

The daily Surathal Srinagar

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

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

روزنامہ صورت حال سرینگر

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 235 Thursday 01 October 2026 - 18 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

جموں وکشمیر میں نئی میڈیا پالیسی چار ماہ میں تیار ہوگی ۔سکینہ ایتو

اسمبلی میں صحافیوں کے لیے نئی ہدایات مرتب کرنے کی یقین دہانی، سوشل میڈیا کے معاملے میں سیاست دان بھی ذمہ دار

سرینگر،جموں وکشمیر کی وزیر اعلیٰ محترمہ سکینہ ایتو نے بدھ کے روز تاؤن ساز اسمبلی میں کہا کہ حکومت نئی میڈیا پالیسی مرتب کرنے پر کام کر رہی ہے اور آئندہ چار ماہ کے اندر صحافیوں اور میڈیا تنظیموں کے لیے نئی ہدایات تیار کی جائیں گی۔اسمبلی میں میڈیا اور سوشل میڈیا کے حوالے سے جاری بحث کے دوران وزیر نے بتایا کہ نئی پالیسی مرتب کرنے کے لیے پہلے ہی ایک مینئی تشکیل دی گئی ہے،جس نے اس عمل کو مکمل کرنے کے لیے چار ماہ کا وقت طلب کیا ہے۔ان کے مطابق مینئی محکمہ اطلاعات کے ساتھ تال میل قائم کر کے کام کر رہی ہے۔سکینہ ایتو نے میڈیا کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ حکومت اور جمہوری اداروں کے مؤثر کام کاج میں پریس کا اہم کردار ہے۔انہوں نے کہا:"ہم میڈیا کے بغیر نامکمل ہیں۔"وزیر نے تاہم کہا کہ سوشل میڈیا پر پیدا ہونے والی صورتحال کے لیے صرف میڈیا کو ذمہ دار ٹھہرانا درست نہیں، کیونکہ سیاست دان بھی اس صورتحال کو تشکیل دینے میں اپنا کردار ادا کر رہے ہیں۔انہوں نے کہا کہ سیاست دان بھی سوشل میڈیا پر ریلز بنانے اور مختلف نوعیت کا مواد شائع کرنے کے رجحان کا حصہ بن چکے ہیں،اس لیے ہر معاملے میں میڈیا کو موردِ الزام نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔سکینہ ایتو نے ایک رکن اسمبلی کا حوالہ دیتے ہوئے الزام لگایا کہ مذکورہ رکن مبینہ طور پر ایک گھریلو ملازم کے نام سے سوشل میڈیا پیج چلا رہے تھے۔انہوں نے دعویٰ کیا کہ اس پیج پر اپ لوڈ کیے جانے والے بعض مواد پر انہیں تشویش ہے اور عوامی نمائندوں کو بھی سوشل میڈیا پر اپنے طرزِ عمل کا جائزہ لینا چاہیے۔وزیر نے دورانِ بحث کے دوران کہا کہ ماضی میں لوگ ٹیلی ویژن پر اپنی خبریں نشر ہونے کے منتظر رہتے تھے،تاہم سوشل میڈیا کے پھیلاؤ نے میڈیا کے منظر نامے کو تبدیل کر دیا ہے۔انہوں نے کہا کہ موجودہ حالات میں سیاست دانوں کو بھی اپنی ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔ان کے مطابق سوشل میڈیا کے موجودہ ماحول میں پیدا ہونے والی خرابیوں کے لیے سیاست دانوں کا کردار بھی قابلِ غور ہے۔اس موقع پر سکینہ ایتو نے ایک اسمبلی رکن

قومی و بین الاقوامی خبریں

ٹرمپ پابندیوں سے راحت کے لیے تیار ہیں



واشنگٹن ڈی سی، امریکہ: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ ایران کو پابندیوں سے راحت دینے اور فائنل ڈیل (حتمی معاہدے) کے حصے کے طور پر روکے ہوئے فنڈز جاری کرنے کو تیار ہیں، لیکن صرف اسی صورت میں جب تہران جوہری مسئلے پر کوئی ٹھوس آفر (پیشکش) پیش کرے۔ ایک امریکی عہدیدار نے پیر کے روز (مقامی وقت کے مطابق) سی این این کو یہ معلومات دی، کیونکہ شائلٹ (میڈیئرز) دونوں ممالک کو دوبارہ مذاکرات کی میز پر لانے کی کوششیں کر رہے ہیں۔

عہدیدار نے بتایا کہ امریکہ ثالثوں کے ذریعے مثبت اور تعمیری بات چیت کر رہا ہے۔ ساتھ ہی انہوں نے یہ بھی واضح کیا کہ جب تک جوہری مسائل کو حل نہیں کیا جاتا، کوئی معاہدہ نہیں ہوگا۔ ٹرمپ آنے ہفتے کے روز ایران کی طرف سے آبنائے ہرمز ((Strait of Hormuz کو دوبارہ کھولنے کی نئی تجاویز کو یہ کہتے ہوئے مسترد کر دیا کہ یہ قابل قبول نہیں ہے۔

اتوار کے روز ٹرمپ نے ایکسیاس کو بتایا کہ انہیں امید ہے کہ اس ہفتے ایران کے ساتھ مزید بات چیت ہوگی۔ امریکی عہدیدار کے مطابق، خصوصی ایلچی اسٹیو وٹکوف، جیرڈ کشنر، نائب صدر جے ڈی وینس اور وزیر خارجہ مارکو روبیو امریکہ کی طرف سے ان مذاکرات کی قیادت کر رہے ہیں۔

تاہم، ٹرمپ نے اس بات سے انکار کیا ہے کہ انہوں نے ایران کو کسی قسم کی چھوٹ کی آفر کی ہے۔ پیر کے روز تہتھ سوشل پر انہوں نے کہا کہ انہوں نے (ٹرمپ نے) انہیں کچھ بھی آفر نہیں کیا! ٹرمپ نے اتوار کو کہا، وہ ایک ڈیل کرنا چاہتے ہیں، لیکن یہ وہ ڈیل نہیں ہے جو میں کرنا چاہتا ہوں۔ یہ وہ ڈیل ہے جس پر ہم شاید ایک سال پہلے متفق ہو گئے ہوتے۔ انہوں نے ضرورت سے زیادہ بڑا ڈھکیل دیا ہے۔

عہدیدار کے مطابق، ایران نے اشارہ دیا ہے کہ وہ یورینیم (جوہری) مسائل پر لچک دکھانے کے لیے تیار ہے، لیکن دونوں فریقین ابھی تک وعدوں کے وقت ((Commitment Timing کے حوالے سے کسی معاہدے پر نہیں پہنچ پائے ہیں۔ اس دوران، ایران کے وزیر خارجہ عباس عراقچی نے ہفتے کے روز کہا کہ تہران کسی بھی معاہدے کی پاسداری کرے گا، بشرطیکہ اس کے مفادات کا تحفظ ہو۔

"جس خطے میں ہم تیل فروخت نہیں کر سکتے، وہاں کوئی اور تیل فروخت نہیں کر سکے گا"



تہران: ایرانی پارلیمنٹ کے اسپیکر محمد باقر قالیباف نے منگل کے روز آبنائے ہرمز کے حوالے سے امریکہ اور دیگر ممالک کو خبردار کیا۔ انہوں نے کہا کہ اگر ایران کی سلامتی کی ضمانت نہیں دی گئی تو "کوئی بھی بنیادی ڈھانچہ محفوظ نہیں رہے گا۔"

قالیباف نے یہ بیان کرس منگل کو ایک عوامی میڈیا کانفرنس کے دوران دیا۔ انہوں نے آبنائے ہرمز اور وہاں سے گزرنے والے بحری جہازوں کے بارے میں امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے حالیہ بیانات کا حوالہ دیا۔

امریکی صدر کے بیانات پر ردعمل دیتے ہوئے قالیباف نے کہا کہ یہ محض پرانے دعووں کا اعادہ ہے جن کی حقیقت سے سب واقف ہیں۔

انہوں نے کہا، "آبنائے ہرمز اور وہاں سے گزرنے والے جہازوں کے بارے میں خوش فہمی کے شکار امریکی صدر کے حالیہ ریمارکس محض پرانے دعووں کا اعادہ ہیں۔ ہر کوئی ان بے بنیاد باتوں کے پیچھے چھپی حقیقت کو جانتا ہے۔"

اس کے بعد قالیباف نے امریکہ اور دیگر ممالک کو خبردار کیا کہ ایران اپنی سلامتی پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرے گا۔ انہوں نے خطے کی سلامتی کو مکمل تہ و بالا کر دینے کی دھمکی دی۔

انہوں نے کہا، "امریکہ اور دیگر ممالک کو یہ سمجھ لینا چاہیے، جیسا کہ ہم پہلے بھی کہہ چکے ہیں، جس خطے میں ہم تیل فروخت نہیں کر سکیں گے، وہاں کوئی اور بھی تیل فروخت نہیں کر سکے گا۔ اور اگر ہماری سلامتی کو یقینی نہیں بنایا گیا تو کوئی بھی بنیادی ڈھانچہ محفوظ نہیں رہے گا۔"

قالیباف نے آبادان کے محاصرے کے خاتمے کی بری بھی یاد دلائی اور کہا کہ اس واقعے نے اسٹریٹجک منصوبہ بندی اور مزاحمت کی اہمیت کو واضح کر دیا۔

انہوں نے کہا، "ان دنوں آبادان کے محاصرے کے خاتمے کی برسی بھی منائی جا رہی ہے۔ محاصرے کا خاتمہ انقلاب کے عظیم امام کی ہدایت کے مطابق عمل میں لایا گیا جو آپریشن ثامن الائمہ کے دوران کمانڈروں اور مجاہدین کی جدوجہد اور ایثار کا نتیجہ تھا۔ انہوں نے کہا، اس آپریشن کی کامیابی باریک بین منصوبہ بندی اور جرات مندانہ عمل درآمد کا بھی ثمر تھا۔"

محاصرے کے دوران کے حالات کا ذکر کرتے ہوئے قالیباف نے کہا، اس وقت دشمن نے ہوا اور ہاسپٹر جانے والے راستوں کو منقطع کر کے اور دریائے کارون پر پل تعمیر کر کے آبادان کا گھیراؤ کر لیا تھا۔ آبادان ریفائنری ملک میں توانائی کا مرکز اور مغربی ایشیا کی سب سے بڑی ریفائنری تھی جسے برداشت کرنا بھاری سے بھاری پڑ گیا تھا، تیل کی پائپ لائنیں کاٹ دی گئی تھیں، اور شہر کا پانی اور بجلی کا نظام تقریباً تباہ ہو چکا تھا۔ صدام نے خط جیسے حالات پیدا کر کے اور ضروری اشیاء کی قلت کا بحران پیدا کر کے آبادان کے عوام کو متصیار ڈالنے پر مجبور کرنے کی کوشش کی۔ تاہم، آبادان کے شجاعت قدم عوام کے عزم اور اسلام کے مجاہدین کی بہادری نے اس سازش کو ناکام بنا دیا، اور ایک سال طویل محاصرہ محض 48 گھنٹوں میں توڑ دیا گیا۔

موجودہ صورتحال سے موازنہ کرتے ہوئے قالیباف نے کہا، میں ایران کی نوجوان نسل کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ امریکہ آج جو کوششیں کر رہا ہے، یعنی بحری ناکہ بندی، فضائی راستوں کی بندش اور ملک کی تجارتی شہ رگوں پر شدید دباؤ ڈالنا، انہیں معنی میں انہی معاندانہ حکمت عملیوں اور فوجی جوابی اقدامات کے ذریعے ناکام بنایا جائے گا جو 1980 میں اپنائے گئے تھے۔

قالیباف نے امریکی صدر کے غیر ذمہ دارانہ رویے پر بھی روشنی ڈالتے ہوئے کہا، اس بات پر زور دیا کہ ایران دھمکیوں سے مرعوب نہیں ہوگا۔

انہوں نے کہا، اتنی شاندار اور گہری تاریخ رکھنے والا ملک محاصروں اور دھمکیوں سے بھی خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر امریکہ کا دشمنانہ نظام اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے سے قاصر رہتا ہے، تو وہ ایرانی قوم سے کرارے طمانچے کھانے کے چکر میں پھنسا رہے گا۔ درحقیقت، اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں امریکی صدر کے غیر ذمہ دارانہ رویے اور ایران جیسی عظیم اور تہذیب ساز قوم کے ساتھ بدتمیزی سے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انہوں نے ابھی تک اپنا رویہ تبدیل نہیں کیا ہے اور ایسی بدتمیزی کے جواب میں ہمارا پیغام واضح اور واضح ہے: تم جیسے ہو، تو ہم کہ ہم بھی ویسے ہی بنے رہیں گے!

بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات ضبط، پانچ پاکستانی شہری گرفتار



احمد آباد، گجرات: بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات کو ضبط کر لیا گیا ہے، جس میں پانچ پاکستانی شہریوں کو گرفتار کیا گیا ہے۔ حکام نے بدھ کے روز بتایا کہ انڈین کوسٹ گارڈ (Indian Coast Guard) نے گجرات اے ٹی ایس (ATS) کے ساتھ ایک مشترکہ کارروائی کے دوران بحیرۂ عرب میں ایک ایرانی کشتی سے 526 کلوگرام میتھیمفیٹامائن (Methamphetamine) اور ہیروئن ضبط کی ہے۔

اتوار کے روز ٹرمپ نے ایکسیاس کو بتایا کہ انہیں امید ہے کہ اس ہفتے ایران کے ساتھ مزید بات چیت ہوگی۔ امریکی عہدیدار کے مطابق، خصوصی ایلچی اسٹیو وٹکوف، جیرڈ کشنر، نائب صدر جے ڈی وینس اور وزیر خارجہ مارکو روبیو امریکہ کی طرف سے ان مذاکرات کی قیادت کر رہے ہیں۔

تاہم، ٹرمپ نے اس بات سے انکار کیا ہے کہ انہوں نے ایران کو کسی قسم کی چھوٹ کی آفر کی ہے۔ پیر کے روز تہتھ سوشل پر انہوں نے کہا کہ انہوں نے (ٹرمپ نے) انہیں کچھ بھی آفر نہیں کیا! ٹرمپ نے اتوار کو کہا، وہ ایک ڈیل کرنا چاہتے ہیں، لیکن یہ وہ ڈیل نہیں ہے جو میں کرنا چاہتا ہوں۔ یہ وہ ڈیل ہے جس پر ہم شاید ایک سال پہلے متفق ہو گئے ہوتے۔ انہوں نے ضرورت سے زیادہ بڑا ڈھکیل دیا ہے۔

عہدیدار کے مطابق، ایران نے اشارہ دیا ہے کہ وہ یورینیم (جوہری) مسائل پر لچک دکھانے کے لیے تیار ہے، لیکن دونوں فریقین ابھی تک وعدوں کے وقت ((Commitment Timing کے حوالے سے کسی معاہدے پر نہیں پہنچ پائے ہیں۔ اس دوران، ایران کے وزیر خارجہ عباس عراقچی نے ہفتے کے روز کہا کہ تہران کسی بھی معاہدے کی پاسداری کرے گا، بشرطیکہ اس کے مفادات کا تحفظ ہو۔

Drugs Seized From Iranian Boat In Arabian Sea; 5 Pak Nationals Detained, Urdu News

بحیرۂ عرب میں ایرانی کشتی سے تین ہزار کروڑ روپے کی منشیات ضبط X@IndianCoastGuard))

