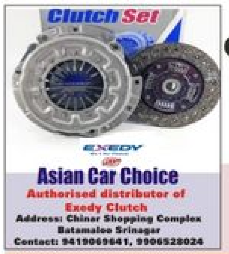

Clutch Set
EXEDY
Asian Car Choice
Authorised distributor of
Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

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

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 283 Thursday 26 November 2026 - 15 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

WIX
Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

منوج سنہا کا نگروٹہ میں ملٹی یوٹیلیٹی انڈور اسپورٹس ایرینا کا افتتاح

کھیلوں کی سہولت کیڈٹس کے خوابوں اور ہندوستان کے مستقبل میں ایک سرمایہ کاری/ایل جی

جموں: جموں وکشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے اپنے ایکس پوسٹ میں کہا کہ انہوں نے آج سینک اسکول نگروٹہ میں نئے ملٹی یوٹیلیٹی انڈور اسپورٹس ایرینا کا افتتاح کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ کھیلوں کی سہولت کیڈٹس کے خوابوں اور ہندوستان کے مستقبل میں ایک سرمایہ کاری ہے۔ کھیل کردار سازی، ٹیم ورک، حوصلے اور قیادت کی صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر نے تمام کیڈٹس پر زور دیا کہ وہ بڑے خواب دیکھیں اور ایمانداری کے ساتھ محنت کرتے رہیں۔ لیفٹیننٹ گورنر شری منوج سنہا نے آج سینک اسکول نگروٹہ میں نو تعمیر شدہ ’ملٹی یوٹیلیٹی انڈور اسپورٹس ایرینا‘ (کثیر المقاصد انڈور کھیلوں کے میدان) کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر کیڈٹس، فیکلٹی ممبران اور معزز مہمانوں سے خطاب کرتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے نوجوان نسل پر اعتماد کا اظہار کیا اور کہا کہ ہندوستان کا مستقبل محفوظ ہاتھوں میں ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ قوم اپنے نوجوانوں کو مستقبل کے سپاہیوں، سول سرونٹس، سائنسدانوں، کھلاڑیوں، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد اور قوم کے معماروں کے طور پر دیکھتی ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ چاہے وہ کسی بھی شعبے کا انتخاب کریں، کامیابی کا انحصار کردار، نظم وضبط، سخت محنت اور قومی خدمت کے عزم جیسی اقدار پر ہے۔ انہوں نے مسلح افواج کے ان بہادر جوانوں کو بھی خراج تحسین پیش کیا جنہوں نے قوم کے اتحاد، خودمختاری اور سالمیت کے لیے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کیا۔

شیش ناگ روڈ منصوبے میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کی اجازت نہیں دی جائیگی

اگر کہیں کوئی انحراف یا تبدیلی ہوئی ہے تو ہم اسے ہرگز برداشت نہیں کریں گے/تنویر صادق

سرینگر/ نیشنل کانفرنس کے رہنما اور رکن اسمبلی تنویر صادق نے بدھ کے روز کہا کہ حکومت شیش ناگ روڈ منصوبے میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کی اجازت نہیں دے گی اور ماحولیات کے ساتھ کسی کو بھی کھلواڑ کرنے نہیں دیا جائے گا۔ انہوں نے اس معاملے پر پی ڈی پی پر ڈرامہ رچانے کا الزام بھی عائد کیا۔ صحافیوں سے بات کرتے ہوئے تنویر صادق نے کہا کہ ان کا مذہب اسلام انہیں ہر مذہب کا احترام کرنے اور باہمی بھائی چارے اور ہم آہنگی کے ساتھ رہنے کا درس دیتا ہے۔ انہوں نے کہا، ’’میرا مذہب مجھے یہ سکھاتا ہے کہ ایک مسلمان ہونے کے ناطے مجھے ہر مذہب کو قبول کرنا چاہیے اور ہمیں باہمی ہم آہنگی کے ساتھ رہنا چاہیے۔‘‘ انہوں نے کہا کہ کوئی بھی مذہب، خواہ وہ ہندو ہو، سکھ ہو یا عیسائی، یہ نہیں چاہے گا کہ اس کے پہاڑوں کو تباہ کیا جائے۔ نیشنل کانفرنس اور حکومت ایسا ہرگز ہونے نہیں دیں گے۔ تنویر صادق نے پی ڈی پی صدر محبوبہ مفتی کے شیش ناگ کی جانب پیدل سفر پر سوال اٹھاتے ہوئے پوچھا کہ وہ دو تین سال پہلے کہاں تھیں؟ انہوں نے کہا، ’’یہ منصوبہ 2022 میں شروع ہوا تھا۔ 2022 میں اس کا منصوبہ بنایا گیا، 2023 میں مفاہمت نامے (ایم او یو) پر دستخط ہوئے اور 2024 میں ایس ایس سی نے اس کی منظوری دی۔ 2024 میں منظوری ملنے کے بعد کام شروع ہوا۔ 2022، 2023 اور 2024 میں محبوبہ مفتی صاحبہ کہاں تھیں؟ کیا اس وقت ان کے پاس وہاں جا کر صورتحال دیکھنے کے لیے جوتے نہیں تھے؟‘‘ انہوں نے الزام لگایا کہ بی جے پی اور پی ڈی پی کا یہ ایک سوچی سمجھی سازش ہے کہ وہاں جا کر پورے ملک کو یہ دکھایا جائے کہ مسلمان اس منصوبے کے خلاف ہیں، تاکہ بی جے پی اسے نہ صرف جموں بلکہ اتر پردیش کے انتخابات میں بھی سیاسی فائدے کے لیے استعمال کر سکے۔ انہوں نے کہا، ’’یہ بی جے پی اور پی ڈی پی کا ایک منصوبہ بند ڈرامہ ہے کہ وہاں جا کر پورے ملک کو دکھایا جائے کہ مسلمان اس کے خلاف ہیں، تاکہ بی جے پی اسے جموں کے ساتھ ساتھ اتر پردیش کے انتخابات میں بھی سیاسی فائدے کے لیے استعمال کر سکے۔‘‘ تنویر صادق نے کہا کہ وزیر اعلیٰ نے اس سلسلے میں ہدایات جاری کی ہیں اور خصوصی طور پر وزیر جنگلات اور وزیر ماحولیات کو ہدایت دی گئی ہے کہ اگر منصوبے میں کسی بھی قسم کی خلاف ورزی یا تبدیلی ہوئی ہے تو فوری طور پر رپورٹ پیش کی جائے، تاکہ اس پر کارروائی کی جا سکے۔ انہوں نے کہا، ’’اگر کسی کو واقعی یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس منصوبے میں کوئی غلطی ہوئی ہے تو اسے این جی ٹی (نیشنل گرین ٹریبونل) سے رجوع کرنا چاہیے، نہ کہ پیدل سفر کر کے شیش ناگ جانا چاہیے۔ اسے ہائی کورٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔

شوپیاں اور اننت ناگ میں جمعرات کو فضائی

اور بلیک آوٹ کی فرضی مشقیں منعقد ہوں گی

شوپیاں/اننت ناگ: جنوبی کشمیر کے شوپیاں اور اننت ناگ اضلاع میں جمعرات، 26 نومبر کو شہری دفاع کی تیاریوں کے سلسلے میں فضائی حملے اور بلیک آوٹ سے متعلق فرضی مشقیں منعقد کی جائیں گی، جن میں مختلف ہنگامی خدمات انجام دینے والے محکمے اور رضاکار حصہ لیں گے۔ شوپیاں میں یہ مشق گورنمنٹ ڈگری کالج شوپیاں میں منعقد ہوگی، جبکہ اننت ناگ میں اس کا مقام گورنمنٹ ڈگری کالج اننت ناگ ہوگا۔ دونوں اضلاع میں یہ مشقیں دو مرحلوں میں انجام دی جائیں گی۔ پہلے مرحلے میں دوپہر ایک بجے فرضی مشق ہوگی، جبکہ دوسرے مرحلے میں شام 6 بجے سے 6 بج کر 30 منٹ تک بلیک آوٹ کی مشق کی جائے گی۔ ان مشقوں کے دوران فضائی حملے کے انتباہات، بلیک آوٹ اقدامات، انخلا، تلاش و بچاؤ کی کارروائیوں اور ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے طریقہ کار کی عملی مشق کی جائے گی۔ یہ تمام سرگرمیاں مقررہ معیاری عملی طریقہ کار (ایس او پیز) کے مطابق انجام دی جائیں گی۔ ان مشقوں میں پولیس، فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز، محکمہ صحت، شہری دفاع، ایس ڈی آر ایف، محکمہ بجلی، محکمہ ٹرانسپورٹ اور میونسپل حکام حصہ لیں گے۔ متعلقہ افسران اور امدادی ٹیموں کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ مقررہ وقت سے قبل اپنے اپنے مقامات پر پہنچ جائیں۔ انتظامیہ نے متعلقہ محکموں کو عوام میں بیداری پیدا کرنے کے اقدامات کرنے کی بھی ہدایت دی ہے تاکہ کسی قسم کی گھبراہٹ یا خوف وہراس پیدا نہ ہو۔ اس کے ساتھ ہی مشقوں کے دوران تمام مقررہ حفاظتی ضوابط پر سختی سے عمل درآمد یقینی بنانے کی ہدایت دی گئی ہے۔

کشمیر میں سردی کی شدت برقرار، شوپیاں منفی 4.2 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سرد ترین مقام قرار

وادی کے بیشتر علاقوں میں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے، سری نگر میں منفی 1.9 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ

سرینگر/کشمیر میں سردی کی شدت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے اور گزشتہ شب وادی کے بیشتر علاقوں میں شبانہ درجہ حرارت مزید گر گیا۔ شوپیاں منفی 4.2 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سرد ترین مقام رہا، جبکہ سری نگر میں کم سے کم شبانہ درجہ حرارت منفی 1.9 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ محکمہ موسمیات کی جانب سے جاری کردہ اعداد وشمار کے مطابق سری نگر میں شبانہ درجہ حرارت موسمی اوسط سے 2.0 ڈگری کم ریکارڈ کیا گیا، جبکہ سری نگر ایئرپورٹ پر کم سے کم درجہ حرارت منفی 2.2 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔ جنوبی کشمیر میں پہلگام میں منفی 3.6 ڈگری سینٹی گریڈ، پلوامہ میں منفی 3.5 ڈگری، اننت ناگ میں منفی 2.8 ڈگری جبکہ قاضی گنڈ اور کونی بل میں منفی 2.4 ڈگری سینٹی گریڈ شبانہ درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ کوکرناگ اور کولگام میں یہ درجہ حرارت بالترتیب 0.2 اور 0.4 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔ شمالی اور وسطی کشمیر میں کپواڑہ میں منفی 2.0 ڈگری سینٹی گریڈ، بانڈی پورہ میں منفی 1.5 ڈگری، گاندربل میں منفی 0.5 ڈگری اور بارہمولہ میں منفی 0.1 ڈگری سینٹی گریڈ شبانہ درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ بڈگام اور اونتی پورہ میں منفی 2.4 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت رہا، جبکہ گلمرگ میں 0.0 ڈگری اور سونہ مرگ میں 0.3 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا۔ جموں صوبے میں بھدرواہ 3.2 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سرد ترین مقام رہا۔ ادھم پور میں 6.0 ڈگری، پونچھ میں 6.1 ڈگری، سانبہ میں 7.4 ڈگری، ریاسی میں 7.5 ڈگری اور رام بن میں 7.7 ڈگری سینٹی گریڈ شبانہ درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ اسی طرح کشتواڑ میں 8.5 ڈگری، بانہال میں 8.9 ڈگری، جموں شہر میں 9.8 ڈگری، کٹرہ میں 10.2 ڈگری، کٹھوعہ میں 10.4 ڈگری اور بٹوت میں 10.6 ڈگری سینٹی گریڈ کم سے کم درجہ حرارت ریکارڈ کیا گیا۔ دریں اثنا، محکمہ موسمیات نے بتایا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران جموں وکشمیر کے کسی بھی موسمیاتی مرکز پر بارش یا برف باری ریکارڈ نہیں کی گئی۔

سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی سے آراستہ کرنے،
چھوٹے پن بجلی منصوبوں اور شمسی توانائی کو فروغ
دینے کیلئے حکومت وعدہ بند/وزیر اعلیٰ

سرینگر/بائیو ٹیک پارکس کو مقررہ مدت میں فعال بنانے پر زور دیتے ہوئے جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ نے بائیو ٹیک پارکس اور مرکز برائے اختراع و امتیاز کے کاموں کا جائزہ لیا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے محکمہ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی کی کارکردگی کا جائزہ لیتے ہوئے مرکز کے زیر انتظام علاقے میں سائنسی اداروں کی پیش رفت، محکمہ کے اہم اقدامات اور قابل تجدید توانائی کے منصوبوں کا جائزہ لیا۔ وزیر اعلیٰ کے دفتر نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ’ایکس‘ پر اطلاع دی گئی کہ وزیر اعلیٰ نے کٹھوعہ اور بندورہ میں قائم صنعتی بائیو ٹیکنالوجی پارکس اور مرکز برائے اختراع و امتیاز کے کاموں کی پیشرفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ ان منصوبوں کو مقررہ مدت کے اندر فعال بنانے کیلئے ضروری اقدامات کیے جائیں تاکہ تحقیق، اختراع، کاروباری سرگرمیوں اور روزگار کے مواقع کو فروغ مل سکے۔ نوجوانوں میں سائنس کو مقبول بنانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے سیارہ نما مراکز (پلانیٹوریمز) جیسی سہولیات تیار کرنے اور سائنسی آگاہی کے پروگراموں کو وسعت دینے پر زور دیا۔ انہوں نے طبی اور خوشبودار پودوں کی مجوزہ بائیو فارمز کا بھی جائزہ لیا اور ان منصوبوں کو تجارتی لحاظ سے قابل عمل بنانے کے ساتھ ساتھ ان کی پیداوار کے لیے مضبوط مارکیٹ روابط قائم کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ جموں وکشمیر انرجی ڈیولپمنٹ ایجنسی (جیڈا) کے اقدامات کا جائزہ لیتے ہوئے عمر عبداللہ نے سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی سے آراستہ کرنے، چھوٹے پن بجلی منصوبوں، ہوا اور شمسی توانائی کے اقدامات اور حال ہی میں نوٹیفائی کی گئی کمپریسڈ بائیو گیس پالیسی 2026 پر پیش رفت کا جائزہ لیا۔

اے آئی ایم ایس اے کی قیادت میں وفد کی جموں میں وزیر صحت سکینہ ایتو سے ملاقات،

ریزیڈنٹ ڈاکٹروں کے وظیفے میں اضافے کا مطالبہ

سرینگر/پوسٹ گریجویٹ (پی جی) ریزیڈنٹ ڈاکٹروں کے ایک وفد نے، جس کی قیادت آل انڈیا میڈیکل اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن (اے آئی ایم ایس اے) کر رہی تھی اور جس میں ریزیڈنٹ ڈاکٹرز ایسوسی ایشنز (RDAs) کے اراکین بھی شامل تھے، بدھ کے روز جموں کے سول سیکریٹریٹ میں وزیر صحت وطبی تعلیم سکینہ ایتو سے ملاقات کی۔ ملاقات کے دوران وفد نے اپنے دیرینہ مطالبات، خصوصاً پی جی طلبہ اور سینئر ریزیڈنٹس کے ماہانہ وظیفے میں اضافے کا معاملہ اٹھایا۔ موصولہ تفصیلات کے مطابق، یہ ملاقات جموں وکشمیر میں پی جی ڈاکٹروں اور سینئر ریزیڈنٹس کی جاری ہڑتال کے دوران ہوئی۔ ڈاکٹرز 19 نومبر سے ہڑتال پر ہیں اور وظیفے میں اضافے، تنخواہوں میں برابری اور موجودہ معاوضے کے نظام میں نظرثانی کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ ملاقات کے دوران وفد نے موجودہ وظیفے کے نظام پر اپنے تحفظات کا اظہار کرتے ہوئے ساتویں پے کمیشن کی سفارشات اور دیگر ریاستوں کے ساتھ ساتھ ملک کے ممتاز طبی اداروں میں رائج تنخواہوں کے نظام کے مطابق وظیفے میں خاطر خواہ اضافے کا مطالبہ کیا۔ ڈاکٹروں نے سینئر ریزیڈنٹس کے معاوضے میں اضافے، 20 فیصد نان پریکٹسنگ الاؤنس (این پی اے) اور جموں وکشمیر کے تمام گورنمنٹ میڈیکل کالجوں اور ان سے منسلک اسپتالوں میں یکساں تنخواہ کا نظام نافذ کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔ یہ احتجاج، جس کا آغاز ابتدائی طور پر میڈیکل کالجوں سے ہوا تھا، اب آہستہ آہستہ دیگر طبی اداروں تک بھی پھیل چکا ہے۔ ریزیڈنٹ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ حکام کو بار بار مطالبات پیش کرنے کے باوجود ابھی تک ان کے مسائل حل نہیں کیے گئے ہیں۔

غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائیاں جاری،

بارہمولہ، بانڈی پورہ اور سوپور میں 10 گاڑیاں ضبط

سرینگر/ وادی کشمیر میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف اپنی کارروائیوں کو جاری رکھتے ہوئے پولیس نے بارہمولہ، بانڈی پورہ اور سوپور میں غیر قانونی طور پر معدنیات نکالنے اور ان کی نقل وحمل میں ملوث 10 گاڑیوں اور چار کاسی موٹروں کو ضبط کر لیا۔ بارہمولہ پولیس نے غیر قانونی کان کنی کے خلاف کارروائی تیز کرتے ہوئے ایک جے سی بی مشین، تین ٹریکٹر اور چار کاسی موٹرز ضبط کر لیں۔ مغل پورہ، ٹنگمرگ میں ایک مشترکہ کارروائی کے دوران غیر قانونی طور پر کان کنی کا مواد نکالنے میں استعمال ہونے والی جے سی بی مشین ضبط کی گئی۔ اس موقع پر محکمہ ارضیات وکان کنی نے 51,040 روپے جرمانہ بھی وصول کیا۔ ایک اور الگ کارروائی کے دوران چکلو علاقے میں معدنیات کی غیر قانونی نکاسی کے لیے مبینہ طور پر استعمال ہونے والی تین بڑی سکشن موٹرز اور ایک چھوٹی واٹر موٹر ضبط کی گئی تاکہ غیر قانونی سرگرمیوں کو روکا جا سکے۔ ادھر پولیس اسٹیشن چندوسہ کی جانب سے خصوصی مہم کے دوران دو ٹریکٹر، جن کے رجسٹریشن نمبر 3938-JK05G اور 0252-JK05H ہیں، غیر قانونی طور پر کان کنی کا مواد (بجری و پتھر) منتقل کرنے کے الزام میں ضبط کیے گئے۔ اس کے علاوہ ایک اور ٹریکٹر، جس کا رجسٹریشن نمبر 7732-JK05L ہے، کو بھی غیر قانونی طور پر نکالا گیا کان کنی کا مواد منتقل کرتے ہوئے ضبط کیا گیا۔

وزیر اعظم نریندر مودی کے مہاساگر ویژن کا اعلان خطوں میں سلامتی

اور ترقی کے لئے باہمی جامع پیش رفت ہے/اجیت دوبھال

سرینگر/ بحر ہند میں سلامتی کے چیلنجز سے نمٹنے کے لئے علاقائی تعاون کو فروغ دینے پر زور دیتے ہوئے قومی سلامتی کے مشیر نے کولمبو سکیورٹی کنکلیو سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہم نے حالات سے نمٹنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانا ہوگا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق قومی سلامتی کے مشیر اجیت دوبھال نے کہا کہ بھارت بحر ہند کے اہم ممالک کے ساتھ قریبی تعاون جاری رکھنے کے پر عزم ہے تاکہ خطے کو درپیش ابھرتے ہوئے سکیورٹی خطرات سے نمٹنے کے لئے مشترکہ صلاحیتوں کو مضبوط بنایا جا سکے۔ مالدیپ کے دارالحکومت مالے میں منعقدہ کولمبو سکیورٹی کنکلیو CSC کے آٹھویں اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے اجیت دوبھال نے خطے کو درپیش مختلف اہم چیلنجز کا ذکر کیا اور ان سے نمٹنے میں مزید گہرے اسٹریٹجک تعاون پر زور دیا۔ کولمبو سکیورٹی کنکلیو بحر ہند ساحلی ممالک کا ایک اہم سکیورٹی اتحاد بن کر ابھرا ہے جس میں بھارت، سری لنکا، مالدیپ، ماریشس، بنگلہ دیش اور سیشلز شامل ہیں۔ یہ اتحاد بنیادی طور پر سمندری سلامتی، دہشت گردی خلاف کارروائیوں اور سرحد پار سکیورٹی تعاون پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا بھارت بدلتے ہوئے علاقائی سکیورٹی چیلنجز سے نمٹنے کے لئے مشترکہ صلاحیتوں کو بڑھانے کی غرض سے کولمبو سکیورٹی کنکلیو کے رکن ممالک کے ساتھ قریبی تعاون جاری رکھنے کے لئے پرعزم ہے۔

ڈی جی پی پر بھات کا ریاسی جموں میں پاکستان میں مقیم پانچ دہشت گردوں کی 29 کنال اراضی ضبط کرنے کا فیصلہ

جموں/ جموں وکشمیر کے ڈائریکٹر جنرل آف پولیس (ڈی جی پی) نلین پربھات نے صوبہ جموں کے ضلع ریاسی سے تعلق رکھنے والے پاکستان میں مقیم پانچ دہشت گردوں کی 28 کنال 14.5 مرلہ اراضی ضبط کرنے کے لیے پیشگی منظوری دے دی ہے۔ یہ کارروائی اس تحقیقات کے بعد عمل میں لائی جا رہی ہے جس میں انکشاف ہوا کہ ملزمان مبینہ طور پر اپنی جائیدادیں فروخت کر کے حاصل ہونے والی رقم دہشت گردانہ سرگرمیوں کے لیے استعمال کرنا چاہتے تھے۔ حکم نامے کی ایک نقل کے مطابق، یہ منظوری غیر قانونی سرگرمیوں کی روک تھام کے قانون (یو اے پی اے) کی دفعہ 25 کے تحت پولیس اسٹیشن مہور میں درج ایف آئی آر نمبر 70/2024 کے سلسلے میں دی گئی ہے۔ حکم نامے کے مطابق، پانچ ملزمان کی شناخت محمد قیوم عرف عبدالقیوم ولد غلام محمد ساکن شاڑول (تحصیل مہور)، بشیر احمد عرف معصوم ولد قمر دین ساکن بدھر، شوکت علی ولد روشن دین ساکن ہندور (تحصیل ارناس)، منظور احمد عرف منظور حسین ولد محمد دین ساکن کھانی (تحصیل تھورو) اور امتیاز احمد ولد محمد مقبول ساکن تھورو (تحصیل تھورو) کے طور پر کی گئی ہے۔ حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ مذکورہ پانچوں ملزمان اسلحہ اور گولہ بارود کی تربیت حاصل کرنے کے لیے پاکستان چلے گئے تھے اور سرحد پار سے خطے میں دہشت گردانہ سرگرمیوں کو دوبارہ زندہ کرنے کی کوششوں میں ملوث تھے۔ تحقیقات کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ ملزمان اپنی زیر ملکیت اراضی فروخت کرنے کی کوشش کر رہے تھے، جبکہ ان جائیدادوں کی فروخت سے حاصل ہونے والی رقم دہشت گردانہ سرگرمیوں کو آگے بڑھانے کے لیے استعمال کی جانی تھی۔ ضبطی کے لیے نشاندہی کی گئی جائیدادوں میں محمد قیوم کی شاڑول میں 2 کنال 7.5 مرلہ، بشیر احمد کی بدھر میں 3 کنال 8 مرلہ، شوکت علی کی ہندور میں 3 کنال 10 مرلہ، منظور احمد کی کھانی میں 15 کنال 19 مرلہ اور امتیاز احمد کی تھورو میں 3 کنال 10 مرلہ اراضی شامل ہے۔ ڈی جی پی نے یو اے پی اے کی دفعہ 25 کے تحت حاصل اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے ان جائیدادوں کو ضبط کرنے کی پیشگی منظوری دی ہے۔ حکم نامے میں ان جائیدادوں کو مذکورہ قانون کی دفعہ 2(1)(g)(ii) کے تحت دہشت گردی سے حاصل ہونے والی آمدنی قرار دیا گیا ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

شیخ حسینہ نے 16 دسمبر یوم فتح کو بنگلہ دیش واپسی کا کیا اعلان

ڈھاکہ: بنگلہ دیش کی سابق وزیر اعظم شیخ حسینہ نے 16 دسمبر کو ہندوستان سے اپنے وطن واپسی کا ارادہ ظاہر کیا ہے۔ پاکستان کے ساتھ جنگ کے بعد بنگلہ دیش اس دن کو یوم فتح کے طور پر مناتا ہے۔

پانچ اگست 2024 کو، طلبہ کی قیادت میں ایک بڑی عوامی تحریک نے شیخ حسینہ کے 15 سالہ اقتدار کا خاتمہ کر دیا تھا، جس کے نتیجے میں انہیں ہندوستان میں جلاوطنی اختیار کرنی پڑی۔ اس ہنگامہ آرائی کے دوران سینکڑوں مظاہرین ہلاک ہوئے، بعدازاں، ان کی غیرموجودگی میں انہیں انسانیت کے خلاف جرائم کے ارتکاب پر سزائے موت سنائی گئی۔ حسینہ نے اس فیصلے کو مسترد کر دیا ہے اور کہا ہے کہ وہ وطن واپسی پر قانونی طور پر مقدمے کا سامنا کرنے کے لیے تیار ہیں۔

بنگلہ دیشی وزیر اعظم کے پریس سیکرٹری، ابوعبداللہ ایم صالح نے دی ایسوسی ایٹڈ پریس (اے پی) کو بتایا کہ حکومت ایک مجرم کے طور پر ان کی حوالگی کے مطالبے پر قائم ہے۔ انہوں نے فون پر کہا، میری حکومت کا موقف بالکل واضح ہے۔ انہیں ایک ٹریبونل نے مجرم قرار دیا ہے۔ ہم نے ان کی حوالگی کا مطالبہ کیا ہے۔

بڑے پیمانے پر یہ توقع کی جا رہی ہے کہ وطن واپسی پر حسینہ کو گرفتار کر کے جیل بھیج دیا جائے گا۔ ایک پراسیکیوٹر نے پہلے ہی نشاندہی کی تھی کہ حسینہ سزائے موت کے خلاف اپیل نہیں کر سکتیں، کیونکہ اپیل دائر کرنے کی مقررہ مدت گزر چکی ہے۔ اس کے علاوہ، ان کی سزائے موت پر عمل درآمد روکنے کی کوئی قانونی بنیاد بھی موجود نہیں ہے۔

اگرچہ بنگلہ دیشی قانون میں صدارتی معافی کی گنجائش موجود ہے، لیکن حسینہ نے کبھی ایسی معافی کی درخواست نہیں کی۔ اس کے برعکس، انہوں نے اس عدالتی فیصلے کو یکسر مسترد کر دیا ہے۔ منگل کے روز

