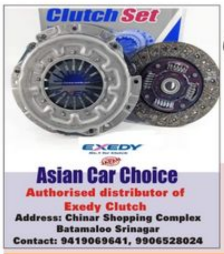


The daily
Surathal
Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

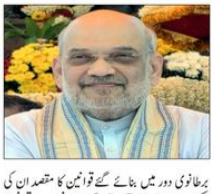
صورت شمشیر ہے دستِ قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 238 Sunday 04 October 2026 - 21 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

بی این ایس کے مکمل نفاذ کے بعد انصاف کا نظام سریع العمل ہوگا

ایف آئی آر سے سپریم کورٹ تک مقدمات تین سال میں نمٹائے جائیں گے/ وزیر داخلہ امیت شاہ

سرینگر/مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ نے کہا ہے کہ بھارتیہ نیائے سنہتا (بی این ایس) کے مکمل نفاذ کے بعد ایف آئی آر درج ہونے سے لے کر سپریم کورٹ تک کسی بھی مقدمے کو تین سال کے اندر نمٹانے کا ہدف حاصل کیا جائے گا۔ وہ ہفتہ کو بھوپال میں مویشی پالنے والوں کی ریاستی سطح کی کانفرنس سے خطاب کر رہے تھے۔ اس موقع پر انہوں نے نئے فوجداری قانون سے متعلق ایک نمائش کا افتتاح بھی کیا۔ امت شاہ نے کہا کہ تقریباً ڈیڑھ سال بعد جب نئے فوجداری قوانین مکمل طور پر نافذ ہو جائیں گے تو ملک میں فوجداری انصاف کا نظام مزید تیز اور مؤثر ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ ماضی میں بھارت کا فوجداری نظام مقدمات میں تاخیر کے لیے جانا جاتا تھا، تاہم اب صورتحال میں بہتری آ رہی ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ نے کہا کہ



برطانوی دور میں بنائے گئے قوانین کا مقصد ان کی حکومت اور اقتدار کا تحفظ تھا، جبکہ نئے فوجداری قوانین بھارتی شہریوں کے وقار اور حقوق کے تحفظ کے لیے متعارف کرائے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نئے فوجداری قانون کا بنیادی اصول سزا نہیں بلکہ انصاف ہے۔ سزا صرف ان معاملات میں دی جائے گی جہاں جرائم کی روک تھام اور مجرموں کو باز رکھنے کے لیے اس کی ضرورت ہو۔ امت شاہ نے دعویٰ کیا کہ بی این ایس کے مکمل نفاذ کے بعد بھارت کا فوجداری انصاف کا نظام دنیا کے جدید ترین نظاموں میں شامل ہو جائے گا۔ کوآپریٹو وزارت سے مویشی پالنے والوں کو فائدہ ہوگا۔ امت شاہ نے کانگریس پر تنقید کرتے ہوئے کہا کہ آزادی کے بعد سے زراعت، دیہی ترقی اور کوآپریٹو شعبے سے وابستہ لوگ ایک الگ کوآپریٹو وزارت کے قیام کا مطالبہ کرتے رہے، تاہم ان کے مطابق سابقہ حکومتوں نے کئی دہائیوں تک اس مطالبے کو پورا نہیں کیا۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی حکومت نے اقتدار سنبھالنے کے بعد ایک الگ کوآپریٹو وزارت قائم کی، جس سے مویشی پالنے والوں کو بھی فائدہ پہنچ رہا

سنٹرل یونیورسٹی کشمیر کا جنسی ہراسانی کے خلاف زیرو ٹالرنس پالیسی کا اعادہ

بدسلوکی ثابت ہونے پر متعلقہ فرد کے خلاف مناسب محکمانہ کارروائی کی جائیگی

سرینگر/3اکتوبر/یو این ایس/ سنٹرل یونیورسٹی کشمیر نے جنسی ہراسانی کے خلاف زیرو ٹالرنس پالیسی کا اعادہ کرتے ہوئے طلبہ، ریسرچ اسکالرز، ملازمین، زائرین اور تربیتی عملے کے لیے شکایات درج کرانے کے مختلف ذرائع کی تفصیلات جاری کی ہیں۔ یونیورسٹی نے واضح کیا ہے کہ شکایات پر کام کی جگہ پر خواتین کو جنسی ہراسانی سے تحفظ فراہم کرنے سے متعلق ایکٹ 2013 کے تحت کارروائی کی جائے گی۔ یونیورسٹی کے مطابق جنسی ہراسانی سے متعلق شکایت انٹرنل کمیٹی کے کسی بھی رکن کے پاس ذاتی طور پر، ٹیلی فون، ای میل یا خط کے ذریعے درج کرائی جاسکتی ہے۔ شکایت براہ راست انٹرنل کمیٹی کے دفتر میں بھی جمع کی جاسکتی ہے یا ic@cukashmir.ac.in پر ای میل کی جاسکتی ہے۔ یونیورسٹی نے کہا ہے کہ شکایت اور شکایت کنندہ کی شناخت کو مکمل طور پر خفیہ رکھا جائے گا اور تمام شکایات پر متعلقہ قانون کے مطابق کارروائی کی جائے گی۔ یونیورسٹی کی جانب سے جاری آگاہی مواد میں جنسی ہراسانی کی مختلف صورتوں کی وضاحت بھی کی گئی ہے۔ اس میں ناپسندیدہ جسمانی رابطہ یا پیش قدمی، جنسی تعلقات یا جنسی مراعات کا مطالبہ، فحش مواد دکھانا، جنسی نوعیت کے تبصرے اور کسی بھی قسم کا ناپسندیدہ جسمانی، زبانی یا غیر زبانی جنسی رویہ شامل ہے۔ یونیورسٹی نے ضرورت مند افراد کی مدد کے لیے ویمن ہیلپ لائن 181 اور ایمرجنسی رسپانس سپورٹ سسٹم 112 سے رابطہ کرنے کی سہولت بھی بتائی ہے۔ اس کے علاوہ خواتین و اطفال کی ترقی کی وزارت کے ایس-باکس پورٹل کے ذریعے بھی شکایت درج کی جاسکتی ہے۔ سنٹرل یونیورسٹی کشمیر کی انٹرنل کمیٹی کی سربراہی اسکول آف لینگویجز کی ڈین پروفیسر سندھیہ تیواری پریزائیڈنگ آفیسر کی حیثیت سے کررہی ہیں۔ کمیٹی کے ارکان میں ڈاکٹر میر انشا فاروق، ڈاکٹر ہما بندو کھی پڈی، ڈاکٹر ریحانہ شال، مسٹر سنیل کمار منیل، عبدالراشد بھٹ، محترمہ حشمت عبداللہ، ریسرچ اسکالرز دیپالینا داس اور مادھومتی پردھان اور ایڈووکیٹ ملک شگفتہ، سینٹر ایڈمنسٹریٹر، ون اسٹاپ سینٹر گاندربل، شی ہوپ آرگنائزیشن شامل ہیں۔ یونیورسٹی نے واضح کیا ہے کہ انٹرنل کمیٹی کی جانب سے گمنام شکایات قبول نہیں کی جائیں گی۔ ساتھ ہی یہ بھی کہا گیا ہے کہ جنسی ہراسانی یا کسی بھی نوعیت کی بدسلوکی ثابت ہونے پر متعلقہ فرد کے خلاف مناسب محکمانہ کارروائی کی جائیگی۔

پانپور میں گاندھی جینتی عقیدت و جوش کے ساتھ منائی گئی

خواتین کاریگروں کی عملی مظاہرے اور طلبہ کے درمیان مقابلے منعقد

(پلوامہ)

کھادی و دیہی صنعت کمیشن کے پروڈکشن کم مارکیٹنگ ٹریننگ سینٹر (پی ایم ٹی سی) پانپور نے آج گاندھی پارک، پی ایم ٹی سی پانپور میں مہاتما گاندھی کی 157ویں یوم پیدائش کے موقع پر گاندھی جینتی جوش و خروش اور عقیدت کے ساتھ منائی۔ یہ پروگرام بابائے قوم کی یوم پیدائش کی یاد میں منعقد کیا گیا جس کا مقصد سچائی، عدم تشدد، صفائی، خود کفالت اور سماجی ذمہ داری سے متعلق ان کے دیرپا نظریات کو اجاگر کرنا تھا۔ پی ایم ٹی سی کھادی و دیہی صنعت کمیشن کے پرنسپل و اسسٹنٹ ڈائریکٹر انیل کمار شرما نے مہاتما گاندھی کی یادگار پر پھول پیش کر کے خراج عقیدت ادا کیا۔

کین ہامہ میں آیوش ہیلتھ کیمپ کا انعقاد، صحت مند گاؤں کے تصور کو فروغ دینے پر زور

پیپلز پلان مہم کے تحت مقامی باشندوں کو مفت طبی معائنہ، آیوش خدمات اور ادویات فراہم کی گئیں

(بڈگام)

اصلاح آتسو کے تحت ملک گیر سطح پر جاری عوامی شمولیت پر مبنی حکمرانی مہم اور پیپلز پلان مہم ”سب کی یوجنا، سب کا وکاس“ کے سلسلے میں کینیہامہ کی گرام سبھا میں ”صحت مند گاؤں“ کے موضوع کے تحت آج آیوش ہیلتھ کیمپ کا انعقاد کیا گیا۔ یہ کیمپ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر کینیہامہ کی جانب سے ضلع آیوش افسر بڈگام ڈاکٹر مظفر حسین کی نگرانی میں منعقد کیا گیا، جبکہ کیمپ کی کارروائی مرکز کی میڈیکل آفیسر ڈاکٹر نصرت بشیر نے انجام دی۔ کیمپ میں بڑی تعداد میں مقامی باشندوں نے شرکت کی اور مفت طبی معائنے، آیوش طبی خدمات اور ادویات سے استفادہ کیا، جن میں قوتِ مدافعت بڑھانے والی ادویات بھی شامل تھیں۔ اس موقع پر مستفیدین کے ”پراکرتی پریکشن“ کا بھی انتظام کیا گیا، جس کے ذریعے انہیں اپنی جسمانی وصحت کی فطرت سے آگاہ کیا گیا۔

میونسپل کونسل بانڈی پورہ نے سوچھ بھارت دیوس منایا

صفائی ریلی، سوچھتا عہد، شجرکاری اور خصوصی کونسل اجلاس کا انعقاد

(بانڈی پورہ)

میونسپل کونسل بانڈی پورہ نے آج ”سوچھ بھارت دیوس“ کے موقع پر مختلف سرگرمیوں کا انعقاد کیا، جن میں صفائی ریلی، سوچھتا عہد، ”ایک پیڑ ماں کے نام“ کے تحت شجرکاری مہم اور خصوصی کونسل اجلاس شامل تھے۔ یہ پروگرام ”سوچھتا میں سہ بھاگ: سوچھ بھارت، وکست بھارت“ کے موضوع کے تحت منعقد کیا گیا۔ پروگرام میں میونسپل حکام، منتخب نمائندوں، سول سوسائٹی کے ارکان اور دیگر متعلقہ افراد نے فعال طور پر شرکت کی۔

شوپیاں کی تمام 98 پنچایت حلقوں میں گرام سبھاؤں کا انعقاد

(شوپیان)

ضلع شوپیاں کی تمام 98 پنچایت حلقوں میں آج ”اصلاح آتسو“ کے تحت گرام سبھاؤں کا انعقاد کیا گیا، جن میں مقامی باشندوں اور پنچایتی نمائندوں نے بھرپور شرکت کی۔ گرام سبھاؤں کی کارروائی کے دوران مقامی اہمیت کے حامل مسائل، عوامی شمولیت اور ترقیاتی ترجیحات پر توجہ مرکوز کی گئی۔

گرام سبھا کے دوران نئے فوجداری قوانین سے متعلق عوامی بیداری پروگرام

اونتی پورہ پولیس نے اہم قانونی تبدیلیوں، عوام دوست دفعات سے شہریوں کو آگاہ کیا

(اونتی پورہ)

اونتی پورہ پولیس نے گرام سبھا کے دوران نوڈل میں نئے فوجداری قوانین سے متعلق ایک عوامی بیداری پروگرام منعقد کیا، جس میں مختلف متعلقہ حلقوں کے نمائندوں اور عام لوگوں نے شرکت کی۔ پروگرام کے دوران شرکاء کو تین نئے فوجداری قوانین سے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی گئیں۔ اس موقع پر قوانین میں کی گئی اہم تبدیلیوں، عوام دوست دفعات اور فوری انصاف کی فراہمی کو یقینی بنانے میں ان کے کردار پر خصوصی توجہ مرکوز کی گئی۔ افسران نے عوام پر زور دیا کہ وہ نئے فوجداری قوانین کی دفعات سے مکمل طور پر آگاہ رہیں اور ان کے موثر نفاذ میں پولیس کے ساتھ تعاون کریں، تاکہ ایک محفوظ اور قانون کی پاسداری کرنے والے معاشرے کے قیام کو فروغ دیا جاسکے۔

جموں وکشمیر کی 4291 پنچایتوں میں خصوصی گرام سبھاؤں کا انعقاد

منشیات سے پاک معاشرے اور جامع دیہی ترقی پر توجہ

(انفو)

محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج نے آج گاندھی جینتی کے موقع پر اور اصلاح آتسو 2026 کے سلسلے میں جموں وکشمیر کی تمام 291,4 پنچایتوں میں خصوصی گرام سبھاؤں کا انعقاد کیا۔ خصوصی گرام سبھاؤں میں ڈپٹی کمشنروں، سینئر سول و محکمہ جاتی افسران، پنچایتی نمائندوں، متعلقہ محکموں کے افسران، فیلڈ عملے، خواتین، نوجوانوں اور مقامی باشندوں نے جوش وخروش کے ساتھ شرکت کی۔ اس اقدام کے ذریعے انتظامیہ اور مقامی برادریوں کو ایک پلیٹ فارم پر لایا گیا تاکہ مقامی ترقیاتی ترجیحات پر تبادلہ خیال کرنے کے ساتھ ساتھ نچلی سطح پر شفاف، جامع اور شراکتی حکمرانی کو مزید مضبوط بنایا جاسکے۔

نور محمد خاکسار کے انتقال پر ڈاکٹر فاروق عبداللہ کا اظہارِ تعزیت

مرحوم کی پارٹی و عوامی خدمات کو یاد کیا، لواحقین سے دلی ہمدردی کا اظہار کیا

(سرینگر)

صدر جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور نائب صدر وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے پارٹی کے دیرینہ رکن نور محمد خاکسار ساکن وندگام کوکرناگ کے انتقال پر گہرے صدمے کا اظہار کیا ہے۔ انہوں نے اس سانحہ ارتحال پر مرحوم کے جملہ سوگواران کیساتھ دلی تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ دونوں لیڈران نے مرحوم کے حق میں دعائے مغفرت اور کلمات ادا کئے اور مرحوم کی جنت نشینی اور بلند درجات کیلئے دعا کی۔ دونوں لیڈران نے مرحوم کو خراج عقیدت پیش کیا اور اُن کی پارٹی اور عوامی خدمات کو بھی یاد کیا۔ پارٹی کے سینئر لیڈران ایم ایل اے کوکرناگ چودھری ظفر کھٹانہ اور غلام نبی اڑگامی نے مرحوم کے گھر جاکر تعزیت کی۔

ضلع انتظامیہ پلوامہ نے جی ڈی سی بوائز میں گاندھی جینتی منائی

سچائی، عدم تشدد اور بے لوث خدمت کے اصولوں کو اپنانے پر زور

(پلوامہ)

ضلع انتظامیہ پلوامہ نے آج گورنمنٹ ڈگری کالج بوائز پلوامہ کے آڈیٹوریم میں گاندھی جینتی کے موقع پر ایک خصوصی تقریب کا انعقاد کیا، جس میں مہاتما گاندھی کے نظریات اور تعلیمات، خصوصاً سچائی، عدم تشدد، صفائی، بے لوث خدمت اور اجتماعی شمولیت کو اجاگر کرنے کے لیے مختلف سرگرمیوں کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر پلوامہ گلزار احمد بٹ، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر پلوامہ ڈاکٹر شیخ محمد اشرف، پرنسپل جی ڈی سی بوائز پلوامہ پروفیسر ڈاکٹر بشیر احمد شیخ، ڈی ایس پی ہیڈکوارٹرز پلوامہ شوکت احمد بٹ، ضلع افسران، کالج کے تدریسی عملے اور طلبہ نے شرکت کی۔ تقریب کے آغاز میں مہمان خصوصی ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر پلوامہ نے دیگر افسران اور معززین کے ہمراہ مہاتما گاندھی کی تصویر پر پھول چڑھا کر خراج عقیدت پیش کیا۔ اس موقع پر بھارت کی آزادی کی جدوجہد میں گاندھی جی کی گراں قدر خدمات اور سچائی و عدم تشدد کے ان کے دیرپا فلسفے کو یاد کیا گیا۔ کالج کے احاطے میں شجرکاری مہم بھی چلائی گئی، جس کے دوران ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر اور دیگر افسران نے پودے لگائے۔ اس موقع پر ماحول کے تحفظ، صفائی اور سرسبز وصحت مند معاشرے کی تعمیر کے لیے اجتماعی ذمہ داری کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔

شوپیاں میں گاندھی جینتی پر ”سوچھتا ہی سیوا“ مہم

قانونی امدادی و عدالتی عملے کی بھرپور شرکت

(شوپیان)

جموں وکشمیر قانونی خدمات اتھارٹی کی ہدایات پر گاندھی جینتی کے بابرکت موقع پر آج ضلع عدالت احاطہ شوپیاں میں ”سوچھتا ہی سیوا“ مہم کا انعقاد کیا گیا۔ اس موقع پر پرنسپل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشنز جج اور چیئرمین ڈسٹرکٹ لیگل سروسز اتھارٹی شوپیاں محمود احمد چودھری، جے ایم آئی سی وسیم مرزا اور اے ایس ایم ایم رامین رشید نے فعال طور پر شرکت کی۔ چیئرمین نے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے اپنے پیغام میں اردگرد کے ماحول کو صاف رکھنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے تمام شرکاء پر زور دیا کہ وہ صفائی کے جذبے کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں اور مہاتما گاندھی کے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے اسے روزمرہ زندگی میں اپنائیں۔ چیف ایل اے ڈی سی شوپیاں رفیع احمد گنی نے بھی اس موقع پر خطاب کیا اور ”سوچھتا ہی سیوا“ مہم کی اہمیت کو اجاگر کیا۔

نوجوان قوم کی تعمیر میں کردار ادا کرنے کیلئے بی جے پی کا انتخاب کر رہے ہیں/ ست شرما

جموں میں پارٹی ہیڈکوارٹر پر سیکڑوں نوجوان بی جے پی میں شامل، تنظیمی سرگرمیوں کو مزید تقویت ملنے کی امید

(جموں)

بھارتیہ جنتا پارٹی کی جانب نوجوانوں کے بڑھتے ہوئے رجحان اور ترقی پر مبنی وژن کی عکاسی کرتے ہوئے سیکڑوں نوجوان جموں کے تریکوٹہ نگر میں واقع پارٹی ہیڈکوارٹر پر بی جے پی میں شامل ہوگئے۔ شمولیتی پروگرام کا اہتمام بھارتیہ جنتا یوا مورچہ جموں و کشمیر کے صدر ارون پربھات نے کیا، جبکہ نئے شامل ہونے والے نوجوانوں کی قیادت دیپک چڑک نے کی۔ اس شمولیت سے پارٹی کی تنظیمی بنیاد کو مزید تقویت اور نئی توانائی ملی۔ اس موقع پر جموں وکشمیر بی جے پی کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما، جنرل سیکریٹریز بلدیو سنگھ بلوواریا اور گوپال مہاجن، بھارتیہ جنتا یوا مورچہ کے صدر ارون پربھات، نائب صدر ابھیشیک سلاتھیا، جنرل سیکریٹریز اننت کھجوریہ اور رنجیت سنگھ، جبکہ او بی سی مورچہ کے ریاستی سیکریٹری سنی سنگوترا بھی موجود تھے۔ انہوں نے نئے شامل ہونے والے نوجوانوں کا خیر مقدم کیا۔ ست شرما نے سیکڑوں نئے نوجوانوں کا گرمجوشی سے استقبال کرتے ہوئے کہا کہ بی جے پی میں شامل ہونے کا ان کا فیصلہ پارٹی کے نظریے، قیادت اور ترقی یافتہ بھارت کے وژن پر ان کے اعتماد کی عکاسی کرتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نوجوانوں کی بڑھتی ہوئی شمولیت جموں وکشمیر میں بی جے پی کی تنظیم کو نئی رفتار فراہم کر رہی ہے اور نوجوان نسل کے ساتھ پارٹی کے رابطے کو مزید مضبوط بنا رہی ہے۔

گاندھی جینتی پر ہندواڑہ پولیس نے وسیع پیمانے پر صفائی مہم چلائی

تھانوں، چوکیوں اور پولیس یونٹس میں صفائی ستھرائی کا عہد دہرایا

(ہندوارہ)

گاندھی جینتی کے موقع پر پولیس نے پولیس ضلع ہندواڑہ کے مختلف علاقوں میں وسیع پیمانے پر صفائی مہم کا انعقاد کیا، جس کے ذریعے صفائی ستھرائی، حفظانِ صحت اور صاف ستھرے وصحت مند ماحول کو برقرار رکھنے کے لیے اجتماعی ذمہ داری کے عزم کا اعادہ کیا گیا۔ یہ صفائی مہم پولیس اسٹیشن ہندواڑہ، ویلگام، کرالگنڈ اور قلم آباد، پولیس پوسٹوں لانگیٹ، زچلڈارہ، مگام اور چوگل کے علاوہ ہندواڑہ، ویلگام، چوگل، لانگیٹ، زچلڈارہ، کرالگنڈ اور قلم آباد میں قائم پولیس یونٹس سمیت ضلع بھر کے دیگر پولیس اداروں میں بھی انجام دی گئی۔

عوام کی جانب سے اٹھائے گئے مسائل درج کرنے کی ہدایت دی

ڈپٹی کمشنر نے عوامی شمولیت پر زور دیتے ہوئے مقامی مسائل کے فوری ازالے کی ہدایات دیں

(بانڈی پورہ)

گاندھی جینتی کے موقع پر اصلاح اتسو کے تحت ضلع بانڈی پورہ کی تمام پنچایتوں میں خصوصی گرام سبھاؤں کا انعقاد کیا گیا، جن میں بااختیار پنچایتوں، شراکتی حکمرانی اور عوام کی قیادت میں ترقی کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ اندو کنول چب نے نادیہال پنچایت سی اور بنیاری اے سمیت متعدد پنچایتوں کا دورہ کیا اور وہاں منعقدہ پروگراموں میں شرکت کی۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ گاندھی جینتی کا جذبہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ بامعنی تبدیلی اجتماعی شمولیت اور ذمہ داری سے شروع ہوتی ہے۔ انہوں نے مضبوط پنچایتوں اور خوشحال دیہات کی تعمیر کے لیے مشترکہ کوششوں پر زور دیا۔ نادیہال میں ڈپٹی کمشنر نے گرام سبھا کے شرکاء سے بات چیت کی اور مقامی باشندوں کی جانب سے پیش کیے گئے مختلف مسائل سنے۔ ان مطالبات میں جل جیون مشن اسکیم کو فعال اور مکمل طور پر کارآمد بنانا، پہلے سے منظور شدہ نئے این ٹی پی ایچ سی کے لیے عمارت کی تعمیر، فائر سروس اسٹیشن کا قیام، گلیوں میں روشنی کا انتظام اور دیگر مقامی ضروریات شامل تھیں۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ افسران کو عوام کی جانب سے اٹھائے گئے مسائل درج کرنے کی ہدایت دی۔

عرس مبارک حضرت غوث الاعظمؒ کی اختتامی تقاریب

حضرت غوث الاعظمؒ کی تعلیم ہمارے لئے مشعل راہ/ میرواعظ ہمدانی

(سرینگر)

عرس مبارک حضرت پیران پیر غوث الاعظم حضرت سید عبدالقادر جیلانیؒ کی اختتامی تقریب کے سلسلے میں آج سب سے بڑی تقریب زیارت پیر دستگیر صاحبؒ خانیار شریف کے علاوہ درگاہ غوثیہ رہبابہ صاحب عالی کدل، دستگیر صاحب سرائے بالا، پنجورہ شوپیان، جناب صاحب صورہ، نادی ہل بانڈی پورہ، رفیع آباد، سوپور اور دیگر زیارت گاہوں پر ہوئے جہاں ہر نماز کے بعد موئے پاک غوث الاعظمؒ کی نشاندہی کی گئی۔ علماء حضرات نے غوث پاکؒ کی سیرت پر روشنی ڈالی۔ دستگیر صاحبؒ خانیار شریف میں موئے شریف حضرت غوث الاعظمؒ کی نشاندہی ابن پیرزادہ غلام قادر قادری نے کرائی جبکہ تقریب کی صدارت سجادہ نشین الحاج میر سید خالد گیلانی نے کی۔ قدیم درگاہ غوثیہ رہبابہ صاحب عالی کدل میں ایک پُروقار تقریب پر نماز جمعہ سے قبل جناب میر واعظ کشمیر جناب مولانا ریاض احمد ہمدانی نے حضرت محبوب سبحانی شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کی پاک سیرت، علمی اور روحانی کمالات پر واعظ تبلیغ فرماتے ہوئے کہا، کہ شاہ جیلانؒ نے اسلام کی جو آبیاری تبلیغ واشاعت اور اُن کے تاریخی اسلامی کارنامے، روحانی اور علمی کمالات عالم اسلام کی تاریخ میں ایک سنہری باب ہے۔

