان

اس کو پڑھتے رہو مدام
بچوں ورد سے صبح و شام

قرآں سیدھی راہ دکھائے
برے بھلے میں فرق بتائے

مانے جو رب کے احکام
ملے اسے اس کا انعام

دنیا میں پھولے وہ پھلے
کبھی جہنم میں نہ جلے

بعد وضو جو پڑھے قرآن
جنت اس کا بنے مکان

ابوریحان البیرونی

شرف الہدیٰ

پیارے بچو! آؤ آج تمہیں ایک ایسے بڑے آدمی کے بارے میں بتائیں جس نے لگ بھگ ہزار سال پہلے کا زمانہ پایا تھا۔ یہ آدمی اپنے وقت کا ایک بہت ہی قابل آدمی تھا اور سائنس کی ترقیوں میں اس کا بڑا ہاتھ ہے۔

دنیا اس کو ابوریحان البیرونی کے نام سے جانتی ہے۔ البیرونی کا پورا نام بربان الحق ابوریحان محمد احمد البیرونی ہے۔ وہ 4/ستمبر 973ء میں خوارزم، وسط ایشیا کے پایہ تخت ''کاٹ'' میں پیدا ہوئے۔ اب اس کا نام البیرونی کا شہر رکھ دیا گیا ہے۔

البیرونی بڑے حوصلے کے نوجوان تھے۔ پچیس سال کی عمر میں اگرچہ حالات ایسے ہوئے کہ انہیں شاہی دربار کی وابستگی چھوڑ کر دربدر بھٹکنا پڑا، مگر انہوں نے اپنی علمی سرگرمیاں بھی کم نہیں ہونے دیں۔ البیرونی نے اپنی زندگی کے لگ بھگ تیرہ سال ہندستان میں گزرے۔ اسی زمانے میں انہوں نے سنسکرت زبان سیکھی اور یہاں کے مذہب، فلسفہ، رسم ورواج اور تہذیب وتمدن کا گہرا مطالعہ بھی کیا۔ بلکہ اپنی تمام معلومات اور اپنے تمام خیالات کو ایک کتاب کی شکل میں جمع کر دیا۔ البیرونی کی اس کتاب کا نام ''کتاب الہند'' ہے۔ ان کی ایک اور مشہور کتاب ''القانون'' ہے، جس میں انہوں نے علم ریاضی، ہیئت، علم نجوم اور جغرافیہ وغیرہ پر بحث کی ہے۔

البیرونی کو ایک زبان سے دوسری زبان میں ترجمے کی بھی بڑی مہارت تھی۔ انہوں نے کئی اہم سنسکرت کتابوں کا عربی میں ترجمہ کیا ہے اور عربی اور دوسری زبانوں سے کئی کتابیں سنسکرت میں بھی ترجمہ کی ہیں۔ عربی اور سنسکرت کے مترجم ادب میں ان کا تاریخی حصہ ہے۔ اتنا ہی نہیں، انہوں نے علم جیوتش وغیرہ کی کتابوں کا عربی ترجمہ کرتے ہوئے اکثر مضامین کی وضاحت بھی کی ہے اور مثالیں بھی دی ہیں۔

البیرونی کی مادری زبان فارسی تھی۔ مگر وہ کئی دیگر زبانوں میں بھی کافی مہارت رکھتے تھے۔ اسی کے ساتھ وہ ایک عظیم سیاح، تاریخ داں، علم معدنیات، علم ادویات اور علم آثار قدیمہ کے ماہر بھی تھے۔ ان کی کتابوں کی تعداد 175 بتائی جاتی ہے جن میں جنتری اور فلکیاتی علوم کی اہم کتابیں شامل ہیں۔ خوش قسمتی سے ان کی بہت ساری کتابیں موجود ہیں اور دنیا کی بڑی بڑی زبانوں میں ترجمہ ہو چکی ہیں اور ان سے علمی اور سائنسی کام کرنے والے آج ہزار برس کی مدت میں نہ جانے کیسے کیسے فائدے اٹھا چکے اور اٹھا رہے ہیں۔ البیرونی کی وفات غزنہ میں 13 دسمبر 1048ء میں ہوئی۔ ان پر بہت ساری کتابیں لکھی گئی ہیں اور چھوٹے بڑے مضامین کی کمی نہیں۔ مختلف ملکوں نے ان کی یاد میں ڈاک ٹکٹ بھی جاری کیے ہیں۔ یہاں ایسے چند ڈاک ٹکٹ اور ان کے بنائے ہوئے سائنسی خاکے کا عکس دیا جا رہا ہے جو ایک تاریخی یادگار ہے۔

چارلی: مشہور جوکر

جمال ندوی، پھلواری شریف، پٹنہ

بچو! آؤ، آج تمہیں ایک ایسے مزاحیہ جوکر سے ملواتا ہوں جو پانچ سال عمر سے ہی اپنے ہنر سے ساری دنیا میں مشہور ہوا اور آخری دم تک لوگوں کو ہنساتا رہا۔ اپنی ماں کی ایک نارانگی نے اسے برے کاموں سے الگ رکھا اور لوگوں کو صحت مند زندگی کا ہنر سکھایا۔ ناچ گانوں کی تعلیم چارلی کو بالکل ابتداء سے ہی مل گئی تھی۔ وہ اپنے پیروں پر تن کر کھڑا رہنا سیکھنے سے پہلے اس نے ناچنا سیکھ لیا تھا اور بولنا سیکھنے سے پہلے اس نے گانا گانے کی تعلیم حاصل کر لی تھی۔ کھلونے سے کھیلنے کی عمر میں وہ کھلونا بیچنے جاتا تھا اور ہنسنے کھیلنے کی عمر میں وہ تماشہ دیکھنے والوں کو ہنسانے کا کھیل کرتا تھا۔ اسے روتا نہیں آتا تھا۔ وہ لندن کی سڑکوں اور گلیوں میں ناچ کر لوگوں کا دل بہلایا کرتا اور اس سے چار سال بڑا اس کا سوتیلا بھائی سڈنی ہاتھ پھیلا کر تماشہ بینوں سے پیسہ وصول کرتا تھا۔ کچھ نہیں سوجھتا تو وہ اپنی کاغذ کی ناؤ بنا کر وہ اپنی ناؤ ریت میں چلانے کی کوشش کرتا۔ وہ کئی بار شراب کی دکانوں کے پاس کھڑے ہو کر پھول بیچا کرتا۔

ایک دن پھولوں کی فروخت سے خاصی بھاری رقم لے کر وہ گھر آیا۔ ماں کے ہاتھ میں اپنی کمائی رکھ دی۔ بجائے خوشی کے ماں بھڑک اٹھی اور بول اٹھی ''نالائق! شراب کے اڈے کے پاس کھڑا ہو کر تمہیں ہو جائیگا۔ آئندہ سے یہ دھندا بند'' اور اسی لمحہ پھر کبھی دکان پر خوشبو کے دھندے کو اس نے سمیٹ لیا۔ فضول خرچی اسے ذرا بھی پسند نہیں تھی۔ وہ جب ساڑھے تین سال کا تھا اور اپنے بھائی سڈنی کے پاس بیٹھا ہوا تھا تو سڈنی اسے سکہ گلے میں ڈال کر گردن سے نکالنے کا کرتب دکھایا۔ ''اسمیں کون سی بڑی بات ہے ایسا کرنا مجھے بھی آتا ہے۔'' یہ کہہ کر چارلی اوسیلا منہ رکھ کر نگل گیا جسے نکالنے کے لئے فوراً ڈاکٹر کو بلانا پڑا۔

چارلی پانچ سال کا تھا کہ اسے اسٹیج پر گانے کا موقع ملا۔ اصل بات یہ تھی کہ اس کی ماں ڈرامے میں اپنا پارٹ ادا کر رہی تھی۔ مگر گاتے گاتے اس کی آواز بے سری ہو گئی اور تماشہ دیکھنے والے اس کا مذاق اڑانے لگے۔ تب ماں کے بدلے اسکے اشارے پر چارلی کو انگلی تھام کر اسٹیج پر لایا گیا۔ آرکسٹرا کے ساتھ چارلی نے اپنی توتلی زبان میں گانا شروع کیا۔ ابھی گیت کا ایک آدھ لائن پورا ہی ہوا تھا کہ تماشہ بین خوش ہو کر اسٹیج پر پیسہ پھینکنے لگے۔ چارلی گاتے ہوئے رک گیا۔ اس نے اعلان کیا کہ ''پہلے اسٹیج سے پیسے بٹوروں اسکے بعد ہی آگے گاؤں گا۔'' یہ سن کر تماشہ بین کھلکھلا کر ہنسنے لگے۔ منیجر اسٹیج سے رومال میں پیسے بٹورنے میں چارلی کی مدد کرنے لگا اور جب اس نے وہ پیسے چارلی کے ہاتھ میں رکھ دیے۔ تب ہی چارلی نے پھر سے اسٹیج پر آ کر گانا شروع کیا۔ پھر وہ سب کی نقل اتارنے لگا۔ اس نے اپنی ماں کی بے سری آواز کی نقل بھی اتار دی۔ تماشہ بین ہنستے ہنستے دوہرے ہو گئے۔ وہ لوگ اتنے جھوم اٹھے کہ اسٹیج پر پھر سے پیسہ برسنے لگا۔ ماں پروگرام ختم ہونے پر اسٹیج پر چارلی کو لینے آئی اس وقت تماشہ بینوں نے تالیوں کی گڑگڑاہٹ سے خوش آمدید کہا۔

