

The daily Surathal Srinagar

e-paper: surathal.in
https://surathal.in

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

سرینگر

روزنامہ صورت حال



Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 264 Wednesday 04 November 2026 - 23 Jamad Ul Awwal 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں میں نئی قانون ساز اسمبلی کمپلیکس کی تعمیراتی جگہ کا معائنہ کیا

جموں،وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج جموں میں نئی ?? قانون ساز اسمبلی کمپلیکس کی جاری تعمیرات کا معائنہ کیا اور اس اہم منصوبے کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔انہوں نے معیار کے اعلیٰ ترین معیارات کو یقینی بناتے ہوئے منصوبے کو وقت پر مکمل کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ معائنے کے دوران، متعلقہ افسران نے وزیر اعلیٰ کو تعمیراتی کام کی موجودہ صورتحال اور کام کی رفتار بڑھانے کے لیے کیے جانے والے اقدامات کے بارے میں بریفنگ دی۔ وزیر اعلیٰ نے متعلقہ محکموں اور تعمیراتی ایجنسی کے درمیان مؤثر ہم آہنگی، کاموں کی منظم انجام دہی اور مقررہ تکنیکی تخصیصات (specifications) کی کڑی سے پابندی کرنے پر زور دیا۔انہوں نے اس بات پر روشنی ڈالی کہ جموں و کشمیر کے لیے ایک کلیدی ادارہ جاتی بنیادی ڈھانچے کی حیثیت سے، اس منصوبے کو مقررہ مدت کے اندر مکمل کرنا انتہائی اہم ہے۔ نئی قانون ساز اسمبلی کمپلیکس، جس کی تعمیر فی الحال شدہ تخمینہ لاگت 208.53 کروڑ روپے ہے، کا کل تعمیراتی رقبہ 22,165 مربع میٹر ہے۔ اس منصوبے پر کام کا آغاز انتہائی طور پر 2012 میں ہوا تھا، لیکن 2018 سے تعمیراتی کام تعطل کا شکار تھا۔ موجودہ حکومت کی جانب سے 2025 میں فکر نئی شدہ انتظامی منظوری دیے جانے کے بعد، طویل عرصے سے التوا کا شکار یہ منصوبہ دوبارہ بحال ہوا، جس سے تعمیراتی کام کی بحالی کی راہ ہموار ہوئی۔ عمر عبداللہ کی قیادت والی حکومت کے تحت، اس منصوبے پر کام کو دوبارہ شروع کرتے ہوئے 15 فروری 2026 کو حوالہ اور اس کی تکمیل کے لیے 31 اکتوبر 2027 کی تاریخ مقرر کی گئی ہے۔ 31 اکتوبر 2026 تک اس منصوبے پر 5.97 کروڑ روپے کی لاگت آ چکی تھی۔ چھ منزلہ اس کمپلیکس میں ایک جدید اسمبلی ہال، سینٹرل ہال، وزیٹر اور پریس گیلریاں، کمیٹی رومز اور عمارت کے انتظام کے جدید ترین نظام (systems management building) شامل ہوں گے۔ وزیر اعلیٰ نے متعلقہ محکموں اور تعمیراتی ایجنسی کو ہدایت کی کہ وہ آپس میں قریبی رابطہ رکھیں اور معیار یا مقررہ تکنیکی کی مدت پر سمجھوتہ کیے بغیر منصوبے کو تیزی سے مکمل کریں۔ انہوں نے ادارہ جاتی بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے اور عوامی اہمیت کے حامل منصوبوں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے حکومت کے عزم کا اعادہ کیا۔ معائنے کے دوران، جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے اسپیکر عبدالرحیم راتھر، نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری، وزیر اعلیٰ کے ایڈیشنل چیف سیکرٹری دیپیرج پنتیا،



'وعدہ کرسی سے بڑا ہے': آغا روح اللہ مہدی کی حمایت میں بڈگام میں لوگوں کا اجتماع

سرینگر/۴ نیشنل کانفرنس کے رکن پارلیمان آغا روح اللہ مہدی کی جانب سے پارٹی سے استعفیٰ دینے کے بعد ان کے حلقہ بڈگام میں ان کے حامیوں کی بڑی تعداد جمع ہوئی، جہاں لوگوں نے ان کے حق میں نعرے بلند کرتے ہوئے ان کے فیصلے کی حمایت کا اظہار کیا۔ اس موقع پر ایک نوجوان نے کہا کہ ہم نے بڈگام میں واقع بہت زیادہ پارک میں جمع ہونے والے لوگوں میں مردوں کے علاوہ بچے بھی شامل تھے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں آغا روح اللہ مہدی نے پارٹی سے استعفیٰ دینے کے حوالے سے اپنے فیصلے کا اعلان کرنے کا ارادہ ظاہر کیا ہے۔ تو سالہ دائیم رضا، جو ایک نجی اسکول میں تیسری جماعت کا طالب علم ہے، اپنے والد اور دادا کے ہمراہ سرخ گھر کے مضافاتی علاقے ہارون سے یہاں پہنچا تھا۔ اس نے خبر رساں ایجنسی پی ٹی آئی سے بات کرتے ہوئے آغا روح اللہ کو ایک اچھا اور ایماندار رہنما قرار دیا۔ تاہم جب اس سے بے کار ڈرپ رح نعرے کا مطلب پوچھا گیا تو وہ اس کی وضاحت نہیں کر سکا۔ بچے کے دادا محمد رفیق نے بتایا کہ دائیم رات بھر اس موقع پر آنے کے لیے کافی پُرجوش تھا اور اس نے خود سے پہلے کارڈ تیار کیا تھا۔ ان کے مطابق وہ ایک ایسے رہنما کی حمایت کے لیے یہاں آئے ہیں جو سیاست میں سچ بات کرتا ہے۔ محمد رفیق نے الزام لگایا کہ گزشتہ کئی دہائیوں کے دوران اقتدار میں آنے والی سیاسی جماعتیں عوام سے کیے گئے وعدے پورے کرنے میں ناکام رہی ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ کسی بھی ایسے رہنما کی حمایت کریں گے جسے وہ ایماندار سمجھتے ہیں۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ نیشنل کانفرنس کے اہم انتخابی مہم چلانے والوں میں شامل تھے۔

35 اے کی بحالی سمیت یومیہ اجرت پر کام کرنے والے ملازمین، خصوصی پولیس افسران اور آنگن واڑی کارکنوں کے مسائل حل کرنے کے وعدے کیے تھے، تاہم ان پر عمل درآمد نہیں ہو سکا۔ مکام کے رہائی محمد شفیع نے بھی آغا روح اللہ کے فیصلے کی حمایت کرتے ہوئے کہا کہ کرن پارلیمان نے کافی غور و فکر کے بعد یہ قدم اٹھایا ہے۔ ان کے مطابق پارٹی گزشتہ ایک سال کے دوران عوامی مسائل پر خاطر خواہ توجہ دینے میں ناکام رہی ہے۔ انہوں نے منت نگلی کے تحت 200 یونٹ فراہم کرنے اور ایک لاکھ نوکریاں دینے کے انتخابی وعدوں کا بھی حوالہ دیا۔ شمالی کشمیر کے ضلع بانڈی پورہ کے سوناواری علاقے سے آئے حیات حسین نے کہا کہ 2024 کے اسمبلی انتخابات کے دوران آغا روح اللہ نیشنل کانفرنس کے اہم انتخابی مہم چلانے والوں میں شامل تھے۔

کپواڑہ میں ایک روزہ تربیتی ورکشاپ کا انعقاد

شہر کا کچرہ ہنگامی حالات سے نمٹنے کے طریقوں سے آگاہ کیا گیا

(کپواڑہ)

ضلع انتظامیہ کپواڑہ نے بیٹلین ڈیزاسٹر ریسپانس فورس (این ڈی آر ایف) کے اشتراک سے آج اے ہی ڈی آفس کمپلیکس کپواڑہ کے میٹنگ ہال میں آفات سے نمٹنے کے موضوع پر ایک روزہ ورکشاپ کا انعقاد کیا۔ورکشاپ کی صدارت ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر کپواڑہ جناب عبدالرحمد خان نے کی۔ورکشاپ میں این ڈی آر ایف بٹالین ایس ڈی آر ایف بھائیکل، رضا کاروں اور اسکول طلبہ سمیت تمام شرکاء کو آفات سے نمٹنے، بنیادی تیاریوں اور بچاؤ کی حالات میں فوری کارروائی کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں تفصیلی جانکاری فراہم کی۔

انت ناگ میں قومی ترانے ندے ماترم کے 150 سال مکمل ہونے پر خصوصی تقریب

تقریب میں قومی گیت کی تاریخی اہمیت اور تحریک آزادی میں اس کے نمایاں کردار کو اجاگر کیا گیا

(انت ناگ)

ضلع انتظامیہ انت ناگ نے آج ٹاؤن ہال انت ناگ میں قومی گیت 'وندے ماترم' کے 150 سال مکمل ہونے کے انعقاد کیا۔تقریب میں ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر انت ناگ مہیما مدن نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی۔اس موقع پر مقررین نے 'وندے ماترم' کی تاریخی اہمیت اور ملک کی تحریک آزادی میں اس کے نمایاں کردار کو اجاگر کیا۔انہوں نے قومی گیت کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ یہ حب الوطنی، قومی اتحاد اور اجتماعی فخر کے جذبے کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔تقریب کے دوران اس عظیم قومی گیت کی شاندار وراثت کو خراج تحسین پیش کیا گیا اور اتحاد، سالمیت اور قومی بھائی چارے کی اقدار کو برقرار رکھنے کے عزم کا اعادہ کیا گیا۔

شوپیاں میں جن جاتیہ گورو دیس منایا گیا یہ گرام سبھا کا انعقاد

درج فہرست قبائلی برادری کے جنگلاتی حقوق سے متعلق مسائل اجاگر

(شوپیان)

جگھوان برسہ منڈا کے یوم پیدائش کے موقع پر منائے جانے والے جن جاتیہ گورو دیس کے سلسلے میں محکمہ قبائلی امور ضلع شوپیاں کے انتظامیہ کے اشتراک سے ایک میگا گرام سبھا کا انعقاد کیا۔اس گرام سبھا کا مقصد درج فہرست قبائلی (ایس ٹی) برادری کے دھوماں، بشمول اے کے، اے ایس کے، دوآبھوم اور دیگر معاملات کے بارے میں بیداری پیدا کرنا اور جنگلاتی حقوق ایکٹ 2006 کے تحت ان کی یقینی کرنا تھا۔اجلاس کی صدارت ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیاں ڈاکٹر اسرار احمد لون نے کی۔

اہڑی کے قبائلی دیہات میں کشیر محکمہ جاتی بیداری کیمپوں کا انعقاد

(بارھمولہ)

جن جاتیہ گورو دیس کی تقریبات کے دوسرے روز کے سلسلے میں ضلع انتظامیہ بارھمولہ کی جانب سے تحصیل اہڑی کے قبائلی دیہات چودانڈو، بندی برہمن اور اہڑی میں کشیر محکمہ جاتی بیداری کیمپوں کا انعقاد کیا گیا، جس کا مقصد قبائلی برادریوں کو مختلف سرکاری فلاحی اسکیموں اور عوامی خدمات کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔

ڈپٹی کمشنر کپواڑہ کا کسب ضلع اسپتال کا معائنہ

مریضوں کو فراہم کی جانے والی طبی سہولیات اور موسم سرما کی تیاریوں کا جائزہ

(کپواڑہ)



ڈپٹی کمشنر کپواڑہ نے آج سب ضلع اسپتال کپواڑہ کا تفصیلی معائنہ کیا اور وہاں دستیاب طبی سہولیات، مریضوں کی دیکھ بھال اور اسپتال کے مجموعی انتظامی امور کا جائزہ لیا۔اس موقع پر چیف پلاننگ آفیسر کپواڑہ و نوڈل چیف میڈیکل آفیسر، ہاؤک میڈیکل آفیسر کپواڑہ کے علاوہ دیگر متعلقہ انتظامی اور طبی افسران بھی ان کے ہمراہ تھے۔دورے کے دوران ڈپٹی کمشنر نے اسپتال کے مختلف اہم شعبوں کا معائنہ کیا، جن میں ڈائلیسس یونٹ، ایمرجنسی وارڈ، سرجیکل وارڈز، میٹرنٹی وارڈ اور جنرل داخل مریضوں کے وارڈ شامل تھے۔انہوں نے زندگی بچانے والی ضروری ادویات، جراثیم سے استعمال ہونے والے سامان اور تشخیصی سہولیات کی دستیابی کا تفصیلی جائزہ لیا۔

بانڈی پورہ کے کسانوں کا دھیانہ میں سات روزہ مطالعاتی دورہ

جدید زرعی ٹیکنالوجی اور سائنسی کاشتکاری کی تربیت حاصل کریں گے

(بانڈی پورہ)

محکمہ زراعت کے ایگریکلچرل ٹیکنالوجی مینجمنٹ ایجنسی (اے ٹی ایم اے) اسیم کے تحت بانڈی پورہ کے کسانوں کا ایک گروپ سات روزہ مطالعاتی دورے پر پنجاب کے شہر لدھیانہ کے لیے منی سیکریٹریٹ بانڈی پورہ سے روانہ ہوا۔اس دورے کا مقصد کسانوں کو جدید زرعی ٹیکنالوجی، ترقی یافتہ طریقہ ہائے کاشتکاری، فصلوں کی بہتر پیداوار کی تکنیک، زرعی مشینری کے استعمال اور زراعت کے شعبے میں متعارف کی جانے والی جدید اصلاحات سے واقف کرانا ہے۔دورے کے دوران کسانوں کو ترقی یافتہ کاشتکاری کے طریقوں اور زرعی شعبے میں ہونے والی تکنیکی پیش رفت کا عملی تجربہ حاصل ہوگا۔

ڈپٹی کمشنر پلوامہ کی ضلع کے صحافتی برادری کے ساتھ پہلی باضابطہ ملاقات

انتظامیہ اور میڈیا کے درمیان بہتر تال میل پر زور

(پلوامہ)



اقدامات کو مؤثر انداز میں عوام تک پہنچانے کو یقینی بنانا تھا۔اس موقع پر چیف پلاننگ آفیسر پلوامہ عاشق کمانڈے، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو پلوامہ شہباز احمد بوحا، و ڈسٹرکٹ انفارمیشن آفیسر پلوامہ وجیزہ کے علاوہ پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا، خبر رساں ایجنسیوں اور سوشل میڈیا سے وابستہ افراد نے شرکت کی۔

ڈپٹی کمشنر پلوامہ کلدیپ کرشن سدھانے عہدہ سنبھالنے کے بعد آج پہلی مرتبہ ضلع کی صحافتی برادری کے ساتھ باضابطہ ملاقات کی۔ اس ملاقات کا مقصد ضلع انتظامیہ اور میڈیا کے درمیان تال میل کو مزید مضبوط بنانا اور سرکاری معلومات و عوامی فلاح و بہبود کے

مانسبل جھیل کے اطراف کوڑا کرکٹ پھینکنے پر پابندی عائد

خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف کارروائی کا انتباہ

(گاندربل)

ماحولیاتی صفائی برقرار رکھنے، مانسبل جھیل کے نازک ماحولیاتی نظام کے تحفظ اور ضلع و مانع فضلے کے مؤثر انتظام کو یقینی بنانے کے لیے ڈپٹی کمشنر گاندربل ڈاکٹر اظہر الرحمٰن (ڈی اے ایس) نے ایک عمومی نوٹس جاری کرتے ہوئے اپنے دائرہ اختیار میں آنے والے تمام رہائشیوں، کاروباری، ہوٹل و ریسٹورنٹ مالکان، تجارتی اداروں، تعلیمی اداروں اور دیگر متعلقہ فریقوں کو مقررہ صفائی اور فضلہ انتظامی ضوابط پر سختی سے عمل کرنے کی ہدایت جاری کی ہے۔چیف ایگزیکٹو آفیسر ڈیولپمنٹ اتھارٹی (ڈی ڈی اے) کی جانب سے جاری کردہ نوٹیفکیشن کے مطابق، ماحولیاتی نظام کے تحفظ اور ضلع کے ٹھوس فضلہ مؤثر انتظام کو یقینی بنانے کے مقصد سے متعارف کرایا گیا ہے۔ تمام گھریلو اور تجارتی اداروں کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ روزانہ پیدا ہونے والا کوڑا کرکٹ صرف مقررہ وقت اور مقام پر محکمہ دیہی ترقی کے باقاعدہ صفائی ورکرز کے حوالے کریں۔

سرینگر میونسپل کارپوریشن کے دو افسران معطل محکمہ تحقیقات کا حکم

غیر قانونی تعمیرات کی نگرانی میں مبینہ غفلت پر کارروائی

(اننو)

سرینگر میونسپل کارپوریشن (ایس ایم سی) کے کمشنر ڈاکٹر بشارت قیوم، آئی اے ایس نے فرائض کی انجام دہی میں مبینہ غفلت کے معاملے میں دو افسران کو فوری طور پر معطل کر دیا ہے اور اس سلسلے میں محکمانہ تحقیقات کا حکم جاری کیا ہے۔ جاری کردہ حکم نامہ نمبر 1282 سال 2026، مورخہ 2 نومبر کے مطابق غلام حسن شیخ، اہلکار ڈاک و آفیسر ایس ایم سی کو فرائض میں مبینہ غفلت کے معاملے کی تحقیقات مکمل ہونے تک اگلے احکامات تک فوری طور پر معطل کر دیا گیا ہے۔ حکم نامے میں جوائنٹ کمشنر (انتظامیہ) ایس ایم سی نوہٹہ خورشید قریشی، بے کے اے ایس کو متعلقہ افسر کے دائرہ اختیار میں غیر قانونی تعمیرات کی نگرانی اور مانیٹرنگ سے متعلق معاملے کی تفصیلی تحقیقات کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی ہے۔ تحقیقاتی افسر کو خصوصی طور پر ثبوت کے ساتھ جامع رپورٹ پیش کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ حکم نامہ نمبر 1281 سال 2026، مورخہ 2 نومبر کے تحت جمیل محمد شیخ، سینئر بلڈنگ انسپکٹر (انچارج وارڈ آفیسر) ایس ایم سی کو بھی قواعد کے مطابق فرائض کی انجام دہی میں غفلت کے معاملے میں معطل کر دیا گیا ہے۔

جی ڈی سی انت ناگ میں وکست بھارت یوتھ پارلیمنٹ کا انعقاد

تقریب میں ضلع بھر سے تقریباً 200 نوجوانوں کی شرکت

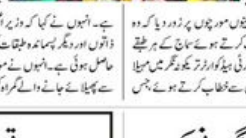
(انت ناگ)

میرا یوا بھارت (ایم وائی بھارت) انت ناگ، وزارت امور نوجوان و کھیل، حکومت ہند کے گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) انت ناگ کے اشتراک سے آج کالج میں وکست بھارت یوتھ پارلیمنٹ اور یوا اسوا کا انعقاد کیا، جس میں ضلع بھر سے تقریباً 200 نوجوانوں نے شرکت کی۔ یہ پروگرام "ایک ملک، ایک انتخاب" کے موضوع پر منعقد کیا گیا، جس کا مقصد نوجوان شرکاء کو آئینی، انتخابی اور حکمرانی سے متعلق اہم امور پر تبادلہ خیال کا موقع فراہم کرنا تھا۔ ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) انت ناگ، ماہیسماندن نے تقریب میں مہمان خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی۔

رینا کشیپ اور ست شرما کا مہیلا مورچہ کے مشترکہ اجلاس سے خطاب

مودی حکومت ایس سی، بی سی اور خواتین کو بااختیار بنانے پر توجہ مرکوز کیے ہوئے ہے، بی جے پی

(جموں)



جموں و کشمیر بی جے پی کی رکن اسمبلی اور سہ الجارج رینا کشیپ نے ساتھ تکھوتوں پر الزام عائد کیا کہ انہوں نے درج فہرست ذاتوں (ایس سی)، دیگر پسماندہ طبقات (او بی سی) اور خواتین کو حقیقی طور پر بااختیار بنانے کے بجائے محض ووٹ بینک کے طور پر استعمال کیا۔ انہوں نے تینوں مورچوں پر زور دیا کہ وہ خوشامدانہ سیاست اور ووٹ بینک کی سیاست کو بے نقاب کرتے ہوئے سماج کے ہر طبقے کے ساتھ بی جے پی کے روابط کو مزید مضبوط بنائیں۔ پارٹی ہیڈکوارٹر ترکوٹہ نگر میں مہیلا مورچہ، ایس سی مورچہ اور او بی سی مورچہ کے مشترکہ اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے، جس میں جموں و کشمیر بی جے پی کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما (ای) بھی موجود تھے، رینا کشیپ نے کہا کہ سماجی بااختیاری کا حقیقی مقصد عزت و وقار، مناسب نمائندگی اور یکساں مواقع کی فراہمی ہونا چاہیے۔ رینا کشیپ نے کہا کہ بی جے پی ہی واحد پارٹی ہے جو درج فہرست ذاتوں، درج فہرست قبائل، دیگر پسماندہ طبقات، خواتین اور نوجوانوں کو سیاسی وعدوں کا محتاج رکھنے کے بجائے انہیں بااختیار بنانے پر یقین رکھتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں خواتین، درج فہرست ذاتوں اور دیگر پسماندہ طبقات کو حکمرانی اور ترقی کے عمل میں زیادہ اہمیت اور شناخت حاصل ہوئی ہے۔ انہوں نے مورچہ عہدیداروں پر زور دیا کہ وہ سیاسی حقائق کی جانب سے پھیلائے جانے والے گمراہ کن بیانیوں کا مؤثر جواب دیں۔