قومی وبین الاقوامی خبریں

مدینہ منورہ میں طیبہ بجلی پاور اسٹیشن پر حملہ، حوثیوں کی تردید

سعودی اتحاد نے یمن کے حوثی باغیوں پر مدینہ منورہ میں پاور اسٹیشن کو نشانہ بنانے کا الزام لگایا ہے۔ العربیہ اردو کی ایک خبر کے مطابق یمن کے حوثی باغیوں نے مدینہ منورہ میں طیبہ بجلی کی تقسیم کے پاور اسٹیشن پر حملہ کردیا۔ سعودی اتحاد (یمن میں آئینی حکومت کی حمایت کرنے والا اتحاد) ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے بیان دیا کہ منگل 29 ستمبر کو صبح پانچ بجکر 11 منٹ پر مدینہ منورہ میں طیبہ بجلی کی تقسیم کے پاور اسٹیشن پر ایک دہشت گردانہ حملہ ہوا۔ العربیہ اردو کے مطابق، متعلقہ حکام کی جانب سے کی گئی تحقیقات اور شواہد کے نتائج نے آپریشنل جائزہ اور استعمال شدہ ڈرون کے ملبے کے باقیات کے ذریعے اس بزدلانہ دہشت گردانہ کارروائی کی منصوبہ بندی اور عمل درآمد میں حوثی ملیشیا کے ملوث ہونے کو ثابت کردیا ہے۔

سعودی اتحاد کے مطابق حملے کے نتیجے میں بجلی کا ایک ٹرانسفارمر بند ہوگیا، تاہم وسیع تر بجلی کے نظام کو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔ ترکی المالکی نے کہا کہ یہ مرکز مسجد نبوی کو بجلی فراہم کرتا تھا۔

مدینہ منورہ میں پیغمبر اسلام مدفون ہیں اور یہاں مسجد نبوی واقع ہے۔ مدینہ منورہ، مکہ مکرمہ کے بعد اسلام کے مقدس ترین شہروں میں شمار ہوتا ہے۔

یہ مبینہ حملہ ایسے وقت پر ہوا ہے جب یمن میں داخلی انتشار میں شدت آرہی ہے۔ یمنی حکومتی فورسز نے حوثیوں کے ٹھکانوں پر حملے کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔

دوسری جانب، ڈی ڈبلیو اردو نے حوثی باغیوں کے فوجی ذرائع کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ، حوثیوں کا اس حملے سے کوئی لینا دینا نہیں ہے اور یہ جھوٹ ہے۔ انہوں نے کہا کہ، اس کا مقصد سعودی عرب کی اس ناکامی پر پردہ ڈالنا ہے جس میں وہ حوثیوں کے ذریعہ مکہ مکرمہ کو نشانہ بنانے کا الزام ثابت نہیں کرسکا۔

سعودی عرب نے دو ہفتے قبل دعویٰ کیا تھا کہ مملکت کی فوج نے مکہ مکرمہ کے جنوب میں ایک حوثی ڈرون کو شہر کی ممنوعہ فضائی حدود میں داخل ہونے سے پہلے روک کر تباہ کردیا تھا۔

کیپٹن مچھر پر حملہ کرنے والے عمانی کو پائلٹ کی شناخت ہمام الہمامی کے طور پر ہوئی

دبئی: العربیہ انگلش کے ذرائع کے مطابق، بھارتی پائلٹ کیپٹن سمت مچھر پر حملہ کرنے اور تل ابیب جانے والی فلائی دبئی کی پرواز کو کریش کرنے کی کوشش کرنے کے ملزم عمانی کو-پائلٹ کی شناخت ہمام الہمامی کے طور پر کی گئی ہے۔

جمعہ (مقامی وقت) کو العربیہ انگلش کی ایک رپورٹ میں ذرائع کے حوالے سے بتایا گیا کہ مذکورہ عمانی کو-پائلٹ کو اس سے قبل عمان میں پرواز کرنے سے روک دیا گیا تھا۔ اس کی وجہ اس کی انتہاپسندانہ سوچ تھی جو شام میں قیام کے دوران پروان چڑھی تھی۔

العربیہ کی رپورٹ کے مطابق، حکام کی جانب سے انتہاپسندانہ خیالات کی بنا پر پرواز کرنے سے روکے جانے کے بعد ہمام الہمامی نے عمان چھوڑ دیا تھا۔

ذرائع نے مزید بتایا کہ عمانی کو-پائلٹ نے اپنا زیادہ تر وقت بیرون ملک، خاص طور پر شام میں گزارا تھا۔

وہیں، سی این این نے رپورٹ کیا کہ عمانی کو-پائلٹ کو اس کے انتہاپسندانہ خیالات کے بارے میں خدشات کے چلتے گزشتہ سال عمان کی قومی ایئرلائن میں اس کی سابقہ ملازمت سے ہٹادیا گیا تھا۔

معاملے سے واقف ایک علاقائی سفارتی ذرائع نے سی این این کو بتایا کہ مشتبہ شخص کو انتہا پسندانہ خیالات کے شبے میں تربیت سے ہٹادیا گیا تھا لیکن بعد میں اسے ایئر لائن کے اندر ہی ایک مختلف ذمہ داری سونپ دی گئی تھی۔

ایک اور ذرائع نے سی این این کو بتایا کہ مشتبہ شخص متحدہ عرب امارات میں پیدا ہوا تھا۔ اس کے والد عمانی اور والدہ شامی تھیں، اور اس نے اپنی زندگی کے کئی سال متحدہ عرب امارات میں گزارے تھے۔ سی این این کی رپورٹ کے مطابق، مشتبہ شخص کو سعودی عرب سے متحدہ عرب امارات منتقل کردیا گیا ہے، جہاں وہ دہشت گردی سے متعلق تحقیقات کا سامنا کررہا ہے۔

ایک اسرائیلی عہدیدار نے سی این این کو بتایا کہ مشتبہ شخص نے 'فلائی دبئی' کے لیے صرف آٹھ ماہ کام کیا تھا، جبکہ ایک تیسرے ذریعے نے بتایا کہ اس سے قبل وہ 'رائل ایئر ماروک' کے لیے کام کرچکا تھا۔

ان رپورٹس نے اس بات پر بھی سوالات اٹھائے ہیں کہ ایک عمانی شہری کو تل ابیب جانے والی پرواز پر پائلٹ کے طور پر خدمات انجام دینے کی اجازت کیسے دی گئی، جبکہ عمان اسرائیل کو تسلیم نہیں کرتا۔ ایک اسرائیلی عہدیدار نے سی این این کو بتایا کہ متعدد اسرائیلی ادارے جن میں شین بیت، موساد، فوج اور وزارت ٹرانسپورٹ شامل ہیں، اس بات کی تحقیقات کررہے ہیں کہ عمانی پائلٹ فلائٹ عملے کا حصہ کیسے بنا۔

اس سے قبل، 'آئی 24 نیوز' نے متحدہ عرب امارات کے ایک ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے رپورٹ کیا تھا کہ عمانی کو-پائلٹ کے سامان سے فری فلسطین گروپوں کے پمفلٹ اور مطبوعات کے ساتھ ساتھ فلسطین کی حمایت پر مبنی مواد بھی برآمد ہوا تھا۔

'آئی 24 نیوز' کے مطابق، پائلٹ نے بارہا فلسطینیوں کی حمایت اور اسرائیل کے خلاف دشمنی کا اظہار کیا تھا۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اس پہلو کا جائزہ بھی اس وسیع تر تفتیش کے حصے کے طور پر لیا جارہا ہے جس میں اس کے مبینہ اسلامی انتہاپسندانہ رجحانات اور ممکنہ دہشت گردانہ عزائم کی چھان بین کی جارہی ہے۔

دریں اثناء 'دی یروشلم پوسٹ' نے تفتیش سے واقف ذرائع کا حوالہ دیتے ہوئے رپورٹ کیا کہ عمانی کو-پائلٹ کے پاس کوئی دوسری شہریت نہیں تھی۔

رپورٹ میں اس بات پر بھی سوالات اٹھائے گئے کہ ایک ایسے ملک کے شہری کو، جس کے اسرائیل کے ساتھ کوئی سفارتی تعلقات نہیں ہیں، اس روٹ پر پرواز کرنے کی اجازت کیسے ملی۔

سیکیورٹی سے متعلق یہ واقعہ 30 ستمبر کو دبئی سے تل ابیب جانے والی 'فلائی دبئی' کی پرواز کے دوران پیش آیا۔ ایک عمانی کو-پائلٹ نے مبینہ طور پر کاک پٹ کے اندر کیپٹن سمت مچھر پر حملہ کیا۔ بظاہر اس حملے کا

لداخ کے سرد صحرا میں زعفران کی کاشت کا تجربہ

سرینگر: لیہہ میں تقریباً چار ہزار مربع میٹر اراضی پر اعلیٰ معیار کے ایرانی زعفران کے کورم لگانے کے بعد اب وہاں زعفران کی باقاعدہ کاشت کی تیاریاں جاری ہیں۔

حکام نے بتایا کہ اگرچہ زعفران کی کاشت پہلے کشمیر میں پامپور کے کریواز مین تک محدود تھی، لیکن اب اسے لیہہ کے علاقے سپٹوک پھارکا میں واقع ایک قطعہ اراضی (کمانڈ ایریا گیٹ نمبر 27) پر بھی شروع کیا گیا ہے۔ یہ وہ علاقہ ہے جو محض تین ماہ قبل تک بنجر پڑا تھا۔

یہ اقدام یونین ٹیریٹری کے عالمی معیار کے ہائی الٹیٹیوڈ فلوری کلچر پروجیکٹ (بلند مقامات پر پھولوں کی کاشت کے منصوبے) کے تحت لیلیم اور گلیڈیولس کے 15 ہزار تنوں کی پہلی کھیپ برآمد کیے جانے کے بعد عمل میں آیا ہے۔

ایک بڑے تجربے کے طور پر، تقریباً چار ہزار مربع میٹر رقبے پر زعفران کے ایرانی پیازہ کے تقریباً آٹھ سو کلوگرام وزنی جڑیں (جن کی تعداد 90 ہزار ہے) لگائے گئے ہیں۔ حکام نے نشاندہی کی کہ زعفران کی یہ کاشت پروجیکٹ ہم سرور کے تحت پہلے سے بنجر پڑی زمین کو قابل کاشت بنانے اور اس کی زرخیزی بحال کرنے کے بعد کی گئی ہے۔

انہوں نے کہا، اعلیٰ معیار کے ایرانی زعفران کے جز لگائے گئے ہیں۔ ان کا محیط 8 سے 10 سینٹی میٹر، قطر 2.5 سے تین سینٹی میٹر (یا اس سے زیادہ) اور وزن دس گرام یا اس سے زیادہ ہے۔ یہ وہ خصوصیات ہیں جو اعلیٰ ترین معیار کا زعفران پیدا کرنے کے لیے مثالی سمجھی جاتی ہیں۔

لیفٹیننٹ گورنر ونے کمار سکسینہ نے کہا کہ زعفران کی کاشت میں مقامی معیشت کو مضبوط بنانے کی زبردست صلاحیت موجود ہے، کیونکہ اس سے لداخ کے منفرد بلند پہاڑی اور زرعی وموسمی ماحول میں ایک اور انتہائی قیمتی فصل کی کاشت ممکن ہوجاتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس سے یہ غلط فہمی بھی دور ہوگی کہ لداخ میں زعفران کی کاشت نہیں کی جاسکتی یا یہ کہ بنجر اور خراب زمین کو دوبارہ قابل کاشت نہیں بنایا جاسکتا۔

سکسینہ نے کہا، ہمارا مقصد خراب اور بنجر زمین کو زرخیز مٹی میں تبدیل کرنا اور اپنے کسانوں کے لیے نئے مواقع پیدا کرنا

گیانیش کمار عہدے سے دستبردار نہیں ہوئے تو وزیراعظم کو استعفیٰ دینا ہوگا، سی جے پی نے 10 اکتوبر سے جنتر منتر پر احتجاج کا اعلان کردیا

ممبئی: ممبئی کے شیواجی پارک میں ہزاروں افراد کے ساتھ ایک بڑے احتجاج کی قیادت کرنے کے بعد، کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) کے بانی ابھیجیت دیپکے نے جمعہ کی رات اعلان کیا کہ اگر چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار مستعفی نہیں ہوتے ہیں تو دہلی کے جنتر منتر پر ایک اور احتجاج کیا جائے گا۔

ایکس پر ایک پوسٹ میں انہوں نے کہا، اگر گیانیش کمار مستعفی نہیں ہوتے ہیں، تو پورے ہندوستان سے کاکروچ (ان کے کارکنان) دہلی کا رخ کریں گے اور 10 اکتوبر کو جنتر منتر پر احتجاج کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ایک پرامن تحریک ہوگی اور منصفانہ انتخابات کے خواہشمند ہر شہری کو اس میں شامل ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ اگر وزیراعظم نریندر مودی گیانیش کمار کا استعفیٰ قبول نہیں کرتے تو وہ وزیراعظم کے استعفے کا مطالبہ کرنے کے لیے تحریک شروع کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر گیانیش کمار اپنے عہدے سے دستبردار نہیں ہوتے تو وزیراعظم کو استعفیٰ دینا پڑے گا۔ اس سے قبل، شیواجی پارک میں احتجاج کے دوران، دیپکے نے خبردار کیا تھا کہ اگر کمار اپنے عہدے سے دستبردار نہ ہوئے تو جنتر منتر "2.0" کا انعقاد کیا جائے گا۔ پولیس کی جانب سے احتجاج کی اجازت نہیں دیے جانے کے باوجود دوپہر کی شدید گرمی اور پولیس کی رکاوٹوں کی پرواہ کیے بغیر، بڑی تعداد میں نوجوان مرد وخواتین احتجاج کے لیے وسطی ممبئی پہنچے۔ سی جے پی کے رہنما اجنکیا شندے نے مطالبہ کیا کہ، گیانیش کمار کو لازمی طور پر مستعفی ہونا چاہیے اور فوجداری کارروائی کا سامنا کرنا چاہیے۔ انہوں نے 2025 کی ووٹر لسٹ کو منجمد کرنے اور الیکشن کمشنرز کی تقرری کے عمل سے متعلق 2023 کے قانون کو منسوخ کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔

سپریم کورٹ اور ہائی کورٹ نے تحقیقات کے لیے آزاد پینل تشکیل دی

نئی دہلی: وکلاء کی ایک تنظیم نے الیکشن کمیشن کی جانب سے ووٹر لسٹ کی خصوصی تفصیلی نظرثانی (ایس آئی آر) کے عمل کا جائزہ لینے کے لیے سپریم کورٹ اور ہائی کورٹ کے سابق ججوں پر مشتمل ایک پینل تشکیل دیا ہے۔

لائرز ایسوسی ایشن فار کانسٹی ٹیوشن (ایل اے ایف سی) نے کہا کہ سپریم کورٹ کے سابق جج مدن بی لوکر کی سربراہی میں پانچ رکنی کمیشن ووٹر لسٹ کی نظرثانی کے اس عمل کی آئینی وقانونی حیثیت، طریقہ کار اور مجموعی اثرات کا جائزہ لے گا۔

بیان میں کہا گیا ہے کہ سابق ججوں پر مشتمل یہ نوتشکیل شدہ آزاد کمیشن، اہل ووٹرز پر ایس آئی آر عمل کے آئینی و قانونی جواز، طریقہ کار اور مجموعی اثرات کا جائزہ لینے کے لیے مکمل خودمختاری کے ساتھ کام کرے گا۔

لوکر کے علاوہ، اس پینل میں سپریم کورٹ کے سابق جج اے کے پٹنائک، جموں وکشمیر ہائی کورٹ کے سابق چیف جسٹس بدر دریز احمد، اور سابق جج ریکھا شرما اور انجنا پرکاش شامل ہوں گے۔

بیان کے مطابق، کمیشن دیگر امور کے علاوہ اس بات کا جائزہ لے گا کہ آیا اہل شہریوں کو ووٹر لسٹ میں برقرار رکھا گیا اور آیا نااہل افراد کے نام درست طریقے سے ہٹائے گئے۔

اپنی تحقیقات کے حصے کے طور پر، کمیشن ملک بھر میں عوامی سماعتیں منعقد کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لیے، کمیشن کے مکمل اور علاقائی بینچ مختلف مقامات کا دورہ کریں گے تاکہ متاثرہ شہریوں، سول سوسائٹی کی تنظیموں اور ماہرین کی آراء اور بیانات ریکارڈ کیے جاسکیں۔

ایل اے ایف سی نے کہا کہ کمیشن اپنی

مصنوعی ذہانت عدالتی کارروائی میں معاون ہوسکتی ہے، لیکن ججوں کی جگہ نہیں لے سکتی: چیف جسٹس سوریا کانت

نئی دہلی: چیف جسٹس آف انڈیا (سی جے آئی) سوریا کانت نے جمعرات کے روز کہا کہ مصنوعی ذہانت (اے آئی) تحقیق میں معاونت اور عدالتی عمل کو سہارا دے سکتی ہے، لیکن یہ قانونی بصیرت یا فیصلے سازی کی جگہ کبھی نہیں لے سکتی، جو ہمیشہ ججوں کے پاس ہی ہونی چاہیے۔ سی جے آئی ازبکستان کے شہر سمرقند میں ایشیائی آئینی عدالتوں اور مساوی اداروں کی ایسوسی ایشن کی 7 ویں کانگریس کے پلینری سیشن سے خطاب کررہے تھے۔

انہوں نے کہا کہ ٹیکنالوجی کو انصاف تک رسائی کو وسعت دینے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے جبکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ اس سے کمزور شہری محروم نہ ہوں یا عدالتی نظام پر عوام کے اعتماد کو ٹھیس نہ پہنچے۔ انہوں نے کہا، جیسے جیسے ڈیٹا اور مصنوعی ذہانت پر ہمارا انحصار بڑھ رہا ہے، ان کے استعمال کی دیکھ بھال کے لیے حفاظتی تدابیر میں بھی اضافہ ہونا چاہیے۔ یہ ہماری پہل کا مقصد ہے۔ جون 2026 میں، سپریم کورٹ کی اے آئی کمیٹی نے عدالتوں میں مصنوعی ذہانت کے استعمال کے لیے مسودہ ضوابط (ڈرافٹ ریگولیشنز) جاری کیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ انسانی برتری کے اصول پر مبنی، یہ ضوابط واضح کرتے ہیں کہ مصنوعی ذہانت عدالتی تحقیق کو مکمل کرسکتی ہے اور عدالت کے عمل میں معاونت کرسکتی ہے، لیکن یہ کبھی بھی عدالتی بصیرت یا فیصلے سازی کا متبادل نہیں بن سکتی، جو ہمیشہ جج کے پاس ہی رہنی چاہیے۔ چیف جسٹس، جو ازبکستان کے سرکاری دورے پر ہیں، نے ایک اور تقریب میں عدل کی ڈیجیٹل کاری: سپریم کورٹ آف انڈیا کا راستہ کے عنوان پر بھی بات کی۔ جسٹس کانت نے کہا کہ انصاف کی ڈیجیٹل کاری کو آزادی، مساوات اور انصاف تک رسائی کی آئینی ضمانتوں پر قائم رہنا چاہیے۔ سی جے آئی نے کہا، لہٰذا انڈیا کے لیے، سوال کبھی یہ نہیں رہا کہ آیا عدالتوں کو ٹیکنالوجی کو اپنانا چاہیے یا نہیں، بلکہ یہ رہا ہے کہ آئینی فرائض کے ساتھ وفادار رہتے

طالبہ سے بدسلوکی کے الزام میں سینٹرل یونیورسٹی کشمیر کے پروفیسر کو عہدے سے معطل کردیا گیا

سرینگر (پرویز الدین): طلباء کے مظاہروں کے بیچ سینٹرل یونیورسٹی کشمیر کے ایک ایسوسی ایٹ پروفیسر کو طالبہ کے خلاف نازیبا ریمارکس کرنے کے الزام میں اپنے عہدے سے ہٹادیا گیا۔ ملزم کی شناخت ڈاکٹر چینچن بھاسکر کے طور پر کی گئی ہے، جو کہ سینٹرل یونیورسٹی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں اور وہ بطور سربراہ شعبہ کیمسٹری میں بھی خدمات انجام دے رہے تھے۔

جمعرات کو گاندربل ضلع میں یونیورسٹی کیمپس میں سینکڑوں طالبات جمع ہوگئیں اور پروفیسر پر کلاس روم میں طالبات کے خلاف بار بار نازیبا ریمارکس دینے کا الزام عائد کیا۔ پروفیسر نے اس وقت حد پار کردی جب اس نے ایک طالبہ کی شکل وصورت پر قابل اعتراض تبصرہ کیا اور اسے ڈیٹ پر آنے کو کہا۔

سینٹرل یونیورسٹی کشمیر کے

رجسٹرار ڈاکٹر نثار احمد میر نے کہا کہ ملزم کو تمام محکمانہ اور بطور شعبہ کیمسٹری کے سربراہ کے علاوہ دیگر ذمہ داریوں سے فوری طور پر فارغ کردیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کسی بھی جنسی ہراسانی کی صورت میں، اس کے مطابق کارروائی کی جائے گی، عبوری انتظامات کے طور پر یونیورسٹی نے شعبہ کیمسٹری کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر پرشانت کمار گپتا کو اگلے احکامات تک شعبہ کے کوآرڈینیٹر کے طور پر نامزد کیا ہے۔

اس معاملے کو دیکھتے ہوئے سینٹرل یونیورسٹی کے وائس چانسلر کی ہدایت پر دو علیحدہ انکوائری کمیٹیاں قائم کی گئی ہیں۔ ایک داخلی اور دوسری خصوصی انکوائری کمیٹی۔

واضح رہے کہ ضلع گاندربل میں سینٹرل یونیورسٹی آف کشمیر کے کیمپس میں شعبہ کیمسٹری کے طلباء نے جمعرات کو شعبہ کے سربراہ کی جانب سے ایک طالبہ کو ہراساں کرنے کے الزامات کے خلاف احتجاج کیا تھا۔ جس سے یونیورسٹی انتظامیہ کو اندرونی انکوائری کے لئے اقدامات شروع کرنے پر مجبور کیا گیا۔ احتجاج کرنے والے طلباء نے کلاسز اور لیباریٹری سیشنز کا بائیکاٹ کیا اور ایچ او ڈی کو ہٹانے یا استعفیٰ دینے کا مطالبہ کرتے ہوئے نعرے لگائے۔ طلباء نے الزام عائد کیا مذکورہ ایچ او ڈی کے خلاف شکایات کئی مہینوں سے آرہی ہیں، جن میں کلاسز کے دوران زبانی بدسلوکی بھی شامل ہیں۔

یونیورسٹی کے ایک سینئر اہلکار نے کہا کہ انتظامیہ کو طلباء کی طرف سے ایک باضابطہ شکایت موصول ہوئی ہے اور وہ ان الزامات کی جانچ کے لیے ایک اندرونی انکوائری کمیٹی تشکیل دے گی۔ انہوں نے کہا کہ یونیورسٹی طلباء کی فلاح وبہبود، تعلیمی سالمیت اور ہراساں کرنے سے متعلق شکایات کو سنجیدگی سے لیتی ہے جبکہ طلباء کسی بھی اندرونی شکایت کے لیے کمیٹی سے بھی رجوع کرسکتے ہیں۔

راہل گاندھی کا ستیہ گرہ پلیٹ فارم

نئی دہلی: لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے ہفتے کے روز عوام سے اپیل کی کہ وہ ستیہ گرہ پر ناانصافی کے خلاف اپنی جدوجہد کی کہانیاں شیئر کریں۔ ستیہ گرہ ایک ڈیجیٹل پلیٹ فارم ہے جسے ملک بھر میں ہونے والے احتجاجی مظاہروں کی نشاندہی کرنے، انہیں یکجا کرنے اور ایک مشترکہ مہم کے تحت حمایت حاصل کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں گاندھی نے کہا کہ مظاہرین اپنے مسائل کی تفصیلات فراہم کرسکتے ہیں، ایک انٹرایکٹو نقشے پر ملک بھر میں جاری اسی طرح کی دیگر تحریکوں کو دیکھ سکتے ہیں اور براہ راست حمایت حاصل کرسکتے ہیں۔

مہاتما گاندھی کے نظریات کا حوالہ دیتے ہوئے، اپوزیشن لیڈر نے ستیہ گرہ کو ایک طاقتور ہتھیار قرار دیا اور مزید کہا کہ اس سے بھی بڑا ہتھیار سچائی کے ساتھ متحد ہوکر کھڑا ہونا ہے۔

انہوں نے کہا، ملک بھر میں لوگ اپنے حقوق کے لیے لڑ رہے ہیں، اور اکثر تنہا جدوجہد کررہے ہیں۔

راہل گاندھی نے کہا کہ، جین زی، طلبہ، کسان، قبائلی، دلت، خواتین ہر جدوجہد کی اپنی کہانی ہے۔ لیکن اکثر ایک تنہا آواز کو دبا دیا جاتا ہے۔ ستیہ گرہ ان آوازوں کو ایک نقشے پر اکٹھا کرنے کی ایک پہل ہے۔ باپو (مہاتما گاندھی) نے ہمیں یہی سکھایا تھا، سچائی ہی حتمی ہتھیار ہے۔ لیکن سچائی کے ساتھ متحد ہوکر کھڑا ہونا اس سے بھی بڑا ہتھیار ہے۔ اگر آپ بھی کسی ناانصافی کے خلاف لڑ رہے ہیں تو اپنی کہانی شیئر کریں۔ اس میں صرف دو منٹ لگیں گے۔

انہوں نے مزید کہا، آپ کی کہانی نقشے پر ظاہر ہوگی۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی طرح اور کون لڑ رہا ہے۔ اور اپوزیشن لیڈر کی حیثیت سے، میں ہر ممکن طریقے سے آپ کے ساتھ کھڑا رہوں گا، چاہے پارلیمنٹ میں ہو، سڑکوں پر، خطوط کے ذریعے، یا جہاں بھی میری ضرورت ہو، یہ میری ذمہ داری ہے۔