بین الاقوامی منشیات کی اسمگلنگ روکنے کی کوششوں میں تیز گجرات ریاستی اے ٹی ایس نے بھی پانچ پاکستانی شہریوں کی گرفتاری کی تصدیق کی ہے۔ اے ٹی ایس اس آپریشن کو گجرات انسدادِ دہشت گردی سکواڈ (ATS) کے ساتھ قریبی تال میل کے ذریعے انجام دیا گیا۔

Rs 3,000 Crore

اور فضائی نگرانی کی اور مشکوک کشتی ((Dhow کا سراغ لگایا۔ اس کے بعد کشتی دیپ کے مغرب میں اس کا پیچھا کر کے اس پر چھاپہ مارا گیا۔ کوسٹ گارڈ نے بتایا کہ ضبط کی گئی منشیات میں اعلیٰ معیار کی میتھیمفیٹامائن اور ہیروئن شامل ہیں۔

ایس کشتی، اس کے عملے اور ضبط شدہ منشیات کو مزید تفتیش کی گہرائی میں مشترکہ پوچھ گچھ اور مزید قانونی کارروائی کے لیے ممبئی لایا گیا ہے۔ یہ آپریشن گجرات انسدادِ دہشت گردی اسکواڈ (ATS) کے ساتھ قریبی تال میل کے ذریعے انجام دیا گیا۔

بیان کے مطابق، خفیہ اطلاعات کی بنیاد پر کوسٹ گارڈ کے دستوں نے سمندری حدود میں لکشدیپ (Lakshadweep) کے قریب کی جانے والی اس کارروائی میں اس کشتی کو چھاپنے والے پانچ پاکستانی شہریوں کو بھی حراست میں لیا گیا ہے۔

منگلی واڑون ویلی میں ہولناک آتشزدگی، متعدد رہائشی مکانات خاکستر

کشتواڑ دبن عمران: جموں کے ضلع کشتواڑ ضلع کی واڑون ویلی کے منگلی علاقے میں منگل اور بدھ کی درمیانی رات ایک بھیانک آتشزدگی کے واقعے میں کئی رہائشی مکانات جل کر مکمل طور پر خاکستر ہو گئے جس کے بعد پورے علاقے میں خوف و ہراس کی صورتحال پیدا ہو گئی۔

ذرائع کے مطابق آگ ایک گنجان آبادی والے علاقے میں اچانک بھڑک اٹھی اور دیکھتے ہی دیکھتے اس نے قریبی مکانات کو اپنی لپیٹ میں لینا شروع کر دیا۔ منگلی میں زیادہ تر مکانات لکڑی سے تعمیر ہونے کے باعث آگ نے انتہائی شدت اختیار کی اور متعدد گھروں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔

ابتدائی اطلاعات کے مطابق کم از کم 12 رہائشی مکانات مکمل طور پر جل کر تباہ ہو گئے ہیں، جبکہ کئی دیگر ڈھانچوں کو بھی نقصان پہنچنے کی اطلاعات ہیں۔ آگ پر قابو پانے کے لیے مقامی لوگوں نے اپنی سطح پر بھرپور کوششیں کیں اور گھنٹوں کی محنت کے بعد آگ پھیلنے سے روکنے کی کوشش کی۔ ذرائع کے مطابق واقعے میں ابھی تک کسی جانی نقصان کی اطلاع نہیں ہے، تاہم بڑے پیمانے پر مالی نقصان کا خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے۔

واقعے کی اطلاع ملتے ہی پولیس اور فائر سروس کی ٹیمیں موقع پر پہنچ گئیں، جبکہ آگ پر قابو پانے اور مزید نقصانات کو روکنے کے لیے امدادی کارروائیاں جاری ہیں۔ مقامی انتظامیہ کی جانب سے بھی صورتحال پر نظر رکھی جا رہی ہے۔ واڑون کے اس دور افتادہ علاقے میں ماضی میں بھی آتشزدگی کے متعدد بڑے واقعات پیش آ چکے ہیں، جن کے نتیجے میں لاکھوں روپے مالیت کی املاک کے نقصان پہنچا ہے۔ مقامی آبادی نے ایسے واقعات کی روک تھام اور بروقت امداد کی حالات میں فوری امداد کے لیے فائر سٹیشن کے مؤثر انتظامات کا مطالبہ کیا ہے۔ فی الحال آگ لگنے کی وجہ معلوم نہیں

روبیو کا نئی دہلی میں امریکی سفیروں کے اجلاس سے خطاب



واشنگٹن، امریکہ: امریکی وزیر خارجہ مارکو روبیو نے نئی دہلی میں منعقدہ جنوبی اور وسطی ایشیا کے امریکی سفیروں کی ایک کانفرنس سے ورچوئل (آن لائن) خطاب کیا۔ سفیروں کی اس علاقائی کانفرنس (Ambassadors Regional Conference) کی میزبانی منگل کے روز نئی دہلی میں بھارت کے لیے متعین امریکی سفیر سرجیو گور نے کی تھی۔

مارکو روبیو نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں کہا، آج ہم نے بھارت میں متعقدہ ہماری مسیوسڈر ریجنل کانفرنس میں ورچوئل شرکت کی۔ اس کی میزبانی سفیر سرجیو گور کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا کہ قازقستان، کرغیزستان، تاجکستان، ترکمانستان، ازبکستان، بنگلہ دیش، بھارت، مالدیپ، نیپال، پاکستان اور سری لنکا کے امریکی سفیروں اور چیفس آف مشن (Chiefs of Mission) سے گفتگو کرنا انتہائی بہترین رہا۔

روبیو نے مزید کہا، ہمارے سفیر فخر کے ساتھ امریکہ کو مزید محفوظ، مضبوط اور خوشحال بنا رہے ہیں۔ واضح رہے کہ مارکو روبیو اواسط اکتوبر ((Mid-October میں 100 سے زائد امریکی کمپنیوں کے ایک کاروباری وفد کے ساتھ ازبکستان کا دورہ کرنے والے ہیں، تاکہ امریکہ۔ وسطی ایشیا تجارتی روابط کو مضبوط کیا جا سکے اور دو طرفہ غارتی و تجارتی تعاون کو مضبوط کیا جا سکے۔

یاد رہے کہ امریکہ گزشتہ ایک دہائی سے ازبکستان کے ساتھ اپنے تعلقات کو مسلسل وسعت دے رہا ہے اور یہ سابق سوویت ریاست اس خطے میں ایک اہم اتحادی بن کر سامنے آئی ہے۔ سمرقند کے اپنے دورے کے دوران، روبیو قازقستان، کرغزستان، جمہوریہ ازبکستان اور تاجکستان کے وزرائے خارجہ سے ملاقات کریں گے۔ اس دوران وہ ازبکستان کے صدر شوکت مرزیوئیف سے بھی ملاقات کریں گے۔

جموں و کشمیر اسمبلی سیشن: حکومت سوشل میڈیا کے ضابطے کے لیے تیار کر رہی نئی میڈیا پالیسی

سرینگر: جموں و کشمیر حکومت نے آج کہا ہے کہ وہ یونین ٹیریٹری (مرکز زیر انتظام علاقے) میں سوشل میڈیا کے استعمال کو منظم کرنے کے لیے ایک میڈیا ریگولیشن پالیسی تیار کر رہی ہے۔ یہ فیصلہ گئی ارکان اسمبلی کی جانب سے سوشل میڈیا پر ہراساں اور اراکین اسمبلی کی تذلیل کرنے اور ان کے خلاف گمراہ کن مہم چلانے کی شکایات کے بعد سامنے آیا ہے۔

اسمبلی میں وقفہ سوالات کے دوران، متعدد ارکان اسمبلی نے سوشل میڈیا کے استعمال کے لیے سخت قوانین اور ضابطے بنانے کا مطالبہ کیا، جو لوگوں کی عزت، وقار اور تشخص کو مجروح کرنے کے لیے اس کا غلط استعمال کرتے ہیں۔

حکمران جماعت نیشنل کانفرنس (NC) کے ارکان اسمبلی الطاف احمد وانی، تنویر صادق، نذیر گورو بزی، بشیر احمد ویری اور دیگر نے سوشل میڈیا اور میڈیا صارفین کو منظم کرنے کے لیے ایک سخت پالیسی اور اراکین اسمبلی و وزراء کے تشخص کو نقصان پہنچانے والوں کے لیے سزا کا مطالبہ کیا۔

اس مطالبے کی حمایت اپوزیشن جماعت بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے رکن اسمبلی آر ایس پٹھانیا نے بھی کی۔ انہوں نے ایوان کو یاد دلایا کہ گزشتہ سیشن میں بھی اس مسئلے پر بحث ہوئی تھی اور حکومت نے ایک میڈیا پالیسی لانے کی یقین دہانی کرائی تھی۔ پٹھانیا نے کہا، حکومت کو یہ واضح کرنا چاہیے کہ اس پالیسی کا کیا ہوا۔ اس کے لیے ایک ہاؤس کمیٹی بھی تشکیل دی گئی تھی، اس کی رپورٹ کہاں ہے؟ کانگریس کے رکن اسمبلی نظام الدین بھٹ نے بھی اس ریگولیشن (ضابطے) کی حمایت کی لیکن انہوں نے اس اہم مسئلے پر تفصیلی بحث کرانے کا مطالبہ کیا۔ تاہم،

مسلم اور دیگر سماجی تنظیموں کا جنتر منتر پر احتجاج، پولیس نے اجازت منسوخ کر دی،



نئی دہلی: منگل کے روز مانیٹرنگ کمیٹی آف انڈین مسلمز (ایم سی آئی ایم) کے زیر اہتمام قومی دارالحکومت دہلی کے تاریخی احتجاجی مقام جنتر منتر پر ایک احتجاجی مظاہرہ منعقد کیا گیا۔ اس احتجاج کا بنیادی مقصد ملک بھر میں مذہبی مقامات (مساجد، مندروں اور گوردواروں) پر مبینہ حملوں، ایس آئی آر کے عمل، الیکشن کمیشن آف انڈیا کے کام کرنے کے طریقہ کار میں مبینہ بے ضابطگیوں کے الزامات اور پسماندہ ذاتوں اور برادریوں کے خلاف بڑھتے ہوئے تشدد کے خلاف آواز اٹھانا تھا۔ تاہم، صبح گیارہ بجے دہلی پولیس کی جانب سے احتجاج کی اجازت اچانک منسوخ کیے جانے کے بعد صورتحال کشیدہ ہو گئی۔ جب مظاہرین سہ پہر تین بجے جائے وقوعہ پر پہنچے تو پولیس نے انہیں حراست میں لے لیا، بسوں میں سوار کیا اور بعد میں ایک دور دراز مقام پر چھوڑ دیا۔ احتجاجی مقام پر پہنچنے والے مختار خان نے الزام لگایا کہ انتظامیہ اور پولیس حکومت کے اشارے پر کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ مکمل تیاری اور سرکاری اجازت کے ساتھ آئے تھے، لیکن انہیں اپنی آئینی آواز اٹھانے سے روکنے کے لیے صبح سویرے ہی اجازت منسوخ کر دی گئی۔ پولیس عوام کے محافظ کے طور پر کام کرنے کے بجائے اقتدار میں موجود لوگوں کے غلاموں کی طرح برتاؤ کر رہی ہے۔ ہلڈ وزر کارروائیوں۔ اور تجاوزات ہٹانے کی مہمات پر سوال اٹھاتے ہوئے انہوں نے کہا کہ بغیر کسی عدالتی حکم یا قانونی نوٹس کے

انڈیا بلاک کی آج اہم بیٹھک، SIR تنازع اور CEC گیانیش کمار کو ہٹانے کا مطالبہ اہم مدعا



نئی دہلی: قومی دارالحکومت میں آج اپوزیشن اتحاد انڈیا کی ایک انتہائی اہم میٹنگ ہونے جا رہی ہے۔ اس میٹنگ میں اپوزیشن جماعتوں کے رہنماؤں کی طرف سے ایس آئی آر اور چیف الیکشن کمشنر ((CEC کے خلاف کارروائی کے مطالبے کو لے کر مشترکہ حکمت عملی پر تبادلہ خیال کیے جانے کا امکان ہے۔

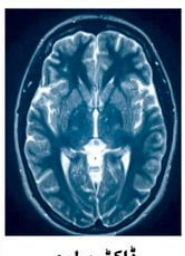
نئی دہلی کے کانسٹی ٹیوشن کلب (Constitution Club) میں ہونے والی اس انڈیا الائنس کی میٹنگ میں سماجوادی پارٹی ((SP کے سربراہ اکھلیش یادو شرکت کریں گے۔ ان کی پارٹی کی جانب سے رکن پارلیمنٹ (ایم پی) ہریندر ملک اور مولانا محب اللہ ندوی اس میٹنگ میں شامل ہوں گے۔ یہ میٹنگ انڈیا اتحاد کی تمام جماعتوں کے رہنماؤں کے ساتھ مخصوص اور حساس موضوعات پر غور کرنے کے لیے بلائی گئی ہے۔

اس معاملے پر الیکشن کمیشن کے اندرونی اختلافات کی حالیہ رپورٹوں کو مدنظر رکھتے ہوئے، میٹنگ میں انڈین نیشنل ڈیولپمنٹ انکلوسو الائنس (I.N.D.I.A) کے رہنماؤں کی طرف سے ووٹر لسٹوں کی خصوصی نظر ثانی (SIR) کے عمل پر تفصیلی بحث متوقع ہے۔ اس سے قبل، کانگریس صدر ملکارجن کھڑگے نے چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کو کڑی تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے انہیں بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کی کٹھ پتلی قرار دیا تھا۔ آج نئی دہلی میں منعقدہ کانگریس ورکنگ کمیٹی ((CWC کی میٹنگ میں خطاب کرتے ہوئے، کھڑگے نے مودی حکومت پر الزام لگایا کہ اس نے گزشتہ 12 سالوں میں ایک سوچی سمجھی سازش اور منظم طریقے سے جمہوری بنیادوں کو کھوکھلا کیا ہے۔

انہوں نے کہا، مودی حکومت نے باقاعدہ اور سازش کے تحت اس مضبوط جمہوری بنیاد کو کمزور کر دیا ہے جسے ہمارے بزرگوں نے اپنی قربانیوں اور محنت سے تیار کیا تھا۔ ایک طے شدہ منصوبے کے تحت ووٹر لسٹوں سے نام ہٹائے جا رہے ہیں، اور چیف الیکشن کمشنر مودی حکومت کی کٹھ پتلی بن چکے ہیں۔

انہوں نے مزید کہا، یہ بھارتی جمہوریت کے اصولوں اور روح کے بالکل خلاف ہے، جو یہ کہتی ہے کہ ہر اہل شہری کا ووٹ محفوظ ہو اور ہر ووٹ کی اہمیت کسی تفریق کے حق کی جائے۔ کھڑگے نے یاد دلایا کہ سال 2027 میں پانچ ریاستوں میں اسمبلی انتخابات ہونے ہیں، اس لیے یہ عین بنتا ہے حد ضروری ہے کہ کسی بھی ووٹر کے حق رائے دہی کی خلاف ورزی نہ ہو۔ کانگریس صدر نے زور دیا کہ پارٹی کو یہ لڑائی ہر حال میں لڑنا ہوگی۔ ہر شخص کا ووٹ محفوظ رہے اور انتخابات عمل طور پر شفاف اور منصفانہ ہوں، تاکہ بھارت کے انتخابی عمل پر عام لوگوں کا بھروسہ قائم رہے۔