ہدایت دی کہ وہ مستعد رہیں، فیلڈ میں کاموں کی قریبی نگرانی کریں

افسران کو کاموں میں تیزی لانے اور تمام منصوبوں کی مقررہ مدت میں تکمیل یقینی بنانے کی ہدایت

(شوپیان)



ضلع ترقیاتی کمشنر شوپیاں چندیپ سنگھ نے آج محکمہ آبپاشی کے مختلف ترقیاتی منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ لینے کے لیے ایک تفصیلی اجلاس منعقد کیا۔ اجلاس میں ضلع بھر میں مختلف ایکسیون اور جیٹ کے تحت جاری اور مجوزہ کاموں کی موجودہ حال کا جائزہ لیا گیا۔ اجلاس کے دوران ضلع ترقیاتی کمشنر نے متعلقہ افسران کو منصوبوں کی تکمیل اور مالی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا اور مختلف مجوزہ و منصوبہ بند کاموں کی صورتحال کے بارے میں بھی منصوبوں کو مقررہ مدت کے اندر مکمل کرنے پر زور دیا۔ اجلاس کو بتایا گیا کہ ضلع میں مجموعی طور پر 700.19 کلومیٹر کا مجموعی آبپاشی کا نظام ہے، جس میں سے 693.16 کلومیٹر رقبے کو آبپاشی کی سہولت فراہم کی جا چکی ہے۔ ضلع میں آبپاشی کا نظام تقریباً 212 کلومیٹر طویل مرکزی نہروں اور 602 کلومیٹر ذیلی نہروں پر مشتمل ہے۔ ضلع ترقیاتی کمشنر نے ایگزیکٹو انجینئر محکمہ آبپاشی ڈویژن شوپیاں اور ان کی ٹیم کو ہدایت دی کہ وہ مستعد رہیں، فیلڈ میں کاموں کی قریبی نگرانی کریں۔

قصبہ دلنہ بارھمولہ

پینے کے صاف پانی سے محروم

ضلع صدر مقام سے صرف 9 کلومیٹر دوری پر واقع قصبہ دلنہ جو میں ہزار سے زائد نفوس پر مشتمل ہے پینے کے پانی سے محروم ہے۔ ضلع ترقیاتی کشمیر اور جل شکتی کے اعلیٰ حکام کی بار بار کی یقین دہانیوں کے باوجود بھی مسئلہ حل نہیں ہو رہا ہے۔ جل شکتی کے ملازمین کی لاپرواہی سے بار بار لائف لیکیم پر لگے موٹر میں خرابی ہو جاتی ہے۔ اوقاف اسلامیہ دلنہ اور سیول سوسائٹی کے ممبران آئے روز دفاتر کا چکر کاٹتے ہیں مگر حکام ہر بار یاں دیکھی اور ان سنی کرتے ہیں۔ ہم ایک بار پھر ایم ایل اے بارھمولہ ضلع کشمر بارھمولہ اور جل شکتی کے حکام سے اپیل کرتے ہیں اس دیرینہ مسئلے کو فوری طور حل کیا جائے تاکہ عوام سڑکوں پر آکر احتجاج کے لیے مجبور نہ ہوں۔

از طرف باشندگان دلنہ

قومی و بین الاقوامی خبریں

آئزن کوٹ نیتن یاہو کے اتحادی نہیں بنیں گے: رپورٹ



اسرائیل کی یائیر لاپڈ پارٹی کے سربراہ گاڈی آئزن کوٹ نے وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو کی قیادت میں بننے والی مخلوط حکومت میں شامل ہونے سے انکار کر دیا ہے۔ انہوں نے یہ بھی واضح کیا ہے کہ اگر امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ ذاتی طور پر ان سے ایسا کرنے کی درخواست کریں تب بھی وہ اپنا مؤقف تبدیل نہیں کریں گے۔ اسرائیلی نشریاتی ادارے ’کان‘ (KAN) نے یہ اطلاع دی ہے۔ نشریاتی ادارے نے ذرائع کے حوالے سے بتایا کہ آئزن کوٹ نے ایک بند کمرے میں ہونے والی میٹنگ کے دوران یہ بات کہی۔ ان کے بقول: ”میں یقین یا ہو کی قیادت والی حکومت میں شامل نہیں ہوں گا۔“

انہوں نے مزید کہا: ”اگر ٹرمپ مجھے دعوت دیتے ہیں تو میں صدر کا احترام کرتے ہوئے ان سے ملاقات کے لیے جاؤں گا، لیکن اس بات پر زور دوں گا کہ یہ اسرائیل کا اندرونی معاملہ ہے اور میں کسی بھی قسم کی مداخلت کو رد کروں گا۔“ واضح ہو کہ آئزن کوٹ کا یہ مؤقف ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب نیتن یاہو نے کسی بھی ممکنہ انتخاب کے نتیجے میں پارلیمان میں کسی ایک اتحاد کو حکومت کی قیادت خود کرنے پر اصرار کیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی انہوں نے عربوں کی دو بڑی جماعتوں، رعام (Ra'am) اور جوائنٹ لسٹ (Joint List) کی حمایت پر منحصر کسی بھی مخلوط حکومت کو مسترد کر دیا ہے۔

اسرائیل کی اپوزیشن جماعتیں اس بات پر متفق ہوئی ہیں کہ صدر اسحاق ہرزوگ سے سفارش کی جائے کہ وہ اگلی حکومت تشکیل دینے کی ذمہ داری گاڈی آئزن کوٹ کو سونپیں۔ اس سلسلے میں بدھ اور جمعرات کو سیاسی جماعتوں سے مشاورت شروع ہونے والی ہے۔ یائر لاوان کی جماعت ڈیموکریٹس نے پیر کو آئزن کوٹ کی حمایت کا اعلان کیا۔ اس سے قبل انتہائی ہیئیت کی جماعت نوگیدار اور ایوگدور لائبرمین کی جماعت ’اسرائیل ہیتینو‘ بھی ان کی حمایت کا اعلان کر چکی ہیں۔ جوائنٹ لسٹ اور رعام کی متوقع حمایت کے بعد آئزن کوٹ کو ۱۲۰ رکنی کنیسٹ (اسرائیلی پارلیمان) کے ۶۷ ارکان کی سفارشات مل سکتی ہیں، جبکہ نیتن یاہو کے اتحاد کو ۵۳ ارکان کی حمایت حاصل ہے، جو کہ اکثریت کے لیے ناکافی ہے۔ واضح رہے کہ گزشتہ منگل کو ہونے والے انتخابات کے نتیجے میں پارلیمان میں کسی ایک اتحاد کو بھی اکثریت حاصل نہیں ہو سکی تھی۔

امریکی انتخابات کے بیچ ایران کے جزیرۂ قشم پر حملہ



واشنگٹن: ایک امریکی اہلکار کے مطابق، امریکہ نے آبنائے ہرمز میں چند ایرانی اہداف پر دفاعی حملے کیے ہیں۔ دریں اثنا ایرانی نیم سرکاری ٹیلی ویژن نے رپورٹ کیا ہے کہ جزیرہ قشم پر دھماکوں کی آوازیں سنی گئی ہیں۔

امریکی اہلکار، جو علانیہ تبصرہ کرنے کے مجاز نہیں تھے، انہوں نے پیر کے روز نام نہ ظاہر کرنے کی شرط پر بات کرتے ہوئے کہا کہ ان حملوں میں ان ایرانیوں کو نشانہ بنایا گیا ہے جو امریکی اثاثوں کے خلاف زمین سے فضا میں مار کرنے والے میزائل استعمال کر رہے تھے۔

قابل ذکر ہے کہ یہ حملے امریکہ کے وسط مدتی انتخابات کے بیچ ہوئے ہیں، نیز یہ کہ مکمل جنگ کی طرف لوٹنے کے بجائے یہ حملے محدود نوعیت کے دکھائی دیتے ہیں۔ حالانکہ اس سے قبل صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا تھا کہ امریکہ مذاکرات سے پہلے ایران پر حملے نہیں کرے گا۔

عوام میں غیر مقبول ایران جنگ اور اس کے نتیجے میں امریکی پیٹرول کی قیمتوں اور معیشت کے دیگر حصوں پر پڑنے والے اثرات ریپبلکنز کے لیے ایک کمزوری بنے ہوئے ہیں کیونکہ وہ امریکی پارلیمنٹ پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

نائب صدر جے ڈی وینس نے پیر کے روز قبل ازیں صحافیوں کو بتایا کہ انہوں نے حال ہی میں ایران کے ساتھ مذاکرات کے حوالے سے ٹرمپ سے بات کی ہے اور کہا کہ صدر اور میں دونوں ہی ممکنہ طور پر کسی مذاکراتی تصفیے تک پہنچنے کے امکانات کے بارے میں کافی پر امید محسوس کر رہے ہیں۔ ہم اس پر کام جاری رکھیں گے۔

وینس کے یہ بیانات ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب خطہ ایران کے خلاف امریکہ کی جانب سے دوبارہ بڑے پیمانے پر کارروائیاں شروع کیے جانے کے امکانات کے باعث شدید تشویش میں ہے۔ نئے حملوں کی دھمکی پر عمل درآمد کو روکنے کے لیے اب بھی کوئی معاہدہ طے پا سکتا ہے۔

وینس نے گزشتہ ہفتے ایران کے سکیورٹی چیف محسن رضائی کو ایک خط بھیجا تھا، لیکن واٹس ہاؤس نے اس خط کے مندرجات کے بارے میں مزید کچھ تفصیلات فراہم کی ہیں۔ ٹرمپ نے صحافیوں کو بتایا کہ وہ خط ایران کو طبی سامان اور مختلف چیزوں میں مدد فراہم کرنے پر مرکوز تھا۔

تاہم، وینس نے پیر کے روز اشارہ دیا کہ یہ یقین کرنے کی وجہ موجود ہے کہ امریکہ اور ایران اب بھی کسی معاہدے پر پہنچ سکتے ہیں۔

وینس نے پیر کے روز خط کے بارے میں پوچھے جانے پر سی بی ایس نیوز کو بتایا کہ ہماری ایرانیوں کے ساتھ کئی اچھی بات چیت ہوئی ہے۔ درحقیقت میں نے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے ہی اس بارے میں امریکہ کے صدر سے بات کی ہے۔ دیکھیے، صدر اور میں دونوں ہی ممکنہ طور پر کسی مذاکراتی تصفیے تک پہنچنے کے امکانات کے بارے میں کافی پر امید محسوس کر رہے ہیں۔ ہم اس پر کام جاری رکھیں گے۔

وینس کے یہ بیانات ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب خطہ ایران کے خلاف امریکہ کی جانب سے دوبارہ بڑے پیمانے پر کارروائیاں شروع کیے جانے کے امکانات کے باعث شدید تشویش میں ہے۔

پس پردہ سفارتی کوششیں ایک ایسے وقت میں جاری ہیں جب اسرائیل اور بعض مشرق وسطیٰ کے اتحادی، عالمی منڈیوں کو بلا گرکھ دینے والی اور ایران کو تنہائی سے دوچار کرنے والی آخر حد تک جاری جنگ میں آگے بڑھنے کے راستے پر ٹرمپ پر دباؤ ڈال رہے ہیں۔

ایران کے سکیورٹی چیف محسن رضائی نے سرکاری ٹیلی ویژن کو بتایا کہ امریکہ کی جانب سے بھیجے گئے پیغام میں کچھ تبدیلی آئی ہے، جس کی تصدیق ایران نے گزشتہ ہفتے کی گئی، اور کہا کہ انہوں نے ابھی تک اس کا جواب نہیں دیا ہے۔

دوسری طرف، وینس نے پیر کے روز صحافیوں کو بتایا کہ ریپبلکن انتظامیہ کی سب سے اہم ترجیح یہ ہے کہ ایران اپنے جوہری پروگرام پر ٹھوس اقدامات کرنے پر آمادہ ہو۔

وینس نے مزید کہا، ہمارا خیال ہے کہ وہاں ایک راستہ موجود ہے، لیکن اس کے لیے واقعی ایک پختہ اور قابل تصدیق عہد کی ضرورت ہے کہ وہ اس جوہری پروگرام کو دوبارہ تیار نہیں کریں گے۔ وہ علاقائی حکام اور اس معاملے سے واقف ایک تیسرے شخص کے مطابق، اسرائیلی وزیر اعظم بنجامن نیتن یاہو

بنگلہ دیش میں گارمنٹ ورکرز کا احتجاج جاری، متعدد فیکٹریاں بند



ڈھاکہ: بنگلہ دیش میں ٹیکسٹائل صنعت سے وابستہ مزدوروں نے کم از کم اجرت میں اضافے کے مطالبے کو لے کر پیر کے روز بھی احتجاج جاری رکھا۔ احتجاج کے تیسرے دن بھی ملبوسات تیار کرنے والی متعدد فیکٹریاں بند رہیں۔ سیکیورٹی فورسز نے الزام عائد کیا ہے کہ پابندی کا شکار حوامی لیگ کے حامی، جن میں معزول سابق وزیر اعظم شیخ حسینہ بھی شامل ہیں، اس بدامنی کو ہوا دے رہے ہیں۔ حکومت کا بھی یہ کہنا ہے کہ یہ احتجاج ملک میں عدم استحکام پیدا کرنے کی کوششوں کا حصہ ہیں۔ دریں اثنا، بنگلہ دیش کے وزیر اعظم طارق رحمان نے اتوار کو سینئر وزراء کے ساتھ ایک اجلاس منعقد کیا۔ اجلاس کے دوران انہوں نے کہا کہ کاروبار کی بھی اپنی کوششوں سے جوڑا۔ انہوں نے اس صورتحال کا تعلق شیخ حسینہ سے بھی جوڑا، جو اس وقت ہندوستان میں مقیم ہیں اور دسمبر میں بنگلہ دیش واپسی کا اعلان کر چکی ہیں۔

بنگلہ دیش: کم از کم اجرت میں اضافے کے مطالبے پر گارمنٹ ورکرز کا احتجاج جاری، متعدد فیکٹریاں بند

بنگلہ دیش کے وزیر داخلہ صلاح الدین احمد نے الزام لگایا کہ اس تحریک کو سرحد پار سے ہوا دی جا رہی ہے۔ صورتحال پر قابو پانے کے لیے انہوں نے پیر کی صبح سیکریٹریٹ میں گارمنٹ فیکٹری مالکان کے ساتھ ایک اجلاس بھی کیا۔

وزیر داخلہ نے الزام عائد کیا کہ معزول حکومت کے حامی گروپ شاہراہوں کی ناکہ بندی، آتش زنی اور تشدد کے ذریعے ملک میں عدم استحکام پیدا کرنے کے لیے مزدوروں کو استعمال کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ مزدور تنظیموں کے نام پر سرگرم بعض عناصر بھی ان کارروائیوں میں ملوث ہیں۔ صلاح الدین احمد نے کہا کہ حکومت نے تشدد کے واقعات سے متعلق ویڈیو فوٹیج، آڈیو ریکارڈنگ اور دیگر شواہد جمع کیے ہیں، جنہیں بعض افراد کو پہلے ہی مزا دی جا چکی ہے۔ اخبار ڈیلی اسٹار کے مطابق انہوں نے کہا، ”ہم واضح کرنا چاہتے ہیں کہ مزدوروں کے مفادات کے خلاف کام کرنے والوں کی صورتحال خراب کرنے اور ملک میں عدم استحکام پیدا کرنے کی سازش کرنے والوں کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔“ احتجاج کی بنیادی وجہ بنگلہ دیش کی گارمنٹ انڈسٹری میں کم از کم اجرت میں اضافے کے مطالبے پر گارمنٹ ورکرز کا ساتھ ایک اجلاس بھی کیا۔

جموں و کشمیر کے کشتواڑ میں 3.1 شدت کا ہلکا زلزلہ

رامبن: مرکز کے زیر انتظام خطے جموں و کشمیر کے ضلع کشتواڑ میں زلزلے کے ہلکے جھٹکے محسوس کیے گئے ہیں۔ حکام کے مطابق ریکٹر اسکیل پر اس زلزلے کی شدت تین اعشاریہ ایک ریکارڈ کی گئی ہے۔ زلزلے کے باعث شہریوں میں خوف و ہراس پھیل گیا اور لوگ خوف و دہشت میں گھروں سے باہر نکل آئے۔

نیشنل سینٹر فار سیسمولوجی یعنی این سی ایس کی جانب سے جاری کردہ اعداد و شمار کے مطابق زلزلے کے یہ جھٹکے پیر کی رات ۰ بج کر ۲۷ منٹ پر محسوس کیے گئے۔

سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس زلزلے کی گہرائی زمین کے اندر صرف پانچ کلومیٹر تھی، جب کہ اس کا مرکز کشتواڑ کا قریبی علاقہ تھا۔ نیشنل سینٹر فار سیسمولوجی نے بتایا کہ زلزلے کا مرکز ضلع کشتواڑ میں 33.292 ڈگری شمالی عرض بلد اور 75.892 ڈگری مشرقی طول بلد پر واقع تھا۔

ابتدائی اطلاعات کے مطابق خوش قسمتی سے اس زلزلے کے نتیجے میں یوٹی کے کسی بھی حصے سے کسی جانی نقصان یا املاک کو نقصان پہنچنے کی کوئی اطلاع موصول نہیں ہوئی ہے۔ تاہم، مقامی انتظامیہ اور آفات سماوی سے نمٹنے والے ادارے ہائی الرٹ پر ہیں اور صورت حال پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔

آندھرا کے ساحل سے ٹکرایا سمندری طوفان مورا سو، تیز ہواؤں کے ساتھ شدید بارشیں جاری



امراوتی: بھارتی محکمہ موسمیات (آئی ایم ڈی) کے مطابق بدھ کے روز علی الصبح ضلع پرکاسم میں اونگول کے قریب ساحل پر شدید سمندری طوفان مورا سو کے لینڈ فال کا عمل شروع ہو گیا ہے۔

محکمہ موسمیات کا کہنا ہے کہ طوفان کے ساحل سے ٹکرانے کا عمل بدھ کی رات تقریباً ایک بجے شروع ہوا، جس کے باعث شدید بارشوں کے ساتھ 110 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز ہوائیں چلیں، جب کہ ہوا کے جھونکوں کی رفتار 120 کلومیٹر فی گھنٹہ تک پہنچ گئی۔

محکمہ موسمیات کے آفیشل پریس ریلیز کے مطابق ساحل سے ٹکرانے کے عمل تین نومبر کو بھارتی وقت کے مطابق رات 01:00 بجے شروع ہوا۔ طوفانی بادلوں کا اگلا حصہ ساحل میں داخل ہو رہا ہے، جب کہ بادلوں کا مرکزی حصہ ساحل کے انتہائی قریب ہے جہاں تیز ترین ہوائیں چل رہی ہیں اور شدید ترین بارش ہو رہی ہے۔

اس طوفان کے اثر کے باعث جنوبی ریاست کے متعدد مقامات پر شدید بارش ہو رہی ہیں۔

رات 01:30 بجے کے اعداد و شمار کے مطابق، یہ طوفان مغربی وسطی خلیج بنگال پر، جنوبی آندھرا پردیش کے ساحل کے قریب، اونگول سے تقریباً 40 کلومیٹر جنوب مشرق، کاوالی سے 60 کلومیٹر شمال مشرق اور ہاپلاما سے 70 کلومیٹر جنوب میں مرکوز تھا۔

محکمہ موسمیات نے بتایا کہ طوفان کا ساحل سے ٹکرانے کا مقام نیلور اور نارپی پور کے درمیان، اونگول کے قریب متوقع تھا۔ ساحلی علاقوں اور اس کے آس پاس صبح تک تقریباً 110 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے طوفانی ہوائیں چلنے اور 120 کلومیٹر فی گھنٹہ تک کے جھونکے آنے کا امکان تھا۔