پوسٹ کے ساتھ منسلک ایک ویڈیو میں، کانگریس لیڈر نے کہا کہ ستیہ گرہ ویب سائٹ عام عوام کے لیے بنائی گئی ہے۔ یہ ویب سائٹ ملک بھر میں

انڈوں کے چھلکے کا انوکھا فائدہ

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

انڈوں کے چھلکے ہڈیوں کے فریکچر کو ٹھیک کرنے یا دوبارہ اگانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، کم از کم سائنسدانوں کا تو یہی خیال ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ میساچوسٹس یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا کہ انڈوں کے چھلکوں کے سفوف اور ایک قسم کے جیل کے مکسچر سے چوہوں کی ہڈیوں کے خلیات تیزی سے دوبارہ اگنے اور سخت کرنے میں مدد ملی۔ تحقیق کے مطابق یہ مکسچر ایک سانچے کو بنانے کے لیے استعمال ہو سکتا ہے جس سے انسانی مریضوں میں ہڈیوں کو دوبارہ اگانے کے ساتھ انجری سے نجات میں مدد مل سکے گی۔ محققین کو توقع ہے کہ اس تیکنیک سے ان افراد کا علاج ہو سکے گا جن کی

ہڈیاں بڑھاپے کی وجہ سے، کسی بیماری یا انجری کے نتیجے میں متاثر ہو چکی ہوں۔ ان کا کہنا تھا کہ اس طریقہ کار سے لاکھوں ٹن کے غذائی فضلے کی صفائی کرنا بھی ممکن ہوگی جس سے ماحولیاتی بہتری لانے میں بھی مدد ملے گی۔ محققین کے مطابق پہلی بار انڈوں کے چھلکے کے ذرات کو ایک ہائیڈروجیل میٹرکس کے ساتھ ہڈیوں کی مرمت کے لیے استعمال کیا گیا اور نتائج انتہائی زبردست ثابت ہوئے۔ تحقیق کے دوران انڈوں کے چھلکوں کو جیلاٹین پر مبنی ہائیڈروجیل کے ساتھ استعمال کیا گیا اور پھر چوہوں پر ان کا استعمال کیا گیا تو نئی ہڈی بنانے والے خلیات بننے لگے۔ محققین کے خیال میں یہ طریقہ کار ہڈیوں کے ساتھ ساتھ دانتوں کی بحالی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکے گا۔

چہل قدمی اور انسانی دماغ کی نشوونما

ڈاکٹر سلیم

ایک تحقیق میں تفریح اور خوشگوار مقامات پر چہل قدمی کو انسانی دماغ کی نشوونما کے لیے انتہائی موثر قرار دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق چہل قدمی کرنا جسمانی ورزش ہے جو دماغ کے تمام حصوں کو سکون و اطمینان فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خون کے دورانیے کو خاص طور پر تیز کرتی ہے جو کہ جسم کی قوت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق تفریحی مقامات جہاں تازہ ہوائیں اور خوشگوار موسم ہو دماغ کو تندرست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ شہری علاقوں میں لوگ زیادہ تناؤ اور دباؤ کا شکار ہوتے ہیں ان کی ذمہ داریاں ان کے دماغ پر مسلط ہوتی ہیں جس کی باعث ان کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کے ساتھ یادداشت پر بھی منفی اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔ 2015 کی ایک تحقیق کے مطابق ہریالی اور سبزہ دماغی تناؤ اور دباؤ کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جب کہ ٹریفک کا شور اور آلودگی دماغ کو کمزور کرتی ہے۔ امریکی اخبار کے مطابق جو لوگ 90 منٹ تک سرسبز مقامات پر چہل قدمی کرتے ہیں ان کا دماغ کم چلنے والے لوگوں کی نسبت زیادہ تیز کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ورزش دماغ مثبت تبدیلی لانے کے ساتھ یادداشت کو بھی تیز کرتے ہیں جس سے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ 2012 میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق پہاڑوں اور اونچی چٹانوں پر چڑھنا دماغی صحت کی خرابی کی شکایات کی علامت کو دور کرنے میں نہایت موثر اور مددگار ثابت ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ لوگ زیادہ تخلیقی صلاحیت کے مالک ہوتے ہیں جو سیرو تفریح کے شوقین ہوتے ہیں۔ ہارورڈ ہیلتھ کے مطابق دماغ کی تندرستی کے لیے یہ ضروری نہیں کہ اپنے کام سے دور جایا جائے، اگر اپنے دن بھر کے معمولات کے ساتھ کچھ وقت چہل قدمی کر لی جائے تو یہ بھی دماغ کے لیے انتہائی موثر رہے گا۔

ٹیکنالوجی کے نقصانات، ماہرین نفسیات کی نظر میں

ڈاکٹر مریم

ماہرین نفسیات کے مطابق بچوں میں ڈپریشن، پریشانی، نصابی سرگرمیوں میں دلچسپی کا کم ہونا اور اکیلا پن محسوس کرنے جیسی عادات میں گزشتہ سالوں کی نسبت اضافہ ہوا ہے جس کی بڑی وجہ ٹیکنالوجی کا بڑھتا ہوا استعمال ہے۔ دبئی میں قائم 'کنگز کالج اسپتال لندن' کی ماہرین نفسیات ڈاکٹر دپیکا پارہارے نے خلیج ٹائمز کو بتایا کہ ٹیکنالوجی کا زیادہ استعمال نوجوانوں خصوصاً بچوں میں نفسیاتی اثرات مرتب کرنے کا سبب ہے۔ اسمارٹ فون کو اہمیت دینے والے بچے اپنے کھیل کود، وقت پر کھانے اور اہل خانہ کے ساتھ بیٹھ کر بات چیت کرنے سے دور ہو رہے ہیں جس کے باعث اُن کی حقیقی زندگی بری طریقے سے متاثر ہو رہی ہے۔ اُن کا کہنا تھا کہ ٹیکنالوجی کا زیادہ استعمال بچوں کو ایک دوسرے سے بات چیت میں دشواری پیدا کرنے کا سبب ہے وہ ایک دوسرے سے آمنے سامنے بات کرنے میں ایک جھجک محسوس کرتے ہیں جو ان کے اعتماد پر منفی اثر ڈال رہا ہے۔ ٹیکنالوجی کے زیادہ استعمال سے بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ اُن کی صلاحیتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ اس کے زیادہ استعمال سے ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت بھی خراب ہوتی ہے اور موٹاپے کی وجہ بنتی ہے۔ ماہرِ نفسیات کا کہنا ہے کہ اسمارٹ فون اور ٹیبلیٹ کا تیزی سے بڑھتا ہوا استعمال نوعمر بچوں کے مزاج کو غیر فطری بنا رہا ہے جس کے باعث انہیں اپنے گھر کے ماحول اور بچپن کی شرارتوں یا معصومیت کا کوئی احساس تک نہیں۔ اپریل میں جاری کردہ عالمی ادارہ صحت کی ایک تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسمارٹ فون پر ویڈیوز دیکھنے یا پھر گیم کھیلنے کا رجحان بچوں میں تیزی کے ساتھ شدت اختیار کر رہا ہے صرف امریکا کی بات کی جائے تو 10 فیصد سے زائد بچے اس بری لت کا شکار ہو چکے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ پانچ سال تک کے بچوں کو اسکرین کو کم سے کم وقت دینا چاہیے۔ اس عمر کے بچوں کے اسکرین ٹائم کو کم کر کے سونے اور صحتمندانہ سرگرمیوں میں حصہ لینے کو ترجیح دینی چاہیے۔ ڈاکٹر دپیکا کا مزید کہنا تھا کہ ٹیکنالوجی کے فوائد اور نقصانات کے پہلوؤں پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ٹیکنالوجی کے غلبے سے نوجوان بچوں کی زندگی شدید متاثر ہو رہی ہے۔

غذائی مقدار میں کمی سنگین امراض کے خطرے میں کمی ہے

ڈاکٹر مبشر خان

اپنی روزانہ کی غذا میں کمی لا کر امراض قلب، ذیابیطس اور دماغی تنزلی کا خطرہ 40 فیصد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔ وسکنسن میڈیسن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق اگر غذا میں ایک تہائی تک کمی کی جائے تو دل کے امراض، ذیابیطس اور ڈیمینشیا کا خطرہ 40 فیصد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ عمر بڑھنے کے ساتھ غذائی مقدار میں کمی عمر بڑھنے سے لاحق ہونے والے امراض کا خطرہ کم کرتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران محققین نے بندروں کا جائزہ لیا تھا جس میں ان کی غذا اور عمر کا جائزہ لیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ عمر بڑھنے کے ساتھ یہ جانور اپنی غذا کی مقدار میں کمی لاتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کے اندر مختلف امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور یہی چیز انسانوں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ تاہم محققین کا کہنا تھا کہ نوجوانوں کو غذا کی مقدار میں کمی سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ انہوں نے بتایا کہ عمر بڑھنے کے ساتھ غذا میں کمی انسانی زندگی کو طول دینے کا باعث بن سکتی ہے بلکہ بڑھاپے کے دوران لاحق ہونے والا امراض کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔ تاہم اس حوالے سے ابھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

گابا چائے کیا ہے اور اس کے استعمال کے کیا فوائد ہیں؟

ڈاکٹر شمس الحق

حالیہ دنوں میں ایک خاص قسم کی چائے گابا چائے عالمی سطح پر تیزی سے مقبول ہو رہی ہے، جس کے بارے میں دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ یہ ذہنی سکون، بہتر نیند اور حتیٰ کہ ہینگ اوور کے اثرات کو کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ گابا چائے کو استعمال کرنے کے اثرات اور فوائد جاننے سے قبل جان لیتے ہیں کہ آخر یہ ہے کیا؟ این ڈی ٹی وی کے مطابق گابا چائے دراصل چائے کی ایک خاص قسم ہے، جو عام طور پر اولونگ، گرین یا بلیک ٹی سے تیار کی جاتی ہے۔ اس میں گاما امینو بیوٹیرک ایسڈ (گابا) شامل کیا جاتا ہے، جو دماغ میں پایا جانے والا ایک قدرتی نیوروٹرانسمیٹر ہے اور اعصابی نظام کو پرسکون رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گابا دماغی سرگرمی کو سست کرتا ہے، جس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے، بے چینی میں کمی آتی ہے اور نیند بہتر ہوتی ہے۔

یہ کیسے تیار کی جاتی ہے؟

اس چائے کی تیاری کا طریقہ عام چائے سے مختلف ہوتا ہے۔ اسے این ایروبک فرمنٹیشن کے عمل سے گزارا جاتا ہے، جہاں آکسیجن کے بغیر نائٹروجن ماحول میں چائے کے پتوں میں موجود گلوٹامک ایسڈ کو گابا میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ پہلی بار سنہ 1984 میں جاپان میں متعارف کروایا گیا تھا۔ گابا چائے بننے کے لیے اس میں کم از کم 150 ملی گرام گابا فی 100 گرام ہونا ضروری ہے، جبکہ عام چائے میں یہ مقدار صرف پانچ سے 10 ملی گرام ہوتی ہے۔

یہ مقبول کیوں ہو رہی ہے؟

اس چائے کی مقبولیت کی بڑی وجہ اس کے ممکنہ طبی فوائد ہیں، جن میں ذہنی دباؤ اور بے چینی میں کمی، بہتر نیند، بلڈ پریشر میں کمی، موڈ میں بہتری اور ہینگ اوور کے اثرات میں کمی شامل ہیں۔ ماہرین کے مطابق گابا چائے اعصابی نظام کو پرسکون کر کے اور نیند کو بہتر بنا کر ہینگ اوور کی شدت کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے، تاہم یہ کوئی مکمل علاج نہیں بلکہ ایک ہلکی معاون چیز ہے۔

سائنس کیا کہتی ہے؟

چند تحقیقات میں اس کے استعمال کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں۔ سنہ 2019 کی ایک تحقیق میں دیکھا گیا کہ گابا والی اولونگ چائے پینے سے طلبہ میں فوری ذہنی دباؤ کم ہوا اور دل کی دھڑکن کے نظام میں بہتری آئی۔ ایک اور تحقیق میں 28 دن تک گابا چائے استعمال کرنے سے بلڈ پریشر میں کمی اور دماغی سکون سے متعلق سرگرمی میں اضافہ دیکھا گیا۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ ابھی مزید بڑی اور طویل المدتی تحقیقات کی ضرورت ہے تاکہ ان فوائد کی مکمل تصدیق کی جا سکے۔

گابا چائے کی اقسام

گابا چائے کی مختلف اقسام بھی موجود ہیں، جن میں تائیوان کی گابا اولونگ چائے سب سے زیادہ مشہور سمجھی جاتی ہے، جبکہ جاپانی گابارون گرین ٹی کی ایک خاص قسم ہے۔ اس کے علاوہ گابا بلیک ٹی بھی دستیاب ہے جو نسبتاً کم عام ہے مگر اپنے منفرد ذائقے کی وجہ سے پسند کی جاتی ہے۔

کیا یہ محفوظ ہے؟

عام مقدار میں گابا چائے کا استعمال زیادہ تر افراد کے لیے محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ البتہ بعض افراد میں ہلکی غنودگی، بلڈ پریشر میں کمی یا معدے کی ہلکی تکلیف ہو سکتی ہے۔ ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ یہ چائے بلڈ پریشر یا اعصابی امراض کی ادویات کے ساتھ ردعمل دے سکتی ہے، اس لیے ایسے افراد احتیاط کریں۔

صبح کافی سے پہلے برش دانتوں کی صحت کیلئے کیوں ضروری ہے؟

ڈاکٹر وجیہا بیگ

اگر آپ بھی صبح اٹھتے ہی ڈرامہ 'ٹو اینڈ اے ہاف مین' کے کردار چارلی ہارپر کی طرح فوراً کافی بنا کر پیتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ اپنے دانتوں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ امریکہ سے تعلق رکھنے والے ماہرِ دندان ڈاکٹر مارک بریبنی کا کہنا ہے کہ 'طریقہ یہ ہے کہ صبح کافی پینے سے پہلے برش کیا جائے کیونکہ اس سے دانتوں پر داغ پڑنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔' انہوں نے وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ 'کافی کا پی ایچ لیول تقریباً پانچ ہوتا ہے جو دانتوں کی اوپری سطح (اینامل) کو نرم کر دیتا ہے۔' ان کے مطابق 'ایسے میں اگر آپ کافی پینے کے فوراً بعد برش کرتے ہیں تو آپ دراصل دانت صاف نہیں کر رہے ہوتے بلکہ انہیں نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں۔' ڈاکٹر کے مطابق 'کافی کے بعد فوراً برش کرنا ایسا ہے جیسے آپ دانتوں کو رگڑ رگڑ کر گھسا رہے ہوں۔' انہوں نے بتایا کہ 'اینامل کو دوبارہ سخت ہونے میں تقریباً 30 سے 40 منٹ لگتے ہیں اس لیے اس دوران برش کرنے سے دانتوں کی سطح مزید کمزور ہو سکتی ہے۔' انہوں نے مزید کہا کہ 'یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگوں کے دانت دن میں دو بار برش کرنے کے باوجود وقت کے ساتھ زیادہ پیلے نظر آنے لگتے ہیں۔' اسی طرح اگر آپ برش کیے بغیر کافی پیتے ہیں تو رات بھر دانتوں پر بننے والی بیکٹیریا کی تہہ (بائیوفلم) کافی اور دودھ کے اجزا کو زیادہ آسانی سے چپکنے دیتی ہے، جس سے داغ بڑھ سکتے ہیں۔ 'اگر آپ کی عادت ہے کہ کافی کے بعد ہی برش کرتے ہیں تو ڈاکٹر نے اس کا حل بھی بتایا کہ 'پہلے تیل (ایم سی ٹی آئل) سے کلی کرنے سے بائیوفلم کم ہو سکتی ہے، جبکہ کافی کے ساتھ پانی پینے سے تیزابیت کم ہوتی ہے۔' انہوں نے مشورہ دیا کہ کافی پینے کے بعد کم از کم 30 سے 40 منٹ انتظار کریں، پھر دانت برش کریں۔ روزمرہ کی اس چھوٹی سی تبدیلی سے آپ اپنے دانتوں کو طویل عرصے تک محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

سیب کے سرکے کے 10 مختلف استعمال

ڈاکٹر مبشر خان

سفید سرکہ گھریلو استعمال میں متعدد فوائد کا حامل ثابت ہوتا ہے مگر سیب کا سرکہ اس سے بھی زیادہ فائدہ مند ہے خاص طور پر دوسرے مختلف مقاصد کے لیے۔ جیسے ہچکیوں سے نجات دلانے سے لے کر نزلہ زکام کو دور بھگانے تک یہ سرکہ صحت کے لیے بہت مفید مانا جاتا ہے۔ یہاں اس کے کچھ فوائد دیئے جا رہے ہیں جن کو پڑھ کر ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کی زندگی کا حصہ بن جائے۔

بالوں کی خشکی سے نجات کے لئے

اس سرکے کی تیزابیت سر کی سطح میں تبدیلیاں لا کر خشکی کو دور کرتی ہے۔ چوتھائی کپ سیب کے سرکے کو چوتھائی کپ پانی میں ملا کر کسی اسپرے بوتل میں ڈال لیں اور پھر اپنے سر پر اس کا چھڑکاؤ کریں۔ اس کے بعد اپنے سر پر تولیہ لپیٹیں اور پندرہ منٹ سے ایک گھنٹے تک کے لیے بیٹھ جائیں اور پھر بالوں کو دھو لیں۔ بہترین نتائج کے لیے ہفتے میں دو بار اس کو دہرائیں۔

خارش سے نجات کے لئے

خارش کی شکار جلد کے لیے بھی سیب کا سرکہ فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے، سرکے کے چند قطرے روئی پر ٹپکائیں اور اسے متاثرہ حصے پر رکھ دیں۔ اس میں موجود اجزا خارش زدہ جلد کو سکون پہنچانے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

ہچکیوں کی روک تھام کے لئے

اگر ہچکیاں کسی طرح روک نہ رہی ہو تو ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ پی لیں، اس کا کھٹا ذائقہ ہچکیوں کو روک دے گا۔ درحقیقت یہ سرکہ ان عصبی خلیوں کو روک دیتا ہے جو ہچکیوں کا باعث بنتے ہیں۔

معدے کی تیزابیت سے نجات کے لئے

اگر آپ کو سینے میں جلن یا معدے میں تیزابیت کی شکایت ہے تو 2 چائے کے چمچ سیب کے سرکے کو ایک گلاس پانی میں ملائیں اور کھانے کے دوران پی لیں۔ سیب کا سرکہ معدے کی تیزابیت کو کم کرتا ہے جبکہ غذائی نالی کو معدے میں تیزابیت بڑھنے کے اثر سے بچاتا ہے۔

پیروں کے ناخنوں کی فنگس دور کرے

سیب کا سرکہ پیروں کے ناخنوں کی فنگس سے نجات کے لیے ایک مقبول ٹوٹکے کی حیثیت رکھتا ہے، یکساں مقدار میں سیب کے سرکے اور پانی کو ملائیں اور اس سے پیر کو دھوئیں۔ اس میں موجود تیزابیت متاثرہ جلد یا ناخن پر اثر انداز تو نہیں ہوتی مگر فنگس کے خاتمے میں ضرور مفید ثابت ہوتی ہے۔

نظام ہاضمہ کے لیے فائدے مند

سیب کا سرکہ نظام ہاضمہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے جو کہ غذا کے ٹکڑے ہونے میں مدد دیتا ہے۔ سیب کے سرکے کو پانی میں ملا کر استعمال کرنا بدہضمی، قبض یا پیٹ وغیرہ سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

جسمانی وزن میں کمی کے لئے

سیب کا سرکہ جسمانی وزن میں کمی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں موجود ایسٹک ایسڈ خوراک کی خواہش کم کر کے میٹابولزم کو تیز کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے خیال میں یہ سرکہ جسم کے نظام ہاضمہ کو بھی تیز کرتا ہے جس کے نتیجے میں دوران خون میں بہت کم کیلوریز باقی رہتی ہیں۔

کیل مہاسوں سے چھٹکارے کے لئے

سیب کا سرکہ ایک قدرتی ٹونک ہے جو جلد کو صحت مند بناتا ہے۔ اس کی جراثیم کش خوبیاں کیل مہاسوں کو کنٹرول میں رکھتی ہیں جبکہ جلد کو نرم اور لچکدار بنانے کا کام بھی کرتی ہیں۔

دانتوں کو چمکانے کے لئے

صبح سیب کے سرکے سے غرارے کرنے سے دانتوں پر جمے داغوں کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ چمکنے لگتے ہیں۔ یہ سرکہ منہ اور مسوڑوں میں موجود بیکٹیریا کو بھی ختم کرتا ہے۔ غراروں کے بعد دانتوں کو معمول کے مطابق برش کریں۔

بدبودار سانس سے نجات کے لئے

اگر برش کرنے اور ماؤتھ واش سے بھی سانس کی بو ختم نہیں ہو رہی تو اس گھریلو نسخے کو استعمال کر کے دیکھیں۔ سیب کے سرکے سے غرارے کریں یا ایک چائے کا چمچ پانی میں ملا کر پی لیں تاکہ بو پیدا کرنے والے بیکٹیریا کا خاتمہ ہو سکے۔

روزنامہ صورت حال

SUNDAY
04-OCTOBER-2026

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

روزنامہ سرینگر
روزنامہ صورت حال

شام ہوتے ہی مسافر گاڑیاں غائب

محکمہ ٹرانسپورٹ کی ہدایت کے باوجود شہر سرینگر اور شہر سے دوسرے علاقوں کی طرف جانی والی مسافر گاڑیاں شام ہوتے ہی غائب ہوجاتی ہیں جس کے باعث لوگوں کو اپنی اپنی منزلوں تک پہنچنے میں شدید دشواریوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔عام لوگوں نے اس بات پر زبردست حیرانی ظاہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ ٹرانسپورٹر اپنی من مانیوں سے محکمہ ٹرانسپورٹ کی ہدایات کی دھجیاں اڑا رہے ہیں۔تفصیلات کے مطابق محکمہ ٹرانسپورٹ کے ان احکامات کہ لوگوں کے لئے شہر سرینگر اور شہر سے دوسرے علاقوں کی طرف چلائی جارہی مسافر گاڑیاں شام دیر تک میسر رہا کریں گی عملی صورت میں سرے سے نظر نہیں آرہی ہے اور ایسا لگ رہا ہے کہ محکمہ ٹرانسپورٹ کے احکامات حکم نواب تا در نواب کے مصداق محض ایک مذاق بن کر رہ گئے ہیں اور یہ تاثر عام ہوچکا ہے کہ ایسے احکامات صرف اعلانات تک محدود ہیں۔شہر سرینگر کے مختلف علاقوں سے عام لوگوں نے اس بات پر اپنی زبردست حیرانی کا اظہار کیا ہے کہ شام ہوتے ہی ان کو اپنے علاقوں تک جانے کیلئے ٹرانسپورٹ کی سروس کی زبردست قلت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جس کی وجہ سے انہیں اپنے گھروں تک پہنچنے کے لئے شدید ذہنی اور جسمانی دشواریاں پیش آرہی ہیں۔ذرائع کے مطابق شام کے بعد شہر سرینگر کے اکثر بس سٹاپوں پر لوگوں کی بھاری بھیڑ کافی دیر تک اپنی اپنی منزل مقصود تک جانے کے لئے مسافر گاڑیوں کے انتظار میں رہتی ہے لیکن جب گاڑیاں نہیں آتی ہیں تو لوگ مجبور ہوکر سومو اور آٹو میں سوار ہوجانے کے لئے مجبور ہوجاتے ہیں اور اس کے لئے انہیں منہ مانگا کرایہ ادا کرنا پڑتا ہے۔لوگوں نے اس بات پر اپنی زبردست حیرانی کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ ٹرانسپورٹ محکمے نے رات پونے ۸ بجے تک مسافر گاڑیاں چلانے کی ہدایت دے رکھی ہیں اس کے باوجود ٹرانسپورٹر حضرات اپنی من مانی کرتے ہیں جس کی وجہ سے ٹرانسپورٹ محکمے کی ہدایات محض اعلانات تک ہی محدود رہ گئیں ہیں۔ذرائع کے مطابق یہ صورتحال صرف شہر سرینگر تک محدود نہیں ہے بلکہ شہر کے بڑے بڑے بس سٹاپوں سے وادی کے دوسرے علاقوں کی جانب چلنے والی گاڑیوں کی بھی ہے جو شام چھ بجے کے بعد ان علاقوں کے لئے ٹرانسپورٹ سروس بند کرتے ہیں جس کی وجہ سے دور دراز علاقوں کی طرف جانے والے مسافروں کو اپنے علاقوں کی طرف جانے میں انتہائی مشکل صورتحال کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے اور ایسے مسافر مجبوراً سومو گاڑیوں کو منہ مانگا کرایہ ادا کرکے اپنے گھروں کے پہنچ جاتے ہیں۔صورہ سے کنگن،گاندربل،سمبل،صفاپورہ کی طرف چلنے والی مسافر گاڑیوں کے متعلق بتایا جاتا ہے کہ شام چھ بجے کے بعد ہی ان علاقوں کی طرف جانی والی مسافر گاڑیاں موجود نہیں ہوتی ہیں جس کے باعث لوگ دیر تک گاڑیوں کے انتظار میں ذہنی کوفت کا شکار ہوجاتے ہیں۔بتایا جاتا ہے کہ ان مسافر گاڑیوں کے لئے وہاں پر تعینات ایجنٹ بھی ۵ بجے کے بعد اپنے گھروں کو چلے جاتے ہیں اور مسافروں کو وہاں بے یار و مددگار چھوڑ جاتے ہیں۔معلوم ہوا ہے کہ یہ پریشان کن صوتحال گزشتہ کئی دنوں سے جاری ہے جس کی وجہ سے صورہ بس سٹاپ پر رات گئے تک مسافر جن میں عورتیں،طلبہ وطالبات اور چھوٹے بچے بھی ہوتے ہیں مسافر گاڑیوں کے انتظار میں رہتے ہیں۔لوگوں کا کہنا ہے کہ ایک طرف محکمہ ٹرانسپورٹ عام مسافروں کو راحت دینے کے دعوے کرتا ہے مگر دوسری جانب حقیقت کچھ اور ہے۔اس بارے میں لوگوں نے محکمہ ٹرانسپورٹ سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ اس سنگین مسلے کی طرف فوری توجہ دے تاکہ لوگوں کو اس بارے میں پیش آرہی مشکلات کا ازالہ ہوسکے۔