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



ڈاکٹر سلیم

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

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

ڈاکٹر مبشر خان

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

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



ڈاکٹر وجیہا بیگ

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

1۔ پوٹاشیم کی زیادتی:

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں تقریباً 400 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔ جن صحت مند افراد کے گردے معمول کے مطابق کام کرتے ہیں، وہ عام طور پر روزانہ دو سے تین کیلے بغیر کسی خاص تشویش کے کھا سکتے ہیں۔ تاہم گردوں کے مسائل میں مبتلا افراد کے جسم کے لیے خون سے اضافی پوٹاشیم خارج کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ہائپر کلیمیا (خون میں پوٹاشیم کی زیادتی) پیدا ہو سکتی ہے، جس سے پٹھوں میں کمزوری، فالج اور دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی پیدا ہو سکتی ہے۔

2۔ خون میں شوگر کا اچانک بڑھنا:

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

3۔ ہاضمے کے مسائل:

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

انار: یادداشت اور دماغی افعال کی حفاظت میں معاون

ڈاکٹر شمس الحق

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



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

ڈاکٹر مریم

صحت مند اور متوازن جسم برقرار رکھنے کے لیے صرف یہی کافی نہیں کہ آپ کیا کھاتے ہیں، بلکہ سائنس دان اس بات پر بھی بہت زیادہ توجہ دے رہے ہیں کہ آپ کب کھاتے ہیں۔ تحقیق کے بڑھتے ہوئے شواہد سے پتہ چلتا ہے دن کے آغاز میں زیادہ کیلوریز استعمال کرنا وزن کم کرنے کے عمل کو تیز اور بلڈ پریشر کم کر سکتا ہے، آپ کو زیادہ دیر تک پیٹ بھرا ہوا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ گزشتہ سال سلووینیا کے سائنس دانوں نے پتہ لگایا کہ صبح 8 سے شام 4 بجے تک کھانے کے اوقات محدود کرنے سے تین ماہ کے دوران تقریباً 10 پاؤنڈ وزن کم ہوا۔ ساتھ ہی جسم میں چربی کم اور خون میں شوگر کی سطح زیادہ مستحکم رہی۔ تاہم ناقدین کا کہنا ہے کہ اس کا انحصار شخص ایسے ہے کہ کم وقت میں کھانے کی وجہ سے لوگ عمومی طور پر کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ لیکن کیا واقعی فائدہ صرف اتنا ہی ہے؟ برطانیہ کی معروف ماہر غذائیات صوفی میڈلن کے مطابق کھانے کے اوقات پر غور کرنے کی ایک معقول وجہ موجود ہے اور یہ صرف ان لوگوں کے لیے اہم نہیں جو وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے مطابق جسم کی خوراک کو استعمال کرنے کی صلاحیت ہماری روزمرہ کی روٹین کے ساتھ تعامل پر منحصر ہوتی ہے، یعنی ہم کس وقت جاگتے، کس وقت سوتے اور کب ورزش کرتے ہیں؟ انھوں نے ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے لیے بہترین اوقات کے بارے میں کہا اگر آپ اضافی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسنیکس کھانے کے لیے کون سا وقت سب سے نامناسب ہو سکتا ہے۔ صوفی میڈلن کے مطابق اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ دن کے ابتدائی حصے میں اپنی کیلوریز کا زیادہ حصہ استعمال کرنے سے وزن اور دل کی صحت کے حوالے سے کچھ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ شاید اس موضوع پر سب سے جامع تحقیق 2024 کی ایک میٹا اینالیسس ہے، جس میں یہ بات سامنے آئی کہ دن کے پہلے حصے میں زیادہ کیلوریز استعمال کرنے اور خصوصی اوقات تک محدود ہو کر کھانے سے وزن میں کمی واقع ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ کمی نسبتاً معمولی تھی۔ صوفی میڈلن کے مطابق ہمارا جسم تقریباً 24 گھنٹے کے سرکاڈین رِدھم کے مطابق کام کرتا ہے۔ یہ عمل اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ ہمارا جسم خون میں موجود شوگر کو توانائی میں تبدیل کرنے اور خوراک ہضم کرنے میں کتنا مؤثر ہے، نیز یہ ہماری بھوک سے متعلق ہارمونز کی سطح کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ عام طور پر جسم دن کے اس حصے میں، جب ہم سب سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں، خوراک میں موجود شوگر کو توانائی میں تبدیل کرنے میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں زیادہ کیلوریز جل سکتی ہیں۔ ایسے جلدی کھانے سے جسمانی سرگرمی اور حرکت کے ذریعے توانائی کو استعمال کرنے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔ 2022 میں ہارورڈ کی ایک تحقیق میں 16 ایسے بالغ افراد کو شامل کیا گیا جن کا وزن زیادہ یا موٹاپے کا شکار تھے۔

Read and Recommend
The daily Surathal Srinagar
صورت حال
صورت شخصیہ ہے اس قصف مصیبوں کو قوم کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

اترو ریلوے
ای۔ ٹینڈر نوٹس
آخری تاریخ/وقت: 15:00 21.10.2026
صبر جمیر ہے ہدر کی جانب سے کام کرتے ہوئے سینئر ڈی ایس ٹی ای / ہیڈ کوارٹرز ٹینڈر نمبر _TELE_433 JAT_10_26_27 آخری تاریخ / وقت 15:00 بجے 21.10.2026 کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرنگ طلب کرتے ہیں۔ ریلوے ویب پورٹل (IREPS) پر ای۔ ٹینڈر جمع کروانے کی آخری تاریخ اور وقت تک ہی قابل رسائی ہے۔ اس ٹینڈر کے لیے مجاز بولی دہندگان کو ہی بولی جمع کروانے کی اجازت ہے۔ مزید تفصیلات جیسے کہ بولی دہندگان کی اہلیت، ٹینڈر کی دستاویز کی قیمت، بیعانہ کی رقم، ٹینڈر کی ضمانت اور ٹینڈر کی شرائط وغیرہ کے بارے میں تفصیلی معلومات IREPS پورٹل پر دستیاب ہیں۔ ای ٹینڈر نوٹس کی مکمل تفصیلات ریلوے ویب سائٹ https://www.ireps.gov.in پر دیکھی جا سکتی ہیں۔ ریلوے انتظامیہ کسی بھی وجہ بتائے بغیر کسی یا تمام ٹینڈر کو منظور یا مسترد کرنے کا حق محفوظ رکھتی ہے۔ ایڈیشنل ڈویژنل ریل منیجر، اترو، FDR فلیٹ، ریلوے اسٹیشن روڈ، سری نگر۔
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

مشاہدہ کی قسم	کام	
کام کا نام	BAHL-BRML سیکشن کے 11 اسٹیشنوں پر موجودہ پلیٹ فارم کو اونچا کرنے اور بڑھانے کے کام کے ساتھ مختلف کام سرانجام، تاکہ 16 کوچ (09 اسٹیشن) / 22 کوچ (02 اسٹیشن) والی ٹرینیں روانہ کی جا سکیں۔	
ٹینڈر تکمیل کی تاریخ	21/10/2026 15:00	ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت 22/092026 11:19
اشتہاری قیمت (روپے)	24952212.33	تلی ٹرائی پی ایس کے مطابق بولی شروعات کی تاریخ 07/10/2026
بیعانہ کی رقم (روپے)	499100.00	پورا ہونے کی مدت 04 مہینے
ٹینڈر نوٹس نمبر: 433_TELE_ JAT_10_26_27		تاریخ 29.09.2026

3390/26

اترو ریلوے
ای۔ ٹینڈر نوٹس
ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 59-2026-27-PTK-DRM-JAT (to be opened on 22-10-2026 (No.770-W/01/WA/JAT/2025
بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے کام کرتے ہوئے ڈویژنل ریل منیجر، دیلہ گئے عنوان والی ٹینڈروں کے خلاف کھلی ای۔ ٹینڈر طلب کرتی ہیں اور یہ دستاویب ہیں جن کی آخری تاریخ 22-10-2026 بوقت 15.00 بجے تک ہے۔ بولی دہندگان اپنی دستخط شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی جمع کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف میونیول آفرز کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والی ایسے کسی بھی میونیول آفرز کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کے خلاف ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف آئی آر ای ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ نوٹ: 1 ٹھیکیداروں کو صلاح دی جاتی ہے کہ وہ بولی پیش کرنے سے پہلے اس ٹینڈر کے خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ (Corrigendum) کیلئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2۔ اگر ہندی اشتہار میں کوئی خاص بھائی جاتی ہو تو انگریزی اشتہار جائز ہوگا۔
گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ
3398/2026

ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات	مشتہر قیمت (روپے)	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
59-2026-27 PTK-DRM-JAT	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار علاقہ PTK , PTKC, BHRL , SJNP, MDPB, KNDI کے تحت MRTL, SRM & JK سیکشن پارٹڑوں کے سدھار کے سلسلے میں پیلا ست ورکس۔	4,54,75,193.45	60دن	12 ماہ

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

ڈاکٹر مسرور وانی

ہیلتھ وزن مکس کیٹگری، مرر نگر

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

وزن کم کرنے میں کتنا مؤثر؟

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

سیب کے سرکے کے استعمال کا بہترین وقت

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

سیب کا سرکہ اور آنتوں کی صحت

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

ممکنہ فائدہ وتوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی کے ساتھ ہی دیکھا جا سکتا ہے۔

کتنی مقدار استعمال کریں؟

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

احتیاط: سرکہ کبھی بھی براہِ راست نہ پئیں

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

وزن میں زیادہ کمی فائدے کے برعکس بھی ہو سکتی ہے، ماہرین نے خبردار کر دیا

ڈاکٹر وجیہا بیگ

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

لہر اور انڈر کرنٹ کے درمیان پھنسا صحافی ابھی ابھی یوپی سے لوٹا ہے جناب



رویش کمار

صحافی تناؤ میں ہے۔ لہر کھوجنے آیا تھا۔ انڈر کرنٹ مل رہا ہے۔ تبھی مودی-مودی کرتی ہوئی ایک جیپ گزرتی ہے۔ آج شام امت شاہ کی ریلی ہونے والی ہے۔ دلی سے یوپی آیا صحافی نوٹ کرتا ہے کہ راہل گاندھی سو رہے ہیں۔ الطلیش یاد دھو گئے ہیں۔ مایاوتی مل نہیں رہی ہیں۔ انتخاب صرف مودی لڑ رہے ہیں۔ صحافی انتظار نہیں کر سکتا ہے۔ وہ یوپی آیا ہے دلی جا کے نوٹ کرنے کے لئے۔

اتر پردیش والے پریشان ہیں۔ جدھر دیکھتے ہیں ادھر دلی سے آئے صحافی مل جاتے ہیں۔ لوگ اپنا کام نہیں کر پا رہے ہیں۔ لوگوں کو لگتا ہے کہ صحافی خبر ٹھوس رہے ہیں۔ پتہ چلتا ہے کہ دلی سے آ کر لہر کھوج رہے ہیں۔ لہر کھوج کر دلی چلے جائیں گے۔ وہاں جا کر نوٹ کریں گے۔ گاؤں کے لوگ ایک طرف سے صحافیوں کو نمناتے ہیں تو دوسری طرف سے ریپر چہ آ جاتے ہیں۔ گاؤں کے کچھ لوگ اچانک دلی اور نیویارک سے ٹکپٹ ہو گئے ہیں۔ ان کو لگتا ہے کہ ہندوستانی جمہوریت کا سورس اگر کہیں چھپکلی پڑا ہے تو گاؤں میں ہے۔ چائے کی دکان پر سارے سورس بیٹھ گئے ہیں۔ سچ میں بیٹھے صحافی کی فوٹو کی جا رہی ہے۔ دلی نوٹ ہو رہا ہے۔ کنفرم ہو گیا ہے کہ یہ وہاں ہیں۔ لیکن سیمپل ٹیسٹ باقی ہے۔ تم سے شروع ہو کر بات فائنل پر ختم ہوتی ہے۔ یاد دو گو کھ۔ بندھن کا سمجھا تھا مگر ابھی پے ہی کا فائنل کیا ہے۔

مشرا جی ساتھ ہی ہو گئے ہیں۔ صحافی کو لگا تھا کہ اشٹر وادی ہوں گے۔ مودیہ اور کوشوا کا پتہ کرنے کا ٹیا چن ہے۔ ان کا دیکھو کر ہو رہے ہیں۔ کیا بالیمک جاؤ کے ساتھ جا ہیں گے۔ کیا کشٹھا کرنی کے ساتھ جا ہیں گے۔ کوئی کہیں نہیں جا رہا ہے۔ سب وہیں چائے کی دکان پر بیٹھے ہیں۔ تناؤ میں ہیں کہ نیل کون بھرے گا۔ چرچہ کا اسکرین شاٹ لیا جا چکا ہے۔ اب تو بھیجے کا بھی اسکوپ نہیں کہ ہم کچھ نیا پن بھیجے۔ چائے والا تنگ آ چکا ہے۔ دلی سے بنی آئی ہیں۔ کرتی میں آنچل سر پر ہے۔ بابو جی آنکھوں میں چشمہ فلیش کر رہا ہے۔ اچانک سے اس کی دکان پر گوگا جاسوں کی ٹیم کے دو کارکن نظر آنے لگے ہیں۔ کرے تو کیا کریں۔ اتر پردیش پریشان ہے۔ صحافی پریشان ریاست کو لے کر پریشان ہیں۔ پریشان پریشان کو لے کر پریشان ہیں۔ جبھی جی ایس ٹی سے برہا ایک کاروباری بھارت ماتا کی جے بولتا ہے۔ جی ایس ٹی کے بعد کالا دھن ختم ہو گیا ہے۔ جی آپ کا کتنا ختم ہوا۔

کاروباری کہتا ہے کہ ہمیں ہتام کر دیا گیا۔ ہم تو ایمانداری کی کمائی کھاتے تھے۔ جی ایس ٹی نے ہمیں چور بنا دیا۔ صحافی پر جوش ہوتا ہے۔ یہ اوپر سے پرو-مودی ہے مگر اندر سے اینٹی-مودی ہو گیا ہے۔ کاروباری سمجھنے میں لگا ہے کہ صحافی پرو-مودی ہے یا اینٹی-مودی ہے۔ دونوں باتیں بول کر چلا جاتا ہے۔ صحافی کا نوس گنج ہو جاتا ہے۔ لو چل رہی ہے۔ صحافی گاؤں میں جاتا ہے۔ تالاب کے کنارے۔ جہاں سارے پاسمن کے پنکٹیک ایک ساتھ رہتے ہیں۔ بڑے پیکوں کے درمیان لکھا کا پاؤ بھی بھی سیف گیم کر رہا ہے۔ چار لوگ بیٹھے صفائی کی باتیں کر رہے ہیں۔ ہم سے کچھ چھپ تو گی۔ بیت الخلا نہ بنایا۔ پھلے چلی نہیں رام کرویت الخلا عطرا تو ہے۔ گھیا ہی لے لئے کچھ پیسے۔ لیکن باقی تو دے۔