امریکہ کے ساتھ مذاکرات کی بحالی کے لیے ایران کی سات شرائط پورے کرنے کا مطالبہ

تہران، ایران: ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے منگل کے روز امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے بیان پر سخت ردعمل ظاہر کیا۔ انہوں نے امریکی دھمکیوں اور دباؤ کو مسترد کرتے ہوئے واضح کیا کہ جب تک ایران کی سات شرائط پوری نہیں ہوتیں، تب تک ایران نہ تو مذاکرات کرے گا اور نہ ہی کوئی خصوصی اقدام کرے گا۔

سرکاری نشریاتی ادارے آئی آر آئی بی کے مطابق، منگل کو ایرانی پارلیمنٹ کے ایک عام اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے قالیباف نے واشنگٹن کی بیان بازی اور معاشی دباؤ کو طاقت کے بجائے کمزوری کی علامت قرار دیا۔ انہوں نے اس عزم کا اعادہ کیا کہ اگر مخالفین نے کوئی غیر دانشمندانہ قدم اٹھایا تو تہران بھرپور جوابی کارروائی کے لیے تیار ہے۔ قالیباف نے کہا، امریکی صدر کے حالیہ بے ہودہ بیانات اور دھمکیوں کے جواب میں، میں یہ واضح کرنا چاہتا ہوں کہ ہمارا موقف اٹل ہے اور اس میں کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ انہوں نے مزید کہا، ایران کے غیرت مند اور باعزت عوام کے خلاف دھمکیاں اور توہین آمیز رویہ، تیز معاشی دباؤ ڈالنے کی کوششیں، درحقیقت ہماری پیاری، مضبوط اور خودمختار قوم کے سامنے امریکیوں کی بے بسی کو ظاہر کرتی ہیں۔

آئی آر آئی بی کی رپورٹ کے مطابق، قالیباف نے زور دے کر کہا کہ مذاکرات کے حوالے سے تہران کا موقف بدستور وہی ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ کسی بھی حملے کی صورت میں ایران کی جانب سے بھرپور جواب دیا جائے گا۔ انہوں نے کہا، ہمارا موقف وہی ہے جو ہمیشہ سے رہا ہے، جب تک ایران کی سات شرائط پوری نہیں ہوتیں، تب تک کوئی مذاکرات یا اقدامات نہیں ہوں گے۔ ہم دشمن کی کسی بھی حرکت کا فیصلہ کن جواب دینے کے لیے تیار ہیں۔ اگر دشمن نے کوئی غلطی کی، تو ہم تنازعے کی پوری صورتحال ہی بدل دیں گے۔ ملک کی اندرونی سیاست اور عوام پر پڑنے والے دباؤ کا ذکر کرتے ہوئے، قالیباف نے قانون سازوں کو بتایا کہ ایران اس وقت جنگ جیسی صورتحال سے گزر رہا ہے۔ انہوں نے ایسے وقت میں اتحاد پر زور دیا۔

انہوں نے کہا، ہم درحقیقت ایک جنگ جیسی صورتحال میں ہیں۔ ہمارے دشمن ایسی کسی بھی تقسیم یا دراڑ کی تاک میں ہیں۔ عوام، جو پہلے ہی معاشی مشکلات سے نبرد آزما ہیں، ملک کے عہدیداروں کے طرز عمل پر گہری نظر رکھے ہوئے ہیں۔ ہمیں سپریم لیڈر کی جانب سے واضح ہدایات موصول ہوئی ہیں جن میں عہدیداروں کے مابین اتحاد اور ہم آہنگی کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے۔ قالیباف نے پارلیمنٹ کے اراکین پر زور دیا کہ وہ تنازعات کو گہری تقسیم میں بدلنے سے روکیں۔ آئی آر آئی بی کے مطابق، انہوں نے مزید کہا، ہمیں نمائندوں کے لیے سپریم لیڈر کی واضح ہدایت کو سنجیدگی سے لینا چاہیے: اختلافات، چاہے وہ جائز ہوں یا نہ ہوں انہیں تنازعے اور تقسیم کی شکل اختیار نہ کرنے دیں۔

ایران کی جانب سے بیان کردہ شرائط کے مطابق، تہران کا مطالبہ ہے کہ ایرانی بندرگاہوں پر امریکی بحری ناکہ بندی ختم کی جائے، پابندیوں میں نرمی لائی جائے، ایران ~~کے منجمد اثاثے بحال کیے جائیں، تمام محاذوں~~ پر مخاصمانہ کارروائیاں روکی جائیں، اور باضابطہ طور پر یہ اعلان کیا جائے کہ جنگ ختم ہو چکی ہے۔

دوسری جانب، امریکی وزیر خزانہ اسکاٹ بیسنٹ نے پیر (مقامی وقت) کو دعویٰ کیا کہ ایران کی معیشت ڈوب رہی ہے اور اس کی قیادت گھبراہٹ کا شکار ہے۔ یہ بیان امریکہ کی جانب سے نئی پابندیوں کے اعلان کے بعد سامنے آیا ہے، جن کا ہدف دو درجن سے زائد ایرانی ایکسچینج ہاؤسز، فرنٹ کمپنیاں اور اہم افراد ہیں۔ ان پابندیوں کا مقصد ایران کے عالمی شیڈو بینکنگ (غیر قانونی بینکنگ) نیٹ ورک کو درہم برہم کرنا ہے۔

ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں، بیسنٹ نے نشاندہی کی کہ تیل کی آمدنی میں کمی اور معاشی پابندیوں کے درمیان، ایرانی حکومت اپنے مالیاتی امور کو جاری رکھنے کے لیے اپنے شیڈو بینکنگ نیٹ ورک پر تیزی سے انحصار کرنے لگی ہے۔ بیسنٹ نے لکھا، ایران کی معیشت ڈوب رہی ہے اور اس کے رہنما گھبراہٹ کا شکار ہیں۔ ایران کا شیڈو بینکنگ نظام ایک دیوالیہ حکومت کے لیے آخری لائف لائن کا کام کرتا ہے۔ محکمہ خزانہ ان غیر قانونی نیٹ ورکس کو اس وقت تک ختم کرتا رہے گا جب تک کہ ہم سانپ کے سر ※ کو مکمل طور پر کچل نہ دیں۔

~~یہ بیان امریکی محکمہ خزانہ کی جانب سے آپریشن~~ اکنامک آؤٹ کاسٹ ※ کے تحت نئی

متحدہ عرب امارات: راس الخیمہ میں مسافر بس اور ٹرک میں خوفناک تصادم

POLICE LINE DO NOT CROSS

بوظبی/دبئی: متحدہ عرب امارات (یو اے ای) کی ریاست راس الخیمہ میں منگل 24 نومبر کی علی الصبح پیش آنے والے ایک ہولناک ٹریفک حادثے میں 11 افراد ہلاک اور 14 زخمی ہو گئے۔ دبئی میں قائم بھارتی قونصل خانے نے تصدیق کی ہے کہ اس المناک حادثے میں جان کی بازی ہارنے والوں میں بھارتی شہری بھی شامل ہیں۔ راس الخیمہ پولیس اور یو اے ای کی وزارت داخلہ کے مطابق یہ حادثہ ریاست کے جنوبی علاقے میں واقع 'الوطن روڈ' پر اس وقت پیش آیا جب 41 افراد کو لے جانے والی ایک مسافر بس سڑک کے کنارے کھڑے ایک ٹرک سے ٹکرا گئی۔

پولیس حکام نے بتایا کہ ٹرک تکنیکی خرابی (ٹیکنیکل فالٹ) کے باعث سڑک کنارے رکا ہوا تھا۔ حادثے کے فوری بعد 11 افراد کی ہلاکت کی اطلاع ملی تھی، تاہم بعدازاں راس الخیمہ پولیس نے تصدیق کی کہ اسپتال میں زیر علاج مزید دو زخمی زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے دم توڑ گئے، جس کے بعد اموات کی مجموعی تعداد 11 ہو گئی ہے۔ حادثے میں 14 دیگر افراد کو مختلف نوعیت کے زخم آئے ہیں، جبکہ جاں بحق ہونے والوں کی شناخت تاحال ظاہر نہیں کی گئی ہے۔

دبئی میں بھارتی قونصل خانے نے منگل کی شام 'ایکس' پر جاری اپنے بیان میں کہا کہ راس الخیمہ میں پیش آنے والے اس افسوسناک سڑک حادثے پر انہیں گہرا صدمہ ہے جس میں بھارتی شہریوں سمیت متعدد افراد کی قیمتی جانیں ضائع ہوئیں۔ قونصل خانے کے مطابق انہوں نے سوگوار خاندانوں سے رابطہ کر لیا ہے اور متاثرین کو ہر ممکن مدد اور سہولت فراہم کرنے کے لیے مقامی حکام کے ساتھ قریبی رابطے میں ہیں۔

حادثے کی اطلاع ملتے ہی المنیعی جامع پولیس اسٹیشن، راس الخیمہ پولیس کے سرچ اینڈ ریسکیو ڈیپارٹمنٹ، پولیس گشت، دبئی ایمبولینس اور دبئی و کدرہ کی سول ڈیفنس (شہری دفاع) کی ٹیمیں فوری طور پر جائے وقوعہ پر پہنچ گئیں۔ امدادی ٹیموں نے علاقے کو گھیرے میں لے کر ٹریفک کی روانی بحال کی اور لاشوں و زخمیوں کو مختلف اسپتالوں میں منتقل کیا۔

متحدہ عرب امارات کی وزارت داخلہ اور راس الخیمہ پولیس نے مہلوکین کے لواحقین سے دلی تعزیت اور ہمدردی کا اظہار کرتے ہوئے زخمیوں کی جلد صحت یابی کے لیے دعا کی ہے۔ حکام کے مطابق حادثے کی وجوہات جاننے کے لیے باقاعدہ تحقیقات کا

سرینگر کا تاریخی درگیشوری ماتا مندر تقریباً چار دہائی بعد دوبارہ کھل گیا

سرینگر (پرویز الدین): سرینگر میں واقع 700 سالہ قدیم شری درگیشوری ماتا مندر تقریباً 4 دہائی بعد آج عقیدتمندوں کے لیے دوبارہ کھول دیا گیا۔ ایسے میں یہ لمحہ کشمیری پنڈت برادری کے لیے انتہائی جذباتی تھا جب کہ مندر کو دوبارہ کھولنا کشمیر کی فرقہ وارانہ ہم آہنگی کی عکاسی کرتا ہے۔

پرانے شہر کے علاقے فتح کدل میں واقع یہ مندر کارتک پورنیما کے موقع پر دوبارہ کھول دیا گیا۔ مندر کی بحالی کا کام ضلع انتظامیہ، کشمیری پنڈت برادری کے ارکان اور ان کے مقامی مسلمانوں کے تعاون سے عمل میں لایا گیا۔ مندر کے دوبارہ کھلنے سے کشمیری پنڈتوں میں خوشی کی لہر دوڑ گئی اور ان لوگوں کی پرانی یادیں تازہ ہوئیں جو کہ تقریباً چار دہائی بعد اس تاریخی مندر پر حاضری دینے آئے تھے۔

اس موقعے پر ضلع ترقیاتی کمشنر سرینگر اکشے لابرو، ایس ایس پی سرینگر جی وی سندیپ چکرورتی اور پولیس و سول انتظامیہ کے دیگر اعلیٰ حکام نے مندر کا دورہ کیا اور افتتاحی پوجا آرچنا تقریب میں شرکت کی۔ مندر کے اندر اور باہر سیکیورٹی کے سخت انتظامات کیے گئے تھے تاکہ افتتاحی تقریب پرامن اور منظم طریقے سے مکمل ہو سکے۔

واضح رہے کہ وادی کشمیر میں 90 کی دہائی اور وادی کشمیر کے پر آشوب دور کے باعث ویران ہوا تھا اور یہ خستہ حالی کی داستان پیش کر رہا تھا ایسے میں مندر کی دوبارہ بحالی اور کھولنے پر مبارک باد پیش کی وہیں عقیدت مندوں خاص کشمیری پنڈت برادری کو مبارک باد پیش کی۔ اس موقعے ہر مقامی مسلمان نے پنڈت برادری کو مبارکباد پیش کی جبکہ کشمیری پنڈت برادری نے اس مندر کے دوبارہ کھلنے کو نہ صرف مذہبی بلکہ یادوں اور ورثے سے دوبارہ جڑنے کے اعتبار سے اہم قرار دیا۔ یہ پیش رفت کشمیر کے مشترکہ ورثے اور روایتی فرقہ وارانہ ہم آہنگی کے تحفظ کی جانب ایک مثبت قدم قرار دیا۔ کارتک پورنیما کے موقع پر شری درگیشوری ماتا مندر کا دوبارہ کھلنا وادی کے صدیوں

سعودی دارالحکومت میں حوثی حملے میں دو بھارتیوں سمیت گیارہ افراد زخمی

دبئی: حکام کے مطابق منگل کے روز یمن کی حوثی ملیشیا کی جانب سے سعودی عرب کے دارالحکومت کے مالیاتی ضلع میں ایک ٹاور کو نشانہ بنائے جانے کے نتیجے میں دو بھارتی اور تین نیپالی شہریوں سمیت 11 افراد زخمی ہو گئے۔

سعودی عرب کے شہری دفاع نے بتایا کہ ریاض کے کنگ عبداللہ فنانشل ڈسٹرکٹ میں واقع ٹاور پر حوثی ملیشیا کے اس مبینہ دہشت گردانہ حملے کے بعد 11 افراد زخمی ہوئے۔

بیان کے مطابق زخمیوں میں دو سعودی شہری، دو بھارتی شہری، تین نیپالی اور چار مصری شامل ہیں۔

مزید کہا گیا کہ متعلقہ حکام نے واقعے پر فوری کارروائی کی، ایسی صورت حال سے نمٹنے کے لیے تمام منظور شدہ طریقہ کار اور اقدامات کو نافذ کیا اور جان و مال کے تحفظ کے لیے ضروری اقدامات کیے۔

سعودی عرب میں بھارتی سفارت خانے نے بھی اس بات کی تصدیق کی کہ حملے میں دو بھارتی شہری زخمی ہوئے ہیں۔

سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں سفارت خانے نے کہا کہ مزید تفصیلات معلوم کی جا رہی ہیں اور زخمی افراد اور ان کے اہل خانہ کو ہر ممکن مدد فراہم کی جائے گی۔

اس سے قبل سعودی قیادت والے اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے کہا کہ مالیاتی ضلع میں ایک ٹاور کو نشانہ بنایا گیا ہے اور متعلقہ حکام جائے وقوع پر امدادی کارروائیوں میں مصروف ہیں۔

دریں اثنا، بھارتی سفارت خانے نے خلیجی ملک میں مقیم بھارتی شہریوں سے مقامی قواعد و ضوابط کی پابندی کرنے کی بھی اپیل کی ہے۔ واضح رہے کہ حوثی ماضی

کشمیر میں سردی کی شدت میں مزید اضافہ، کئی مقامات پر کم سے کم درجہ حرارت، پہلگام میں پارہ منفی 4.6 ڈگری

سرینگر: وادی کشمیر میں بدھ کے روز سردی کی شدت میں مزید اضافہ ہو گیا، جہاں بیشتر مقامات پر کم سے کم درجہ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے گر گیا۔ جنوبی کشمیر کے مشہور سیاحتی مقام پہلگام میں پارہ منفی 4.6 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا، جو جموں و کشمیر میں سرد ترین مقام رہا۔ بدھ کی صبح سویرے گرمائی دارالحکومت سرینگر سمیت وادی کے کئی میدانی اور نشیبی علاقوں کو دھند کی ایک تہہ نے بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا، جس سے صبح کے اوقات میں ٹھنڈک کا احساس مزید بڑھ گیا۔

محکمہ موسمیات کے حکام نے بتایا کہ جموں و کشمیر کے گرمائی دارالحکومت سرینگر میں گزشتہ شب رواں موسم کی سرد ترین رات ریکارڈ کی گئی، جہاں کم سے کم درجہ حرارت منفی 1.6 ڈگری سیلسیس تک گر گیا۔ حکام کے مطابق، سرینگر میں درج کیا گیا یہ درجہ حرارت سال کے اس وقت کے معمول کے درجہ حرارت سے 1.7 ڈگری سیلسیس کم تھا۔ صبح کے وقت شہر کے کئی علاقوں اور مضافات میں دھند چھائی رہی۔

محکمہ موسمیات کی جانب سے جاری کردہ تفصیلات کے مطابق وادی کے دیگر علاقوں میں بھی سردی کی لہر برقرار ہے اور پارہ مسلسل نیچے جا رہا ہے:

پہلگام:
جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ میں واقع سیاحتی مقام پہلگام (جو سالانہ امرناتھ یاترا کے بیس کیمپس میں سے ایک کے طور پر بھی کام کرتا ہے) میں کم سے کم درجہ حرارت

ثقافتی ورثے اور سیاحت کی جھلک میں تبدیل کر دیا

جموں/سرینگر: نیشنل ہائی ویز اتھارٹی آف انڈیا (NHAI) نے جموں-سرینگر قومی شاہراہ (NH-44) پر واقع ملک کی اہم ترین اور 9 کلومیٹر طویل چنینی-ناشری سرنگ کے دونوں داخلی راستوں کو دلکش اور رنگا رنگ دیواری نقاشی (میورلز) سے آراستہ کر کے ایک خوبصورت ثقافتی گیلری کی شکل دے دی ہے۔ یہ فن پارے مرکز کے زیر انتظام علاقے جموں و کشمیر کے شاندار ثقافتی، تاریخی اور روحانی ورثے کی عکاسی کرنے کے ساتھ ساتھ خطے کی قدرتی اور جغرافیائی خوبصورتی کو بھی بھرپور انداز میں اجاگر کرتے ہیں۔

این ایچ اے آئی کے ایک سینئر اہلکار نے اس منفرد اقدام کی تفصیلات بتاتے ہوئے کہا کہ سرنگ کے داخلی راستوں پر بنائی گئی ان دلکش دیواری تصاویر میں جموں اور کشمیر دونوں خطوں کی پہچان بننے والے اہم روحانی اور تاریخی مقامات کو انتہائی مہارت اور فنکارانہ انداز میں پیش کیا گیا ہے۔

ان دیواری نقاشیوں میں جن نمایاں مقامات کی عکاسی کی گئی ہے، ان میں درج ذیل شامل ہیں:

مقدس شری امرناتھ جی غار، شری ماتا ویشنو دیوی مزار، سرینگر کا تاریخی شنکراچاریہ مندر اور جموں کا قدیم رگھوناتھ مندر۔

جموں کا تاریخی مبارک منڈی محل، وادی کشمیر کی عالمی شہرت یافتہ ڈل جھیل اور سرینگر کے مشہور مغل باغات۔

جدید بنیادی ڈھانچے اور خطے کی ترقی کا حسین امتزاج

اہلکار نے مزید بتایا کہ چنینی-ناشری سرنگ (جسے باضابطہ طور پر ڈاکٹر شیاما پرساد مکھرجی ٹنل بھی کہا جاتا ہے) پر کی گئی اس دیدہ زیب فنکاری میں محض قدیم ورثے ہی نہیں بلکہ جدید شاہراہوں کے بنیادی ڈھانچے (انفراسٹرکچر) کو بھی نمایاں طور پر دکھایا گیا ہے۔ یہ امتزاج خطے میں بہتر سڑک رابطے، ہمہ موسمی رسائی اور تیز رفتار ترقی کے سفر کی خوبصورت عکاسی کرتا ہے۔ متعلقہ حکام کا کہنا ہے کہ قومی شاہراہ کی اس مصروف راہداری کی ظاہری خوبصورتی بڑھانے کے علاوہ، اس اقدام کا بنیادی مقصد ملک و بیرون ملک سے آنے والے مسافروں اور سیاحوں کے سفر کے تجربے کو مزید خوشگوار اور یادگار بنانا ہے۔

غزہ: اسرائیلی فوج نے حماس کے داخلی سلامتی کے سربراہ نعیم ابونہال کو ہلاک کرنے کا دعویٰ کر دیا

تل ابیب: اسرائیلی فوج نے منگل کے روز اعلان کیا کہ اسرائیلی ڈیفنس فورسز (آئی ڈی ایف) اور اسرائیلی سیکیورٹی ایجنسی (آئی ایس اے) نے ایک فضائی حملے میں حماس کے 'داخلی سلامتی کے نظام' کے سربراہ، نعیم محمد عاشور ابونہال کو ہلاک کر دیا ہے۔

ٹیلی گرام پر جاری کردہ ایک مشترکہ بیان میں، آئی ڈی ایف اور آئی ایس اے نے بتایا کہ ابونہال حماس کے ایک سینئر رکن تھے۔ وہ تنظیم کے داخلی سلامتی کے شعبے میں کئی اہم عہدوں پر فائز رہے، جن میں نائب سربراہ اور شمالی ضلع کے سربراہ کی حیثیت سے خدمات انجام دینا شامل ہے۔

بیان کے مطابق، ابونہال نے اپنے پیشرو (سابق سربراہ) کے اسرائیلی فورسز کے ہاتھوں پکڑے جانے کے تقریباً دو ماہ بعد داخلی سلامتی کے سربراہ کا عہدہ سنبھالا تھا۔

اسرائیلی ایجنسیوں کا کہنا ہے کہ ابونہال کی ہلاکت سے حماس کی انتظامی صلاحیتوں کو شدید دھچکا لگا ہے۔ یہ کارروائی ان اقدامات کے سلسلے کا حصہ ہے جن کا ہدف تنظیم کے سیکیورٹی ڈھانچے (جس میں 'جنرل سیکیورٹی سروس' اور پولیس فورس شامل ہیں) کے اعلیٰ عہدیداران ہیں۔

اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو نے بھی اس کارروائی کی تصدیق کی اور فضائی حملہ کرنے پر فوج اور انٹیلی جنس ایجنسیوں کی ستائش کی۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں نتن یاہو نے لکھا، اسرائیلی فوج (آئی ڈی ایف) نے حماس کے داخلی سلامتی کے سربراہ نعیم ابونہال کو ہلاک کر دیا ہے۔ تین ماہ قبل، ہماری فورسز نے ایک جرات مندانہ کارروائی میں ان کے پیشرو کو گرفتار کر لیا تھا۔ ہم آئی ڈی ایف اور 'شین بیت' کی تعریف کرتے ہیں جنہوں نے ہماری حکومت کی سخت پالیسی پر عمل درآمد کیا۔ کوئی بھی دہشت گرد اسرائیل کی گرفت سے نہیں بچ سکے گا۔

آئی ڈی ایف اور آئی ایس اے کے مشترکہ بیان کے مطابق، جاری تنازعے کے دوران ابونہال نے اسرائیلی فوجیوں اور شہریوں پر حملوں میں معاونت کی تھی۔ اس کے علاوہ، وہ غزہ کی پٹی میں مسلح تنظیموں کی صلاحیتوں کو بحال کرنے کے لیے کام کر رہے تھے۔ اسرائیلی ایجنسیوں نے یہ بھی الزام لگایا کہ انہوں نے بار بار جنگ بندی کی خلاف ورزی کی۔ انہوں نے بتایا کہ یہ فضائی حملہ ان کی جانب سے لاحق خطرے کو ختم کرنے کے لیے کیا گیا تھا۔

آئی ڈی ایف اور آئی ایس اے نے بتایا کہ حملے سے قبل شہریوں کو پہنچنے والے نقصان کو کم سے کم کرنے کے لیے کئی اقدامات کیے گئے تھے، جن میں درست ہدف کو نشانہ

جوڑوں کے درد کی دوا الزائمرز بڑھنے کا سبب ہو سکتا ہے: تحقیق

ڈاکٹر مسرور وانی
ہیلتھ زون سکن کلینک، سرینگر

ایک نئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ دنیا بھر میں جوڑوں کے درد کے لیے استعمال کی جانے والی دوا ممکنہ طور پر الزائمر کی بیماری کی رفتار تیز کر سکتی ہے۔ یونیورسٹی آف فلوریڈا کی تحقیق کے مطابق مطالعے میں شریک معمر افراد میں یادداشت اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں ابتدائی خرابی کے آثار موجود تھے اگر وہ گلوکوزامین سپلیمنٹ استعمال کرتے تھے تو ان میں ڈیمنشیا میں مبتلا ہونے کا خطرہ دیگر افراد کے مقابلے میں 25 فی صد زیادہ تھا۔ جرنل نیچر میڈیسن میں شائع تحقیق میں یہ بھی معلوم ہوا کہ جو مریض پہلے ہی الزائمر یا اس سے متعلقہ دماغی بیماریوں کا شکار تھے ان کے گلوکوزامین کے استعمال کا موت کے خطرے میں 25 فی صد اضافے سے تعلق سامنے آیا۔ نیورو سائیکولوجسٹ ڈاکٹر عیسیٰ کا میکا تھیکا کہنا تھا کہ یہ تحقیق اس نظریے کو مزید تقویت دیتی ہے کہ الزائمر صرف دماغ میں امائلائیڈ پلاکس اور ٹاؤ پروٹینز کے جمع ہونے کا نتیجہ نہیں بلکہ اس کے ساتھ میٹابولزم کی خرابی اور جسمانی سوزش جیسے عوامل بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ چونکہ گلوکوزامین خون اور دماغ کے درمیان موجود حفاظتی رکاوٹ کو عبور کر سکتا ہے اس لیے یہ دماغ میں پہلے سے زیادہ متحرک میٹابولک عمل کو مزید تیز کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں ابتدائی ذہنی کمزوری کے شکار افراد میں بیماری کی پیش رفت اور الزائمر کے مریضوں میں موت کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

نوجوان خواتین میں شوگر کی تشخیص میں خطرناک اضافہ

حمل کے بعد نگرانی کی کمی بڑا سبب قرار

ڈاکٹر وجیہا بیگ

ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ 2017ء سے 2024ء کے درمیان 40 سال سے کم عمر کی خواتین میں ذیابیطس ٹائپ 2 کی تشخیص میں 47 فیصد جبکہ 40 سے 79 سال کی خواتین میں 22 فیصد اضافہ دیکھا گیا ہے۔ برطانوی جرنل ڈائیبیٹیز یو کے میں شائع ہونے والی رپورٹ میں بتایا گیا ہے 7 سال پر مبنی تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ نوجوان مردوں میں یہ شرح 34 فیصد بڑھی ہے۔ ماہرین کے مطابق کم عمر افراد میں یہ بیماری زیادہ تیزی سے بڑھتی ہے اور دل کے دورے اور فالج جیسے خطرات جلد پیدا کر سکتی ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حمل کے دوران ہونے والی ذیابیطس اس اضافے کی بڑی

وجہ ہے۔ اس کیفیت کا شکار خواتین میں بعد کے چند برسوں میں شوگر لاحق ہو جانے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے لیکن نگرانی اور علاج میں واضح کمی پائی گئی ہے۔

رپورٹ کے اہم اعداد و شمار:

تحقیقی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حمل کے دوران ذیابیطس کے بعد 5 سال میں 11 فیصد خواتین میں ابتدائی شوگر کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ 10 سال میں 15 فیصد خواتین میں مستقل ذیابیطس ٹائپ 2 ہو جاتی ہے۔ صرف 57 فیصد خواتین کو سالانہ خون میں شوگر کے تخصیصی ٹیسٹ کی سہولت ملتی ہے جبکہ 33 فیصد سے زائد خواتین نے بتایا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد انہیں طبی نظام کی جانب سے نظر انداز کیا گیا۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ حمل کے دوران ذیابیطس کے بعد مناسب نگرانی، طرز زندگی میں بہتری اور بروقت علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ بیماری تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ طبی ماہرین نے صحت کے نظام میں بہتری اور خاص طور پر کم آمدنی والے اور اقلیتی طبقات تک بہتر رسائی کو ناگزیر قرار دیا ہے۔

نہار منہ بلیک کافی بے چینی بڑھا دیتی ہے

اعصابی ماہرین کی اہم وارننگ

ڈاکٹر مریم

اعصابی ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ صبح خالی پیٹ بلیک کافی (بغیر دودھ اور چینی کے بنی سادہ کافی) پینے سے بے چینی، گھبراہٹ اور ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اعصابی ماہرین کے مطابق کیفین خالی معدے میں تیزی سے جذب ہو کر دماغ اور اعصابی نظام کو اچانک متحرک کر دیتی ہے جس سے دل کی دھڑکن تیز، ہاتھوں میں کپکپی اور پریشانی کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق صبح جاگنے کے 30 سے 45 منٹ بعد جسم میں تناؤ پیدا کرنے والا ہارمون قدرتی طور پر بلند سطح پر ہوتا ہے، ایسے وقت میں کالی کافی پینے سے جسم کا تناؤ مزید بڑھ جاتا ہے اور بے چینی کی علامات شدت اختیار کر جاتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خالی پیٹ ہونے کی وجہ سے جسم میں پروٹین، چکنائی اور کمپلیکس نشاستے موجود نہیں ہوتے جو کیفین کے جذب ہونے کی رفتار کم کر سکیں، نتیجتاً کیفین تیزی سے دماغ تک پہنچ کر آرام کا احساس دلانے والے کیمیائی مادے کو روک دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کیفین ترک کرنے کی ضرورت نہیں تاہم کافی ناشتے کے بعد پی جا سکتی ہے، اگر بھوک محسوس نہ بھی ہو تو کافی سے پہلے ہلکی غذا لینا مفید ہے تاکہ کیفین کا اثر متوازن رہے اور بے چینی سے بچا جا سکے۔ طبی ماہرین نے خاص طور پر ایسے افراد کو احتیاط کا مشورہ دیا ہے جو پہلے ہی بے چینی یا ذہنی دباؤ کے مسائل کا سامنا کر رہے ہوں۔

وزن اٹھانا انسانوں کیلئے کتنا مفید ہے؟

ڈاکٹر مریم

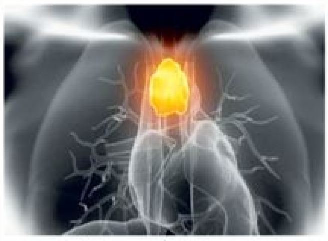
ایک نئی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ ویٹ ٹریننگ یعنی مزاحمتی ورزشیں انسان کی عمر بڑھانے اور قبل از وقت موت کے خطرات کم کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں امریکا کے ایک لاکھ 47 ہزار سے زائد بالغ افراد کے معمولات کا جائزہ لیا گیا۔ یہ معلومات تین بڑے طبی مطالعات سے حاصل کی گئیں جو تقریباً 30 سال تک جاری رہیں۔ تحقیق کے دوران 35 ہزار سے زائد شرکا کا انتقال ہو گیا جس سے سائنس دانوں کو مختلف طرز زندگی اور صحت کے نتائج کا موازنہ کرنے کا موقع ملا۔ شرکا نے بتایا کہ وہ ہر ہفتے کتنی دیر مزاحمتی ورزشیں کرتے ہیں جن میں ویٹ لفٹنگ، جم کی مشینوں کے ذریعے ورزش اور پٹھوں کی طاقت بڑھانے والی دیگر سرگرمیاں شامل تھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پیدل چلنے، سائیکل چلانے اور تیراکی جیسی ایروبک ورزشوں کا ریکارڈ بھی لیا گیا۔ بعد ازاں محققین نے ورزش کی ان عادات کا موازنہ مختلف وجوہات سے ہونے والی اموات سے کیا جن میں دل کے امراض، کینسر، سانس کی بیماریوں اور اعصابی امراض سے ہونے والی اموات بھی شامل تھیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ معتدل مقدار میں مزاحمتی ورزشیں کرنے والے افراد میں موت کا خطرہ نمایاں طور پر کم تھا۔ حیران کن بات یہ ہے کہ یہ فائدہ تمباکو نوشی، خوراک، الکحل کے استعمال، خاندانی طبی تاریخ اور دیگر جسمانی سرگرمیوں جیسے عوامل کو مدنظر رکھنے کے بعد بھی برقرار رہا۔ ماہرین کے مطابق یہ تحقیق اس بات کا مزید ثبوت فراہم کرتی ہے کہ

پٹھوں کو مضبوط بنانے والی ورزشیں صرف جسمانی طاقت میں اضافہ نہیں کرتیں بلکہ مجموعی صحت کو بہتر بنا کر زندگی کو بھی طویل اور بہتر بنا سکتی ہیں۔

جسم میں موجود ایک نظر انداز عضو جو کینسر کیخلاف ڈھال بن سکتا ہے!

ڈاکٹر شمس الحق

آپ کے سینے کی ہڈی (اسٹرنم) کے پیچھے ایک چھوٹا سا چکنائی نما غدود موجود ہوتا ہے جسے تھائمس گلینڈ کہا جاتا ہے۔ طویل عرصے تک یہ سمجھا جاتا رہا کہ بالغ عمر میں اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں رہتی لیکن ایک تحقیق اس تصور کو چیلنج کر رہی ہے۔ 2023 میں امریکی محققین کی ایک تحقیق میں معلوم ہوا کہ جن افراد کا تھائمس گلینڈ سرجری کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے ان میں اگلے پانچ برسوں کے دوران کسی بھی وجہ سے موت کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ان افراد میں کینسر لاحق ہونے کے امکانات بھی زیادہ ہو جاتے ہیں۔ تحقیق شائع ہونے کے وقت ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہر سرطان ڈاکٹر ڈیوڈ اسکیڈان کا کہنا تھا کہ محققین نے دریافت کیا کہ تھائمس انسانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اگر یہ موجود ہو تو انسان میں موت اور کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، البتہ سائنس دان اس بات پر زور دیتے ہیں کہ یہ ایک مشاہداتی تحقیق تھی اس لیے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں کرتی کہ تھائمس کو نکال دینا براہ راست کینسر یا دیگر جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس کے باوجود محققین اپنے نتائج کو تشویش ناک قرار دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ جب تک مزید معلومات سامنے نہیں آ جاتیں ممکنہ حد تک تھائمس گلینڈ کو محفوظ رکھنا طبی ترجیح ہونی چاہیے۔ بچپن میں تھائمس گلینڈ مدافعتی نظام کی تشکیل میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر کم عمری میں یہ غدود نکال دیا جائے تو جسم میں ٹی سیلز کی تعداد طویل عرصے تک کم رہ سکتی ہے۔ یہ سفید خون کے خلیات کی ایک اہم قسم ہیں جو جراثیم، وائرس اور بیماریوں کے خلاف جسم کا دفاع کرتی ہے۔ مزید یہ کہ جن بچوں کا تھائمس موجود نہیں ہوتا ان کے جسم میں ویکسینز کے خلاف مدافعتی ردعمل بھی نسبتاً کمزور دیکھا گیا ہے جس سے بیماریوں کے خلاف تحفظ متاثر ہو سکتا ہے۔



حاملہ خواتین 45 کیمیکلز کے زیر اثر رہتی ہیں، تحقیق میں انکشاف

ڈاکٹر سلیم

ایک نئی سائنسی تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ حاملہ خواتین روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والی متعدد عام اشیاء کے ذریعے مسلسل ایسے کیمیکلز کے زیر اثر رہتی ہیں جو قبل از وقت پیدائش اور نومولود بچوں کے کم وزن سے تعلق رکھتے ہیں۔ تحقیق کے دوران ماہرین نے 2000 سے 2021 کے درمیان بچوں کو جنم دینے والی 5000 سے زائد خواتین کے پیشاب کے نمونوں کا تجزیہ کیا اور نتائج کا موازنہ حمل کے دوران پیش آنے والے طبی حالات سے کیا۔ اس دوران 113 مختلف کیمیکلز کی جانچ کی گئی جو عموماً خوراک، پینے کے پانی، فضائی آلودگی، ذاتی نگہداشت کی مصنوعات، خوشبوؤں اور گھریلو استعمال کی دیگر اشیاء میں پائے جاتے ہیں۔ تحقیق میں اوسطاً ہر خاتون کے نمونے میں 45 مختلف کیمیکلز پائے گئے جبکہ بعض خواتین کے جسم میں یہ تعداد 64 تک ریکارڈ کی گئی۔ ان کیمیکلز میں پلاسٹک کو زیادہ نرم اور

لچکدار بنانے کے لیے استعمال کیے جانے والے کیمیکل فیتھالیٹس بھی شامل تھے۔ ساتھ ہی ان کے متبادل کے طور پر متعارف کرائے گئے بعض نئے کیمیکلز بھی شامل تھے۔ تحقیقی نتائج کے مطابق ان میں سے کئی کیمیکلز کا تعلق بچوں کی قبل از وقت پیدائش اور پیدائش کے وقت کم وزن سے پایا گیا۔ تحقیق کی سینئر محقق ٹریسی ووڈرف نے کہا کہ تشویش ناک بات یہ ہے کہ زہریلے کیمیکلز کے متبادل کے طور پر متعارف کرائے گئے بعض نئے مرکبات بھی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو رہے ہیں۔ مطالعے میں یہ بھی سامنے آیا کہ پولی سائکلک ایرومیٹک ہائیڈرو کاربنز (پی اے ایچز) نامی کیمیائی مرکبات، جو ایندھن، تیل، گیس اور لکڑی جلانے سے پیدا ہوتے ہیں، نومولود بچوں کے کم وزن سے منسلک ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ آلودہ ذرات فضا کے ذریعے انسانی جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے مرکزی مصنف نے خبردار کیا کہ ان کیمیکلز سے مکمل طور پر بچنا آسان نہیں کیونکہ یہ ہماری روزمرہ زندگی میں استعمال ہونے والی بے شمار مصنوعات کا حصہ بن چکے ہیں۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ اس تحقیق سے حاملہ خواتین اور پالیسی سازوں کو ممکنہ خطرات کے بارے میں بہتر آگاہی حاصل ہو سکتی ہے تاکہ ماں اور بچے کی صحت کے تحفظ کے لیے موثر اقدامات کیے جا سکیں۔

چھ دن تک کم کیلوریز والی خوراک مسوڑھوں کی بیماریاں کم کرنے میں مفید

ڈاکٹر سلیم

ایک نئی تحقیق کے مطابق چھ دن کم کیلوریز والی غذا یا بھوکا رہنا مسوڑھوں کی بیماری کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

برطانیہ کے کنگز کالج لندن کے سائنسدانوں کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جن افراد نے یہ طریقہ اختیار کیا ان کے منہ میں سوزش کی سطح میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ اس حوالے سے سائنسدانوں نے اٹلی کے اسپتالوں سے 28 مریضوں کے اعداد و شمار کا تجزیہ کیا۔ اس دوران مریضوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا، ایک گروہ نے محدود کیلوریز والی غذا اپنائی جبکہ دوسرے گروہ نے اپنی معمول کی خوراک جاری رکھی۔ محدود غذا کے منصوبے کے تحت پہلے دن روزانہ 100.1 کیلوریز دی گئیں، اس کے بعد تین دن تک روزانہ 750 کیلوریز فراہم کی گئیں۔ چھٹے دن نرم غذاؤں کے ساتھ آہستہ آہستہ کیلوریز میں اضافہ کیا گیا، جبکہ ساتویں دن تک تحقیق میں شریک افراد اپنی معمول کی خوراک پر واپس آ گئے۔ تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا کہ اس مختصر مدت کی کم کیلوریز والی غذا مسوڑھوں کی سوزش اور بیماری کی علامات کو کم کرنے میں موثر ثابت ہو سکتی ہے۔ مسوڑھوں کی بیماری، جسے جنجی وائٹس یا پیریوڈونٹائٹس بھی کہا جاتا ہے، عام طور پر منہ کی صفائی کا مناسب خیال نہ رکھنے اور دانت باقاعدگی سے برش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

اتر ریلوے
ٹینڈر نوٹس
سینئر ڈویژنل الیکٹریکل انجینئر / الیکٹرک لوکو شیڈ، اتر ریلوے لدھیانہ کینٹ اور بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے ای- ٹینڈرز نمبر 2026-27-12 طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دھندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ ٹینڈر تاریخ 18-12-2026 کو 15.00 بجے تک پیش کر سکتے ہیں۔ ان ٹینڈروں کیلئے مینوئل آفر منظور نہیں ہے اور ایسی کسی بھی مینوئل آفر کو منظور نہیں کیا جائے گا۔
ٹینڈر دھندگان ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کی ادائیگی کرنے کیلئے آئی آر ای پی ایس پورٹل پر دستیاب آن لائن ذرائع کے ذریعہ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ اور کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے ادائیگی کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کام کی تفصیلات	تخمینہ لاگت (روپے)
2026-27-12	تھری - فیز لوکو موٹیو کیلئے 6531KVA/7475KVA ٹرانسفارمر کی مرمت / بحالی	17538665.11/-
ٹینڈر کی قیمت (روپے)	ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	بیعانہ کی رقم (روپے)
0	18-12-2026 کو 15.00 بجے	350800/- روپے
مدت تکمیل کام	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت	ویب سائٹ
09 مہینے	18-12-2026 کو 15.00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر: 230-Elect/TRS/LDH/WC/CCB/2026-27/12 مورخہ 25-11-2026
4091/2026
گراہکوں کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

"چکر" کیوں آتے ہیں؟

ڈاکٹر مبشر خان

اکثر و بیشتر لوگ چکر آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک عام مسئلہ ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ یہ چکر آتے کیوں ہیں اور یہ ہوتے کیا ہیں؟ یہ جاننا بے حد اہم ہے کہ چکر کب آتے ہیں اور وہ کون کون سے محرکات ہیں جو ان کے ہونے کا باعث ہیں؟ چکروں کے ساتھ ساتھ اور کون کون سی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ الغرض معالج سے درست طبی معائنہ، ضروری ٹیسٹ سمیت بعض اوقات دماغ کے بڑے ایکسرے (ایم آر آئی) کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ VERTIGO یعنی چکر آنا اسے "گھومیری" بھی کہتے ہیں۔ بعض اوقات ہر چیز گھوم رہی ہوتی ہے؟ بعض اوقات سر گھوم رہا ہوتا ہے، اٹھنے، بیٹھنے، کھڑے ہونے میں شکایت درپیش ہوتی ہے جو تکلیف دہ پریشان کن صورتحال کا باعث ہوتے ہیں۔ ان چکروں کے باعث متعلقہ فرد کو اپنے روزمرہ کے کام سرانجام دینا مشکل ہو جاتے ہیں۔ چکروں کی ایک اور صورت ہوتی ہے جسے DIZZINESS یا GIOOINESS کہتے ہیں۔ اس طرح کی صورت حال میں متعلقہ انسان کا سر نہیں گھوم رہا ہوتا جیسا کہ "vertigo" میں ہوتا ہے۔ سر گھومتا ہے اردگرد چیزوں کا گھومنا یہ چکروں کی سب سے اہم قسم ہے۔ جسے "vertigo" بھی کہتے ہیں۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ: ☆ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے۔ ☆ کبھی کبھی متلاہٹ بھی ہوتی ہے ☆ چلتے ہوئے لڑکھڑا جاتا ہے۔ ☆ سفر میں قے، متلاہٹ یا قے ہوتی ہے۔ ☆ اچانک سر بھاری ہونے لگتا ہے اور جسم اِدھر سے اُدھر ہلنے لگتا ہے۔ یہ بھی چکروں کی علامت ہوتی ہے۔ چکر کی علامت کے ساتھ جب معالج اصل حقیقت جاننے کے لیے مریض سے مکمل معلومات حاصل کرتا ہے تاکہ چکر آنے کی اصل وجہ جان سکیں اور درست تشخیص ممکن بنائی جا سکے۔ لیکن معالج صرف مریض کے چکروں کی علامات کی بنیاد پر علاج نہیں کر سکتا۔ یہ جاننا ضروری ہوتا ہے کہ چکر آنے کی وجہ کیا ہے؟ کان کے اندرونی حصے اور گردن کے مہروں میں درد ہوتا ہے۔ بسا اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آس پاس کی ہر چیز گھوم رہی ہے۔ اس کی دو وجوہ ہیں ایک وجہ Benign paroxy.Positional vertigo-BPPV اور دوسری Peripheral vertigo Central ہے جو خطرناک نہیں ہے Peripheral چکر عام طور پر کوئی پوزیشن تبدیل کرنے پر آتے ہیں۔ گھومیری والے چکر روزمرہ زندگی کو خاصا متاثر کرتے ہیں۔ Dizziness میں سر نہیں گھوم رہا ہوتا بلکہ سر ہلکا محسوس ہو رہا ہوتا ہے۔ ایسا لگ رہا ہوتا ہے کہ جسم کا توازن قابو میں نہیں ہے۔ دراصل Dizziness میں چکر نہیں ہوتے مگر مریض اسے چکر ہی سمجھتا ہے۔

Motion Sickness

اس کو بھی مریض چکر ہی سمجھتے ہیں، مگر Motion Sickness کا چکر سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے آپ کسی "کشتی" میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ جسم ہچکولے کھا رہا ہے۔ نارمل بیٹھے ہیں مگر محسوس ہوتا ہے کہ جسم ہچکولے کھا رہا ہے مگر دراصل وہ چکر نہیں بلکہ Motion Sickness کی علامات ہوتی ہیں۔ اسی طرح کچھ لوگوں کو گونج یعنی کانوں میں شور کی آوازیں آ رہی ہوتی ہیں۔ اس کو طب کی زبان میں Tinnitvs کہتے ہیں۔ اس کیفیت کو بھی متاثرہ شخص چکر ہی سمجھتا ہے۔ درج بالا تمام علامتوں میں

ایک بات مشترک ہے کہ جسم کا توازن خراب ہوتا ہے اور متاثرہ شخص اس عدم توازن کو "چکر" سمجھتا اور معالج سے رجوع کرتا ہے۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھنے کا نظام جسے VestibularSystem یعنی "توازن برقرار رکھنے کا نظام" جسے دماغ کی رگ Vestibular Nerve کنٹرول کرتی ہے جو ان درج بالا "چکروں" کی علامات پر مبنی کیفیت میں متاثر ہوتی ہے۔ یعنی توازن کے نظام کے متاثر ہونے کے باعث مریض کا جسم عدم توازن کا شکار ہوتا ہے۔ vestibular neuritis یعنی Vestibular رگ (nerve) میں ورم آ جاتا ہے۔ اس میں اچانک چکر آنے شروع ہو جاتے ہیں، متلاہٹ ہوتی ہے یہاں تک کہ الٹیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں اور یہ سب اچانک اور اتنا شدید ہوتا ہے کہ متاثرہ فرد کو حرکت کرنے میں شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اگر فوری علاج نہ ہو تو Vestibular Nerve damage ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے مستقل چکر آنے کا مسئلہ ہو جاتا ہے۔ Vestibular Neuritis کا فوری اور صحیح علاج درست تشخیص کے ساتھ ہونا ضروری ہے۔ vestibular system کے متاثر + کوئی بھی چیز دو دو نظر آئے + فالج کی علامات ہوں۔ brain stem stroke (دماغ کا فالج) اگر کسی انسان کو اچانک سے چکر آ رہے ہوں، ساتھ میں بینائی کے مسائل بھی رونما ہو جائیں بالخصوص کسی کو چیزیں دو دو نظر آنا شروع ہو جائیں اور ساتھ ہی جسم کا حصہ متاثر ہو جائے تو یہ علامات خطرناک ہوتی ہیں، اس کو طب کی زبان میں فالج کہتے ہیں، جو دماغ کو متاثر کرتا ہے۔ چکر آنے کی عام وجوہات کیا ہوتی ہیں۔ چکر از خود بیماری نہیں۔ مختلف طبی مسائل "سر چکرانے" کا سبب بن سکتے ہیں۔ مثلاً:

☆ جسم میں نمکیات / پانی کی کمی "ہلکے سر" کا سبب بن سکتا ہے۔ ☆ ذیابیطس میں مبتلا افراد کو عام طور پر شوگر کے لیول میں کمی کے باعث چکر آ سکتے ہیں۔ ☆ تناؤ و پریشانی اچانک چکر آنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ☆ دل کا عارضہ، دل کی بے ترتیب دھڑکن و دیگر قلبی معاملات چکروں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ☆ جسم میں ہیموگلوبن کی مقدار میں کمی دراصل آکسیجن کی ترسیل میں کمی کا باعث بنتا ہے جو چکر آنا اور کمزوری کا باعث بنتا ہے۔

(6) دواؤں کے ضمنی اثرات: بلڈ پریشر، سکون آور ادویات کو استعمال و درد کم کرنے والی ادویات ضمنی اثرات میں چکروں کا باعث بنتی ہیں۔ جب بھی کسی کو چکروں کے مسئلے سے دوچار ہونا پڑتا ہے، جو مستقل اور بار بار آ رہے ہوں اور زندگی سے جڑ رہے ہوں تو فوری طور پر اپنے جنرل پریکٹیشن سے رابطہ کریں اور اگر چکروں کے ساتھ الٹی متلی ہونا یا کانوں میں سیٹی جیسی آواز کا ہونا، سینے پر بوجھ، شدید سر کا درد وغیرہ طاری ہونے لگے تو ماہر امراض دماغ سے یا ماہر امراض قلب (کارڈیالوجسٹ) یا ماہر امراض کان (ای این ٹی) سے رجوع کریں۔

............علاج

چکر آنے کی درست وجوہات و تشخیص ہی دراصل چکروں کے علاج کی بنیاد ہیں۔ اگر درست وجہ جان لی جائے تو علاج کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاج میں چکر آنے کے ساتھ متلاہٹ کے علاج کے لیے بھی دواؤں کی ضرورت رہتی ہے۔ نیز سر کے درد یا بے چینی وغیرہ میں بھی معالج کی ہدایت پر عمل کرنا ضروری ہے۔ نیز غذائی امور مثلاً کم نمک والی غذائیں سمیت صحت مند غذا کا استعمال، پانی و دیگر پانی والی اشیاء کے درست مقدار میں استعمال کے ساتھ ساتھ طرز زندگی پر توجہ چکروں کے علاج میں خاصے معاون و مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ چکر آنے پر لاپرواہی نہ برتیں بصورت دیگر کئی طبی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ لہٰذا اس ضمن میں بروقت و درست تشخیص کے لیے اپنے معالج سے فوری رجوع کریں۔

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

روزنامہ

روزنامہ صورت حال

بے ہنگم ہاؤسنگ سوسائٹیاں زرعی زمینوں کو نگل رہی ہیں

زراعت کسی ملک کی معیشت میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے۔ یعنی زراعت ملکی معیشت کے لیے ایسے ہی ہے جیسے انسان کے جسم میں ریڑھ کی ہڈی۔ اگر ریڑھ کی ہڈی کو ذراسی چوٹ پہنچ جائے تو انسان اٹھنے بیٹھنے بلکہ ملنے جلنے کے قابل بھی نہیں رہتا۔ ایسے ہی جب ملک میں زراعت کا شعبہ کمزور پڑتا ہے تو ملکی معیشت کو خسارہ ہوتا ہے۔ بالخصوص معیشت میں زراعت کا کردار نہایت اہم ہے۔ ملکی معیشت کا زیادہ تر انحصار زراعت پر ہی ہے۔ ملک کے 45 فیصد لوگوں کا براہ راست روزگار کا ذریعہ زراعت ہے۔ اس کے علاوہ ملکی برآمدات میں 60 فیصد بالواسطہ یا بلاواسطہ زراعت کا حصہ ہے۔ تمام ترقی یافتہ ممالک اس شعبے پر خصوصی توجہ دیتے ہیں۔

ہمارے ملک میں زراعت کا شعبہ پہلے ہی مشکلات کا شکار تھا، اب ہاؤسنگ سوسائٹیوں کے فیشن نے زرعی زمینوں کا خاتمہ شروع کردیا ہے۔ تمام بڑے شہروں کے گردونواح میں زرعی زمینوں کے خاتمے کے لیے بہت زیادہ محنت جاری ہے۔ شہر سے باہر نکلیں تو چاروں طرف بڑی بڑی مشینیں لہلہاتے کھیتوں کو صاف کرنے میں مصروف ہیں۔ کنسٹرکشن کمپنیاں اور ڈویلپرز زرعی رقبوں کے مالکان کو ورغلاتے ہیں اور انہیں بڑے لالچ دے کر ان سے زمین خرید لیتے ہیں یا ان کی زمین پر کام کر کے منافع میں انہیں شریک کرلیتے ہیں۔ زرعی زمینوں کے مالکان بھی لالچ میں آکر ایک ہی بار سونے کے تمام انڈے حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جیسے ہم بچپن میں سنا کرتے تھے کہ ایک شخص کے پاس مرغی تھی جو ہر روز سونے کا انڈا دیتی تھی۔ ایک دن اس نے سوچا کہ میں کیوں نہ مرغی کو ذبح کر کے اس کا پیٹ چاک کردوں اور ایک ہی بار سارے انڈے نکال لوں۔ لیکن جب اس نے مرغی کا پیٹ چیرا تو کوئی انڈا نہ ملا اور جو روز ایک انڈا حاصل کرتا تھا اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھا۔

یہی حال یہاں بھی ہے کہ لوگ اپنے کھیتوں سے ہر سال تھوڑی تھوڑی آمدن کے بجائے ایک ہی مرتبہ زیادہ منافع حاصل کرنے کی خواہش میں اپنی زمینیں فروخت کردیتے ہیں یا ڈیویلپمنٹ کمپنیوں کے ساتھ مل کر کھیتوں کو صاف کر کے ہاؤسنگ سوسائٹیاں قائم کردیتے ہیں۔ یوں وہ کھیتوں میں کام کرنے کے بجائے سائٹ آفسز بنا کر وہاں بیٹھ جاتے ہیں اور پلاٹوں کی فائلیں بیچتے رہتے ہیں۔ یہ ایک الگ موضوع ہے کہ ان فائلوں کے ذریعے لوگوں کو کیسے دھوکا دیا جاتا ہے؟ کم پلاٹوں پر زیادہ فائلیں کیسے فروخت کی جاتی ہیں؟ لوگوں سے رقم وصول کرنے کے بعد کئی سال تک انہیں پلاٹ فراہم نہیں کیے جاتے اور کھڑی فصلوں والی زمینوں پر پلاٹوں کی نشاندہی کے بغیر ہی فائلیں فروخت کردی جاتی ہیں۔ اس کے بعد لوگ لاکھوں روپے لٹا کر سالہاسال ترقیاتی کام شروع ہونے کا انتظار کرتے رہتے ہیں۔ اس دوران سوسائٹی کے غیر قانونی ہونے، این او سی نہ ملنے یا منسوخ ہوجانے کی افواہیں بھی انہیں پریشان کرتی رہتی ہیں۔