ای ڈی نے اعظم خان کی جوہر یونیورسٹی کے خلاف کی بڑی کارروائی، 426.46 کروڑ روپے کے اثاثے ضبط

لکھنؤ: سماج وادی پارٹی کے سینئر لیڈر اور سابق کابینہ وزیر محمد اعظم خان کے لیے ایک بار پھر پریشانی بڑھ گئی ہے۔ انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ کے لکھنؤ علاقائی دفتر نے رام پور کی مولانا محمد علی جوہر یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے 426.46 کروڑ روپے کے اثاثوں کو ضبط کیا ہے۔ ان اثاثوں کی موجودہ مارکیٹ ویلیو کا تخمینہ تقریباً 1,170 کروڑ روپے ہے۔ یہ کارروائی منی لانڈرنگ کی روک تھام ایکٹ 2002 کے تحت اعظم خان، مولانا محمد علی جوہر ٹرسٹ اور دیگر کے خلاف جاری منی لانڈرنگ کیس کے سلسلے میں کی گئی۔

انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ (ای ڈی) کی طرف سے جاری کردہ معلومات کے مطابق، جوہر یونیورسٹی کا کیمپس، جو رام پور کے بنگاگھیڑا اکاؤں میں واقع ہے، مولانا محمد علی جوہر ٹرسٹ کی ملکیت ہے۔ اعظم خان نے یونیورسٹی کی بنیاد رکھی اور مبینہ طور پر اس ٹرسٹ کو کنٹرول کیا۔ یہ معاملہ یونیورسٹی کی تعمیر کے لیے کسانوں کی زرعی زمین پر جبری قبضے کے الزامات کی تحقیقات کے دوران سامنے آیا۔ رام پور کے ضلع مجسٹریٹ/پولیس اسٹیشن میں اس معاملے کے سلسلے میں 26 ایف آئی آر درج کی گئی تھیں۔ 34 اکتوبر کو پرنسپل ارادھی کے 45 پلاٹوں پر تجاوزات کے الزامات: انفورسمنٹ ڈائریکٹوریٹ نے اعظم خان اور دیگر کے خلاف دائر 28 اضافی ایف آئی آر کی تحقیقات بھی شروع کر دی ہیں۔ ایجنسی کے مطابق ان میں سے زیادہ تر مقدمات میں چارج شیٹ داخل کی گئی ہیں۔ تحقیقاتی ادارے کا کہنا ہے کہ یونیورسٹی کی تعمیر میں سرکاری خیموں کے ذریعے حاصل کیے گئے فنڈز اور تعمیراتی سامان مبینہ طور پر استعمال کیا گیا۔ رام پور میں سرکاری خیمے اور دیگر سامان کی خریداری کے لیے مختص فنڈز کے غلط استعمال کے الزامات کی تحقیقات کی جا رہی ہیں۔

کشمیر میں پہلی بار بلیو بیریز کی فصل کا تجربہ



بارہمولہ (کوثر عرفات) شمالی کشمیر کے ضلع بارہمولہ سوپور میں کسان میوہ صنعت کے ساتھ برسوں سے وابستہ ہے، بارہمولہ کے کارچھک کریری کے ایک نوجوان نے ایک منفرد پہل کے تحت اپنے سیب کے باغ میں بلو بیری کے پودے لگائے ہیں اور اس نوجوان کے مطابق وہ اس قسم کا تجربہ پہلی بار کشمیر میں کرنے جا رہا ہے۔

ای ٹی وی بھارت کے نمائندے سے خصوصی گفتگو کرتے ہوئے فیاض احمد نے کہا کہ اگرچہ بارہمولہ میں زیادہ تر لوگ سیب کے ساتھ منسلک ہے، لیکن میں نے سوچا کہ میں کیونکہ نہ کچھ الگ کروں، اور میں نے اپنے باغ میں بلو بیری کے پودے لگائے، انہوں نے کہا کہ میں نے اپنے دو کنال زمین پر تقریباً پانچ سو پودے لگائے ہیں اور مجھے امید ہے کہ میرا یہ تجربہ کامیاب ہوگا۔

انہوں نے بتایا کہ وہ سیب کے کاروبار میں نقصان کا سامنا کرنے کے بعد کچھ مختلف کرنے کے بارے میں سوچنا شروع کیا۔ انٹرنیٹ پر انہیں تلاش کے دوران بلیو بیریز نظر آئیں، جو دوسرے ممالک میں سنہری فصل کے طور پر جانی جاتی ہیں۔ اس کے بعد انہوں نے بلو بیری کی کاشت پر تحقیق کی اور ابتدائی طور پر کشمیر کے موجی حالات کے مطابق ان کی مناسبت کا اندازہ لگانے کے لیے چند پودے خریدے اور اس نے دھیرے دھیرے تجربے کو بڑھایا اور بڑے پیمانے پر کاشت کرنے کا فیصلہ کیا۔

آغا روح اللہ مہدی پہنچے بڈگام، این سی اور لوک سبھا رکنیت سے استعفیٰ دینے کے لیے تیار

بڈگام: نیشنل کانفرنس (این سی) کے ناراض اور باغی رکن پارلیمنٹ آغا سید روح اللہ مہدی کا الزام ہے کہ پارٹی سربراہ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے ان سے خاندانی دباؤ کے تحت استعفیٰ طلب کیا ہے۔ روح اللہ کے اس بیان سے اس فیصلے میں وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کے ممکنہ کردار کی جانب صاف اور واضح اشارہ ملتا ہے۔

سرینگر پارلیمانی نشست سے این سی کی ٹکٹ پر کامیابی حاصل کرنے والے آغا روح اللہ مہدی نے اتوار کی دیر رات کو ایک تفصیلی انٹرویو میں کہا کہ ان کا سیاسی مؤقف نیشنل کانفرنس کے لیے ناقابل برداشت بن گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ ممکن ہے کہ پارٹی صدر کو اپنے خاندان کے اندر سے ناقابل برداشت دباؤ کا سامنا ہو، اسی لیے انہوں نے مجھ سے استعفیٰ دینے کو کہا۔ تاہم پارٹی میں جوابدہی اور شفافیت کو کوئی اہمیت نہیں دی جاتی۔

سرینگر سے منتخب رکن پارلیمنٹ آغا روح اللہ مہدی آج تین نومبر کو بڈگام کے ایک عوامی پارک میں جلسے کے دوران اپنے استعفے کا اعلان کرنے والے ہیں۔

سابق وزیر اعلیٰ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے انہیں پارٹی کے ساتھ ساتھ لوک سبھا کی رکنیت سے بھی استعفیٰ دینے کو کہا تھا۔ یہ پیش رفت اس وقت سامنے آئی ہے جب آغا روح اللہ نے الزام عائد کیا تھا کہ نیشنل کانفرنس نے حکومت میں رہتے ہوئے دفعہ 370 کی بحالی کے اپنے مؤقف کو کمزور کر دیا ہے۔

آغا روح اللہ کا یہ فیصلہ ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب نیشنل کانفرنس کو گزشتہ ماہ وزراء کی کونسل میں توسیع کے بعد اپنے ہی 24 ارکان اسمبلی کی بغاوت کا سامنا ہے۔ ناراض ارکان اسمبلی نے اپنے مطالبات پر مشتمل ایک یادداشت نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ اور وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کو پیش کی ہے۔ یہ بات ناراض گروپ میں شامل نیشنل کانفرنس کے رکن اسمبلی غلام محی الدین میر نے بتائی۔

دو ہفتوں کی مہلت دیتے ہوئے اس یادداشت میں وزراء کی کونسل میں بڑی تبدیلیاں کرنے، وزیر اعلیٰ کے سیاسی مشیر ناصر اسلم وانی کو عہدے سے ہٹانے اور راجیہ سبھا کے رکن اور پارٹی خزانچی کی اور برائے کی فیصلوں میں مداخلت محدود کرنے کا مطالبہ کیا گیا ہے۔

ایک اور رکن اسمبلی نے بتایا کہ ناراض ارکان نے عمر عبداللہ کی کابینہ میں دو سال مکمل کرنے والے تمام وزراء کو ہٹانے اور خالی وزارتوں کو جمہوری طریقے سے میرٹ کی بنیاد پر پُر کرنے کا مطالبہ بھی کیا ہے۔ ذرائع کے مطابق نیشنل کانفرنس کے صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ، جو اس وقت جموں میں ہیں، چند روز میں واپس آ رہے ہیں اور ناراض ارکان اسمبلی کے گروپ سے ملاقات کریں گے۔

Psoriasis کیا ہے؟



ڈاکٹر مبشر خان

Psoriasis ایک مدافعتی ثالثی بیماری ہے۔ (ایک غیر واضح وجہ والی بیماری جو مدافعتی نظام کی خرابی کی وجہ سے ہونے والی سوزش سے ہوتی ہے) جو جسم میں سوزش کا سبب بنتی ہے۔ سوزش کی ظاہری علامات ہو سکتی ہیں جیسے plaque (جلد کی مختلف اقسام کے plaque مختلف نظر آتی ہیں) اور یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ زیادہ فعال مدافعتی نظام جلد کے خلیوں کی نشوونما کو تیز کرتا ہے۔ جلد کے عام خلیے ایک مہینے میں مکمل طور پر بڑھتے اور گر جاتے ہیں۔ psoriasis کے ساتھ جلد کے خلیے صرف تین یا چار دنوں میں ایسا کرتے ہیں۔ Psoriasis کی وجہ سے ہونے والی سوزش جسم کے دیگر اعضاء اور بافتوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ psoriasis کے ساتھ لوگ دیگر صحت کی حالتوں کا بھی تجربہ کر سکتے ہیں۔ psoriasis والے تین میں سے ایک شخص کو بھی psoriatic گٹھیا ہو سکتا ہے۔ Psoriasis کی علامات میں جوڑوں اور جوڑوں کے آس پاس کے علاقوں میں سوجن، سختی اور درد شامل ہیں۔ Psoriasis کی اکثر تشخیص نہیں ہوتی، خاص طور پر اس کی ہلکی شکلوں میں۔ تاہم، جوڑوں کے مستقل نقصان سے بچنے میں مدد کے لیے Psoriasis کا جلد علاج کرنا ضروری ہے۔ علامات اکثر 15 اور 25 سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتی ہیں، لیکن کسی بھی عمر میں شروع ہو سکتی ہیں۔ مردوں، عورتوں اور جلد کے تمام رنگوں کے بچوں کو psoriasis ہو سکتا ہے۔

مقامات اور اقسام

Psoriasis جسم پر کہیں بھی ظاہر ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ پلکوں، کانوں، ہونٹوں، جلد کی تہوں، ہاتھوں، پیروں اور ناخنوں پر بھی۔ تختیاں چند چھوٹے دھبے ہو سکتے ہیں یا بڑے علاقوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ایک وقت میں جسم پر ایک سے زیادہ جگہوں پر psoriasis میں plaque کا ہونا ممکن ہے۔ Psoriasis کی پانچ اقسام ہیں۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ قسم کے psoriasis اور زندگی بھر میں ایک سے زیادہ قسم کا ہونا ممکن ہے۔ psoriasis کی قسم اور مقام کے لحاظ سے علاج مختلف ہو سکتے ہیں۔

Psoriasis کے ساتھ زندگی

دیگر دائمی بیماریوں کی طرح، psoriasis آپ کی جسمانی صحت کے علاوہ آپ کی زندگی کے دیگر شعبوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ psoriasis آپ کی جذباتی صحت، آپ کے تعلقات، اور آپ کس طرح تناؤ کو سنبھالتے ہیں کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی زندگی کے ان شعبوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے جن کی آپ توقع نہیں کریں گے، جیسے وہ کپڑے جو آپ پہننے کا انتخاب کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، psoriasis کے ساتھ رہنا ایک چیلنج ہو سکتا ہے۔ تاہم ان چیلنجوں سے نمٹنے کے طریقے موجود ہیں۔

Psoriasis کا کیا سبب ہے؟

ڈاکٹروں کو یہ واضح نہیں ہے کہ چنبل کی وجہ کیا ہے۔ تاہم، کئی دہائیوں کی تحقیق کی بدولت ان کے پاس دو اہم عوامل کا عمومی خیال ہے:

جینیات genetics

مدافعتی نظام immune system

قوت مدافعت

Psoriasis ایک auto-immune حالت ہے، جو کہ قوت مدافعت کے حالات آپ کے جسم پر حملہ کرنے کا نتیجہ ہیں۔ psoriasis کی صورت میں، خون کے سفید خلیے جنہیں T خلیات کہتے ہیں غلطی سے آپ کی جلد کے خلیوں پر حملہ کرتے ہیں۔ عام طور پر، جسم میں، خون کے سفید خلیے حملہ آور بیکٹیریا پر حملہ کرنے اور تباہ کرنے اور انفیکشن کے خلاف دفاع کے لیے تعینات کیے جاتے ہیں۔ یہ غلطی سے خودکار حملہ جلد کے خلیوں کی پیداوار کے عمل کو اوور ڈرائیو میں جانے کا سبب بنتا ہے۔ جلد کے خلیوں کی تیز رفتار پیداوار جلد کے نئے خلیات کو بہت تیزی سے تیار کرنے کا سبب بنتی ہے۔ انہیں جلد کی سطح پر دھکیل دیا جاتا ہے، جہاں وہ ڈھیر ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں تختیاں بنتی ہیں جو عام طور پر psoriasis کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔ جلد کے خلیوں پر ہونے والے حملے بھی جلد کے سرخ، سوجن والے علاقوں کی نشوونما کا سبب بنتے ہیں۔

جینیات

کچھ لوگ وراثت میں جینز حاصل کرتے ہیں جو انہیں چنبل کی نشوونما کا زیادہ امکان بناتے ہیں۔ 2019 میں شائع ہونے والی تحقیق کے مطابق، اگر آپ کے خاندان کا کوئی فرد جلدی حالت میں ہے تو آپ کو psoriasis ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

علامات کیا ہیں؟

چنبل کی علامات انسان سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتی ہیں اور اس کا انحصار آپ کے چنبل کی قسم پر ہوتا ہے۔ psoriasis کے علاقے آپ کی کھوپڑی یا کہنی پر چند فلیکس کے طور پر چھوٹے ہو سکتے ہیں، یا آپ کے جسم کی اکثریت کو ڈھانپ سکتے ہیں۔

Plaque psoriasis کی سب سے عام علامات میں شامل ہیں:

جلد کے ابھرے ہوئے، سوجن والے دھبے جو ہلکی جلد پر سرخ اور سیاہ جلد پر بھورے یا جامنی رنگ کے دکھائی دیتے ہیں

خشک جلد جو ٹوٹ سکتی ہے اور خون بہہ سکتا ہے۔

پیچ کے ارد گرد درد

پیچ کے ارد گرد خارش اور جلانے کے احساسات

موٹے، گڑھے ہوئے ناخن

جوڑوں میں سوجن

Psoriasis کے علاج

Psoriasis کا کوئی علاج نہیں ہے۔ علاج کا مقصد:

سوزش کو کم کریں

جلد کے خلیات کی ترقی کو کم کریں

plaque کو ہٹا دیں

کالے پڑنے والے کیلے نہ پھینکیں، پہلے یہ اہم بات جان لیں



ڈاکٹر سلیم

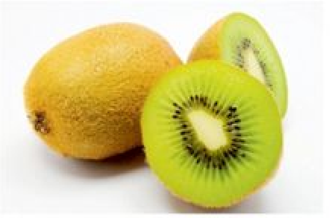
کیا آپ بھی کیلے کے چھلکے پر سیاہ دھبے آنے یا زیادہ پک جانے پر اسے بے کار سمجھ کر کوڑے دان کی نذر کر دیتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اب رک جائیے۔ ایک حالیہ تحقیق میں زیادہ پکے ہوئے کیلوں میں موجود بعض قدرتی مرکبات اور کینسر کے خلیوں پر ان کے ممکنہ اثرات کا انکشاف ہوا ہے۔ بھارتی خبر رساں ادارے این ڈی ٹی وی میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق زیادہ پکے ہوئے کیلے اور کینسر کے خلیوں سے متعلق اس تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جیسے جیسے کیلا پکتا ہے اور اس کا چھلکا گہرا بھورا یا سیاہ ہونے لگتا ہے، ویسے ویسے اس کے اندر موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور مفید نامیاتی مرکبات کی مقدار میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیبارٹری میں کیے گئے تجربات سے پتا چلا کہ پکے ہوئے کیلوں سے حاصل کیے گئے مادے نے کینسر کے خلیوں کے بڑھنے کی رفتار کو سست کرنے کی صلاحیت دکھائی۔ اس تحقیق کا سب سے اہم اور دلچسپ پہلو یہ تھا کہ یہ مرکبات نقصان دہ خلیات پر اثر انداز ہوتے ہیں جبکہ جسم کے صحت مند خلیوں کو نسبتاً بہت کم نقصان پہنچاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ یہ تحقیق ابھی ابتدائی مراحل میں ہے۔ لہٰذا اسے کینسر کا حتمی علاج یا متبادل ادویات کے طور پر نہیں دیکھا جانا چاہیے، بلکہ اس پر مزید وسیع پیمانے پر کلینیکل ٹرائلز کی ضرورت ہے۔

زیادہ پکے ہوئے کیلے کھانے کے فوائد

کیلا عام طور پر ایک غذائیت بخش پھل ہے۔ اس میں پوٹاشیم، فائبر، وٹامن بی 6 اور دوسرے مفید اجزا پائے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم جسم کے پٹھوں اور اعصاب کے معمول کے کام میں مدد دیتا ہے، جبکہ فائبر ہاضمے کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ زیادہ پکا ہوا کیلا نرم ہونے کی وجہ سے بعض لوگوں کے لیے چبانا آسان ہو سکتا ہے۔ اس کی مٹھاس بھی بڑھ جاتی ہے، کیونکہ پکنے کے دوران نشاستے کا کچھ حصہ شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ البتہ ذیابیطس کے مریضوں کو کیلا کھاتے وقت اس کی مقدار اور اپنے خون میں شکر کی سطح کا خیال رکھنا چاہیے۔

کالا کیلا کھانے سے پہلے یہ احتیاط کریں

کیلے کے چھلکے پر بھورے یا سیاہ دھبے پڑنا اکثر پکنے کے عمل کا حصہ ہوتا ہے۔ اگر چھلکے پر دھبے ہوں لیکن کیلا اندر سے خراب نہ ہو، اس میں پھپھوندی نہ ہو اور اس سے غیر معمولی بدبو نہ آ رہی ہو تو عموماً اسے کھایا جا سکتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر کیلے پر پھپھوندی نظر آئے، اس سے سڑی ہوئی بو آئے یا اس کا گودا غیر معمولی طور پر خراب ہو چکا ہو تو اسے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔ صرف رنگ دیکھ کر کیلے کو خراب قرار دینا بھی درست نہیں اور ہر سیاہ پڑنے والے کیلے کو محفوظ سمجھ لینا بھی مناسب نہیں۔ ماہرین کی عمومی غذائی ہدایات کے مطابق، متوازن غذا میں مختلف پھلوں اور سبزیوں کو شامل کرنا صحت کے لیے مفید ہے۔ کیلا بھی اس کا حصہ ہو سکتا ہے، لیکن کسی ایک پھل کو کینسر سے بچاؤ یا علاج کا یقینی ذریعہ نہیں سمجھنا چاہیے۔



موڈ خراب رہتا ہے؟

کیوی کھا کر دیکھیں نا!