صحافی سمجھ نہیں پا رہا ہے۔ مودی کی تعریف کر رہا ہے یا کھنچائی۔ اس کو صرف ایک ہی بات جانتی ہے۔ مودی یا گرتھ بندھن۔ گاؤں کے لوگ کئی باتیں بتانا چاہتے ہیں۔ صحافی وہ میں سے ایک ہی سننا چاہتا ہے۔ اس کو دلی میں سب سے پہلے نوٹ کرنا ہے۔ ووٹر کے پاس اپنا امیسر سے تھین ہے۔ صحافی کے پاس ایم آر آئی مشین ہے۔ دونوں ووٹر سے کے نبیٹ کر رہے ہیں۔ چینل کا نام نہ کر لوگوں نے گا لکھا رلیا ہے۔ اپنا چہیترا بدل لیا ہے۔ ووٹر کوئی سکنل ہی نہیں دیتا ہے۔ ووٹر ڈرا ہوا ہے۔ صحافی سہما ہوا ہے۔ بات چیت شروع ہوتی ہے۔ ووٹر ڈرا ہوا ہے۔ صحافی سہما ہوا ہے۔ پتہ نہیں کون کیا نکل جائے گا۔ ووٹر تناؤ میں ہے کہ صحافی مودی بھگت ہے یا گا ٹھ بندھن کا۔ صحافی تناؤ میں ہے کہ ووٹر مودی بھگت ہے یا گٹھ بندھن کا۔ دونوں ایک دوسرے کا جائزہ لیتے ہیں۔ باہر سے اندرونی امتحان چالو ہے۔

لگتا ہے یہ مودی بھگت ہے۔ چلو اتنا تو کنفرم ہو گیا ہے مگر بول کیوں نہیں رہا ہے۔ بولنے کے لئے تو یہ مودی بھگت بتا تھا۔ اب کیوں نہیں بول رہا ہے۔ یار۔ یہ لگ تو رہا ہے کہ مودی بھگت ہے۔ کہیں ہم اس کو اینٹی-مودی تو نہیں لگ رہے ہیں۔ کیا پتہ اسی سے خاموش ہو۔ کچھ نیوٹرل پوچھتے ہیں۔ قومی سلامتی کا ایشیل نکالتا ہے۔ اب تو بولے گا ہی۔ کیا آپ پلوامہ اٹیک کے بعد ہندوستان کے ایٹک سے خوش ہیں۔ سوال پھینک کر صحافی ووٹر کے پھٹنے کا انتظار کرتا ہے۔ ہاں، بولے گا تو بھگت ہو نا، بولا تو گٹھ بندھن۔ ووٹر پھٹا ہی نہیں۔ بولتا ہے۔ کہ باو ہم پلوامہ پر مودی کے ساتھ ہیں۔ چینل کا نام کر لوگوں نے گا لکھا رلیا ہے۔ اپنا چہیترا بدل لیا ہے۔ ووٹر کوئی سکنل ہی نہیں دیتا ہے۔ صحافی کے پاس ایم آر آئی مشین ہے۔ دونوں ایک دوسرے کا نبیٹ کر رہے ہیں۔ چینل کا نام نہ کر لوگوں نے گا لکھا رلیا ہے۔ اپنا چہیترا بدل لیا ہے۔ ووٹر کوئی سکنل ہی نہیں دیتا ہے۔ صحافی سہما ہوا ہے۔ پتہ نہیں کون کیا نکل جائے گا۔ ووٹر تناؤ میں ہے کہ صحافی مودی بھگت ہے یا گٹھ بندھن کا۔ صحافی تناؤ میں ہے کہ ووٹر مودی بھگت ہے یا گٹھ بندھن کا۔ دونوں ایک دوسرے کا جائزہ لیتے ہیں۔ باہر سے اندرونی امتحان چالو ہے۔

شاہ کی ریلی ہونے والی ہے۔ دلی سے آیا صحافی نوٹ کرتا ہے کہ راہل گاندھی سو رہے ہیں۔ الطلیش یاد دھو گئے ہیں۔ مایاوتی مل نہیں رہی ہیں۔ انتخاب صرف مودی لڑ رہے ہیں۔ صحافی انتظار نہیں کر سکتا ہے۔ وہ یوپی آیا ہے دلی جا کے نوٹ کرنے کے لئے۔

بندھن - 40، بی جے پی 35، کانگریس -5۔ بس اس کا سارا ایشن نکل گیا ہے۔ اب اس کو ہوائی جہاز کی سیٹ کے نیچے میں ایک خاتون ملتی ہے۔ کہتی ہے کہ وہ پرینکا کو ووٹ دے گی۔ پھر وہ نوٹ کرتا ہے کہ پرینکا کو کوئی کم نہ آنکے۔ لیکن ایئر پورٹ سے باہر آتے ہی اولا والا بولتا ہے کہ ہم جون پور سے ہیں۔ مودی جی آ رہے ہیں۔ صحافی پھر نوٹ کرتا ہے کہ مودی ہی آ رہے ہیں۔ دلی سے جانے والے صحافیوں پر اسٹوری کا دباؤ نہیں ہوتا ہے۔ نمبر اور لہر بتانے کا دباؤ ہوتا ہے۔ نہیں بولو تو لوگ کو نے میں کھینچ کر لے جاتے ہیں۔ مجھے صرف بتا دو۔ لیکن بتانے سے پہلے اپنا بتا دیتے ہیں۔ انہوں نے دلی سے ہی یوپی کا نمبر بتا دیا ہے۔ اب دوسرا تناؤ۔ اس سچ کو کہتا ہوا کچھ بول دیں یا اپنا والا بولنے کا رسک لیں۔ صحافی بہت پریشان ہے۔ اس کو ماتھی ہونے والا ہے۔ ماتھی ہونے کے لئے لہر بتانا ہے۔ سچ کچھ نہیں بتاتا ہے۔

(یہ مضمون رویش کمار کے فیس بک پیج پر شائع ہوا ہے۔)

روزنامہ صورت حال

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

جمعرات ۱۸ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ یکم اکتوبر ۲۰۲۶

جموں وکشمیر بینک سے عوام کی بڑھتی پریشانی

جموں وکشمیر بینک وادی کے عوام کے لیے ایک اہم مالیاتی ادارہ ہے، لیکن آج بہت سے صارفین بینک کی خدمات اور شکایات کے ازالے کے طریقۂ کار سے پریشان نظر آتے ہیں۔ عوام کا کہنا ہے کہ جب انہیں کسی مسئلے کے سلسلے میں بینک سے رابطہ کرنا ہوتا ہے تو فون کال کا جواب ملنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض صارفین کا شکوہ ہے کہ بار بار رابطہ کرنے کے باوجود ان کی کالیں نہیں اٹھائی جاتیں اور انہیں مناسب رہنمائی نہیں ملتی۔

عوام کا کہنا ہے کہ بینک سے متعلق مسائل پہلے ہی لوگوں کے لیے ذہنی پریشانی کا باعث بنتے ہیں، اور جب شکایت سننے والا کوئی موجود نہ ہو تو مشکلات مزید بڑھ جاتی ہیں۔ فون اٹھانے کے بجائے اگر صرف موبائل ٹیون تبدیل کر دی جائے یا صارف کو انتظار میں رکھا جائے تو اس سے عوام کے مسائل حل نہیں ہوتے۔

جموں وکشمیر بینک کا عوام کے ساتھ براہِ راست تعلق ہے، اس لیے ضروری ہے کہ صارفین کی شکایات کو سنجیدگی سے سنا جائے اور رابطے کے نظام کو مؤثر بنایا جائے۔ بینک انتظامیہ کو چاہیے کہ شکایات کے لیے دستیاب فون نمبروں پر بروقت جواب، واضح رہنمائی اور شکایات کے فوری ازالے کا مؤثر نظام یقینی بنائے۔

عوام بینک سے کسی غیر معمولی سہولت کا مطالبہ نہیں کرتے؛ ان کی بنیادی توقع صرف یہ ہے کہ جب وہ اپنی محنت کی کمائی سے متعلق کسی مسئلے کے لیے بینک سے رابطہ کریں تو ان کی بات سنی جائے اور انہیں مناسب جواب دیا جائے۔ ایک عوامی بینک کی اصل کامیابی صرف مالیاتی خدمات فراہم کرنے میں نہیں بلکہ اپنے صارفین کے اعتماد کو برقرار رکھنے میں بھی ہے۔

وزیر اعظم مودی کے سیاست کو جرم سے آزاد کرنے کے وعدے کا کیا ہوا؟

گزشتہ سے پیوستہ

وشال جیسوال

حالانکہ اس پر نادانگی ظاہر کرتے ہوئے تب سپریم کورٹ نے کہا تھا کہ صرف رکن پارلیامان سے جڑے معاملوں کا فاسٹ ٹریک سماعت نہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں تو پورے نظام کو درست سمجھنے کورٹ نے کہا تھا کہ حکومت بتائے کہ وہ فیصلوں کے تیزی سے عمل کیے جانے کے لئے کیا کرے گی تاکہ کبھی کو انصاف ملنے کا آئینی عزم پورا ہو سکے۔

اس کے بعد 1 نومبر 2017 کو وکیل اور بی جے پی رہنما اشونی اپادھیائے نے پی آئی ایل پر سپریم کورٹ نے فاسٹ ٹریک کورٹ کی تشکیل کی ہدایت دے دی اور مرکزی حکومت سے 6 ہفتے میں کورٹ میں فاسٹ ٹریک کورٹ کے لئے منصوبہ بنانے اور اس کے لئے فنڈ اور وسائل جمع کرنے کے متعلق سے جانکاری مانگی۔ حالانکہ اس دوران سپریم کورٹ نے مرکزی حکومت کے رویے پر ناراضگی ظاہر کرتے ہوئے اس کو جم کر پھٹکار لگائی۔ اس نے کہا کہ ایک طرف آپ اپیشل کورٹ پر اتفاق کرتے ہیں تو دوسری طرف آپ یہ کہہ کر ہاتھ دھوتے ہیں کہ یہ ریاستوں کا معاملہ ہے جبکہ کورٹ ایسا نہیں ہونے دے گا۔ مرکز نے پہلے بھی خاص الخصم کے تحت اپیشل کورٹ بنائے ہیں۔

14 دسمبر 2017 کو مرکزی حکومت نے سپریم کورٹ میں حلف نامہ داخل کر کے بتایا تھا کہ اس وقت 1581 رکن پارلیامان اور ایم ایل اے پر تقریباً 13500 مجرمانہ معاملے زیر التوا ہیں اور ان معاملوں کو رکھنے کے لئے ایک سال کے لئے 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل ہوگی۔ اس کے لئے 7.80 کروڑ روپے کا خرچ آئے گا۔ سپریم کورٹ نے مرکزی 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل کو منظوری دیتے ہوئے مرکز کو 7.80 کروڑ کے فنڈ کو فوراً ریاستی حکومتوں کو ریلیز کرنے کو کہا۔ مارچ 2018 میں فاسٹ ٹریک کورٹ کے لیے کاروائی شروع ہو گئی۔

اس کے بعد 12 مارچ 2018 کو مرکزی حکومت نے 5 مارچ تک کے اعداد و شمار سپریم کورٹ کو دستیاب کرائے اور بتایا کہ ملک کے 1765 رکن پارلیامان اور ایم ایل اے کے خلاف کل 3816 مجرمانہ معاملے درج ہیں۔ ان میں سے صرف 125 معاملوں کا حل ایک سال کے اندر کیا گیا جبکہ 3816 عوامی نمائندوں کے خلاف معاملے زیر التوا تھے۔ 30 اگست 2018 کو مرکزی حکومت نے حلف نامہ داخل کر کے سپریم کورٹ کو بتایا کہ 11 ریاستوں میں 12 اپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ بنانے کا فیصلہ لیا جا چکا ہے۔ ان میں سے دو دلی میں ہیں۔ اس کے لئے 7.80 کروڑ روپے ریاستوں کو دے جا رہے ہیں۔

12 ستمبر 2018 کو حلف نامہ کے ذریعے مرکز نے کورٹ کو بتایا ہے کہ ابھی تک دلی سمیت 11 ریاستوں سے ملی تفصیل کے مطابق فی الحال رکن پارلیامان/ ایم ایل اے کے خلاف 1233 مقدمہ ان 12 اپیشل فاسٹ ٹریک میں ٹرانسفر کیے گئے ہیں جبکہ 136 مقدموں کا حل کیا جا چکا ہے اور فی الحال 1097 معاملے زیر التوا ہیں۔ 10 اکتوبر 2018 کو عوامی نمائندوں کے مجرمانہ معاملوں کے لئے اپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ کے معاملے میں سپریم کورٹ نے مرکزی حکومت سے کہا کہ 12 اپیشل فاسٹ ٹریک کورٹ کافی نہیں ہیں۔ کورٹ نے مرکز کو کہا کہ وہ تمام ریاستی حکومتوں کو اور فنڈ مہیا کرائے تاکہ وہ دیگر ریاستوں میں بھی فاسٹ ٹریک کورٹ کی تعداد اور بڑھا سکیں۔

26 اگست 2018 کو سپریم کورٹ نے اس معاملے میں پورا ڈیمس کیوری دیتے ہوئے 12 خصوصی عدالتوں کی تشکیل کو یکساں پیٹرن پر نہیں ہونے کی بات رکھتے ہوئے صلاح دی کہ یہ عدالتیں کورٹ کی نگرانی پر تعداد بڑھا کر 19 کرنے اور مجسٹریٹ سطح پر سماعت کے لئے 51 اور عدالتوں کی تشکیل کی ضرورت ہے۔ 4 دسمبر 2018 کو اٹارنی جنرل کیوری نے سپریم کورٹ کو بتایا کہ ملک میں کل 724 ضلعوں میں سے 440 ضلعوں میں موجود اور سابق رکن پارلیامان/ ایم ایل اے کے خلاف 4122 مجرمانہ مقدمے زیر التوا ہیں۔ 4122 معاملوں میں سے 2324 کو موجودہ رکن پارلیامان اور ایم ایل اے کے خلاف ہیں جبکہ 1675 مقدمے سابق رکن پارلیامان اور ایم ایل اے سے متعلق ہیں۔ 4122 مقدموں میں سے 1991 معاملوں میں الزام طے نہیں کئے گئے اور اکی عدالتوں کی روک کے سبب سے 264 معاملے زیر التوا ہیں۔

505 معاملے سیشن عدالتوں میں اور 1928 معاملے مجسٹریٹ عدالتوں میں جبکہ 33 خصوصی عدالتوں میں زیر التوا ہے۔ 1650 مقدمے موجودہ معاملے میں اس عدالت کی ہدایتوں کے تحت رکن پارلیامان/ ایم ایل اے کے لئے تشکیل شدہ خصوصی عدالتوں میں منتقل کئے گئے۔ فاسٹ ٹریک کورٹ کی تشکیل ہونے ایک سال بیت چکے ہیں مگر 16 ماہ میں لوک سبھا کے بھی رکن پارلیامان کو سزا نہیں ملی ہے۔ اس طرح نریندر مودی نے وزیر اعظم بننے سے پہلے جانبداری کے بغیر ایک سال کے اندر رکن پارلیامنٹ کو جرم سے آزاد بنانے کا وعدہ کیا تھا اور پانچ سال کی مدت میں اکثریت کے وعدے کے بھی باکل نہیں بدلی۔ بلکہ اس دوران ان کی پارٹی کے کئی رکن پارلیامان اور وزراء پر بھی سنگین الزام لگے مگر انہوں نے ہم اخلاقیات کی بنیاد پر کبھی بھی کارروائی کا سامنا نہیں کیا۔ ایل ایم ایل کے خلاف مجرمانہ مقدمہ چلانے کی بات تو دور ہی رہی۔

فیس بک میں آپ کی پرائیویٹ پوسٹس بھی محفوظ نہیں



فیس بک کے مطابق اس معلومات کو غلط طریقے سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد نے فیس بک اور انسٹاگرام پوسٹس کو دیکھنے اور لیبل لگانے کا کام کرتے ہیں۔