بچو! آج سے یہ عہد کرو کہ ماں کا ہر کہنا مانا کرو اور اسے اولین مقام دیا کرو۔

☆☆☆

دوست اور دوستی

☆ دوستی ایک مقدس رشتہ ہے جس کی بنیاد اعتماد اور وفا پر ہے۔ ☆ دوستوں کو مصیبت اور پریشانی میں چھوڑنا بزدلی ہے۔ ☆ دوستوں کا انتخاب بہت سوچ کر کیجئے کہ یہی آپ کی پہچان کا سبب بنتے ہیں۔

پیڑ پودوں کی افادیت

امتیاز احمد انصاری

آپ تو جانتے ہی ہوں گے کہ ہم انسانوں کو سانس لینے کے لئے آکسیجن گیس کی ضرورت پڑتی ہے اور جب ہم سانس لیتے ہیں تو کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس جسم سے خارج ہوتی ہے۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ دنیا کے تمام انسان سانس لینے کے لئے جو آکسیجن حاصل کرتے ہیں وہ آخر کہاں سے آتا ہے؟ ٹھیک اسی طرح سانس باہر پھینکنے کے دوران جو کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر پھینکتے ہیں وہ کہاں چلا جاتا ہے؟ ظاہر ہے کہ ایک عام آدمی کی طرح آپ کا جواب یہی ہوگا کہ ہوا سے ہم آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور اسی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑ دیتے ہیں۔

آپ کا جواب بالکل صحیح بھی ہے، مگر سائنسدانوں نے تجربہ کے ذریعہ ثابت کر دیا ہے کہ ہوا گیسوں کا مجموعہ ہے جس میں تین خاص گیس، نائٹروجن لگ بھگ 78% آکسیجن 21% اور کاربن ڈائی آکسائیڈ 0.03% ہیں۔

ہوا کی بناوٹ پر غور کرنے سے آپ کو یقیناً حیرت ہوگی کہ آخر دنیا کے تمام انسان سانس لینے کے دوران ہر لمحہ آکسیجن گیس حاصل کرتے ہیں، اس حالت میں آکسیجن کی مقدار آہستہ آہستہ گھٹتے گھٹتے ختم ہو جانی چاہئے اور ہر لمحہ سانس باہر چھوڑنے کے دوران کاربن ڈائی آکسائیڈ کے باہر خارج ہونے کی وجہ سے ہوا میں اس کی مقدار بڑھ جانی چاہئے اور چونکہ یہ زہریلی گیس ہے، اس لئے اس روئے زمین سے زندگی کا خاتمہ ہو جانا چاہئے، مگر عملی طور پر ایسا نہیں ہوتا ہے، لہٰذا اب غور کرنے کی بات ہے کہ آخر اسکی وجہ کیا ہے۔

آیئے آج آپ کو بتاتے ہیں۔ اس کی وجہ صرف اور صرف پیڑ پودے ہیں۔ خدائے بزرگ وبرتر نے پیڑ پودوں کو ایک ایسی خصوصیت عطا کی ہے جس کے ذریعہ فضا سے کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کر کے اور سورج کی روشنی کی مدد سے وہ ایک خاص عمل یعنی نوری ترکیب انجام دیتا ہے جس کے نتیجے میں پودے اپنی غذا شکر یعنی کاربوہائیڈریٹ تیار کرتا ہے۔ اس عمل کے دوران پودے آکسیجن خارج کرتے ہیں جس طرح انسان کے ذریعہ سانس کے عمل کے دوران خارج کاربن ڈائی آکسائیڈ پودے اور درخت جذب کر کے نوری ترکیب کا عمل انجام دیتے ہیں، ٹھیک اسی طرح اس عمل کے دوران آکسیجن خارج ہوتا ہے جو انسانوں کے سانس لینے کے کام آتا ہے۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی زہریلی گیس بھی خارج کرتے ہیں۔ پودے نہ صرف فضا میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار متعین رکھتے ہیں بلکہ انسانی زندگی کی بقا کے لئے معاون اور مددگار بھی ہیں۔

اپنی نیکی پر نہ اتراؤ کبھی
ہر برائی سے بری ہے یہ بدی

تو بھرا ہے عیب سے جب سربسر
دوسروں کے عیب پر طعنہ نہ کر

کرے دشمنی تم سے کوئی اگر
جہاں تک بنے تم کرو درگزر

کرو تم نہ حاسد کی باتوں پر غور
جو جلتا ہے تم اس کو جلنے دو اور

(ماخوذ)

ریل لائن پر ہاتھیوں کا دھرنا

از: ایم اے قاسم علیگ

بچو! آپ نے دھوا منوا جنگل کا نام ضرور سنا ہوگا۔ یہ جنگل تقریباً پچاس کیلومیٹر کے علاقے میں پھیلا ہوا تھا۔ اس میں خوفناک اور خونخوار درندے بسیرا کرتے تھے۔ ریلوے لائن اس جنگل کو دو پارٹ میں تقسیم کرتی تھی۔ اس کے باوجود ہاتھیوں کے غول ایک طرف سے دوسری طرف آتے جاتے رہتے تھے۔ کبھی ایسا ہوتا تھا کہ ریل گاڑی کی زد میں آ کر کوئی ہاتھی ہلاک ہو جاتا۔

لیکن ادھر کچھ دنوں سے مسلسل حادثے ہو رہے تھے۔ ایک ہفتے کے اندر جب دو ہاتھی کے بچے ریلوے لائن پر مر دو پائے گئے تو ہاتھی غضبناک ہو گئے اور وہ ریلوے لائن پر بیٹھ کر دھرنا شروع کر دیا۔ ریلوے کے بڑے افسران نے ان کو لائن سے ہٹانے کی بہت کوشش کی پر کامیابی نہیں ملی۔

آخر میں افسران نے فیصلہ کیا کہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کو لا کر ان کے مسائل جاننے کی کوشش کی جائے۔ تربیت یافتہ ہاتھیوں کو دھرنے پر بیٹھے ہاتھیوں کے پاس بھیجا چھوڑ دیا گیا۔ احتجاجی ہاتھیوں نے تربیت یافتہ ہاتھیوں کو بتایا کہ ہمارا مطالبہ ہے کہ جنگل سے ریل کی آمد ورفت مستقل بند کر دی جائے۔ اس سے ہماری زندگی اور آزادی دونوں کو خطرہ ہے۔ اس سے کم کسی بات پر دھرنا ختم نہیں کریں گے۔ ہم جانوروں کے خلاف انسانوں کی ایک طرح کی سازش ہے تاکہ جانوروں کو ختم کر کے جنگل پر قبضہ کر لیا جائے اور اونچی اونچی عمارتیں تعمیر کر کے دولت کمائی جائے۔ لیکن ہم ایسا ہرگز نہیں ہونے دیں گے۔ ہمیں سرکس چڑیا خانہ اور نیشنل پارک میں قید کر کے رکھ دیا گیا ہے۔ ہم ہرگز اس سازش کو کامیاب نہیں ہونے دیں گے۔ تربیت یافتہ ہاتھیوں نے اپنی رپورٹ ریلوے افسران کو پیش کر دی۔ اس پر اتفاق ہوا کہ جنگل کے پورے علاقے میں ریل گاڑی مدھم رفتار سے چلائی جائے گی۔ موڈرن ٹیکنیک کا استعمال کیا جائے گا۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ اگر ریل لائن پر کوئی جانور موجود ہوگا تو ٹرین خود بخود رک جائے گی۔ ہاتھیوں نے کہا کہ ہم دھرنا ختم کر رہے ہیں۔ مستقبل میں حادثے کا سلسلہ اگر نہیں رکا تو جنگل میں ہم ریل کو چلنے نہیں دیں گے۔

مسکرائیے

☆ ایک دیہاتی اور ایک انگریز گاڑی میں سفر کر رہے تھے۔ دیہاتی حقہ پیتا تو انگریز کو غصہ آتا تھا اور جب انگریز اپنے کتے کو پیار کرتا تو دیہاتی کو غصہ آتا تھا اور جب انگریز اپنے کتے کو پیار کرتا ہے تو دیہاتی کو غصہ آتا۔ دیہاتی دوسرے ڈبے میں گیا تو انگریز نے اس کا حقہ اٹھا کر باہر پھینک دیا۔