عام صابن کورونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے کیلئے مؤثر کیوں ہے؟

نئے نوول کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 سے تحفظ کے لیے طبی ماہرین جس چیز پر سب سے زیادہ زور دیتے ہیں وہ ہے ہاتھوں کو دھونا۔

واضح رہے کہ کورونا وائرس 11 مارچ 2020 کی سہ پہر تک دنیا کے 118 ممالک تک پہنچ چکا تھا اور اس سے دنیا بھر میں ایک لاکھ 19 ہزار 133 افراد متاثر ہو چکے ہیں۔

مگر صرف پانی سے ہاتھ دھونا نہیں بلکہ ایک عام صابن اس وائرس کے خلاف اہم ترین ہتھیار ہے۔

جی ہاں واقعی صابن متعدد وائرسز جیسے نئے نوول کورونا وائرس کو ہاتھوں سے نکال پھینکتا ہے کیونکہ وہ وائرس کی چربی کی جھلی کو تحلیل کردیتا ہے۔

یہ بات نیو ساؤتھ ویلز کے کیمسٹری پروفیسر پلی تھورڈسن نے ایک ٹوئٹر تھریڈ میں بتائی۔

ان کا کہنا تھا کہ چربی کی جھلی تحلیل ہونے پر وائرس تاش کے پتوں کے گھر کی طرح گر جاتا ہے اور غیر متحرک ہوجاتا ہے۔

صرف پانی سے ایسا ہونا ممکن نہیں ہوتا کیونکہ اسے جلد اور وائرس کے درمیان موجود گلیو جیسے مضبوط تعلق کا سامنا ہوتا ہے، وائرس عام طور پر چپکنے والا ہوتا ہے اور آسانی سے سرکتا نہیں۔

پروفیسر پلی کا کہنا تھا کہ صابن والا پانی بالکل مختلف ہوتا ہے، صابن میں چربی جیسے اجزا ہوتے ہیں، کچھ ساخت کے لحاظ وائرس کی جھلی میں موجود لپڈ سے ملتے جلتے ہیں، تو صابن میں موجود مالیکیولز وائرس کی جھلی میں موجود لپڈ سے لڑتے ہیں۔

چونکہ ہمارے ہاتھ کافی سخت اور جھریوں والے ہوتے ہیں، تو ہمیں ان کو رگڑنے اور بھگونے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ صابن جلد کے ہر حصے پر پہنچ جائے۔

انہوں نے یہ بھی بتایا کہ صابن وائرسز کو غیر متحرک کرنے میں دیگر مصنوعات سے بہتر کیوں ہے جراثیم کش یا لیکوئیڈ، وائپس، جیل اور کریموں کا اثر بھی صابن سے ملتا جلتا ہوتا ہے مگر وہ عام صابن جتنے اچھے نہیں ہوتے، ان مصنوعات میں بیکٹریا کش اثرات وائرس کی ساخت پر اثرانداز نہیں ہوتے۔

انہوں نے کہا بیشتر اینٹی بیکٹریل مصنوعات بنیادی طور پر صابن کے مہنگے ورژن ہوتی ہے، صابن بہترین ہوتا ہے مگر الکحل والے وائپس اس وقت اچھے ہوتے ہیں جب صابن دستیاب نہ ہوں (جیسے دفاتر یا پبلک ٹوائلٹ وغیرہ)۔

امریکا کی رنگیوس یونیورسٹی کے پروفیسر ڈونلڈ اسکیفنر نے اس بارے میں کہا کہ صابن صابن وائرسز کو ہاتھ دھونے کے دوران جلد سے نکال پھینکتے ہیں م جبکہ ہینڈ سینیٹائزر وائرس کو ہاتھوں میں غیر متحرک کردیتے ہیں، تو آپ دونوں کو استعمال کرکے اثر زیادہ بڑھا سکتے ہیں۔

ان کا کہنا تھا کہ پانی کا درجہ حرارت کوئی بھی ہو صابن کے ساتھ وائرس کے خلاف مؤثر ثابت ہوتا ہے، بس لوگوں کو ہاتھوں کے تمام حصوں کی صفائی کی مشق کرنی چاہیے اور ایسی جگہوں پر خصوصی توجہ دینی چاہیے جہاں مٹی پھنس جاتی ہو جیسے ناخنوں کے نیچے۔

گزشتہ ماہ عالمی ادارہ صحت نے دنیا بھر میں لوگوں پر زور دیا تھا کہ وہ عام صابن کی طاقت کو نظرانداز مت کریں۔

عالمی ادارے کا کہنا تھا کہ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھونا، چاہے الکحل والے لیکوئیڈ یا عام صابن اور پانی سے، یہ کووڈ 19 اور دیگر متعدد امراض سے تحفظ کے مؤثر ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک دھونا چاہیے یا دورانیہ اس سے بھی زیادہ ہو تو بہتر ہے۔

اور ہاں ہاتھ دھونے کے بعد ان کو فوراً خشک کرنا مت بھولیں کیونکہ گیلے ہاتھوں پر جراثیموں کے دوبارہ چپکنے کا امکان بڑھتا ہے اور ہاتھوں کو خشک کرنے کے لیے گھر میں تولیے جبکہ گھر سے باہر ٹشو یا کسی پیپر تاول کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کورونا وائرس سے بچانے والا طاقتور ترین ہتھیار

امریکا کی سائمنز یونیورسٹی کی ڈاکٹر ایلزبتھ اسکاٹ کے مطابق آپ ضروری نہیں کہ اس پر کنٹرول کرسکیں کہ کیا کچھ چھونا ہے یا چھوا ہے، آپ یہ بھی کنٹرول نہیں کرسکتے کہ کسی چیز کو کون چھو رہا ہے، مگر آپ اپنے ہاتھوں کا خیال ضرور رکھ سکتے ہیں۔

صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا ہمارے خیالات سے بھی زیادہ جراثیموں کے خلاف طاقتور ہتھیار ہے۔

ڈاکٹر ایلزبتھ کے مطابق یہ طریقہ کار 2 طرح کام کرتا ہے، سب سے پہلے تو یہ ہاتھوں پر موجود اشیا کو ہٹاتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ صابن مخصوص جراثیموں کو نکال پھینکتا ہے۔

نئے نوول کورونا وائرس سے دنیا بھر میں ایک لاکھ سے زائد متاثر ہو چکے ہیں اور صابن اس وائرس میں موجود چربی کی ایک تہہ کو الگ کرکے اسے بیمار کرنے سے روکتا ہے۔

صابن سے جلد میں پھسلن بڑھتی ہے تو اچھی طرح رگڑنے سے ہم جراثیموں کا شکار کرکے انہیں پانی سے بہا سکتے ہیں۔

ویسے تو یہ بہت آسان لگتا ہے مگر حقیقت تو یہ ہے کہ بیشتر افراد یہ کام درست طریقے سے نہیں کرتے۔

2013 کی ایک تحقیق میں باریک بینی سے 37 سو سے زائد افراد کو ہاتھ دھوتے دیکھا گیا اور دریافت کیا گیا کہ صرف 5 فیصد افراد نے ہاتھ دھونے کے لیے تمام اصولوں پر عمل کیا۔

4 میں سے ایک ایک فرد نے ہاتھوں کو صابن کے بغیر دھویا جبکہ ہر 10 میں سے ایک نے ٹوائلٹ جانے کے بعد ہاتھوں کو دھویا ہی نہیں۔

صرف 5 فیصد نے ہاتھوں کی صفائی کے لیے 15 سیکنڈ لگائے یعنی انہیں دھونے رگڑنے اور پھر پانی سے ہاتھوں کو دھویا اور ڈاکٹر ایلزبتھ کا کہنا تھا کہ اگر آپ خود کو بیمار ہونے سے روکنا چاہتے ہیں تو اتنا وقت ناکافی ہے۔

امریکا کی ٹگرز یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈونلڈ Schaffner کے مطابق پانی ٹھنڈا ہو یا گرم، ہاتھوں کی صفائی کے لیے پانی کا درجہ حرارت اہمیت نہیں رکھتا تو سب سے پہلے ہاتھوں پر پانی ڈالیں۔

اس کے بعد صابن کے جھاگ کو ہاتھوں پر پھیلائیں جو جلد پر جراثیموں کو پھسلنے میں مدد دیتا ہے۔

اگر آپ کسی پبلک ٹوائلٹ میں ہو اور وہاں صابن نہ ہو تو عارضی طور پر ہاتھوں کو پانی میں اچھی طرح رگڑنا بھی کسی حد تک تحفظ فراہم کرسکتا ہے۔

2011 کی لندن اسکول آف ٹروپیکل بائی جی کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ ہاتھوں کو پانی سے دھو لینا بھی جلد میں موجود بیکٹریا کی مقدار کو ایک چوتھائی حد تک کم کرتا ہے جبکہ صابن اور پانی سے ہاتھ دھونا بیکٹریا کی مقدار کو 8 فیصد تک لاسکتا ہے۔

یعنی بنیادی اہمیت اس بات کی ہے کہ کچھ نہ کرنے سے کچھ کرنا بہتر ہی ہوتا ہے۔

اور ہاتھوں کو کتنی دیر تک رگڑنا چاہیے؟ کم از کم 20 سیکنڈ تک۔

عالمی ادارہ صحت نے کم از کم اتنے وقت تک ہاتھوں کو دھونے کا مشورہ دیا ہے اور ہاتھوں کو جتنا زیادہ وقت اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں گے جراثیموں کا شکار ہونے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔

اور ہاں آخر میں ہاتھوں کو خشک کرنے کے لیے مشترکہ تولیے کی جگہ پیپر ٹاول زیادہ بہتر ہوتے ہیں کیونکہ اس سے زیادہ جراثیم ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں۔

ہاتھوں سے گیلے ہاتھوں کے مقابلے میں جراثیموں کی آلودگی کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔

ہاتھوں کو کھانا پکانے سے پہلے اس کے دوران اور بعد میں دھوئیں۔

کھانے سے پہلے دھوئیں۔

کسی بیمار سے ملنے سے پہلے اور بعد میں دھوئیں۔

خراش یا زخم کے علاج سے پہلے اور بعد میں دھوئیں۔

ٹوائلٹ جانے کے بعد دھوئیں۔

بچے کا ڈائپر بدلنے یا ٹوائلٹ میں صفائی کے بعد دھوئیں۔

ناک صاف کرنا،کھانسی یا چھینک کے بعد۔

کسی جانور کو چھونے یا پالتو جانور کی غذا یا فضلے کو چھونے کے بعد۔

کچرے کو چھونے کے بعد۔

نیا کورونا وائرس اتنی آسانی اور تیزی سے کیوں پھیل رہا ہے؟

دنیا بھر میں نئے نوول کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 سے متاثر افراد کی تعداد ایک لاکھ 16 ہزار سے زائد جبکہ 4 ہزار ہلاکتیں ہوچکی ہیں، اور سائنسدان اب یہ جاننے کے لیے بھرپور کوشش کررہے ہیں کہ آخر یہ اتنی آسانی سے کیسے پھیل رہا ہے۔

اور اب ایک تحقیقی مقالے میں اس کا جواب دینے کی کوشش کی گئی۔

جریدے جرنل نیچر میں شائع مقالے کے مطابق مختلف جینیاتی اور ساختی تجزیوں سے اس نئے وائرس کی ایک اہم خاصیت کی شناخت ہوئی ہے، جو اس کی سطح پر موجود پروٹین ہے، جس سے ممکنہ طور پر وضاحت ہوتی ہے کہ یہ انسانوں کو اتنی آسانی سے کیسے شکار کرلیتا ہے۔

واشنگٹن یونیورسٹی کی ایک تحقیق 20 فروری کو اس حوالے سے شائع ہوئی تھی جس میں شامل ڈیوڈ ویسلر نے بتایا وائرس کی منتقلی کو سمجھنا اس کے پھیلاؤ اور مستقبل میں روک تھام کی گئی ہے۔

درحقیقت یہ نیا وائرس اتنی آسانی اور تیزی سے پھیل رہا ہے جتنا ایک اور کورونا وائرس سارز نہیں پھیلا تھا اور یہی وجہ ہے کہ نیا نوول کورونا وائرس سارز کے مقابلے میں 10 گنا سے زیادہ افراد کو متاثر کرچکا ہے۔

ام طور پر کسی خلیے کو انفیکٹ کرنے کے لیے کورونا وائرس ایک کانٹے جیسے پروٹین کو استعمال کرکے خلیے کو جکڑ لیتا ہے اور اس عمل سے ایک مخصوص سیل انزائمے متحرک ہوجاتے ہیں۔

نئے وائرس کے جینوم کے تجزیے سے انکشاف ہوا ہے کہ یہ پروٹین دیگر کورونا وائرسز سے مختلف ہے اور خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ یہ پروٹین میزبان خلیاتی انزائمے فیورین کو متحرک کرتا ہے۔

ووہان کی ہوازونگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کے لی ہوا کے مطابق یہ اس لیے اہم ہے کیونکہ فورین متعدد انسانی ٹشوز بشمول پھیپھڑوں، جگر اور چھوٹی آنتوں میں پایا جاتا ہے اور اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ یہ وائرس ممکنہ طور پر متعدد اعضا کو نشانہ بنا سکتا ہے۔

خیال رہے کہ ووہان چین کا وہ شہر ہے جہاں سے یہ وائرس پھیلنا شروع ہوا تھا اور اس یونیورسٹی کی 23 فروری کو شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق اس دریافت سے بیمار افراد میں سامنے آنے والی چند علامات جیسے جگر فیل ہونے کی وضاحت ہوتی ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ سارز اور دیگر کورونا وائرسز اس نئے وائرس کی طرح فیورن کے مقامات کو متحرک نہیں کرتے۔

نیویارک کی کارنیل یونیورسٹی کی 18 فروری کو شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق فیورین متحرک کرنے کا عنصر اس نئے نوول کورونا وائرس کو خلیے میں داخل ہونے کے حوالے سے سارز سے بہت مختلف بناتا ہے اور اس سے وائرس کے استحکام اور منتقلی پر بھی ممکنہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

متعدد دیگر تحقیقی رپورٹس میں بھی اس عنصر کو انتہائی آسانی سے انسانوں میں اس کے پھیلاؤ کی ممکنہ وجہ قرار دیا گیا ہے۔

یہ بھی دریافت کیا گیا کہ اس طرح کا عنصر ایسے وائرسز میں بھی موجود ہوتا ہے جو آسانی سے لوگوں کے درمیان پھیلتے ہیں۔

مگر کچھ سائنسدانوں کے خبردار کیا ہے کہ ایکٹیویشن سائٹ کے کردار کو بڑھا چڑھا کر بیان کیا جارہا ہے اور ٹیکساس یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں کہا گیا کہ ہم اب تک یہ نہیں جان سکے یہ واقعی بہت بڑی دریافت ہے یا نہیں۔

دیگر سائنسدانوں نے فلو وائرسز سے فیورین کے متحرک ہونے کے عمل کا نئے کورونا وائرس سے موازنہ کیا گیا اور دریافت کیا کہ فلو وائرس کی سطح پر موجود پروٹین کورونا وائرسز پر موجود کانٹے جیسے پروٹین سے ملتا جلتا نہیں ہوتا۔ویسے فلو وائرس بھی کم خطرناک نہیں ہوتے اور 1918 میں اسپینش فلو کی عالمگیر وبا کو سب سے زیادہ جان لیوا قرار دیا جاتا ہے جس میں بھی فیورین کے متحرک ہونے کا عنصر موجود نہیں تھا۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ خلیات یا جانوروں پر ہونے والی تحقیقی رپورٹس کی آزمائش اس ایکٹیویشن سائٹ فنکشن پر کرنے کی ضرورت ہے۔

انہوں نے کہا کہ کورونا وائرس ناقابل پیشگوئی ہے اور اکثر درست نظر آنے والے خیالات غلط ثابت ہوجاتے ہیں۔

ویسے سائنسدانوں کی جانب سے ایسے مالیکیولز کو بھی دیکھا جارہا ہے جو فیورین کو بلاک کردیتے ہوں تاکہ ممکنہ طریقہ علاج کو تشکیل دیا جاسکے، مگر اس حوالے سے پیشرفت وبا کے پھیلاؤ کے حوالے سے سست ہے۔

مگر ٹیکساس یونیورسٹی نے وائرس کی ایک اور خاصیت کی شناخت کی ہے جس سے بھی وضاحت ہوسکتی ہے کہ یہ نیا نوول کورونا وائرس اتنی کامیابی سے انسانی خلیات کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

اس ٹیم کے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ جب پروٹین انسانی خلیات کے ریسیپٹر کو جکڑتا ہے تو یہ بندش سارز وائرس کے پروٹین کے مقابلے میں کم از کم 10 گنا زیادہ ہوتی ہے۔

کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے میں کتنے دن لگتے ہیں؟

نئے نوول کورونا وائرس کے شکار افراد میں اس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کی علامات ظاہر ہونے میں اوسطاً 5 دن کا عرصہ لگتا ہے۔یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔جریدے اینالز آف انٹرنل میڈیسین میں شائع تحقیق میں علامات نمودار ہونے کے دورانیے کے نئے تخمینے کو بیان کیا گیا جو وبا کے حوالے سے ہونے والی ابتدائی تحقیقی رپورٹس کی تصدیق کرتا ہے۔

نئے کورونا وائرس کے مرض کی ابتدا سے پہلی علامت کے ظہور ہونے تک کا وقت 5 دن ہے اور بیشتر افراد میں علامات 12 دن میں نظر آنے لگتی ہیں۔

امریکا کی جونز ہوپکنز بلومبرگ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی اس تحقیق میں شامل جسٹن لیسلر نے بتایا کہ اس دورانیے کا تعین مزید معلومات کے حصول کے دوبارہ کیا جاسکتا ہے مگر ابتدائی تفصیلی تجزیہ مختلف تدابیر جیسے قرنطینہ اور متحرک نگرانی کے لیے بہت اہم ہے۔

عام طور پر دنیا بھر میں مشتبہ مریضوں کو 14 دن کے لیے الگ تھلگ رکھا جارہا ہے کیونکہ یہ تصور کیا جاتا ہے کہ کووڈ 19 کی علامات ایک ہفتے تک ظاہر ہوجاتی ہیں اور لگ بھگ انفیکشن کے شکار لگ بھگ ہر ایک میں 14 دن کے دورانیے میں علامات ظاہر ہوجاتی ہیں۔

اس تحقیق میں یہ بھی دریافت کیا گیا کہ ہر 10 ہزار میں سے ایک فیصد مریضوں میں علامات 2 ہفتے کے مانیٹرنگ دورانیے کے بعد نمودار ہوتی ہیں۔

محققین کا کہنا تھا کہ اب یہ وائرس امریکا میں متعدد مقامات میں پہنچ چکا ہے اور خطرات کی روک تھام اور اس کی رفتار کو سست کرنا ہی بہتر حکمت عملی ہوگی، جس کے بعد قرنطینہ کے عمل کو زیادہ سخت کرنا ہوگا۔ محققین نے چین اور دیگر ممالک کے مصدقہ کیسز کا تجزیہ کرکے یہ نتیجہ نکالا کہ بیشتر افراد میں یہ علامات 5 ویں دن تک نظر آنے لگتی ہیں جبکہ ایسا مریض جو 12 ویں دن تک علامات سے محفوظ رہے، اس میں علامات ظاہر ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے، مگر وہ وائرس کو صحت مند افراد میں متاثر کرسکتا ہے۔

چچا چھکن نے جھگڑا چکایا

امتیاز علی تاج

پچھلی گرمیوں میں اتوار کا روز تھا۔ ہمارے ہاں چراغ میں بتی پڑتے ہی کھانا کھالیا جاتا ہے۔ بچے کھانا کھا کر سو گئے تھے۔ چچی نے کھانا نمٹا کر عشاء کی نماز کی نیت باندھی تھی، نوکر باورچی خانے میں بیٹھے کھانا کھا رہے تھے، چچا چھکن بنیان پہنے، تہمد باندھے، ٹانگ پر ٹانگ رکھے، چار پائی پر لیٹے مزے مزے سے حقے کے کش لگا رہے تھے کہ دفعتہً گلی میں سے شور وغل کی آواز آئی۔

بندو، امامی، مودا کھانا چھوڑ دروازے کی طرف لپکے، چچا بھی لپک کر اٹھ بیٹھے اور کوئی نظر نہ آیا تو چچی کی طرف دیکھا، چچی نے سلام پھیرتے ہوئے منہ اُدھر موڑا، آنکھیں چار ہوئیں تو چچا نے پوچھا۔

''یہ شور کیسا ہے؟'' چچی ماتھے پر تیوری ڈال کر وظیفہ پڑھنے لگیں۔

چچا چھکن کچھ دیر انتظار کرتے رہے کہ شاید کوئی نوکر لڑکا پلٹ کر آئے اور کچھ خبر لائے۔

ویسے چچی سے برابر پوچھتے رہے۔

''کوئی آتا نہیں! کہاں بیٹھ رہے سب کے سب؟ دیکھتی ہوان کی حرکتیں؟ معلوم نہیں کیا واردات ہوگئی!'' لیکن جب نہ چچی نے جواب دیا اور نہ کوئی لڑکا واپس آیا تو مجبوری کو اٹھے اور جوتا پہن کر خود باہر نکلنے کی تیاری کی۔

چچی بولیں'' چلے ہو تو کسی کے جھگڑے میں نہ پڑنا''

چچا بولے'' میرا سر پھرا ہے۔

بازاری لوگوں کے جھگڑے سے ہمیں کیا سروکار۔'' زنان خانے سے نکل مردان خانے میں آئے۔ ڈیوڑھی میں قدم رکھا تو دیکھا گھر کے سامنے بھیڑ جمع ہے۔ چچا کو توقع نہ تھی کہ اتنی جلدی موقع پر جا پہنچیں گے۔ کچھ گھبرائے۔ آگے بڑھنے کے لئے ابھی تیار نہ تھے، واپس ہٹنے کو جی نہ چاہتا تھا۔ چنانچہ آپ نے جلدی سے دبا گل کر کے ڈیوڑھی کا دروازہ بھیڑ دیا اور دیر تک درز سے آنکھ لگائے صورت حال ملاحظہ فرماتے رہے۔

معلوم ہوا جھگڑا دو ہمسایوں کے درمیان ہے جو سامنے کے مکان میں رہتے ہیں، ایک اوپر کی منزل میں، دوسرا نیچے کی منزل میں۔ ہاتھا پائی تک نوبت پہنچ گئی تھی لیکن لوگوں نے اب دونوں کو الگ الگ کر کے سنبھال رکھا ہے اور میر باقر علی انہیں سمجھا بجھا کر تقریباً ٹھنڈا کر چکے ہیں۔

چچا سے رہا نہ گیا۔ یہ بات انہیں کیوں کر گوارا ہو سکتی تھی کہ ان کے ہوتے ساتے محلے کا کوئی اور شخص اس قسم کے قصوں میں پنچ بن بیٹھے، چنانچہ آپ تہمد کس بنیان کھینچ دروازہ کھول باہر کھڑے ہوئے اور سرپرستانہ انداز میں بولے۔

''ارے بھئی کیا واقعہ ہوگیا؟''

میر باقر علی نے کہا'' اجی کچھ نہیں۔ یوں ہی ذرا سی بات پر ان خان صاحب اور مولوی صاحب میں جھگڑا ہوگیا تھا، میں نے سمجھا دیا ہے دونوں کو۔

وہ تو سمجھ گئے مگر چچا بھلا کہاں سمجھتے تھے، موقع پر جا پہنچے، بولے'' مگر کیا بات ہوئی؟ یہ تو کچھ ایسا نظر آتا ہے جیسے خدانخواستہ فوجداری تک نوبت پہنچ گئی تھی۔''

میر باقر علی نے ٹالنا چاہا۔'' اجی اب خاک ڈالئے اس قصے پر، جو ہونا تھا ہوگیا۔ ہمسایوں میں دن رات کا ساتھ، کبھی کبھار شکایت پیدا ہو ہی جاتی ہے۔

اب بھی چچا کی تسکین نہ ہوئی، بولے'' پر زیادتی آخر کس کی طرف سے ہوئی؟''

خاں صاحب بولے۔'' پوچھئے ان مولوی صاحب سے جو بڑے متقی بنے پھرتے ہیں۔ ڈاڑھی تو بالشت بھر بڑھا رکھی ہے لیکن حرکتیں رذیلوں کی سی ہوں تو ڈاڑھی سے کیا فائدہ؟''

چچا چونک کر بولے۔

''اوہو یہ قصہ تو ٹیڑھا معلوم ہوتا ہے!''