اس کام کا مقصد آرٹی فیشل انٹیلی جنس ٹیکنالوجی (اے آئی) کو تربیت دینا اور نئی مصنوعات کے بارے میں معلومات دینا ہے۔

مگر یہ کنٹریکٹرز صارفین کی پبلک کے ساتھ ساتھ پرائیویٹ پوسٹس پر بھی نظر ثانی کرتے ہیں جو کہ پرائیویسی کی خلاف ورزی ہے۔

رائٹرز کی ایک رپورٹ کے مطابق بھارتی شہر حیدرآباد میں 260 کنٹریکٹ ملازمین نے ایک سال کے عرصے میں 2014 کی 10 لاکھ سے زائد پوسٹس کو لیبل دیئے۔

یہ عملہ پوسٹ کا عنوان، موقع اور لکھنے والے کا مقصد دیکھتا اور حیدرآباد میں کام کرنے والے عملے کے افراد نے رائٹرز کو بتایا کہ وہ صارفین کی ہر چیز یعنی تحریری اسٹیٹس اپ ڈیٹس سے ویڈیوز، فوٹوز اور اسٹوریز فیس بک اور انسٹاگرام پر دیکھتے ہیں، چاہے اس مواد کو پرائیویٹ ہی کیوں نہ پوسٹ کا ہی گیا ہو۔

اب فیس بک کہتی ہے کہ مستقبل پرائیویٹ پلیٹ فارم کا ہے مگر ایک فیس بک ملازم نے رائٹرز کو بتایا کہ وہ تصور نہیں کر سکتا کہ اس طرح کی مشق کو ختم کر دیا جائے گا کیونکہ یہ اے آئی کی تربیت اور نجی کی معلومات کی تیاری کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

جی میل میں ای میل کو شیڈول کیسے کریں؟

گوگل نے یکم اپریل 2019 کو جی میل میں ای میل شیڈول کرنے کا فیچر متعارف کرانے کا اعلان کیا تھا جو اب لگ بھگ تمام صارفین کو ڈیسک ٹاپ اور موبائل پر دستیاب ہے۔

اس سے قبل تھرڈ پارٹی ایپس کی مدد سے ہی ای میل کو شیڈول کرنا ممکن تھا مگر اس نئے فیچر کی بدولت اب یہ کام بہت آسان ہو گیا ہے۔

اگر آپ نے اس فیچر کو ابھی نہیں دیکھا تو جی میل پر ای میل شیڈول کرنے کا طریقہ جان لیں۔

ڈیسک ٹاپ پر شیڈول کیسے کریں؟

اس کے بعد سینڈ بٹن کے ساتھ موجود ایرو پر کلک کر کے شیڈول سینڈ کا آپشن پر جائیں۔

اس کے بعد مہینوں کی جانب سے دیئے گئے کسی ایک وقت کا انتخاب کریں یا شیلک ڈیٹ اینڈ ٹائم پر کلک کر کے اس وقت کا تعین کریں جب آپ اپنا پیغام بھیجنا چاہتے ہیں۔ آخر میں شیڈول سینڈ پر کلک کریں اور بس۔

جی میل موبائل ایپ پر بھی طریقہ کار لگ بھگ یہی ہے، بس وہاں سینڈ بٹن پر کلک کرنے کی بجائے سینڈ ایرو کے برابر میں موجود تھری ڈاٹ پر کلک کرنا ہوتا ہے جہاں شیڈول ٹائم کا آپشن موجود ہے۔ اگر ای میل شیڈول کرنے کے بعد آپ نے بھیجنے کا ارادہ بدل دیا ہے تو ای میل منسوخ کرنا بھی بہت آسان ہے۔

ڈیسک ٹاپ اور موبائل پر ایک نیا شیڈولڈ فولڈر دیا گیا جو کہ بائیں جانب فولڈرز کی فہرست میں تلاش کیا جا سکتا ہے۔ اس فولڈر کو اوپن کر کے وہاں موجود نظر آنے والے شیڈول پر کلک کریں اور پھر کینسل سینڈ پر کلک کر دیں جس کے بعد وہ شیڈول ڈرافٹ فولڈر میں چلا جائے گا۔

توہینِ رسالت کی سزا کے لیے عالمی قانون بنایا جائے

ڈاکٹر محمد نجیب قاسمی سنبھلی

25 اکتوبر 2018 کو یورپی یونین کی عدالت برائے انسانی حقوق نے اپنے تاریخ ساز فیصلہ میں پوری دنیا کو بتایا کہ حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی کسی دوسرے نبی کی شان میں توہین آمیز بات کہنا یا لکھنا آزادیٔ رائے نہیں، بلکہ اس سے لوگوں میں نفرت وعداوت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح کے واقعات سے دنیا میں امن وامان کے بجائے عدم رواداری اور عدم تحمل میں اضافہ ہی ہوگا۔ یاد رہے کہ 47 ملک کے ممبران پر مشتمل European Court of Human Rights کی بنیاد 1959 میں رکھی گئی تھی۔ دوسری طرف 31 اکتوبر 2018 کو اسلام کے نام سے وجود میں آئی مملکت خداداد (اسلامی جمہوریہ پاکستان) کی سپریم کورٹ نے ایک مسیحی خاتون ''آسیہ بی بی'' کو رہائی کا حکم دیا، جس کو لاہور کی ایک متعامی عدالت نے توہین رسالت کا مرتکب مان کر موت کی سزا سنائی تھی، جس کو لاہور ہائی کورٹ نے بھی برقرار رکھا تھا۔ لاہور ہائی کورٹ کے حکم کے خلاف اکتوبر 2014 میں سپریم کورٹ میں اپیل دائر کی گئی تھی، جس پر پاکستان کی سپریم کورٹ نے چار سال کے بعد یہ فیصلہ سنایا کہ گواہوں کے بیانات میں تضاد کی بنیاد پر لاہور ہائی کورٹ کا فیصلہ منسوخ کردیا گیا اور آسیہ بی بی کی رہائی کا حکم دے دیا۔ اس میں کوئی شک وشبہ نہیں ہے کہ اسلام میں تمام لوگوں کے حقوق محفوظ ہیں اور کسی بھی غیر مسلم کو مذہب اسلام قبول کرنے پر کوئی زبردستی نہیں ہے، بلکہ صرف اور صرف ترغیب اور تعلیم پر انحصار کیا گیا ہے۔ تاریخ شاہد ہے کہ برصغیر میں لاکھوں انسانوں کا دین اسلام قبول کرنا صرف اور صرف ان کا دین اسلام کو پسند کرنے کی وجہ سے تھا، کوئی زور زبردستی ان کے ساتھ نہیں تھی۔ دین اسلام نے غیر مسلموں کے ساتھ بھی حسن سلوک کرنے کی درخشاں روایات قائم کی ہیں۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ کے سامنے ایک یہودی کا جنازہ گزرا تو آپ ﷺ احتراماً اس کے احترام میں کھڑے ہوگئے۔ صحابہ کرام نے پوچھا کہ غیر مسلم کے لیے ایسا احترام کیوں؟ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا وہ انسان نہیں ہے؟ (بخاری) لیکن جس طرح مذہب اسلام میں دیگر مذاہب کے پیشواؤں کی توہین کرنے کی اجازت نہیں ہے، اسی طرح پوری انسانیت کے نبی حضرت محمد ﷺ کی شان میں گستاخی برداشت نہیں ہے خواہ اُس کا مرتکب مسلم ہو یا غیر مسلم۔ مسلمان اپنے نبی کے احترام کے ساتھ دیگر انبیاء کرام کا مکمل احترام کرتا ہے بلکہ قرآن وحدیث کی روشنی میں کسی بھی شخص کے کامل مؤمن ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ پر ایمان لانے کے ساتھ ساتھ دیگر انبیاء کرام پر بھی ایمان لائے، جبکہ دیگر آسمانی کتابوں کو ماننے کا دعویٰ کرنے والوں کی مذہبی تعلیمات میں آج بھی حضرت محمد ﷺ کو نبی ماننے پر ان کے مذہب سے ہی نکال جاتا ہے۔ چند ماہ پہلے کی بات ہے کہ مولینڈ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی شخصیت سے متعلق کارٹون بنانے کا مقابلہ منعقد کرنا چاہتا تھا لیکن مسلمانوں کے پرامن احتجاج کے اعداء اپنے فیصلے سے رجوع کرنا پڑا۔ مذہب اسلام میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام یا حضرت موسیٰ علیہ السلام کے متعلق اس توہین کا کوئی تکمیل کرنا تو درکنار اس کا ارادہ کرنا بھی غلط ہے، چنانچہ ایک مسلمان یہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ وہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام جن کو عیسائی علیہ السلام جنہیں یہودی اپنا پیشوا تسلیم کرتے ہیں، کہ ان کے متعلق کوئی غلط بات بھی ان کی طرف منسوب کی جائے چنانچہ عملی طور پر پوری دنیا میں ایک واقعہ بھی ایسا نہیں ملتا کہ جس میں کسی مسلمان نے مسیحی یا یہودی کے پیشواؤں کی شان میں گستاخی کی ہو۔ جو واقعات بھی وقتاً فوقتاً پیش آتے ہیں وہ صرف اور صرف آخری نبی حضرت محمد ﷺ کے متعلق آتے ہیں، لہٰذا عالمی برادری کو چاہئے کہ توہین رسالت کے مرتکبین کی سزا کے لیے سخت قانون بنایا جائے تاکہ اظہار رائے کے نام پر لاکھوں، کروڑوں دلوں کو ٹھیس پہنچانے کا سلسلہ بند ہو۔ رہا پاکستان کی سپریم کورٹ کا حالیہ فیصلہ تو ضرورت ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ لاہور کی مقامی عدالت اور لاہور ہائی کورٹ نے مسیحی خاتون آسیہ بی بی کو کیوں توہین رسالت کا مرتکب مان کر موت کی سزا سنائی تھی؟ اور سپریم کورٹ نے اُس فیصلہ کو کیوں منسوخ کردیا؟ جس طرح کسی شخص کو بلاوجہ توہین رسالت کے قانون کے تحت موت کی سزا سنانا جرم ہے، اسی طرح توہین رسالت کے مرتکب کو کسی وہابی کی وجہ سے بری کرنا بھی جرم ہے خاص کر اُس ملک میں جہاں کے لوگ اور حکومت اپنے ملک کو خدا داد مملکت ''Islamic Republic of Pakistan'' کہتی ہو۔ پوری دنیا کے ارباب علم ودانش کا موقف ہے کہ کسی شخص کی توہین وتحقیر کا رائے کی آزادی سے کوئی تعلق نہیں ہے کیونکہ تقریر بیانہ ملک میں شہریوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی بات کو عزت کی صورت میں عدالت سے رجوع کریں اور ہتک عزت کرنے والوں کو قانون کے مطابق سزا دلوائیں۔ سوال یہ ہے کہ کسی شخص کی ہتک عزت کرنے والے کو قانوناً مجرم تسلیم کیا جاتا ہے، تو مذاہب کے پیشواؤں اور عام طور پر انبیاء کرام کے لئے یہ حق کیوں تسلیم نہیں کیا جارہا ہے۔ اور مذہبی رہنماؤں کی توہین وتحقیر کو رائے کی آزادی کہہ کر جرائم کی فہرست سے نکال کر حقوق کی فہرست میں کیسے شامل کیا جارہا ہے؟ یہ آزادیٔ رائے نہیں بلکہ صرف اور صرف اسلام مخالف تنظیموں اور حکومتوں کی انتہاپسندی اور فکری دہشت گردی ہے۔ اسلام نے ہمیشہ دنیا میں امن وسلامتی قائم کرنے کی ہی دعوت دی ہے۔ جس کی زندہ مثال ہندوستان کے احوال ہیں کہ مختلف ہندو تنظیمیں ملک کے امن وامان کو نیست ونابود کرنے پر تلی ہیں مگر مسلمان اپنے جذبات پر قابو رکھ کر یہی کوشش کررہا ہے کہ ملک میں چین اور سکون باقی رہے۔

پوری امت مسلمہ متفق ہے اور دیگر مذاہب بھی اس کی تائید کرتے ہیں کہ حضرات انبیاء کرام کی توہین وتحقیر سنگین ترین جرم ہے۔ اس لئے کہ اس میں مذہبی پیشواؤں کی توہین کے ساتھ ساتھ ان کے کروڑوں پیروکاروں کے مذہبی جذبات کو مجروح کرنے اور امن عامہ کو خطرے میں ڈالنے کے جرائم بھی شامل ہوجاتے ہیں، جس سے اس جرم کی سنگینی میں بے پناہ اضافہ ہوجاتا ہے۔ قرآن وسنت اور دیگر مذاہب میں اس کی سزا موت ہی بیان کی گئی ہے کیونکہ اس سے کم سزا میں نہ حضرات انبیاء کرام کے احترام کے تقاضے پورے ہوتے ہیں اور نہ ہی ان کے کروڑوں پیروکاروں کے مذہبی جذبات کی جائز حد تک تسکین ہوپاتی ہے۔ ہاں یہ بات مسلم ہے کہ موت کی سزا دینے کی اتھارٹی صرف حکومت وقت کو ہی حاصل ہے کیونکہ عام آدمی کے قانون کو ہاتھ میں لینے سے معاشرہ میں لاقانونیت اور افراتفری کو ہی فروغ ملے گا۔ لہٰذا حکومت وقت کی ذمہ داری ہے کہ توہین وتحقیر کے عمل کو سنگین جرم قرار دے کر مجرموں کے خلاف ضروری کارروائی کرے۔ امت مسلمہ کا اتفاق ہے کہ حضور اکرم ﷺ کی شان میں گستاخی کرنے والے شخص کو قتل کیا جائے گا۔

علامہ ابن تیمیہ نے 3 جلدوں پر مشتمل اپنی کتاب (الصارم المسلول علی شاتم الرسول) میں اس موضوع پر قرآن وحدیث کے دلائل کی روشنی میں تفصیلی بحث کی ہے۔ علاوہ ازیں کعب بن اشرف کے قتل کے لیے آپ ﷺ نے جو الفاظ ارشاد فرمائے تھے، وہ بھی اس کی واضح دلیل ہیں۔ ان الفاظ کا خلاصہ یہ ہے کہ ''کون ہے جو اللہ اور اس کے رسول کو ایذا دینے والے کو قتل کرے؟'' اس پر محمد بن مسلمہ نے کہا: ''یا رسول اللہ! کیا آپ چاہتے ہیں کہ میں اسے قتل کردوں؟'' آپ ﷺ نے فرمایا: ''ہاں''۔ (بخاری، کتاب المغازی، باب قتل کعب بن اشرف)