ڈاکٹر شمس الحق

کیوی کھانے سے انسان کی دماغی صحت اور مزاج 4 دن میں بہتر ہو سکتا ہے۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق نیوزی لینڈ کے سائنسدانوں نے تحقیق کی ہے کہ دماغی صحت کو بڑھانے میں یہ پھل اس لیے بھرپور کردار ادا کرتا ہے کیوں کہ یہ وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس پھل کے دیگر فوائد کے علاوہ یہ موڈ پر بھی خاصا مثبت اثر ڈالتا ہے۔ محققین نے 155 بالغوں پر غذائیت کا تجربہ کیا جو وٹامن سی کی کم سطح کے شکار تھے۔ انہوں نے شرکا کو 3 گروپوں میں تقسیم کیا۔ پہلے نے پلیسبو (دوائی کی صورت دیا جانے والا ایک بے ضرر مادہ) لیا، دوسرے نے وٹامن سی کی گولیاں لیں اور تیسرے نے 8 ہفتوں تک روزانہ 2 کیوی کھائے۔ محققین نے دریافت کیا کہ وٹامن سی گروپ اور کیوی کھانے والے گروپ دونوں نے موڈ میں بہتری آنے کے بارے میں بتایا لیکن کیوی کھانے والے گروپ نے یہ بھی بتایا کہ وہ زیادہ کامیاب اور خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں۔ کیوی کھانے والے گروپ نے صرف 4 دنوں میں ہی اپنے مزاج میں بہتری پائی اور اس تجربے کے اثرات 14 سے 16 دنوں کے درمیان اپنے عروج پر پہنچ گئے۔ اوٹاگو یونیورسٹی کے ایک نفسیاتی محقق اور اس تحقیق کے شریک مصنف کا کہنا ہے کہ لوگوں کے لیے یہ جاننا بہت اچھا ہے کہ ان کی خوراک میں چھوٹی تبدیلیاں جیسے کہ کیوی پھل کا اضافہ ان کے مزاج اور دماغی صحت میں کیا فرق لاتا ہے۔ وٹامن سی کی جسم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے روزانہ ایک کیوی کھانا کافی ہوتا ہے اور یہ پوٹاشیم، فائبر اور وٹامن اے اور ای کے حصول کا ایک عمدہ ذریعہ ہے۔

موٹاپے کو میلوں دور رکھنے والی 10 غذائیں

ڈاکٹر وجیہا بیگ

دنیا میں کھانے کی ایسی کوئی چیز نہیں ہے جس میں کیلوریز کے نام پر کچھ بھی موجود نہ ہو۔ البتہ کچھ ایسے پھل اور سبزیاں ضرور ہیں جنہیں کھانے کے بعد ہمیں وزن بڑھ جانے کی فکر ہرگز نہیں کرنی پڑے گی۔ آج ہم آپ کو ان چیزوں کے بارے میں بتائیں گے، غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ پھل اور سبزیاں کھا کر وزن اس لئے نہیں بڑھ سکتا کیونکہ ان میں آدھی سے زیادہ مقدار پانی کی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان میں کیلوریز اور اسٹارچ بھی موجود نہیں ہوتا۔ ان میں موجود فائبر کی مقدار دیر پا پیٹ بھرا رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

بلیو بیری: بلیو بیری کی خاصیت اس کے اینٹی آکسیڈنٹ اجزا پر منحصر ہے۔ دوسرے پھلوں کے مقابلے اس میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ دن بھر کے لئے فائبر کی تجویز کردہ مقدار کا 14 فیصد حصہ بلیو بیریز کا ایک پیالہ پورا کر سکتا ہے۔ اس میں 85 کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔

کھیرا: کھیرے کا زیادہ تر حصہ پانی سے بنا ہے اور اس میں صرف 16 کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔ کھیرے کے بیج اور چھلکا غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

ٹماٹر: ایک درمیانے ٹماٹر میں صرف اور صرف 25 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن اے، بی 2، سی اور فائبر کی وافر مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ یہ سب خصوصیات اسے وزن بڑھانے والی غذاؤں کی لسٹ سے باہر کرتی ہیں۔

چکوترہ: چکوترے کو ڈائٹ فوڈ اس لئے کہا جاتا ہے کہ اس میں وزن گھٹانے کی خاص صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ چکوترہ نظام ہضم بہتر بنانے اور کولیسٹرول گھٹانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں کیلوریز کی مقدار صرف پچاس ہوتی ہے۔

گرما اور خربوزہ: گرما 90 فیصد پانی سے بنا ہوتا ہے اس لئے اس میں صرف 55 کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔ گرمے کے صرف ایک پیالے میں وٹامن سی اور اے کی دن بھر کے لئے تجویز کردہ مقدار موجود ہوتی ہے۔ البتہ خربوزے میں کیلوریز گرمے سے تھوڑی زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ دونوں پھل وزن گھٹانے کے لئے انتہائی مفید ہیں۔

کینو اور مالٹا: کینو اور مالٹا وٹامن سی کا ذریعہ ہونے کی وجہ سے جانے جاتے ہیں لیکن ان میں اور بھی خصوصیات موجود ہیں۔ فائبر کی کثیر تعداد وزن گھٹانے میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ کھانے سے پہلے کینو کے چھلکے کے نیچے سفید حصہ ہرگز نہیں اتارنا چاہئے۔ کینو کا یہی حصہ سب سے زیادہ مفید ہے۔ اس میں 80 کیلوریز موجود ہوتی ہیں۔

اسٹرابیری: اسٹرابیریز میں وٹامن سی کی مقدار کینو سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس کی کثیر تعداد موجود ہوتی ہے۔ اس میں موجود باقی غذائی اجزاء چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اور کیلوریز صرف پچاس ہوتی ہیں۔

سلاد پتہ: سلاد پتے میں کیلوریز کی مقدار صرف 10 سے 20 کے درمیان ہوتی ہے۔ اس میں موجود فائبر اور وٹامن کی مقدار اسے وزن گھٹانے کی صلاحیت سے مالا مال کرتی ہے۔

پھول گوبھی: پھول گوبھی ایک بہت صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور سبزی ہے۔ اس میں صرف 25 کیلوریز موجود ہوتی ہیں اور فائبر اور وٹامن سی اور کے کی بھی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے۔

اتر ریلوے

درخواست کی اطلاع

جموں ڈویژن کے جموں توی (JAT) پر کانٹریکٹ کی بنیاد پر ایم۔ یو ٹی ایس اسسٹنٹوں کی تعیناتی کیلئے درخواست طلب کرنے کی اطلاع۔ (File No.-01M-UTS/JAT/2026)

1	درخواست نمبر	01M-UTS/JAT/2026
2	کام کا نام اور جگہ	ریلوے بورڈ کے رائج رہنما اصولوں کے مطابق مورخہ 30-06-2026 تک ایم۔ یو ٹی ایس (M-UTS) کے ذریعہ سے ان ریزرو ٹکٹ جاری کرنے کیلئے جموں توی (JAT) ریلوے سٹیشنوں پر کانٹریکٹ کی بنیاد پر ایم۔ یو ٹی ایس اسسٹنٹوں کی تعیناتی۔
3	زر بیعانہ کی رقم (EMD)	درخواست کنندہ کو ہر ایک درخواست کے ساتھ -/10,000 روپے کی بیعانہ کی رقم (Earnest Money Deposit- EMD) جمع کرنا لازمی ہے۔ ای ایم ڈی مندرجہ ذیل طریقوں سے منظور کی جائے گی۔ ایف ڈی آر (FDR) ڈیمانڈ ڈرافٹ (DD) منی رسید (MR)، بینک گارنٹی (BG)۔ جو درخواست کنندہ ای ایم ڈی کی رقم ڈیمانڈ ڈرافٹ (DD) ایف ڈی آر (FDR) یا بینک گارنٹی (BG) کے ذریعہ سے جمع کرنا چاہتے ہیں انہیں یہ مندرجہ ذیل آفیسر کے حق میں بنوانا ہوگا: سینئر ڈویژنل فنانس منیجر، اتر ریلوے، جموں (JAT)(Sr.DRM/NR/Jammu)
4	درخواست کا ٹائپ	کھلا
5	درخواست جمع کرنے اور کھلنے کی تاریخ اور وقت	جو درخواست کنندہ آف لائن (Offline) ذریعہ سے درخواست کرنا چاہتے ہیں وہ اپنی درخواست فارم کے ساتھ سبھی مقررہ اور متعلقہ ضروری دستاویز ایک سربمہر لفافے میں مندرجہ ذیل دفتر میں جمع کر سکتے ہیں: دفتر سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر / پی ایس (Sr.Divisional Commercial Manager) کمرشیل برانچ (Commercial Branch) اتر ریلوے، جموں توی (JAT)۔ درخواست مورخہ 04-11-2026 سے 27-11-2026 تک سبھی کاروباری دن میں صبح 11.00 بجے سے شام 15.00 بجے تک جمع کیا جا سکتے ہیں۔ آف لائن موصول درخواستوں کو بھی مورخہ 27-11-2026 کو شام 15.10 بجے کھولا جائے گا۔
.6	مکمل درخواست نوٹس کہاں دیکھی جا سکتی ہے	درخواست طلبی کی اطلاع اور درخواست فارم اتر ریلوے کی ویب سائٹ www.nr.indianrailways.gov.in سے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

3849/2026

سینئر ڈویژنل کمرشیل منیجر

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

رات کے وقت کون سی دال کھانے سے گریز کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر مریم

دالیں ہمارے کھانوں کا اہم حصہ ہیں۔ چاہے دوپہر کا کھانا ہو یا رات کا، گرم گرم دال کے ساتھ روٹی یا چاول دسترخوان کی رونق بڑھا دیتے ہیں۔ دالیں پروٹین، فائبر، آئرن، پوٹاشیم اور دیگر ضروری غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم کو توانا رکھتی ہیں۔ تاہم، کچھ لوگوں کو رات کے وقت مخصوص دالیں کھانے سے گیس، پیٹ پھولنے اور بدہضمی کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ رات کے کھانے میں دال کا انتخاب کیسے کیا جائے تاکہ ذائقے کے ساتھ صحت کا بھی خیال رکھا جا سکے۔

رات کے وقت کون سی دالیں کھانے سے گریز کرنا چاہیے؟

شام یا رات کے وقت ایسی دالیں کھانے سے بچنا چاہیے جو ہضم ہونے میں بھاری ہوں۔

اڑد کی دال

اڑد کی دال فائبر اور پروٹین سے مالا مال ہونے کے ساتھ ساتھ قدرتاً بہت بوجھل ہوتی ہے۔ معدے کو اسے ہضم کرنے کے لیے خاصی محنت کرنا پڑتی ہے۔ خاص طور پر اگر اسے زیادہ مقدار میں یا گاڑھا پکا کر کھایا جائے تو پیٹ میں گیس، اپھارہ اور بھاری پن محسوس ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو پہلے ہی بدہضمی یا گیس کی شکایت رہتی ہے، انہیں رات کے کھانے میں اڑد کی دال کم مقدار میں کھانی چاہیے۔ اگر اس دال کے استعمال کے بعد بار بار تکلیف ہوتی ہے تو اسے کچھ عرصے کے لیے محدود کر کے دیکھا جا سکتا ہے۔

چنے کی دال

خاص طور پر اگر اسے زیادہ مقدار میں یا گاڑھا پکا کر کھایا جائے تو پیٹ میں گیس، اپھارہ اور بھاری پن محسوس ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو پہلے ہی بدہضمی یا گیس کی شکایت رہتی ہے انہیں رات کے کھانے میں اڑد کی دال کم مقدار میں کھانی چاہیے۔ اگر اس دال کے استعمال کے بعد بار بار تکلیف ہوتی ہے تو اسے کچھ عرصے کے لیے محدود کر کے دیکھا جا سکتا ہے۔

چنے کی دال

چنے کی دال میں پروٹین اور فائبر اچھی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ غذائی اجزا صحت کے لیے مفید ہیں، لیکن آنتوں میں موجود جراثیم فائبر کے کچھ حصوں کو توڑتے ہیں، جس کے نتیجے میں گیس بن سکتی ہے۔ اگر رات کو چنے کی دال کھانے کے بعد پیٹ پھولنے، درد یا بھاری پن کی شکایت ہوتی ہے تو اس کی مقدار کم رکھیں۔ دال کو پکانے سے پہلے پانی میں بھگونا اور اچھی طرح گلانا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ثابت چنے، لوبیا اور ثابت سبز مونگ بھی بعض افراد میں گیس پیدا کر سکتے ہیں۔ تاہم، ان غذاؤں کو ہر شخص کے لیے رات کے وقت نقصان دہ قرار دینا درست نہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ کا نظام ہاضمہ کس غذا کو کس حد تک برداشت کرتا ہے۔

رات کے وقت کون سی دالیں کھائی جا سکتی ہیں؟

اگر آپ رات کے کھانے میں دال کو شامل کرنا چاہتے ہیں تو ہلکی اور زود ہضم دالوں کا انتخاب کریں۔

مونگ کی دال

ہضم کرنے کے لیے سب سے ہلکی دال مانی جاتی ہے اور اسے اچھی طرح پکا کر کھانا آسان ہوتا ہے۔ جن افراد کو دوسری دالوں سے گیس ہوتی ہے وہ مونگ کی دال کی تھوڑی مقدار آزما سکتے ہیں۔

مسور کی دال

مسور کی دال بھی ہلکی ہوتی ہے۔ مسور کی دال بھی پروٹین اور فائبر فراہم کرتی ہے اور مناسب مقدار میں اچھی طرح پکا کر کھائی جا سکتی ہے۔

ارہر یا توری کی دال

اسے پتلا بنا کر اور خاص طور پر ہینگ کا تڑکا لگا کر رات کے وقت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی دال سے آپ کو تکلیف نہیں ہوتی تو محض رات ہونے کی وجہ سے اسے چھوڑنے کی ضرورت نہیں۔

دال پکانے کا درست طریقہ کیا ہے؟

دال کو پکانے سے پہلے کچھ وقت پانی میں بھگونے سے اسے جلد گلانے میں مدد ملتی ہے۔ اسے اچھی طرح پکائیں اور رات کے کھانے میں بہت زیادہ مقدار کھانے سے گریز کریں۔ دال میں زیرہ، اجوائن یا ہینگ شامل کرنے سے بعض افراد کو گیس کی شکایت میں کمی محسوس ہو سکتی ہے، لیکن ان اجزا سے ہر شخص کو یکساں فائدہ نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ تیل، گھی اور مرچ مصالحے استعمال کرنے سے بعض لوگوں میں بدہضمی اور سینے کی جلن بڑھ سکتی ہے۔

کھانے کے بعد فوراً سونے سے گریز کریں

رات کا کھانا سونے سے تقریباً دو سے تین گھنٹے پہلے کھانا بہتر ہے، خصوصاً ان افراد کے لیے جنہیں تیزابیت یا سینے میں جلن کی شکایت رہتی ہے۔ کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ کی ہلکی چہل قدمی بھی مفید ہو سکتی ہے۔ کھانا آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں اور ایک وقت میں ضرورت سے زیادہ غذا نہ لیں۔ اگر گیس، پیٹ درد یا بدہضمی مسلسل رہتی ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ دالیں صحت مند غذا کا اہم حصہ ہیں اور انہیں رات کے کھانے میں بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ کسی دال کو ہر شخص کے لیے نقصان دہ قرار دینے کے بجائے اس کی مقدار، پکانے کے طریقے اور جسم پر ہونے والے اثرات کو دیکھنا زیادہ ضروری ہے۔ متوازن مقدار میں دال کھانے سے جسم کو پروٹین اور دیگر اہم غذائی اجزا ملتے ہیں، اس لیے اپنی غذا سے دالیں مکمل طور پر نکالنے کے بجائے مناسب انتخاب کرنا بہتر ہے۔

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



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

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

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

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

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

ایک تھیلے کو بنانے میں کتنے ذرائع استعمال ہوتے ہیں مثلاً پانی، بجلی وغیرہ؟

یہ تھیلا کتنی مرتبہ قابل استعمال ہے؟

اس کو ری سائیکل کرنا کتنا آسان ہے؟

اور یہ کہ اگر اس کو پھینک دیا جائے تو یہ گل سڑ کر کتنے عرصے میں ماحول کا حصہ بن جائے گا؟

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

'چار گنا تواتر' کا استعمال

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

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

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

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

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

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

ایسی روئی جسے بنانے میں کاربن کا استعمال کیا گیا ہو

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

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

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

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

تحقیق سے پتا چلا کہ کاغذ کی تھیلوں کو کم از کم تین بار دوبارہ استعمال کرنے کی ضرورت ہے، جو پلاسٹک کے تھیلے کی معیاد سے ایک بار کم ہے۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بہتر حل کیا ہے؟

یہ بہت سادہ ہے۔

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

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

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

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

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

پلپ گھو

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

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

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

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

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

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

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

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

خرم سہیل

انسانی مواصلات کی تاریخ میں کچھ الفاظ ایسے ملتے ہیں جن کی معنویت میں ایک جہان آباد ہے۔ ان کی تشریح کرنے کے لیے مختلف فنون کرنے کی کوشش کی جاتی ہے مگر حب بھی اس کو بیان 'محبت' یا 'رومان' ہے۔ ایسا ہی ایک لفظ

مذکورہ لفظ کے مزید متواتر وقفات میں عشق، پیار، لو اور جاہت جیسے الفاظ شامل ہیں، جن سے اس لفظ کی معنویت میں مزید توسیع کی جاسکتی ہے اور تفصیل سے اس جذبے کو بیان کیا جاسکتا ہے۔

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

احمد اسلام امجد نے اس جذبے کے احساس کو کس قدر سہل لیکن ڈوب کر لکھا ہے کہ

محبت ایسا دریا ہے جو تب بھی بہتا رہتا ہے کہ جب موسم نہیں ہوتا

محبت ایسا دریا ہے کہ بارش روٹھ بھی جائے تو پانی کم نہیں ہوتا

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

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

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

ہزارہا سال کی تاریخ کو محیط اگلا جائے تو 7323 قبل مسیح کی ہندو دیومالائی داستانیں بتاتی ہیں کہ کس طرح رام (جو ایک ہندو دیوتا 'وشنو' کا اوتار مانا جاتا ہے) نے اپنی بیوی سیتا کی محبت میں کانٹوں بھری زندگی بھی خوشی خوشی بسر کی۔ اس کی وفا نے ہمیں بتایا کہ کانا اور رام کی تمام محبتوں پر سیتا کی محبت غالب آئی۔

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

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

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

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

روزنامہ صورت حال

اتوار ۲۳ جمادی الاول ۱۴۴۸ھ ۴ نومبر ۲۰۲۶

جذبات کا سیلاب اور انسانی عقل و شعور: وقتی جوش کے بعد پچھتاوے کا طوفان

انسانی زندگی میں جذبات کی اپنی ایک اہمیت ہے۔ خوشی، غم، محبت، نفرت، غصہ اور ناراضگی یہ سب انسانی فطرت کا حصہ ہیں، لیکن جب یہی جذبات حد سے بڑھ جائیں تو انسان کی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہونے لگتی ہے۔ جذبات کا بے قابو ہونا بعض اوقات انسان کو ایسے فیصلوں کی طرف لے جاتا ہے جن کے نتائج اسے طویل عرصے تک بھگتنا پڑتے ہیں۔

جذبات کو سیلاب سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ جب سیلاب آتا ہے تو اپنے راستے میں آنے والی ہر چیز کو بہا لے جاتا ہے۔ اس وقت نہ کسی چیز کی پہچان باقی رہتی ہے اور نہ کسی نقصان کا اندازہ ہوتا ہے، لیکن جب سیلاب کا پانی اتر جاتا ہے تو اپنے پیچھے گندگی، بدبو، تباہی اور بیماریوں کے خطرات چھوڑ جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح جب انسان جذبات کے سیلاب میں بہہ جاتا ہے تو اسے نہ دائیں دکھائی دیتا ہے اور نہ بائیں۔ وہ اچھے اور برے، درست اور غلط کے درمیان فرق کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے۔

خاص طور پر غصے اور جذباتی کیفیت میں انسان بعض اوقات ایسے الفاظ استعمال کرتا ہے اور ایسے فیصلے کرتا ہے جنہیں بعد میں واپس لینا آسان نہیں ہوتا۔ رشتوں میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں، برسوں کی دوستی دشمنی میں بدل جاتی ہے اور اعتماد کا وہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے جسے قائم کرنے میں برسوں لگے ہوتے ہیں۔ جب جذبات کی شدت ختم ہوتی ہے تو انسان کو اپنی غلطیوں کا احساس ضرور ہوتا ہے، لیکن اس وقت تک بہت کچھ ہاتھ سے نکل چکا ہوتا ہے۔

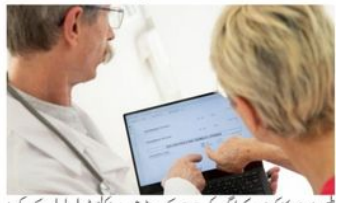
یہی وجہ ہے کہ عقل و شعور کو جذبات پر غالب رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ زندگی میں اختلافات، مشکلات اور تلخ حالات ہر کسی کو پیش آتے ہیں، لیکن دانش مندی اسی میں ہے کہ انسان فوری ردِعمل دینے کے بجائے کچھ دیر خاموشی اختیار کرے، حالات کا جائزہ لے اور سوچ سمجھ کر اپنا مؤقف پیش کرے۔

ہمیں یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہر بات کا جواب دینا ضروری نہیں، ہر اختلاف کو دشمنی میں تبدیل کرنا دانش مندی نہیں اور ہر جذباتی فیصلے کو خیرت یا اصولوں کا نام دینا بھی درست نہیں۔ بعض اوقات خاموشی، برداشت اور صبر وہ راستہ دکھاتے ہیں جو غصے اور جذبات کی شدت میں انسان کو نظر نہیں آتا۔

معاشرے کی بہتری بھی اسی وقت ممکن ہے جب افراد جذبات کے بجائے عقل، برداشت اور حقیقت پسندی سے کام لیں۔ کیونکہ جذبات کا طوفان وقتی ہوتا ہے، مگر اس کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات بعض اوقات پوری زندگی کا سکون چھین لیتے ہیں۔