دیہاتی جب واپس آیا تو وہ اپنا حقہ نہ پاکر بہت پریشان ہوا مگر آرام سے بیٹھ گیا۔ کچھ دیر بعد انگریز کسی ضرورت سے باہر گیا تو دیہاتی نے اسکا کتا پکڑ کر گاڑی سے باہر پھینک دیا۔ جب انگریز واپس آیا تو اس نے کہا۔ کہاں گیا میرا کتا؟ دیہاتی نے فوراً جواب دیا۔ وہ میرا حقہ پینے گیا ہے۔

☆ گاہک نے دکاندار سے کہا۔ جب میں آپ سے موٹر سائیکل خریدی تھی تو آپ نے وعدہ کیا تھا کہ تین ماہ تک موٹر سائیکل چلاتے ہوئے جو کچھ ٹوٹے گا، آپ اس کی جگہ دوسرا سامان لگا دیں گے۔

دکاندار نے کہا۔ جی ہاں، کہا تھا۔ فرمائیے کیا ٹوٹ گیا؟

گاہک بولا، سامنے کے چار دانت ٹوٹ گئے ہیں۔

نئی صبح

نیلوفر خان

زارا ساتویں کلاس میں پڑھتی تھی۔ اس کے پاپا انجینئر اور ماں ایک کامیاب بیوٹیشن تھیں۔ زارا کا دل پڑھائی میں ذرا بھی نہ لگتا تھا۔ اس نے Face Book پر اپنا Account کھول رکھا تھا۔ اس کے بہت سارے دوست تھے، جن سے وہ رات گئے تک Chatting کرتی تھی۔ وہ ایک مشنری اسکول میں پڑھتی تھی۔ کلاس کے تقریباً سبھی لڑکے اس کے دوست تھے۔ وہ انہیں چھوٹے موٹے تحائف دیتی۔ لنچ ٹائم میں اچھے اچھے کھانے کھلاتی۔ بدلے میں اس کے دوست بھی اس کی ہر طرح مدد کرتے تھے۔ یہاں تک کہ امتحان میں اپنی کاپیاں تک کھول کر اسے دکھاتے تھے۔ جس سے کسی طرح اسے پاس مارکس مل جاتے تھے۔ اس کی کلاس ٹیچر مس زینب اس سے کافی ناخوش رہتیں اور اکثر اس کی شکایت مسٹر سے کرتی تھیں۔ وہ اسے اپنے آفس میں بلاتیں اور اسے ہر طرح بار بار سمجھانے کی کوشش کرتیں۔

ادھر کئی ماہ سے زارا کے امی پاپا سے بھی سسٹر کی بات نہیں ہو پا رہی تھی۔ دراصل آج کل وہ دونوں کافی پریشانیوں سے گزر رہے تھے۔ زارا کی امی پچھلے چھ ماہ سے کینسر جیسے جان لیوا مرض سے لڑ رہی تھیں۔ مگر ماں کی تکلیفوں سے قطع نظر وہ اپنی دنیا میں کھوئی رہتی تھی۔ ہفتے میں ایک دن وہ اسکول بس سے اتر کر پیچھے سے گھومنے نکل جاتی اور چھٹی کے وقت خاموشی سے آ کر بس میں بیٹھ جاتی تھی۔

زارا کے فائنل امتحان میں بس دو ماہ باقی تھے۔ وہ انگریزی کتاب میں کہانی کی کتاب چھپا کر پڑھ رہی تھی، تبھی امی کمرے میں داخل ہوئیں۔ وہ سنبھل کر بیٹھ گئی۔ امی اسے دل لگا کر پڑھنے کی تلقین کرتی رہیں۔ مگر ان کے جاتے ہی وہ پھر سے کہانی پڑھنے میں مشغول ہو گئی۔ پڑھتے پڑھتے پتہ نہیں کب اس کی آنکھیں لگ گئی تھیں۔

آج سے اس کا فائنل امتحان شروع ہو گیا تھا۔ پہلا پرچہ انگریزی کا تھا، اس کے دوست اس کے آس پاس ہی بیٹھے تھے۔ اس نے خدا کا شکر ادا کیا اور جلدی جلدی پاس بیٹھے لڑکے کی کاپی کرنے لگی، لیکن جلدی ہی کلاس ٹیچر کو شک ہو گیا، انہوں نے اسے اٹھا کر سب سے آگے کی سیٹ پر اکیلا بیٹھا دیا۔ زارا ایک دم سے پریشان ہو گئی۔ سارے پرچے ایک کے بعد ایک خراب جانے لگے تھے۔ رزلٹ نکلا تو وہ سبھی مضامین میں فیل ہو گئی تھی۔ اس کے امی پاپا سسٹر کے سامنے شرمندہ کھڑے تھے اور التجا کر رہے تھے کہ ان کی بچی کو ایک موقع اور دے دیں۔ پاپا ہاتھ پکڑ کر اسے گھسیٹتے ہوئے اسکول سے باہر لے جا رہے تھے۔ وہ چیخ رہی تھی۔

''سسٹر مجھے بچا لیجئے، مجھے اسکول سے باہر مت نکالئے۔ میں مر جاؤں گی۔'' وہ چیخ کر رو رہی تھی۔

''زارا، زارا... اٹھو، آنکھیں کھولو۔ نیند میں کیوں رو رہی ہو۔'' کوئی اسے آواز دے رہا تھا۔ اس نے جلدی سے آنکھیں کھول دیں۔ سامنے امی کا پریشان چہرہ تھا۔ اس نے پریشان نظروں سے آس پاس دیکھا۔ یہ اس کا اپنا کمرہ تھا۔ وہ پلنگ پر دراز تھی اور سوتے میں بھیانک خواب دیکھ رہی تھی۔ اس کا چہرہ آنسوؤں سے تر تھا۔ جسم پسینے سے شرابور۔ وہ ایک جھٹکے سے اٹھ کر بیٹھ گئی اور پھر امی سے لپٹ گئی۔

''میری بچی شاید تم نیند میں ڈر گئی تھی۔''

خواب کا ایک ایک پل اسے لرزا رہا تھا۔ آنسو تھے کہ تھمنے کا نام نہ لے رہے تھے۔ یہ رات اس پر بہت بھاری گزری تھی۔ لیکن اس رات کی صبح اتنی ہی شفاف تھی، کیونکہ رات کے خواب کی خوفناکی نے اسے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بخش دی تھی۔ اس نے اپنے آپ سے ایک عہد کر لیا تھا۔

وہ اپنے کمرے سے باہر آئی۔ سامنے تخت پر امی بیٹھی تھیں۔ کیموتھیراپی کی وجہ سے ان کے ہاتھ زخموں سے بھرے تھے۔ لمبے سیاہ بال جھڑ چکے تھے، ان کی آنکھوں سے جھر جھر آنسو بہہ رہے تھے اور وہ رو رو کر دعائیں کر رہی تھی:

''اے خدائے پاک، مجھے میری دونوں بچیوں کے لئے شفا بخش دے۔'' زارا کو یوں محسوس ہوا جیسے اس کے ننھے سے دل میں کسی نے ہزاروں سوئیاں چبھو دی ہوں۔ سب سے بڑا سکون سب سے بڑا اطمینان دل کے لئے یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے دل سے سیدھی راہ پر چلنے کا عہد لیں۔ زارا کا دل بھی پرسکون تھا۔ وہ ایک نئے عزم، نئی طاقت کے ساتھ اسکول میں داخل ہوئی تھی۔ سسٹر مریم کے مجسمے کے پاس کھڑی تھیں اور اپنی شفیق ومہربان مسکراہٹ سے آتی ہوئی بچیوں کا استقبال کر رہی تھیں۔ وہ دوڑ کر گئی اور ان سے لپٹ گئی۔

''میری پیاری بچی!'' انہوں نے پیشانی چھو کر اسے دعائیں دیں۔ ماں کی طرح شفیق ومہربان کلاس ٹیچر مس زینب اور پیارے پیارے دوستوں کو دیکھ کر اس کا دل خوشیوں سے بھر گیا تھا۔ امتحان میں ابھی کچھ وقت ہے، وہ تیاریوں میں اپنی جان لگا دے گی۔ وہ آہستہ آہستہ چلتی ہوئی مس زینب کے پاس گئی۔ اس کی آنکھیں نم تھیں۔ اس نے اپنی پچھلی تمام باتوں اور پھر رات کے خواب کے بارے میں بتایا۔ مس زینب نے اسے گلے سے لگا لیا۔

''خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے تمہیں اپنی غلطیوں کا احساس وقت رہتے ہو گیا۔ میں تمہارے ساتھ ہوں، میں تمہاری ہر طرح سے مدد کروں گی۔'' انہوں نے اس کی چاندی پیشانی چوم لی۔ یہ صبح نئی تھی اور نئی صبح کے پرنور اجالے میں اس کے معصوم چہرے پر بچی خوشی کی چمک تابناک مستقبل کی نوید سنا رہی تھی۔

☆☆☆

پیٹ میں اپنے پانی بھر کے
نکلی ہے یہ اپنے گھر سے
گھنٹی بجا کر آتی ہے یہ
آگ کو آنکھ دکھاتی ہے یہ
آگ بجھانے جس دم جائے
اس کو کوئی روک نہ پائے
اس کے بدن کا رنگ ہے سرخی
اس کے سر پہ لال ہے بتی
کوئی اس کو جب بھی بلائے
کھانا پینا چھوڑ کے جائے
دمکل گاڑی نام ہے اس کا
نیکی کرنا کام ہے اس کا
ذمہ داری خوب نبھائے
غفلت کو یہ منہ نہ لگائے
سب گاڑی میں افضل ہے یہ
شایاں دیکھو دمکل ہے یہ

بھنڈی کھانا عادت بنانا صحت کے لیے فائدہ مند

بھنڈی ایسی سبزی ہے جولگ بھگ ہرموسم میں ہی دستیاب ہوتی ہے اور گوشت کے ساتھ پکائی جائے یا اس کے بغیر، مزیدار ہی ثابت ہوتی ہے۔

اسی طرح اس میں مصالحہ بھر کر بھی پکا جاسکتا ہے اور یہ صحت کے لیے بھی بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہے، جس کی وجہ اس میں موجود منرلز، وٹامنز اور فائبر کی موجودگی ہے۔

اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

کینسر کی روک تھام

بھنڈی میں فولیٹ موجود ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات بنانے کے ساتھ ساتھ ڈی این اے کی مرمت اور استحکام میں مدد دیتا ہے، یہ طاقتور وٹامن خلیات کی معمول کی نشوونما کو بھی یقینی بناتا ہے، جس سے مختلف اقسام کے کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

وٹامنز کا حصول

اس سبزی میں متعدد وٹامنز موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں، جیسے وٹامن کے ہڈیوں کی صحت کے لیے بہترین ہے، وٹامن سی مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کے ساتھ زخم جلد بھرنے میں مدد دیتا ہے۔

ہڈیاں مضبوط بنائے

بھنڈی کیلشیئم سے بھرپور سبزی ہے جو ہڈیوں کو صحت منداور مضبوط رکھنے میں مدد دیتی ہے، بھنڈی کے ساتھ مچھلی یا کیلے وغیرہ کا استعمال ہڈیوں کی صحت کو زیادہ بہتر بنا دیتا ہے۔

تھکاوٹ دور کرے

اینٹی آکسائیڈنٹ خصوصیاتی کی وجہ سے بھنڈی جسمانی توانائی کی سطح بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے جبکہ طویل المعیاد بنیادوں پر مسلز کو بھی مضبوط کرتی ہے۔

تناؤ سے نجات

بی وٹامن یا فولیٹ ڈوپامائن بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے قدرتی طور پر مزاج خوشگوار ہوتا ہے، جس سے ذہنی تناؤ سے نجات ملتی ہے، جبکہ دماغی طاقت بھی بڑھتی ہے۔

نظام ہاضمہ بہتر کرے

اپنی غذا میں بھنڈی کا اضافہ کرکے آپ نظام ہاضمہ کو مضبوط بنا سکتے ہیں، جس کی وجہ اس میں موجود فائبر ہے جو کہ غذائی نالی سے غذا کے گزرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ قبض وغیرہ کا خطرہ کم کرتا ہے۔، اسی طرح یہ نظام ہاضمہ کے دیگر مسائل جیسے گیس، پیٹ پھولنے یا درد وغیرہ کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کا خیال رکھے

بھنڈی پوٹاشیم کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ثابت ہوتی ہے جو کہ دوران خون کو ٹھیک رکھنے والا جز ہے۔ بنیادی طور پر پوٹاشیم جسم میں سیال کے تناسب کو مستحکم رکھنے کے لیے ضروری ہے کیونکہ یہ سوڈیم کو متوازن کرتا ہے۔اسی طرح یہ خون کی شریانوں اور جوڑوں کو ریلیکس کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے جبکہ خون کی شریانوں کا نظام مضبوط ہوتا ہے۔

بے وقت کھانے سے روکے

بھنڈی میں موجود حل نہ ہونے والی فائبر پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھتی ہے، جس کے باعث دن بھر میں بے وقت منہ چلانے کا امکان کم ہوتا ہے اور جسمانی وزن کو اعتدال میں رکھنا یا کمی لانا ممکن ہوجاتا ہے۔

صحت مند بینائی کو یقینی بنائے

بھنڈی وٹامن اے اور دیگر اینٹی آکسائیڈنٹس جیسے بیٹا کیروٹین، لیوٹین وغیرہ سے بھرپور ہوتی ہے جو کہ عمر بڑھنے سے آنکھوں کے پٹھوں میں آنے والی تنزلی کو روکنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ موتیا کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین سبزی

بھنڈی کی جلد اور بیج بلڈ گلوکوز لیول کو کم کرتے ہیں اور اسی وجہ سے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے محفوظ سبزی ہے۔ اس سے ہٹ کر بھی اس میں موجود انزائے انسولین کی حساسیت بڑھاتے ہیں جبکہ لبلبے انسولین پیدا کرنے والے خلیات کی پیداوار کو مستحکم رکھتے ہیں۔

جسمانی دفاعی نظام مضبوط بنائے

اینٹی آکسائیڈنٹس بھنڈی کو ایسی فائدہ مند سبزی بناتے ہیں جو جسم میں گردش کرنے والے فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتے ہیں جو جسمانی خلیات کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن سی جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بناتا ہے جس سے جسم میں خون کے سفید خلیات بننے میں مدد ملتی ہے جو کہ انفیکشن کے خلاف لڑتے ہیں۔

☆☆☆

بیماریوں والے بیکٹیریا کی ’’آواز‘‘ سننے والا انقلابی ٹیسٹ

ڈنمارک

ایک انقلابی ٹیکنالوجی وضع کی گئی ہے جس کے تحت ماہرین اب بیماری پھیلانے والے بیکٹیریا کے باہمی رابطوں کو ’سن‘ سکتے ہیں۔ اس کی بدولت اینٹی بایوٹک دواؤں کی مزاحمت (اینٹی بایوٹکس ریزسٹنس) کا بھی پتا لگایا جاسکتا ہے جو اس وقت ماہرین کے لیے سب سے بڑا چیلنج ہے۔

ٹیکنیکل یونیورسٹی آف ڈنمارک (ڈی ٹی یو) سے وابستہ، ڈاکٹر فاطمہ زہرا الاتراکشی کا تیار کردہ یہ نظام صرف ۳۰ سیکنڈ میں کسی بھی انفیکشن کا پتا لگا سکتا ہے۔ اس سے سسٹک فائبروسس کے مریضوں میں پھیپھڑوں کے انفیکشن کا پتا بھی لگایا جاسکتا ہے۔ اس طرح ماہرین بیکٹیریا کے روابط کو سن کر یہ معلوم کرسکتے ہیں کہ بیکٹیریا اپنی تعداد بڑھا رہے ہیں اور کب وہ حملہ آور ہوں گے۔ اس طرح انفیکشن کو جان لیوا بننے سے پہلے ہی روکا جاسکے گا۔

واضح رہے کہ اس ٹیکنالوجی پر منی ٹیسٹ ابھی زیرِ تکمیل ہے۔ لیکن امید ہے کہ صرف ایک معمولی نمونے سے ماہرین انفیکشن کی نوعیت اور بیکٹیریا کا برتاؤ معلوم کرتے ہوئے اندازہ لگائیں گے کہ یہ کن دواؤں سے ٹھیک ہوگا اور کونسی اینٹی بایوٹکس اس پر ناکارہ ثابت ہوں گی۔ لیکن یہ سارا کام صرف ایک منٹ سے بھی کم وقت میں ہوجائے گا۔

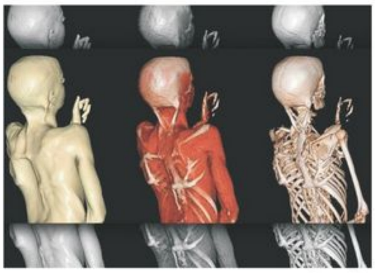
یہ نظام پیشاب کی نالی کے انفیکشن سے لے کر جان لیوا پھیپھڑوں کے مرض تک کے لیے مؤثر ہے۔ اس سے قبل بیکٹیریا کی تھوڑی تعداد پوری کالونی بنا کر مرض کی وجہ بن جائے یہ بیکٹیریا کی باتیں سنتے ہوئے علاج کی راہ ہموار کرتا ہے۔