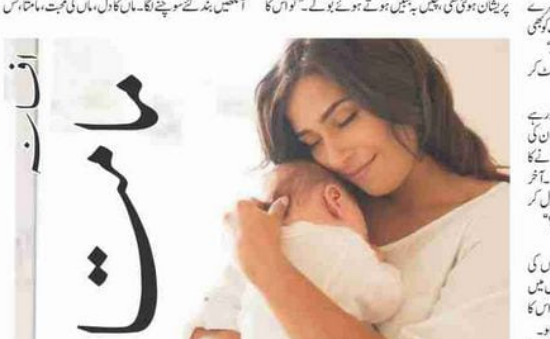
مکہ کے دن رسول اللہ ﷺ مکہ مکرمہ میں تشریف فرما تھے۔ کسی نے حضور سے عرض کیا: (آپ کی شان میں توہین کرنے والا) ابن خطل کعبہ کے پردوں سے لپٹا ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا: اسے قتل کردو۔ (صحیح بخاری، باب دخول الحرم، وباب این رکز النبی ﷺ الرایۃ یوم الفتح) یہ عبداللہ بن خطل مرتد تھا جو رسول اللہ ﷺ کی ہجو میں شعر کہہ کر حضور اکرم ﷺ کی شان میں توہین کرتا تھا۔ اس نے دو گانے والی لونڈیاں اس لئے رکھی ہوئی تھیں کہ وہ حضور اکرم ﷺ کی ہجو میں اشعار گایا کریں۔ جب حضور اکرم ﷺ نے اس کے قتل کا حکم دیا تو وہ خلاف کعبہ سے باہر نکال کر ہلاک کیا گیا اور مسجد حرام میں مقام ابراہیم اور زمزم کے کنوئیں کے درمیان اس کی گردن اڑادی گئی۔ (فتح الباری۔ باب این رکز النبی ﷺ الرایۃ یوم الفتح)''، یہ بخاری کی سب سے مشہور شرح ہے) اس دن ایک ساعت کے لئے حرم کہ کو حضور اکرم ﷺ کے لئے حلال قرار دیا گیا تھا۔ مسجد حرام میں مقام ابراہیم اور زمزم کے کنوئیں کے درمیان یعنی بیت اللہ سے صرف چند میٹر کے فاصلہ پر اس کا قتل کیا جانا اس بات کی دلیل ہے کہ گستاخ رسول بھی مرتدین سے بدرجہا بڑھ کر واجب القتل ہے۔

پوری انسانیت کو یہ بھی اچھی طرح معلوم ہونا چاہئے کہ ہر مسلمان کے دل میں حضور اکرم ﷺ کی محبت دنیا کی ہر چیز سے زیادہ ہے کیونکہ شریعت اسلامیہ کی تعلیمات کے مطابق ہر مسلمان کا حضور اکرم ﷺ اور آپ کی سنتوں سے محبت کرنا لازم اور ضروری ہے۔ نیز حضور اکرم ﷺ کی زندگی میں ایسی اوصاف حمیدہ ویک وقت موجود تھیں جو آج تک نہ کسی انسان کی زندگی میں موجود رہی ہیں اور نہ ہی ان اوصاف حمیدہ سے متصف کوئی شخص اس دنیا میں آئے گا۔ آپ کی چند صفات یہ ہیں: بحر، ڈاکٹاری، بھوددرگزر، بہادری، استقامت، زہد وقناعت، صفائی معاملات، سلام میں پہل، سخاوت وفیاضی اور مہمان نوازی۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: تم میں سے کوئی اس وقت تک (کامل) مؤمن نہیں ہوسکتا جب تک میں اس کو اپنے بچوں، اپنے ماں باپ اور سب لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہوجاؤں۔ (صحیح بخاری وصحیح مسلم) ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کا ہاتھ پکڑے ہوئے تھے۔ حضرت عمرؓ نے عرض کیا: یا رسول اللہ! آپ مجھے ہر چیز سے زیادہ عزیز ہیں، سوائے میری اپنی جان کے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: نہیں، اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے (ایمان اس وقت تک مکمل نہیں ہوسکتا) جب تک میں تمہیں تمہاری اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز نہ ہوجاؤں۔ حضرت عمرؓ نے عرض کیا: واللہ! اب آپ مجھے میری اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: عمرؓ اب بات ہوئی۔ (صحیح بخاری)

دنیا کی موجودہ صورت حال کو سامنے رکھ کر میں تمام مسلمانوں سے یہی درخواست کرتا ہوں کہ اپنے جذبات کو قابو میں رکھ کر حضور اکرم ﷺ کی تعلیمات کو اپنی عملی زندگی میں لائیں اور آپ ﷺ کے پیغام کو دوسروں تک پہنچانے میں اپنی صلاحیتیں لگائیں۔ نبی بنائے جانے سے لے کر وفات تک آپ ﷺ کو بے شمار تکلیفیں دی گئیں۔ آپ ﷺ کے اوپر نوفی کی اونٹنی ذابی گئی۔ آپ ﷺ کے اوپر گھر کا کوڑا ڈالا گیا۔ آپ ﷺ کو کانٹے، جادو اور جھوٹ کہہ کر مذاق اڑایا گیا۔ آپ ﷺ کی بیٹیوں کو طلاق دی گئی۔ آپ ﷺ کا تین سال تک بائیکاٹ کیا گیا۔ آپ ﷺ پر پتھر برسائے گئے۔ آپ ﷺ کو اپنا شہر چھوڑنا پڑا۔ آپ ﷺ غزوہ احد کے موقع پر زخمی کیے گئے۔ آپ ﷺ نے بھوک کی شدت کی وجہ سے اپنے پیٹ پر پتھر باندھے۔ آپ ﷺ کو زہر دے کر مارنے کی کوشش کی گئی۔ آپ ﷺ نے کبھی ایک دن میں دونوں وقت پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔ آپ ﷺ نے بھوک کی شدت کی وجہ سے اپنے پیٹ پر پتھر باندھے۔ آپ ﷺ مسلسل دو مہینے تک چولہا نہیں جلایا۔ آپ ﷺ کے گھر کے اوپر پتھر کی چٹان کو راکر مارنے کی کوشش کی گئی۔ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کے سوا آپ ﷺ کی ساری اولاد کی آپ ﷺ کے سامنے وفات ہوئی۔ غرضیکہ سید الانبیاء ومسید البشر کو مختلف طریقوں سے ستایا گیا، مگر آپ ﷺ نے بھی صبر کا دامن نہیں چھوڑا۔ آپ ﷺ کے ساتھ حضور کی اہم ذمہ داری کو استقامت کے ساتھ انجام دینے دیں۔ ہمیں ان واقعات سے یہ سبق لینا چاہئے کہ گھریلو یا ملی یا عالمی سطح پر بھیجے بھی حالات ہمارے اوپر آئیں، ہم ان پر صبر کریں اور اپنے نبی کے نقش قدم پر چلتے ہوئے اللہ سے اپنا تعلق مضبوط کریں۔

(www.najeebqasmi.com)

ماں



یہ کوئی دو بجے کا وقت تھا، بادلوں کا ایک ہلکا سا غلاف چاند کو چھپائے ہوئے تھا۔ یکا یک میری آنکھ کھل گئی۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ساتھ والی چارپائی پر اماں سسکیاں لے رہی ہیں۔

''کیوں امی میں نے گھبرا کر آنکھیں ملتے ملتے پوچھا۔''

''اماں نے سسکیوں اور ہچکیوں کے درمیان میرے سوال کو مدھم سے دہراتے ہوئے کہا: ''تم نہیں آتی، باپ وبھی اور بیٹے کو بھی اتنے بڑے ہوگئے ہو، کچھ خدا کا خوف نہیں۔''

''آخر ہوا کیا؟'' میں نے جلدی سے بات کاٹ کر پوچھا۔ ''یہ آدھی رات کے وقت رونا کیسا؟''

گرمیوں کے دن تھے سب برآمدے میں سوہے تھے، مگر ابا اندر سامنے ایک کمرے میں سورہے تھے۔ ان کی طبیعت ناساز تھی، انہیں اکثر گرمیوں میں بھی سردی لگ جانے کا اندیشہ لاحق رہتا تھا، اس لئے عموماً وہ اندر ہی سویا کرتے۔ آخر ان کی آنکھ بھی کھل گئی۔ وہیں بستر پر سے کروٹ بدل کر بولے۔ ''کیا بات ہے وحید؟ تمہاری ماں کیوں رورہی ہے؟''

''میں کیا بتاؤں ابا۔ بس رورہی ہیں۔''

''ہاں اور تمہیں کس بات کی فکر ہے۔'' اماں کی ہچکیاں اور تیز ہوگئیں۔ ''یہ تمہیں میرا لال اس وقت کس حال میں ہے۔ میرا چھوٹا محمود۔ تم یہاں پڑے سورہے ہو۔ وہاں اس کا کون ہے، نہ ماں، نہ بہن، نہ بھائی، نہ بہن اور تم خرانے لے رہے ہو۔ آرام سے، جیسے تمہیں کسی بات کی فکر ہی نہیں (سکتے ہوئے) میں نے ابھی ابھی اپنے چھوٹے محمود کو خواب میں دیکھا ہے۔ وہ ایک میلے کچیلے، بستر میں پڑا بخار سے تپ رہا تھا۔ وہ ایک میلے کچیلے بستر میں پڑا بخار سے تپ رہا تھا۔ اس کا پنڈا تانبوں کی طرح گرم تھا۔ وہ کراہتے ہوئے اماں، اماں کہہ رہا تھا'' یہ کہہ کر اماں زور زور سے رونے لگیں۔

اماں کا چھوٹا محمود اور میرا بڑا بھائی قہرڈائیر میں، میں الیف اے کا امتحان دے کر لاہور سے یہاں مئی کے مہینے میں آیا تھا مگر محمود کو ابھی لاہور کی تپتی ہوئی فضاؤں میں پورا ایک مہینہ اور گزارنا تھا لیکن اب جون بھی گزر گیا اور محمود ابھی تک لاہور سے واپس نہ آیا۔ اماں بہت پریشان تھیں اور سچ پوچھئے تو ہم سب بھی بہت پریشان تھے۔

ہم نے اسے برسوں ایک تار بھیجا تھا اور عدتوں کے بعد اچانک محمود کا خط ہی آیا تھا۔ چند مختصر سطور تھیں۔ لکھا تھا ''میں بیمار ہوں، ملیریے کا بخار ہے لیکن اب ٹوٹ رہا ہے۔ چند دنوں سے یہاں بہت بارش ہورہی ہے۔ اگر لاہور کا یہ حال ہے تو اسلام آباد میں کیا ہوگا۔ کیا کشمیر آنے کا راستہ کھل گیا۔ جلدی لکھئے کہ کس راستے سے آؤں، کیا ہوں باہر نال روڈ سے آؤں کہ کوہالہ اوڑی سڑک سے، کون سا راستہ بہتر ہے گا؟''

ہم نے سوچ بچار کے بعد ایک تار دے دیا تھا۔

''بارش بہت ہورہی تھی اور دونوں سڑکیں شکستہ حالت میں تھیں۔ پھر بھی کوہالہ اوڑی روڈ سب سے بہتر حالت میں تھی، اس لئے یہی مناسب سمجھا کہ محمود، بالہ روڈ ہی سے آئے۔ ایک آدھی رات کے وقت یہ افتاد آپڑی۔ ابا کی نیند پریشان ہوگئی تھی، یہیں یہ جنہیں ہوتے ہوئے بولے۔ ''تو اس کا کیا؟ کیا جائے؟ اور تمہیں تو یوں ہی دل دوسوا الٹا کرتے ہو۔ ''یہ کہہ کر ابا کروٹ بدل کر سو گئے۔ میں نے بھی یہی،

کامیابی اور خوشی وہ نہیں جو ہم سوچتے ہیں!

تحریر: قاسم علی شاہ

اگر آپ کو صرف کے مطابق سب کچھ مل جائے تو کیا آپ پھر بھی خوش ہوں گے؟ شہرت اور پیسے والا انسان کامیاب نہیں بلکہ کامیاب وہ انسان ہے جو دوسروں کے لیے فائدہ مند ہے

"سیون گلز سکلری" ایک جاپ ساز ادارتی۔ "کیا تم کامیاب بزنس مین ہو؟" دوسری آواز آئی۔ "تو کب آپ کو کامیاب سمجھیں۔" "تو کب آپ نے آخر کرنے کیا ہے اور آپ کے ساتھ کیا ہوا ہے؟" "آپ ایک سپر سٹار ہیں۔" "آپ ورلڈ جسٹس ہوں۔" مختلف طرح کے جوابات آرہے تھے۔

میں مسکرایا اور بولا:

"آپ سب کے جوابات اپنی جگہ درست ہیں لیکن۔۔۔!!" میں نے ایک کے بعد کا وقفہ کیا اور پھر اپنا سلسلہ کلام کو جوڑا۔ "یہ معاشرے کے معیارات ہیں۔ یہ ہمارے سوشل سٹیٹس ہیں جو ہم چیزوں سے بھی موقع ہمارے ذہنوں میں ڈالے گئے ہیں۔ بڑی گاڑی، بڑی شاندار گاڑی، ذاتی بھروسہ، بڑا اور کوٹھی، چاکر، یہ سب وہ سوچ ہے جو معاشرے کے بے اور معاشرہ ان چیزوں کی بنیاد پر لوگوں کے کامیاب یا ناکام ہونے کا فیصلہ کرتا ہے، لیکن آپ کی نظر میں کامیابی کیا ہے؟" اپنے اول سے پوچھیں۔ آج اگر آپ کے پاس یہ سب چیزیں آجائیں تو اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ آپ خوش بھی ہوں گے؟"

ہال میں سکتہ طاری ہوگیا۔ ہر بندہ مجھے بڑی حیرت سے دیکھ رہا تھا۔ میں ایک بار پھر گویا ہوا۔ "ایک بات یاد رکھیں کہ اگر آپ محنت کرکے کسی سوال کا جواب نہیں ڈھونڈتے تو پھر یہ ہوتا کہ اس چیز کے متعلق جو بنی بنائی معلومات ہیں وہ آپ کے لگے پڑ جائیں گی۔ کامیابی کے بارے میں آپ کا جو بھی تصور ہے اپنے کسی پوری زندگی اس کے گرد گھوم رہی ہوتی ہے۔ اگر آپ زیادہ پیسے کمانے کو کامیابی سمجھتے ہیں تو آپ کا پورا زور اس اور سوچ بھی اسی سوچ کے مطابق ہوگی۔ آپ کا ہر کام اسی سوچ سے شروع ہوگا۔ آپ کسی بھی کام کو اسی سوچ کے تناظر میں تولیں گے مطلب ہے کہ آپ محنت کریں، دن رات ایک کریں اور اس مشقت بھرے سفر میں اپنے پاؤں لہولہان کرکے منزل تک پہنچ بھی جائیں لیکن۔۔۔ آپ زندگی کو کھو بیٹھیں گے۔"

میں نے لمحے بھر کے لیے توقف کیا، پانی کے گلاس سے گھونٹ بھرا اور پھر بولا:

"ارسطو دنیا کو کون نہیں جانتا۔ اس کو دنیا کا ایک عظیم مزاحب اور کار کہا جاتا ہے۔ اس نے کئی دہائیوں تک لوگوں کے دلوں پر راج کیا۔ وہ ایتھنز کی بادشاہ تھا۔ اس کی مزاحبہ حس اتنی شاندار تھی کہ صرف امریکہ ہی میں نہیں، بلکہ پوری دنیا میں اس کے چاہنے والے موجود تھے۔ "مورک اینڈ مینڈی" اس کا پاپولر پروگرام تھا جس نے مقبولیت کے ریکارڈ توڑ دیئے تھے۔ جانگ سکیزین نے اس کی تصویر کو اپنے ناخن پر بھی بنایا۔ اس کا دل شاد اور دماغ شاد تھا۔ وہ ذہین اور ذہانت کا ایک مجسمہ تھا۔ اس کی ذہانت کی بنیاد پر اس کو ایک بار ایوارڈ دیا گیا۔ اس کو ایوارڈ ملا، اس کو شہرت ملی، اس کی بنیاد پر اس کو فلمیں بھی بنیں، اس کی ایکٹنگ کو سراہا گیا، اس کی مزاحبہ حس کو سراہا گیا، اس کی ذہانت کو سراہا گیا، اس کی ذہانت کو سراہا گیا، اس کی ذہانت