اب مولوی صاحب کیسے چپ رہ سکتے تھے، بولے'' صاحب ان کو کوئی چپ کرائے۔ میں بڑی دیر سے طرح دیے جا رہا ہوں اور یہ جو منہ میں آئے بکے چلے جاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ان کے حق میں اچھا نہ ہوگا۔''

خان صاحب کڑک کر بولے۔'' ابے جا، چار بھلے آدمی بیچ میں پڑ گئے جو میں رک گیا نہیں تو نتیجہ تو آج ایسا بتاتا کہ چھٹی کا دودھ یاد آجاتا۔''

مولوی صاحب نے تن کر فرمایا۔'' طاقت کے گھمنڈ میں نہ رہنا خان صاحب! انگریز کا راج ہے، جی ہاں، اور یہاں بھی کوئی ایسے ویسے نہیں ہیں۔ ہم بھی ایسے ہتھیاروں پر اتر آئے تو یاد رکھیے ورنہ، جی ہاں۔''

خان صاحب بے قابو ہو گئے۔ مکا تان کر آگے بڑھنا چاہتے تھے کہ لوگوں نے بیچ بچاؤ کر کے روک لیا۔ مولوی صاحب آستینیں چڑھاتے چڑھاتے رہ گئے، باقر علی صاحب نے پریشان ہو کر چچا چھکن سے کہا۔

''دونوں کے دونوں اچھے خاصے سمجھ گئے تھے۔ آپ نے پھر دونوں کو بھڑا دیا۔''

چچا بولے۔'' لاحول ولاقوۃ۔ کہنے لگے کہ آپ نے بھڑا دیا۔ اجی حضرت میں تو صرف اتنا پوچھ رہا تھا کہ قصور کس کا ہے۔ آپ جو بڑے پنچ بن کر گھر سے نکل کھڑے ہوئے تو اتنا معلوم کر لیا ہوتا کہ زیادتی کس کی ہے اور اصل واقعہ کیا ہے؟''

باقر علی نے پھر بات ٹالنی چاہی۔

''اجی کہاں اب سر راہ قصہ سنیے گا، جانے دیجیے، جو ہوا سو ہوا، میں تو ان دونوں کی شرافت کی داد دیتا ہوں کہ جو ہم نے کہا، انہوں نے مان لیا، بات رفت گزشت ہوئی، اب آپ کیا گڑے مردے اکھیڑنے آگئے۔''

چچا نے دیکھا، میر باقر علی چھائے چلے جا رہے ہیں، آگ ہی تو لگ گئی لیکن سنبھل کر بولے۔ ''صاحب من آپ کو اس محلے میں آئے ابھی عرصہ ہی کتنا ہوا۔

گئے آدمی وگئے پیر شدی اور ہماری تو نال اسی محلے میں گڑی ہوئی ہے۔ اب آپ جانے دیجئے نا اس بات کو، بازی بازی بار یش بابا ہم بازی؟ اور سر راہ کا کیا ہے، یہ جھگڑا ہم تک آج نہ پہنچتا کل پہنچ جاتا۔ سو اب بھی کیا مضائقہ ہے۔ سامنے ہی تو غریب خانہ ہے، اندر چل بیٹھیں، دو منٹ میں قصہ طے ہوا جاتا ہے۔ مجھے تو یہ ہرگز گوارا نہیں کہ جس محلے میں بھی رہتے ہوں وہاں ہمسایوں میں سر بازار جوتی پیزار ہوا کرے۔''

یہ کہہ کر چچا نے داد طلب نگاہوں سے مجمع کو دیکھا۔ بولے'' کیوں صاحب اخدالگتی کہیے، یہ بھلا کوئی شرافت ہے؟''

مجمع میں سے تائید کی بھن بھناہٹ سی سنائی دی۔ میر صاحب خاموش ہو کے رہ گئے۔ چچا بولے'' تو آپ دونوں صاحب اندر تشریف لے آئیے نا۔ اور میر صاحب اگر چاہیں تو میر صاحب بھی آسکتے ہیں۔'' باقی لوگوں سے مخاطب ہو کر فرمایا۔'' آپ لوگ جا سکتے ہیں، یہاں کوئی بھانڈ تو ناچیں گے نہیں جو آپ کو مدعو کروں۔

آپس کے جھگڑے طے کرانا مغز پاشی کا کام ہے، آپ لوگ اپنے گھر جا کر آرام کیجیے۔''

لیجیے صاحب چچا قاضی القضاۃ بن گئے، مدعی اور مدعا علیہ میر صاحب کو ساتھ لیے گھر میں آئے۔ گھر پہنچ کر پہلے مردانے ہی سے فرامین کی ایک فہرست صادر ہوئی کہ بندو لیمپ لائے، اور مودا برف کا پانی بنائے، اور امامی حقہ تازہ کر کے پہنچائے۔ اور بندو لیمپ لا چکنے کے بعد خاصدان لے کر آئے، اور مودا پانی لا چکنے کے بعد اُگالدان لا کر رکھے، اور امامی حقے سے فراغت پا کر پنکھا جھلے۔

سب کو دیوان خانے میں بٹھایا، خود یہ کہہ کر اندر گئے کہ میں ابھی حاضر ہوا۔ اندر جا کر بنیان پر چکن کا کرتہ پہنا۔ پہن ہی رہے تھے کہ چچی نے جلدی جلدی رکعت ختم کر کے سلام پھیر کے پوچھا۔'' کیا بات ہے؟''

چچا بے پروائی کے انداز میں بولے۔

''عجب حالت ہے لوگوں کی، نہ دن کو چین لینے دیتے ہیں نہ رات کو۔ ان سامنے والے خان صاحب اور مولوی صاحب کا جھگڑا ہوگیا۔

مصیبت میں میری جان پڑ گئی۔ سب مُصر ہیں کہ آپ بیچ میں پڑ کے فیصلہ کرا دیجیے۔ بات ٹالی بھی نہیں جا سکتی، محلے کا معاملہ ٹھہرا۔ بہر حال برسر اولاد آدم ہرچہ آید بگزرد۔ تو تم نماز سے فارغ ہو کر پان کے کچھ ٹکڑے لگا کے بھیج دینا۔''

چچی جل کر بولیں۔'' یہ شوق بھی پورا کر لیجیے۔''

چچا کرتے کے بٹن لگاتے ہوئے باہر نکلے، دیوان خانے میں پہنچ کر آرام کرسی پر دراز ہو گئے، ٹانگیں سمیٹ کر اوپر دھر لیں۔

بولے'' میں حاضر ہوں، فرمایئے کیا بات ہوئی؟ سارا واقعہ بیان کیجیے۔ لیکن مختصر طور پر۔''

مولوی صاحب اور خان صاحب دونوں کی تیوری چڑھی ہوئی تھی، منہ پھلائے لال لال آنکھوں سے ایک اس طرف ایک اُس طرف تک رہا تھا۔ چچا کا تقاضا سن کر دونوں کے دونوں کچھ کسمسائے مگر چپ کے بیٹھے رہے۔ میر صاحب نے مہر سکوت توڑی۔'' حضرت بات تو اصل میں بڑی معمولی تھی۔''

چچا نے کہا۔'' آپ تمہید کو جانے دیجیے، مطلب کی بات کہیے۔''

میر صاحب نے غصے کو پی کر کہا۔'' تو اور کیا کہوں۔ بات حقیقت میں نہایت معمولی ہے، لیکن۔''

خان صاحب سے ضبط نہ ہو سکا۔'' کوئی آپ کی بہو بیٹیوں کو یوں دیکھتا اور آپ اسے معمولی بات کہتے تو جانتا۔''

چچا کرسی پر اکڑوں بیٹھ گئے۔'' مستورات کا واقعہ ہے تو واقعی حضرت اسے معمولی بات کہنا تو بڑی زیادتی ہے آپ کی۔

خان صاحب آپ خود ہی جو واقعہ ہے بیان کیجیے۔''

باقر علی صاحب خاموش ہو گئے۔ خان صاحب کی حوصلہ افزائی ہوئی۔ بولے۔'' آپ سا منصف مزاج بزرگ پوچھے گا تو بیان کروں گا ہی، آپ سے کیا پردہ ہے۔''

چچا پھول گئے۔ کچھ کہنا ضروری معلوم ہوا۔'' نہیں نہیں کوئی بات نہیں۔ آپ بلا تکلف کہئے۔''

خان صاحب نے کہا۔'' آپ کو علم ہی ہے کہ اس سامنے کے مکان کی نچلی منزل میں ہم رہتے ہیں اور اوپر کی منزل میں ایک کھڑکی ہے جس سے ہمارے مکان کے صحن میں نظر پڑتی ہے۔''

چچا نے بات کاٹ کر فرمایا۔'' جی ہاں جی ہاں، میری دیکھی ہوئی کیا، میرے سامنے بنی اور اس ایک کھڑکی کا کیا ذکر، اس سارے مکان کی تعمیر میں میرا بہت کچھ دخل رہا۔ مالک مکان فضل الرحمن خان کے مجھ سے مراسم تھے۔ حیدر آباد جانے سے پہلے ہر روز شام کو ملنے آتے تھے اور سچ پوچھئے انہیں یہ مشورہ بھی میں نے ہی دیا تھا کہ خالی زمین پڑی ہے اور کوڑیوں کے مول بک رہی ہے۔

تو کچھ ایسی صورت کرنی چاہیے کہ کرائے کی ایک سبیل نکل آئے۔ تو انہوں نے یہ گویا مکان بنایا۔ خیر یہ تو جملہ معترضہ تھا، آپ بات کہئے۔''

خان صاحب نے سوچا کہ بات کہاں تک کی تھی۔ بولے'' جی تو اوپر کی منزل میں ایک کھڑکی ہے کہ اس سے ہمارے ہاں کے صحن میں نظر پڑتی ہے۔ ہم اس مکان میں پہلے سے رہتے ہیں۔ یہ حضرت بعد میں آئے۔ آتے ہی ہم نے ان سے کہہ دیا کہ مولوی صاحب اس کھڑکی میں اگر آپ تالا ڈلوا دیں تو مناسب ہے۔

ورنہ عورتوں کا سامنا ہوا کرے گا اور مفت میں کوئی نہ کوئی قصہ کھڑا ہو جائے گا۔''

چچا نے داد دی۔'' بہت مناسب کارروائی کی آپ نے۔ قانونی نقطۂ نظر سے گویا آپ نے ایک ایسی پیش بندی کر لی کہ بعد میں اگر کسی قسم کی بھی شکایت پیدا ہو تو آپ کو گرفت کا جائز موقع ملے۔ بہت ٹھیک۔ جی تو پھر؟''

خان صاحب داد سے بہت مسرور ہوئے۔'' خدا حضور کا بھلا کرے۔

میں نے سوچا نئے آدمی ہیں۔ کیوں نہ پہلے ہی سے خبردار کر دوں۔ سو صاحب انہوں نے بھی مجھے یقین دلایا کہ کھڑکی میں تالا ڈال دیا گیا ہے۔ اور میں بے فکر ہو گیا۔ اب جناب آج صبح کو کیا ہوا۔ کہ۔''

''یہ لیجیے۔ ٹھنڈا پانی پیجئے۔ آپ بھی لیجیے مولوی صاحب۔ پانی دے بے میر صاحب کو۔ جی تو آج صبح۔ ابے رکھ دے میز پر خاصدان، سر پر کیوں سوار ہو گیا ہے۔

اور وہ امامی کہاں مر رہا ہے؟ ابھی تک حقہ نہیں بھرا گیا؟ جی صاحب آپ کہے جایئے۔ میں سن رہا ہوں۔ ہاں اور وہ اگالدان؟ کہہ بھی دیا تھا، پھر بھی یاد نہیں رہا۔ بڑے نالائق ہو تم لوگ۔ آپ فرمایئے نا خان صاحب؟''

خان صاحب نے کچھ دیر سکوت کا انتظار کیا، آخر بولے۔'' جی تو آج صبح میں ادھر دکان پر روانہ ہوا، ادھر اوپر کی منزل میں ایک بچے نے کھڑکی کھول دی۔

عورتیں صحن میں بیٹھی تھیں، انہوں نے کھڑکی بند کرنے کو کہا تو یہ حضرت خود کھڑکی میں آن موجود ہوئے اور بدیں ریش و فش عورتوں کو دیکھنے لگے۔ اب آپ ہی فرمایئے کہ یہ شریفوں اور مولویوں کی سی باتیں ہیں یا لچوں اور شہدوں کی سی حرکتیں؟''

چچا نے عالم استعجاب میں آنکھیں کھولیں، گردن جھکا لی۔ اور پھر ایک حاکمانہ انداز میں سر پھیر کر مولوی صاحب کی طرف دیکھا، بولے۔

''مولوی صاحب یہ تو آپ نے ایسی نامناسب اور خلاف شرع حرکت کی جس پر آپ کو جس قدر الزام دیا جائے بجا ہے۔''

مولوی صاحب دیر سے خاموش بیٹھے دیکھ رہے تھے کہ چچا ہمدردانہ انداز سے خان صاحب کی گفتگو سن رہے ہیں۔ اب چچا نے انہیں مخاطب کیا تو وہ بھڑک اٹھے۔'' سبحان اللہ! آپ بھی عجب سادہ لوح شخص ہیں۔ جو کچھ کسی نے افترا باندھا، جھٹ اس پر ایمان لے آئے۔

واہ صاحب واہ!''

چچا کو یہ انداز کلام کسی قدر ناگوار گزرا۔'' تو آپ کو یہ خیال ہے کہ میں خان صاحب کی ناجائز حمایت کر رہا ہوں؟''

مولوی صاحب بولے۔'' ناجائز حمایت تو ہے ہی۔ آپ پہلے میری عرض بھی تو سنیے کہ میں کیا کہتا ہوں۔''

چچا بے ضابطگی کا الزام سن کر چڑ گیے۔ بولے۔'' تو بیان کیجیے کہ آپ کیا عرض کرنا چاہتے ہیں۔ مگر عرض ہو، طول نہ ہو، مجھے اختصار بہت مرغوب ہے۔''

مولوی صاحب بولے۔'' جی میں بہت مختصر طور پر سب کچھ عرض کیے دیتا ہوں۔ ہم نے مکان میں آتے ہی کھڑکی میں تالا ڈال دیا تھا۔ چنانچہ آج تک بھی کوئی وجہ شکایت پیدا نہیں ہوئی۔ آج اتفاقیہ بچے کے ہاتھ چابی لگ گئی اور اس نے کھڑکی کھول دی۔ اور کھڑکی میں کھڑا ہو کر ان کے بچوں کو آوازیں دینے لگا۔ میں نے جب۔''

لیکن بیان ختم ہونے سے پہلے ہی چچا نے جرح شروع کر دی۔

''تو آپ کا بیان یہ ہے کہ آوازیں دینے کے لیے کھڑکی کا تالا کھولا تھا محض آوازیں دینے کی لیے محض؟ خوب۔ اس کے لیے بھلا کھڑکی کھولنے کی کیا ضرورت تھی؟''

مولوی صاحب بولے۔'' آخر بچہ ہی تو تھا۔ اسے بھلا نیک و بد کی کیا تمیز۔ اسے تھوڑا ہی معلوم تھا کہ صاحب یہ تالا نہ کھولنا چاہیے اور وہ کھڑکی بند رہنی چاہیے۔ چابی مل گئی تھی، تالے پر نظر پڑی، کھول ڈالا۔''

چچا ہونٹ سکوڑ کر اور آنکھ میچ کر منہ سر ہلاتے رہے گویا مولوی صاحب کے اس جواب میں بھی انہیں ایسے ایسے معانی نظر آ رہے ہیں جو دوسروں کے فہم سے بالاتر ہیں۔

مولوی صاحب نے اپنا بیان جاری رکھا۔'' میں نے کھڑکی جو کھلی دیکھی تو فوراً بند کرنے کو لپکا اور کواڑ بند کر کے اسی وقت تالا لگا دیا۔''

چچا نے پھر ٹوکا۔'' کیوں حضرت یہ آپ کے گھر میں تالا کھولنا تو بچوں کو بھی آتا ہے مگر بند کرنا آپ کے سوا کسی کو نہیں آتا؟ خوب!''

میر باقر علی صاحب بولے۔

''حضرت یہ ایک اضطراری حرکت تھی جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں اس کھڑکی کے بند رکھنے کا ہر وقت خیال رہتا تھا کھلی دیکھی تو یکلخت بند کرنے کو لپکے۔''

مولوی صاحب نے مزید صفائی کے خیال سے کہا۔ ''خدا شاہد ہے جو مجھے یہ گمان بھی گزرا ہو کہ صحن میں مستورات موجود ہوں گی، یا میں نے اس طرف نظر بھی ڈالی ہو۔ یہ سراسر بہتان ہے کہ میں کھڑا رہا بلکہ میں نے تو بعد میں نیچے کہلا بھی بھیجا کہ مجھے بڑا افسوس ہے کہ بچے نے کھڑکی کھول دی تھی۔''

میر صاحب نے مولوی صاحب کے چال چلن کے متعلق شہادت دی۔'' مولوی صاحب جب سے یہاں آئے ہیں میں انہیں جانتا ہوں۔ میرے بچوں کو پڑھاتے ہیں، روز کا آنا جانا ہے اور میں وثوق سے کہتا ہوں کہ یہ اس قسم کے آدمی نہیں، چنانچہ میں نے خان صاحب سے بھی یہی کہا تھا کہ مستورات کو غلط فہمی ہو گئی ہوگی ورنہ مولوی صاحب سے کسی برے خیال کی توقع نہیں ہو سکتی۔''

لیکن چچا بھلا کسی دوسرے کی رائے کو کب خاطر میں لاتے ہیں۔ بولے'' دلوں کا حال خداوند عالم بہتر جانتا ہے اور اس کے متعلق کچھ کہنے کی جرأت کرنا میری رائے میں کفر ہے۔ بہر حال ابھی سب کچھ کھلا جاتا ہے۔ تو جناب اتوار کے روز آپ گھر ہی میں رہتے ہیں؟ بجا۔ تو سوال یہ ہے کہ اگر کھڑکی کھلنی تھی تو اتوار ہی کے روز کیوں کھلی جب آپ گھر میں موجود تھے؟ کسی اور دن کیوں نہ کھلی؟''

یہ کہہ کر چچا نے نتھنے پھلا کر فاتحانہ انداز سے باری باری سب پر یوں نظر ڈالی گویا کوئی بڑا! اہم نکتہ نکال کر مولوی صاحب کو لاجواب کر دیا ہے۔

مولوی صاحب اس استدلال سے پریشان سے ہو گئے تھے۔ بولے'' حضرت! اس بات کی اہمیت کچھ واضح طور پر میری سمجھ میں نہیں آئی۔ باقی واقعہ یہ ہے کہ کھڑکی کی چابی گچھے میں ہے، گچھا میرے پاس رہتا ہے جب میں گھر پر ہوں گا تبھی گچھا گھر پر ہوگا اور اسی وقت کھڑکی کھلنے کا امکان بھی ہے۔''

چچا کو اس جواب کی توقع نہ تھی۔ سر پیچھے کو ڈال کرسی پر لیٹ گئے اور بولے۔

''اب یہ آپ کی کج بحثی ہے ورنہ حقیقت یہ ہے کہ اس بات کا جواب آپ کے پاس کچھ نہیں۔''

مولوی صاحب نے نامعلوم دانستہ یا نادانستہ چچا کو تھوڑا سا روغن قاز ملا۔ بولے'' صاحب جو اصل واقعہ تھا وہ تو میں نے عرض کر دیا اب آپ اپنی علمیت اور قابلیت سے جو نکتہ چاہیں نکال سکتے ہیں اور مجھ سے جاہل کی کیا بساط کہ بحث میں آپ سے پیش چل سکے۔''

چچا خوش ہو گئے۔

مولوی صاحب کے خلاف جو جذبہ اندر ہی اندر کام کر رہا تھا ٹھنڈا پڑ گیا۔ ایسے انداز میں ہنس پڑے گویا دانستہ محض تفریح کی غرض سے منطق کے شعبدے دکھا رہے تھے۔ مسکرا کر بولے۔'' معلوم ہوتا ہے آپ کو بھی منطق سے دلچسپی ہے۔ لے آیا بے حقہ؟ رکھ دے ادھر، اچھا اُدھر ہی رکھ دے۔ لیجیے مولوی صاحب! نہ نہ لیجیے نا، ذرا تمبا کو ملاحظہ فرمایئے گا، براہ راست مراد آباد سے منگواتا ہوں ورنہ یہاں کا تمبا کو تو آپ جانئے نرا گوبر ہوتا ہے۔

مراد آباد میں ایک عزیز ہیں، کلکٹری میں پیش کار ہیں مگر صاحب ان کے رسوخ کا کیا کہنا بھی کبھار یاد کر لیتے ہیں۔'' مولوی صاحب نے حقے کے کش لگانے شروع کیے۔ خان صاحب نے دیکھا کہ چچا تو مولوی صاحب پر ریشہ خطمی ہوئے جا رہے ہیں، غصے سے لال پیلے ہو گئے۔ بولے۔'' جس بات کے لیے آپ نے ہمیں بلایا تھا۔ وہ تو۔''

چچا نے بات کاٹ کر کہا۔'' جی ہاں دیکھئے، میں عرض کرتا ہوں۔

تو جناب من باقی رہا اس جھگڑے کا قصہ، تو خان صاحب میری ذاتی رائے پوچھئے تو تالی ایک ہاتھ سے نہیں بجا کرتی۔ دنیا میں آج تک جتنے بھی جھگڑے ہوئے، ہمیشہ ان کا تعلق فریقین سے رہا ہے۔''

خان صاحب نے بے اختیار پوچھا۔'' اس جھگڑے میں میرا کیا قصور تھا؟''

چچا نے جواب دیا۔'' ارے بھائی کچھ نہ کچھ ہوتا ہی ہے نا۔ تمہارا نہ سہی تمہارے گھر والوں کا سہی مثلاً اب بھلا انہیں اس وقت صحن میں بیٹھنے کی کیا ضرورت تھی؟ کوئی وہاں باغ تو لگا ہوا نہیں۔

آپ کہیں گے کہ وہ آپ کے گھر کا صحن تھا۔ ذرا دیر کو مان لیا کہ تھا مگر پھر اوپر کھڑکی کی طرف دیکھنا کیا ضرور تھا؟ ویسے میرا کوئی برا مقصد نہیں، تاہم دیکھئے نا کہ بات کو بڑھایا جائے تو کچھ کی کچھ ہو جاتی ہے۔ مطلب میرا یہ ہے کہ ایسے معاملوں میں تو جتنا چھانو اتنی ہی کر نکلتی ہے۔''

میر صاحب اس کارروائی سے تنگ آ چکے تھے۔ بولے۔'' اجی اب قصور ایک کا تھا یا دونوں کا، اس بحث سے آخر کیا حاصل۔

آپ اس قصے کو کسی ایسی طرح چکایئے کہ آئندہ ان دونوں صاحبوں کا اطمینان ہو جائے۔ میں نے تو یہ تجویز کیا تھا کہ آئندہ کی اطمینان کی غرض سے مولوی صاحب کی کھڑکی میں خان صاحب اپنا تالا ڈال دیں۔''

چچا صاحب نے کن انکھیوں سے میر صاحب کی طرف دیکھ کر پوچھا۔'' کیا مراد؟''

میر صاحب نے کہا'' مراد یہ ہے کہ مولوی صاحب کے مکان کی وہ کھڑکی مقفل رہے اور اس کی چابی اطمینان کی غرض سے خان صاحب اپنے پاس رکھیں۔''

تجویز چچا کو معقول معلوم ہوئی لیکن چونکہ میر صاحب کی طرف سے پیش ہوئی تھی اس لئے قبول کرنے کو دل نہ چاہا۔ بولے۔'' نہیں نہیں نہیں نہیں۔ یہ تو کچھ۔ اوہوں۔ کچھ نہیں۔ اس طرح تو۔ یعنی خواہ مخواہ خان صاحب اپنا ایک تالا بیکار کر ڈالیں۔ اور اپنے گھر میں کسی دوسرے کا ایسا دخل کسی غیرت مند کو کب گوارا ہو سکتا ہے؟ یہ تالا والا کچھ نہیں، کوئی اور تجویز ہونی چاہیے، کوئی معقول تجویز جو طرفین کے لیے فائدہ مند بھی ہو اور اطمینان کا باعث بھی ہو۔

کیوں صاحب! اگر کھڑکی چنوا دی جائے تو کیسا ہے؟''

خان صاحب بولے۔'' اول تو مالک مکان اب یہاں ہے نہیں اور اگر اسے لکھا بھی جائے تو وہ اسے منظور نہ کرے گا۔ میں نے ایک مرتبہ کی تھی یہ تجویز پیش، وہ کہنے لگے کہ اس کھڑکی کے بند ہونے سے کمرہ تاریک ہو جائے گا۔''

چچا نے کہا۔'' یہ دوسری بات ہے ورنہ تجویز خوب تھی۔ اپنا ہمیشہ کے لیے یہ قصہ ختم ہو جاتا۔

مثلاً آپ دونوں کے چلے جانے کے بعد کوئی اور دو کرائے دار آکر آباد ہوتے تو ان میں کسی قسم کی بدمزگی کا امکان نہ رہتا۔ آیا نا خیال شریف میں؟ مگر یہ کمرے میں اندھیرا ہو جانے کا سوال بے شک ٹیڑھا ہے۔ خیر نہ سہی یوں، کسی اور ترکیب سے کام لے لیجیے۔ ترکیبیں بہت، بے حد و شمار، مجھے تو صرف آپ لوگوں کی سہولت کا خیال ہے، ورنہ میں تو تجویزوں کا انبار لگا دوں پریشان کر دوں آپ کو۔

بڑے بڑے قصے چکائے ہیں۔ اس ایک کھڑکی کی بے چاری کی کیا حقیقت ہے۔ تو یوں کیوں نہ کیجیے، مثلاً آپ دونوں میں سے ایک صاحب مکان خالی کر دیں اور کسی دوسری جگہ جا رہیں۔ کیوں صاحب کیا رائے ہے؟''

خان صاحب اور مولوی صاحب پہلے کچھ منہ ہی منہ میں بولے، پھر خان صاحب نے کہا۔'' صاحب میں تو مکان چھوڑ نہیں سکتا، کہاں نیا مکان تلاش کرتا پھروں؟''

مولوی صاحب نے بھی معذوری ظاہر کی۔

''حضرت میرے لیے تو یہ فی الحال ناممکن ہے، اتنے کرائے میں اس قدر گنجائش بھلا اور کہاں ملے گی!''