ہمارے ہاں زرعی زمینوں کا اتنی بے دردی سے خاتمہ کیا جا رہا ہے کہ شہروں کے اطراف میں روزانہ ایک نئی ہاؤسنگ سوسائٹی متعارف کرائی جارہی ہے اور ان سوسائٹیوں کا پھیلاؤ اتنا زیادہ ہے کہ ایک شہر دوسرے شہر کے ساتھ مل گیا ہے۔ ان شہروں کے درمیان موجود ہرے بھرے کھیت کنکریٹ کے جنگل میں تبدیل ہورہے ہیں۔ جو ملکی معیشت کے لیے شدید نقصان دہ ثابت ہونے کے ساتھ انسانی صحت پر بھی مضر اثرات مرتب کررہے ہیں۔ ہماری حکومتوں کی توجہ اس جانب نہ ہونے کے برابر ہے۔ اخبارات اور ٹیلی وژن پر ہر روز نئی ہاؤسنگ سوسائٹیوں کے اشتہارات شائع ہوتے ہیں، جن میں سے اکثر غیر قانونی ہوتی ہیں۔ جبکہ انتظامیہ سب کچھ جانتے ہوئے بھی خواب غفلت کے مزے لوٹ رہی ہے۔ ان غیر قانونی ہاؤسنگ سوسائٹیوں کے خلاف کسی قسم کی کوئی کارروائی نہیں ہوتی۔ یوں یہ غیر قانونی سوسائٹیاں بغیر کسی منصوبہ بندی کے پھیلتی جارہی ہیں۔ مستقبل میں ان کے مضر اثرات سے معاشرہ بری طرح متاثر ہوگا۔

زراعت کے شعبے پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ یہاں کسانوں کو سہولیات نہیں ملتیں۔ کسانوں کے مسائل کی طرف حکومت کی توجہ نہیں۔ کھاد، مشینری، کیڑے مارنے والی ادویات اور بجلی مہنگی ملتی ہے۔ کسان پورا سال محنت کر کے فصل تیار کرتے ہیں لیکن جب انہیں صلہ ملنے کا وقت آتا ہے تو انہیں پورا معاوضہ نہیں دیا جاتا اور وہ فیکٹری مالکان اور سرکاری دفاتر کے چکر لگاتے لگاتے تھک جاتے ہیں۔ ان پریشانیوں کے ستائے ہوئے کسان زرعی زمین کو ہاؤسنگ سوسائٹی کے لیے استعمال کرنے والوں کو نجات دہندہ کے طور پر دیکھتے ہیں اور جلد ہی ان کی باتوں میں آکر اپنی زمینیں فروخت کردیتے ہیں تاکہ انہیں کم محنت میں زیادہ منافع حاصل ہو۔ جب زمیندار حضرات اپنی محنت کا پورا پورا صلہ ملتا ہوا دیکھیں گے تو وہ اپنی زرخیز زمینیں ہاؤسنگ سوسائٹیاں بنانے والوں کے ہاتھ فروخت کر کے زرعی رقبہ برباد کرنے پر مجبور نہیں ہوں گے۔ اگر ہاؤسنگ سوسائٹیاں بنانے کی ضرورت بھی ہو تو اس کے لیے بنجر اور ناہموار زمینوں کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو قابل کاشت نہ ہوں۔

کورونا وائرس سے تحفظ پر پھیلنے والے ابہام اوران کی حقیقت

ساگر سہندڑو

دسمبر 2019 میں چین کے شہر ووہان سے شروع ہونے والے کورونا وائرس سے متعلق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا کے ترقی یافتہ اور میڈیکل سائنس میں سرفہرست ممالک میں بھی غلط معلومات اور غیر مصدقہ اطلاعات پھیل رہی ہیں اور دنیا کے کروڑوں انسان اب تک اس وبا کو بائیولوجیکل حملہ بھی تصور کر رہے ہیں۔

دنیا کے 160 ممالک میں 17 مارچ کی شام تک ایک لاکھ 82 ہزار سے زائد افراد کو متاثر کرنے والے وائرس کے حوالے سے نہ صرف عام افراد اور کم تعلیم یافتہ بلکہ انتہائی پڑھے لکھے اور طبی معاملات کے حوالے سے اچھی معلومات رکھنے والے افراد بھی کورونا وائرس سے متعلق انٹرنیٹ پر پھیلنے والی غلط معلومات کو درست مان رہے ہیں لیکن درحقیقت ایسی معلومات کا سچائی سے کوئی تعلق نہیں۔

دنیا کے کسی ملک میں کورونا وائرس سے بچنے کے لیے شراب کو دوا سمجھا رہا ہے تو کہیں گائے کے پیشاب کو اس کا علاج مانا جا رہا ہے، کہیں لہسن اور ادرک کھانے کو اس سے شفا کا ذریعہ سمجھا جا رہا ہے، کہیں گرم پانی سے نہانے، منہ اور ناک دھونے کو وائرس سے حفاظت کی کنجی بتایا جا رہا ہے۔

دنیا کے کچھ ممالک میں سمجھا جا رہا ہے کہ گرمیاں آتے ہی کورونا وائرس ختم ہوجائے گا اور کہیں یہ خیال کیا جا رہا ہے کہ سخت سردی میں کورونا وائرس سکڑ کر ختم ہوجاتا ہے۔

کچھ لوگ سمجھ رہے ہیں کہ ماسک پہننے اور ہاتھوں کو دھونے سے وہ محفوظ رہیں گے اور ساتھ ہی وہ خود کو گھر میں 2 ہفتوں تک قید کرنے سے بھی اس وبا سے دور رہیں گے۔

کہیں خبریں آرہی ہیں کہ اسرائیل، امریکا، آسٹریلیا، جرمنی اور برطانیہ نے کورونا وائرس کی ویکسین تیار کرلی ہے اور اب بس چند ہی دن میں مذکورہ ویکسین سامنے آنے والی ہے اور پھر وبا دیکھتے ہی دیکھتے قابو میں آجائے گی۔

کہیں تو یہ طریقے بھی بتائے جا رہے ہیں کہ گھر میں ہی کورونا کا ٹیسٹ کریں اور 10 سیکنڈز تک اپنی سانس روک کر دیکھیں، اس دوران اگر آپ کو کھانسی آگئی تو سمجھ لیں کہ آپ مذکورہ وائرس کے شکار ہیں اور اگر کھانسی نہیں آئی یا اور تکلیف نہ ہوئی تو آپ خود کو آزاد سمجھیں۔

مندرجہ بالا غلط معلومات، افواہیں اور ابہام کورونا وائرس سے متعلق پھیلنے والے ان چند غیر حقیقی حقائق میں سے ہیں جنہیں دنیا کے کروڑوں افراد انٹرنیٹ پر دیکھ کر تیزی سے غلط معلومات کا شکار بن رہے ہیں۔

ایسی معلومات پھیلنے کے بعد عام افراد کے ذہن میں یہ سوال اٹھتا ہے کہ اگر یہ سب کچھ افواہیں ہیں تو حقائق کیا ہیں؟

ہم اس مضمون میں ایسے ہی کچھ حقائق کو ماہرین اور عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) سمیت شعبہ صحت پر تحقیقات سے متعلق دنیا میں نمایاں مقام رکھنے والی جامعات کی جانب سے دیے گئے جوابات پیش کر کے عام افراد کو حقائق سے آگاہ رکھنے کی کوشش کریں گے۔

پہلی اور اہم بات - کورونا کی اب تک کوئی ویکسین موجود نہیں

امریکا نے 16 مارچ 2020 سے تیار کی گئی ویکسین کی انسانوں پر آزمائش شروع کی بی فوٹو: اے پی

دنیا میں کہیں بھی 17 مارچ کی دوپہر تک کورونا وائرس سے تحفظ کی کوئی ویکسین علاج کے لیے سامنے نہیں آسکی تھی اور نہ ہی کم سے کم اگلے 12 سے 18 ماہ تک ایسی کوئی ویکسین سامنے آنے کی امید ہے۔

البتہ امریکا، اسرائیل، برطانیہ اور آسٹریلیا سمیت دیگر ممالک کے سائنسدان کورونا وائرس سے بچنے کی ویکسین تیار کرنے میں مصروف ہیں اور جب کہ امریکا نے دیگر ممالک سے بازی لے جاتے ہوئے 16 مارچ 2020 سے کورونا وائرس کی ایک ویکسین کی انسانوں پر آزمائش شروع کردی تھی۔

امریکی ماہرین نے جہاں ویکسین کی انسانوں میں آزمائش شروع کردی ہے، وہیں انہوں نے پہلے ہی واضح کردیا ہے کہ اس مرحلے میں 18 ماہ کا وقت لگ سکتا ہے اور اس کے بعد بھی اس بات کی گارنٹی نہیں دی جاسکتی کہ ویکسین کامیاب ہوگی یا نہیں اور اس کی کامیابی کا نتیجہ آزمائشی رضاکاروں کے ٹیسٹ سے ہوگا۔

اسی طرح دیگر ممالک بھی اگر ویکسین بنانے میں کامیاب جاتے ہیں تو اسے بھی جانوروں میں آزمائش کے بعد انسانوں پر آزمایا جائے گا اور اس مرحلے میں 12 سے 18 کا وقت لگے گا اور پھر جا کر کہیں کوئی ویکسین دستیاب ہوگی۔

ویکسین نہیں تو کورونا کا علاج کیسے ہورہا ہے؟

عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں کہیں بھی کورونا وائرس کا مناسب یا درست علاج موجود نہیں، تاہم ایسا نہیں ہے کہ اس وائرس کو دوسری دوائیوں سے نہیں روکا جاسکتا۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق وائرس سے متاثرہ شخص کو دوران علاج ٹیسٹ کی بنیاد پر روایتی طریقہ کار کے تحت علاج فراہم کیا جاتا ہے اور کوشش کی جاتی ہے کہ اسے بیماری سے نجات دلائی جائے اور اس ضمن میں عالمی ادارہ دنیا بھر کے صحت سے متعلق اداروں سے مل کر کام کر رہا ہے۔

ڈبلیو ایچ او کے مطابق اس وقت کورونا وائرس کے علاج کے لیے کوئی خصوصی دوائیاں تجویز نہیں کی جاسکتیں، تاہم ماہرین مریض کی حالت کے مطابق مختلف دوائیاں استعمال کرسکتے ہیں۔

اسی سوال کے جواب میں پاکستان کی وبائی امراض کی ماہر ڈاکٹر نسیم صلاح الدین نے ڈان کو بتایا کہ اس وائرس کا ٹیسٹ 'ریئل ٹائم' (آر ٹی) 'پولیمر ائز چین ری ایکشن' (پی آر سی) بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے ہوتا ہے۔

ڈاکٹر نسیم صلاح الدین نے مزید بتایا کہ مریض کے ٹیسٹ کی بنیاد پر کورونا وائرس کے شکار مریض کا علاج کیا جاتا ہے، تاہم عام طور مریض کو عام بخار، نزلہ وزکام کی دوائیاں دی جاتی ہیں اور اسے نگرانی میں رکھا جاتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ اگر کورونا وائرس یوں ہی یا اس سے کم رفتار میں ایک سے ڈیڑھ سال تک چلا تو دنیا کی کوئی نہ کوئی میڈیکل کمپنی اس کی ویکسین تیار کرلے گی اور عین ممکن ہے کہ ابتدائی طور اس کی صرف عام ویکسین ایجاد کی جائے اور بعد ازاں اس کی اینٹی وائرل ویکسین تیار ہو۔

اسی طرح دنیا کے دیگر ممالک جن میں امریکا، نیدرلینڈ اور بیلجیم جیسے ممالک شامل ہیں، انہوں نے بھی مذکورہ وائرس کا علاج پہلے سے ہی موجود دوائیوں اور ٹیسٹ کے ذریعے ڈھونڈ نکالا ہے، تاہم وہ علاج کتنا مستند ہے اس کا اندازہ فوری طور پر نہیں لگایا جاسکتا۔

ویکسین نہ ہونے کے باوجود چین اور دنیا بھر میں صحت مند ہونے والے 80 ہزار مریض صحت یاب ہوچکے ہیں۔

کورونا وائرس پر اینٹی بائیوٹک اثر کرتی ہیں؟

عام طور دنیا بھر میں یہ سوال کیا جا رہا ہے کہ کیا کورونا وائرس پر اینٹی بائیوٹک دوائیاں اثر کرتی ہیں؟ جس پر عالمی ادارہ صحت نے واضح کیا ہے کہ مذکورہ وائرس پر کوئی اینٹی بائیوٹک دوائی اثر نہیں کرتی۔

ساتھ ہی ڈبلیو ایچ او نے واضح کیا ہے کہ اگر کسی کورونا وائرس کے مریض کو دوران علاج اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہیں تو وہ بیکٹیریا کو روکنے والی اینٹی بائیوٹک ہوتی ہیں۔

ویکسین اور مناسب علاج نہیں تو عام انسان کیا کرے؟

اگرچہ کورونا کے علاج کے لیے ویکسین اور مخصوص علاج کا طریقہ کار موجود نہیں تاہم جہاں اس کا علاج دوائیوں سے کیا جا رہا ہے، وہیں عالمی ادارہ صحت اور دیگر صحت سے متعلق اداروں ماہرین نے لوگوں کو اس وائرس سے بچنے کے لیے چند اہم تجاویز دی ہیں۔

ماہرین اور اداروں کی جانب سے دی گئی تجاویز میں لوگوں کو احتیاط کرنے کا کہا گیا ہے اور احتیاط کے کئی طریقے ہوسکتے ہیں جن میں بار بار ہاتھوں کا دھونا، ماسک پہننا، لوگوں سے دور رہنا اور تھوڑی سی بھی بیماری کی وجہ سے گھر تک محدود رہنا شامل ہیں۔

عام لوگ ہاتھوں کو دھونے کے بجائے آٹومیٹک ہینڈ ڈرائر (ہاتھوں کو برقی ہوا کے ذریعے خوش کرنا) کا استعمال کرتے ہیں، تاہم عالمی ادارہ صحت نے اس عمل کو غیر اہم قرار دیا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق کورونا وائرس سے اس وقت ہی بچا جاسکتا ہے جب ہاتھوں کو صابن یا الکوحل سے تیار ہاتھ دھونے والی اشیا اور پانی سے دھویا جائے اور ہاتھوں کو محفوظ طریقے سے دھونے کے بعد انہیں تولیے یا ہوا کے ذریعے خشک کیا جائے۔

عالمی ادارہ صحت نے اس بات سے بھی سختی سے لوگوں کو منع کر رکھا ہے کہ برقی شعاعوں سے ہاتھوں کو صاف کرنے کی غلطی نہ کی جائے، کیوں کہ اس عمل سے کورونا وائرس سے محفوظ نہیں رہا جاسکتا بلکہ یہ عمل جلد کے لیے نقصان کار ہوسکتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے کورونا وائرس کی علامات میں بخار، سانس لینے میں دشواری، نمونیا اور گردوں کے فیل ہونے کو شامل کیا ہے، جس وجہ سے کسی بھی متاثرہ شخص کی اچانک موت بھی ہوسکتی ہے۔

اگرچہ عالمی ادارہ صحت نے کورونا وائرس کی علامات میں بخار کے پیمانے کی قید نہیں رکھی تاہم بعض ماہرین صحت اور چین میں متاثر ہونے والے افراد کے تجزیے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ اگر کسی بھی شخص کو بخار 88 فیصد، خشک کھانسی 68 فیصد، تھکاوٹ 38 فیصد، تھوک کے ساتھ کھانسی یا گاڑھے بلغم کے ساتھ 33 فیصد، سانس لینے میں مشکل 19 فیصد، ہڈی یا جوڑوں میں تکلیف 15 فیصد، گلے کی سوجن 14 فیصد، سردرد 14 فیصد، ٹھنڈ لگنا 11 فیصد، کھانسی میں خون آنا ایک فیصد اور آنکھوں کی سوجن ایک فیصد جیسی علامات ہیں تو عین ممکن ہے کہ وہ کورونا وائرس کا شکار ہو۔

کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہونے کے حوالے سے امریکا میں ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ کورونا وائرس کے مرض میں علامات 5 سے 12 دن میں نظر آنے لگتی ہیں، تاہم بعض مرتبہ اس میں زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

حال ہی میں چین کے شہر ووہان کی ایک یونیورسٹی کی جانب سے شائع کی گئی تحقیقاتی رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ کورونا وائرس کے شکار انتہائی تشویش ناک حالت میں مبتلا مریض کی موت تقریبا 19 دن میں ہوسکتی ہے۔

کیا تھرمل اسکینر کورونا وائرس کے مریض کی شناخت کرسکتا ہے؟

تھرمل اسکینرز تمام وائرس کے متاثرہ افراد کی شناخت نہیں کرتے، عالمی ادارہ صحت بی فوٹو: اے پی

کورونا وائرس کے تیزی سے پھیلنے کے بعد عام طور پر ایئرپورٹس سمیت شاپنگ مالز میں انتظامیہ نے تھرمل اسکینرز نصب کیے ہیں جن سے متاثرہ افراد کی شناخت کی جارہی ہے، تاہم عالمی ادارہ صحت کے مطابق تھرمل اسکینرز صرف مخصوص متاثرہ افراد کی شناخت کرسکتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق تھرمل اسکینرز صرف بخار والے مریضوں کی شناخت کرتے ہیں اور اگر کسی کورونا وائرس کے مریض کو بخار نہ ہو تو مذکورہ اسکینرز متاثرہ شخص کی بیمار کے طور پر شناخت نہیں کرتے۔

کیا گرمی میں کورونا وائرس نہیں پھیلے گا یا ختم ہوجائے گا؟

انٹرنیٹ پر یہ غلط خبر عام ہے کہ گرمیوں میں اور خاص طور پر جنوبی ایشیائی اور افریقی ممالک کی گرمیوں میں کورونا وائرس نہیں پھیلے گا یا ختم ہوجائے گا۔ تاہم اس حوالے سے عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ یہ خیال غلط ہے کہ موسم گرما کورونا وائرس کو پھیلنے سے روکے گا، ادارے کے مطابق تاحال اس بات کے شواہد نہیں ملے کہ کورونا وائرس کسی بھی موسم کی وجہ سے ختم ہوسکتا ہے یا اس کا پھیلاؤ رک سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے اس حوالے سے دنیا بھر کے لوگوں کو ہدایت کر رکھی ہے کہ وہ موسم کے حوالے سے کورونا کے پھیلنے یا نہ پھیلنے جیسی افواہوں پر خیال کرنے کے بجائے احتیاطی تدابیر اپنائیں اور اپنا منہ ڈھاپ کر رکھیں، ہاتھ دھوتے رہے، بیمار ہوں تو لوگوں سے دور رہیں اور اگر بیمار دیکھیں تو اس سے فاصلے پر رہیں۔

ساتھ ہی عالمی ادارہ صحت نے یہ بھی واضح کردیا ہے کہ اس بات کے بھی کوئی ثبوت نہیں ملے کہ سخت سردیاں اور ژالہ باری بھی کورونا وائرس کو ختم کردیتی ہے یا اس کے پھیلاؤ کو روکتی ہے۔

گرمی میں کورونا وائرس کے پھیلنے کے حوالے سے وبائی امراض کی ماہر ڈاکٹر نسیم صلاح الدین کا کہنا تھا کہ کورونا کے گرمیوں میں پھیلنے یا نہ پھیلنے کے حوالے سے کوئی تحقیق سامنے نہیں آسکی، چونکہ یہ وائرس سردیوں میں چین سے پھیلا تھا اور ابھی تک یہ دنیا کے مختلف ممالک میں پھیل رہا ہے جس سے یہ واضح نہیں ہوسکا کہ یہ وائرس گرمیوں میں پھیلے گا یا نہیں لیکن انہوں نے بتایا کہ انفلوئنزا سمیت تقریباً پھیلنے والا ہر وائرس گرمیوں میں کم ہوجاتا ہے۔

انہوں نے گرمیوں میں وائرس کے نہ پھیلنے کے اسباب بتاتے ہوئے بتایا کہ چونکہ گرمیوں میں کمروں میں پنکھے چل رہے ہوتے ہیں اور کھڑکیاں اور دروازے بھی کھلے ہوتے ہیں جس وجہ سے اگر کسی کمرے میں بہت سارے لوگ موجود ہوں تو بھی ان کے بخارات آرام سے کمرے سے باہر نکل جاتے ہیں جس وجہ سے وہاں موجود لوگ محفوظ رہتے ہیں جس سے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ گرمیوں میں وائرس کم ہوجاتے ہیں۔

گرم یا نیم گرم پانی سے کورونا سے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟

سوشل میڈیا پر تیزی سے پھیلنے والی غلط معلومات میں یہ بات بھی ہے کہ اگر گرم یا نیم گرم پانی سے نہایا جائے تو کورونا وائرس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے مگر عالمی ادارہ صحت اس بات کو غلط مانتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق عام انسانی جسم کا درجہ حرات 36 سے 37 سیلسیس ہوتا ہے اور یہ خیال غلط ہے کہ گرم پانی سے نہانا کورونا وائرس سے بچاؤ کا سبب بن سکتا ہے، ڈبلیو ایچ او کا کہنا ہے کہ البتہ گرم پانی سے نہانا انسانی جسم کے لیے نقصان دہ ضرور ہوسکتا ہے۔

جسم پر کلورین یا الکوحل اسپرے کرنے سے وائرس سے بچا جاسکتا ہے؟

عالمی سطح پر انٹرنیٹ پر یہ جھوٹی خبریں چل رہی ہیں کہ جسم پر الکوحل اور کلورین کا اسپرے کرنے سے کورونا وائرس سے بچا جا سکتا ہے۔

الکوحل اور کلورین خاص طرح کے کیمیکل ہیں، تاہم عالمی ادارہ صحت ایسی افواہوں کو غلط بلکہ انسانی جسم کے لیے نقصان کار قرار دیا ہے، ڈبلیو ایچ او کے مطابق مذکورہ دونوں کیمیکل کے اسپرے سے کورونا وائرس سے کوئی تحفظ نہیں ملتا البتہ مذکورہ اسپرے آنکھوں اور جلد کے لیے نقصان کار ہو سکتے ہیں۔

کیا ناک کو صاف رکھنے سے کورونا نہیں ہوگا؟

سوشل میڈیا پر یہ غلط معلومات بھی پھیلائی جارہی ہیں کہ ناک کو نیم گرم نمکین پانی یا پھر میڈیکل اسٹور پر ملنے والے ناک کے اسپرے سے بھی کورونا سے بچا جاسکتا ہے، تاہم عالمی ادارہ صحت کے مطابق ایسا نہیں ہوتا۔

عالمی ادارہ صحت نے وضاحت کی کہ عام طور پر نزلہ، زکام جیسی علامات میں ناک میں اسپرے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

مچھر کے کاٹنے سے کورونا ہوسکتا ہے؟

ایک غلط خبر یہ بھی پھیل رہی ہے کہ کورونا وائرس بھی ملیریا اور ڈینگی کی طرح مچھر کے کاٹنے سے ہوجاتا ہے تاہم عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس بات کوئی شواہد نہیں ملے کہ مذکورہ وائرس مچھر کاٹنے سمیت دیگر مسائل سے ہوتا ہے۔

ڈبلیو ایچ او کے مطابق کورونا وائرس سانس کا وائرس ہے جو عام طور پر کسی متاثرہ شخص سے دوسرے شخص میں پھیلتا ہے، یہاں تک کے متاثرہ شخص کے نزلہ، زکام اور کھانسی کے بخارات سے بھی مذکورہ وائرس دوسرے کو متاثر کرسکتا ہے۔

نمونیا اور انفلوئنزا سے بچاؤ کی ویکسین کورونا سے بچاتی ہیں؟

عالمی سطح پر یہ باتیں پھیل رہی ہیں کہ نمونیہ سمیت انفلوئنزا سے بچاؤ کی ویکسین لگوانے سے کورونا وائرس سے بچا جاسکتا ہے تاہم عالمی ادارہ صحت اس سے انکار کرتا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کے مطابق نمونیا اور انفلوئنزا سمیت دیگر بیماریوں کی ویکسین لگوانے سے کورونا سے نہیں بچا جاسکتا، کیوں کہ یہ وبا بالکل نئی ہے اور ان کا پرانی بیماریوں سے کوئی تعلق نہیں، البتہ سانس کی بیماریوں کی دوائیاں کورونا وائرس کے متاثرہ شخص کو دی جاسکتی ہیں۔

کیا لہسن، ادرک پیاز کھانے سے کورونا نہیں ہوتا؟

نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں یہ غلط معلومات تیزی سے پھیل رہی ہے کہ لہسن، ادرک اور پیاز کھانے سے کورونا وائرس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

تاہم عالمی ادارہ صحت نے واضح کیا کہ یہ بالکل غلط ہے اور لہسن کورونا وائرس سے نہیں بچاتا، عالمی ادارے کے مطابق اگرچہ لہسن میں پائے جانے والے اجزا کئی بیماریوں میں موثر ہیں تاہم لہسن کورونا وائرس سے تحفظ فراہم نہیں کرتا۔

اسی حوالے سے انسٹیٹوٹ آف پبلک ہیلتھ (آئی پی ایچ) پنجاب بھی کچھ دن قبل وضاحت کی تھی کہ اس بات کے کوئی بھی سائنسی شواہد موجود نہیں کہ لہسن اور پیاز کورونا وائرس سے محفوظ رکھتے ہیں، ادارے نے یہ بھی کہا تھا کہ مذکورہ چیزوں کے عرق بھی کورونا سے محفوظ نہیں رکھتے۔

کورونا وائرس صرف بزرگوں اور بچوں کو متاثر کرتا ہے؟

عام طور پر یہ ابہام اور غلط خبر بھی پھیلائی جارہی ہے کہ کورونا وائرس زیادہ تر عمر رسیدہ یعنی 50 سال سے بڑی عمر کے افراد یا پھر کم عمر بچوں کو متاثر کرتا ہے تاہم ایسا نہیں ہے بلکہ کورونا وائرس ہر عمر کے اور دونوں صنف کے افراد کو متاثر کر رہا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق کورونا وائرس ہر عمر کے افراد کو متاثر کرسکتا ہے، جب کہ یہ وائرس نہ صرف بڑوں اور بچوں کو متاثر کرسکتا ہے بلکہ پہلے سے بیمار افراد کو زیادہ نشانہ بنا سکتا ہے۔

ڈبلیو ایچ او کے مطابق جو افراد پہلے سے ہی سانس کی بیماریوں، نمونیا اور اسی طرح کے دیگر امراض میں مبتلا ہیں، کورونا وائرس انہیں آسانی سے نشانہ بنا سکتا ہے۔

کیا چین سے منگوائی گئی چیزوں سے وائرس ہو سکتا ہے؟

انٹرنیٹ پر ایسی باتیں بھی کہی جارہی ہیں کہ چین سے کوئی بھی چیز آن لائن منگوانے والے شخص کو کورونا وائرس ہوسکتا ہے، تاہم امریکا کی ہاپکنز یونیورسٹی کے مطابق ایسے شواہد نہیں ملے کہ چین سے چیزیں منگوانے والے افراد متاثر ہوسکتے ہیں۔