فاطمہ زہرا نے پری ڈائیکوس نامی ایک کمپنی بنائی ہے جو بیکٹیریا کی شناخت کو نئے انقلاب سے دوچار کرے گی۔ ڈاکٹر فاطمہ زہرا کے مطابق اگر خاص بیکٹیریا کی سرگرمی معلوم ہوجائے تو ڈاکٹر درست ترین علاج کرسکتے ہیں جس سے وقت اور وسائل کی بچت ہوتی ہے۔

بیکٹیریا خاص قسم کے سالمات خارج کرکے ایک دوسرے سے باتیں کرتے ہیں اور اگر زیادہ سالمات خارج ہورہے ہیں تو وہ ظاہر کرتے ہیں کہ ان کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

Fibrodysplasia Ossificans Progressiva (FOP)

آخر یہ کیا بیماری ہے؟



یہ ایک ایسی نادر اور عجیب قسم کی بیماری ہے جو جینیاتی کیفیات کو بالکل ہی کام کرنے کے قابل نہیں رہنے دیتی اور سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ میڈیسن کا شعبہ ان کیفیات کو سمجھنے سے ہی قاصر ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کے تمام عضلات، نسیں، رباط اور دوسرے connective tissues اکڑ کر اور سخت ہوکر ہڈی بن جاتے ہیں اور انسان خود کو پتھر بنا ہوا محسوس کرتا ہے اس فاضل ہڈی کے ساتھ پشت پر یا ریڑھ کی ہڈی پر ایکسٹرا ہڈی آہستہ آہستہ پیدا ہوتی چلی جاتی ہے جس کی وجہ سے متاثرہ شخص کو نقل وحرکت میں شدید پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ ایک نیا استخوانی ڈھانچا وجود میں آجاتا ہے جس کے بعد پورا جسم ہی ہڈی کا قیدی بن جاتا ہے۔

میڈیسن کی تاریخ میں ایسی کوئی مثال نہیں ملتی جب نارمل آرگن سسٹم بدل کر دوسرے سسٹم میں چلا گیا ہو۔ اس FOP کے نتیجے میں آخر کار متاثرہ فرد اس وقت موت کا شکار ہوجاتا ہے جب اس کا cartilage یعنی کرکرا حصہ جس کی وجہ سے پسلیاں جڑی ہوتی ہیں اور ان کی وجہ سے وہ مضبوط بھی ہوتی ہیں، انہی کی وجہ سے سانس لینا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس عارضے میں مبتلا مریض بعد میں سانس گھٹنے کی وجہ سے دل کے دورے کا شکار بھی ہوسکتے ہیں، کیوں کہ ان کے جسم کو مطلوبہ آکسیجن نہیں مل پاتی۔

وہ جب نو سال کی تھی تو ایک حادثے کے دوران وہ زخمی ہوگئی تھی۔ اس کی گردن کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی۔ وہ سمجھ رہی تھی کہ وہ ٹھیک ہے اور جلد ہی مزید سیر وتفریح کے لیے باہر جانا چاہتی تھی۔ مگر کچھ روز بعد اس کی کمر میں درد ہونے لگا تو اس کے والدین نے اس کی کمر کا جائزہ لیا تو انہیں اس کی کمر سوجی ہوئی محسوس ہوئی۔ اسے فوری طور پر اسپتال پہنچایا گیا تو بتایا گیا کہ وہ FOP کا شکار ہوگئی ہے۔

اس کیفیت کی رفتار ہر مریض میں مختلف ہوتی ہے، اس کا کوئی علاج موجود نہیں ہے۔ اس کے بعد اسے سکول میں کھیلوں میں حصہ لینے سے روک دیا گیا۔ جب اس کی عمر ۱۳ سال ہوئی تو وہ اپنی اس عجیب بیماری کے بارے میں سمجھنے بھی لگی اور جان بھی گئی اور وہ کس کیفیت میں مبتلا ہوچکی ہے۔ اس کے باوجود نہ وہ اپنی اس کیفیت سے پریشان ہے اور نہ مایوس، وہ سمجھتی ہے کہ جلد ہی اس مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل نکل آئے گا۔

پالک جسمانی عضلات اور پٹھوں کو طاقتور بناتا ہے

برلن

مشہور کارٹون کردار پوپائے کو طاقت کے لیے پالک کھاتے ہوئے دکھایا جاتا ہے اور اب معلوم ہوا کہ وہ کارٹون حقائق پر مبنی تھا۔ ماہرین نے کہا ہے کہ پالک میں موجود کیلشیئم، میگنیشیئم اور فولاد اسے کھلاڑیوں کے لیے سپر فوڈ بناتے ہیں۔ یہ اجزا نہ صرف بہت سے امراض کو روکتے ہیں بلکہ پٹھوں اور عضلات کو مضبوط بناتے ہیں۔

نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ پالک میں موجود سرگرم مرکبات پٹھوں کی قوت میں غیرمعمولی اضافہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ پالک دمے کے مرض سے بچاتا ہے اور کینسر کا حملہ بھی روکتا ہے۔ پالک کو بلڈ پریشر قابو رکھنے میں بھی مفید پایا گیا ہے۔

یہ نیا مطالعہ برلن کی فرائی یونیورسٹی کے ماہرین نے کیا ہے جس میں پالک کی بجائے خود پالک میں موجود اہم جزو ’ایکڈسٹیرون‘ نکال کر اس کا سپلیمنٹ آزمایا گیا ہے۔ یہاں موجود سائنسدان ماریہ پارنے بتایا کہ ’ایکڈسٹیرون‘ کھلاڑیوں کی کارکردگی بڑھا سکتا ہے۔

ایکڈسٹیرون پالک کا اہم ترین جزو ہے اور ساخت کے لحاظ سے یہ کولیسٹرول سے ملتا جلتا ہے۔ اب سے ۴۰ سال قبل تحقیق سے معلوم ہوا تھا کہ روسی ایتھلیٹ اولمپکس اور دیگر مقابلوں کے لیے ایکڈسٹیرون استعمال کرتے رہے تھے اور اسے ’روسی راز‘ کا نام دیا تھا۔ اس سے کھلاڑیوں کی کارکردگی بہتر ہوتی تھی اور وہ مقابلہ جیت جاتے تھے۔

ایک تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ ایکڈسٹیرون انسانی ڈھانچے میں پروٹین کی تالیف (سنتھے سز) کو بڑھاتا ہے۔ بسااوقات یہ سٹیھن ڈائنون سے بھی زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے جس پر پابندی عائد کی جاچکی ہے۔

ڈاکٹر ماریہ نے بتایا کہ انہوں نے ڈبل بلائنڈ اسٹڈی میں 46 نوجوان کھلاڑیوں کا جائزہ لیا۔ شرکا کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا یعنی ایک کو پالک کا سپلیمنٹ یا ایکڈسٹیرون کھلایا گیا اور دوسرے کو فرضی دوا پلے سیبو دی گئی۔ یہ عمل دس ہفتے تک جاری رہا۔

سروے کے بعد معلوم ہوا کہ جن کھلاڑیوں نے ایکڈسٹیرون کھایا ان کے پٹھوں کی نشوونما میں اضافہ دیکھا گیا۔ اس طرح ثابت ہوا کہ پالک کھلاڑیوں کے لیے ایک بہترین غذا ہے۔

وزن کم کرنے کا بہترین وقت

سائنس

دانوں کا کہنا ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے سب سے ضروری چیز روزانہ کی بنیاد پر کسرت کرنا ہے اور بہترین نتائج کے لیے ورزش کے لیے مناسب وقت کا تعین کرلینا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

سائنسی جریدے اوبیسٹی میں شائع ہونے والے مقالے کے مطابق امریکی تحقیق کاروں نے اُس وقت کا درست تعین کرنے کیلئے تحقیق کی جن اوقات میں ورزش کرنے سے وزن میں دیگر اوقات کے مقابلے میں تیزی سے کمی آتی ہے۔

اس تحقیق کے لیے ۴۰۰ کے لگ بھگ وزن کی زیادتی کے شکار افراد نے حصہ لیا، ایک گروپ کو کسی بھی وقت ورزش کرنے کی اجازت دی گئی تھی جب کہ دوسرے گروپس کو صبح، دوپہر یا شام میں سے کسی بھی ایک وقت کو منتخب کرنا تھا۔ جو گروپ دن میں کسی بھی وقت ورزش کرلیتا تھا ان کے وزن میں کمی توقع کے مطابق نہیں ہوسکی اور نہ ایسے لوگ ورزش کے دیگر فوائد جیسے چستی، ذہنی ارتکاز اور جسمانی توانائی جیسے فوائد اٹھا سکے۔