چچا کی بے حد و حساب تجویزوں کا ذخیرہ اس پہلی ہی تجویز کے بعد ختم ہو چکا تھا۔'' اب یوں آپ ہر تجویز میں مین میخ نکالنے لگے تو طے ہو چکا آپ کا جھگڑا یعنی مکان بدلنے میں آخر قباحت ہی کیا ہے؟ سیدھی سی بات ہے بھئی نہیں نبھتی الگ ہو جاؤ، نہ رہے بانس نہ بجے بنسری۔

کیا آپ کے خیال میں اس مکان کے سوا شہر بھر میں اور معقول مکان نہیں؟ یا اور مکان بال بچے دار لوگوں کے رہنے کے لئے نہیں بنوائے گئے؟ انکار کی کوئی وجہ بھی تو ہونی چاہیے، اس سے تو ظاہر ہوتا ہے کہ آپ لوگ صلح صفائی پر آمادہ نہیں اور چاہتے ہیں کہ روز اسی قسم کے قصے کھڑے ہوا کریں۔ ایسی حالت میں میرا کوئی تجویز پیش کرنا دشوار ہے، آپ خود آپس میں نمٹ لیجیے۔''

میر صاحب بے چارے پریشانی کے عالم میں یہ باتیں سن رہے تھے اور کرسی پر بار بار پہلو بدلتے تھے آخر نہ رہا گیا، ہمت کر کے بولے۔'' میں نے تو عرض کیا نا کہ دونوں کے لیے بہترین ترکیب وہی ہے کہ کھڑکی میں تالا لگا رہے اور اس کی چابی۔''

چچا جل گئے'' اجی آپ کیا ایک واہیات سی بات کو چمٹ گئے ہیں اور بار بار پیش کیے جا رہے ہیں۔ چابی تالا، چابی تالا یعنی آپ نے تو کچھ ایسا سمجھ رکھا ہے جیسے ایک تالے کی دوسری کنجی بنوائی ہی نہیں جا سکتی۔''

میر صاحب نے بھی جل کر جواب دیا۔'' پھر یوں تو دیوار کی اینٹیں نکال کر بھی جھانکا جا سکتا ہے۔''

بات چچا کی سمجھ میں نہ آئی۔ بولے۔'' بھئی تو کہا تھا کہ ایک صاحب نقل مکان کر لیں۔ نہ مانیں تو اس کا کیا علاج۔ اچھی بات ہے، وہ ان کی عورتوں کو دیکھا کریں، یہ ان کی عورتوں کو تاکا کریں۔''

خان صاحب تاؤ کھا گئے، بگڑ کر بولے۔'' دیکھئے صاحب منہ سنبھال کر بات کیجئے عورتوں کا نام یوں ہی نہیں لیا جاتا، یہ ناموس کا معاملہ ہے، ہم غریب سہی مگر نکٹے نہیں۔''

چچا کچھ کسمسائے، میر صاحب گھبرائے، مولوی صاحب اٹھ کھڑے ہوئے، بولے۔'' تو میں اب اجازت چاہتا ہوں، گھر پر بال بچے پریشان ہو رہے ہوں گے۔ جب کوئی بات طے ہو چکے تو مجھے اطلاع دے دیجیے گا۔''

خان صاحب نے اٹھ کر ان کا ہاتھ پکڑ لیا۔'' تمہارے بال بچے ہیں، ہمارے بال بچے نہیں؟ پہلے فیصلہ ہو جائے پھر جانے دوں گا۔''

مولوی صاحب نے ہاتھ چھڑانا چاہا مگر خان صاحب کی گرفت مضبوط تھی، بولے۔

''تو اپنا تالا لاؤ اور کھڑکی میں ڈال دو۔''

خان صاحب بولے۔'' تالا تم دو، چابی میرے پاس رہے گی۔''

چچا کو تو یہ تجویز شروع ہی سے نامرغوب تھی، بولے'' تالا یہ کیوں دیں؟ بے پردگی تمہاری عورتوں کی ہوتی ہے یا ان کی؟''

چچا کی تائید سے مولوی صاحب کو بھی حوصلہ ہوا، بولے۔'' دیکھئے تو سہی۔''

خان صاحب کو آگ لگ گئی۔ بڑھ کر مولوی صاحب کی گردن میں ہاتھ ڈالا۔

مولوی صاحب کے گلے سے ایک اس قسم کی آواز نکلی جیسے ذبح ہوتے ہوئے بکرے کے گلے سے نکلتی ہے۔

میر صاحب'' ہائیں ہائیں'' کرتے لپک کر اٹھے۔

چچا بولے۔'' یہ ہاتھا پائی ٹھیک نہیں۔''

خان صاحب نے میر صاحب کو دھکیلا تو وہ لڑکھڑاتے ہوئے دیوار سے جا لگے۔

چچا نے ہاتھ پکڑنا چاہا تو ایک زناٹے کا تھپڑ انہیں بھی رسید کیا۔

میر صاحب تو چپکے کھڑے رہ گئے۔

چچا دو قدم پیچھے ہٹ کر بولے۔'' ہائی یو!''

لیکن خان صاحب کس کی سنتے ہیں، مولوی صاحب کو گردن سے پکڑ کر دھکیلتے ہوئے باہر نکل گئے۔

میر صاحب آوازیں سنتے ہی پھر باہر کو لپکے۔

چچا چپ چاپ جہاں تھے، وہیں کے وہیں کھڑے گال سہلاتے رہے۔

کھڑے ہی تھے کہ پردہ اٹھا، چچی اندر آ گئیں غصے کے مارے چہرہ تمتما رہا تھا، بولیں۔'' میں نہ کہتی تھی کہ پرائے قصے میں دخل نہ دینا مگر میری بات اس کان سن اس کان اڑا دی۔

اب آیا ہوگا جھگڑا چکانے کا مزہ۔ دو کوڑی کا شخص بے آبرو کر گیا۔''

چچا اس کے لئے تیار نہ تھے، بے قابو ہو گئے،'' دیکھو اس وقت منہ سے بات نہ کرو، ورنہ خدا جانے میں کیا کر بیٹھوں گا۔''

چچی جل کر بولیں۔'' اب اور کیا کرو گے، گھر کی عزت خاک میں ملا دی، محلے میں کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں چھوڑا، ابھی کچھ اور کرنے کے ارمان باقی ہیں؟''

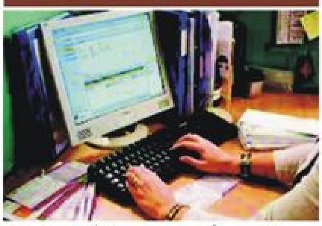
چچا سے جواب بن نہ پڑا،'' عزت تھی تو ہماری تھی، تمہاری نہ تھی، تمہیں کیا؟''

چچی بولیں۔

''یہ عمر ہونے کو آئی، بچوں کے باپ بن گئے اور بے عزت ہوتے شرم نہیں آتی۔''

اس کے جواب میں چچا نے گھر اور بچوں کے متعلق اس قسم کے نا مبارک الفاظ دہن مبارک سے نکالے جنہیں بیان کرنے سے میں قاصر ہوں۔ غرض یہ کہ محلے کے جھگڑے کی آواز گھر میں آ رہی تھی اور گھر کے جھگڑے کی آواز محلے میں پہنچ رہی تھی۔ ما بخیر شما بسلامت۔

کیریئر کورسیز



رام کرشنا مشن میں مختلف کورسیز

کورسیز:
(1) پرندہ پروری و بنیادی علاج
(2) بطخ، مرغی و بکری پروری
(3) بارٹی کلچر و نرسری مینجمنٹ
(4) مشروم کی کھیتی
(5) شہد کی مکھی پروری
(6) فوڈ پروسیسنگ و پری زرویشن
(7) رنگین مچھلی پروری
(8) غیر ملکی پرندہ پروری

اہلیت: مدھیامک پاس،
عمر: 18 تا 25 برس
ویب سائٹ:
http://www.rkmsssm.org
پتہ:
رام کرشنا مشن سماج سیوک شکشن مندر بیلور مٹھ، ہوڑہ- 711202
فون: 94324-91442
درخواست جمع دینے کی آخری تاریخ:
30 اپریل 2021

ٹیکنیشین اپرنٹس و گریجویٹ اپرنٹس

میکانیکل، پولیمر ٹیکنالوجی، میٹریل سائنس، میٹالرجی، الیکٹرونکس، سیول، کمپیوٹر سائنس، لائبریری سائنس میں ڈگری کورس پاس امیدوار مذکورہ ٹریڈ میں گریجویٹ ڈگری اپرنٹس ٹریڈ کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔

نشستیں: میکانیکل:10، پولیمر ٹیکنالوجی:5، میٹریل سائنس:05، میٹالرجی:01، کمپیوٹر سائنس:01، الیکٹرونکس:03، سیول:03، لائبریری سائنس:02

میکانیکل، پولیمر ٹیکنالوجی میں ڈپلوما کورس پاس امیدوار مذکورہ ٹریڈ کیلئے درخواست دے سکتے ہیں۔ نشستیں: میکانیکل:10، پولیمر ٹیکنالوجی:05

ویب سائٹ:
www.mhrdnats.gov.in
آخری تاریخ:10 اپریل 2021

ہنرمندی کے مختلف کورسیز

کورسیز:
الیکٹرونکس اینڈ ٹیلی کمیونی کیشن انجینئرنگ، کمپیوٹر ہارڈ ویئر اینڈ ایڈوانس نیٹ ورک انجینئرنگ، نیٹ ورک ایکسپرٹ، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس اپلائنس انجینئرنگ، موبائل اینڈ ٹیلی فون ریپیرنگ ٹیکنیشین، اسمارٹ فون ریپیرنگ ٹیکنیشین، آٹو موبائل انجینئرنگ، اے سی اینڈ ریفریجریشن انجینئرنگ، الیکٹریکل ٹیکنیشین، سولر پاور ٹیکنالوجی، سائبر سیکورٹی اینڈ انفارمیشن، سی سی ٹی ٹیکنیشین، ڈپلوما ان میڈیکل لیباریٹری ٹیکنیشین، پروفیشنل ایگزیکیوٹو سکریٹری، پروفیشنل بزنس اکاؤنٹنٹ، کمپیوٹر ایپلی کیشن اینڈ پروگرامنگ، کمپیوٹر ایپلی کیشن اینڈ آفس مینجمنٹ، اسٹینوگرافی۔

اہلیت: مدھیامک / ہائر سکنڈری
ٹریننگ کے مراکز:
کولکاتا، آسنسول، دبرگپور، بردوان، بانکوڑہ، درگاپور، ڈائمنڈ ہاربر، کاراں ریچ، کلیانی، میماری، ستارپور، مدنی پور، پانڈوا
فون: 8336939682
ویب سائٹ:
www.heorgetelegraph.org

بلڈنگ کنسٹرکشن میں مینجمنٹ ٹرینی

اہلیت: 60 فیصد مارکس کے ساتھ سیول / الیکٹریکل انجینئرنگ ڈگری، عمر 29 برس تک

نشستیں: سیول:25 (جنرل:11، اوبی سی:7)، الیکٹریکل:10 (جنرل:6، او بی سی:2، معذور:1)

ویب سائٹ:
www.nbccindia.com
آخری تاریخ:21 اپریل 2021

میٹریل ریسرچ لیباریٹری میں اپرنٹس شپ ٹریننگ

ٹریڈ کے مطابق نشستیں:
میکانیکل انجینئرنگ:20، پولیمر ٹیکنالوجی:10، میٹریل سائنس انجینئرنگ:05، میٹالرجی:1، کمپیوٹر سائنس:01، الیکٹرونکس انجینئرنگ:3، لائبریری سائنس:2، سول انجینئرنگ:03،
اہلیت: مذکورہ ٹریڈ میں ڈگری / ڈپلوما کورس
عمر: 18 تا 24 برس
ویب سائٹ:
www.mhrdnats.gov.in
درخواست موصول ہونے کی آخری تاریخ:
9 اپریل 2021

مشین ٹولس لمیٹیڈ میں کمپنی ٹرینی

کورس: (1) کمپنی ٹرینی (ڈپلوما)
اہلیت: میکانیکل، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس، کمپیوٹر انجینئرنگ میں ڈپلوما کورس پاس
کورس کی میعاد: دو برس
(2) کمپنی ٹرینی (آئی ٹی آئی)
اہلیت: آئی ٹی آئی سے ٹرنر، مشینسٹ، مشینسٹ گرائنڈر، فٹر، فاؤنڈری مین، پلمبر ٹریڈ میں سرٹیفکیٹ کورس پاس
عمر: 33 برس کے اندر،
کورس کی میعاد: دو برس
اسٹائپنڈ: 13000 اور 14000 روپے
ویب سائٹ:
www.hmtindia.com
درخواست موصول ہونے کی آخری تاریخ:
10 اپریل 2021

جوائنٹ انٹرانس کے ذریعہ پروفیشنل کورسیز

کورسیز:
(1) پوسٹ بیسک نرسنگ کورس
(2) ایم ایس سی نرسنگ کورس
(3) اے این ایم و جی این ایم کورس
(4) پارا میڈیکل و الائیڈ سائنس
(5) ایم ایس سی کورس (6) انجینئرنگ ٹیکنالوجی، فارمیسی کورس میں لیٹرل انٹری
ویب سائٹ:
www.wbjeeb.nic.in

پیشہ ورانہ کورسیز

کورسیز:
(1) امین سروے (2) بلڈ کلیکشن اسسٹنٹ
(2) ہسپتالٹی و ہیلتھ کیئر ہوٹل مینجمنٹ
اہلیت: مدھیامک پاس،
کورس کی میعاد: ایک برس
ویب سائٹ:
www.susrijocharitabletrus.org
پتہ:
سسٹر نیویدیتا انسٹی ٹیوٹ آف اسکل ڈیولپمنٹ کرشنا نگر، آئی ٹی پارک، ندیا
فون: 8637882289
داخلہ پہلے آیئے پہلے پایئے کی بنیاد پر ہوگا۔

پاور گریڈ میں اگزیکیوٹو ٹرینی

کورس: اگزیکیوٹو ٹرینی
اہلیت: 70 فیصد مارکس کے ساتھ بی ایس سی، انجینئرنگ / بی ای / بی ٹیک
عمر: 28 برس تک
نشستیں: الیکٹریکل:20، الیکٹرونکس:10
سیول:10
ویب سائٹ:
آخری تاریخ:15 اپریل 2021

ریلوے میں بطور اپرنٹس ملازمت کا موقع

حکومت ہند کی وزارت ریل کے ماتحت نارتھ سنٹرل ریلوے میں بطور اپرنٹس 480 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔ بھرتی درج ذیل ٹریڈ کے لئے ہوگی:

فٹر، ویلڈر (گیس اینڈ الیکٹرک)، میکانک (ڈیزل)، کارپینٹر، الیکٹریشین

کسی بھی منظور شدہ بورڈ / یونیورسٹی سے کل 50 فیصد مارکس کے ساتھ مدھیامک پاس اور این سی وی ٹی سے تسلیم شدہ آئی ٹی آئی متعلقہ ٹریڈ میں سرٹیفکیٹ کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔

امیدوار کی عمر 17.03.2021 کے مطابق 15 تا 24 برس کے درمیان ہونی چاہیے۔ عمر کی اوپری حد میں ایس سی / ایس ٹی امیدواروں کو پانچ سال اور او بی سی امیدواروں کو تین سال اور معذوروں کے لئے دس سال کی رعایت ہوگی۔

بحالی کے بعد بھی ٹریڈ کے لئے ایک سال کی ٹریننگ ہوگی۔

ٹریڈ وار نشستیں:
فٹر کیلئے: 286 (جنرل:145، او بی سی:77)، ویلڈر کے لئے (جی اینڈ ای) 11 (جنرل:6، او بی سی:6)، میکانیکل (ڈیزل) کے لئے: 84 (جنرل:42، او بی سی:23)، کارپینٹر کے لئے: 11 (جنرل:8، او بی سی:05) الیکٹریشین کے لئے: 88 (جنرل:44، او بی سی:24)

مدھیامک پاس و آئی ٹی آئی کے مارکس کی بنیاد پر چنندہ امیدواروں کو دستاویز قوت کی جانچ کے لئے طلب کیا جائے گا۔ اس کے لئے کوئی تحریری امتحان یا انٹرویو نہیں ہوگا۔

اشتہار نمبر: 01/2020/JHS

درخواست صرف اور صرف آن لائن دی جا سکتی ہے۔ آن لائن درخواست کے لئے درج ذیل ویب سائٹ پر جائیں:
www.ncr.indianrailways.gov.in

ویب سائٹ پر مذکورہ نوٹیفکیشن کا باریکی سے مطالعہ کریں اور ہدایت کے مطابق فارم کی خانہ پری کریں۔

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 16 اپریل 2021 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

ہندستان پٹرولیم کارپوریشن میں انجینئروں کی بھرتی

ہندستان پٹرولیم کارپوریشن لمیٹیڈ میں ''گریجویٹ انجینئر'' کے عہدے پر 200 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔

بھرتی درج ذیل شعبے کے لئے ہوگی: میکانیکل، سیول، الیکٹریکل، انسٹرومنٹیشن۔

میکانیکل: 60 فیصد مارکس کے ساتھ میکانیکل اینڈ پروڈکشن انجینئرنگ میں ڈگری (بی ای / بی ٹیک) کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ نشستیں: 120

سیول: 60 فیصد مارکس کے ساتھ سیول انجینئرنگ میں ڈگری (بی ای / بی ٹیک) کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ نشستیں: 30

الیکٹریکل: کل 60 فیصد مارکس کے ساتھ الیکٹریکل، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس انجینئرنگ میں ڈگری (بی ای / بی ٹیک) کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ نشستیں: 25

انسٹرومنٹیشن: کل 60 فیصد مارکس کے ساتھ انسٹرومنٹیشن، انسٹرومنٹیشن اینڈ کنٹرول، الیکٹرونکس اینڈ انسٹرومنٹیشن، انسٹرومنٹیشن اینڈ الیکٹرونکس انجینئرنگ میں ڈگری (بی ای / بی ٹیک) کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ نشستیں: 25

مذکورہ بھی عہدے کے لئے امیدوار کی عمر 3.3.21 کے مطابق 25 برس سے زائد نہ ہو۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی کو تین برس اور معذوروں کے لئے دس برس کی رعایت ہوگی۔

بحالی کے بعد شروع میں چھ مہینے کی ٹریننگ ہوگی اس وقت ماہانہ وظیفہ ملے گا۔ تربیت مکمل ہو جانے کے بعد ''مینجمنٹ کیڈر'' اے گریڈ پر نوکری ہوگی۔

امیدواروں کا انتخاب کمپیوٹر ٹسٹ، گروپ ٹاسک و انٹرویو کے ذریعہ ہوگا۔ کمپیوٹر طرز کے سوالات انگلش میں ہوں گے۔

آن لائن درخواست کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
http://jobs.hpcl.co.in/RecruitNew

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 15 اپریل 2021 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں

ڈرافٹس مین و سپروائزر کی ضرورت

ملٹری انجینئرنگ سروس کے ایسٹرن کمانڈ، ناردرن کمانڈ، ساؤدرن کمانڈ، ویسٹرن کمانڈ، سنٹرل کمانڈ و ساؤتھ ویسٹرن کمانڈ میں ''ڈرافٹس مین، سپروائزر، بیرک اینڈ اسٹور کے عہدے پر 502 اسامیوں کی بحالی متوقع ہے۔

سپروائزر بیرک اینڈ اسٹور:
اکانومکس، اکاؤنٹنٹ، بزنس اسٹڈیز، پبلک ایڈمنسٹریشن میں ماسٹر ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ اسٹورس و اکاؤنٹس کے کاموں کا ایک سالہ تجربہ ہونا چاہیے۔

نشستیں: 450 (جنرل:183، او بی سی:120)

ان میں ایسٹرن کمانڈ میں 15، ویسٹرن کمانڈ میں 75، ناردرن کمانڈ میں: 51، ساؤدرن کمانڈ میں 108، سنٹرل کمانڈ میں 79، ساؤتھ ویسٹرن کمانڈ میں 42۔

ڈرافٹس مین:
آرکیٹیکچرل اسسٹنٹ شپ میں تین سالہ ڈپلوما کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ آٹو کیڈ، آپریشن آف زیروکس، پرنٹنگ و کمپی نیشن مشین سے متعلق کاموں کا ایک سالہ تجربہ ہونا چاہیے۔

نشستیں: 52 (جنرل:21، او بی سی:14)

ان میں ایسٹرن کمانڈ میں 4، ویسٹرن کمانڈ میں 11، ناردرن کمانڈ میں 02، ساؤدرن کمانڈ میں 9، سنٹرل کمانڈ میں 13، ساؤتھ ویسٹرن کمانڈ میں 13۔

مذکورہ بھی عہدے کے لئے عمر کا حساب 12.04.21 کے مطابق 18 سے 30 برس کے درمیان ہو۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی کے لئے تین برس کی رعایت ہوگی۔

بحالی کے بعد شروع میں دو برسوں کی آزمائشی مدت ہوگی۔

امیدواروں کا انتخاب تحریری امتحان کے ذریعہ ہوگا۔ سوالات آبجیکٹو ملٹی پل چوائز طرز کے انگریزی و ہندی میں ہوں گے۔

آن لائن درخواست کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
www.wes.gov.in

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 12 اپریل 2021 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں

General Knowledge | جنرل نالج

01. AmartyaSen won the Nobel Prize 1998 in … … …
(A) Economic Science
(B) Literature (C) Physics
(D) Medicine

02. Samia Hasan is the new president of ……….
(A) Pakistan (B) Turkey
(C) Tanzania (D)Indonesia

03. What is the rank of India in Global Hunger index 2020?
(A) 93 (B) 94 (C) 95 (D) 100

04. Which of the following amendments had reduced the age of the Voters from 21 years to 18 years?
(A) 50th amendment
(B) 51st amendment
(C)60th amendment
(D) 61st amendment

05. The fundamental rights can be suspended by the… … …
(A) Prime Minister
(B) Vice President
(C)President
(D) Chief Justiceof India

06. Which controls the insurance business of India?
(A) IRDAI (B) SBI
(C) SEBI (D) CBIC

07. In which year was the first election of the president held?
(A) 1950 (B) 1951
(C) 1952 (D) 1953

08. International Monetary Fund (IMF) was established in… … …
(A) 1940 (B) 1943
(C) 1944 (D) 1945

09. Where is the only Sanctuary of Asiatic lions in the world located?
(A) Arunachal Pradesh
(B) U. P (C) Gujrat
(D) West Bengal

10. Sandalwood trees are found mostly in ………
(A) Karnataka (B) U. P
(C) Gujrat (D) West Bengal

11. Where is the headquarters of Indian Airlines located?
(A) U. P (B) Bihar
(C)West Bengal (D) New Delhi

12. First country to prepare a Constitution is ……….
(A)France (B) Britain
(C) USA (D) India

13. 'Euro'is the currency of … … … …
(A) Turkey (B) Germany
(C) Myanmar (D) Indonesia

14. Battle of chanderi was fought in…………….
(A) 1528 (B) 1549
(C) 1559 (D) 1600

15. Which planets do not have moons?
(A) Neptune and Uranus
(B) Mercury and Venus
(C) Saturn and Mercury
(D) Uranusand Saturn

16. Which state has highest per capita income?
(A) Kerala (B) Punjab
(C) West Bengal (D) Chennai

17. When is National Good Governance Day celebrated?
(A)28th Feb (B) 29th July
(C) 29th Aug (D)25th Dec

18. How many times the word 'Om' used in the Rigveda?
(A)1028 (B) 1082
(C)1128 (D) 1182

19. Which Article of the construction abolishes Untouchability?
(A) Article-15 (B) Article-17
(C) Article-24 (D) Article-26

20. Which is the largest road highway of India?
(A) NH-4 (B) NH-5
(C) NH-6 (D) NH-7

21. Which day iscelebrated as "International Labour Day"?
(A) 1st May (B) 16thOct
(C) 17thOct (D) 21st Oct

22. Tashkant Agreement was signed between India and… …
(A) New Zealand
(B) Pakistan
(C) Bangladesh (D) Canada

23. Which is the capital of 'Combodia'?
(A) Rome (B) Phenom-Pench
(C) Khartoum (D) Doha

24. First Regional Rural Bank came into existence in… … …
(A) 1975 (B) 1985
(C) 1995 (D) 2000

25. Which country is the largest producer of wool?
(A) America
(B) South Africa
(C) India (D) Australia

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

اچھاپور رائفل فیکٹری میں اپرنٹس کی ضرورت

اچھاپور رائفل فیکٹری میں ٹیکنیشین اپرنٹس، گریجویٹ اپرنٹس کے عہدے پر 53 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔

بھرتی درج ذیل ٹریڈ کے لئے ہوگی:

میکانیکل: میکانیکل، انڈسٹریل، پروڈکشن انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔

کل نشستیں: 15 (جنرل:09، او بی سی:03)

الیکٹریکل: الیکٹریکل، الیکٹرونکس اینڈ پاور انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔ کل نشستیں: 07 (جنرل:5، او بی سی:01)

انسٹرومنٹیشن / الیکٹرونکس / کمپیوٹر / آئی ٹی: انسٹرومنٹیشن، الیکٹرونکس، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس، الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن، ٹیلی کمیونیکیشن، کمپیوٹر سائنس و آئی ٹی انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس درخواست دے سکتے ہیں۔