ماسک پہننا کورونا سے بچا سکتا ہے؟

کورونا وائرس کے سامنے آنے کے بعد دنیا بھر میں ماسک اور سینیٹائزر کی مانگ بڑھ گئی اور اس وقت دنیا سے ان کی قلت کی خبریں سامنے آرہی ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کا خیال ہے کہ وہ ماسک پہنیں گے تو کورونا وائرس سے محفوظ رہ سکیں گے تاہم امریکا کی ہاپکنز یونیورسٹی کے مطابق اگرچہ ماسک حفاظت اور احتیاط کا سب سے اہم ذریعہ ہے تاہم ایسا بالکل نہیں کہ ماسک کورونا سے بچائے گا۔

ماسک کتنا اہم ہے اور یہ کورونا سے بچاتا ہے یا نہیں، مکمل احوال یہاں جانیں۔

یونیورسٹی کے مطابق عام طور پر ماسک طبی عملے یا بیمار افراد کو پہننا چاہیے، تاہم جن افراد کو کورونا وائرس سمیت دیگر طبی مسائل ہوں وہ بھی اس کا استعمال کرسکتے ہیں، لیکن ایسا نہیں ہے کہ صرف ماسک پہننے سے ہی لوگ کورونا سے بچ جائیں گے، اس کے لیے دیگر حفاظتی انتظامات بھی لازمی ہیں جن میں ہاتھوں کی صفائی بھی شامل ہے۔

کیا گوشت و سبزیاں کھانے سے کورونا کے امکانات بڑھ جاتے ہیں؟

سوشل میڈیا پر یہ غیر مصدقہ اطلاعات بھی عام کی جارہی ہیں کہ گوشت کھانے سے کورونا وائرس پھیلتا ہے تاہم وبائی امراض کی ماہر پاکستانی ڈاکٹر نسیم صلاح الدین نے سختی سے ان باتوں کو مسترد کیا کہ گوشت یا سبزی کھانے سے کورونا وائرس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ گوشت اور سبزیوں کا کورونا وائرس کے پھیلاؤ یا اس کے امکانات بڑھانے سے کوئی تعلق نہیں ہے اور نہ ہی ماہرین نے لوگوں کو گوشت یا سبزی سے دور رہنے کے مشورے دیے ہیں۔ ماہر وبائی امراض کے مطابق ایسی افواہیں کم علمی کی بنیاد پر پھیلائی جارہی ہیں۔

کیا 10 سیکنڈ تک سانس روک کر کورونا کا ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے؟

انٹرنیٹ پر یہ خبر بھی چل رہی ہے اور حیرت ہے کہ اس کو معروف شخصیات بھی پھیلا رہی ہیں کہ کورونا کا ٹیسٹ گھر میں بھی کیا جاسکتا ہے اور اس خبر کے مطابق کوئی بھی شخص جسے شک ہو کہ وہ کورونا کا متاثر ہے وہ شخص 10 سیکنڈ تک اپنا سانس روکے گا تو اس پر وائرس کی علامات ظاہر ہوں گی۔

مرتے وقت انسان کیا محسوس کرتا ہے؟

سیمس کوائل (بی بی سی)

اگر آپ نے موت کو گلے لگاتے کسی شخص کو کبھی دیکھا ہو تو آپ نے کبھی غور کیا ہوگا کہ ایسا لگتا ہے جیسے اچانک اس کے چہرے پر سکون آ گیا ہو لیکن اس دوران آخر اس کے دماغ میں کیا کچھ چل رہا ہوتا ہے؟

انتقال کرنے والے شخص کا چہرہ دیکھ کر یوں لگتا ہے جیسے وہ سو رہا ہو۔ چہرے پر بہت عام تاثرات ہوتے ہیں۔ میرے ایک رشتہ دار انتقال کے قریب بہت تکلیف میں تھے۔ لیکن مرنے کے بعد ان کا چہرہ چمک رہا تھا اور اچانک ایسا لگنے لگا جیسے وہ بہت خوش ہوں۔

برسوں میں یہی سوچتا رہا کہ کیا زندگی کے آخری لمحات میں جب موت آپ سے لپٹ رہی ہوتی ہے، کیا وہ پل زبردست خوشی دینے والا ہوتا ہے؟ کیا یہ ممکن ہے کہ انتقال کے وقت جسم میں تناؤ دور کرنے والا انڈورفن ہارمون بھرپور مقدار میں خارج ہوتا ہو؟

عام طور یہ تصور کیا جاتا ہے کہ زندگی کے آخری لمحات میں ایک جنگ سی چل رہی ہوتی ہے۔ لیکن کیا ایسا بھی ممکن ہے کہ جسم موت کو خوشی خوشی گلے لگاتا ہو؟

پیلیئیٹیو کیئر یعنی درد سے نجات میں مدد کرنے کی سہولیات کے ماہر ہونے کے ناطے مجھے ایسا لگتا ہے کہ موت کا عمل آخری سانس لینے سے ایک ہفتہ قبل شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران صحت متاثر ہونے لگتی ہے۔ جسم کمزور پڑنے لگتا ہے، چلنے میں دشواری پیش آنے لگتی ہے اور غنودگی طاری رہتی ہے۔ آخری لمحات میں کھانا پینا مشکل ہونے لگتا ہے۔

متاثرہ شخص کے اس مقام پر پہنچنے تک ہمیں یہ سمجھ آنے لگتا ہے کہ بس اب اس کی دو چار روز کی زندگی اور باقی ہے۔ بہت سے لوگ اس پورے عمل سے ایک ہی دن میں گزر جاتے ہیں۔ اور کچھ لوگ زندگی اور موت کے درمیان تقریباً ایک ہفتے تک رہتے ہیں۔ یہ صورت حال رشتہ داروں کے لیے تکلیف دہ ہوتی ہے۔

لیکن موت کے لمحے کو ٹھیک ٹھیک سمجھ پانا مشکل ہے۔ میرے اپنے ساتھیوں کی ایک تحقیق، جو کہیں شائع نہیں ہوئی ہے، کے مطابق جیسے جیسے موت کی گھڑی قریب آتی ہے جسم میں تناؤ پیدا کرنے والے کیمیکل میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔

وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ ممکنہ طور پر جسم میں موت کے وقت تناؤ کم کرنے والے انڈورفن ہارمون کا اخراج ہوتا ہے۔ لیکن کبھی اس بارے میں کوئی ریسرچ نہیں ہوئی ہے، اس لیے اسے یقینی طور پر کہنا ممکن نہیں۔

دماغ میں خارج ہونے والا ایک اور ہارمون سیروٹونن خوشی کے احساس کے ذمہ دار ہوتا ہے۔ سنہ دو ہزار گیارہ کی ایک تحقیق کے مطابق چھ چوہوں کے دماغ میں مرتے وقت اس ہارمون کی مقدار تین گنا پائی گئی۔ عین ممکن ہے کہ ایسا ہی عمل انسانوں میں بھی ہوتا ہو۔

ایسی ٹیکنالوجی موجود ہے جو یہ بتا سکے کہ انسان میں انڈورفن اور سیروٹونن کی مقدار کتنی ہے، اس لیے یہ مشورہ قابل غور ہو سکتا ہے۔ حالانکہ مرنے والے کے آخری لمحات میں اس کے خون کے نمونے موصول کرنا مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسی ریسرچ کے لیے فنڈنگ حاصل کرنا بھی آسان نہیں ہے۔

اگر کسی شخص کو پہلے سے درد کی شکایت نہیں ہے تو عام طور پر اسے مرنے کے قریب بھی درد کا مسئلہ نہیں ہونا چاہیے۔

مرنے والے کو درد سے پریشانی ہونا ضروری نہیں ہے۔ اپنے مریضوں کے ساتھ میرے تجربے اور میرے ساتھیوں سے اس بارے ہوئی بات چیت کی بنیاد پر میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ اگر کسی شخص کو پہلے سے درد کی شکایت نہیں ہے تو عام طور پر اسے مرتے وقت بھی درد کا مسئلہ نہیں ہوتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے یہ کہنا مشکل ہے۔ اس کا تعلق اینڈورفنس سے ہو سکتا ہے۔ لیکن اس بارے میں بھی کوئی ریسرچ سامنے نہیں آئی ہے۔

دماغ میں متعدد ایسے عوامل ہو سکتے ہیں جن کی وجہ سے درد کا احساس نہ ہو۔ اسی لیے جنگ کے میدان میں فوجیوں کو اکثر درد کا احساس نہیں ہوتا ہے کیونکہ ان کی توجہ کہیں اور مرکز ہوتی ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کی ایرین ٹریسی کی ریسرچ کے مطابق مذہبی عقائد بھی درد کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ مراقبہ بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

آخری لمحات میں انڈورفنس کے علاوہ اور کون سی چیز ہے جو غیر معمولی خوشی کے احساس کے لیے ذمہ دار ہوتی ہے؟

جب جسم کام کرنا بند کرتا ہے تو ظاہر ہے دماغ بھی متاثر ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ اس سے بھی زندگی کے آخری لمحات کا تجربہ متاثر ہوتا ہو۔ امریکی سائنسدان جل بولٹ ٹیلر نے ایک ٹیڈ ٹاک میں اس تجربے پر تبصرہ کیا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ کس طرح انہوں نے موت کو قریب سے محسوس کیا۔ انہوں نے بیان کیا کہ سٹروک کی وجہ سے ان کے دماغ کے بائیں حصے کے بند ہو جانے کے باعث انہیں ہر فکر سے آزاد ہونے جیسا احساس ہوا۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بولٹ ٹیلر کو دماغ کے بائیں جانب چوٹ لگی تھی۔ جبکہ دماغ کے داہنی جانب چوٹ لگنے سے بھی آپ کے خدا کے نزدیک ہونے کے احساس میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

کئی امکانات ہو سکتے ہیں۔ یہ کہ آپ کا رشتہ دار روحانی احساسات سے گزرا ہو۔ جب میرے دادا کا انتقال ہوا، اس وقت انہوں نے اپنا ہاتھ اور ایک انگلی اٹھائی ہوئی تھی جیسے سامنے کھڑے کسی شخص کی جانب اشارہ کر رہے ہوں۔

میرے والد کیتھولک ہیں اور ان کا خیال ہے کہ ان کے والد کو اپنی والدہ اور اہلیہ نظر آ رہی تھیں۔ مرتے وقت ان کے چہرے پر مسکراہٹ تھی۔ یہ دیکھ کر میرے والد کو بہت تسلی ہوئی۔

بودھ مذہب کے ماننے والوں کا عقیدہ ہوتا ہے کہ انتقال کے وقت ذہن کے پاس غیر معمولی صلاحیت آ جاتی ہے۔ مرنے والے کو زندگی اور موت کے درمیان کا فاصلہ ختم ہوتا محسوس ہوتا ہے۔

ان باتوں کا یہ مطلب بالکل نہیں ہے کہ زیادہ مذہبی لوگوں کے لیے موت کا عمل مزہ دار ہوتا ہے۔ میں نے پادریوں اور نن کو موت کے قریب بے چین حالت میں دیکھا ہے۔ ہو سکتا ہے انہیں ان کے زندگی گزارنے کے طریقے اور مرنے کے بعد فیصلے کے لمحات کی فکریں پریشان کرتی ہوں۔

ہر موت مختلف ہوتی ہے۔ آپ یہ طے نہیں کر سکتے کہ کس کو کیسی موت آئے گی۔ میں نے کچھ اموات ایسی بھی دیکھیں ہیں جن میں لگتا ہے کہ اینڈورفنس سے کوئی فائدہ نہ پہنچا ہو۔ چند ایسے کم عمر لوگوں کو میں نے مرتے دیکھا ہے جن کے لیے یہ قبول کرنا مشکل تھا کہ ان کا آخری وقت آ چکا ہے۔ موت کے پورے عمل کے دوران وہ بے چین ہی نظر آئے۔

میں نے ان لوگوں کو سکون سے مرتے دیکھا ہے جن کی زندگی کے آخری دن خوش حالی اور اطمینان میں گزرے۔ کینسر جیسے امراض سے دو چار افراد کے آخری دن بھی خوش حال ہو سکتے ہیں اگر انہیں

ناسا کی انسانی کیلکولیٹر 101 سالہ کیتھرین جونسن انتقال کر گئیں

ہیوسٹن، ٹیکساس: امریکا کی مشہور سیاہ فام خاتون ریاضی داں کیتھرین جونسن پیر کے روز 101 سال کی عمر میں انتقال کر گئیں۔ امریکی خلائی تحقیقی ادارے "ناسا" میں انہیں "انسانی کیلکولیٹر" بھی کہا جاتا تھا کیونکہ آج سے 60 سال پہلے، جب کمپیوٹر کا رواج نہیں تھا، تو انہوں نے بڑی کامیابی سے ایسا پیچیدہ حساب لگایا جو اوّلین امریکی کو خلاء میں پہنچانے سے لے کر چاند پر انسان کے پہلے قدم تک، ہر مرحلے میں انتہائی اہم اور مفید ثابت ہوا۔

ناسا اور خلائی تحقیق کے لیے ان کی خدمات ایک لمبے عرصے تک گمنامی میں پڑی رہیں، یہاں تک کہ 2015 میں امریکی صدر بارک اوباما نے انہیں "صدارتی میڈل برائے آزادی" دیا جو امریکا کا سب سے بڑا سویلین اعزاز بھی ہے۔

اس کے بعد ہالی ووڈ فلم "ہڈن فیگرز" (Hidden Figures) کو 2017 میں آسکر ایوارڈ کے لیے نامزد کیا گیا۔ 2016 میں یہ فلم کیتھرین جونسن سمیت ایسی تین سیاہ فام خواتین کی زندگی پر بنائی گئی تھی جنہوں نے ناسا میں کام کیا تھا اور اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوایا تھا۔

ناسا کے سربراہ جم برائیڈنسٹائن نے کیتھرین جونسن کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے کہا کہ وہ امریکا کی ہیرو تھیں جن کی غیر معمولی ریاضیاتی خدمات ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی۔ انہوں نے کیتھرین کو باہمت خاتون قرار دیتے ہوئے کہا کہ ناسا کی تاریخ میں کئی اہم سنگِ میل ایسے بھی گزرے ہیں جن تک رسائی ان کی مہارت کے بغیر ممکن نہیں تھی۔

کیتھرین جونسن 1918 میں امریکا کے ایک غریب سیاہ فام گھرانے میں پیدا ہوئیں اور ابتدائی عمر ہی سے انہوں نے ریاضی میں اپنی خداداد صلاحیت منوانا شروع کر دی تھی۔ یہ رجحان دیکھتے ہوئے کیتھرین کے والد نے بھی پورا ساتھ دیا، یہاں تک کہ انہوں نے 1937 میں ویسٹ ورجینیا اسٹیٹ کالج سے صرف 19 سال کی عمر میں امتیازی نمبروں کے ساتھ ریاضی میں بی ایس کر لیا۔

واضح رہے کہ یہ امریکا میں وہی زمانہ تھا جب وہاں سیاہ فام باشندوں کے ساتھ امتیازی سلوک روا رکھا جاتا تھا اور ان پر اچھی تعلیم سے لے کر اچھی ملازمتوں تک، کم و بیش ہر چیز کے دروازے بند تھے۔

ابتدائی چند سال تک انہوں نے مختلف جگہوں پر ریاضی کی تدریسی ملازمت کی لیکن 1953 میں انہیں "نیشنل ایڈوائزری کمیٹی فار ایئروناٹکس" (NACA) میں بطور "کمپیوٹر" ملازمت مل گئی جہاں ان کا کام طیاروں کی اڑان سے متعلق حساب لگانا ہوتا تھا۔ یہیں سے انہوں نے پیچیدہ ریاضیاتی مسائل میں اپنی غیر معمولی صلاحیت منوانا شروع کی اور وہ پہلی امریکی خاتون ریاضی دان بھی بنیں جن کا نام تکنیکی رپورٹ میں بطور ماہر شامل کیا جانے لگا۔

1958 میں "ناکا" ختم کر کے اس کی جگہ "ناسا" (نیشنل ایئروناٹکس اینڈ اسپیس ایڈمنسٹریشن) بنایا گیا تو کیتھرین اس ادارے کے اوّلین ریاضی دانوں میں شامل تھیں۔ یہاں بھی انہوں نے اپنی ماہرانہ خدمات فراہم کرنے کا سلسلہ جاری رکھا۔

امریکا اور سابق سوویت یونین کے مابین خلائی دوڑ میں کیتھرین نے خلاء میں بھیجی جانے والی انسان بردار پروازوں کے راستوں (ٹریجکٹریز) کا محتاط اور غیر معمولی طور پر درست حساب لگایا۔ بعد ازاں چاند تک جانے والے انسان بردار اپالو مشنز اور خلائی شٹل تک کے راستے ان ہی کے لگائے گئے حساب کی بنیاد پر طے کیے گئے۔

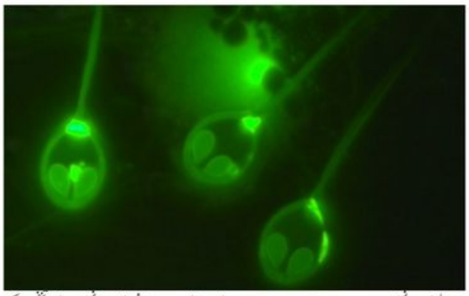
1960 کے عشرے سے پہلے ہی اگرچہ ناسا میں کمپیوٹر کا استعمال شروع کر دیا گیا تھا لیکن کچھ خلاء نوردوں کو کیتھرین جونسن کے کام پر اتنا اعتماد تھا کہ وہ کیتھرین کے لگائے ہوئے حساب ہی پر بھروسہ کرتے تھے، چاہے کمپیوٹر سے کچھ بھی پتا چلتا رہے۔

وہ 1988 میں ناسا سے ریٹائر ہو گئیں جس کے بعد انہوں نے سماجی خدمت اور بچوں کو شوقیہ ریاضی پڑھانے کا سلسلہ جاری رکھا۔ وہ اپنے پڑنواسوں اور پڑنواسیوں کو سائنس اور

ایسا پہلا جانور دریافت جو آکسیجن کے بغیر زندہ رہتا ہے

یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ زمین میں زندگی کے لیے آکسیجن کی اہمیت کتنی زیادہ ہے، اس کی بدولت ہم سانس لیتے ہیں، ہمارے خلیات کام کرتے ہیں اور اس کے بغیر یقیناً قیامت جیسا منظر ہی ہوگا۔

درحقیقت زمین پر ہر طرح کے کثیر خلیاتی یا آسان الفاظ میں جاندار لاکھوں یا کروڑوں سال سے آکسیجن کی بدولت ہی زندہ رہے ہیں۔ اب گہری سانس لیں کیونکہ اب ایک ایسے ننھے طفیلی جاندار Henneguya salminicola کے بارے میں جان لیں جو سامن مچھلی کے مسل ٹشو کے اندر رہتا ہے اور اس میں 10 سے بھی کم خلیات ہوتے ہیں۔ جیلی فش جیسا یہ جاندار آکسیجن کے بغیر زندہ رہتا ہے اور بظاہر یہ پہلا کثیر خلیاتی جانور دریافت ہوا ہے جو زندگی کے لیے انتہائی ضروری آکسیجن کے بغیر بھی زندہ رہ پاتا ہے۔ محققین کے مطابق ایروبک عمل تنفس (پودے جس طرح آکسیجن حاصل کرتے ہیں جس کے دوران کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج کی جاتی ہے مگر اس عمل میں آکسیجن سے سانس لینے کی ضرورت نہیں ہوتی) کے بارے میں سوچا جاتا ہے کہ جانوروں میں ہوتا ہے، مگر اب ہم تصدیق کرتے ہیں کہ اس معاملے میں ایسا نہیں۔



جریدے جرنل پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز میں شائع تحقیق میں اس طفیلی جاندار کے تمام جینز کا جائزہ اور سیکونس بنایا گیا اور دریافت ہوا کہ اس میں وہ ڈی این اے مشینری موجود نہیں جو نظام تنفس کے لیے ضروری ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ درحقیقت اس میں مائی ٹو کانڈریا (خلیات میں پائے جانے والا ایسا جسیمہ جس میں تنفس اور توانائی کی پیدائش کے خامرے ہوتے ہیں) ہی موجود نہیں، جو توانائی بنانے کے لیے آکسیجن کو استعمال کرتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ آکسیجن کے بغیر زندہ رہنے والے پہلے جاندار کی دریافت حادثاتی طور پر ہوئی کیونکہ سائنسدان تو بس مختلف جانداروں کے جینوم کی جانچ پڑتال کر رہے تھے اور اس دوران جب اس طفیلی جاندار کے مائی ٹو کانڈریا جینز کو تلاش کیا گیا تو انہیں کچھ بھی نہیں ملا۔

اس تحقیق میں شامل تل ابیب یونیورسٹی کے سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ ہماری دریافت سے ثابت ہوتا ہے کہ ارتقائی عمل حیرت انگیز بھی ہو سکتا ہے، ایروبک عمل تنفس توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہے اور ہم نے اب تک ایسا جانور نہیں دیکھا جس نے اس اہم ترین ذریعے کو چھوڑ دیا ہو۔

مگر سائنسدان تاحال یہ وضاحت نہیں کر سکے کہ آخر یہ جاندار توانائی کیسے حاصل کرتا ہے، تاہم ان کے خیال میں یہ سامن مچھلی کے خلیات سے آکسیجن کو حاصل کرتا ہوگا یا یک خلوی جراثیموں سے ملتے جلتے طریقے سے نشوونما پاتا ہوگا جس کے بارے میں ماضی میں مختلف تفصیلات سامنے آ چکی ہیں۔

آنر کے گوگل سروسز سے محروم اوّلین اسمارٹ فونز متعارف

HONOR
HONOR

ہواوے کی ذیلی کمپنی آنر نے اپنے 2 نئے اسمارٹ فونز آنر 9 ایکس پرو اور آنر ویو 30 پرو عالمی سطح پر متعارف کرا دیئے ہیں۔

یہ اس کمپنی کے اوّلین فونز ہیں جن میں گوگل پلے سروسز اور ایپس موجود نہیں، جس کی وجہ گزشتہ سال امریکی پابندیوں کے نتیجے میں ہواوے کو گوگل سروسز تک رسائی نہ ملنا ہے۔

آنر کے ان نئے فونز میں گوگل پلے اسٹور کے متبادل ہواوے ایپ گیلری کو دیا گیا ہے اور یہ فرانس، جرمنی، نیدرلینڈ، مصر، سعودی عرب اور ملائیشیا میں مارچ میں دستیاب ہوں گے۔

اب ہواوے ایپ گیلری کس حد تک لوگوں کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتی ہے، اس کا فیصلہ تو مستقبل میں ہوگا۔

آنر 9 ایکس پرو

آنر 9 ایکس پرو میں 6.59 انچ فل ویو ڈسپلے دیا گیا ہے جس کے ساتھ کمپنی کا اپنا کیرین 810 پراسیسر، 8 جی بی ریم اور 128 سے 256 جی بی اسٹوریج دی گئی ہے۔

اس فون کے بیک پر 3 کیمرے ہیں جن میں 48 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل سپر وائیڈ اینگل لینس اور 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر شامل ہیں جبکہ فرنٹ پر 16 میگا پکسل پوپ اپ سیلفی کیمرا ہے۔

اس کے علاوہ 4000 ایم اے ایچ بیٹری، ہیڈفون جیک، ایف ایم ریڈیو ریسیور اور فنگر پرنٹ ریڈر سائیڈ پر دیا گیا ہے۔

اس فون کو 249 یورو (41 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) میں فروخت کیا جائے گا۔

آنر وی 30 پرو

دوسری جانب آنر وی 30 پرو میں 6.57 انچ آئی پی ایس ڈسپلے فل ایچ ڈی پلس ریزولوشن کے ساتھ دیا گیا ہے اور یہ اس کمپنی کا دنیا میں متعارف ہونے والا پہلا فائیو جی فون بھی ہے۔

فون میں زیادہ طاقتور کیرین 990 فائیو جی پراسیسر، 8 جی بی ریم، 128 سے 256 جی بی اسٹوریج موجود ہے مگر ایس ڈی کارڈ کا آپشن نہیں۔

اس فون میں پنچ ہول ڈیزائن میں ڈوئل کیمرا سیٹ اپ موجود ہے جس میں ایک 32 میگا پکسل اور دوسرا 8 میگا پکسل کیمرا ہے۔

اس کے بیک پر 40 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل ٹیلی فوٹو اور 12 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرے موجود ہیں۔

فون میں 4100 ایم اے ایچ بیٹری 40 واٹ فاسٹ چارجنگ سپورٹ کے ساتھ موجود ہے جبکہ 27 واٹ فاسٹ وائرلیس اور ریورس چارجنگ سپورٹ بھی موجود ہے۔ اس فون کو سب سے پہلے روس میں فروخت کے لیے پیش کیا جائے گا مگر اب تک قیمت کا اعلان نہیں کیا گیا۔

اپنے گوگل کروم براؤزر کو فوری طور پر اپ ڈیٹ کر لیں

اگر تو آپ انٹرنیٹ پر سرفنگ کے لیے گوگل کے براؤزر کروم کو استعمال کرتے ہیں تو اسے فوری اپ ڈیٹ کر لیں۔

گوگل کی جانب سے کروم کی اس نئی اپ ڈیٹ میں 3 سیکیورٹی کمزوریوں کو فکس کیا ہے جو اس براؤزر میں موجود ہیں۔

کروم کے اپ ڈیٹ ورژن 80.0.3987.122 کو جاری کیا گیا ہے جو ونڈوز، میک اور لینکس صارفین کو دستیاب ہے تاہم اینڈرائیڈ اور آئی او ایس پلیٹ فارم کے لیے متعارف نہیں ہوئی۔ صارفین کو یہ نیا ورژن اپ ڈیٹ کرنے کے لیے کروم میں سیٹنگز اوپن کر کے وہاں بائیں جانب نیچے اسکرول کر کے اباؤٹ کروم پر کلک کر کے ورژن نمبر دیکھنا ہوگا یا وہ اپ ڈیٹ کرنے کا آپشن نظر آ رہا ہوگا۔

گوگل نے ایک بلاگ پوسٹ میں کروم میں آنے والی سیکیورٹی کمزوریوں کی تفصیلات تو نہیں بتائیں مگر ان پر ہائی لیبل دیا، جس کی مدد سے ہیکرز صارف کو کسی فیک ویب پیج پر بھیج سکتے ہیں، جو کمپیوٹر کے پورے نظام کو متاثر کر سکتا ہے۔ بلاگ میں بتایا گیا کہ گوگل CVE-2020-6418 سے ہیکرز کے فائدہ اٹھانے کی رپورٹس سے آگاہ ہے۔ CVE-2020-6418 کی وضاحت میں گوگل نے ٹائپ کنفیوژن ان وی 8 کا ذکر کیا۔