یاد رکھیں! جذبات میں بہہ کر فیصلہ کرنا آسان ہے، لیکن اس فیصلے کے نتائج سے نکلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ انسان کی اصل کامیابی جذبات کو ختم کرنے میں نہیں بلکہ انہیں قابو میں رکھنے میں ہے۔

کولیسٹرول: ’25 سال کی عمر سے اپنا کولیسٹرول لیول چیک کریں‘



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

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

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



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

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

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

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

بیج اور دالیں

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

گوبھی یا اس کی نسل کی سبزیاں

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

گندم اور اجناس

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

پیاز

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

لہسن

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

دودھ کی مصنوعات

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

سافٹ ڈرنکس

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

چیونگم

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

ٹافیاں

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

چربی والی غذائیں

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

گیس میں کمی لانے میں مددگار ٹپس

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

اگر آپ کا پیٹ پھولنے اور گیس کا مسئلہ ہوتا ہے تو چیونگم اور نمکیوں سے گریز کریں۔

میٹھے مشروبات سے دور رہیں۔

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

غذا میں فائبر کی مقدار میں کمی لائیں۔

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

دانتوں کی عدم صفائی سے نظر میں دھندلاہٹ اور امراضِ قلب



کہا گیا تھا، جس سے پتہ چلا کہ دانتوں کی عدم صفائی کے سبب بھی قلب کے عارضہ ہوتے ہیں اور ان کی وجہ آنکھوں کی بینائی مدھم ہو سکتی ہے اور متاثر شخص کو ہر شے دھندلی نظر آتی ہے۔ ایشین ہارٹ انسٹی ٹیوٹ کے ماہر امراضِ قلب ڈاکٹر راما کانت پنڈا نے کہا کہ قلب کی نالیوں میں ہونے والے نقائص سے دانت، ناک، پیشاب تھوک بلغم کے عارضہ عام ہیں۔ چنانچہ عوام کو اپنے دانت صاف رکھنا چاہیے لیکن ایشین ہارٹ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر سنیل وِنجارانے کہا کہ ’’دانت کی عدم صفائی بذاتِ خود کوئی عارضہ پیدا نہیں کرتی لیکن قلب میں اگر کوئی عمل معمول کے برخلاف ہو تو ایسے افراد کے مختلف عارضوں میں مبتلا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔‘‘

شہر کے ایک نوجوان ڈاکٹر کے قلب کی ایک نالی میں خرابی کے سبب مدھم ہونے والی آنکھوں کی بینائی جیسے عجیب و غریب مرض کا کامیابی کے ساتھ علاج کیا گیا۔ اس مریض کے علاج کرنے والے ماہرین قلب کی شریانوں کے اس عارضہ کو دانتوں کی غیر صحتمندی سے مربوط کیا ہے اور کہا ہے کہ دانتوں کو صاف و صحتمند رکھنے سے انسان کا قلب کئی طرح عجیب و غریب عارضوں کا شکار رہتا ہے۔ شہر کے 23 سالہ ڈاکٹر اوکیندر ناتھو کو ان کے قلب کی شریانوں کے معمول کے مطابق نہ ہونے پر ماہر امراضِ قلب سے رجوع ہونے کیلئے تجویز کے شرکا ایک ہیڈ سیٹ پہنتے ہیں جو ان کے دماغ کی حرکت کو ریکارڈ کرتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ کس حصے میں کب کیا ہونا شروع ہوتا ہے۔ پھر یہ آلہ دماغ کی قدرتی طور پر سست رفتار لہروں کے ساتھ وقتے وقتے سے اسی سے ملتے جلتے میسجز سَر بھجاتا ہے۔

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



اپنے بچوں کو زیادہ جسمانی وزن میں سے کسی میں بھی ثابت نہیں ہوا کہ کم چکنائی والا دودھ بچوں کو موٹاپے سے بچاتا ہے جبکہ 28 میں سے 18 رپورٹس سے عندیہ ملا کہ جو بچے گائے کا دودھ پیتے ہیں، ان میں موٹاپے کا امکان دیگر کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔

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

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

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

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

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



ڈیوڈ رابسن

ہم اکثر کم سونے پر فخر کرتے ہیں اور کم سونے کو اپنے زیادہ مصروف ہونے کا پیمانہ قرار دیتے ہیں۔ تھامس ایڈیسن، مارگریٹ تھیچر، ماما تھامسیلوسورٹ اور 2 ونڈولز مپ سب کا دعویٰ ہے کہ وہ رات کو صرف چار سے پانچ گھنٹے سوتے ہیں۔ انڈیا کے وزیرِ اعظم نریندر مودی کے حوالے سے دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ روزانہ تقریباً 18 سے 20 گھنٹے کام کرتے ہیں۔

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

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

ایک موقع پر ہماری آنکھوں کی پتلیوں کی رفتار رک جاتی ہے، خواب غائب ہو جاتے ہیں اور دماغ کی لہروں کی لے ایک بیٹ فی سیکنڈ میں کم ہو جاتی ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب ہم گہری نیند میں چلے جاتے ہیں۔ اس لاشعوری حالت کو سلو ویو نیند یا سست رفتار لہر والی نیند کہتے ہیں۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں یادداشت کو مضبوط بنانے کے لیے سلو ویو دماغی لہریں سب سے اہم ہوتی ہیں۔ اس دوران دماغ کا ہپوکیمپس نامی حصہ ان یادوں کو دماغ کے دیگر حصوں میں بھیجتا ہے تاکہ ہم نے جو کچھ سیکھا ہے اسے فراموش نہ کر سکیں۔ جرمنی کی ٹیوبنگن یونیورسٹی میں میڈیکل سائیکولوجی اینڈ نیورو بیالوجی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر جان بورن کا کہنا ہے کہ معلومات کی ترسیل سست لہروں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ لہریں دماغ میں خون اور دماغی شریانوں کے بہاؤ کو متحرک کر سکتی ہیں اور اس سے اعصاب کے لیے نقصان دہ میلے کو باہر کیا جاتا ہے۔ یہ لہریں تناؤ پیدا کرنے والے ہارمونز کو کم کرتی ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مدد گار ثابت ہوتی ہیں۔ اس طرح کے تاج نے سائنس دانوں کو یہ سوچنے پر مجبور کیا ہے کہ آیا ہمارا چھوٹی موٹی لہروں کی پیداوار میں اضافہ کر کے نیند کے فوائد میں اضافہ کر سکتے ہیں؟ ایسا کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ انھیں ایک دن پہلے سنی ہوئی باتیں بھی یاد رہیں۔ ان کے دماغوں کا توازن بھی بہتر ہوا۔ کورٹیسول کی سطح میں کمی آئی اور مدافعتی ردِ عمل میں بہتری آئی۔ ابھی تک ہونے والے تجربے میں شرکا نے نیکی ناپیندیدہ دوا مکمل کی اطلاع نہیں دی ہے۔ بورن کا کہنا ہے کہ ہم پوری طرح مطمئن نہیں لیکن ابھی تک کوئی واضح مضر اثرات نظر نہیں آئے۔ گہری نیند کو فروغ دینے والے زیادہ تر تجربات نوجوانوں اور صحتمند افراد کے ایک چھوٹے سے گروپ پر کیے گئے ہیں۔ اس کے فوائد کے بارے میں مستند اسے دیے جانے سے پہلے مختلف گروہوں پر بڑے پیمانے پر تجربے کی ضرورت ہے۔ موجودہ شواہد کی بنیاد پر اس تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے رات کو پہنچنے والے کچھ ہیڈ بینڈز بنائے گئے ہیں۔ فرانسیسی سٹارٹ اپ کمپنی ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی قیمت تقریباً 330 پاؤنڈ ہے۔ اس میں آواز کے مؤثر استعمال سے گہری نیند میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ ایک ایسی ایپ سے بھی جڑتا ہے جو نیند کے نمونوں کا تجزیہ کرتا ہے اور اچھی نیند کے لیے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔ اس میں تو یہ اور سانس لینے کی مشقیں شامل ہیں تاکہ آپ رات کو جلد سو جائیں اور رات میں نیند مستاثر ہو تاکہ پوری رات اچھی نیند آئے۔ کمپنی نے نیند کی کمی کے مضر اثرات کو کم کرنے کے لیے سمارٹ نیند ہیڈ بینڈ بنایا ہے۔ فلپس کے چیف سائنٹفک افسر ڈیوڈ ویٹ کے مطابق ان کا ہیڈ بینڈ ان لوگوں کے لیے ہے جو کسی وجہ سے کافی نیند نہیں لے رہے ہیں۔ ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی طرح فلپس نے بھی سنہ 2018 میں اپنا پہلا ہیڈ بینڈ لانچ کیا۔ یہ دماغ کی برقی حرکات کا احساس کرتا ہے اور باقاعدہ وقفوں سے کچھ دھیمی آوازوں کا اخراج کرتا ہے جو اسی کی لہروں پیدا کرتا ہے۔ جو گہری نیند کی خصوصیت ہے۔ یہ ایک ایسے سمارٹ واچ ویئر پر مبنی ہے جو مختلف لوگوں کے لیے آواز کی شدت کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ امریکہ میں 399 ڈالرز میں دستیاب ہے۔

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

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

بندرگاہ اور سمندری شعبے میں ہنرمندی اور روزگار کے مواقع



عندلیب اختر

جہاز رانی کی وزارت اور ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کی وزارت نے ایک اقرار نامہ پر دستخط کیا ہے جبکہ مقصد سمندری شعبے میں روزگار کے متنوع مواقع کا فائدہ اٹھانے اور اپنی ہنرمندی کے نشانوں کی توثیق کرنا ہے۔ ساتھ ہی بڑھتی ہوئی سمندری صنعت اور ساحلی کمیونٹی کی ترقی کے لئے ہنرمند اور اپ اسکلنگ افرادی قوت میں اضافہ کرنا بھی ہے۔

اقرار نامے کے مطابق ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کی وزارت کروز سیاحت، لاجسٹکس، ماہی پروری، جہاز سازی، جہازوں کی مرمت اور جہاز کو توڑنے، لائف شور سہولیاتی چین اور ری سائیکلنگ کے لئے کورس کے نصاب، بینچ مارکس اور کیو پیشنل اسٹینڈرڈز سامان وغیرہ کی ترقی میں تعاون دے گی۔ یہ سماجی طلبوں کے ہنرمندی کے فاصلوں کے مطابق درکار افرادی قوت کی تربیت کے لئے آئی ٹی آئی، این ایس ڈی ٹی، پی ایم کے اور پی ایم کے وی وائی سینٹروں جیسے اپنے موجودہ ڈھانچے کا بھی فائدہ اٹھائے گا۔ ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کی وزارت بندرگاہ اور سمندری سیکٹر میں ہنرمندی کے فروغ کے لئے نئی سیکٹری ایس آر فریم ورک بنانے میں بھی مدد کرے گا اور ہنرمندی کے فروغ کے لئے بین الاقوامی حصہ داری کے ساتھ وضع کئے گئے فی وی ای ٹی سمجھوتوں میں بندرگاہ اور سمندری سیکٹر میں سہولت فراہم کرے گا۔

جہاز رانی کی وزارت کے ذریعے ساگر مالا مشن کے تحت جہاں بھی الاگو مناسب ہو وہاں مختلف ہنرمندی پہل کے نفاذ میں مالی مدد کے کام میں تعاون لے گا۔ اس شراکت داری کے تحت جہاز رانی کی وزارت نے مسرف اپنے تابع اداروں اور خود مختار ماڈیز (یونیوں) کے توسط سے ہنرمندی کے فروغ اور اپ گریشن سے متعلق سرگرمیوں کے نفاذ میں مدد کرے گا بلکہ نئی سیکٹر کی خصوصی ذمہ داری سے بھی مدد فراہم کرے گا۔ جہاز رانی کی وزارت ایسے بنیادی ڈھانچے کی شناخت اور فراہمی کو اولین بنائے گی جو کہ ہنرمندی کے فروغ کے سینٹروں کی ترقی کے لئے سود مند ثابت ہوں گے۔ مذکورہ وزارت ترجیحی بنیادوں پر سینٹروں کی طرح ہنرمندی کے فروغ کے مراکز کے ترقی اور ان کے استعمال کے لئے بنیادی ڈھانچے کی شناخت اور دستیابی میں بھی مدد کرے گی۔ اس میں ریموٹ ترجیحی اور پریکٹیکل تربیت دینے کے لئے 5 سے 10 کیمپس تیار کرنا شامل ہیں جس سے کلاس روم تربیتی بنیادی ڈھانچے کو فروغ دینے میں سرمایہ کاری کرنے کے بجائے کچھ جہازوں کو دور دراز کے علاقوں میں تربیت دینے کے لئے موبائل کلاسوں کے ساتھ خاص طور سے تیار کیا جانا شامل ہے۔

صنعت اور نوجوانوں کی امنگوں کی ضرورت کی بنیاد پر ہنرمندی کی تربیت کو لاگو کرنے کے لئے جہاز رانی کی وزارت ان مختلف وزارتوں اور ایجنسیوں کے ساتھ اشتراک کررہی ہے جو کافی لمبے عرصے سے ہنرمندی کی تربیت میں شامل رہے ہیں۔ ساحلی طبقوں کی ہنرمندی کا فروغ ساگر مالا پروگرام کا ایک اہم حصہ ہے اور ساحلی طبقوں کی ترقی کی سرگرمیوں کے لئے 100 کروڑ روپے کا بجٹ مختص کیا گیا ہے۔

اس مفاہمت نامہ پر دستخط ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کے وزیر ڈاکٹر مہندر ناتھ پانڈے اور جہاز رانی کے وزیر اور کیمیکلز اور کھاد کے وزیر جناب من سکھ منڈاویا اور بحلی وہی وقاعلی تجدید توانائی کے وزیر جناب آر کے سنگھ کی موجودگی میں کئے گئے۔ اس موقع پر ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کے وزارت کے سینئر اہلکار بھی موجود تھے۔

اس موقع پر اظہار خیال کرتے ہوئے ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کے وزیر ڈاکٹر مہندر ناتھ پانڈے نے جہاز رانی کی وزارت کی طرف سے کی گئی ان کوششوں کے لئے اس کی تعریف کی جس کے تحت وزارت نے نوکری کے لئے تیار ورک فورس کو ہنرمند بنا کر اور عالمی معیارات تک ان کی صلاحیتوں کو قائم کرکے انجام دی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر ہم مل کر کام کریں اور ہنرمندی کے شعبوں میں اشتراع اور رسائی بڑھانے کے لئے حکمت عملیاں وضع کریں تو ہندوستان کو دنیا کی ہنرمند راجدھانی بنانے کا وژن تب ہی پھلے پھولے گا۔ انہوں نیکہا کہ بحری خراسپورٹ کی ایک زبردست اہمیت ہے، کیونکہ یہ ہماری معاشی ترقی کی ضامن ہے۔ جہاز رانی کی وزارت کے ساتھ یہ کلیدی شراکت داری بھی اسی اصول سے لی گئی ہے۔ اس کا مقصد اسی سمت میں مضبوط ہے، جس میں ہماری پہل ہماری ورک فورس کی مدد کرتے ہوئے انہیں ہنرمند بنانے ہے اور عالمی معیارات تک ان کی صلاحیتوں کو بڑھانی ہے۔ یہ میرا عقیدہ ہے کہ صحیح مدد وتربیت اور نکھار پیدا کرنے سے ہمارے نوجوان نئی بلندیوں تک پہنچیں گے۔ اور جہاز رانی کے سیکٹر کے فروغ میں معاون ثابت ہوں گے۔

جہاز رانی کے وزیر مملکت جناب من سکھ منڈاویا نے ہنرمندی کے فروغ اور صنعت کاری کی وزارت کے تئیں اس اقرار نامے کے لئے شکریہ کا اظہار کیا اور کہا کہ اس شراکت داری سے روزگار کے بہتر مواقع فراہم ہوں گے اور ساحلی علاقوں کے نوجوانوں کے لئے بہتر امکانات پیدا ہوں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ اقرار نامہ جہاز رانی کی وزارت کے ساگر مالا پروگرام کے تحت ساحلی کمیونٹی ترقی کے عزم کو تقویت بخشے گا۔

جناب منڈاویا نے کہا کہ یہ ہندوستان اور عالمی سطح پر بندرگاہوں اور سمندری سیکٹر کی ترقی کے لئے ہنرمند افرادی قوت کی پرورش کرے گا۔ ہم اپنی بندرگاہوں کی صلاحیتوں کو بہتر بنا کر اپنے ملک کی معاشی قوت کو بڑھانے کے تئیں عہد بستہ ہیں۔ ہم سمندری فرانسپورٹ سیکٹر کو درپیش گوناگو مسائل کو حل کرنے کے تئیں بھی پرعزم ہیں۔ (اے ایم این)

اقرار نامے کے تحت متوقع اہم نتائج

- بین الاقوامی ساتھیدارں کے ساتھ ہنرمندی کے فروغ کے لئے ڈی وی ای ٹی سمجھوتوں کے توسط سے بندرگاہ اور سمندری علاقے کی ترقی میں مدد کرنا۔
- ہنرمندی کی تربیت کے لیے پی پی پی ماڈل کے ذریعے ڈی جی ٹی پی این ایس ڈی سی کے اشتراک سے اعلیٰ قسم کی زمرمندی کے لئے کثیر ہنرمندی فروغ سینٹروں کا قیام۔
- این ایس ڈی سی اور ڈی جی ٹی کے اشتراک سے اپرینٹیس شپ تربیت کو زیادہ سے زیادہ عام کرنا، جس کی ترمیم شدہ اپرینٹس شپ ایکٹ 1961 کے تحت اجازت دی گئی ہے۔
- ایم اویلس کے تحت اداروں میں کام کی کوالٹی (معیار) کو بڑھانا تاکہ ہنرمند اور مصدقہ عملے کی خدمات حاصل کی جاسکیں۔

ادویات سازی کے شعبے میں گھریلو صلاحیت کو فروغ

اے ایم این

مرکزی حکومت نے فارما سیوٹیکلز کے شعبے میں گھریلو صلاحیت سازی کے لئے متعلقہ ماحول تیار کرنے کے مقصد سے کئی اقدامات کئے ہیں۔ کیمکلز اور فرٹیلائزر کے مرکزی وزیر جناب ڈی وی سداننت گوڑا نے کہا ہے کہ ادویات کے معاملے ملک کو مضبوط بنانے کے لئے حکومت ادویات کے شعبے میں آتم نربھرتا کے لئے عہد بند ہے۔ حکومت نے ملک بھر میں تین بلک ڈرگ پارک اور چار میڈیکل ڈیوائس پارک تیار کرنے کے لئے اسکیمیں شروع کی ہیں یا پارکوں میں عام بنیادی ڈھانچہ سہولتیں تیار کرنے کے لئے مرکزی مدد میں اضافہ کرنے کے علاوہ مرکزی حکومت ان پارکوں میں بلک ڈرگ اور میڈیکل آلات تیار کرنے کے لئے پروڈکشن سے منسلک تحریک (پی ایل آئی) بھی دے گی۔

واضح ہو کے وزیر اعظم جناب نریندر مودی نے کہا کہ ہندوستان کی فارما صنعت نے صرف ہندوستان کے لئے بلکہ پوری دنیا کے لئے ایک اثاثہ ہے۔ اس نے خصوصی طور پر ترقی پذیر ممالک کے لئے ادویات کی لاگت کم کرنے میں اہم رول ادا کیا ہے۔

اتم زمبر بھارت کے لئے میڈیک کا راستہ تیار کرنے کے لئے سی آئی آئی کی 12 ویں میڈیک عالمی سربراہ کانفرنس کے افتتاحی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے جناب گوڑا نے کہا کہ حکومت مالی سال 2021-22 سے پانچ سال کی مدت یعنی 2025-26 تک 3420 کروڑ روپے کی مجموعی لاگت کے ساتھ اضافہ کرنے والی فروغت پر پانچ فیصد کی شرح سے محرک فراہم کرائے گی۔ فارما سیوٹیکلز محکمے نے 27 جولائی 2020 کو اس اسکیم کے لئے یونٹوں کے انتخاب کے لئے اندراج قدر کے معیار جاری کردیئے ہیں۔ درخواستیں داخل کرانے کے لئے 120 دن کا وقت دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کمپنیوں نے لئے اس اسکیم سے فائدہ اٹھانے کا یہ صحیح وقت ہے۔