نشستیں: 05 (جنرل:04، او بی سی:01)

مذکورہ بھی ٹریننگ کیلئے ٹریننگ کے دوران وظیفہ دیا جائے گا۔

گریجویٹ انجینئرنگ کیلئے 9000 روپے ماہانہ اور ڈپلوما ہولڈروں کے لئے 8,000 روپے ماہانہ وظیفہ دیا جائے گا۔

امیدواروں کا انتخاب تعلیمی نتائج کے مارکس کی بنیاد پر ہوگا۔

آن لائن درخواست کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
www.mhrdnats.gov.in

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 30 اپریل 2021 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

ارکن انٹرنیشنل میں انجینئروں کی ضرورت

ارکن انٹرنیشنل لمیٹیڈ میں ''ورکس انجینئر'' کے عہدے پر 74 اسامیوں کی بھرتی متوقع ہے۔

ورکس انجینئر / سیول:
سیول انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس کل 60 فیصد مارکس ہوں تو درخواست دے سکتے ہیں۔ سیول کنسٹرکشن کے کاموں کا ایک سالہ تجربہ بھی ہونا چاہیے۔

نشستیں: 60 (جنرل:27، او بی سی:16)

ورکس انجینئر / ایس اینڈ ٹی:
الیکٹریکل، الیکٹرونکس، الیکٹرونکس اینڈ الیکٹرونکس، الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن، الیکٹرونکس اینڈ انسٹرومنٹیشن، کمپیوٹر سائنس، انسٹرومنٹیشن اینڈ کنٹرول انجینئرنگ میں ڈگری کورس پاس کل 60 فیصد مارکس ہوں تو درخواست دے سکتے ہیں۔ ریلوے سگنلنگ و ایف سی بیسڈ کمیونی کیشن اینڈ بیسڈ ورکنگ سسٹم سے متعلق کاموں کا ایک سالہ تجربہ ہونا چاہیے۔

نشستیں: 14 (جنرل:08، او بی سی:03)

مذکورہ بھی عہدے کیلئے عمر 1.3.21 کے مطابق 30 برس سے زائد نہ ہو۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی کے لئے تین برس کی رعایت ہوگی۔

کل تنخواہ: 36,000 روپے

اشتہار نمبر: Advt. No. CO2/2021

امیدواروں کا انتخاب تعلیمی نتائج کے مارکس کی بنیاد پر ہوگا۔ اس کے بعد تحریری ٹسٹ و انٹرویو کا مرحلہ ہوگا۔

آن لائن درخواست کے لئے ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں:
www.ircon.org

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 18 اپریل 2021 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں

جاب الرٹ

☆ ملٹری انجینئرنگ سروس
عہدے: ڈرافٹس مین، سپروائزر
اہلیت: ماسٹر ڈگری / ڈپلوما کورس
نشستیں: 502
ویب سائٹ:
www.mes.gov.in
آخری تاریخ: 12 اپریل

☆ سنٹرل سلطانیہ آفس پی
عہدے: میسنجر، دفتر میں سوم اردلی، کوک میس ویٹر، مسالچی، سوپر
اہلیت: مدھیامک پاس
عمر: 18 تا 25 برس
آخری تاریخ: 10 اپریل

☆ ایچ ایم ٹی مشین ٹولس
عہدہ: کمپنی ٹرینی
اہلیت: انجینئرنگ میں ڈپلوما / آئی ٹی آئی کے ٹریڈ کورس پاس، نشستیں: 21
عمر: 33 برس تک
ویب سائٹ:
www.hmtindia.com
آخری تاریخ: 10 اپریل

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

☆ براڈ کاسٹ انجینئرنگ کنسلٹنٹس لمیٹیڈ
عہدے: اسٹاف نرس، ملٹی ٹاسک، آپریشن تھیٹر نرس، الیکٹریشین، گیس مینی فولڈ ٹیکنیشین، نشستیں: 23
اہلیت: نرسنگ / آئی ٹی آئی / ڈپلوما
ویب سائٹ:
www.becil.com

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

☆ این آئی ڈی سی
عہدے: اسسٹنٹ، اٹینڈنٹ
اہلیت: مدھیامک / آئی ٹی آئی کورس / ڈپلوما
نشستیں: 303، عمر: 30 برس تک

ویب سائٹ: www.nmdc.in
آخری تاریخ: 15 اپریل

☆ دلی سب آرڈینیٹ سروسز سلیکشن بورڈ
عہدے: اسسٹنٹ انجینئر، سپروائزر، ڈرافٹس مین و دیگر اہلیت: ہائر سکنڈری / گریجویشن / انجینئرنگ ڈگری / یونانی فارمیسی میں ڈپلوما / ہومیوپیتھی فارمیسی میں ڈپلوما / مدھیامک پاس / آئی ٹی آئی
نشستیں: 1809،
ویب سائٹ:
www.dsssb.delhigovt.nic.in
آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:
14 اپریل 2021

☆ نیشنل کوآپریٹو ڈیولپمنٹ کارپوریشن
عہدے: اسسٹنٹ، آفیسر، نشستیں: 23
اہلیت: گریجویشن / مینجمنٹ ڈگری
ویب سائٹ:
www.ncdc.in
آخری تاریخ: 11 اپریل 2021

☆ بناستھلی ودیا پیٹھ
عہدے: پروفیسر، ریسرچ ایسوسی ایٹ
ویب سائٹ:
www.banasthali.org
آخری تاریخ: 9 اپریل 2021

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

☆ انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی
عہدے: فیکلٹی پوزیشن
ویب سائٹ:
http://iiti.ac.in
آخری تاریخ: 15 اپریل 2021

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

☆ میٹرو ریل کارپوریشن، گجرات
عہدے: مختلف آپریشن اینڈ مینجمنٹ
ویب سائٹ:
www.gujaratmetrorail.com
آخری تاریخ: 9 اپریل

کیلے صحت کے لیے کس حد تک بہتر ہوتے ہیں؟

کیلے کو بہت زیادہ مزیدار ہونے کے ساتھ صحت کے لیے بھی انتہائی فائدہ مند مانا جاتا ہے۔اس پھل میں متعدد اہم غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں جو ہاضمے، دل کی صحت اور جسمانی وزن میں کمی کے حوالے سے مددگار سمجھے جاتے ہیں۔ پرغذائیت ہونے کے ساتھ ساتھ یہ پھل سال کے کسی بھی وقت آسانی سے مل جاتا ہے۔ یہاں آپ کیلوں کے وہ فائدے جان سکیں گے جن کی سائنس نے تصدیق کی ہے۔

اہم اجزا سے بھرپور

کیلے دنیا کے مقبول ترین پھلوں میں سے ایک ہے جس میں متعدد غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں، جیسے ایک درمیانے سائز کے کیلے میں روزانہ درکار پوٹاشیم کا 9 فیصد حصہ، روزانہ درکار وٹامن بی سکس کا 33 فیصد حصہ، روزانہ درکار وٹامن سی کا 11 فیصد حصہ، روزانہ درکار میگنیشیم کا 8 فیصد حصہ، روزانہ درکار کاپر کا 10 فیصد حصہ، روزانہ درکار میگنیز کا 14 فیصد حصہ، 24 گرام کاربوہائیڈریٹس، 3.1 گرام فائبر، 1.3 گرام پروٹین اور 0.4 گرام چکنائی ہوتی ہے۔

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں 105 کیلوریز ہوتی ہیں۔

بلڈ شوگر لیول کو متوازن رکھے

کیلے میں فائبر کی ایک قسم پیکٹین کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جبکہ نشاستہ کی ایسی قسم بھی ہوتی ہے جو حل پذیر فائبر کی طرح کام کرتی ہے، کھانے کے بعد یہ دونوں بلڈ شوگر لیول کو اعتدال میں رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں جبکہ کھانے کی اشتہا کم کرتے ہیں۔ کیلے ان غذاؤں میں شامل ہے جو بلڈ شوگر لیول کو تیزی سے بڑھنے نہیں دیتے، یعنی صحت مند افراد میں کیلے کھانے سے بلڈ شوگر لیول تیزی سے نہیں بڑھتا مگر ذیابیطس ٹائپ ٹو کے مریضوں کو بہت زیادہ تعداد میں اس پھل کو کھانے سے گریز کرنا چاہیے اور اگر ایسا کریں تو بلڈ شوگر کو ضرور مانیٹر کریں۔

نظام ہاضمہ بہتر بنائے

غذائی فائبر کے متعدد طبی فوائد ہوتے ہیں جن میں نظام ہاضمہ کی بہتری بھی شامل ہے، ایک درمیانے سائز کے کیلے میں 3 گرام فائبر موجود ہوتی ہے جو ہاضمے کے افعال بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

جسمانی وزن میں کمی لائے

اس حوالے سے کوئی تحقیق تو موجود نہیں مگر کیلوں کو جسمانی وزن میں کمی کے لیے اچھی غذاؤں میں سے ایک سمجھا جاتا ہے، ایک تو اس پھل میں کیلوریز کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جبکہ یہ پرغذائیت اور پیٹ کو بھرے رکھنے کا احساس بڑھاتا ہے، پھلوں اور سبزیوں میں موجود فائبر جسمانی وزن میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے، جبکہ کیلوں سے بے وقت بھوک کو قابو میں رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

دل کی صحت کے لیے بھی مفید

کیلے میں موجود پوٹاشیم دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے خصوصاً بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے۔ ایک درمیانے سائز کے کیلے میں پوٹاشیم کی روزانہ درکار 9 فیصد مقدار ہوتی ہے جس سے بلڈ پریشر کو کمی آتی ہے جبکہ جو لوگ زیادہ پوٹاشیم کا استعمال کرتے ہیں، ان میں امراض قلب کا خطرہ 27 فیصد تک کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کیلوں میں موجود میگنیشیم بھی دل کی صحت کے لیے اہم ہوتا ہے۔

طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹس

کیلوں میں متعدد اقسام کے طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹس جیسے ڈوپامائن موجود ہوتے ہیں، یہ اینٹی آکسائیڈنٹس صحت کے لیے فائدہ مند سمجھے جاتے ہیں جیسے امراض قلب کا خطرہ کم ہونا وغیرہ۔

پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھنے میں مددگار

پکے کی جگہ سبز کیلوں میں نشاستہ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جبکہ پکے ہوئے کیلوں میں نشاستہ اور فائبر کی مقدار کم ہوتی ہے مگر حل پذیر فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ فائبر کی دونوں اقسام کھانے کی خواہش کم کرتی ہیں اور کھانے کے بعد پیٹ بھرنے کا احساس بڑھاتی ہیں۔

گردوں کے لیے بھی فائدہ مند

پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ گردوں کے صحت مند افعال کے لیے بھی اہم جز ہے، کیلوں میں موجود یہ جز گردوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ جو خواتین ہفتہ بھر میں 2 سے 3 کیلے کھانے کی عادی ہوتی ہیں ان میں گردوں کے امراض کا خطرہ 33 فیصد کم ہو جاتا ہے۔ دیگر تحقیقی رپورٹس کے مطابق ایک ہفتے میں 4 سے 6 بار کیلے کھانے سے گردوں کے امراض میں مبتلا ہونے کا امکان 50 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔

ورزش کے اثرات کو بہتر بنائے

کیلوں کو اکثر کھلاڑیوں کے لیے مثالی غذا سمجھا جاتا ہے جس کی وجہ اس میں منرلز کی موجودگی اور آسانی سے ہضم ہونے والے کاربوہائیڈریٹس ہیں۔ کیلے کھانے سے ورزش کے بعد مسلز میں ہونے والے کھچاؤ اور سوجن کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس حوالے سے تحقیقی رپورٹس کے نتائج ملے جلے ہیں کچھ اسے مددگار قرار دیتی ہیں، کچھ میں کہا گیا ہے کہ اس سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوتا۔ مگر یہ یقینی ہے کہ ورزش سے پہلے، درمیان اور بعد میں کیلے کھانا فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

الرجی کی اقسام

الرجی صرف جسم پر خارش کا نام نہیں بلکہ دوسری بیماریوں کی طرح انسانی جسم کو لگنے والی عام بیماریوں میں سے ایک ہے جو کہ جینیاتی خرابی کی وجہ سے قوت مدافعت کمزور پڑنے کے سبب ہوتی ہے۔ اسے یوں بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ خارجی مادوں کی طرف سے حملہ کیے جانے کے بعد قوت مدافعت کے ردعمل کا نام الرجی ہے۔

اس کی وجہ بننے والے خارجی مادوں یا پروٹین (بیرونی اشیا) کو الرجین کہا جاتا ہے۔ الرجین کھانے پینے کی اشیا، پالتو جانوروں یا پھر پھولوں میں پائے جاتے ہیں۔ الرجین بچوں اور بوڑھوں سمیت کسی پر بھی حملہ آور ہوسکتے ہیں اور ردعمل کے طور پر انسانی جسم میں سوزش، خارش، چھینکوں اور جسم پر دھبے وغیرہ پڑ جانا عام ہوتا ہے۔

الرجی کی کئی اقسام ہیں جن کی نوعیت موسموں، خطوں اور خارجی مادوں کے لحاظ سے مختلف ہوسکتی ہے۔ الرجی کی چند عام اقسام میں گرمیوں کی الرجی، بہار کی الرجی، پرانی الرجی، پولن الرجی، ڈسٹ الرجی اور فوڈ الرجی وغیرہ شامل ہیں۔

الرجی کی علامات

الرجی کی مختلف اقسام میں انسانی جسم کو مختلف علامات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ یہ علامات کئی طرح کے عوامل کا نتیجہ بھی ثابت ہوتی ہیں۔ یہ جاننا اہم ہوتا ہے کہ انسانی جسم کو کس الرجی کا سامنا ہے اور الرجی کی نوعیت کتنی شدید ہے۔ ایک بار پتہ لگ جائے تو پھر معالج کے لیے علاج میں آسانی ہوجاتی ہے۔

فوڈ الرجی

فوڈ الرجی میں کھانے پینے کے ذریعے جسم میں کوئی ایسا پروٹین داخل ہوجاتا ہے جسے جسم قبول نہیں کرتا اور اس کا ردعمل ظاہر ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ مثال کے طور پر اکثر لوگوں کو انڈہ کھانے کے بعد الرجی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جبکہ بچوں میں پائی جانے والی فوڈ الرجی کی سب سے عام قسم مونگ پھلی سے ہونے والی الرجی ہے۔

فوڈ الرجی کی علامات میں سوجن، چھینک، متلی اور تھکاوٹ جیسی علامات شامل ہیں۔ کسی بھی شخص کو یہ سمجھنے میں وقت لگتا ہے کہ یہ ردعمل فوڈ الرجی کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ کو بھی کسی غذا کے کھانے کے بعد شدید ردعمل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو فوری طور پر معالج سے رابطہ کریں۔ فوڈ الرجی کے لیے اب تک کوئی علاج دریافت نہیں کیا جاسکا، لہٰذا احتیاطی تدبیر کے تحت الرجی کا باعث بنے والی خوراک متاثرہ شخص کو نہ دی جائے۔

موسمیاتی الرجی

الرجی کی ایک قسم موسمیاتی الرجی ہے، اس سے متاثرہ مریضوں کی تعداد مختلف موسموں میں بڑھنے لگتی ہے۔

پولن الرجی:

پولن الرجی کا سیزن فروری کے آخری ہفتے سے لے کر مئی تک جاری رہتا ہے۔ اس الرجی کا سبب ہوا میں زردانوں کی مقدار بڑھتی ہے، یہ زردانے جب حساس لوگوں کے جسم میں داخل ہونا شروع ہوجائیں تو مختلف علامات کا سبب بنتے ہیں۔

برسات کی الرجی:

یہ الرجی جولائی سے ستمبر کے دوران حساس جسم رکھنے والے افراد پر حملہ آور ہوتی ہے، اس الرجی کا سبب موسم میں موجود نمی اور اس میں موجود ذرات ہوتے ہیں۔

موسم گرما کی الرجی:

موسم گرما کی الرجی جون اور جولائی کے دوران ہوتی ہے۔ اس الرجی سے متاثرہ افراد سانس کی بیماریوں اور دیگر امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

موسم سرما کی الرجی:

عام طور پر سردی کی الرجی کی علامات میں نزلہ زکام اور بخار جیسی کیفیات شامل ہیں۔ سردی کی الرجی کا سیزن ٹھنڈی اور سرد ہواؤں اور روئی کی کاشت کے بعد شروع ہوتا ہے۔

موسمیاتی الرجی کی مجموعی علامات میں نزلہ بہنا، آنکھوں کا سوج جانا اور خون جم جانا شامل ہیں۔ مرض اگر شدت اختیار کرجائے تو معالج سے رجوع کرنا ضروری ہوجاتا ہے تاکہ بروقت الرجی پر قابو پایا جاسکے۔

شدید قسم کی الرجی

شدید قسم کی الرجی کا سبب اینا فائیلیکسس (Anaphylaxis) ہے۔ یہ ایک ایسا خارجی پروٹین ہے، جس سے جسم اس قدر حساس ہوجاتا ہے کہ اس کا 10 دن بعد دوسرا ٹیکہ خطرناک ردعمل پیدا کرسکتا ہے۔ کم حساس ہونے کی صورت میں ردعمل کے طور پر سانس کی نالیاں تنگ ہوجاتی ہیں اور ہارٹ فیل ہوجاتا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ یہ ایک جان لیوا صورتحال ہے، جس کی علامات میں سانس کی تنگی، ہلکی سرخی اور بے ہوشی جیسی علامات شامل ہیں، اس کے نتیجے میں فوری طور پر مریض کا علاج ضروری ہوجاتا ہے۔

اسکن الرجی

اسکن الرجی کا سبب براہ راست الرجین ہی بنتے ہیں۔ اسکن الرجی میں مریض کی جلد پر خارش، دانے یا جلد جل جانے جیسی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ اس سلسلے میں مریض کا ڈرماٹولوجسٹ سے رابطہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جلدی الرجی کی مختلف اقسام ذیل میں درج ہیں۔

ریشز:

ریشز جسے خراشیں بھی کہا جاتا ہے، جب جسم یا جلد پر اپنا رنگ دکھاتی ہیں تو متاثرہ شخص بے چین ہوکر رہ جاتا ہے۔ اس الرجی میں مریض کی جلد سرخ ہوجاتی ہے یا ریشز والے ایریا پر خارش اور سوجن آجاتی ہے۔

ایگزیما:

اس مرض کے آغاز میں جلد سرخ ہوجاتی ہے اور اس پر خارش ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ چھوٹی چھوٹی پھنسیاں بنتی ہیں جن میں سے مواد رستا ہے اور جلد کی رنگت بدوضع ہوجاتی ہے۔

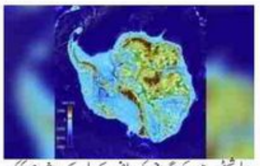
جلد کی سوزش: اس صورت میں کسی خارجی مادے کے حملے کے بعد جلد سرخ ہوجاتی ہے یا پھر جلد پر خارش ہونے لگتی ہے۔

گردن میں سوجن: اس صورت میں مریض کی گردن اور گلے پر سوجن آجاتی ہے یا وہ سرخ ہوجاتے ہیں۔

کیڑوں کے کاٹنے سے الرجی ہونا

شہد کی مکھیاں، چھوٹی بھڑ اور کاٹنے والی چیونٹیاں (فائر آنٹ) ایسے کیڑے مکوڑے ہیں جن کے کاٹنے سے انسانی جسم میں الرجی ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض کیڑے مکوڑے ایسے بھی ہیں جو کاٹتے نہیں لیکن پھر بھی الرجی کا باعث بن جاتے ہیں۔ ان میں لال بیگ اور مٹی میں پائے جانے والے کیڑے مکوڑے شامل ہیں، یہ سال بھر رہنے والی الرجی اور دمہ کا سبب بن سکتے ہیں۔

سائنسدان لیبارٹری میں تیار ہارٹ مسلز کی پیوندکاری میں کامیاب



سائنسدانوں نے پہلی بار لیبارٹری میں تیار کیے جانے والے دل کے پٹھوں کے خلیات کی پیوندکاری میں کامیابی حاصل کی ہے اور توقع ہے کہ اس سے ہارٹ ٹرانسپلانٹ کی ضرورت میں نمایاں کمی آئے گی۔ جاپان کی اوساکا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے دل کے پٹھوں کے خلیات کی تیاری کے لیے پہلے بالغ اسٹیم سیلز کو لیا اور ری پروگرام کرکے انہیں خام حالت جیسی کیفیت میں واپس لے گئے۔ اس طرح محققین کو ان خلیات کو اپنی مرضی کے مطابق استعمال کرنے کا موقع مل سکا جیسے دل کے پٹھوں کے خلیات طور پر استعمال کرنے میں کامیابی ملی۔ ان خلیات کو ایک چھوٹی، ڈی گریڈ ایبل شیٹس میں رکھا گیا جن کو مریض کے دل کے متاثرہ حصے کو کور کرنے کے لیے استعمال کیا گیا۔ جس مریض پر یہ پیوندکاری کی گئی، اس کے دل کو دھڑکنے میں مشکلات کا سامنا تھا کیونکہ پٹھوں کو مناسب مقدار میں خون نہیں مل رہا تھا، کچھ کیسز میں اس کیفیت میں ہارٹ ٹرانسپلانٹ کی ضرورت پڑتی ہے مگر محققین کو توقع ہے کہ پٹھوں کے نئے خلیات سے شریانوں کو نئی زندگی مل سکے گی اور دل کے مجموعی افعال میں بہتری آئے گی۔ یہ اوساکا یونیورسٹی کے 3 سالہ ٹرائل کے 10 کیسز میں شامل پہلا مریض تھا جو اب ہسپتال میں صحت یاب ہورہا ہے اور اگلے سال تک اس کی مانیٹرنگ کی جائے گی۔ اگر یہ تجربہ طویل المعیاد بنیادوں پر کامیاب ہوا یہ طریقہ کار ہارٹ ٹرانسپلانٹ کا بہتر متبادل بن سکے گا کیونکہ نئے خلیات کو بنانا کسی ڈونر کے دل کو تلاش کرنے سے بہت زیادہ آسان ہے۔ اور یہ خطرہ بھی کم ہوگا کہ مریض کا جسمانی مدافعتی نظام ان خلیات کو مسترد کردے گا۔

کریلے میں کینسر کو روکنے والے طاقتور اجزا کی موجودگی ثابت

میسوری، امریکہ: کریلا کئی سو سال قبل چین سے پاکستان اور بھارت پہنچا اور اب بھی اسے بطور سبزی یا گوشت میں ملا کر کھایا جاتا ہے، کریلے کے بارے میں انکشاف ہوا ہے کہ اس میں سرطان کو روکنے والے طاقتور اجزا موجود ہیں۔

آیوویدک اور طب یونانی میں کریلے کو ذیابیطس سمیت کئی ادویات کے علاج میں برسوں سے استعمال کیا جارہا ہے۔ اب میسوری کی سینٹ لوئی یونیورسٹی کی پروفیسر رتنا رے اور ان کے ساتھیوں نے کریلے کے مفردات (ایکسٹریکٹس) کشید کرکے انہیں کینسر کے مریض چوہوں پر آزمایا تو ان میں سرطان کا پھیلاؤ سست پڑا اور رسولیوں کی افزائش بھی بہت کم ہوگئی۔

اس طرح کڑوے کریلے کا ایک طبی فائدہ سامنے آیا ہے جو کینسر کے علاج میں مدد دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروفیسر رتنا نے چھاتی، پروسٹیٹ، سر اور گردن کے کینسر کے خلیات حاصل کیے اور ان میں کریلے کے اجزا شامل کیے تو سرطانی خلیات کی تقسیم بند ہوگئی اور سرطان کا پھیلاؤ بہت حد تک رک گیا۔

چوہوں پر کیے گئے تجربات سے معلوم ہوا کہ کریلا زبان کے کینسر کے معالجے میں بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے، اگر اس تحقیق اور کریلے کے اجزا کی پوری کارکردگی سمجھ میں آجاتی ہے تو اس سے بہتر علاج کی راہ ہموار ہوگی۔ ہم جانتے ہیں کہ سادہ شکر اور چکنائی کے سالمات کینسر کے مقام پر جا کر سرطان کو مزید بڑھاتے ہیں۔ کریلے کے اجزا ان دونوں کا راستہ روکتے ہیں اور اس طرح سرطانی خلیات کم ہوجاتے ہیں اور بعض خلیات کو مرتے ہوئے بھی دیکھا گیا ہے۔ پروفیسر رتنا کے مطابق جب کریلے کو مختلف جانوروں پر آزمایا گیا تو سرطانی رسولیوں کی جسامت میں 50 فیصد کمی واقع ہوئی۔ اب اگلے مرحلے میں کریلے کے یہ اجزا انسانوں پر آزمائے جائیں گے۔

کم چکنائی والا دودھ بڑھاپے کو دور رکھنے میں مددگار

نیویارک: کم چکنائی والا دودھ بڑھاپے کی رفتار کو کم کرسکتا ہے اور ایک سروے سے انکشاف ہوا ہے کہ اس کے استعمال سے انسانی کروموسوم کے سرے پر موجود ٹیلومریز کے سکڑنے کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔

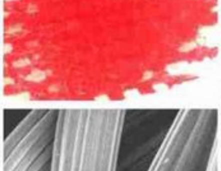
ہم جانتے ہیں کہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ ٹیلومریز کی لمبائی کم سے کم ہوتی جاتی ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ ہم جیسے جیسے بوڑھے ہوتے جاتے ہیں کروموسوم کے کناروں پر حفاظتی ٹیلومریز چھوٹے ہوتے جاتے ہیں۔ اس کا براہ راست تعلق عمر رسیدگی سے ہوتا۔ اب ماہرین نے کم درجے کی چکنائی اور ٹیلومریز کے درمیان ایک تعلق دریافت کرتے ہوئے کہا ہے کہ اس تحقیق کی بنا پر انسانی زندگی میں کئی برس کا اضافہ ممکن ہے۔