وی 8 سے مراد کروم کی جانب سے جاوا اسکرپٹ کوڈ کرنے والا پراسیس ہے جبکہ ٹائپ کنفیوژن کا استعمال ایسی صورتحال کا اظہار کرتا ہے جس کے ذریعے ہیکرز کسی ایپلیکشن میں مشتبہ کوڈ شامل کر سکتا ہے۔ فوربس کی ایک رپورٹ میں اسے زیرو ڈے vulnerability کا نام دیا گیا جو ایسی سیکیورٹی کمزوری ہے جس کے بارے میں سیکیورٹی محقق نہیں جانتے مگر اس سے ہیکرز فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ان کمزوریوں کو گوگل سیکیورٹی ٹیم کے ساتھ ایک شخص André Bargull نے بھی دریافت کیا تھا جس کو یہ رپورٹ کرنے پر 5 ہزار ڈالرز انعام بھی ملا۔

بہار اسٹیٹ مِلک کوآپریٹیو میں 122؍ اسسٹنٹ کی بھرتی

بہار اسٹیٹ مِلک کوآپریٹیو فیڈریشن لمیٹیڈ میں اکاؤنٹس اسسٹنٹ، مینوفیکچرنگ اسسٹنٹ اور پرکیورمنٹ اسسٹنٹ کے عہدے 122؍ اسامیوں کی بحالی متوقع ہے۔

اکاؤنٹس اسسٹنٹ:

کامرس کے گریجویٹ درخواست دے سکتے ہیں۔ کسی مشہور کمپنی میں دو سالہ کام کا تجربہ رکھنے قابل ترجیح ہوں گے۔

نشستیں: 39 (جنرل: 17، او بی سی: 11)

تنخواہ: 5200 - 20,200 روپے اور

گریڈ پے 2400 روپے ماہانہ

مارکیٹنگ اسسٹنٹ:

کسی بھی سبجیکٹ کے گریجویٹ درخواست دے سکتے ہیں۔

نشستیں: 31 (جنرل: 13، او بی سی: 9)

تنخواہ: 2,500 - 20,200 اور

گریڈ پے 2400 روپے ماہانہ

پرکیورمنٹ اسسٹنٹ:

کسی بھی سبجیکٹ کے گریجویٹ درخواست دے سکتے ہیں۔

کوآپریٹیو ملک سوسائٹی میں آرگنائزنگ و سپروائزنگ کے کاموں کا دو سالہ تجربہ رکھنے والے قابل ترجیح ہوں گے۔

نشستیں: 72 (جنرل: 30، او بی سی: 19)

تنخواہ: 2,500 - 20,200 اور

گریڈ پے 2400 روپے ماہانہ

مذکورہ تمام عہدے کے لئے عمر کا حساب 7.11.2020 کے مطابق ہونا چاہیے یعنی عمر 18 سے 37 برس کے درمیان ہو۔ عمر کی اوپری حد میں او بی سی امیدواروں کو تین برس کی رعایت ہوگی۔

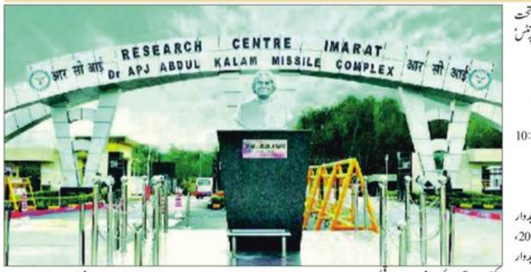
آن لائن درخواست 7؍ اکتوبر تا 7 نومبر ذیل کی ویب سائٹ کے ذریعہ کی جاسکتی ہے:

www.sudha.coop

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

ڈی آر ڈی او کے آر سی آئی میں

آئی ٹی آئی نوجوانوں کے لئے ملازمت کا موقع



ڈی آر ڈی او (D.R.D.O) کے ماتحت ادارہ ریسرچ سنٹر امارت میں بطور 'ٹریڈ اپرنٹس' 90؍ اسامیوں کی بحالی متوقع ہے۔

(1) آئی ٹی آئی - فٹر: 25؍ اسامیاں
(2) الیکٹرونکس میکانک: 20؍ اسامیاں
(3) الیکٹریشن: 15؍ اسامیاں
(4) کمپیوٹر آپریٹر اینڈ پروگرامنگ اسسٹنٹ: 10
(5) ٹرنر: 10؍ اسامیاں
(6) مشینسٹ: 5؍ اسامیاں
(7) ویلڈر: 5؍ اسامیاں

متعلقہ ٹریڈ میں آئی ٹی آئی پاس امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔ 2018، 2019، اور 2020 سال کے آئی ٹی آئی پاس امیدوار بھی درخواست کے اہل ہوں گے۔

تقرری کے بعد ایک سال کی ٹریننگ ہوگی۔ ٹریننگ کے دوران 7,700 تا 8050 روپے ماہانہ وظیفہ دیا جائے گا۔

درخواست صرف اور صرف آن لائن دی جا سکتی ہے۔ آن لائن درخواست سے قبل امیدوار پورے نوٹیفکیشن کا باریکی سے مطالعہ کریں۔

مزید تفصیلات کیلئے درج ذیل لنک پر جائیں:

https://www.indovtjob.in/2016 06/research-centre-imatat-recruitment.html

رجسٹریشن کے لئے درج ذیل لنک پر جائیں:

www.apprenticeshipindia.org

مذکورہ ویب سائٹ پر رجسٹریشن کرنے کے بعد ہی اپرنٹس شپ ٹریننگ کا موقع ملے گا۔

امیدوار براہ راست درخواست نہ دیں۔

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 5؍ اکتوبر 2020 ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

سیبی میں انجینئرنگ اور لاء گریجویٹس کی بھرتی

سکیوریٹیز اینڈ ایکسچینج بورڈ آف انڈیا میں بطور آفیسر گریڈ "اے" (اسسٹنٹ منیجر) کے عہدے پر 147؍ اسامیوں کی بحالی متوقع ہے۔

سیبی نے آفیسر گریڈ "اے" (اسسٹنٹ منیجر) کی بھرتی کے لئے درج ذیل اسٹریم سے درخواستیں طلب کی ہیں:

اسٹریم وائز بھرتی کی تفصیل:

(1) جنرل اسٹریم (شعبہ): 80؍ اسامیاں

کسی بھی فیکلٹی میں پوسٹ گریجویشن یا قانون یا انجینئرنگ کے گریجویٹس نیز سی اے اور ایف سی اے کمپنی سکریٹریز اور کاسٹ اکاؤنٹنٹ درخواست دے سکتے ہیں۔

(2) لیگل اسٹریم (شعبہ): 34 اسامیاں

قانون میں ڈگری رکھنے والے امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔

(3) انفارمیشن ٹیکنالوجی اسٹریم (شعبہ): 22

الیکٹریکل / الیکٹرونکس / الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن کمپیوٹر سائنس میں ڈگری کورس پاس یا ایم سی اے کامیاب یا کسی بھی فیکلٹی کے گریجویٹس جنہوں نے کمپیوٹر اپلی کیشن یا آئی ٹی آئی میں پوسٹ گریجویشن پاس کیا ہے وہ درخواست دے سکتے ہیں۔

(4) انجینئرنگ اسٹریم:

(i) انجینئرنگ (سول): ایک اسامی

سول انجینئرنگ میں ڈگری پاس امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔

(ii) انجینئرنگ (الیکٹریکل): 4؍ اسامیاں

الیکٹریکل انجینئرنگ میں ڈگری کامیاب امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔

(5) ریسرچ اسٹریم: 5؍ اسامیاں

اکنامک، کامرس، بزنس ایڈمنسٹریشن (فائنانس) اکانومکس میں پوسٹ گریجویشن کامیاب امیدوار درخواست دے سکتے ہیں۔

(6) آفیشیل لنگویج اسٹریم: ایک اسامی

ہندی میں پوسٹ گریجویشن جنہوں نے انگریزی بطور ایک مضمون لیا ہو۔ سنسکرت/ انگریزی / کامرس میں ماسٹرس ڈگری رکھنے والے امیدوار جنہوں نے گریجویشن میں ہندی بطور مضمون لیا ہو وہ درخواست دے سکتے ہیں۔

عمر کی حد: عمر کی اوپری حد (29 فروری 20 کو) عمر کی اوپری حد 30 سال ہے۔

عمر کی اوپری حد میں او بی سی امیدواروں کو 3 سال، ایس ٹی / ایس سی امیدواروں کو پانچ سال اور معذوروں کے لئے دس سال کی رعایت ہوگی۔

بھرتی کا طریقہ :

پہلا مرحلہ: اس میں تمام امیدواروں کا مشترکہ اسکریننگ ٹسٹ ہوگا۔ پہلا پرچہ مشترکہ ہوگا اس کے 100 مارکس ہوں گے۔ یہ پرچہ 60 منٹ کا ہوگا اور کٹ آف مارکس 30 فیصد ہوں گے۔ اس میں آبجکٹیو ٹائپ سوالات ہوں گے۔

دوسرا پرچہ: اس میں منتخب اسٹریم (شعبہ) کے سوالات ہوں گے۔ یہ پرچہ 100 مارکس کا ہوگا اور کٹ آف مارکس 40 فیصد ہوں گے۔ وقت 40 منٹ کا ہوگا۔ اس میں آبجکٹو ٹائپ سوالات ہوں گے۔ یہ امتحان کوالیفائنگ ہوگا۔

دوسرا مرحلہ: دوسرا مرحلہ کا امتحان بھی آن لائن ہوگا اس میں 100-100 مارکس کے دو پرچے ہوں گے۔ پہلا پرچہ مشترکہ ہوگا۔ پرچہ آبجکٹو ٹائپ کا اور وقت 40 منٹ کا ہوگا۔

آن لائن امتحان میں کامیاب ہوئے امیدواروں کو میرٹ کی بنیاد پر شارٹ لسٹ کر کے انٹرویو کے لئے بلایا جائے گا۔

منتخب امیدواروں کیلئے دو سال کا پروبیشن ہوگا نیز اس پیریڈ میں انہیں فل اسکیل تنخواہ دی جائے گی۔

مستقل ملازمت کے بعد ابتدائی تنخواہ تقریباً 56 ہزار روپے ہوگی۔

درخواست کا طریقہ:

درخواست صرف اور صرف آن لائن دی جا سکتی ہے۔ آن لائن درخواست کے لئے درج ذیل ویب سائٹ پر جائیں:

www.sebi.gov.in

نوٹی فیکیشن برائے ریکروٹمنٹ آف آفیسرس گریڈ "اے" (اسسٹنٹ منیجر) پر کلک کریں۔ ہدایات کے مطابق آن لائن درخواست فارم پُر کریں۔ آن لائن درخواست کی آخری تاریخ 31؍ اکتوبر ہے۔

مزید تفصیلات کے لئے مذکورہ ویب سائٹ دیکھیں۔

جاب الرٹ

☆ انڈین نیوی
عہدہ: آفیسر، اہلیت: فزکس، کیمسٹری، میتھ مضامین میں کل 70 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری پاس۔ مدھیامک یا ہائر سکنڈری امتحان میں انگریزی مضمون میں کم از کم 50 فیصد مارکس ضروری ہے۔ 2020 میں جے ای ای مین امتحان میں شرکت کرنے والے امیدوار ہی درخواست کے اہل ہوں گے۔
عمر: 17 تا 19½ برس
قد کی لمبائی 157 سنٹی میٹر
ویب سائٹ:
joinindiannavy.gov.in
آخری تاریخ: 20؍ اکتوبر 2020

☆ چترنجن نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ، کولکاتا
عہدے: آفیسر، کلرک اسٹینوگرافر سپروائزر، نشستیں: 17
ویب سائٹ: www.cnci.org.in
درخواست کی آخری تاریخ: 31 اکتوبر

☆ اڈامس یونیورسٹی، کولکاتا
عہدے: آفیسر، انجینئر، پروفیسر
ویب سائٹ:
http://adamsuniversity.ac.in
آخری تاریخ: 3؍ اکتوبر 2020

☆ ہندوستان ایروناٹکس لمیٹیڈ
عہدہ: میڈیکل آفیسر، نشستیں: 13
ویب سائٹ:
www.hal-india.co.in
آخری تاریخ: 20 اکتوبر 2020

☆ مالویہ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی
عہدہ: اسسٹنٹ پروفیسر
ویب سائٹ: www.mnit.ac.in
آخری تاریخ: 30؍ اکتوبر 2020

☆ ریل انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ کمپنی
عہدے: منیجر، اگزیکیوٹیو، نشستیں: 101
ویب سائٹ: www.kride.in
آخری تاریخ تاریخ: 27؍ اکتوبر

☆ صحت و خاندانی بہبود کمیٹی، جنوبی 24 پرگنہ
عہدہ: میڈیکل ٹیکنالوجسٹ
ویب سائٹ:
www.wbhealth.gov.in

آخری تاریخ: 4؍ اکتوبر 2020

☆ راجیہ آنند سنستھان
عہدے: مختلف
ویب سائٹ:
www.anandsansthanmp.in
آخری تاریخ: 21؍ اکتوبر 2020

☆ اسکول آف پلاننگ اینڈ آرک ٹیکچر
عہدے: مختلف
ویب سائٹ:
www.spabhopal.ac.in
آخری تاریخ: 14؍ اکتوبر 2020

☆ کنزیومر افیرس ڈپارٹمنٹ
عہدہ: گروپ ڈی، اہلیت: مدھیامک پاس
نشستیں: 06، عمر: 18 تا 30 برس
ویب سائٹ:
www.wbconsumers.gov.in
آخری تاریخ: 5؍ اکتوبر 2020

☆ آئی آئی ایم، جموں
عہدے: آفیسر، منیجر، لائبریرین، کلرک اسسٹنٹ، انجینئر، پروفیسر، نشستیں: 14

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:
14؍ اکتوبر 2020

☆ او این جی سی
شعبے: آپریشن، لیباریٹری، مینٹننس (الیکٹریکل، میکانیکل)، مارکیٹنگ، فائنانس، لیگل، آئی ٹی، انوائرنمنٹ، سیکوریٹی
ویب سائٹ:
www.opalindia.in
آخری تاریخ: 10؍ اکتوبر 2020

☆ سی وی رمن گلوبل یونیورسٹی
عہدے: آفیسر، منیجر، اگزیکیوٹیو، پروفیسر
ویب سائٹ:
recruitment.cvrgi.edu.in
آخری تاریخ: 8؍ اکتوبر 2020

☆ ٹاٹا انسٹی ٹیوٹ آف سوشل سائنسز
عہدہ: اسسٹنٹ پروفیسر
ویب سائٹ:
www.tiss.edu
آخری تاریخ: 11؍ اکتوبر 2020

☆ انڈین انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی ریسرچ
عہدہ: آفیسر، نشستیں: 34
ویب سائٹ: http://iitrindia.org
آخری تاریخ: 5؍ اکتوبر 2020

☆ ویسٹ بنگال پولس
عہدے: سب انسپکٹر، کانسٹبل، نشستیں: 139
ویب سائٹ:
http://wbpolice.gov.in
آخری تاریخ: 18؍ اکتوبر 2020

☆ سنٹرل کول فیلڈ لمیٹیڈ
عہدہ: اپرنٹس، نشستیں: 1565
اہلیت: مدھیامک + آئی ٹی آئی،
ویب سائٹ:
www.apprenticeship.org
آخری تاریخ: 5؍ اکتوبر 2020

☆ سیکوریٹی پرنٹنگ کارپوریشن
عہدے: سپروائزر، جونیئر ٹیکنیشین، جونیئر آفس اسسٹنٹ، اہلیت: انجینئرنگ ڈپلوما / ڈگری، پرنٹنگ ڈگری / آئی ٹی آئی
ویب سائٹ:
www.igmmumbai.spmcil.com

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:
4؍ اکتوبر 2020

☆ بہار ایگریکلچرل یونیورسٹی
عہدے: اسسٹنٹ، منیجر، نشستیں: 4
ویب سائٹ:
www.bausabour.ac.in
آخری تاریخ: 5؍ اکتوبر 2020

☆ بھارت الیکٹرونکس لمیٹیڈ
عہدہ: پروجیکٹ آفیسر، نشستیں: 14
اہلیت: انجینئرنگ ڈگری
ویب سائٹ:
www.bel-india.com
درخواست موصول ہونے کی آخری تاریخ:
5؍ اکتوبر 2020

☆ سنٹرل مائن پلاننگ اینڈ ڈیزائن
عہدہ: اسسٹنٹ، اہلیت: ڈپلوما / بی ایس سی، نشستیں: 30
ویب سائٹ:
www.cmpdi.co.in
آخری تاریخ: 26؍ اکتوبر

General Knowledge جنرل نالج

01. Which is the hottest continent?
(A) Australia (B) Africa
(C) Asia (D) Europe

02. Who is authorized to transfer the judges of one High court to another High court?
(A) Chief Justice of High Court
(B) President of India
(C) State Election Commission
(D) Vice President

03. Who wrote "Sohrab and Rustum"?
(A) Katherine Mayo
(B) George Bernard Shaw
(C) Mathew Arnold
(D) Winston Churchill

04. In which year did Vasco da Gama reach Calicut on the western coast of India?
(A) 1470 (B) 1478 (C) 1488 (D) 1498

05. Legal Service Day is observed on…
(A) 09th Nov (B) 04th Dec
(C) 26thJan (D) 05th Apr

06. When was the first five five year plan of India started?
(A) 1950-55 (B) 1951-56
(C) 1952-57 (D) 1953-58

07. Which year is related to Berubari case?
(A) 1954 (B) 1960 (C) 1969 (D) 1974

08. Which river is located of the Indian Desert?
(A) Luni (B) Indus
(C) Narmada (D) Sutlej

09. Which Article of the Indian constitution ensures Abolition of Titles?
(A) Article- 17 (B) Article- 61
(C) Article- 18 (D) Article- 186

10. Who established Home Rule League in 1916?
(A) Raja Rammohan Roy
(B) C. Rajagopalchari
(C) Dadabhai Naoroji
(D) Annie Besant

11. Who is the author of the book 'jungle Book'?
(A) VS Naipaul
(B) Sri Aurobindo Ghosh
(C) Rudyard Kipling
(D) Zoya Hasan

12. Blood Circulation was discovered by………
(A) William Harvey
(B) James Watt (C) Marie Curie
(D) Louis Braille

13. In which year, Service tax was introduced in India?
(A) 1994-95 (B) 1997-98
(C) 1999-2000 (D) 2001-2002

14. On which river is the Aswan Dam located?
(A) Danube (B) Nile
(C) Godavari (D) Ganga

15. Which of the following is the Currency of Denmark?
(A) Riel (B) Naira
(C) Krone (D) Bolivar

16. The world famous 'Khajuraho' sculptures are located in which state?
(A) Maharashtra (B) Kerala
(C) Madhya Pradesh
(D) Tamil Nadu

17. Who was popularly known as the 'Frontier Gandhi'?
(A) S N Banerjee
(B) C. Rajagopalchari
(C) Khan Abdul Ghaffar Khan
(D) Lala Lajpat Roy

18. Which state houses the Paradip port?
(A) Maharashtra (B) Odisha
(C) Madhya Pradesh(D)Tamil Nadu

19. Which is the state with the largest area under waste land?
(A) Andhra Pradesh (B) Tripura
(C) Jammu and Kashmir
(D) Himachal Pradesh

20. Where Seine river is situated?
(A) Pakistan (B) Nepal
(C) France (D) Sri Lanka

21. Which day in India is celebrated as Radhakrishna's birth Day?
(A) 12th Jan (B) 29th Aug
(C) 05th Sep (D) 21st Apr

22. Who founded the Ramakrishna Mission in 1896 to carry on humanitarian relief and social work?
(A) Swami Vivekananda
(B) Sir Syed Ahmad Khan
(C) Mahatma Gandhi
(D) Raja Rammohan Roy

23. Which one is the capital of Nigeria?
(A) Podgorica (B) Kuala Lumpur
(C) Abuja (D) Manila

24. Taiyab Erdegan is the President of…
(A) UAE (B) Turkey
(C) Singapore (D) Syria

25. What is the maximum strength of Rajya Sabha?
(A) 260 (B) 265 (C) 245 (D) 250

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

کیریئر کورسیز

اتر بنگا یونیورسٹی میں فاصلاتی کورسیز

کورسیز:

بی اے، بی کام، ایم اے، ایم ایس سی

ویب سائٹ:

www.ddenbu.in

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:

20؍ اکتوبر 2020

آئی آئی ٹی میں پوسٹ گریجویٹ کورسیز

کورسیز:

دو سالہ ماسٹر ڈگری، جوائنٹ ماسٹر ڈگری

اہلیت: 55 فیصد مارکس کے ساتھ گریجویشن پاس (معذوروں کیلئے 50 فیصد مارکس)

مغربی بنگال میں امتحان کے مراکز:

کولکاتا، کھڑگپور، سلی گوڑی، آسنسول درگاپور، کلیانی

ویب سائٹ:

http://jam.iisc.ac.in

آن لائن درخواست کی آخری تاریخ:

15؍ اکتوبر 2020

ڈریجنگ کارپوریشن میں مختلف تربیت

اہلیت: انجینئرنگ / ڈگری یا پری سی جی پی رینگ کورس

ویب سائٹ:

www.dredgeindia.com

آخری تاریخ: 3؍ اکتوبر 2020

مہیش تلہ میونسپل انسٹی ٹیوٹ میں نرسنگ کورس

کورس:

جنرل نرسنگ اینڈ مڈوائفری میں نرسنگ کورس

اہلیت: 40 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری پاس (خواتین درخواست کی اہل ہوں گی)

عمر: 17 تا 27 برس

ویب سائٹ:

www.mminursingsciences.in

درخواست حاصل کرنے کی آخری تاریخ:

10؍ اکتوبر 2020

پلاننگ اینڈ آرک ٹیچر میں مختلف کورسیز

کورسیز:

(1) بیچلر آف آرک ٹیکچر،
کورس کی میعاد: 5 سال
(2) بیچلر آف پلاننگ / بیچلر آف ٹیکنالوجی ان پلاننگ، کورس کی میعاد: 4 سال
(3) ماسٹر آف آرک ٹیچر، اربن ڈیزائن
کورس کی میعاد: 2 سال

ویب سائٹ:

www.uni-mysore.ac.in

انسٹی ٹیوٹ آف ہوٹل مینجمنٹ میں ہسپٹالیٹی اینڈ ایڈمنسٹریشن پروگرام

کورس:

بی ایس سی ہسپٹالیٹی اینڈ ہوٹل ایڈمنسٹریشن پروگرام،

اہلیت: 50 فیصد مارکس کیساتھ ہائر سکنڈری،

کورس کی میعاد: 3؍ سال

ویب سائٹ:

www.ihmbbs.org

آخری تاریخ: 16؍ اکتوبر 2020

اسلامیہ اسپتال میں جنرل نرسنگ اینڈ مڈوائفری کورس

کورس: جنرل نرسنگ اینڈ مڈوائفری (جی این ایم) (صرف خواتین کیلئے)

اہلیت: ہائر سکنڈری پاس

عمر: 17 تا 27 برس

فارم و پراسپکٹس ملنے کا پتہ:

اسلامیہ اسپتال
P-12؍ رورگاہ روڈ، کولکاتا-17

آخری تاریخ: 10؍ اکتوبر 2020

ہوٹل مینجمنٹ کورسیز

کورسیز:

(1) بیچلر آف ہوٹل مینجمنٹ اینڈ کیٹرنگ ٹیکنالوجی، اہلیت: 45 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری پاس
کورس کی میعاد: چار برس
(2) بیچلر آف بزنس ایڈمنسٹریشن (ہسپٹالیٹی اینڈ کیولینری آرٹس)
اہلیت: ہائر سکنڈری، کورس کی میعاد: 3 برس
(3) فوڈ پروڈکشن / فوڈ اینڈ بیوریز سروس میں سرٹیفکیٹ کورس
اہلیت: دسویں پاس، میعاد: ایک برس
(4) ہسپٹالیٹی مینجمنٹ میں ماسٹر ڈگری
اہلیت: 50 فیصد مارکس کے ساتھ گریجویشن پاس، کورس کی میعاد: دو برس

ویب سائٹ:

www.soa.ac.in

نیشنل اسمال انڈسٹریز میں آن لائن ٹریننگ پروگرام

کورسیز:

(1) پرسنالٹی ڈیولپمنٹ (جاب انٹرویو ریڈینس پروگرام) کورس کی میعاد: 40 گھنٹے
(2) ویب ڈیزائن، کورس کی میعاد: 40 گھنٹے
(3) مشین لرننگ یوزنگ پائتھن
کورس کی میعاد: 40 گھنٹے

ویب سائٹ:

http:www.nsic.co.in

پتہ:

نیشنل اسمال انڈسٹریز کارپوریشن
ٹیکنیکل سروس سنٹر
جاپانی گیٹ، بالٹکوری، ہوڑہ- 711113
فون: 9679244844

انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سیریبرل پلسی میں ووکیشنل کورسیز

کورسیز:

(1) انٹروڈکشن ٹو کمپیوٹر وتھ ایم ایس ورڈ اینڈ کمپیوٹر اسسٹنس، کورس کی میعاد: 4 ماہ
(2) ڈی ٹی پی آپریٹر (فوٹوشاپ، کورل ڈرا)
کورس کی میعاد: 4؍ ماہ
(3) اسپریڈ شیٹ (ایم ایس ایکسل)
کورس کی میعاد: 3؍ ماہ
(4) ایس کیو ایل سروس
کورس کی میعاد: 3 ماہ
(5) کور جاوا، کورس کی میعاد: 4 ماہ
(6) آن لائن ڈیجیٹل فلم میکنگ
کورس کی میعاد: 4 ماہ

اہلیت: آٹھویں پاس، معذور اور معاشی طور سے کمزور امیدوار درخواست کے اہل ہوں گے۔

ویب سائٹ:

www.iicpindia.org

فون: 9836780289

یوگا و نیچروپیتھی میں سرٹیفکیٹ کورس

کورس: یوگا و نیچروپیتھی میں سرٹیفکیٹ کورس

کورس کی میعاد: ایک برس

ٹریننگ کے مراکز:

(1) یوگ سواستھ مندر
38B/1A، راجا منند ررروڈ، پائیک پاڑہ
کلکتہ-37، فون: 9433022544
(2) انڈین ریسرچ انسٹی ٹیوٹ فار انٹیگریٹیڈ میڈیسین، موری گرام، اسٹیشن پاڑہ
پوسٹ: انسانی، ہوڑہ- 711302
فون: 9433047918
(3) بھارت سیوا شرم سنگھ
211، راس بہاری ایونیو، کولکاتا-19
فون: 9831144070

ایک عام غذا خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھائے

روزانہ دودھ پینا خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا سکتا ہے۔

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

لوما لنڈا یونیورسٹی ایڈونٹیسٹ ہیلتھ سائنسز سینٹر کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ معتدل مقدار میں دودھ پینا بھی خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ 80 فیصد تک بڑھا سکتا ہے (اس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ کتنی مقدار میں دودھ پیا جاتا ہے)۔

خیال رہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق ہر سال بریسٹ کینسر کے تقریباً 13 لاکھ 80 ہزار نئے کیسز سامنے آتے ہیں جبکہ ہر سال اس مرض میں مبتلا تقریباً 4 لاکھ 58 ہزار خواتین کی موت واقع ہوجاتی ہے۔