برف پر چلتے ہوئے پھسل کیوں جاتے ہیں؟ شیئر ٹویٹ



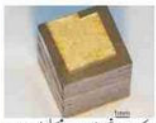
ہوگا کہ برف ہاتھ میں پکڑتے ہی پھسلنے لگتی ہے۔ اس لیے برف کے بڑے ٹکڑوں کو تھامتے ہوئے احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اگر یہ ہاتھ سے پھسل جائیں تو پھر پیر پر گر کر اسے نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

کبھی آپ نے سوچا کہ برف پھسلتی کیوں ہے؟ یا اس کی سطح پر پھسلن کیوں ہوتی ہے؟ جن علاقوں میں درجہ حرارت نقطۂ انجماد سے نیچے رہتا ہے وہاں لوگوں کو گھر سے باہر نکلتے ہی اس کا تجربہ ہوتا رہتا ہے۔ دل چسپ بات یہ ہے کہ سائنس داں اب تک اس سادہ سے سوال کے جواب سے لاعلم تھے۔ اب ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ برف کی پھسلن کا سبب اس کی سطح پر موجود اضافی یا آزاد سالمے یعنی مالیکیول ہیں۔ برف کی پھسلن کے بارے میں ایک نظریہ یہ پایا جاتا تھا کہ برف پانی کے مقابلے میں کم کثیف ہوتی ہے لہٰذا بلند باؤ کے تحت اس کا نقطۂ پگھلاؤ کم ہوجاتا ہے۔ اسی لیے یہ معمولی درجۂ حرارت پر پگھلنے لگ جاتی ہے اور پھسلواں ہوجاتی ہے۔ یعنی جیسے ہی اس پر پاؤں رکھیں گے تو وزن کی وجہ سے اس کی اوپری سطح پگھل کر پانی بن جائے گی۔ اس نظریے کے بارے میں جرمنی کے میکس پلانک انسٹیٹیوٹ فار پولیمر ریسرچ کے مالیکیولر اسپیکٹروا سکوپی ڈپارٹمنٹ کی ڈائریکٹر میشا بون کہتی ہیں کہ میرے خیال میں اس نظریے سے کوئی بھی اتفاق نہیں کرے گا، کیوں کہ دباؤ سے برف نہیں پگھل سکتی۔ اگر دباؤ سے برف پگھلانی ہو تو اس کے لیے بے انتہا دباؤ درکار ہوگا۔ دوسرے نظریے کے مطابق جب آپ برف پر چلتے ہیں تو جوتے کی رگڑ کی وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے جو برف کی اوپری سطح کو پگھلا دیتی ہے۔ اگر برف کی بالائی سطح پگھل بھی جائے تو کیا یہ پھسلن کا جواز بن سکتی ہے؟ بون کہتی ہیں کہ آبی سطح کا نظریہ بھی قابلِ فہم نہیں۔ اگر آپ اپنے باورچی خانے کے فرش پر پانی گرادیں تو وہ بھی پھسلواں ہوجاتا ہے، اگرچہ بہت زیادہ نہیں۔ میشا اور ان کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق انھیں برف کی سطح پر بہتے پانی کے بجائے اس کے آزادانہ مالیکیول نظر آئے۔ میشا اس کا موازنہ ایسے ڈنس فلور سے کرتی ہیں جس پر ماربل یا بال بیئرنگ بکھرے ہوئے ہوں۔ یہی مالیکول برف کی بالائی سطح کو پھسلواں بنادیتے ہیں۔ برف کی فلمی ساخت بہت باقاعدہ اور شفاف ہوتی ہے جہاں ہر ایک قلم میں مالیکیول تین دوسرے مالیکیولوں سے جُڑا ہوتا ہے۔ تاہم سطح پر ایک مالیکیول دو مالیکیولوں سے جڑا ہوتا ہے۔ کمزور بونڈ ہونے کی وجہ سے سطح کے مالیکیول تھرکتے رہتے ہیں اور اردگرد کے مالیکیولوں سے کبھی جڑتے اور کبھی علیحدہ ہوتے رہتے ہیں۔ ان کی یہ تھرتھراہٹ برف کی بالائی سطح پر پھسلن پیدا کرتی ہے۔

پاکستان میں جاری گرمی کی لہر میں ٹھنڈے مشروبات کا استعمال بڑھ گیا ہے۔

گھروں میں مشروبات کو ٹھنڈا کرنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیا جاتا ہے، تاہم اگر فوری ٹھنڈا کرنا ہو تو پھر برف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تجربہ آپ کو یقیناً ہوا ہوگا۔

مسلسل 100 سال تک توانائی فراہم کرنے والی 'ایٹمی بیٹری'



ماسکو: روسی انجینئروں نے مسلسل 100 سال تک کارآمد رہنے والی ایٹمی بیٹری تیار کی ہے جو ہمارے بہت سے مسائل حل کرسکتی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اس ناکارہ بیٹری کو دوبارہ استعمال کرنا چاہیے گی؟ اسکو میں واقع نیشنل یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی 'مسیس' کے ماہرین نے ایک ناکارہ عنصر سے یہ بیٹری تیار کی ہے جس میں قدرتی طور پر پائی جانے والی ایٹمی بیٹری (ڈیکے) ہوتا ہے اور اس عمل سے وولٹیج (پوٹینشل) پیدا ہوتا ہے، اسی بنا پر یہ بی ٹا وولٹائک بیٹری کہلاتی ہے۔ بی ٹا وولٹائک بیٹریاں ایسے کاموں کے لیے مناسب ہیں جہاں چارجنگ محال ہوتی ہے جن میں انسانی جسم کے پیس میکر اور چھوٹے سینسلز شامل ہیں لیکن سوال یہ ہے کہ آیا ان کا استعمال عمل محفوظ رہے گا یا نہیں؟

چینی اسکول میں بچوں کی دلچسپی اور اکتاہٹ نوٹ کرنے والے حیرت انگیز کیمرے نصب



بیجنگ: چین کے ایک اسکول میں نہ صرف بچوں کو شناخت کرنے والا کیمرا سسٹم بنایا گیا ہے بلکہ یہ جماعت میں کیمروں کے ذریعے بچوں کی مسلسل دلچسپی یا اکتاہٹ کو بھی نوٹ کیا جاسکتا ہے۔

نمبر ایون مڈل اسکول چین کے علاقے بیجنگ میں موجود ہے جہاں کلاس روم میں لگے جدید ترین کیمرے ہر 30 سیکنڈ بعد طالب علم کو دیکھ کر اس کی دلچسپی یا اکتاہٹ کو نوٹ کرتے رہتے ہیں۔ اسے 'اسمارٹ کلاس روم ٹیپو یوٹر مینجمنٹ سسٹم' کا نام دیا گیا ہے۔

کلاس روم میں بلیک بورڈ کے اوپر تین عدد جدید ترین کیمرے نصب ہیں جو آرٹی فیشل انٹیلی جنس (اے آئی) کے تحت باری باری ہر طالب علم کے چہرے کو نوٹ کرتے رہتے ہیں۔ یہ کیمرے بتاتے ہیں آیا بچہ سبق میں دلچسپی لے رہا ہے یا پھر اس کا ذہن کہیں اور بھٹک رہا ہے۔

چینی میڈیا کے مطابق جدید کیمرے طالب علم کا چہرہ دیکھ کر سات مختلف طرح کے احساسات کو پڑھ سکتے ہیں۔ ان میں تاثرات سے پاک معتدل، خوش، اداس، مایوس، غصیلا، خوف زدہ اور حیرت زدہ چہرے کے تاثرات شامل ہیں۔ اگر یہ نظام ایک سے زائد طالب علم کے چہروں پر متفی رجحان دیکھتا ہے تو اس کی فوری اطلاع اس وقت کے استاد کو بھیجتا ہے۔

اس ڈیٹا کو بعد میں استاد کی صلاحیت اور پڑھانے کے طریقہ جانچنے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فی الحال اس کی آزمائش ایک ہی اسکول میں کی جارہی ہے اور اگر اس سے فائدہ ہوا تو دیگر اسکولوں میں بھی یہی نظام نصب کیا جائے گا۔

اسکول کے ایک استاد نے بتایا کہ اس نظام کے ذریعے طالب علموں میں توجہ یا پھر پڑھنے میں مسائل سے آگاہی حاصل کی جاسکے گی اس سے پسندیدہ مضامین اور اکتاہٹ سے متعلق اساتذہ کو بہت مدد ملے گی۔

اگرچہ بعض حلقوں نے اس نظام پر اعتراض کرتے ہوئے اسے بچوں پر دباؤ بڑھانے کا جرمہ قرار دیا ہے لیکن ماہرین کا خیال ہے کہ اس سے تعلیمی نظام کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔ اسکول پرنسپل نے بتایا کہ شروع میں بچوں نے اسے پسند نہیں کیا اور اس کے بعد وہ کیمروں کے عادی ہوگئے۔

تاہم چینی سوشل میڈیا وائبو پر اس قدم کو شدید تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے۔ بعض لوگوں نے کہا کہ اس سے تعلیم گاہیں حراستی کیمپ بن جائیں گی ایک چینی نے اسے تعلیمی آمریت اور دوسرے نے کہا ہے کہ بچے اب ہمیشہ کتاب کے بجائے بار بار کیمرے کو دیکھیں گے۔

دلچسپ و عجیب

نیویارک: امریکہ میں "الٹی میٹ فائٹنگ چیمپئن شپ" (یو ایف سی) کے کئی مقابلے جیتنے والے مکس مارشل آرٹ کے چیمپئن نے مشیات اور ڈپریشن کا علاج افریقی عوام کی خدمت میں تلاش کیا ہے اور اب وہ کانگو میں غلامی کے چنگل میں پھنسے افراد کی گردنیں چھڑانے کی دن رات کوشش کررہے ہیں۔ جسٹن رین 18 سال کی عمر میں پروفائٹر بن گئے تھے اور اب تک 13 بڑے اعزازات اپنے نام کرچکے ہیں۔ لیکن انہیں 23 برس کی عمر تک مے کی لت پڑ گئی اور وہ شدید ڈپریشن اور مایوسی میں گھر گئے یہاں تک کہ انہوں نے خودکشی کی کوشش بھی کی۔ اس کے بعد انہیں خیال آیا کہ زندگی کا کوئی مقصد ہونا ضروری ہے۔ جسٹن نے سب سے پہلے کانگو میں غلامی افراد کو آزاد کرایا جو ایک بااثر موسیا یالا قبیلے کی قید میں تھے۔ نسل در نسل غلام بنائی افراد کو روزانہ وہ کچے کھانے کو ملتے ہیں اور کسی شے پر ان کا اختیار نہیں ہوتا۔ جسٹن نے ان دونوں قبائل کو ایک دوسرے کے قریب لانے کے اقدامات کیے۔ اس نے دونوں قبائل میں پانی کے کنویں کھدوائے اور بیروزگاروں کو ملازمتیں دیں۔ اس کے بعد برسوں سے جاری غلام اور آقا کے چکر کو بھی ختم کرنے کی بھرپور کوشش کی۔ لیکن اس کام میں انہیں بہت مشکلات پیش آئیں اور ایک موقع پر بھی غلاموں کا مالک غصے میں ان کے پاس آیا اور پوچھا کہ تم میرے جانوروں کے ساتھ کیا کررہے ہو۔ جسٹن کے مطابق ان غلاموں کو زمین رکھنے کا کوئی حق نہیں اور بعض اوقات پورے خاندان کو کھانے کے لیے صرف دو کیلے دیئے جاتے ہیں۔ جسٹن رین نے مسلسل پانچ برس تک اس قبیلے کی بہتری کے لیے کام کیا اور اب بھی وہ اس کی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم ہیں۔ اب تک وہ سیکڑوں افراد کو غلامی سے نکال چکے ہیں۔

ایک دیوار کو مسلسل تین روز تک تکتے رہنے والا پراسرار کتا

جنرل روکا: ارجنٹینا کے سوشل میڈیا پر ایک کتے کی ویڈیو اور تصاویر وائرل ہوئی ہیں جو مسلسل ایک نیلی دیوار کی جانب منہ کرکے اسے تین روز تک دیکھتا رہا۔ ماہرین مترو ژکوشش کے باوجود یہ جاننے سے قاصر رہے کہ کتے کا یہ عجیب رویہ کیونکر رونما ہوا؟ لیبر یڈورنسل کا یہ کتا ایک بس اسٹینڈ پر اس پراسرار حالت میں دیکھا گیا جس کی دیوار کا رنگ نیلا ہے۔ سوشل میڈیا نے اس کتے کو چائکو کا نام دیا ہے کیونکہ کوئی بھی اس کا اصلی نام نہیں جانتا۔ یہ کتا اسٹیشن کے علاقے کے ایک بس اسٹاپ میں نیلی دیوار کو مسلسل تکتا ہوا پایا گیا اور وہ بھی کئی کئی گھنٹے روز تک۔ کبھی وہ بیٹھ کر اور کبھی کھڑے ہوکر دیوار کی جانب منہ کیے رہا اور اس کی آنکھیں گویا نیلی دیوار سے چپک گئیں۔ لوگوں نے اسے دیوار سے دور کرنے اور ہٹانے کی کوشش کی لیکن وہ دم ہلاتے ہوئے مسلسل دیوار پر نظریں جمائے رہا۔ جانوروں کے ایک ڈاکٹر نے چائکو کا مسلسل مشاہدہ کرتے ہوئے کہا کہ وہ تین روز تک دیوار کے پاس موجود رہا اور تھوڑے وقت کے لیے ہٹ جاتا لیکن دوسری جانب واپس آکر پھر دیوار کو دیکھنے لگ جاتا۔ جانور کے اس رویے کو اس کے مالہر بھی جاننے سے قاصر ہیں۔ سوشل میڈیا پر اس کے بارے میں طرح طرح کی باتیں کی جارہی ہیں۔ بعض نے اسے اندھا بتایا ہے تو کچھ نے کہا ہے کہ اس نے دیوار میں آسیب دیکھا ہے جبکہ ایک شخص نے کہا کہ یہ الزائمر کا شکار ہے۔ اس کتے میں ڈسکوری چینل نے بھی دلچسپی لی اور اس کا پوسٹر ایک فلمی پروگرام میں بھی چلایا۔ سوشل میڈیا پر ایک شخص کرسچین آئیزو نے بتایا کہ چائکو آوارہ کتا ہے اور حال ہی میں اس کے مالک نے اسے چھوڑ دیا ہے۔ اس نے مزید کہا کہ کتے کا مالک بس اسٹاپ کے اطراف میں رہتا ہے اور کتے کو انڈیا کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے بعد کتے کا مالک بھی سامنے آگیا اور کتے کو بس اسٹاپ سے ہٹا کر اپنے گھر سے ملحق حصے میں منتقل کردیا لیکن وہ بھی دیوار نیلنگی کی وجہ بتانے سے قاصر رہا۔

بدبودار مسافر نے ہوائی جہاز کا رخ تبدیل کروادیا شیئر ٹویٹ



ایسٹر ڈیم، ہالینڈ: ایک بین الاقوامی پرواز کے دوران ایک تعفن زدہ مسافر کی وجہ سے دیگر مسافروں نے قے کردی اور کئی فنودگی میں چلے گئے جبکہ عملے کو مجبوراً ہوائی جہاز کا رخ بدل کر اسے کہیں اور اتارنا پڑ گیا۔