دوسری جانب وہ گروپ جس نے اپنی ورزش کے لیے دن بھر میں سے کسی بھی ایک وقت کا انتخاب کرلیا اور پھر روزانہ اسی وقت ورزش کرتے رہے ان لوگوں کے وزن میں حیران کن اور واضح کمی دیکھی گئی۔

تحقیق سے حاصل ہونے والے نتائج کی بنیاد پر ماہرین کا کہنا ہے کہ بہتر نتائج کے لیے صبح، دوپہر یا شام میں سے اپنی آسانی کے تحت کوئی ایک وقت منتخب کرلیں اور پھر روزانہ اسی وقت ورزش کرنے کو معمول بنائیں اور اس پر آپ کا جسم بھی آپ کا شکر گزار ہوگا۔

مچھروں کے کاٹنے سے ہونے والی خارش روکنا بہت آسان

کیا آپ کو معلوم ہے کہ مچھر دنیا کا سب سے خطرناک جاندار ہے؟ اور یہ دعویٰ عالمی ادارہ صحت کا ہے۔

جس کی وجہ یہ ہے کہ مچھر کی بدولت ملیریا، ڈینگی اور اب مختلف ممالک میں زیکا وائرس جیسے امراض پھیل رہے ہیں جن کے نتیجے میں ہر سال لاکھوں اموات ہوتی ہیں۔

ویسے تو مچھروں کو دور رکھنے کے لیے مختلف اسپرے یا ریپلنٹ موجود ہیں مگر یہاں ہم ایسے گھریلو نسخے بتا رہے ہیں جو مچھروں کے کاٹنے کے بعد ہونے والی جلن اور خارش پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں۔

امونیا

ایک یا دو قطرے امونیا کو مچھر کے کاٹنے کی جانب سے لگانا لگ بھگ فوری ریلیف فراہم کرتا ہے، درحقیقت امونیا دنیا بھر میں خارش پر قابو پانے کے لیے دستیاب اسپرے کا مرکزی جز ہوتا ہے۔

بیکنگ سوڈا

اگر تو آپ کو کسی جگہ مچھر نے کاٹ لیا ہے تو ایک چائے کا چمچ اپنی ہتھیلی پر ڈالیں اور اس پر پانی کے چند قطرے ٹپکا دیں، اس کے بعد اس محلول یا پیسٹ کو مچھر کے کاٹنے والی جگہ پر لگا دیں، اسے خشک ہونے دیں اور پھر جو پرت جمے اسے صاف کردیں۔ ایسے کرنے سے وہاں پڑنے والا سرخ نشان چھوٹا ہوجائے گا اور خارش بھی رک جائے گی۔ یہی طریقہ کار شہد کی مکھی کے ڈنک میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

آئس کیوب

مچھر کے کاٹنے پر اگر خارش ہورہی ہے تو آئس کیوب کو متاثرہ جگہ پر رگڑیں جو کہ خارش سے عارضی طور پر ریلیف فراہم کرتا ہے۔

لیموں

لیموں کے عرق یا اس کے ٹکڑے کو متاثرہ جگہ پر استعمال کرنا بھی مچھروں کے کاٹنے سے ہونے والی خارش کو قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

اسپرین

مچھر کے کاٹنے یا شہد کی مکھی کے ڈنک سے ہونے والی سوجن کو کنٹرول کرنے کے لیے اسپرین کی ایک گولی کو متاثرہ حصے پر آہستہ آہستہ مالش کی طرح رگڑے۔ آپ تکلیف میں فوری طور پر نمایاں کمی محسوس کریں گے جبکہ سوجن بھی کنٹرول میں آجائیں گی۔

ایلوویرا

ایلوویرا صرف سورج کی شعاعوں سے ہونے والی جلن سے سکون نہیں دلاتا بلکہ یہ مچھروں کے کاٹنے سے ہونے والی خارش اور سوزش میں بھی کمی لاتا ہے۔

ٹوتھ پیسٹ

پودینے یا پیپرمنٹ والے ٹوتھ پیسٹ کا استعمال بھی اس تکلیف سے بچاتا ہے، کچھ مقدار میں ٹوتھ پیسٹ کو متاثرہ جگہ پر لگانا مددگار ثابت ہوتا ہے۔

شہد

شہد بھی مچھروں کے کاٹنے سے ہونے والی خارش میں کمی لاتا ہے جبکہ انفیکشن سے بھی تحفظ دیتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

مسلسل وکٹیں گرنے سے ہندوستان کی صورتحال چیلنجنگ ہوگئی

بھارت نے ٹی-20 میں نیوزی لینڈ پر تاریخی جیت درج کی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

سنجو سمسن کی شاندار نصف سنچری اور شریس ایئر ثمن وجیر کی شاندار اننگز کی بدولت ہندوستان نے پہلے ٹی-20 انٹرنیشنل مقابلے میں نیوزی لینڈ کو چار وکٹوں سے ہرا دیا۔ جمعرات کے روز کھیلے گئے مقابلے میں ہندوستان نے 226 رن کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے 4.19 اوورز میں چھ وکٹوں کے نقصان پر 230 رن بنا کر جیت حاصل کر لی۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستانی ٹیم نے پانچ میچوں کی ٹی-20 انٹرنیشنل سیریز میں 0-1 کی برتری حاصل کر لی ہے۔ ہندوستان کی جیت کے ہیرو سمسن اور وجیر رہے۔ سمسن نے 33 گیندوں پر 67 رن کی جارحانہ اننگز کھیل کر بڑے ہدف کے تعاقب کی مضبوط بنیاد رکھی۔ انہوں نے اپنی اننگز میں چوکوں اور چھکوں سے نیوزی لینڈ کے گیند بازوں پر دباؤ بنایا۔ وہیں، وجیر نے آخری اوورز میں طوفانی بلے بازی کر کے مقابلے کا رخ ہندوستان کے حق میں موڑ دیا۔ انہوں نے محض 15 گیندوں پر ناٹ آوٹ 42 رن بنائے، جس میں پانچ چوکے اور دو چھکے شامل رہے۔ وجیر نے چھکا لگا کر ہندوستان کو جیت دلائی۔ اس کے ساتھ ہندوستان نے اپنے ٹی-20 انٹرنیشنل کا سب سے بڑا ہدف بھی حاصل کر لیا۔ اس سے قبل ہندوستان نے 2023 میں آسٹریلیا کے خلاف وشاکھاپٹنم میں 209 رن کا بڑا ہدف حاصل کیا تھا۔ 226 رن کے بڑے ہدف کے تعاقب میں اترنے والے ہندوستان کو ابھیشیک شرما اور سنجو سمسن نے تیز شروعات دلائی۔ دونوں نے پاور پلے میں نیوزی لینڈ کے گیند بازوں پر تابڑ توڑ حملے کیے۔ ابھیشیک نے 12 گیندوں پر 29 رن بنائے، لیکن پاور پلے کے آخری اوور میں مائیکل بریسویل نے انہیں آوٹ کر دیا۔ ہندوستان نے چھ اوورز میں ایک وکٹ کے نقصان پر 94 رن بنا لیے تھے۔ اس کے بعد سمسن نے تیزی سے رن بناتے ہوئے محض 23 گیندوں میں اپنی نصف سنچری مکمل کی۔ تاہم نویں اوور میں مچل سینٹنر نے انہیں پویلین بھیج دیا۔ سمسن نے 33 گیندوں پر 67 رن بنائے۔ ان کے آوٹ ہونے کے بعد ہندوستانی اننگز پر دباؤ بڑھ گیا۔ بریسویل نے تلک ورما کو چھ رن پر آوٹ کر کے ہندوستان کو دوسرا جھٹکا دیا۔ تلک نے 11 گیندوں کا سامنا کیا۔ اس کے بعد ایشان کشن بھی زیادہ دیر تک نہ ٹک سکے اور سینٹنر کی گیند پر ایک رن بنا کر آوٹ ہو گئے۔ مسلسل وکٹیں گرنے سے ہندوستان کی صورتحال چیلنجنگ ہوگئی۔

بھارت نے چوتھے دن 7 طلائی سمیت 26 تمغے جیتے

(ہندوستھان سماچار)