بریسٹ کینسر میں مبتلا خواتین کی ایک بڑی تعداد پائی جاتی ہے جن میں سے ایک بڑا حصہ نوجوان خواتین پر مشتمل ہے۔ ہر سال پاکستان میں بریسٹ کینسر میں مبتلا تقریباً 95 ہزار نئے مریضوں کی تشخیص ہوتی ہے جن میں سے زیادہ تر جان کی بازی ہار جاتی ہیں۔

جریدے انٹرنیشنل جرنل آف Epidemiology میں شائع تحقیق میں شامل محقق گیری ای فریزر نے بتایا کہ ایسے ٹھوس شواہد موجود ہیں جن سے عندیہ ملتا ہے کہ روزانہ دودھ پینا یا دودھ پینے سے جڑے دیگر عناصر خواتین میں بریسٹ کینسر کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ روزانہ صرف چوتھائی سے 1/3 کپ دودھ پینے سے بھی بریسٹ کینسر کا خطرہ 30 فیصد تک بڑھ جاتا ہے، اگر روزانہ ایک دودھ پیا جائے تو یہ خطرہ 50 فیصد جبکہ دو سے 3 کپ دودھ پینے سے 70 سے 80 فیصد تک پہنچ جاتا ہے۔

اس تحقیق میں 53 ہزار کے قریب خواتین کی غذائی عادات کا جائزہ 8 سال تک لیا گیا جو آغاز میں کینسر کا شکار نہیں تھیں۔

غذائی عادات میں دیکھا گیا کہ زیادہ تر کونسی غذا استعمال کی جاتی تھی، 24 گھنٹے کے دورانیے میں کونسی غذا دوبارہ کھائی جاتی اور ان خواتین سے بریسٹ کینسر کی خاندانی تاریخ، جسمانی سرگرمیوں، الکحل کے استعمال، ہارمونل اور دیگر ادویات، بریسٹ کینسر اسکریننگ اور دیگر پہلوؤں کے بارے میں پوچھا گیا۔

تحقیق کے اختتام پر 1057 بریسٹ کینسر کے کیسز سامنے آئے اور محققین نے سویا پراڈکٹس اور بریسٹ کینسر کے درمیان کوئی واضح تعلق دریافت نہیں ہوسکا، مگر یہ دریافت ہوا کہ زیادہ غذائی کیلوریز اور دودھ پینے کا بریسٹ کینسر کے خطرے سے تعلق موجود ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ پنیر اور دہی کا اس جان لیوا مرض سے کوئی خاص تعلق دریافت نہیں ہوسکا، تاہم دودھ سے بنی مصنوعات خصوصاً دودھ خطرے میں اضافہ کرتی ہیں اور ڈیٹا سے عندیہ ملتا ہے کہ عام دودھ کی جگہ سویا ملک کو دینا اس سے تحفظ دے سکتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ بریسٹ کینسر اور دودھ کے درمیان تعلق کی ممکنہ وجوہات دودھ میں موجود سیکس ہارمون کی مقدار ہوسکتی ہے۔

خواتین میں بریسٹ کینسر ہارمونز پر ردعمل ظاہر کرنے والا کینسر ہے جبکہ دودھ اور دیگر حیوانی پروٹینز کو کچھ رپورٹس میں خون میں ہارمونز کی سطح میں اضافے سے جوڑا گیا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ دودھ کچھ مثبت غذائی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے مگر اس حوالے سے متوازن سوچ کی ضرورت ہے اور نتائج سے عندیہ ملتا ہے کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی فوری ضرورت ہے۔

''مضبوط اعصاب'' والے مردوں میں خودکشی کا زیادہ رجحان ہوتا ہے، تحقیق

نیویارک: مضبوط اعصاب کا مالک ہونا مردانگی کی دلیل ہے جس کے لیے ہمارے یہاں ''مرد کو درد نہیں ہوتا'' جیسے جملے بھی مشہور ہیں لیکن ایک حالیہ مطالعے میں انکشاف ہوا ہے کہ ''مضبوط'' ہونے کے دعوے کرنے والے مردوں میں خودکشی کا رجحان بھی اپنے کمزور ہونے کا اعتراف کرنے والے آدمیوں کے مقابلے میں تقریباً ڈھائی گنا زیادہ ہوتا ہے۔

یہ تحقیق گریجویٹ اسکول آف سوشل سروسز، فورڈہام یونیورسٹی، نیویارک سٹی میں کی گئی جس میں بیس سال تک جاری رہنے والے ایک مطالعے میں 20,700 افراد سے حاصل شدہ معلومات سے استفادہ کیا گیا۔ 1995 میں یہ مطالعہ ایسے امریکی لڑکے اور لڑکیوں پر شروع کیا گیا جو اس وقت 13 سے 17 سال تک کے، یعنی ''نوبالغ'' تھے۔ 2014 تک جاری رہنے والے اس مطالعے میں ان تمام افراد سے ان کی عادت، مزاج، رہن سہن، خاندانی پس منظر، اردگرد کے ماحول، چلنے پھرنے اور پڑھنے لکھنے سمیت، زندگی کے تقریباً ہر پہلو سے متعلق سوالنامے بھروائے جاتے رہے تاکہ ان کی جسمانی اور نفسیاتی صحت پر نظر رکھی جاسکے۔ ان تمام معلومات کا تجزیہ کرنے پر انکشاف ہوا کہ مطالعے میں حصہ لینے والے 22 لوگ اس دوران خودکشی کرچکے تھے جن میں سے 21 مرد تھے۔ جب مزید کھنگالا گیا تو یہ بھی معلوم ہوا کہ خودکشی کرنے والے زیادہ تر لوگ وہ تھے جنہوں نے مطالعے کے دوران اپنے بارے میں کہا تھا کہ وہ نہیں روتے، جذباتی نہیں ہوتے، اپنے موڈ کی غلامی نہیں کرتے، جسمانی طور پر خود کو مضبوط اور صحت مند رکھتے ہیں، اور ''خطروں کے کھلاڑی'' ہیں۔ دوسرے الفاظ میں وہ ''مضبوط اعصاب'' والے ''بہادر مرد'' ہونے کے دعویدار تھے۔ ان کے برعکس وہ لوگ تھے جنہوں نے خود کو کمزور قرار دیا تھا اور کہا تھا کہ وہ جلد ہی جذباتی ہوجاتے ہیں، رو پڑتے ہیں اور مشکل کا احساس کرتے ہی فوراً کسی نہ کسی سے مدد مانگنے پہنچ جاتے ہیں۔ جب ان ''مضبوط'' اور ''کمزور'' افراد کا آپس میں موازنہ کیا گیا تو پتا چلا کہ کمزور لوگوں کی نسبت مضبوط ''مردوں'' میں خودکشی کا رجحان 240 فیصد (تقریباً ڈھائی گنا) زیادہ تھا۔ ایسا کیوں ہے؟ اس سوال کا جواب دیتے ہوئے مطالعے کے سربراہ ڈینیئل کولمین کا کہنا ہے کہ دنیا میں ''مردانگی'' پر فخر کے نتیجے میں ایسے لوگ اپنی حقیقی جذباتی کیفیت چھپانے کے عادی ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے نفسیاتی الجھنیں ان کے اندر ہی اندر پروان چڑھتی رہتی ہیں۔ نتیجتاً یہ لوگ جذباتی طور پر کھوکھلے ہوجاتے ہیں اور دوسروں کے سامنے اپنا حالِ دل بیان کرنے کے بجائے مایوسی کی دلدل میں اترتے چلے جاتے ہیں؛ اور بالآخر خودکشی کرلیتے ہیں۔

'دوران حمل اینٹی بائیوٹیک بچے میں پیدائشی نقص کا خطرہ بڑھاتی ہیں'

دوران حمل اینٹی بائیوٹیک ادویات کا استعمال پیدا ہونے والے بچے میں پیدائشی نقص کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ یہ دعویٰ برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ حمل کی پہلی سہ ماہی کے دوران میکرولائیڈز اینٹی بائیوٹیکس کا استعمال بچوں میں پیدائشی نقص کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ طبی جریدے دی بی ایم جے میں شائع تحقیق میں میکرولائیڈز (ایسی ادویات جو عام بیکٹریل انفیکشن کے لیے استعمال ہوتی ہیں) اور بچوں میں پیدائش کے بعد نقص جیسے دل میں خرابی، مرگی، اے ڈی ایچ ڈی اور آٹزم کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا گیا تھا۔ تحقیق میں ایک لاکھ بچوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا جن کی پیدائش 1990 سے 2016 کے درمیان ہوئی تھی۔ تحقیق میں ایسے 82 ہزار سے زائد بچوں کا بھی جائزہ لیا گیا جن کی ماؤں کو حمل سے قبل میکرولائیڈ یا پینسلین ادویات تجویز کی گئی تھیں۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ 8 ہزار سے زائد ایسی ماؤں جن کو حمل کے دوران میکرولائیڈ اینٹی بائیوٹیکس ادویات کا استعمال کرایا گیا تھا۔ دیگر عناصر کا تجزیہ کرنے کے بعد محققین نے دریافت کیا کہ حمل کی پہلی سہ ماہی کے دوران میکرولائیڈ ادویات کا استعمال کسی بھی قسم کے پیدائشی نقص کا خطرہ پینسلین کے مقابلے میں بڑھا دیتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ میکرولائیڈ اینٹی بائیوٹیکس کو بیکٹریل انفیکشنز کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور مغربی ممالک میں دوران حمل ان کے استعمال کافی عام ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ تحقیق سابقہ شواہد پر مشتمل ہے جس کے نتائج میں بتایا گیا کہ میکرولائیڈ ادویات سے ماں کے پیٹ میں موجود بچے پر سنگین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

گھٹنوں کی تکلیف سے نجات چاہتے ہیں؟

کیا آپ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں؟ اگر ہاں تو آپ تنہا نہیں درحقیقت عمر کی چوتھی اور پانچویں دہائی میں اکثر افراد اس تکلیف کا شکار ہوجاتے ہیں۔

درحقیقت عمر بڑھنے کے ساتھ ہڈیاں بھی کمزور ہونے لگتی ہیں جس کے باعث جوڑوں کا درد لوگوں کو اپنا شکار بنالیتا ہے اور اس کا سب سے زیادہ اثر گھٹنوں پر ہوتا ہے۔

گھٹنوں میں تکلیف کسی حالیہ انجری کا نتیجہ ہو یا جوڑوں کے امراض کا نتیجہ، چند عام چیزوں کا خیال رکھ کر آپ اس مسئلے سے نجات یا اس کی شدت میں کمی لانے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔

بہت زیادہ آرام مت کریں

بہت زیادہ آرام یا بیٹھے رہنے سے مسلز کمزور ہوسکتے ہیں، جو جوڑوں کی تکلیف کو بدتر کرسکتا ہے۔ ایسی ورزشیں کرنا عادت بنائیں جو گھٹنوں کے لیے محفوظ ہوں اور ان کو کرنا عادت بنالیں۔ اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ کونسی جسمانی سرگرمی محفوظ ہے یا نہیں یا کتنی دیر تک کرنی چاہیے، تو ڈاکٹر سے بات کریں۔

ورزش ضرور کریں

کارڈیو ورزشیں جیسے چہل قدمی، سوئمنگ، سائیکل چلانا اور دیگر، مسلز کو مضبوط بنا کر گھٹنوں کو سپورٹ کرتی ہیں اور لچک بڑھاتی ہیں، ویٹ ٹریننگ اور اسٹریچنگ بھی فائدہ مند ہیں۔ Tai chi بھی اکڑن کو کم اور توازن کو بہتر کرتی ہے۔

گرنے سے بچیں

تکلیف دہ یا عدم توازن کے شکار گھٹنے گرنے کا امکان بڑھاتے ہیں، جس سے گھٹنوں کو مزید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ گرنے سے بچنے کے لیے گھر کو روشن رکھیں یا کسی چیز کا سہارا لیں۔

رائس کا استعمال کریں

ریسٹ، آئس، کمپریشن اور ایلیویشن (رائس) معمولی انجری یا جوڑوں کے امراض کے باعث گھٹنوں کی تکلیف سے بچاؤ کے لیے بہتر حکمت عملی ہے۔ اپنے گھٹنوں کو کچھ آرام دیں، برف سے سوجن کم کریں، کمپریسیو بینڈیج لگائیں اور اپنے گھٹنوں کو کچھ اونچا رکھیں۔

وزن کو نظرانداز مت کریں

اگر آپ کا جسمانی وزن زیادہ ہے تو اس میں کمی لانا گھٹنوں پر تناؤ کم کرسکتا ہے، آپ کو مثالی وزن کے حصول کی ضرورت نہیں ہوتی، معمولی کمی بھی فرق پیدا کرسکتی ہے۔

چلنے کے لیے سہارے سے گریز مت کریں

ایک بیساکھی یا چھڑی گھٹنوں پر سے تناؤ کی لانے میں مدد دے سکتے ہیں، گھٹنوں پر چڑھا جانے والے بریسز بھی اسے مستحکم رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

آکوپنکچر پر غور کریں

اس روایتی چینی طریقہ کار میں سوئیاں جسم کے مخصوص حصوں میں داخل کی جاتی ہیں اور اسے کئی طرح کے درد میں کمی لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جو ممکنہ طور پر گھٹنے کے درد میں کمی کے لیے بھی مفید ہوسکتا ہے۔

جوتوں کا خیال رکھیں

نرم سول والے جوتے گھٹنوں پر تناؤ میں کمی لاسکتے ہیں، گھٹنوں میں پرانے درد کے لیے ڈاکٹر اکثر خصوصی سول کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں، اس مقصد کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

گرم ٹھنڈا بھی مددگار

گھٹنوں میں انجری کے

فالج کا خطرہ نمایاں حد تک کم کرنے میں مددگار غذا

اگر فالج جیسے جان لیوا بیماری کو ہمیشہ خود سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں چند چیزوں کا استعمال لازمی بنالیں۔

درحقیقت غذائی فائبر کی زیادہ مقدار کا استعمال فالج کا خطرہ کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

یہ بات ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

طبی جریدے یورپین ہارٹ جرنل میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ دن بھر میں اضافی 10 گرام فائبر کو جزو بدن بنانا فالج کا خطرہ 23 فیصد تک کم کرسکتا ہے۔

فائبر کا حصول پھلوں، سبزیوں کے ساتھ گریوں، جو اور دالوں سے بھی ممکن ہے اور صرف روزانہ ایک سیب کھانے سے ہی جسم کو 4.5 گرام فائبر مل سکتا ہے۔

4 لاکھ سے زائد افراد پر ہونے والی تحقیق میں یہ بھی دریافت کیا گیا کہ دودھ، پنیر اور دہی کھانے کی عادت بھی فالج کا خطرہ کم کرسکتی ہے۔

تحقیق میں شامل آکسفورڈ یونیورسٹی کے محقق ڈاکٹر ٹامی ٹونگ نے کہا کہ غذائی فائبر کے ساتھ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال فالج کا خطرہ کم کرتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ عام لوگوں کو فائبر، پھلوں اور سبزیوں کے استعمال بڑھانے کا مشورہ دیا جانا چاہیے، اگر وہ پہلے ہی اس حوالے سے گائیڈ لائنز پر عمل نہیں کررہے تو۔

محققین نے یہ بھی دریافت کیا کہ جہاں تک دماغی شریان پھٹنے یا برین ہیمرج کی بات ہے، اس میں پھلوں، سبزیوں، فائبر اور دودھ کی مصنوعات خطرے پر اثرانداز نہیں ہوتیں مگر بہت زیادہ انڈے کھانے سے اس کا امکان 25 فیصد تک بڑھ سکتا ہے۔

تاہم انہوں نے کہا کہ تحقیق میں شامل رضاکار زیادہ انڈے نہیں کھاتے تھے تو یہ تعلق انتباہ تصور کیا جانا چاہیے اور نتائج سے صرف تعلق ثابت ہوتا ہے، وجہ اور سبب نہیں، ایسا ممکن ہے کہ دیگر عناصر اس میں کردار ادا کرتے ہوں۔

اس بارے میں ڈاکٹر ٹامی ٹونگ نے کہا کہ نتائج سے فالج کی اقسام کا الگ الگ تجزیے کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کیونکہ شریانیں سکڑنے اور خون کی روانی متاثر ہونے سے فالج کے دورے اور برین ہیمرج میں فرق ہے، اور شواہد سے ثابت ہوتا ہے کہ دیگر عناصر جیسے کولیسٹرول کی سطح یا موٹاپے دونوں اقسام کے فالج میں مختلف انداز سے اثرانداز ہوتے ہیں۔

مینوپاز کیا ہے اور یہ خواتین کی ذہنی اور جسمانی صحت پر کیسے اثرانداز ہوتا ہے؟

ثنا بتول (بی بی سی اردو)

'مجھے اپنے شوہر، بچوں اور ملازمین پر بے وجہ غصہ آنے لگا تھا، مجھے لگتا تھا مجھے ڈیپریشن یا کوئی اور ذہنی بیماری ہوگئی ہے، اکیلے میں بیٹھ کر روتی تھی کہ میں نے بچوں کو کیوں ڈانٹا، شوہر پر غصہ کیوں اتارا، ملازمین کہ ساتھ یہ رویہ کیوں اپنایا۔' 48 سالہ یاسمین نے مینوپاز سے متعلق ذاتی تجربات اور علامات کہ بارے میں بی بی سی سے بات کی۔

یونیورسٹی آف ایڈنبرا کے پروفیسر اولین میلفر کی تحقیق کے مطابق 'جب خواتین عمر کے ایک خاص حصے تک پہنچتی ہیں تو ان کی اووریز میں انڈوں کی مقدار کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے زچگی کی امید ختم ہوجاتی ہے۔ مینوپاز کی سب سے واضح علامت خواتین میں ماہواری کا رک جانا ہے۔ جس کے باعث مختلف جسمانی اور ذہنی بیماریاں واقع ہوتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ ایسٹروجن ہارمون ہے جو اووریز میں پیدا ہوتا ہے لیکن جیسے ہی خواتین 40 سال کی عمر کو پہنچتی ہیں تو ان میں یہ ہارمون پیدا ہونا بند ہوجاتا ہے۔ ہارمون ایسٹروجن کی کمی انڈے بننے کی ساخت پر اثرانداز ہوتی ہے۔'

اکثر خواتین میں یہ دیکھا گیا ہے کہ مینوپاز کے ہوتے ہی ان کے اندر کچھ خاص علامات ظاہر ہوتی ہیں، جس میں ذہنی بیماریاں، جیسے کہ ڈیپریشن، اینگزائٹی، چہرے اور جسم پر بالوں کا بڑھنا اور مثانہ کمزور ہوجانا شامل ہیں۔

مینوپاز ایک قدرتی عمل ہے جس میں خواتین کہ اندر ایک عمر میں آ کر ماہواری بند ہوجاتی ہے لیکن بہت سی خواتین میں اس سے متعلق...

شاہانہ عباس کے تین بچے ہیں اور وہ تعلیم کہ شعبے سے وابستہ ہیں۔ جس وقت ہم ان کے گھر پہنچے تو وہ باغبانی میں مصروف تھیں۔ ان کے مطابق مینوپاز سے ان کی روز مرہ زندگی شدید متاثر ہوئی لیکن انھوں نے خود کو گھر کے کاموں میں مصروف کرلیا۔

'مینوپاز کی پہلی علامت پیریڈز میں بے قاعدگی تھی، اور مجھے یہ اندازہ ہوا کہ کہیں میں حمل سے تو نہیں، جب ڈاکٹر سے رجوع کیا تو پتا چلا کہ میں مینوپاز کے سائیکل میں داخل ہوچکی ہوں، مجھے اس وقت اچانک پریشانی لاحق ہوئی کہ یہ کیا ہورہا ہے؟ یا اس کے بعد کیا ہوتا۔ اس کے لیے کسی میڈیسن کی ضرورت تھی یا نہیں۔ انٹرنیٹ کی ذریعے اور کچھ ڈاکٹرز سے مشورہ کرنے کہ بعد مجھے یہ پتا چلا کہ اس کا تعلق ہارمونز سے ہے اور اس کی وجہ سے میرے جسم میں بہت سی تبدیلیاں اور کمیاں ہونے کا اندیشہ ہے جن میں ایک کمی کیلشیم کی بھی ہے۔'

مینوپاز کیا ہے؟

ڈاکٹرز کی عمومی رائے یہ ہے کہ اگر ایک سال تک ماہواری نہیں آتی تو یہ مینوپاز ہے۔

گائنا کالوجسٹ ڈاکٹر رابعہ نسا نے بی بی سی کو بتایا کہ 'یہ عمل 40 سے 55 سال کہ دوران کسی وقت بھی ہوسکتا ہے۔ کچھ خواتین میں ماہواری 60 سال کی عمر تک بھی چلتی رہتی ہے۔ کہیں یہ وقت سے پہلے 30 سال کی عمر میں بھی بند ہوسکتی ہے۔'

انھوں نے کہا کہ 'قدرت نے ہر لڑکی کہ اندر ایک مخصوص تعداد میں انڈے رکھے ہیں، وہ مخصوص انڈے جب تک بیضہ دانی میں پیدا ہورہے ہیں تو ماہواری کا عمل جاری رہتا ہے، جب وہ انڈے بننا بند ہو جاتے ہیں تو اس کے بعد مینسس یا ماہواری کا عمل رک جاتا ہے۔'

مینوپاز کی وجہ سے ذہنی الجھن

ڈاکٹر نسا کا کہنا ہے کہ جب بیضہ دانی انڈے بنانا بند کردیتی ہے تو ہارمونز بھی ڈسٹرب ہوجاتے ہیں۔ ایف ایس ایچ اور ایسٹروجن لیول ڈسٹرب ہونے کی وجہ سے موڈ میں اتار چڑھاؤ ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ 'خواتین کا ذہنی دباؤ محسوس کرنا، ہاٹ فلیشز آنا یعنی اچانک گرمی لگنا خاص طور پر جسم کے اوپر والے حصے میں یا رات کو بہت زیادہ پسینہ آنا، اندرونی جسم میں خشکی کا محسوس ہونا، یہ تمام علامات ہارمونز کی ڈسٹرب ہونے کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں اور یہ قدرتی طور پہ ہوتا ہے۔'

انھوں نے یہ بھی کہا کہ کچھ خواتین میں یہ علامات زیادہ ہوتی ہیں اور کچھ میں کم۔ 'ہمارے ہاں آگاہی کی کمی کہ باعث خواتین ماہواری کے رکنے پر پریشان ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔'

ایسے موقعے پر اگر شوہر بیوی کا اچھے طریقے سے ساتھ دے تو یہ ذہنی الجھن اور ڈیپریشن پہ قابو پایا جاسکتا ہے: ڈاکٹر رابعہ

خاندان کی حمایت اور ساتھ

یاسمین کہتی ہیں کہ 'مجھے اس وقت بالکل اندازہ نہیں ہوا، مجھے ہر وقت ڈیپریشن رہنے لگا۔ آپ ایسی باتیں اپنے بچوں سے نہیں شیئر کرسکتے، شوہر کو بتایا تو انھوں نے کہا کہ میرا غصہ آنا ڈرامے دیکھنے کی وجہ سے ہے۔ میں خاموش ہوجاتی تھی۔

'اس سب کی وجہ سے مجھے کافی اکیلا پن محسوس ہونے لگا اور میں زیادہ قرآن پاک پڑھنے لگی۔'

یاسمین کا کہنا ہے کہ یہ علامات ظاہر ہونے کے بعد بھی وہ کبھی ڈاکٹر کہ پاس نہیں گئیں کیونکہ 'سب یہی کہتے ہیں کی یہ تو سب کہ ساتھ ہوتا ہے۔'

ڈاکٹر رابعہ کہتی ہیں 'لائف پارٹنر ہی سب سے زیادہ سپورٹ دے سکتا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جو خواتین ماں باپ کے بعد شوہر سے ہی زیادہ شیئر کرپاتی ہیں۔

ان کے بقول 'جو ہارمونز میں تبدیلی آنے سے مسائل پیدا ہورہے ہیں اور علامات ظاہر ہورہی ہیں اس صورت میں دوائیں بھی تجویز کی جاتی ہیں اور اگر بہت زیادہ علامات ہیں تو ہارمونل ریپلیسمنٹ تھیراپی بھی تجویز کی جاتی ہے۔ لیکن اگر علامات کم ہیں اور فیملی سپورٹ ملتی رہے، شوہر کی طرف سے اور گھر والوں کی طرف سے تو وہ کچھ بہتر محسوس کرتی ہیں۔ ایسے موقعے پر اگر شوہر بیوی کا اچھے طریقے سے ساتھ دے تو یہ ذہنی الجھن اور ڈیپریشن پہ قابو پایا جاسکتا ہے اور علامات شاید عورت کو اتنا محسوس نہ ہوں۔'

ناخواندگی اور مینوپاز سے متعلق آگاہی

شاہانہ عباس نے بتایا 'مجھے نیند نہیں آتی تھی، تھکن بہت محسوس ہورہی تھی اور خاص طور پر جسم میں اور ہڈیوں میں درد محسوس ہورہا تھا۔ میں نے اس لیے آرتھوپیڈک ڈاکٹر کو بھی دکھایا۔ مجھے لگتا ہے کہ اگر مینوپاز کے سائیکل کے دوران اگر یہ علامات ظاہر ہوں تو ڈاکٹر سے کنسلٹ ضرور کرنا چاہیے، کیونکہ آرتھوپیڈک ڈاکٹر سے کنسلٹیشن کہ بعد مجھے پتا چلا کہ مینوپاز سے آپ کی ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور اوسٹیوپوروسس ہونے کا بھی اندیشہ ہوسکتا ہے۔'

شاہانہ عباس جو انٹرنیٹ کی مدد سے اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں، ان کا کہنا ہے کہ 'ہماری سوسائٹی میں خواتین کی صحت سے متعلق کوئی بات نہیں کی جاتی یا بات کرنا برا محسوس کرتے ہیں۔ اور نہ ہی معلوماتی پروگرامز ہوتے ہیں۔'

ان کا کہنا ہے کہ گھر میں موجود افراد کو بھی اس بات کا پتا ہونا چاہیے کہ جب ایک عورت مینوپاز کہ دائرے میں آتی ہے تو موڈ سوئنگز، بات بات پر غصہ آنا اور چڑچڑاپن، رونا آنا ایک فطری عمل ہے۔ لیکن اگر گھر والے آپ کی اس کیفیت کو نہیں سمجھیں تو ان کی جسمانی اور ذہنی مسائل میں مزید اضافہ ہوسکتا ہے۔

ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ سکول، کالج اور یونیورسٹیز میں ان باتوں کہ بارے میں آگاہ نہیں کیا جاتا جو کہ بہت ضروری ہے۔

انھوں نے کہا کہ مینوپاز کہ بعد 'میں نے کوشش کی کہ اپنا وقت ورزش، واک میں، باغبانی اور کتابیں پڑھنے میں صرف کرو سے مجھے فائدہ ہوا۔'

شاہانہ عباس نے کہا کہ 'یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک قدرتی عمل ہے، اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس طرح ان علامات پر قابو پاسکتی ہیں۔'

ڈاکٹر رابعہ کا کہنا ہے کہ بدقسمتی سے مینوپاز کے حوالے سے ہمارے ہاں خواتین میں کوئی آگاہی نہیں۔