پروڈکشن کو تحریک دینے اور عام بنیادی ڈھانچہ تیار کرنے کی دور رس حکمت عملی کے پروڈکشن لاگت میں کمی لائے گی۔ اس سے گھریلو کمپنیاں بیرونی ممالک میں کمپنیوں کے مسابقت کر سکے گی اور اس سے انہیں کاروبار کے لئے برابر کے مواقع حاصل ہوں گے۔ جناب نریندر مودی کی قیادت میں حکومت کی صحیح پالیسیوں کی وجہ سے دو تین سال کی مدت میں ادویات سازی کا شعبہ نہ صرف گھریلو ضرورتوں کو پورا کرنے میں بلکہ کم لاگت اور اعلیٰ معیار والی ادویات تیار کرنے کی عالمی مانگ کو پورا کرنے میں بھی آتم نربھر ہو جائے گا۔ جناب گوڑا نے بتایا کہ بلک ڈرگ اور میڈیکل ڈیوائس پارک تیار کئے جانے کی اسکیم سے تقریباً 77900 کروڑ روپے مجموعی سرمایہ کاری کے راغب ہونے کی توقع ہے اور اس سے تقریباً 2 لاکھ 55 ہزار روزگار پیدا ہوسکتے ہیں۔ انہوں نے کہا، مجھل بلی آلات کے شعبے میں فی 40 ہزار کروڑ روپے کی سرمایہ کاری ہوسکتی ہے، جس سے روزگار کے ایک لاکھ چالیس ہزار مواقع پیدا ہوسکتے ہیں۔



ڈرگ اور میڈیکل ڈیوائس پارکوں سے مجموعی طور پر 77900 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری کے راغب ہونے کی توقع ہے، اس سے تقریباً دو لاکھ 55 ہزار روزگار پیدا ہوسکتے ہیں

ایمیزون کے بانی جیف بیزوز کی دولت 200 ارب ڈالر سے تجاوز



ایمیزون کے بانی اور دنیا کے امیر ترین شخص جیف بیزوز پہلے ایسے فرد بن گئے ہیں جن کے اثاثے 2 کھرب ڈالرز سے زیادہ ہوگئے ہیں۔ فوربز اور بلومبرگ نے اس کی تصدیق کی ہے۔ فوربز کے تخمینے کے مطابق وجیف بیزوز کے اثاثے 204 ارب ڈالرز سے زیادہ ہوگئے ہیں جبکہ بلومبرگ کے مطابق اثاثوں کی مالیت 202 ارب ڈالرز تھی۔ دنیا کے دوسرے امیر ترین شخص اور مائیکروسافٹ کے شریک بانی بل گیٹس اس وقت 116 ارب ڈالرز کے مالک ہیں یعنی جیف بیزوس سے 88 ارب ڈالرز پیچھے۔ ایمیزون کے بانی کے اثاثے اب امریکی جی ڈی پی کے ایک فیصد کے برابر پہنچ گئے ہیں جو 19 ٹریلین ڈالرز سے زیادہ ہیں۔ ایمیزون کے حصص میں کورونا وائرس کی وبا کے دوران آن لائن خریداری کے رجحان میں اضافے کے نتیجے میں مسلسل اضافہ ہوا ہے جس کے نتیجے میں جیف بیزوز کے اثاثے بھی اس وبا کے دوران مارچ سے اب تک 97 ارب ڈالرز زیادہ بڑھ چکے ہیں۔ 1994 میں قائم کی جانے والی کمپنی ایمیزون اس وقت امریکا سمیت متعدد ممالک میں آن لائن ریٹیل خریداری میں آگے ہے تاہم اسے اصل میں انٹرنیٹ بک اسٹور کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا۔ آج یہ دنیا بھر میں کتابوں سے لے کر ہر طرح کی چیز آن لائن فروخت کررہی ہے اور اپنے قیام کے 26 سال بعد اس کے اثاثوں کی مالیت 1.7 ٹریلین ڈالرز تک پہنچ چکی ہے اور تجزیہ کاروں کا تخمینہ ہے کہ یہ دنیا کی پہلی ٹریلین ڈالر کمپنی بن سکتی ہے۔ جیف بیزوز کا تعلق ایک متوسط طبقے کے خاندان سے تھا اور انہوں نے اپنی صلاحیت سے اتنی ترقی کی۔

اپنے بچپن سے ہی وہ بہت زیادہ تخلیقی ذہن کے مالک تھے اور دس سال کی عمر میں ہی انہوں نے اپنے ہائیکموڈ ریانیوز کا سربانہ اسکرپوڈ رائیو سے کھول دیا تھا کہ اسے حقیقی بیڈ کی شکل دے سکیں جبکہ چار سے سولہ کی عمر کے دوران وہ اپنی گرمیاں ٹیکساس میں اپنے دادا دادی کے فارم میں گزارتے جہاں وہ نئر وغیرہ کی مرمت کرتے۔ ہیسپر سائنس میں گریجویشن کے بعد انہیں ملازمت کی پیشکش ہوئی لیکن انہوں نے فٹ بال ٹانی کمپنی میں شمولیت اختیار کی اور وہاں سے ایک کمپنی ڈی ای شا کا حصہ بن گئے جہاں چار سال میں ہی سینئر نائب صدر کے عہدے پر پہنچ گئے۔ 1994 میں انہیں ایک مضمون سے علم ہوا کہ انٹرنیٹ کی تو سیع ایک سال میں 2300 فیصد تک ہوئی اور ان اعداد و شمار نے انہیں دنگ کردیا، جس کے بعد انہوں نے اس سے فائدہ اٹھانے کا ذہن بنانے کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے بیس ممکنہ پراڈکٹس کی فہرست بنائی جنہیں آن لائن فروخت کیا جاسکتا تھا اور کتابوں کو سب سے بہترین آپشن پایا۔ اپنے اس نئے تجربے کے لیے (اس وقت ایسی کوئی آن لائن کمپنی نہیں تھی) انہوں نے ڈی ای شا میں بہترین عہدے کو چھوڑ دیا جس کے بعد انہوں نے ٹیکساس جا کر اپنے والد سے ایک گاڑی ادھار لی جس کے بعد سیٹل جا کر ایمیزون کی بنیاد ایک گیراج میں رکھی۔ اس زمانے میں وہ اکثر ملاقاتیں اپنے پڑوسی بزنس اینڈ فوبس بک سیلرز میں جا کر کرتے۔ ایمیزون کے آغاز کے پہلے ہی مہینے میں اس کمپنی نے امریکا کی تمام پچاس ریاستوں اور 45 مختلف ممالک میں لوگوں کو کتابیں فروخت کیں جس کے بعد 15 مئی 1997 کو اس کے شیئرز عوام کے لیے پیش کیے گئے۔ اے ایم این

بزنس ڈائری

جن دھن یوجنا ایک بساط بدل دینے والا اقدام

پردھان منتری جن دھن یوجنا پہل، ایک بساط بدل دینے والا اقدام ہے اور غریبی کو دور کرنے والے بہت سے اقدامات کی بنیاد کا کام انجام دے رہا ہے، جس سے کروڑوں لوگوں کو فائدہ ہو رہا ہے۔ وزیر اعظم نریندر مودی نے سلیٹ وار نوٹیفکیشن میں کہا کہ 6 سال پہلے پردھان منتری جن دھن یوجنا کا آغاز کیا گیا تھا کہ ان لوگوں کو بینک کاری کی سہولت فراہم کی جائے، جو ابھی تک اس سے محروم ہیں۔ وزیر اعظم نے کہا کہ اس کا فائدہ حاصل کرنے والوں میں سے زیادہ تر کا تعلق دیہی علاقوں سے ہے اور ان میں ایک بڑی تعداد خواتین کی ہے۔ جناب مودی نے کہا کہ بہت سے کنبوں کو مستقبل محفوظ ہو گیا ہے۔ مودی نے ان تمام لوگوں کی تعریف کی، جنہوں نے پردھان منتری جن دھن یوجنا کو کامیاب بنانے کیلئے انتھک کام کیا ہے۔ مرکزی حکومت کے مالی شمولیت کے اہم پروگرام پردھان منتری جن دھن یوجنا، پی ایم جے ڈی وائی کے چھ سال مکمل ہو گئے ہیں۔

خریف کی فصلوں کی بوائی میں اضافہ

ملک میں اس سال خریف کی فصلوں کی بوائی پچھلے سال کی اسی مدت کے مقابلے سات اعشاریہ ایک پانچ فیصد زیادہ رقبے پر درج کی گئی ہے۔ اب تک ملک میں خریف کی فصلیں تقریباً ایک کروڑ 82 لاکھ ہیکٹیئر اراضی پر بوئی جا چکی ہیں۔ چاول کی بوائی میں تقریباً 10 فیصد کا اضافہ درج کیا گیا ہے، جبکہ تین کی گنتی میں 13 فیصد سے زیادہ اضافہ درج کیا گیا ہے۔ اس سال ملک کے مختلف حصوں میں 123 آبی ذخائر میں پچھلے سال کے مقابلے 102 فیصد زیادہ پانی کے ذخائر درج کئے گئے ہیں، جس سے خریف کی اچھی فصل ہونے کی امید بڑھ گئی ہے۔

امریکہ چین کے ساتھ کاروبار روک سکتا ہے

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا ہے کہ امریکہ چین کے ساتھ اپنا کاروبار روک سکتا ہے اور اپنی معیشت کو چین سے علیحدہ کر سکتا ہے۔ ایک ٹی وی چینل کے ساتھ انٹرویو میں انہوں نے کہا کہ امریکہ کو چین کے ساتھ کاروبار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ چین کے ساتھ امریکی معیشت کو علیحدہ کرنے سے متعلق ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے جناب ٹرمپ نے کہا کہ اگر چین امریکہ کے ساتھ منصفانہ رویہ نہیں رکھتا تو وہ یقیناً ایسا کریں گے۔ جون میں امریکہ کے وزیر خزانہ Mnuchin Steven نے کہا تھا کہ اگر امریکی کمپنیوں کو چین کی معیشت میں منصفانہ اور برابری کی سطح پر مسابقت کی اجازت نہیں دی گئی تو امریکہ اور چین کی معیشتیں الگ الگ ہو جائیں گی۔

زرمبادلہ

Australian Dollar	52.405037
Bahraini Dinar	199.219889
British Pound	94.144624
Bruneian Dollar	53.887393
Canadian Dollar	55.175340
Chinese Yuan	10.713434
Danish Krone	11.497148
Emirati Dirham	20.396645
Euro	85.591630
Hong KongDollar	9.660159
Indonesian Rupiah	0.005067
Iranian Rial	0.001782
Israeli Shekel	21.809947
Japanese Yen	0.699901
Kuwaiti Dinar	243.597290
Libyan Dinar	53.788718
Malaysian Ringgit	17.573261
Nepalese Rupee	0.622084
Omani Rial	194.815808
Pakistani Rupee	0.448075
Qatari Riyal	20.578758
Russian Ruble	1.043740
Saudi Riyal	19.975114
Singapore Dollar	53.887393
Sri Lankan Rupee	0.402984
South African Rand	0.062233
US Dollar	74.906678

نئی تحقیق

بیٹری پاور ایئر پیور یفائنگ فیس ماسک



کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کی روک تھام کے لیے فیس ماسک کا استعمال دنیا کے بیشتر حصوں میں لازمی قرار دیا جا چکا ہے اور اس کو دیکھتے ہوئے جوبلی کورین کمپنی ایل جی نے ایک ایئر پیور یفائنگ ماسک متعارف کرایا ہے۔ اس فیس ماسک کو ایل جی کی جانب سے آئندہ ہفتے برلن میں شیڈول آئی ایف اے الیکٹرانکس نمائش میں پیش کیا جائے گا۔ ایل جی نے اس فیس ماسک میں 2 معیاری ہیپا فلٹرز شامل کیے ہیں جو ہوا میں موجود 99.97 فیصد ذرات کو فلٹر دیتے ہیں۔ کمپنی کی جانب سے دستیابی کی تاریخ اور قیمت کا اعلان تو نہیں کیا گیا مگر ڈیوائس کے حوالے سے تفصیلات ضرور جاری کی گئی ہیں۔ اس ماسک میں 820 ایم اے ایچ بیٹری والی پاور والے 2 چھوٹے فلٹرز کے ساتھ دیے گئے ہیں اور بہت زیادہ استعمال پر بیٹری 2 گھنٹے جبکہ کم استعمال پر 8 گھنٹے تک کام کرتی ہے۔ کمپنی کے مطابق 2 پنکھوں کے ساتھ یہ وئیر ایبل ایئر پیور یفائر سے صاف فین کو صاف اور فلٹر شدہ ہوا ملتی ہے، پنکھوں کی رفتار کو اپنی پسند کے مطابق بدلا جاسکتا ہے۔ اس ماسک کے ساتھ ایک کیس بھی ہوگا جو بیٹری چارج کرنے کے ساتھ ساتھ یووی لائٹس کی مدد سے جراثیموں سے پاک بھی کرے گا۔ کمپنی کی جانب سے یہ واضح نہیں کیا گیا کہ یہ عام لیبس کے مقابلے میں پیدا کیا گیا کورونا وائرس سے بچاؤ کے لیے کتنی موثر ثابت ہوگی۔

منفرد کیمرا اسسٹم سے لیس 2 نئے اسمارٹ فونز



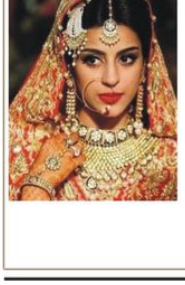
اسوس نے اپنے 2 نئے فونز زین فون 7 اور 7 پرو متعارف کرادیئے ہیں جن میں کیمرا اسسٹم پر خاص طور پر توجہ دی گئی ہے۔ درحقیقت اس کمپنی نے اپنے گزشتہ کے فون میں دیئے گئے فلپ اپ کیمرے کو پہلے سے بہتر بنا کر زین فون 7 پرو کے فونز میں 16.67 ایم ایچ کا ایل ای ڈی ڈسپلے دیا گیا ہے جس کے تحفظ کے لیے گوریلا گلاس کا استعمال کیا گیا ہے۔ اسکرین میں 90 ہرٹز ریفریش ریٹ اور 200 ہرٹز ٹچ سیمپلنگ ریٹ دیا گیا ہے جبکہ زین فون 7 میں اسنیپ ڈراگون 865 اور 7 جی وہ میں 865 پلس پراسیسر موجود ہے۔ زین فون 7 میں 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج جبکہ 7 پرو میں 8 جی بی ریم کے ساتھ 256 جی بی اسٹوریج دی گئی ہے۔ دونوں میں 3 کارڈ سلاٹس موجود ہیں جن میں سے 2 سم کارڈز اور تیسرا مائیکرو ایس ڈی سپورٹ کے لیے ہے اور ہاں یہ 5 جی فونز ہیں۔ 5000 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 30 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے اور کمپنی کے مطابق 34 منٹ میں بیٹری 60 فیصد تک چارج ہوسکتی ہے۔ فون کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس میں سلیلی کیمرا نہیں بلکہ یک فلپ کیمرا سسٹم ہی سیلفیز لینے میں مدد دیتا ہے۔ فون کے یک پرو 3 کیمروں کا سسٹم ہو جو ہوا یک فلپ اپ میکنزم کے ذریعے میں باڈی سے جڑا ہے۔ کمپنی کا دعویٰ ہے کہ یہ میکنزم 35 کلوگرام وزن برداشت کرسکتا ہے جبکہ روزانہ 100 بار فلپ مسلسل 5 سال تک کیا جاسکتا ہے۔ دونوں فونز کا مین کیمرا 64 میگا پکسل ہے جس کے ساتھ 12 میگا پکسل الٹرا وائیڈ اور 8 میگا پکسل ٹیلی فوٹو کیمرا دیا گیا ہے جو 3 ایکس آپٹیکل زوم کی سہولت فراہم کرتا ہے۔

گوگل میپس میں مزید کارآمد فیچرز



گوگل کی جانب سے اپنی مقبول ترین سروس میپس میں بظاہر معمولی مگر کارآمد اپ ڈیٹس صارفین کے لیے متعارف کرائی جارہی ہیں۔ ان اپ ڈیٹس میں گوگل میپس ایپ کے سیوڈ ٹیب پر توجہ دی گئی ہے۔ اگر آپ اس ٹیب کو استعمال نہیں کرتے تو جان لیں کہ اس میں آپ اپنی پسندیدہ لوکیشنز کو بک مارک کرسکتے ہیں جن کو فیورٹس، وانٹ ٹو گو، اسٹارڈ پلیس یا کسٹمیم مپس کی شکل میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ یہ اپ ڈیٹ اس وقت لوکیشنز کی تلاش آسان بنائے گی جب آپ متعدد مقامات کو محفوظ کرچکے ہوں۔ اس میں لوکیشنز حال ہی میں محفوظ کرنے یا اس سے سختے قریب میں، کی بنیاد پر ترتیب دیے سکتے ہیں۔ اگر آپ گوگل میپس میں لوکیشن ہسٹری کو آن کریں گے تو ایپ سیوڈ ٹیب میں مقامات کے اضافے کا مکمل مختلف کیشنز سے آسان بنائے گی۔ اسی طرح حال ہی میں جن مقامات پر گئے ہوں گے وہ لوکیشنز ایپ کے ٹائم لائن پیج میں سیو ہوجائیں گی۔ گوگل کے مطابق اب تمام مقامات وقت، شہر، ضلے یا ملک کے مطابق آرگنائز ہوں گے۔ کمپنی کے مطابق یہ اپ ڈیٹس تمام صارفین کے لیے متعارف کرانے کا سلسلہ شروع ہوگیا ہے اور پہلے بار سیوڈ ٹیب کو بہتر بنایا جارہا ہے۔ اب اسے ٹریول ڈائری اور مقامات کے لیے نوٹ دلسٹ کی طرح استعمال کیا جاسکے گا جو جیٹ سیاحوں کے لیے پرکشش خیال ہوگا۔

صرافہ بازار



سونا/ دس گرام

شہر	24K	22K
دھلی	5,199	519.90
ممبئی	5,199	519.90
چنئی	5,199	519.90
کولکتا	5,199	519.90
حیدر آباد	5,199	519.90
بنگلور	5,199	519.90

چاندی فی کلو

شہر	قیمت
دھلی	52900.00
ممبئی	52900.00
چنئی	52900.00
کولکتا	52900.00
حیدر آباد	52900.00
بنگلور	52900.00

100 بیماریوں کا فطری اور اسان علاج

صحت زندگی ہے۔ پیاری کی صورت میں اچھی صحت کے لیے ادویات کا صحیح اور بے جا استعمال بہت ضروری ہے۔ ایلوپیتھک دوائیوں کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے ان دوائیوں کے مضر اثرات کے باعث صحت کو نا قابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہوش ربا مہنگائی کے اس دور میں اسان سے پاتیں کرنی ان ادویات کو خریدنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

دوائیوں کی قیمتوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس وجہ سے ان گھریلو ٹوٹکوں کی اہمیت اور افادیت بڑھ گئی ہے۔ اسی وجہ سے بیماریوں پہ قابو پانے کے لیے قدرتی طریقہ علاج کی اہمیت اور مقبولیت روز افزوں ہے۔ مغربی ممالک میں اس پہ نت نئی تحقیقات جاری ہیں۔ چونکہ قدرتی طریقہ علاج میں کسی قسم کے مضر اثرات کا کوئی خطرہ نہیں اس لیے اس سے صحت کو نقصان پہنچنے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔

حالیہ برسوں میں امریکا، جاپان، چین اور انڈیا میں ہربل ادویات مختلف پھلوں اور جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی ادویات کی انڈسٹری سب سے زیادہ ترقی کر رہی ہے۔ ہر سال ان ادویات پہ کروڑوں ڈالرز کا کاروبار ہو رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کی سبزیوں، پھلوں، اناج وغیرہ میں اتنی طاقت رکھی ہے۔ شہد، لہسن، کھیا (لوکی) زیتون کا تیل، میتھی، کلونجی، پالی مرچ، اسپغول کا چھلکا، ایسبغول، ترنجبو، خربوزہ، ناشپاتی، اڑو، تازہ پانی، الو بخارا، نمک، گڑ، دہی، ستو، جو، گاجر، دھنیا، پودینہ، میتھی، پیاز، گھیکوار، پتی کی وغیرہ حقیقتاً من وسلویٰ سے بڑھ کر نعمتیں ہیں۔ ان کے مناسب استعمال سے مختلف بیماریوں ان کی علامات اور پیچیدگیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ذیل میں مختلف سبزیوں، پھلوں وغیرہ کے مختلف طریقوں سے استعمال پر مشتمل 100 ازمودہ نسخے بیان کیے جارہے ہیں۔ ایلوپیتھک ڈاکٹر ہونے کے باوجود مجھے یہ کہنے میں کوئی تامل نہیں کہ قدرتی طریقہ علاج بہت کارگر ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس میں کسی قسم کے مضر اثرات اور دوائیوں کے غلط سلط ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ اس بات کا تجربہ اور مشاہدہ کیا گیا کہ بعض دفعہ جب ایلوپیتھک دوائیاں پچھہ نہ کر سکیں تو قدرتی طریقہ علاج نے حیرت انگیز نتائج دکھائے۔ ہنگلوں مریضوں نے ان نسخوں پر عمل کر کے فائدہ اٹھایا۔