ایشیائی پیرا کھیل 2026 میں بھارتی کھلاڑیوں کی شاندار کارکردگی جاری ہے۔ کھیلوں کے چوتھے دن بھارت نے 7 طلائی تمغوں سمیت مجموعی طور پر 26 تمغے اپنے نام کیے۔ پیرا ایتھلیٹکس، تیر اندازی، تیراکی، بیڈمنٹن اور پیرا کھیل ٹینس میں بھارتی کھلاڑیوں نے تمغے جیت کر ملک کے تمغوں کی تعداد میں اضافہ کیا۔ شیلیش کمار، شیتل دیوی، تومان کمار، سورۃ راج، دلیپ گویت، انجنا بین بھماڑیا اور سولیر اج دھرم راج نے طلائی تمغے جیتے۔ بھارت 21 طلائی، 26 چاندی اور 41 کانسے سمیت مجموعی طور پر 88 تمغوں کے ساتھ تمغوں کی فہرست میں چوتھے مقام پر پہنچ گیا۔ پیرا ایتھلیٹکس کے مردوں کے ہائی جمپ ٹی63 مقابلے میں بھارت نے تینوں تمغے جیت کر شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ شیلیش کمار نے 89.1 میٹر کی ایشیائی کھیلوں کی ریکارڈ چھلانگ لگا کر طلائی تمغہ جیتا۔ ورون بھاٹی نے 84.1 میٹر کی چھلانگ کے ساتھ چاندی، جبکہ راہل نے 81.1 میٹر کی اپنی بہترین انفرادی چھلانگ کے ساتھ کانسے کا تمغہ حاصل کیا۔ تیر اندازی میں شیتل دیوی نے خواتین کے کمپاؤنڈ مقابلے میں سنگاپور کی نور علیم کو شکست دے کر طلائی تمغہ جیتا۔ شیتل نے تومن کمار کے ساتھ مل کر کمپاؤنڈ مکسڈ ٹیم مقابلے میں بھی طلائی تمغہ اپنے نام کیا۔ اس طرح انہوں نے کھیلوں میں دو طلائی تمغے جیتے۔ وہیں، خواتین کے ڈبلیو ون مقابلے کے طلائی تمغے کے میچ میں چین کی سین ینگ کان سے شکست کے بعد سواتی چودھری کو چاندی کے تمغے پر اکتفا کرنا پڑا۔ پیرا ایتھلیٹکس کے خواتین کے ڈسکس تھرو ایف 54 مقابلے میں سورۃ راج نے طلائی تمغہ جیتا۔ مردوں کے 400 میٹر ٹی 47 مقابلے میں دلیپ گویت نے 27.48 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ طلائی تمغہ حاصل کیا۔ اس سے پہلے وہ 100 میٹر ٹی 47 مقابلے میں بھی طلائی تمغہ جیت چکے تھے۔ اسی مقابلے میں بھاوک بھروز نے ابتدا میں چاندی کا تمغہ حاصل کیا تھا، لیکن لین کی خلاف ورزی کے سلسلے میں احتجاج درج کرائے جانے کے بعد انہیں نااہل قرار دے دیا گیا۔ دوسری بار لین کی خلاف ورزی کے سبب ان کا نتیجہ منسوخ کر دیا گیا۔ خواتین کے 400 میٹر ٹی 47 مقابلے میں انجنا بین بھماڑیا نے 97.59 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ طلائی تمغہ جیتا، جبکہ تیجل بھیرا نے ایک منٹ 65.0 سیکنڈ میں دوڑ مکمل کر کے چاندی کا تمغہ حاصل کیا۔ خواتین کے 400 میٹر ٹی 12 مقابلے میں گجل بین ڈامور نے 60.57 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ چاندی کا تمغہ جیتا۔ مردوں کے لانگ جمپ ٹی 44 / ٹی 62 / ٹی 64 مقابلے میں سولیراج دھرم راج نے 15.7 میٹر کی ایشیائی کھیلوں کی ریکارڈ چھلانگ لگا کر طلائی تمغہ جیتا اور اپنے خطاب کا دفاع کیا۔ پیرا تیراکی میں بھی بھارتی کھلاڑیوں کی کامیابی رہی۔ پیرا تیراکی میں کپل کمار نے مردوں کے 400 میٹر فری اسٹائل ایس 10 مقابلے میں 4 منٹ 44.38 سیکنڈ کے وقت کے ساتھ چاندی کا تمغہ جیتا۔ روی کارتک بڑگیتا نے مردوں کے 50 میٹر فری اسٹائل ایس 13 مقابلے میں 89.25 سیکنڈ کا وقت نکال کر کانسے کا تمغہ حاصل کیا۔

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

ایشیائی پیرا کھیل: بھاونا پٹیل اور شبھم وادھوا نے پیرا ٹیبل ٹینس میں کانسے کا تمغہ جیتا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت کی بھاونا پٹیل اور شبھم وادھوا نے ایشیائی پیرا کھیلوں کے پیرا ٹیبل ٹینس مقابلے کے مکسڈ ڈبلز زمرے، ایکس ڈی-7 میں کانسے کا تمغہ جیت لیا۔ جمعرات کو سیمی فائنل میں ہندوستانی جوڑی کو جنوبی کوریا کے یونگ جن جانگ اور ری گو لی کے ہاتھوں 3-1 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم اس کے باوجود بھاونا اور شبھم کانسے کا تمغہ حاصل کرنے میں کامیاب رہے۔ سیمی فائنل مقابلے میں جنوبی کوریائی جوڑی نے 6-11، 11-6، 8-11، 11-5 اور 9-11 سے کامیابی حاصل کی۔ ہندوستانی جوڑی نے دوسرے گیم میں شاندار واپسی کرتے ہوئے مقابلہ 1-1 سے برابر کر دیا۔

لیکن اگلے دونوں گیم ہارنے کے سبب وہ فائنل میں جگہ بنانے میں ناکام رہی۔ آپ کو بتا دیں کہ یہ پیرا ٹیبل ٹینس کے ڈبلز مقابلوں میں بھارت کا یہ پہلا تمغہ ہے۔ وہیں، ان کھیلوں کے موجودہ ایڈیشن میں ٹیبل ٹینس کے مقابلوں میں بھارت کا یہ چھٹا تمغہ ہے۔ بھاونا پٹیل کا ان کھیلوں میں یہ دوسرا تمغہ ہے۔ اس سے قبل وہ خواتین کے سنگلز زمرے 5-4 میں کانسے کا تمغہ جیت چکی ہیں۔ اس تمغے کے ساتھ ہی بھارت کے مجموعی تمغوں کی تعداد 73 ہو گئی ہے۔ ہندوستانی کھلاڑی اب تک 17 سونا، 22 چاندی اور 34 کانسے کے تمغے جیت چکے ہیں۔

سولائی راج دھرم راج نے لمبی کود میں سونے کا تمغہ جیتا

(یو این آئی)

ہندوستانی پیرا ایتھلیٹ سولائی راج دھرم راج نے ایشیائی پیرا کھیل-2026 میں مردوں کی لمبی کود کے ٹی 44/ٹی 62/ٹی 64 مقابلے میں سونے کا تمغہ جیت کر ہندوستان کے لیے دن کا شاندار اختتام کیا۔ انہوں نے 15.7 میٹر کی ایشیائی ریکارڈ چھلانگ لگا کر 807 پوائنٹس حاصل کیے اور

سائنس دانوں کے انکشافات

ڈاکٹر وجیہا بیگ

کئی روز تک کھانا نہ کھانے کے اثرات صرف جسم میں ذخیرہ شدہ چربی جلنے تک محدود نہیں رہتے، بلکہ اس سے جسم میں وسیع پیمانے پر حیاتیاتی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں، جو مختلف اعضا اور نظاموں کو متاثر کرتی ہیں۔ ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ان میں سے کئی تبدیلیاں تقریباً تین دن تک کیلوریز نہ لینے کے بعد ہی واضح طور پر سامنے آتی ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج سے یہ تفصیلی تصویر سامنے آتی ہے کہ طویل دورانیے کے روزے کے دوران انسانی جسم کس طرح ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ اس کے اثرات وزن میں کمی اور میٹابولزم سے متعلق تبدیلیوں سے کہیں زیادہ وسیع ہیں۔ یہ تحقیق مستقبل میں ایسی نئی تحقیقات کے لیے بھی راہ ہموار کرتی ہے، جن کی مدد سے ایسے علاج تیار کیے جا سکتے ہیں، جو طویل عرصے تک کھانا چھوڑے بغیر روزے کے بعض حیاتیاتی اثرات پیدا کر سکیں۔ ویب سائٹ "سائنس ڈیلی" کی جانب سے جریدے "نیچر میٹابولزم" میں شائع ہونے والی تحقیق کے حوالے سے یہ رپورٹ پیش کی گئی ہے۔