انھوں نے کہا 'اکثر خواتین پریشان ہوکر آتی ہیں کہ ہماری ماہواری بند ہوگئی، اب حمل نہیں ہوگا، یا کیوں بند ہوگئی اس کو آگے رہنا چاہیے۔ ان کو یہ تو پتا ہے کہ قدرتی طور پر ایک عمر میں آ کر ماہواری بند ہوجاتی ہے لیکن وہ عمر کیا ہے، پہلے یا دیر سے بھی یہ عمل ظاہر ہوسکتا ہے، اس کے ساتھ کچھ علامات بھی ہوسکتی ہیں اس بارے میں انہیں علم نہیں ہوتا۔'

ڈاکٹر رابعہ کے بقول 'جہاں تک کوشش ہوتی ہے ہم مریضوں کو اس حوالے سے جتنی معلومات ہوسکتی ہیں وہ فراہم کرتے ہیں۔ لیکن ایسا کوئی پلیٹ فارم نہیں کہیں جو ہماری خواتین کو مینوپاز کہ بارے میں معلومات فراہم کرسکے۔

'اب کم سے کم یہ ہے کہ اس بارے میں بات کی جاسکتی ہے، اس کہ برعکس پہلے خواتین کی ری پروڈکٹو (تولیدی) صحت کہ حوالے سے کوئی بات بھی نہیں کی جاسکتی تھی۔ مینوپاز کہ بعد ہڈیاں کمزور ہوجانا اور دیگر علامات کہ ظاہر ہونے کہ بارے میں اگر ہم خواتین کو سوشل میڈیا کہ ذریعے معلومات فراہم کرسکیں تو مینوپاز کی علامات کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

آسٹریلیا کے کیمرون گرین اور نیوزی لینڈ کے راچن رویندر شامل ہیں

کین ولیمسن نے بتائی اپنے دل کی بات

(مانیٹرنگ ڈیسک)

نیوزی لینڈ کے سابق مایہ ناز بلے باز کین ولیمسن نے کرکٹ کی مشہور اصطلاح فیب فور کا حصہ ہونے کے حوالے سے کہا ہے کہ انہیں کبھی اس ممتاز گروپ میں شامل ہونے کا اضافی دباؤ محسوس نہیں ہوا۔ ان کے لیے ہمیشہ ٹیم کی جیت اور ملک کے لیے مفید کارکردگی پیش کرنا ہی سب سے بڑی ترجیح رہی۔ دراصل فیب فور کی اصطلاح نیوزی لینڈ کے سابق کرکٹر مارٹن کرو نے 2014 میں کین ولیمسن، ہندوستانی بلے باز ورات کوہلی، آسٹریلیا کے اسٹیو اسمتھ اور انگلینڈ کے جو روٹ کے لیے استعمال کی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ یہ کھلاڑی مستقبل میں اپنے اپنے ممالک کی قیادت کریں گے اور آنے والے برسوں میں کافی رن بنائیں گے۔ ان چاروں کھلاڑیوں نے اپنے ملک کے لیے بے شمار رن بنائے اور عظیم کرکٹرز میں شمار ہوئے۔ خاص طور پر ورات کوہلی نے 28 ہزار سے زیادہ بین الاقوامی رن اور 86 سنچریوں کے ساتھ تمام فارمیٹس کے عظیم کھلاڑیوں میں اپنی مضبوط شناخت قائم کی ہے۔ ولیمسن نے آئی سی سی ریویو کے حالیہ پروگرام میں انگلینڈ کے سابق کپتان ناصر حسین سے گفتگو کے دوران فیب فور میں اپنی جگہ اور اس سے وابستہ تجربات پر کھل کر بات کی۔ انہوں نے کہا کہ انہیں کبھی اس گروپ کا حصہ ہونے کا دباؤ محسوس نہیں ہوا۔ اس موقع پر انہوں نے ورات کوہلی، جو روٹ اور اسٹیو اسمتھ کی جم کر تعریف بھی کی۔ ولیمسن کے مطابق وہ ان تینوں کھلاڑیوں کا بہت احترام کرتے ہیں اور ان کے کھیلنے کے انداز کو پسند کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا، "مجھے کبھی اس کا بوجھ محسوس نہیں ہوا۔ میں فیب فور کے دیگر تینوں کھلاڑیوں کی بہت قدر کرتا ہوں۔ میں انہیں اچھی طرح جانتا ہوں۔ جو روٹ کے ساتھ یارکشائر میں کھیل چکا ہوں اور باقی کھلاڑیوں کے خلاف بھی طویل عرصے تک کرکٹ کھیلی ہے۔ میں ان کے کھیلنے کے انداز کا بہت احترام کرتا ہوں۔ یہ تینوں کھلاڑی ایک دوسرے سے کافی مختلف ہیں۔" ولیمسن نے کہا کہ انفرادی کامیابیاں حاصل کرنا اور فیب فور کے دیگر کھلاڑیوں کے ساتھ اپنا نام جڑنا یقیناً خاص بات تھی، لیکن ان کی توجہ ہمیشہ نیوزی لینڈ کی ٹیم کے لیے بہتر کارکردگی پیش کرنے پر رہی۔ ان کے مطابق ان کا مقصد ٹیم کے لیے مسلسل کارآمد کردار ادا کرنا اور اپنے کھیل میں بہتری لاتے رہنا تھا۔ مختلف حالات اور ادوار میں کھلاڑیوں کی کارکردگی کا موازنہ کرنا آسان نہیں ہوتا، اس لیے انہوں نے کبھی اس طرح کے تقابل کو زیادہ اہمیت نہیں دی۔ ولیمسن نے یہ بھی کہا کہ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کے بعد جب وہ اپنے کریئر پر نظر ڈالتے ہیں تو انہیں یہ بات خاص محسوس ہوتی ہے کہ چاروں کھلاڑی طویل عرصے تک ایک ساتھ ٹیسٹ کرکٹ میں سرگرم رہے اور انہوں نے خوب رن بنائے۔ گفتگو کے دوران ولیمسن سے یہ بھی پوچھا گیا کہ موجودہ کرکٹ میں کون سے نوجوان بلے باز مستقبل میں فیب فور جیسا مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ اس پر انہوں نے پانچ کھلاڑیوں کے نام لیے۔ ان کی فہرست میں انگلینڈ کے ہیری بروک، ہندوستان کے شبمن گل اور یشسوی جیسوال، آسٹریلیا کے کیمرون گرین اور نیوزی لینڈ کے راچن رویندر شامل ہیں۔

ہمارا مقصد کھیل یونیورسٹیوں کو مکمل کھیلوں کے نظام کا مرکز بنانا ہے: منسکھ مانڈویہ

(ہندوستھان سماچار)

مرکزی وزیر برائے امور نوجوانان و کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویہ نے بدھ کے روز کہا کہ ہمارا مقصد کھیل یونیورسٹیوں کو مکمل کھیلوں کے نظام کا مرکز بنانا ہے، جہاں کھلاڑیوں، کوچز، تربیت، تحقیق، مقابلوں اور عالمی معیار کے بنیادی ڈھانچے کو ایک ساتھ فروغ دیا جا سکے۔ مانڈویہ نے آج یہاں ملک کی 13 کھیل یونیورسٹیوں کے ساتھ ایک میٹنگ کی صدارت کی۔ اس اجلاس میں کھیل یونیورسٹیوں کے درمیان تعاون کو مضبوط بنانے، مہارت اور وسائل کے تبادلے اور ہندوستان میں کھیلوں کی تعلیم، تحقیق، تربیت اور عالمی مسابقتی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ایک مربوط نظام قائم کرنے جیسے موضوعات پر تفصیلی تبادلہ خیال کیا گیا۔ مرکزی وزیر کھیل نے تمام یونیورسٹیوں کو ملک کے مفاد میں مخصوص کھیلوں کے شعبوں میں اپنی مہارت پیدا کرنے کی ترغیب دی۔ انہوں نے کہا کہ ہر یونیورسٹی کو کسی خاص کھیل، تربیت، اسپورٹس سائنس یا تحقیق کے شعبے میں اپنی مخصوص مہارت تیار کرنے کی ضرورت ہے۔ اس سے پورے ملک کو فائدہ ہوگا۔ یونیورسٹیوں کو چاہیے کہ وہ اپنی اپنی مخصوص مہارت کے شعبوں کو فروغ دیں۔ انہوں نے یونیورسٹیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ علم اور تجربات کا تبادلہ کرنے کی بھی ترغیب دی۔ مانڈویہ نے کہا کہ اب ہم الگ تھلگ رہ کر کام نہیں کریں گے۔ اپنی کوششوں، وسائل اور مہارت کو یکجا کرکے ہم ایک مضبوط اور باہمی تعاون پر مبنی قومی کھیل نظام تشکیل دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ یونیورسٹیوں کے درمیان کوچز اور علم کے تبادلے کے ساتھ وسائل کی مشترکہ فراہمی کو بھی فروغ دیا جائے گا۔ وزیر کھیل نے یونیورسٹیوں کو ایسے نظام قائم کرنے کی بھی ترغیب دی جو ہندوستان میں کھیلوں کے مکمل نظام اور صنعت کو مجموعی طور پر ترقی دینے میں مددگار ثابت ہوں۔ انہوں نے کہا کہ یونیورسٹیوں کو اسپورٹس سائنس، اسپورٹس لا اور اسپورٹس ٹورزم جیسے ابھرتے ہوئے شعبوں میں مہارت پیدا کرنے پر توجہ دینی چاہیے، تاکہ ملک بھر میں ان شعبوں کے لیے تربیت یافتہ پیشہ ور افراد اور مضبوط ادارہ جاتی ماہرین تیار کیے جا سکیں۔ انہوں نے کہا کہ کھیل یونیورسٹیوں کو صرف کھلاڑیوں کی تیاری تک محدود نہیں رہنا چاہیے بلکہ ایسے کھیل پیشہ ور افراد بھی تیار کرنے چاہئیں جو کھیلوں کے انتظام، انتظامیہ اور مجموعی کھیل نظام کی ترقی میں اپنا تعاون دے سکیں۔ ہمارا مقصد ہے کہ ہندوستانی کھیل یونیورسٹیاں عالمی سطح پر اپنی شناخت قائم کریں اور دنیا کی سرکردہ یونیورسٹیوں میں اپنا مقام بنائیں۔

سراج عالمی معیار کے گیند باز ہیں، پلیئنگ الیون سے باہر رکھنے کے فیصلے پر کوٹک کی وضاحت

(یو این آئی)

نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ٹیسٹ میچ میں تیز گیند باز محمد سراج کو پلیئنگ الیون میں شامل نہ کرنے کے فیصلے کا ہندوستانی ٹیم کے بولنگ کوچ ستانشو کوٹک نے دفاع کیا ہے۔ انہوں نے واضح کیا کہ سراج عالمی معیار کے گیند باز ہیں، تاہم ٹیم مینجمنٹ کا خیال تھا کہ اس پچ کے لیے منتخب کردہ پلیئنگ الیون بہترین امتزاج ہے۔ ہندوستانی ٹیم نیوزی لینڈ کے خلاف پہلے ٹیسٹ میں چار تیز گیند بازوں جسپریت بمراہ، پرسدھ کرشنا، آکاش دیپ اور انشول کمبوج کے ساتھ میدان میں اتری، جبکہ محمد سراج کو ٹیم سے باہر بیٹھنا پڑا۔ ٹیم کے اس فیصلے کے بعد کرکٹ شائقین کے درمیان بحث شروع ہوگئی۔ کرک بز کے مطابق ویلنگٹن میں پہلے دن کا کھیل ختم ہونے کے بعد پریس کانفرنس میں ستانشو کوٹک نے سراج کو ٹیم میں شامل نہ کرنے کی وجہ بتائی۔ انہوں نے کہا کہ سراج کے ساتھ کوئی مسئلہ نہیں ہے اور انہیں کسی طرح کی کوئی پریشانی نظر نہیں آتی۔ ٹیم مینجمنٹ کو لگا کہ یہی بہترین پلیئنگ الیون ہے، اسی لیے اسی ٹیم کے ساتھ میدان میں اترنے کا فیصلہ کیا گیا۔ کوٹک نے سری لنکا دورے کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ وہاں کے حالات نیوزی لینڈ سے مختلف تھے۔ سری لنکا میں سراج نے دونوں ٹیسٹ میچ کھیلے تھے۔ انہوں نے ایک بار پھر واضح کیا کہ سراج عالمی معیار کے گیند باز ہیں۔

کلدیپ جیسے باصلاحیت کھلاڑی کو ٹیم سے جانے دینا آسان نہیں تھا: سوربھ گانگولی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

دہلی کیپٹلز کے ہیڈ کوچ سوربھ گانگولی نے کہا ہے کہ کلدیپ جیسے باصلاحیت کھلاڑی کو ٹیم سے جانے دینا آسان فیصلہ نہیں تھا۔ ٹیم کے توازن اور بلے بازی کی ضرورت کو مدنظر رکھتے ہوئے فرنچائز کو یہ فیصلہ کرنا پڑا۔ انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) 2027 کے منی آکشن سے قبل تمام 10 فرنچائزز نے اپنے برقرار رکھے گئے اور ریلیز کیے گئے کھلاڑیوں کی فہرست جاری کردی ہے۔ دہلی کیپٹلز (ڈی سی) نے اپنے کئی بڑے کھلاڑیوں کو ٹیم سے ریلیز کردیا ہے۔ ٹیم نے اسٹار اسپنر کلدیپ یادو کو لکھنؤ سپر جائنٹس کے ساتھ ٹریڈ کیا ہے۔ ان کے بدلے ٹیم نے وکٹ کیپر بلے باز رشبھ پنت کو اپنے ساتھ شامل کیا ہے۔ جیو اسٹار کے 'ٹاٹا آئی پی ایل 2027 ریٹینشن اسپیشل' پروگرام میں گانگولی نے کہا کہ کلدیپ کو ٹریڈ کرنا ایک مشکل فیصلہ تھا۔ وہ ایک غیر معمولی کرکٹر ہیں اور طویل عرصے سے دہلی کیپٹلز کے ساتھ وابستہ رہے ہیں۔ آئی پی ایل میں 10 ٹیمیں ہیں اور ٹیم کا توازن برقرار رکھنا سب سے زیادہ ضروری ہوتا ہے۔ ہمیں ایک بلے باز کی ضرورت تھی۔ ہمیں رشبھ پنت کی شکل میں ایک ہندوستانی بلے باز ملا ہے، جنہوں نے دہلی کے لیے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ میں انہیں انتہائی اعلیٰ درجے کا کھلاڑی مانتا ہوں۔ گانگولی نے کہا کہ کھلاڑیوں کو ریلیز کرنے اور برقرار رکھنے کے پیچھے کی مکمل حکمت عملی بتانا مشکل ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ کھلاڑی کی کارکردگی کیسی رہی ہے، فرنچائز کو کس کھلاڑی پر کتنا بھروسہ ہے اور کون سا کھلاڑی آئی پی ایل میں ٹیم کو میچ جتوانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ نیلامی میں دستیاب کھلاڑیوں کو بھی مدنظر رکھا جاتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ ایک مختصر نیلامی ہے، اس لیے فرنچائزز گزشتہ دو سال کی کارکردگی اور اگلے تین سال کی ضروریات کو ذہن میں رکھتی ہیں۔ اس کے لیے کوئی طے شدہ اصول نہیں ہے کہ کون سا فیصلہ درست ہے اور کون سا غلط۔ یہ مکمل طور پر اعتماد اور بھروسے پر منحصر ہوتا ہے۔

میکسویل نے بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کردیا

(ہندوستھان سماچار)

آسٹریلیا کے تجربہ کار آل راؤنڈر گلین میکسویل نے بین الاقوامی کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کا اعلان کردیا ہے۔ 38 سالہ میکسویل کا بین الاقوامی کریئر تقریباً 14 سال پر محیط رہا۔ انہوں نے آخری مرتبہ آئی سی سی مینز ٹی 20 ورلڈ کپ 2026 میں عمان کے خلاف مقابلے میں حصہ لیا تھا۔ اپنی ریٹائرمنٹ کا اعلان کرتے ہوئے گلین میکسویل نے دی فائنل ورڈ پوڈکاسٹ پر کہا کہ یہ فیصلہ کچھ افسوسناک ضرور ہے، لیکن وہ بین الاقوامی کرکٹ سے کنارہ کشی اختیار کرنے کا اعلان کر رہے ہیں۔ سلیکٹرز کے ساتھ ہونے والی بات چیت کا ذکر کرتے ہوئے میکسویل نے کہا کہ ٹی 20 ورلڈ کپ سے پہلے اور اس کے بعد ان کی کئی مرتبہ بات چیت ہوئی تھی۔ یہ گفتگو کافی کھلی اور واضح رہی۔ اپنے کریئر کے بارے میں انہوں نے کہا کہ وہ اس بات کے شکر گزار ہیں کہ انہیں اپنے ملک کی نمائندگی کرنے کا موقع ملا۔ میکسویل کے مطابق اگر 2009 کے آس پاس، جب انہوں نے پہلی مرتبہ وکٹوریہ کے ڈریسنگ روم میں قدم رکھا تھا، کسی نے انہیں ایسے کریئر کی پیش کش کی ہوتی تو وہ خوشی خوشی اسے قبول کر لیتے۔ گلین میکسویل کی ریٹائرمنٹ کے ساتھ ہی آسٹریلیائی کرکٹ کا ایک یادگار باب ختم ہوگیا ہے۔ جارحانہ بلے بازی، شاندار فیلڈنگ اور کارآمد گیند بازی کے ذریعے انہوں نے دنیا بھر کے کرکٹ شائقین میں اپنی الگ پہچان بنائی۔ میکسویل نے اپنے بین الاقوامی کریئر میں آسٹریلیا کی تینوں فارمیٹس میں نمائندگی کی۔ انہوں نے 149 ون ڈے، 130 ٹی 20 انٹرنیشنل اور 7 ٹیسٹ میچ کھیلے۔ اس دوران وہ آسٹریلیا کی 2015 اور 2023 کے ون ڈے ورلڈ کپ اور 2021 کے ٹی 20 ورلڈ کپ جیتنے والی ٹیموں کا حصہ رہے۔ سفید گیند کی کرکٹ میں میکسویل کی کارکردگی غیر معمولی رہی۔ اپنی دھواں دار بلے بازی کے لیے مشہور میکسویل نے کئی مواقع پر آسٹریلیا کو مشکل حالات سے باہر نکالا۔ خاص طور پر 2023 کے ون ڈے ورلڈ کپ میں افغانستان کے خلاف ان کی تاریخی دوہری سنچری کرکٹ کی یادگار اننگز میں شمار ہوتی ہے۔ اس مقابلے میں انہوں نے زخمی ہونے اور انتہائی مشکل حالات کے باوجود ناٹ آؤٹ دوہری سنچری بنا کر آسٹریلیا کو کامیابی دلائی تھی۔ میکسویل کے ون ڈے کریئر پر نظر ڈالیں تو انہوں نے 149 میچوں میں 3990 رن بنائے۔ ٹی 20 انٹرنیشنل کرکٹ میں ان کے بلے سے 2897 رن نکلے اور ان کا اسٹرائیک ریٹ 4.154 رہا۔ سات ٹیسٹ میچوں میں انہوں نے 339 رن بنائے۔ اس کے علاوہ میکسویل نے اپنے بین الاقوامی کریئر میں مجموعی طور پر 10 سنچریاں بنائیں اور 136 وکٹیں بھی حاصل کیں۔

خواتین ایشین ہاکی چیمپئنز ٹرافی: ہندوستان نے ملیشیا کو 1-4 سے شکست دے کر فاتحانہ آغاز کیا

(یو این آئی)

مدھیہ پردیش کی راجدھانی بھوپال میں جمعرات سے شروع ہونے والی خواتین ایشین ہاکی چیمپئنز ٹرافی 2026 میں میزبان ہندوستان نے جیت کے ساتھ اپنی مہم کا آغاز کیا۔ یہاں برکھیڑا میں واقع ہاکی اسٹیڈیم میں کھیلے گئے مقابلے میں ہندوستانی خواتین ہاکی ٹیم نے ملیشیا کو 1-4 سے شکست دی۔ مقابلے میں ہندوستان کی جانب سے خان ممتاز، کپتان سلیمہ ٹیٹے، پوجا ساہو اور لالریمسیامی نے گول کیے۔ وہیں اپنے پہلے ہی میچ میں گول کرنے والی پوجا ساہو کو پلیئر آف دی میچ قرار دیا گیا۔ ٹورنامنٹ کے پہلے دن چین اور جاپان نے بھی اپنے اپنے مقابلے جیت کر پورے پوائنٹس حاصل کیے۔ میچ کا پہلا کوارٹر بغیر کسی گول کے ختم ہوا۔ دوسرے کوارٹر میں 19 ویں منٹ میں نورامیرہ ذوالکفلی نے گول کرکے ملائیشیا کو برتری دلا دی۔ تاہم ہندوستان نے فوراً جواب دیا۔ خان ممتاز نے 19 منٹ 40 سیکنڈ پر گیند گول پوسٹ میں پہنچا کر اسکور برابر کردیا۔ تیسرے کوارٹر میں ہندوستانی ٹیم نے جارحانہ رخ اختیار کیا۔ کپتان سلیمہ ٹیٹے نے 34 منٹ 32 سیکنڈ پر گول کرکے ہندوستان کو برتری دلائی۔ اس کے بعد 38 منٹ 50 سیکنڈ پر پوجا ساہو نے گول داغ کر اسکور 1-3 کردیا۔ چوتھے کوارٹر میں 48 منٹ 25 سیکنڈ پر لالریمسیامی نے ہندوستان کی جانب سے چوتھا گول کردیا۔ اس کے بعد ملائیشیا کی ٹیم واپسی نہیں کرسکی اور اسے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ اس سے پہلے دن کے پہلے مقابلے میں چین نے تھائی لینڈ کو 0-7 سے شکست دے کر جیت درج کی۔ پہلے کوارٹر میں دونوں ٹیمیں کوئی گول نہیں کرسکیں، لیکن دوسرے کوارٹر میں چین نے 2 گول کرکے برتری حاصل کرلی۔ 27 ویں منٹ میں فینگ کنگ میاؤ نے گول کیا، جبکہ 28 ویں منٹ میں ژینگ کیہ چان نے دوسرا گول داغا۔ تیسرے کوارٹر میں چین نے 5 منٹ کے اندر مسلسل گول کرکے مقابلے کو یکطرفہ بنادیا۔ فینگ کنگ میاؤ نے 32 ویں منٹ میں پنالٹی کارنر کے ذریعے اپنا دوسرا گول کیا۔ اگلے ہی منٹ کپتان وی کی شیاؤ نے برتری میں اضافہ کردیا۔ اس کے بعد چین نے 38 ویں اور ژینگ کیہ چان نے 42 ویں منٹ میں گول کیا۔ آخری کوارٹر میں ژانگ ہی یانگ نے پنالٹی کارنر کو گول میں بدل کر چین کی برتری 0-7 کردی۔ آخری منٹ میں جاپان نے [illegible] دن کا دوسرا مقابلہ جاپان اور جنوبی کوریا کے درمیان کھیلا گیا۔ دونوں ٹیموں کے درمیان پورے وقت سخت مقابلہ دیکھنے کو ملا۔ پہلے 3 کوارٹرز میں کوئی بھی ٹیم گول نہیں کرسکی۔ جاپان نے مسلسل حملے کیے اور پنالٹی کارنر کے مواقع بھی بنائے، لیکن کوریائی دفاعی کھلاڑیوں نے اس کی کوششوں کو ناکام بنادیا۔ مقابلے کا فیصلہ آخری منٹ میں ہوا۔ 58 منٹ 59 سیکنڈ پر ملنے والے پنالٹی کارنر کو ساتو ہناچی نے گول میں بدل کر جاپان کو 0-1 کی برتری دلادی۔ جنوبی کوریا نے اسکور برابر کرنے کی کوشش کی، لیکن کامیاب نہیں ہوسکا۔

نیوزی لینڈ اے کے خلاف، یشسوی جیسوال اور ییش راٹھوڑ کی سنچریاں

(یو این آئی)

انڈیا اے اور نیوزی لینڈ اے کے درمیان کھیلا گیا دوسرا غیر سرکاری ٹیسٹ میچ ڈرا ہوگیا۔ مقابلے کے آخری دن ہندوستانی بلے باز یشسوی جیسوال اور ییش راٹھوڑ نے شاندار سنچریاں بنا کر ٹیم کو مشکل صورت حال سے باہر نکالا۔ جیسوال 155 رن اور راٹھوڑ 100 رن بنا کر ناٹ آؤٹ رہے۔ دونوں کے درمیان تیسری وکٹ کے لیے اہم شراکت داری ہوئی، جس کے بعد دونوں ٹیموں نے میچ ڈرا کرنے پر اتفاق کیا۔ ہیگلے اوول، کرائسٹ چرچ میں کھیلے گئے اس چار روزہ مقابلے میں انڈیا اے نے پہلی اننگز میں 346 رن بنائے تھے۔ اس کے جواب میں نیوزی لینڈ اے نے میتھیو بوئل کی 110 رن کی شاندار اننگز اور ڈین فاکس کرافٹ کے 93 رن کی مدد سے 424 رن بنائے اور پہلی اننگز کی بنیاد پر 78 رن کی برتری حاصل کرلی۔ ہندوستان کی جانب سے مکیش کمار نے بہترین گیند بازی کرتے ہوئے 87 رن دے کر 5 وکٹیں حاصل کیں، جبکہ محمد سراج نے 4 کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ 78 رن سے پیچھے رہ جانے کے ساتھ دوسری اننگز میں اتری انڈیا اے کی شروعات اچھی نہیں رہی۔ نیوزی لینڈ اے کے گیند بازوں نے دن کے آغاز میں ہی سائی سدرشن اور دیودت پڈیکل کو پویلین بھیج دیا۔ پڈیکل نے پہلی اننگز میں 80 رن بنائے تھے، لیکن دوسری اننگز میں وہ اپنا کھاتہ بھی نہیں کھول سکے۔ اس کے بعد یشسوی جیسوال اور ییش راٹھوڑ نے ذمہ داری سنبھالی اور نیوزی لینڈ کے گیند بازوں کا ڈٹ کر مقابلہ کیا۔ دونوں نے تیسری وکٹ کے لیے ناقابل شکست شراکت داری قائم کرتے ہوئے ہندوستانی اننگز کو سنبھالا۔ جیسوال نے 162 گیندوں پر 155 رن بنائے، جس میں 15 چوکے اور 5 چھکے شامل تھے۔ دوسری جانب ییش راٹھوڑ نے 122 گیندوں پر 100 رن کی ناٹ آؤٹ اننگز کھیلی۔ راٹھوڑ نے اننگز کے دوران اپنی فرسٹ کلاس کرکٹ کی 11 ویں سنچری بھی مکمل کی۔ ان دونوں کی شاندار بلے بازی کے باعث ہندوستانی ٹیم نے دوسری اننگز میں 282 رن پر 2 وکٹیں گنوائیں اور 204 رن کی مجموعی برتری حاصل کرلی۔ اس کے بعد دونوں ٹیموں نے میچ ڈرا کرنے کا فیصلہ کیا۔

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,