یہ سب ازمودہ نسخے ہیں ان کے لیے طب کی مشہور کتابوں سے استفادہ اور بزرگوں سے مشورہ لیا گیا۔ علاج ازیں مختلف حالات میں بیماریوں سے نمٹنے میں انھیں کامیابی کے ساتھ ازمایا بھی گیا۔ یہ نسخے استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ بیماری کی مکمل تشخیص اور علاج کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں جبکہ دواؤں کے غیر ضروری استعمال سے پرہیز کریں۔

1۔ ہمیشہ کا کوا صبح شام منہ پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے ہمیشہ کے لیے دور ہو جاتے ہیں۔

2۔ پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی کا زیادہ استعمال کریں۔

3۔ زیادہ پیاس لگے تو کنکریاں کھا کھیں۔ پیاس کسی صورت نہ بجھے تو دودھ کی پتی کی بنا کردو مین گلاس پئیں۔ پیاس ختم ہو جائے گی۔

4۔ پاؤں جلتے ہوں تو صبح شام کیلوار کے گودے سے مالش کریں۔

5۔ گرمی کی تیز دھوپ اور پسینہ میں گیس کو روکنے کے لیے سوف اور خشک دھنیا ایک ایک چمچہ ایک صاف کپڑے میں پیس لیں۔ ڈیڑھ چمچہ نمک شکر ملا کر صبح شام ایک ایک چمچ لیں۔

6۔ اپنی نظر بہتر بنانے کے لیے سات بادام پیس کر ادھ چمچ سونف مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

7۔ گرمیوں میں انکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کے لیے پانچ یا سات املے لے کر مٹی کے پیالے میں رات کو بھگو دیں، صبح پانی چھان کر انکھوں پر چھینٹے ماریں۔

8۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لیے کھیلے کا ڈ گرام صفوف صبح شام دیں۔

9۔ پاؤں پھٹنے اور جلن کے علاج کے لیے ایک تولہ کچا سہاگا ایک تولہ پھٹکڑی، ایک تولہ گندھک لے کر پیس لیں اور اس میں چار پوم تیلی ملا کر رات کو سوتے وقت پاؤں پر لگائیں چند دنوں میں افاقہ ہو جائے گا۔

10۔ مونچا یا مم کرنے کے لیے پسی ہوئی کلونجی کا ادھا چمچ ایک کپ پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے اور ایک لہسن کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک مہینہ لینے سے بھی موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

11۔ زکام کے خاتمے کے لیے تھوڑی سی چینی دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔

12۔ ہرے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھنے سے چھینکوں کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

13۔ نکسیر کا خون بند کرنے کے لیے سبز دھنیے کا پانی نکال کر سونگھیں۔

14۔ ناک کی بدبو دور کرنے کے لیے چکنی بھر بھکڑی توڑے سے پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالیں۔

15۔ چھوٹے بچوں میں پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی میں پیاز ثقیل کر 60 گرام پینی ملا کر صبح شام دوسے تین بچ پلائیں۔

16۔ بدہضمی اور الٹیاں روکنے کے لیے 30 گرام پیاز، پودینہ کے چند پتے سات عدد کالی مرچ اچھی طرح ملا کر دیں۔

17۔ صبح شام سہاگہ کے طور پر پیاز کا استعمال بدہضمی روکتا ہے اور قوت باہ بڑھاتا ہے۔

18۔ جھوک بڑھانے کے لیے پھلوں کے سرکے میں پیاز اور ادرک ملا کر، پودینے کے پتے، لہسن کے دو چار ٹکڑے اور تھوڑی سی نمک ملا کر کھانے کے ساتھ بطور سلاد استعمال کریں۔

19۔ سر کے زخم اور خارش دور کرنے کے لیے نیم کی نمولیاں پیس کر پانی میں ملا کر گاڑھا لیپ بنا کر رات کو بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔

20۔ سردیوں میں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کی سوجن دور کرنے کے لیے کھیا (لوکی) کا کدو کش کر کے ہاتھ پاؤں پر اچھی طرح لگائیں ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں دھو لیں اور پھر پوم تیلی لگا لیں۔

21۔ کھانسی روکنے کے لیے تج، دوپہر، شام مٹھی منہ میں رکھ کر چوسیں اور اس کا جوس نگل لیں۔

22۔ انکھوں کی جلن دور کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور برف سے کور کریں۔

23۔ زخم کی سوجن دور کرنے کے لیے زخم پر پیاز جلا کر اس میں ہلدی ملا کر لیپ بنا کر لگائیں۔

24۔ دائمی قبض روکنے کے لیے صبح شام زیتون کا تیل استعمال کریں۔

25۔ پیٹ کے جملہ امراض روکنے کے لیے اسپغول کا چھلکا لابا ناغہ استعمال کریں۔

26۔ پتی روکنے کے لیے دیسی گھی میں سوجی کا حلوہ بنا کر کھائیں۔ منہ میں برف کی ڈلی رکھیں یا ہلکا ہلکا آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔

27۔ چوں میں بخار زیادہ ہو جائے تو فوراً نمبلا دیں یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

28۔ دست اور قے روکنے کے لیے سوفف، پودینہ دھنیا کا قہوہ بنا کر پلائیں۔

29۔ پاؤں کو زخم وملائم کرنے کے لیے سونے سے پہلے منٹ پہلے پاؤں تازہ پانی میں بھگوئیے۔ پانی میں چند قطرے روغن زیتون اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ خشک کر کے پتروپم تیلی یا سرسوں کا تیل لگا لیں۔

30۔ کوئہ سٹرول کم کرنے کے لیے ایک چمچ املہ پاؤڈر اور مصری پاؤڈر ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

31۔ زہریلے کیڑے کے کاٹ لینے کی صورت میں لہسن کا تیل اور شہد ملا کر زخم والی جگہ پر لگائیں۔

32۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے کلونجی کو پانی میں ابال کر اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پلائیں۔

33۔ جوڑوں کی درد دور کرنے کے لیے نیم کے پتوں کے تیل کی مالش کریں۔

34۔ کھانسی دور کرنے کے لیے ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ادرک کا رس ملا کر روزانہ صبح دوپہر، شام تین سے پانچ روز تک لیں۔

35۔ لہسن کو جلا کر سرسوں کے اور شہد میں ملا کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں اور نشان دور ہو جاتے ہیں۔

36۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے ان چھلے تازہ یا پانی ہوئی میتھی ملا کر روٹی بنا کر روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ دو سے تین ہفتوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔

37۔ دانت کے درد کو دور کرنے کے لیے لونگ استعمال کریں۔

38۔ بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے لہڑ، پھلیاں، لوبیا مٹر، شاہی انکھ کا استعمال زیادہ استعمال کریں۔

39۔ کولیسٹرول کا لیول کم کرنے کے لیے جی کا اٹا اور گاجر زیادہ استعمال کریں۔

40۔ سوفف کا زیادہ استعمال انکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔

41۔ شکر اور سوفف ہم وزن لے کر اس کو کوٹ لیں، چکر دور کرنے کے لیے صبح وشام ایک چمچ پانی کے ایک گلاس لے لیں۔

42۔ صبح نہار منہ دو سے تین گلاس پانی پئیں۔ نظام انہضام درست ہو جائے گا۔

43۔ دانتوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے صبح وشام نیم کی مسواک استعمال کریں۔

44۔ مرض کے دافع دور کرنے کے لیے خالص شہد ایک چمچ، عرق پیاز ایک چمچ اور نمک ادھا چمچ ملا کر دانتوں پر لگائیں۔

45۔ حمل میں گرمی، قے اور سر درد دور کرنے کے لیے الو بخارا کا زیادہ استعمال کریں۔ الو بخارا کو شربت بنانے کے لیے پانچ چھ الو بخارے رات کو پانی کے گلاس میں بھگو دیں۔ تھوڑی سی چینی اور نمک ملا کر الو بخارے سمیت نوش کریں۔ برف ڈال کر استعمال کریں۔

46۔ مونچا اور قے روکنے کے لیے اپنی خوراک سے ہر قسم کی چکنائی، کولڈ ڈرنکس اور مٹھائیوں کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔

47۔ تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

48۔ بچوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے صبح وشام سیر کریں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

49۔ چھینکوں کی بھرمار سے بچنے کے لیے ایک چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کو چھان کر سونے سے پہلے دو تین ہفتے تک پئیں۔

50۔ کاروردر کرنے کے لیے کھانے کے بعد ادرک کے باریک ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر ہلکا ہلکا چبا کر کھائیں اس کے علاوہ منہ کی بدبو اور سانس میں ادرک اور لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔

51۔ خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کا جوس زیادہ پئیں۔ چقندر کا استعمال بطور سلاد کریں اور سیب بھی خوب کھائیں۔

52۔ ہاتھ یا پاؤں میں پسینہ زیادہ اتا ہو تو پانی میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر دس منٹ ہاتھ اور پاؤں رکھیں، افاقہ ہوگا۔

53۔ پیٹ میں بروقت کیس رہتی ہو تو میتھی کے چج کھائیں۔ گردے اور مثانے کی پتھری نکالنے کے لیے روزانہ نہار منہ پانچ عدد انجیر کھائیں اور پتھر ٹوٹ ٹوٹ کے گر جائیں۔

54۔ انکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے صبح سویرے اپنے داہنے ہاتھ کی انگلی یا میں ہاتھ کی بیچلی پر گڑیں اور نرم نرم انکھوں کے گرد حلقے پر پھیریں۔

55۔ جسم کی چربی پگھلانے کے لیے نہار منہ پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں ڈال کر روزانہ پئیں۔

56۔ سوزاحوں سے خون بہتا ہو تو جامن کے دو تین پتے دھو کر چبائیں اور اسے سوزاحوں پر پیسیں۔

57۔ بچوں میں ناک کی تکسیر روکنے کے لیے انہیں مکڑی اور چھپر اٹھلا میں۔

58۔ جن منہ مضبوط کرنے کے لیے روزانہ چند پتے تک ملکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر ہاتھوں کے انگوٹھوں کو ڈبو کر رکھیں۔

59۔ بدہضمی اور بھاری پن سے بچنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا آرگینو سپ ڈش کے طور پر لیں۔

60۔ انتوں میں خون اانے پر روکنے کے لیے ایک لیموں کا رس اور ایک چمچ گرم پانی اور ادھا چمچ نمک ملا کر صبح شام غرارے کریں۔

61۔ پھنسیوں پر خالیسے کے پتے باریک پیس کر لگانے سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔

62۔ قے روکنے کے لیے چھوٹی الائچی یا الائچی کا استعمال کریں۔

63۔ چھوٹے بچے بلغموں کا پانی نہ پئیں تو وہ چج شہد، ادھا چمچ نمک۔ ایک چمچ لیموں اور تین چار قطرے لیموں ڈال کر وہ گلاس پانی میں حل کر کے پلائیں مکمل بنائیں اور اسہال اور قے کی صورت میں بچوں کو دیں۔

64۔ تخم جلنے کے صورت میں متاثرہ جگہ گاجر پیس کر اس کا لیپ لگائیں۔

65۔ جھاپ سے ہاتھ جل جائے تو متاثرہ جگہ الوے کے ٹکڑے کاٹ کر ملیں۔

66۔ املہ کا مربہ کھانے سے بار بار نکسیر انا بند ہو جاتی ہے۔

67۔ پیٹ میں شدید درد روکنے کے لیے بڑی الائچی، دار چینی، سوفف، پودینہ کا قہوہ بنا کر پئیں۔

68۔ انار جب جائے تو نیم گرم پانی میں ملٹھی نمک ملا کر غرارے کریں یا ملٹھی چبائیں۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

69۔ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

70۔ ٹیکہ کی جگہ سوجے کی صورت میں برف سے ٹکور کریں۔

71۔ انکھوں کو طراوت دینے کے لیے کچی گاجروں کا استعمال زیادہ کریں۔

72۔ سبز دھنیے کا عرق پھلیوں پر لگانے سے چھالے دور جاتے ہیں۔

73۔ انتوں کے درد دور کرنے کے لیے لونگ پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر روئی دار پھلی جگہ پر لگائیں۔

74۔ خراب اور کھٹے پھٹے مونہ ٹھیک کرنے کے لیے گلاب کی پنکھوں ادھا پیس کر اس میں ذرا سا مکھن لگا کر ایک ہفتہ تک ہونٹوں پر لیپ کریں۔

75۔ دانتوں میں پیپ اٹے کو روکنے کے لیے دو سے تین جائفل پھلی روزانہ کھا کھیں۔

76۔ جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن میں اضافہ کرنے کے لیے روزانہ دودھ پتی کی ملک شیک پئیں۔

77۔ رات کو گیارہ بادام اور ایک چمچ کشمش اوپی پیالی پانی میں بھگو کر صبح بادام اور کشمش کے دانے کھا کر بچا ہوا پانی پی لیں۔

78۔ ریشن وغیرہ کے زخم کے نشان دور کرنے کے لیے کھیلوار کے گودے میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال کر گرم کر کے وزانہ لگائیں۔

79۔ انتوں میں مکھلی اور خارش روکنے کے لیے گیہا (لوکی) کا چھل کر صبح شام اس کا رس ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔

80۔ دل کی دھڑکن ختم کرنے اور ہائی بلڈ پریشر روکنے کے لیے پیاز خالص شہد، چھلوں کا سرکہ ایک پیالی اور دیسی لہسن (انجوداٹے) تینوں کو گرائنڈر میں اچھی طرح پیس کر ہلکا گرفرج میں رکھ دیں ایک ایک گھنٹے بعد صبح وشام ایک چمچ لیں۔

81۔ کرمی کچلی دور کرنے کے لیے چقندر کے پتے ابال کر روزانہ سر دھوئیں۔

82۔ موسم گرما میں پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرنے کے لیے "کرما" استعمال کریں۔

83۔ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ پر فوری طور پر کاسنی ملا لگائیں۔

84۔ خارش دور کرنے کے لیے ناریل کے تیل میں کافور ملا کر خارش زدہ جگہ پر لگائیں۔

85۔ شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے کی صورت میں نمک سرکہ میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگا کر ڈنگ نکال دیں۔ درد اور سوجن کم ہو جائے گی۔

86۔ ماتھے سر کے درد کو دور کرنے کے لیے لیموں کے چھلکے پیس کر اس میں زیتون کا تیل ملا کر سر پہ لیپ کریں۔

87۔ خبیثہ دانی ہو تو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوؤں پر خالص سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور دودھ شہد لیں۔

88۔ سخت ہاتھوں کو نرم وملائم کرنے کے لیے رات کو سونے سے پہلے لیموں کا عرق اور گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر لیپ کریں۔

89۔ نیکی بدبو دور کرنے کے لیے دن میں دو تین بار سونف چبایئے اور اس کا عرق نگل لیں۔

90۔ اوز جنجھ جاتے تو ایک گلاس پانی میں دو چج سونف ڈال کر اس کو پکائیں۔ چینی اور دار چینی بھی ڈال لیں۔ اس قہوہ کو دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

91۔ جسم کی جگہ کاٹنا چبھ جائے تو تھوڑا سا گڑ لے کر اس میں پیاز کاٹ کر ملائیں اور متاثرہ جگہ پر باندھ دیں، کانٹا خود بخود نکل اٹے گا۔

92۔ پاؤں کے چھالے دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت ایلے پراٹھے کی سفیدی لگائیں۔

93۔ لگنے کی صورت میں پیاز کاٹیں، لیموں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پئیں۔

94۔ چھوٹے بچوں میں کھانسی ختم کرنے کے لیے تھوڑی سی پالی مرچ، 11 اچھی پتیں کر شہد کے ادھے چمچ میں ملا کر صبح وشام دیں۔

95۔ چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے سو گرام عرق گلاب، 15 گرام روغن بادام پندرہ گرام پھٹکڑی کے کرسٹالوں کی سفیدی میں ملا کر ہلکی انچ پر پکائیں اور سوتے وقت اس سے چہرہ کی مالش کریں۔

96۔ چہرے کے کیل مہاسے دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر چہرے پر پندرہ بیس منٹ کے لیے لگائیں، بعد میں صابن سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔

97۔ کام سے بچنے کے لیے قبوہ میں ادرک اور دار چینی ملا کر استعمال کریں۔

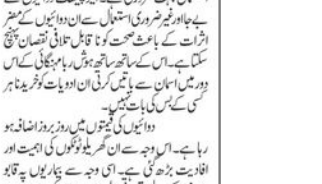
98۔ دانتوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے، چنبیلی کے پتے پانی میں ابال لیں اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔

99۔ چاق چوبند اور تروتازہ رہنے کے لیے ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال کر سونے سے پہلے روزانہ لیں۔

100۔ بار بار پیشاب انے سے روکنے کے لیے سونے سے پہلے اخروٹ کھائیں۔ چھوٹے بچوں کا سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہو تو انہیں سونے سے پہلے تل کے لڈو یا جاڑے کی گچرے کھلائیں۔

☆ موسمی پھل وسبزیاں موی بیماریوں کا علاج ہوتا ہے ان کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں، نزلہ کو جھوٹ رکھ کر کھانا بھی بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔ ☆☆ رات کے شادی، یاہ وغیرہ کھانے بھی بیماری بڑھنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے بے نمکم کھانے سے پرہیز کریں۔

مراقبہ اور یوگا... دماغ کو صحت مند رکھتے ہیں



مشی گن: ایک وسیع تحقیقی تجزیے میں انکشاف ہوا ہے کہ وہ لوگ جو باقاعدگی سے یوگا مراقبہ یا سانس کی مشقیں کرتے ہیں ان کا دماغ نہ صرف صحت مند رہتا ہے بلکہ وہ اعتماد کے ساتھ فیصلہ کرنے اور اپنے جذبات پر بہتر کنٹرول کرنے کے قابل بھی ہوتے ہیں۔

اس تحقیق میں یوگا مراقبہ اور سانس کی مشقوں پر کیے گئے 11 مختلف شائع شدہ مطالعات کا جائزہ لیا گیا، جن میں مجموعی طور پر ہزاروں رضا کاروں نے حصہ لیا تھا۔

ان 11 میں سے 5 تحقیقی مطالعات میں نیا نیا یوگا شروع کرنے والوں کے دماغوں کی اسکیننگ کی گئی جو ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ یوگا کا سیشن لیتے تھے، اور انہوں نے معمول 10 سے 24 ہفتوں تک جاری رکھا۔ باقی کے 6 مطالعات میں یوگا/سانس کی مشقیں/مراقبہ کرنے والوں اور نہ کرنے والوں کی دماغی صحت میں موازنہ کیا گیا تھا۔

واضح رہے کہ یوگا اور مراقبہ میں بہت سی باتیں ملتی جلتی ہیں جن میں سانس کی مشقیں بھی شامل ہیں۔

ویسے تو ذہنی صحت پر ان تینوں چیزوں کے مثبت اثرات پہلے بھی سامنے اچکے ہیں لیکن حالیہ مطالعے میں وین اسٹیٹ یونیورسٹی، ڈیٹرائیٹ اور پوینیورسٹی اف ایلنوئے اربانا شیمپین کے ماہرین نے اس تعلق کو زیادہ تفصیل سے دریافت کیا ہے۔

ان تمام مطالعات کی بنیاد پر یہ مجموعی نتیجہ سامنے ایا کہ مراقبہ اور یوگا سے ہپوکیمپس کا سائز بڑھ جاتا ہے۔ ہپوکیمپس کا تعلق یادداشت اور اکتساب (سیکھنے) سے ہے اور الزائمر بیماری کے حملے میں سب سے پہلے متاثر ہو کر سکڑنے والا دماغی حصہ بھی یہی ہوتا ہے۔

اسی طرح یوگا اور مراقبہ سے دماغ کے دیگر حصے جیسے امیگڈالا، پری فرنٹل کورٹیکس اور سنگولیٹ کورٹیکس بھی قدرے پھیل جاتے ہیں۔ ان میں سے امیگڈالا جذبات کے احساس اور اظہار میں اہم کردار رکھتا ہے؛ پری فرنٹل کورٹیکس منصوبہ بندی کرنے اور کسی چیز کو مختصر کرنے یا نہ کرنے میں کلیدی اہمیت رکھتا ہے؛ جبکہ سنگولیٹ کورٹیکس ایک طرف ہمارے جذبات کو معمول کے مطابق رکھتا ہے تو دوسری جانب یادداشت بہتر بنانے اور اکتساب میں بھی اس کی اہمیت نمایاں ہے۔ تمام مطالعات میں یہ بات مشترکہ طور پر نوٹ کی گئی کہ یوگا اور مراقبہ کرنے والے افراد نے یادداشت اور اکتساب کے حوالے سے کی گئی ازمائشوں میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل "برین پلاسٹیسٹی" کے تازہ شمارے میں شائع ہوئی ہیں۔