سالماتی تبدیلیوں کی نشاندہی

یہ تحقیق لندن کی کوئین میری یونیورسٹی کے انسٹی ٹیوٹ آف پریسیژن ہیلتھ کیئر ریسرچ (PHURI) اور ناروے کے اسکول آف اسپورٹس سائنسز کے سائنس دانوں نے کی۔ روزے کے دوران رونما ہونے والی سالماتی تبدیلیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے محققین مستقبل کی ایسی تحقیقات کی بنیاد رکھنا چاہتے ہیں، جو روزے کے بعض اثرات کی نقل کرنے والے علاج تیار کرنے میں مدد دے سکیں۔ اس سے ان افراد کو فائدہ پہنچ سکتا ہے، جو ان اثرات سے مستفید ہو سکتے ہیں، لیکن طبی اعتبار سے طویل عرصے تک کھانا چھوڑنے کے قابل نہیں ہیں۔ محققین کے مطابق انسانی جسم نے ارتقائی عمل کے دوران طویل عرصے تک خوراک کے بغیر زندہ رہنے کی صلاحیت حاصل کی۔ ماضی میں یہ صلاحیت اس لیے ضروری تھی کیونکہ خوراک کا باقاعدگی سے دستیاب ہونا یقینی نہیں تھا۔ آج بھی لاکھوں افراد مذہبی، ثقافتی یا طبی وجوہات کی بنا پر یا وزن کم کرنے کے لیے روزہ رکھتے ہیں۔ طب کی تاریخ میں بھی روزے کا طویل استعمال رہا ہے اور اسے مرگی اور ریوماٹائڈ آرتھرائٹس سمیت متعدد بیماریوں کی علامات پر قابو پانے کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ روزے کے دوران ہونے والی نمایاں تبدیلیوں میں جسم کے توانائی حاصل کرنے کے ذرائع کی تبدیلی بھی شامل ہے۔ عام حالات میں جسم اپنی زیادہ تر توانائی خوراک سے حاصل ہونے والے گلوکوز سے حاصل کرتا ہے، لیکن جب کھانا نہ کھانے کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور توانائی کے دستیاب ذخائر ختم ہونے لگتے ہیں تو جسم بتدریج ذخیرہ شدہ چربی پر زیادہ انحصار کرنے لگتا ہے۔ اگرچہ سائنس دان جسم میں توانائی کے ذرائع کی اس بنیادی تبدیلی سے پہلے ہی واقف تھے، تاہم طویل دورانیے کے روزے کے جسم کے دیگر حصوں پر اثرات کے بارے میں معلومات نسبتاً محدود تھیں۔ خصوصاً یہ واضح نہیں تھا کہ اس دوران ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں کس حد تک فائدہ مند یا نقصان دہ ہو سکتی ہیں یا ان میں ایک وقت دونوں طرح کے اثرات پائے جاتے ہیں۔

پروٹین کے تجزیے کی جدید تکنیکیں

جدید پروٹین تجزیاتی تکنیکوں کی مدد سے ان اثرات کا مزید تفصیل اور درستگی کے ساتھ مطالعہ ممکن ہوا ہے۔ پروٹین جسم میں مختلف اہم افعال انجام دیتے ہیں، جن میں بافتوں کی تعمیر، کیمیائی تعاملات کو منظم کرنا اور خلیوں کے درمیان سگنل منتقل کرنا شامل ہے۔ اسی لیے خون میں موجود ہزاروں پروٹینز کی پیمائش سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ روزے کے دوران جسم کے مختلف اعضا اور حیاتیاتی نظام کس طرح ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

اہم نتائج

تحقیق کے نتائج سے ظاہر ہوا کہ طویل دورانیے کے روزے کے اثرات جسم کے مختلف حیاتیاتی نظاموں تک پھیلتے ہیں اور یہ صرف چربی کے میٹابولزم سے متعلق تبدیلیوں تک محدود نہیں رہتے۔ لندن کی کوئین میری یونیورسٹی میں انسٹی ٹیوٹ آف پریسیژن ہیلتھ کیئر ریسرچ کی سربراہ کلاڈیا لینگن برگ نے کہا کہ اس تحقیق کے ذریعے پہلی مرتبہ یہ مشاہدہ ممکن ہوا کہ روزے کے دوران جسم کے مختلف حصوں میں سالماتی سطح پر کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر روزہ محفوظ طریقے سے رکھا جائے تو یہ وزن کم کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح وقفے وقفے سے روزہ رکھنے سمیت روزے پر مبنی مقبول غذائی طریقے وزن میں کمی کے علاوہ بھی صحت کے لیے فوائد رکھتے ہیں۔ ان کے مطابق تحقیق کے نتائج سے ایسے ممکنہ صحت بخش اثرات کے شواہد ملے ہیں جو وزن کم کرنے سے آگے بڑھ کر ہیں، تاہم یہ اثرات تین دن تک کیلوریز پر مشتمل کسی بھی غذا کے مکمل استعمال سے گریز کے بعد ہی واضح طور پر سامنے آئے۔ یہ دورانیہ اس سے کہیں زیادہ ہے جتنا پہلے خیال کیا جاتا تھا۔

ایک اہم پہلو

ان تبدیلیوں کے ظاہر ہونے کا وقت نتائج کی تشریح کے حوالے سے خاص اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ وقفے وقفے سے روزہ رکھنے میں عموماً کھانے سے گریز کا دورانیہ نسبتاً کم ہوتا ہے، جبکہ اس تحقیق میں کئی دن تک کیلوریز کا مکمل استعمال ترک کرنے کا جائزہ لیا گیا۔ اس لیے ان نتائج کا یہ مطلب نہیں کہ کم دورانیے کے روزے رکھنے سے بھی لازماً یہی حیاتیاتی اثرات مرتب ہوں گے۔ اس کے بجائے یہ تحقیق اس مرحلے کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہے جہاں طویل دورانیے کے روزے سے وابستہ بعض اہم سالماتی ردعمل ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اس سے روزے کے میٹابولزم پر اثرات اور جسم میں رونما ہونے والی دیگر وسیع تر تبدیلیوں کے درمیان فرق کو زیادہ درست طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

روزے کے اثرات کی نقل تیار کرنے کی کوشش

بالآخر روزے کے نتیجے میں جسم میں پیدا ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیوں کے ذمہ دار عوامل کو سمجھنا خود روزہ رکھنے سے بھی زیادہ اہم ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ممکنہ مفید اثرات سے وابستہ سالماتی راستوں کی نشاندہی سے ایسے علاج تیار کرنے کی راہ ہموار ہو سکتی ہے، جو کئی دن تک کھانے سے گریز کیے بغیر ان راستوں کو متحرک کر سکیں۔ یہ طریقہ ان افراد کے لیے ایک اہم متبادل ثابت ہو سکتا ہے، جن کی صحت کی حالت انہیں محفوظ طریقے سے طویل دورانیے کا روزہ رکھنے کی اجازت نہیں دیتی یا جن کے لیے اس پر عمل کرنا عملی طور پر مشکل ہوتا ہے۔ اسی حوالے سے انسٹی ٹیوٹ آف پریسیژن ہیلتھ کیئر ریسرچ (PHURI) میں شعبۂ صحت کے ڈیٹا کے سربراہ اور برلن انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ جو شاریتے اسپتال کا حصہ ہے، میں کمپیوٹیشنل میڈیسن گروپ کے شریک سربراہ مائیک پیٹرز نے کہا کہ تحقیق کے نتائج بعض بیماریوں کے علاج میں روزے کے استعمال کی وجوہات سے متعلق پہلے سے موجود معلومات کو سائنسی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگرچہ بعض بیماریوں سے نمٹنے کے لیے روزے سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے، لیکن صحت کے مسائل سے دوچار بہت سے مریضوں کے لیے روزہ رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ تحقیق کے نتائج یہ سمجھنے میں مدد دیں گے کہ مخصوص بیماریوں میں روزہ کیوں مفید ثابت ہوتا ہے تاکہ اس علم کو مستقبل میں ایسے علاج تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکے جن سے مریض فائدہ اٹھا سکیں۔

طویل دورانیے کے روزے کے اثرات کا نقشہ

یہ تحقیق اس بات کا ایک تفصیلی سالماتی نقشہ پیش کرتی ہے کہ انسانی جسم طویل دورانیے کے روزے کے مطابق خود کو کیسے ڈھالتا ہے۔ اس میں ابتدائی میٹابولک تبدیلیوں اور دیگر وسیع تر حیاتیاتی تبدیلیوں کے درمیان ایک اہم فرق بھی واضح کیا گیا ہے۔ روزے کے ابتدائی دنوں میں جسم ذخیرہ شدہ چربی کو توانائی کے لیے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے، تاہم روزے سے وابستہ بہت سی دیگر تبدیلیاں تقریباً تین دن تک کیلوریز کا استعمال مکمل طور پر ترک کرنے کے بعد ہی واضح طور پر سامنے آتی ہیں۔ یہ فرق محققین کو وزن میں کمی سے متعلق تبدیلیوں اور طویل دورانیے کے روزے سے پیدا ہونے والے وسیع تر حیاتیاتی ردعمل کے درمیان امتیاز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تحقیق مستقبل میں ان حیاتیاتی ردعمل کی نقل کرنے کے امکانات کا مطالعہ کرنے کے لیے بھی بنیاد فراہم کرتی ہے، تاکہ لوگوں کو طویل عرصے تک کھانے سے گریز کرنے پر مجبور کیے بغیر ان اثرات سے فائدہ اٹھانے کے طریقے تلاش کیے جا سکیں۔

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,