برگھم ینگ یونیورسٹی کے محققین نے 5834 ایسے افراد کو بھرتی کیا جو مختلف اقسام کے دودھ باقاعدگی سے پیتے تھے۔ ان میں سے لوگوں کی نصف تعداد روزانہ دودھ پیتی تھی اور 25 فیصد افراد نے کہا کہ وہ ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ پیتے ہیں۔ ایک تہائی شرکا نے کہا کہ وہ پوری چکنائی والا دودھ نوش کرنا پسند کرتے ہیں۔ 30 فیصد نے کہا کہ وہ دو فیصد چکنائی کا حامل دودھ پسند کرتے ہیں۔ 10 فیصد افراد نے کہا کہ وہ ایک فیصد چکنائی والا دودھ پیتے ہیں اور 13 فیصد نے کہا کہ وہ دودھ پینے کے شوقین نہیں۔

ماہرین نے مختلف گروہوں پر تحقیق سے معلوم ہوا کہ زائد چکنائی والے دودھ پینے والوں میں ٹیلومریز چھوٹے دیکھے گئے اور جنہوں نے دو فیصد چکنائی والا دودھ پینے کا عمل جاری رکھا ان کے ٹیلومریز قدرے طویل تھے جو زندگی میں چار سال کے اضافے کے برابر ہوسکتا ہے۔

ایک وقت میں خون روکنے اور لہو جمانے والی بینڈیج تیار



سنگاپور: سائنس دانوں نے حادثاتی طور پر ایک ایسی پٹی تیار کرلی جو ایک ہی وقت میں دو کام کرسکتی ہے۔ اول یہ زخم سے خون کے بہاؤ کو روکتی ہے اور دوسری جانب باہر آنے والا خون جمنے میں مدد دیتی ہے جس سے زخموں کو موثر طور پر بند کرکے انسانی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ زخم کو پٹیوں سے ڈھانکا جائے تو پٹی وقتی طور پر خون روک دیتی ہے لیکن پٹی اتارنے پر زخم دوبارہ کھل سکتا ہے اور اس سے خون کا بہاؤ بھی شروع ہوجاتا ہے۔ تو ضروری ہے کہ ایک جانب خون کے بہاؤ کو روکا جائے تو دوسری جانب خون کو بہنے سے بھی باز رکھا جائے۔

نیچر کمیونی کیشن نامی عالمی جریدے میں شائع تحقیق کے مطابق ای ٹی ایچ زیورخ انسٹی ٹیوٹ اور نیشنل یونیورسٹی آف سنگاپور کے ماہرین بدن میں داخل کرنے والے تاروں اور آلات کے لیے ایسی کوٹنگ بنانے پر غور کررہے تھے جو مائعات کو بھگانے والی ہو اور خون سمیت تمام سیال اشیا کو دھکیل سکے لیکن حیرت انگیز طور پر انہوں نے ایک اور میٹریل دریافت کرلیا جو بہتے خون کو فوری طور پر جمنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

یہ باریک پرت کاربن اور سلیکون کے نینو فائبر سے بنتی ہے اور اسے آسانی سے عام پٹیوں پر لگایا جاسکتا ہے۔ ایک جانب یہ خون کو دور ہٹاتا ہے یعنی خون اس پر چپکتا نہیں تو دوسری جانب خون باہر نکل کر جیسے ہی اس سے عمل کرتا ہے وہ گاڑھا ہوکر جمنا شروع ہوجاتا ہے۔ یہ ایجاد حادثاتی طور پر واقع ہوئی ہے جسے سمجھنے کی کوشش ہورہی ہے لیکن اب تک خیال ہے کہ اس میں اہم کردار کاربن نینو فائبر کا ہی ہے۔ تیسری اہم بات یہ کہ نئی ایجاد اور حادثاتی طور پر دریافت شدہ میٹریل کسی بیکٹیریا کو جمع نہیں ہونے دیتا اور اپنی فطرت میں اینٹی بیکٹیریا خواص رکھتا ہے۔ اس کے بعد پٹی کو زخمی چوہوں پر آزمایا گیا اور زبردست کامیابی ملی ہے لیکن فی الحال اسے مزید بہتر کرنے کے بعد ہی انسانوں کی باری آسکے گی۔ یہ دنیا کا پہلا میٹریل ہے جو خون کے بہاؤ کو روکتا ہے اور خون کو جماتا بھی ہے، اسے عام زبان میں سُپر ہائیڈروفوبک میٹریل کا نام دیا گیا ہے۔ ہسپتالوں میں کھولی گئی پٹیوں سے زخم دوبارہ کھل جاتے ہیں اور بیکٹیریا اور جراثیم پیدا ہونے کا خدشہ بھی ہوسکتا ہے۔ پٹی بدلتے وقت ہسپتالوں میں اکثر ایسے مسائل سامنے آتے رہتے ہیں۔

سپورٹس صورت حال

کسی بھی عوامی مسئلہ کیلئے ''صورتحال'' کوان نمبرات پرفون کریں:
0194-2477545, 9419069641

وزیراعظم مودی نے طلائی تمغہ جیتنے والی نیرو ڈھانڈا کو مبارکباد دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

وزیر اعظم نریندر مودی نے ایشین گیمز کے ٹریپ مقابلے میں انفرادی طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بننے پر نیرو ڈھانڈا کو مبارکباد دی ہے۔ وزیر اعظم نے ان کی شاندار نشانے بازی اور تحمل کی ستائش کرتے ہوئے کہا کہ ان کی اس کامیابی سے ملک کو بہت فخر ہوا ہے۔ مسٹر مودی نے امید ظاہر کی کہ یہ تاریخی کامیابی مزید نوجوان کھلاڑیوں کو شوٹنگ اپنانے اور اعلیٰ ترین اعزاز حاصل کرنے کی کوشش کے لیے ترغیب دے گی۔ وزیر اعظم دفتر نے ایکس پر کہا، ''نیرو ڈھانڈا نے ہندوستان کو جشن منانے کا ایک تاریخی موقع دیا ہے! ایشین گیمز کے ٹریپ مقابلے میں انفرادی طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بننے پر انہیں مبارکباد۔ ان کی شاندار نشانے بازی اور تحمل نے ملک کا سر فخر سے بلند کیا ہے۔ یہ کامیابی مزید نوجوان کھلاڑیوں کو شوٹنگ اپنانے اور اعلیٰ ترین اعزاز حاصل کرنے کا ہدف رکھنے کے لیے حوصلہ افزائی کرے گی۔'' وزیر اعظم نے خواتین کے ٹریپ ٹیم مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتنے پر منیشا کیر، نیرو ڈھانڈا اور آشما اہلاوت کو بھی مبارکباد دی۔ انہوں نے ان کی کارکردگی کو درست نشانے، توجہ اور ٹیم ورک کی بہترین مثال قرار دیا۔ مسٹر مودی نے پوری ٹیم کے لیے مستقبل میں مزید کامیابیوں کی نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے امید ظاہر کی کہ وہ ہندوستان کے لیے مزید اعزاز حاصل کریں گی۔ ایشین گیمز کے بھی ساتھ ساتھ چلنے کی وجہ سے، ہندستان کو الگ الگ ٹورنامنٹ کے لیے کئی ٹیمیں بنانی پڑی ہیں۔ اسپن بولنگ کوچ سائراج بہوتولے کا ماننا ہے کہ ملک میں کھلاڑیوں کی اچھی خاصی تعداد ہونے کی وجہ سے مینجمنٹ کھلاڑیوں کو صحیح طریقے سے تقسیم کر سکی پائی ہے اور ساتھ ہی نوجوانوں کو ضروری تجربہ بھی دے پائی ہے۔ تاہم، میرا ماننا ہے کہ ہم نے صحیح کھلاڑیوں کو منتخب کرنے اور انہیں اسی حساب سے بانٹنے کا شاندار کام کیا ہے۔

خواتین ہاکی میں ہندوستان کے سامنے جنوبی کوریا کا چیلنج

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستان کی خواتین ہاکی ٹیم ایشیائی کھیلوں 2026 کے سیمی فائنل میں بدھ کو جنوبی کوریا کے خلاف میدان میں اترے گی۔ ہندوستانی ٹیم کی نظریں 44 سال کا طویل انتظار ختم کرتے ہوئے ایشین گیمز میں دوسری بار سونے کا تمغہ جیتنے پر ہیں۔ یہ مقابلہ جاپان کے کاواساکی جگو اسٹیڈیم میں کھیلا جائے گا۔ ہندوستانی ٹیم نے پول بی میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے تمام پانچوں مقابلے جیت کر سرفہرست مقام حاصل کیا۔ ہندوستان نے ازبکستان کو 0-19، انڈونیشیا کو 1-17 اور تھائی لینڈ کو 1-20 سے شکست دی۔ اس کے بعد میزبان جاپان کو سخت مقابلے میں 1-3 سے ہرایا اور پول مرحلے کا اختتام سنگاپور کے خلاف 0-7 کی جیت کے ساتھ کیا۔ دوسری جانب جنوبی کوریا نے پول اے میں چار جیت کے ساتھ دوسری پوزیشن حاصل کی۔ اسے صرف چین کے خلاف 0-3 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا، جبکہ بنگلہ دیش کے خلاف ٹیم نے 0-8 کی بڑی کامیابی حاصل کی۔ ہندوستان کی جانب سے ڈریگ فلک ماہر دیپیکا ٹورنامنٹ میں سب سے زیادہ گول کرنے والی کھلاڑی ہیں۔ انہوں نے پانچ میچوں میں 21 گول کیے ہیں۔ تجربہ کار فارورڈ نونیت کور 10 گول کے ساتھ دوسرے نمبر پر ہیں، جن میں سات گول فیلڈ کھیل کے دوران کیے گئے۔ رتو جا دادا سو پیسال نے سات، لالریمسیامی نے چھ اور ایشیکا نے پانچ گول کیے ہیں۔ گول کیپنگ میں تجربہ کار سویتا کے ساتھ بیچو دیوی نے بھی ٹیم کو مضبوطی فراہم کی ہے۔ سیمی فائنل میں جنوبی کوریا کے حملے کے خلاف بھارتی دفاعی لائن کا کردار اہم ہوگا۔ جنوبی کوریا کی مڈفیلڈر سیونگ اے پارک اب تک آٹھ گول کر چکی ہیں اور بھارتی ٹیم کو ان سے خاص طور پر محتاط رہنا ہوگا۔

بھارتی باکسر نریندر بیروال نے مردوں کے 90 کلوگرام زمرے میں کانسہ کا تمغہ جیتا

(یو این آئی)

بھارتی باکسر نریندر بیر وال نے آئچی-ناگویا ایشین گیمز 2026 میں مردوں کے +90 کلوگرام زمرے میں کانسہ کا تمغہ اپنے نام کرلیا۔ نریندر کو سیمی فائنل مقابلے میں قازقستان کے موجودہ عالمی چیمپئن ایبیک اورل بے کے خلاف 5-0 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ سیمی فائنل میں شکست کے باوجود نریندر کو کانسہ کا تمغہ ملا۔ نریندر نے مقابلے کا آغاز شاندار انداز میں کیا تھا۔ کوارٹر فائنل میں انہوں نے تھائی لینڈ کے اوتھاپونگ سانگ ٹیپ کو مقابلے کے صرف 97 سیکنڈ بعد ریفری کی جانب سے مقابلہ روکنے کے فیصلے کے ذریعے شکست دے کر اپنا تمغہ یقینی بنایا تھا۔ سیمی فائنل میں نریندر نے عالمی چیمپئن اورل بے کو سخت چیلنج دینے کی کوشش کی، لیکن قازقستان کے باکسر نے 5-0 کے متفقہ فیصلے سے مقابلہ اپنے نام کرلیا۔ اس کے ساتھ ہی نریندر کو کانسہ کے تمغے پر اکتفا کرنا پڑا۔ نریندر کے لیے یہ مسلسل دوسرا ایشین گیمز کانسہ کا تمغہ ہے۔ اس سے قبل انہوں نے 2022 کے ایشین گیمز میں بھی کانسہ کا تمغہ جیتا تھا۔ اس کے علاوہ انہوں نے 2026 کے کامن ویلتھ گیمز میں چاندی کا تمغہ جیت کر اپنی بین الاقوامی کامیابیوں میں ایک اور بڑی کامیابی درج کی تھی۔ ہریانہ کے حصار ضلع کے سورکھی گاؤں میں 14 نومبر 1994 کو پیدا ہونے والے نریندر کا تعلق کسان خاندان سے ہے۔ انہوں نے کوچ دیوراج سہاگ کی رہنمائی میں باکسنگ کا آغاز کیا اور بعد میں بھارتی فوج میں شامل ہو کر اپنے کھیل کو آگے بڑھایا۔ ان کا شمار بھارت کے نمایاں سپر ہیوی ویٹ باکسرز میں ہوتا ہے۔ نریندر نے نوجوانوں کی سطح پر یوتھ ورلڈ کپ میں چاندی اور یوتھ ایشین چیمپئن شپ میں کانسہ کا تمغہ جیتا۔ اس کے بعد جنوبی ایشیائی کھیلوں اور سینئر قومی چیمپئن شپ میں بھی سونے کے تمغے حاصل کیے۔ 2023 کے ایشین گیمز میں کانسہ، 2025 کے ورلڈ باکسنگ کپ میں کانسہ اور فائنل میں چاندی، 2026 کی ایشین باکسنگ چیمپئن شپ میں کانسہ اور 2026 کے ورلڈ باکسنگ کپ فائنل میں چاندی کا تمغہ ان کی نمایاں کامیابیوں میں شامل ہیں۔

کیمی اینٹونیلی نے تاریخ رقم کی، لگاتار تیسری فتح حاصل کی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

19 سالہ مرسڈیز ڈرائیور کیمی اینٹونیلی نے اتوار کو میامی گرانڈ پری 2026 جیت کر فارمولا 1 میں تاریخ رقم کی، وہ پول پوزیشن سے اپنی پہلی تین ریس جیتنے والے پہلے ڈرائیور بن گئے۔ یہ ان کی مسلسل تیسری فتح ہے اور انہوں نے انہیں اس سیزن میں چیمپئن شپ کا مضبوط دعویدار بنا دیا ہے۔ فتح کے بعد اینٹونیلی نے کہا، یہ صرف شروعات شکایت کرنے کے لیے کچھ نہیں تھا۔ ایک شاندار کارکردگی۔ فراری کے چارلس لیکلیر نے شاندار آغاز کیا اور گیلے ٹریک پر شروع ہونے والی ریس میں برتری حاصل کی جبکہ ریڈ بل کے میکس ورسٹاپن ٹکر کے بعد اسپن ہو کر پیچھے چلے گئے۔ تاہم، انٹونیلی نے پانچویں لیپ پر دوبارہ برتری حاصل کی اور اسے آخر تک برقرار رکھا۔ اس نے ریس پر قابو پانے کے لیے پٹ اسٹاپس کے دوران لینڈو نورس کو پیچھے چھوڑ دیا۔

فچ نے مالی سال 27-2026 میں بھارت کی جی ڈی پی کی شرح نمو کا تخمینہ بڑھا کر 9.6 فیصد کر دیا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

موڈیز کے بعد ریٹنگ ایجنسی فچ ریٹنگز نے بھی بدھ کو جاری مالی سال 2026-27 کے لیے ہندوستان کی مجموعی گھریلو پیداوار (جی ڈی پی) کی شرح نمو کے تخمینے کو 4.6 فیصد سے بڑھا کر 9.6 فیصد کر دیا ہے۔ ریٹنگ ایجنسی نے (اپریل تا جون) کی پہلی سہ ماہی میں مضبوط اقتصادی شرح نمو کے ساتھ معیشت کی مجموعی مضبوطی کا حوالہ دیا ہے۔ فچ نے کہا کہ جاری مالی سال 2026-27 میں مجموعی جی ڈی پی کی شرح نمو 9.6 فیصد رہے گی، جو جون میں لگائے گئے اس کے 4.6 فیصد کے اندازے سے زیادہ ہے۔ فچ نے کہا کہ اپریل سے جون تک کی سہ ماہی میں 8.7 فیصد کی شرح نمو سے ظاہر ہوتا ہے کہ 2026 کی پہلی ششماہی میں تجارتی شرائط میں آنے والی بڑی گراوٹ کے باوجود امریکہ-ایران جنگ سے پیدا ہونے والے جھٹکے کے درمیان ہندوستانی معیشت نے مضبوطی کا مظاہرہ کیا ہے۔ ریٹنگ ایجنسی فچ نے کہا کہ نجی سرمایہ کاری کے امکانات زیادہ مضبوط نظر آرہے ہیں اور ہمیں امید ہے کہ سرمایہ کاری میں 10 فیصد سے زیادہ کا اضافہ ہوگا۔ غیر غذائی قرض کی شرح نمو جولائی میں سالانہ بنیاد پر 19 فیصد رہی۔ فچ کے مطابق مالی سال کے باقی عرصے میں ہندوستان کی اقتصادی ترقی کی رفتار سست پڑنے کا امکان ہے۔ فچ نے کہا کہ مضبوط مانگ، قیمتوں میں اضافے اور رسد سے متعلق ناموافق پیش رفت کو دیکھتے ہوئے ہمارا اندازہ ہے کہ ریزرو بینک آف انڈیا (آر بی آئی) اکتوبر میں ہونے والے مانیٹری پالیسی کمیٹی کے جائزہ اجلاس میں ریپو ریٹ میں 0.25 فیصد تک اضافہ کر کے اسے 5.5 فیصد کر دے گا۔ ملک کی معیشت گزشتہ مالی سال 2025-26 میں 8.7 فیصد کی شرح سے بڑھی تھی، جبکہ مالی سال 2026-27 کی اپریل-جون سہ ماہی میں 8.7 فیصد کی شرح نمو درج کی گئی ہے۔

اگست میں لیگ کا آغاز، 120 نوجوان فٹبالرز کو اپنی صلاحیتیں دکھانے کا موقع ملے گا

(نیوز ڈیسک)

وادی کشمیر میں فٹبال کے فروغ کی جانب ایک اہم پیش رفت کرتے ہوئے خیبر سیمنٹ نے سال 2026 کے لیے کشمیر سپر لیگ کی ٹائٹل اسپانسر شپ کی تجدید کر دی ہے۔ گزشتہ برس لیگ کے پہلے ایڈیشن کو شاندار کامیابی حاصل ہوئی تھی، جہاں سری نگر کے ٹی آر سی ٹرف گراؤنڈ میں کھیلے گئے مقابلوں نے شائقین فٹبال کی بھرپور توجہ حاصل کی تھی۔ اب کمپنی نے مسلسل دوسرے سال بھی نوجوان فٹبالرز کی سرپرستی جاری رکھنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس معاہدے پر دستخط خیبر سیمنٹ کے چیف سیلز اینڈ کسٹمر ریلیشنز وسیم احمد خان اور کشمیر سپر لیگ کی نمائندگی کرتے ہوئے مشتاق بشیر نے خیبر سیمنٹ کے حیدر پورہ، سری نگر میں واقع کارپوریٹ دفتر میں منعقدہ تقریب کے دوران کیے۔ اس موقع پر کمپنی کی اعلیٰ انتظامیہ بھی موجود تھی۔ خیبر سیمنٹ کے ڈائریکٹر کارپوریٹ واسٹریٹجی عمر ترمبو نے کہا کہ کمپنی کے لیے یہ شراکت داری صرف فٹبال تک محدود نہیں بلکہ نوجوانوں کے روشن مستقبل سے وابستہ ہے۔ ان کے مطابق گزشتہ برس لیگ کی سرپرستی کا مقصد صرف جرسی پر کمپنی کا نام درج کرانا نہیں تھا بلکہ نوجوان کھلاڑیوں کو ایک پیشہ ورانہ پلیٹ فارم فراہم کرنا تھا تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار کر سکیں۔ انہوں نے کہا کہ کمپنی مستقبل میں بھی اس سفر کو جاری رکھے گی۔ انہوں نے مزید کہا کہ خیبر سیمنٹ کشمیر سپر لیگ 2026 کا آغاز اگست میں ہوگا، جس میں فرنچائز نظام کے تحت چھ ٹیمیں حصہ لیں گی اور مجموعی طور پر 19 میچز کھیلے جائیں گے۔ اس لیگ کے ذریعے جموں وکشمیر کے مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے والے 120 فٹبالرز کو اپنی صلاحیتیں دکھانے کا موقع ملے گا۔ وسیم احمد خان نے کہا کہ گزشتہ سیزن نے ثابت کر دیا کہ جب نوجوان فٹبالرز کو پیشہ ورانہ ماحول فراہم کیا جائے تو نہ صرف کھیل کا معیار بلند ہوتا ہے بلکہ تماشائیوں کی دلچسپی بھی بڑھتی ہے اور نئے باصلاحیت کھلاڑی سامنے آتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ کمپنی کا مقصد اس کامیابی کو مستقل بنیادوں پر آگے بڑھانا اور ہر سال لیگ کے معیار کو مزید بہتر بنانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کشمیر سپر لیگ خیبر سیمنٹ کی ان وسیع سماجی کوششوں کا حصہ ہے جن کے ذریعے کمپنی جموں وکشمیر میں کھیلوں اور تعلیم کے شعبوں کی سرپرستی کر رہی ہے۔ کمپنی کا ماننا ہے کہ نوجوانوں کو بہتر مواقع فراہم کرنا ہی معاشرے کی حقیقی ترقی کی بنیاد ہے، اور ایک مقامی ادارے کے طور پر وہ اپنے خطے کی ترقی میں اپنا کردار ادا کرتا رہے گا۔

روس کا کیف پر میزائلوں اور ڈرونز سے حملہ

(ویب ڈیسک)

روس نے ایک دفعہ پھر یوکرینی دارالحکومت کیف کو میزائلوں اور ڈرونز سے نشانہ بنایا ہے۔ یوکرینی حکام کے مطابق دارالحکومت کیف

100 واں ٹی 20 میچ کھیلیں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی آل راونڈر اکشر پٹیل انگلینڈ کے خلاف چوتھے ٹی 20 آئی میں اپنے بین الاقوامی کیریئر میں ایک بڑا سنگ میل حاصل کرنے جا رہے ہیں۔ یہ میچ ان کے ٹی 20 آئی کیریئر کا 100 واں میچ ہوگا۔ اس خاص حصولیابی سے پہلے، اکشر نے کہا کہ ہندوستان کے لیے 100 ٹی 20 میچ کھیلنا ہر کرکٹر کا خواب ہوتا ہے اور انہوں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ وہ اس سنگ میل تک پہنچ جائیں گے۔ بی سی سی آئی کے ذریعے شیئر کی گئی ایک ویڈیو میں اکشر پٹیل نے کہا، جب میں نے 2015 میں اپنا پہلا ٹی 20 میچ کھیلا تو میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ مجھے 100 میچ کھیلنے کا موقع ملے گا۔ انگلینڈ کا دورہ میرے لیے بہت خاص ہے۔ دوسرے ٹی 20 آئی میں، میں نے 100 ٹی 20 وکٹیں مکمل کیں اور اب چوتھے ٹی 20 آئی میں اپنا 100 واں میچ کھیلوں گا۔ یہ میرے لیے ایک بہت ہی خاص لمحہ ہے اور میں اس سے خوب لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ اکشر نے کہا کہ یہ کامیابی صرف ان کی ہی نہیں بلکہ ان تمام لوگوں کی ہے جنہوں نے ان کے اس سفر میں ان کا ساتھ دیا ہے۔ جب کوئی کھلاڑی ایک بڑا سنگ میل حاصل کرتا ہے، تو وہ اسے اکیلے نہیں کرتا ہے۔ میرا خاندان، کوچ، ٹیم کے ساتھی اور ہر کوئی میرے سفر کا ایک بڑا حصہ رہا ہے۔ اس لیے یہ کامیابی ہم سب کی ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے لیے میچ کھیلنا بھی کسی بھی کھلاڑی کا خواب ہوتا ہے اور 100 میچ کھیلنا اس سے بھی زیادہ فخر کی بات ہے۔ اکشر پٹیل نے اپنے کیریئر کو رولر کوسٹر جیسا بتاتے ہوئے کہا کہ انہیں ابتدائی سالوں میں بہت کم مواقع ملے۔ پہلے پانچ چھ سالوں میں، میں نے صرف 15 سے 16 ٹی 20 میچ کھیلے۔ لیکن 2021 کے بعد مسلسل ٹیم کا حصہ بنے اور آخری دو ٹی 20 ورلڈ کپ بھی کھیلے۔ جب آپ 100 ویں میچ تک پہنچتے ہیں تو پورا سفر یادگار ہو جاتا ہے اور ہر لمحہ ایک خوبصورت یاد کے طور پر سامنے آتا ہے۔ حال ہی میں ٹی 20 انٹرنیشنل میں 100 وکٹیں مکمل کرنے والے اکشر نے کہا کہ ذاتی ریکارڈ سے زیادہ اہم مستقل کارکردگی کا مظاہرہ کرنا ہے۔ ان کے مطابق برسوں کی محنت، غلطیوں سے سیکھنا اور اپنے عمل پر بھروسہ کرنا ہی انہیں اس مقام پر لے آیا ہے۔ اکشر نے کہا کہ 2015 میں ڈیبیو کرنے والے کھلاڑی اور آج کے اکشر پٹیل میں بہت فرق ہے۔ انہوں نے نشاندہی کی کہ ابتدائی مرحلے میں سب کچھ نیا لگ رہا تھا اور دباؤ کو سنبھالنا مشکل تھا لیکن اب تجربے کے ساتھ میچ کے حالات اور دباؤ سے نمٹنا آسان ہو گیا ہے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101),
Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,