ٹی بی ویکسین کا ٹیکہ جلد کی بجائے رگ میں لگانا زیادہ مفید



اب میری لینڈ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ اف الرجی کے رابرٹ سیڈر کہتے ہیں کہ شاید 80 برس سے ہم ویکسین درست طور پر نہیں دے رہے۔ عام طور پر اس کا ٹیکہ جلد میں لگایا جاتا ہے لیکن اگر براہ راست خون میں لگایا جائے تو اس کی افادیت بڑھ سکتی ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹروں نے ایک اہم تجربہ کیا اور انہوں نے بندروں کو وہی دوں کی تعداد میں دو مرتبہ ٹیکے لگائے۔ اس کے بعد 10 بندروں کو رگ میں اور بقیہ 10 کی جلد میں ٹی بی ویکسین لگائی گئی۔

چھ ماہ بعد ان بندروں میں ٹی بی کا جراثیم داخل کیا گیا تو جلد پر انجکشن لگانے والے دس میں سے صرف دو بندر ہی بیماری سے محفوظ رہے۔ دوسری جانب جن بندروں کے گردہ کو خون کی رگ میں ویکسین دی گئی ان میں سے صرف ایک ہی ٹی بی کا شکار ہوا باقی نو بندر بیماری سے بچے رہے۔

اس سے معلوم ہوا کہ رگ میں ٹیکہ لگانے سے ویکسین خون میں گردش کرتی ہے جس سے قدرتی جسمانی نظام زیادہ قوی ہوتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ رگ میں ویکسین لگانے سے پھیپھڑوں میں ٹی سیلز کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا اور یہ عمل جسمانی نظام کو مضبوط بنا کر پھیپھڑوں کو ٹی بی سے بچاتا ہے۔

سائنسدانوں نے اس کی سادہ سی وجہ بتاتے ہوئے کہا ہے کہ ٹی بی کی ویکسین جلد میں لگائے جانے تو فی سیلز ہی مقام پر جمع ہوتے رہتے ہیں اور بہت کم ہی پھیپھڑوں تک پہنچتے ہیں لیکن اس کے برعکس نس میں لگائے جانے والے انجکشن کی دوا خون میں جاتی ہے اور پھر رطوبت پہنچانے والی نالی دوڑ میں چلی جاتے، وہاں سے یہ پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں کے اندر ٹی سیلز بنتے رہتے ہیں اور ٹی بی کے حملے کو ناکام کرتے رہتے ہیں۔ بندروں کے بعد اب انسانوں پر اس طریقہ کار کی ازمائش کی جائے گی تاہم اس میں 18 ماہ لگ سکتے ہیں لیکن اس طرح رگ میں ویکسین لگانے میں احتیاط اور وقت درکار ہوتا ہے۔

مثلاً ایک طبی کارکن بہت تیزی اور سہولت سے 100 بچوں کو جلد میں ٹیکہ لگا سکتا ہے لیکن دوسری جانب ایسے ہی 100 بچوں کو رگ میں انجکشن لگانا پڑے تو یہ بہت احتیاط کا حامل اور وقت طلب کام ہو جائے گا۔ اس سے بڑے پیمانے پر ویکسی نیشن کا عمل بھی سست پڑ سکتا ہے۔ رابرٹ سیڈر کے مطابق اگر یہ طریقہ اسان بنایا جائے تو ٹی بی سے بچاؤ میں ایک بڑا قدم ثابت ہو سکتا ہے۔



سپورٹس صورت حال





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

روہت شرما اور کوہلی کی ٹیم میں واپسی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستانی ون ڈے ٹیم کے کپتان شبھمن گل نیوزی لینڈ کے خلاف پانچ میچوں کی یک روزہ سیریز سے قبل جمعرات کو آکلینڈ پہنچ گئے۔ اس سیریز کے ساتھ روہت شرما اور وراٹ کوہلی کی بھی ون ڈے کرکٹ میں واپسی ہوگی۔ سیریز کا پہلا میچ 4 نومبر کو آکلینڈ میں کھیلا جائے گا۔ گل کے ساتھ کے ایل راہل اور گرنور براربھی نیوزی لینڈ پہنچ گئے ہیں۔ تینوں کھلاڑیوں نے پریکٹس بھی کی۔ گل کے نیوزی لینڈ پہنچنے پر مقامی شائقین اور کھلاڑیوں نے ان سے ملاقات کی اور ان کے ساتھ تصاویر بنوائیں۔ پریکٹس کے لیے روانہ ہونے سے قبل وہ اپنے پرانے دوست اور ٹی 20 بین الاقوامی کرکٹ کے اسٹار بلے باز ابھیشیک شرما کے ساتھ گفتگو کرتے نظر آئے۔ ابھیشیک نے گزشتہ میچ میں ویسٹ انڈیز کے خلاف 38 گیندوں پر ناٹ آوٹ 113 رن کی دھماکہ خیز اننگز کھیلی تھی، جس کی بدولت ہندوستان نے 199 رن کا ہدف حاصل کیا تھا۔ گل نے پریکٹس سیشن کے دوران نیٹ پر بلے بازی بھی کی۔ گزشتہ سال آسٹریلیا کے دورے میں مایوس کن کارکردگی اور اس سال انگلینڈ کے خلاف سیریز میں ناکامی کے بعد بطور ون ڈے کپتان یہ ان کا تیسرا غیر ملکی دورہ ہوگا۔ وہ اس دورے پر اپنی بہترین فارم برقرار رکھنے کے ارادے سے میدان میں اتریں گے۔ اس سال ون ڈے میں شاندار کارکردگی گل نے اس سال ون ڈے کرکٹ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ انہوں نے 12 میچوں کی 11 اننگز میں 87.111 کی اوسط اور 70.118 کے اسٹرائیک ریٹ سے 895 رن بنائے ہیں۔ اس دوران ان کے بلے سے تین سنچریاں اور پانچ نصف سنچریاں نکلیں۔ ویسٹ انڈیز کے خلاف ناٹ آوٹ 223 رن ان کا سب سے بڑا اسکور رہا ہے۔ ویسٹ انڈیز کے ہندوستانی دورے پر بھی گل نے زبردست کارکردگی دکھائی تھی۔ انہوں نے تین میچوں میں 334 رن بنائے، جن میں کیرالہ میں بنائے گئے 110 رن اور گوہاٹی میں 406 رن کے ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے کھیلی گئی ناٹ آوٹ 223 رن کی اننگز شامل ہے۔



آئرلینڈ کے لیگ اسپنر بین وائٹ نے 28 سال کی عمر میں ریٹائرمنٹ کا کیا اعلان

(ہندوستھان سماچار)



آئرلینڈ کے لیگ اسپنر بین وائٹ نے 28 سال کی عمر میں پیشہ ورانہ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ لینے کا اعلان کیا ہے۔ کرکٹ کو الوداع کہنے کے بعد انہوں نے سافٹ ویئر ڈیولپمنٹ کمپنی پرسونیا میں نئی ذمہ داری سنبھال لی ہے۔ وہ کمپنی میں برطانیہ اور آئرلینڈ کے خطے کے لیے بزنس ڈیولپمنٹ نمائندے کے طور پر کام کریں گے۔ وائٹ نے جولائی 2021 میں بین الاقوامی کرکٹ میں قدم رکھا تھا۔ انہوں نے آئرلینڈ کی جانب سے تینوں فارمیٹس میں مجموعی طور پر 43 بین الاقوامی میچ کھیلے۔ ان کا آخری بین الاقوامی میچ گزشتہ سال دسمبر میں تھا۔ انہوں نے 2023 میں دو ون ڈے بین الاقوامی اور تین ٹیسٹ میچ کھیلے۔ بنگلہ دیش کے خلاف ٹیسٹ ڈیبیو میں انہوں نے تین وکٹیں حاصل کی تھیں۔ تاہم بہتری لانکا کے خلاف مسلسل دو ٹیسٹ میچوں میں آئرلینڈ کو انگلز سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ ان مقابلوں میں وائٹ نے مجموعی طور پر 322 رن دے کر صرف ایک وکٹ حاصل کی۔ فرسٹ کلاس کرکٹ کا پہلے کوئی تجربہ نہ ہونے کی وجہ سے طویل فارمیٹ میں انہیں مشکلات کا سامنا بھی کرنا پڑا۔ وائٹ نے لنکڈ ان پر اپنی ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے لکھا، "ایک شاندار سفر کے بعد مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ میں پیشہ ورانہ کرکٹ سے ریٹائر ہو رہا ہوں اور اپنی زندگی کے ایک نئے باب کا آغاز کر رہا ہوں۔ میں نے پرسونیا میں برطانیہ اور آئرلینڈ کے خطے کے لیے بزنس ڈیولپمنٹ نمائندے کے طور پر نئی ذمہ داری سنبھال لی ہے۔" انہوں نے مزید لکھا کہ آئرلینڈ کی نمائندگی کرنا، تین فارمیٹس میں کھیلنا اور تین آئی سی سی ورلڈ کپ میں حصہ لینا ان کے لیے ہمیشہ باعثِ فخر رہے گا۔ انہوں نے کرکٹ آئرلینڈ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ ملک کے لیے کھیلنے کا موقع ملنا ان کے بچپن کے خواب کی تعبیر جیسا تھا۔

لائی فرگوسن بھارت کے خلاف ٹی ٹوئنٹی سیریز سے باہر، میٹ فشر کو موقع ملا

(یو این آئی)



نیوزی لینڈ کو ہندوستان کے خلاف ٹی ٹوئنٹی سیریز کے دوران ایک اور جھٹکا لگا ہے۔ فاسٹ باؤلر لائی فرگوسن چوٹ کے باعث جاری ٹی ٹوئنٹی سیریز کے باقی میچوں سے باہر ہو گئے ہیں۔ ان کی جگہ میٹ فشر کو ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ نیوزی لینڈ کرکٹ نے جمعرات کو ایک بیان میں کہا کہ ہیگلے اوول میں دوسرے T20I کے دوران فرگوسن کو اپنے دائیں پنڈلی میں درد کا سامنا کرنا پڑا۔ بعد کے نیٹس میں ہلکے تناؤ کا انکشاف ہوا۔ میدان میں واپس آنے سے پہلے اسے تقریباً ایک ہفتے کے آرام کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کارپوریٹ وکیل لیں دوسرے ٹی 20 انٹرنیشنل کے دوران دائیں ران کے پٹھوں میں درد کا سامنا کرنے کے بعد فاسٹ بولر میٹ ہنری کا بھی جائزہ لیا گیا۔ اسے ہلکے تناؤ کی بھی تشخیص ہوئی ہے۔ امید ہے کہ صحت یاب ہونے میں ایک سے دو ہفتے لگ سکتے ہیں۔ نیوزی لینڈ کے ہیڈ کوچ روب والٹر نے کہا کہ ہم لوکی اور میٹ کی انجریز سے مایوس ہیں، انٹرنیشنل کرکٹ میں انجری کھیل کا حصہ ہے لیکن جب کھلاڑیوں کو میچز سے محروم ہونا پڑتا ہے تو یہ مایوس کن ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا، میٹ کے پہلے سے ہی مصروف موسم گرما کے شیڈول کی تیاری کے لیے ورک لوڈ مینجمنٹ کے حصے کے طور پر بقیہ ٹی ٹوئنٹی میچوں سے محروم ہونا تھا۔ ہمیں امید ہے کہ وہ ون ڈے سیریز میں اہم کردار ادا کریں گے۔ لوکی کل ایڈن پارک میں گھر سے بھرے لوگوں کے سامنے کھیلنے کے لیے بہت پرجوش تھے، لیکن وہ ون ڈے سیریز کے لیے واپسی کے لیے پرعزم ہیں۔ ہنری کو ورک لوڈ مینجمنٹ پلان کے تحت آئندہ ون ڈے سیریز کے لیے نیم میں واپس آنا تھا۔ نیوزی لینڈ کو امید ہے کہ وہ شیڈول کے مطابق واپسی کر سکیں گے۔ کائل جیمیسن بھی اپنے شیڈول ورک لوڈ مینجمنٹ کے حصے کے طور پر پاکستان میں ہی رہیں گے۔ وہ ہفتے کو فورڈ ٹرافی کے دوسرے راؤنڈ میں کینٹر بری کے لیے کھیلنے کے لیے دستیاب ہوں گے۔ اس کے بعد وہ پیر کو ون ڈے سیریز کے لیے قومی ٹیم کو جوائن کریں گے۔ ہندوستان نے تینوں میچ جیت کر سیریز میں 3-0 کی ناقابل تسخیر برتری حاصل کر لی ہے۔ دونوں ٹیموں کے درمیان چوتھا ٹی ٹوئنٹی انٹرنیشنل جمعہ کو آکلینڈ کے ایڈن پارک میں کھیلا جائے گا۔

ایک شفاف اور جوابدہ نظامِ حکومت کو یقینی بنانے کے لیے کام کرنے کا عزم کیا

انفو

بڈگام، 27 اکتوبر: ڈیجیٹس او یرنیس ویک 2026 کی تقریبات کے ایک حصے کے طور پر، ڈپٹی کمشنر آفس بڈگام کے افسران اور ملازمین نے آج دیانت داری کے عزم کا حلف لیا، جس کے ذریعے انہوں نے عوامی خدمات میں ایمانداری، شفافیت، جوابدہی اور اخلاقی اقدار کو برقرار رکھنے کے اپنے عزم کا اعادہ کیا۔ یہ حلف ڈپٹی کمشنر بڈگام، جتین کشور (Jatin Kishore) کی قیادت میں دلایا گیا، جس کے دوران ملازمین نے بدعنوانی کا مقابلہ کرنے، اپنے سرکاری فرائض کی انجام دہی میں دیانت داری برقرار رکھنے اور عوام کی خدمت کے لیے ہمہ وقت تیار رہنے کا عہد کیا۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر بڈگام نے کہا کہ ایک شفاف اور جوابدہ انتظامیہ صرف ایک انتظامی ضرورت نہیں بلکہ عوام کا بنیادی حق ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہر سرکاری ملازم کو اپنے فیصلوں اور طرزِ عمل کے لیے جواب دہ ہونا چاہیے، کیونکہ عوام کا اعتماد ہی کسی بھی حکومت کی سب سے بڑی طاقت ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ڈیجیٹس او یرنیس ویک کا مقصد صرف علامتی تقریبات منعقد کرنا نہیں بلکہ ایسے عملی اقدامات کو فروغ دینا ہے جن سے شہریوں کو براہِ راست فائدہ پہنچے۔ ڈی سی بڈگام نے کہا کہ انتظامیہ کو ہر سطح پر شفاف، ذمہ دار اور عوام دوست بنانے کے لیے مسلسل کوششیں کی جا رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ای گورننس، شکایات کے ازالے کے نظام اور عوامی رابطے کے مؤثر طریقوں کے ذریعے انتظامیہ کو عوام کے قریب لایا جا رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہر ملازم کو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ عوام کے خادم ہیں اور ان کی ذمہ داری صرف فائلوں تک محدود نہیں بلکہ زمینی سطح پر عوام کی حقیقی ضروریات کو پورا کرنا ہے۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر نے ملازمین سے کہا کہ وہ اپنے اپنے شعبوں میں ایسے نظام وضع کریں جو شکایات کے فوری اور منصفانہ ازالے کو یقینی بنائیں۔ انہوں نے کہا کہ جو ملازمین اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کریں گے، ان کی حوصلہ افزائی کی جائے گی، جبکہ غفلت یا بدعنوانی کے مرتکب افراد کے خلاف سخت کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔ حلف برداری کی تقریب میں مختلف محکموں کے سینئر افسران، ضلع ترقیاتی کونسل کے نمائندے اور مختلف شعبوں کے ملازمین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء نے اس عزم کا اظہار کیا کہ دیانت داری کا یہ حلف صرف ایک رسمی کارروائی نہ رہے بلکہ روزمرہ کام کاج میں اس کی عملی جھلک نظر آئے۔

ممبئی انڈینز نے ملنگا، مہامبرے اور ہاپکنسن سے ناتا توڑا

(مانیٹرنگ ڈیسک)



انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) کی فرنچائز ممبئی انڈینز نے اپنی مردوں کی ٹیم کے کوچنگ اسٹاف میں بڑی تبدیلی کرتے ہوئے لستھ ملنگا، پارس مہامبرے اور کارل ہاپکنسن سے الگ ہونے کا اعلان کیا ہے۔ فرنچائز نے تینوں کے تعاون، لگن اور خدمات کے لیے ان کا شکریہ ادا کیا۔ اس سے پہلے ٹیم آئی پی ایل کے ہیڈ کوچ مہیلا جے وردھنے سے بھی ناتا توڑ چکی ہے۔ سری لنکا کے سابق تیز گیند باز لستھ ملنگا ممبئی انڈینز کے نمایاں کھلاڑیوں میں شامل رہے ہیں۔ انہوں نے نیم کے گیند بازی کے شعبے کی قیادت کرتے ہوئے چار آئی پی ایل خطاب جیتنے میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ وہ 2011 میں چیمپئنز لیگ ٹی 20 کا خطاب جیتنے والی ممبئی کی ٹیم کا بھی حصہ تھے۔ کھلاڑی کی حیثیت سے ٹیم سے وابستہ ہونے کے بعد ملنگا نے میشور اور کوچ کی ذمہ داریاں بھی نبھائیں۔ فرنچائز نے ان کی جذبے، مقابلے کے لیے جوش اور نیم کے تئیں لگن کی ستائش کرتے ہوئے کہا کہ ان کی خدمات ممبئی انڈینز کی تاریخ کا اہم حصہ ہمیشہ رہیں گی۔ مارس مہامبرے کا ممبئی انڈینز کے ساتھ طویل تعلق رہا ہے۔ وہ 2010 سے 2017 تک نیم کے ساتھ رہے اور 2024 میں دوبارہ فرنچائز سے جڑ گئے۔ ہندوستانی ٹیم کے سابق بولنگ کوچ مہامبرے نے اپنے دونوں ادوار میں گیند بازوں کی صلاحیتوں کو نکھارنے اور انہیں بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔ فرنچائز نے ان کے تجربے، لگن اور نیم کے ساتھ طویل وابستگی کا شکریہ ادا کیا ہے۔

غذائی مقدار میں کمی سنگین امراض کے خطرے میں کمی ہے



ڈاکٹر مبشر خان

اپنی روزانہ کی غذا میں کمی لاکر امراض قلب، ذیابیطس اور دماغی تنزلی کا خطرہ 40 فیصد تک کم کیا جاسکتا 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 بزرگوں کا جائزہ لیا تھا جس میں ان کی غذا اور 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 ہوجاتا ہے اور یہی چیز انسانوں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ تاہم محققین کا کہنا تھا کہ نوجوانوں کو غذائی 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۔

کیلے کے چھلکوں کا کھانوں خصوصاً بیکنگ میں استعمال، فوائد کا خزانہ

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

عام طور پر زہر کیلے کے چھلکوں کو ضائع کردیتے ہیں لیکن تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف کھانے بلکہ بیکنگ میں بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں، اور ان کے حیران کن فوائد ہیں: کیلے کے چھلکے فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں جو آنتوں کی صحت بہتر بناتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔

چھلکوں میں polyphenols اور carotenoids پائے جاتے ہیں جو جسم کو فری ریڈیکلز سے بچاتے ہیں۔ علاوہ ازیں پوٹاشیم، میگنیشیم، وٹامن B6 اور وٹامن C موجود ہوتے ہیں جو دل، اعصاب اور قوت مدافعت کے لیے فائدہ مند ہیں۔

زیادہ فائبر ہونے کی وجہ سے پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کیلے کے چھلکوں میں موجود اجزا کولیسٹرول کو بھی متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

کھانے میں استعمال:

کیلے کے چھلکوں کو خشک کرکے پاؤڈر بنایا جاسکتا ہے، جو کیک، بسکٹ، روٹی یا اسموتھی میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یا چھلکوں کو ابال کر یا بھاپ میں نرم کرنے کے بعد بلینڈ کرکے آٹے یا بیٹر میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

یہ ریسپی میں چینی کا نعم البدل بھی ہوسکتا ہے۔ ان میں قدرتی مٹھاس بھی ہوتی ہے، اس لیے یہ چینی کے متبادل کے طور پر تھوڑا بہت کام آسکتے ہیں۔

بیکنگ میں چھلکے شامل کرنے سے کیک اور بسکٹ زیادہ نرم اور نم رہتے ہیں۔

چھلکوں کے استعمال سے کھانے کے ضائع ہونے میں بھی کمی آتی ہے، یعنی یہ ایک ماحول دوست طریقہ بھی ہے۔

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

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,