ٹرانسیویا ایئر لائن کی پرواز ہالینڈ کے شہر ایل ہوائی اڈے سے گرہان کینیر یا جارہی تھی کہ ایک بدبودار مسافر کی وجہ سے اس کا رخ بدل کر اسے فوری طور پر پرتگال کے شہر فارہ میں اتارا گیا۔ طیارے کی پرواز کے بعد بھی مسافر کے بدن کی بدبو بند طیارے میں پھیلی رہی جو ایک مقام پر ناقابلِ برداشت ہوگئی اور کئی مسافر فنودگی میں چلے گئے اور بعض نے قے تک کردی۔ ایک مقام پر عملے نے اس شخص کو زبردستی طیارے کے بیت الخلا میں رکھنے کی کوشش کی جو ناکام رہی۔ اس کے بعد پائلٹ نے ہنگامی طور پر طیارے کا رخ قریبی ملک پرتگال کی جانب موڑ دیا۔ مسافروں میں اکثریت سیاحوں کی تھی جو اپنی چھٹیاں گزارنے جارہے تھے۔ بعد میں طیارے کو پرتگال میں اتارا گیا اور بدبودار مسافر کو ایک بس میں سوار کرکے اسے طبی معائنے کے لیے ہسپتال بھیجا گیا۔ مسافروں کے مطابق یوں لگتا تھا کہ بدبودار مسافروں برسوں سے نہیں نہایا تھا۔ ٹرانسیویا ایئر لائن نے بھی اعتراف کیا ہے کہ ہوائی جہاز کو بُو ہی ناپر پرتگال لے جایا گیا تھا۔ تاہم اب تک مسافر کی شدید اور ناگوار بدبو کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی۔ یہ پرتھیں: مسافر کے جسم خارج کرنے پر جہاز کی ایمرجنسی لینڈنگ اس سے قبل اسی سال فروری میں ٹرانسیویا کا ایک اور طیارہ دبئی سے ایسٹر ڈیم جارہا تھا جس میں ایک مسافر کو پیٹ خراب ہوگیا اور بدبو کے سبب طیارے میں ایک جھگڑا رونما ہوگیا تھا بعدازاں طیارے کی ہنگامی لینڈنگ کروانی پڑ گئی تھی۔

بچوں میں اسمارٹ فون کی عادت ان کے بچپن پر اثر انداز ہورہی ہے



واشنگٹن: اسمارٹ فون اور ٹیبلٹ بچوں اور نوعمروں کے مزاج کو غیر فطری بنارہے ہیں کیونکہ ٹیکنالوجی کی بدولت وہ کئی برا عظموں کے لوگوں سے بات تو کررہے ہیں لیکن خود اپنے ساتھیوں سے دور ہورہے ہیں اور اس بنیاد پر ان کا بچپن شدید متاثر ہورہا ہے۔

امریکا میں کامن سینس میڈیا کے ایک سروے سے معلوم ہوا ہے کہ 72 فیصد نوعمر (ٹین ایج) لڑکے اور لڑکیاں یہ سمجھتے ہیں کہ حقیقی زندگی کے بجائے فون پر آئے ہوئے پیغام کا جواب دینا ضروری ہے جب کہ 59 فیصد والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے بچے اسمارٹ فون کی شدید لت کے شکار ہوچکے ہیں۔

ماہرین کے مطابق ٹیکنالوجی اور فون پر انحصار بچوں کو ان کے معمولات سے دور کررہا ہے جن میں کھیلنا، وقت پر کھانا، دوستوں سے بات کرنا، اہل خانہ کے ساتھ بیٹھنا اور دیگر روزمرہ مصروفیات شامل ہیں۔ اس طرح ان کے رویے میں بنیادی تبدیلیاں آرہی ہیں جو انہیں حقیقی زندگی سے دور کررہی ہیں۔ اسے ماہرین نے انٹرنیٹ کا پریشان کن استعمال یا پرومیتھک انٹرنیٹ یوز (پی آئی یو) کا نام دیا ہے۔

اسی طرح انٹرنیٹ پر مسلسل گیم کھیلتے رہنے کا ایک نیا مرض سامنے آیا ہے جسے انٹرنیٹ گیمنگ ڈس آرڈر کا نام دیا گیا ہے اور لگ بھگ 10 فیصد امریکی بچے اس کا شکار ہورہے ہیں۔

ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اس نسل کے نوعمر بچے والدین کی جانب سے تفویض کردہ ذمہ داریاں نبھانے میں بھی سستی دکھارہے ہیں جو ایک خطرناک امر ہوا ور ان کی عملی زندگی کے لیے مضر ہے۔ اس طرح ایک ایسی نسل پروان چڑھ رہی ہے جو گھروں میں قید ہے اور باہر جانے سے گریز کرتی ہے۔

2017 میں اس سے بھی پریشان کن سروے سے معلوم ہوا تھا کہ آٹھویں سے بارہویں جماعتوں کے طلبا و طالبات جو سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر بہت جلد آئی فون سے گھر اور کار کے دروازے کھولنا ممکن ہوگا

کیلیفورنیا: ٹیکنالوجی فرم ایپل نے کہا ہے کہ جلد ان کے فون کے ذریعے کار اور گھروں کے دروازے کھولنا ممکن ہوگا کیونکہ موبائل ویبنٹ والی ٹیکنالوجی کو ان کاموں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آئی فون میں نیئر فیلڈ کمیونی کیشن چپ (این ایف سی) کے ذریعے یہ کام ممکن ہے اور بعض اطلاعات کے مطابق ایپل نہ صرف ان ٹیکنالوجی پر کام کررہا ہے بلکہ جلد انہیں متعارف کرادے گا۔

بعض اطلاعات کے مطابق کیو پرٹینو میں ایپل کمپنی کے صدر دفاتر کے ملازمین اپنے فون کے ذریعے دفاتر اور عمارت میں رسائی حاصل کررہے ہیں۔ این ایف سی اور بلیوٹوتھ کے ذریعے دروازوں کو کھولنا ایک بہت محفوظ طریقہ بھی ہے لیکن ایپل ایک عرصے سے اس ٹیکنالوجی پر کام کررہی ہے۔

ایپل کے لیے کام کرنے والی ایچ آئی ڈی گلوبل نامی ایک کمپنی اس پر 2014ء سے کام کررہی ہے جس کے ذریعے آئی فون سے عمارتوں اور دروازوں تک رسائی ممکن بنائی جاتی ہے۔ دوسری جانب جاپان، چین، امریکا اور برطانیہ کے بعض حصوں میں موبائل فون کے ذریعے رقم کا لین دین ہورہا ہے تاہم ایچ آئی ڈی گلوبل کمپنی اسے ٹیپ یک نامی سروس کے ذریعے دنیا بھر میں رائج کرنے کی کوشش کررہی ہے۔

تجربہ گاہ میں تیار ہیرے 90 فیصد کم قیمت پر فروخت کرنے کا اعلان

لندن: ہیرے فروخت کرنے والی عالمی کمپنی ڈی بیئرز نے 130 سالہ تاریخ میں پہلی مرتبہ تجربہ گاہ میں تیار کردہ ہیروں کی فروخت اس سال شروع کرنے کا اعلان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ ہیرے اصل کے مقابلے میں صرف 10 فیصد قیمت پر دستیاب ہوں گے۔

تجربہ گاہ میں اس طرح بننے والی اس شے کو ہیرا ہی کہا جائے گا عام آنکھ سے دیکھیں تو کان سے نکلے ہیرے اور تجربہ گاہ کے ہیروں میں کوئی فرق نظر نہیں آتا۔

ڈی بیئرز نے لیب میں تیار کردہ ہیروں کو 'لائٹ باکس' کا نام دیا ہے جسے اس سال خزاں میں امریکا بھر میں فروخت کے لیے پیش کردیا جائے گا۔

ڈی بیئرز اب بھی ہیرے کی 90 فیصد عالمی مارکیٹ پر قابض ہے ایک قیراط قدرتی ہیرا پاکستانی روپوں میں 8 لاکھ میں فروخت ہوتا ہے جبکہ لائٹ باکس سیریز کا ایک قیراط ہیرا 80 ہزار روپے میں دستیاب ہوگا۔

ڈی بیئرز کے چیف ایگزیکٹو آفیسر بروس کلیمر نے بتایا کہ تجربہ گاہ میں ہیرے چند دنوں میں تیار ہوجاتے ہیں۔ اس میں کاربن کا چھوٹا ٹکڑا ایک ویکیوم خانے میں رکھا جاتا ہے اور اسے دباؤ فراہم کیا جاتا ہے۔

اسے میتھین اور ہائیڈروجن گیس سے 3000 درجے سینٹی گریڈ پر گرم کیا جاتا ہے جس کے بعد کاربن اخراج ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور بعد میں تیز رفتار ہواؤں کر ان ہیروں کو صاف و شفاف بنایا جاتا ہے۔ اس طرح میں اصل ہیرے کی ایک کاربن کاپی تیار ہوجاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک گھنٹے میں 0.0002 ملی میٹر ہیرا نمود پذیر ہوتا ہے۔



سپورٹس صورت حال





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

وزیر اعظم، صدر جمہوریہ ہند اور نائب صدر نے تمغہ جیتنے والے کھلاڑیوں کو مبارکباد دی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

وزیر اعظم نریندر مودی، صدر جمہوریہ ہند دروپدی مرمو، نائب صدر جی پی رادھا کرشنن سمیت کئی رہنماؤں نے جمعہ کو ایشیائی کھیلوں میں تمغے جیتنے والے تمام بھارتی کھلاڑیوں کو دلی مبارکباد اور نیک خواہشات پیش کیں۔ صدر جمہوریہ دروپدی مرمو نے "ایکس" پر لکھا، "ایشیائی کھیلوں میں شوٹنگ کے میدان میں ہندوستان کے لیے فخر کا لمحہ ہے۔ مردوں کے 50 میٹر رائفل تھری پوزیشن ٹیم مقابلے میں چاندی کا تمغہ جیتنے پر انیشور پرتاپ سنگھ تومر، رودرانکش پاٹل اور ایشوری کمار، جبکہ 10 میٹر ایئر رائفل مکسڈ ٹیم مقابلے میں ہندوستان کے لیے طلائی تمغہ جیتنے والے مکمل جیت اور سرمئی اندر سنگھ کو بہت بہت مبارکباد۔" ہندوستانی مصنوعات انہوں نے لکھا کہ "آپ کی شاندار کارکردگی اور بہترین ٹیم ورک کی بدولت ہندوستان نے شوٹنگ رینج میں ایک اور تمغہ حاصل کیا ہے۔ اس جوڑی نے ایشیائی کھیلوں میں 10 میٹر ایئر پسٹل مکسڈ ٹیم مقابلے میں ہندوستان کے لیے طلائی تمغہ جیتا۔ یہ درست نشانے اور بہترین ٹیم ورک کا شاندار مظاہرہ تھا۔ آپ سب کو مستقبل میں بھی ایسی ہی کامیابیاں ملتی رہیں، میری نیک خواہشات آپ کے ساتھ ہیں۔" "تاب صدر جی پی رادھا کرشنن نے کہا کہ ایشیائی کھیلوں میں کانسہ کا تمغہ جیتنے والی مردوں کی پیتھنس ٹیم پر بہت دھماکیاں، اتنہ جیت۔ سنگھ نرکا اور سیما کی شاندار کارکردگی سے لے کر پرتیوشا دھماکیاں اور اتنہ جیت سنگھ نرکا کی جانب سے اسکیٹ مکسڈ ٹیم مقابلے میں 4x400 میٹر ریلے ٹیم کی شاندار کارکردگی قابل تعریف ہے۔ ایشیائی کھیلوں میں چاندی کا تمغہ جیتنے والی منوتی ایس، پرواہتم آر، وشال کی اور وتھیارام راج کی رفتار، تال میل اور عزم نے اس دوڑ کو سنسنی خیز بنا دیا اور یہ بھارتی ایتھلیٹکس کے لیے فخر کا لمحہ ثابت ہوا۔ انہوں نے کھلاڑیوں کے لیے مزید بلندیوں کو حاصل کرنے کی خواہش ظاہر کی۔ ٹوکیو سمر اسٹیکر اہم پر انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے شوٹنگ ستاروں نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ سرمئی اور گمل جیت کی جوڑی نے پرواہتھ اور موٹاڈ شمیل پیش کرتے ہوئے 6,484 پوائنٹس حاصل کیے اور ایشیائی کھیلوں ریکارڈ قائم کیا۔ وہیں انیشور پرتاپ سنگھ تومر، رودرانکش پاٹل اور ایشوری کمار نے تیر کمان کی تین رکنی ٹیم نے بہترین دوستی کمل اور کم مورک کا مظاہرہ کیا۔ ہندوستانی مصنوعات وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ مکمل جیت اور سرمئی کی شاندار صلاحیت، مخلصانہ اور لگن نے سبھی کو فخر کا احساس دلایا ہے۔ انہوں نے کھلاڑیوں کی مستقبل کی کوششوں کے لیے نیک خواہشات پیش کیں۔

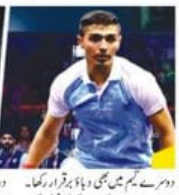




ایشیائی کھیلوں میں اناہت اور ابھے سنگھ سیمی فائنل میں پہنچ گئے

(ہندوستھان سماچار)





ہندوستانی اسکواش کھلاڑی اناہت سنگھ اور ابھے سنگھ جمعہ کو ایشین گیمز 2026 میں معدہ کارکردگی کے ساتھ خواتین اور مردوں کے سنگلز کے سیمی فائنل میں پہنچ گئے۔ دونوں کھلاڑیوں نے اپنے اپنے کوارٹر فائنل میچ سیدھے گیمز میں جیت کر آخری چار میں جگہ بنائی۔ اناہت سنگھ نے خواتین کے سنگلز کے کوارٹر فائنل میں اپنی ہم وطن 18 سالہ تنوی کھنہ کو 3-0 (11-2، 11-5، 11-3) سے شکست دی۔ اناہت نے صرف 15 منٹ میں مقابلہ جیت لیا۔ اناہت نے پہلے ہی کھیل سے مقابلے پر قابو پایا۔ انہوں نے شاندار ڈراپ شاٹس کی مدد سے پہلا گیم 11-2 سے جیت لیا۔ تنوی کو ان کے تیز اور جارحانہ انداز کے سامنے بہت پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ اناہت نے دوسرے گیم میں بھی دباؤ برقرار رکھا۔ تنوی نے واپسی کرنے کی کوشش کی، لیکن اناہت نے گیمل 5-11 سے جیت کر 2-0 کی برتری حاصل کرلی۔ انہوں نے تیسرے گیم میں بھی اپنی رفتار برقرار رکھی اور 3-11 سے جیت کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی۔ یہی فائنل میں اناہت کا مقابلہ جاپان کی ساتوہی دتاہ بے سے ہوگا۔ دنیا کے چھٹے نمبر کے کھلاڑی دتاہ بے نے 2022 کے ہانگژو ایشین گیمز میں کانسہ کا تمغہ جیتا تھا۔ اس سے قبل دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ایک مقابلہ ہوا تھا، جس میں اناہت نے 2-0 کی برتری کے باوجود 3-2 سے ہار کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اب سنگھ بھی آخری چار میں مردوں کے سنگلز میں ابھے سنگھ نے سیمی فائنل میں داخل ہونے کے لیے جاپان کے ریوٹو سوسے کے 3-0 (11-4، 11-6، 11-3) سے شکست دی۔ تقریباً 30 منٹ تک جاری رہنے والے مقابلے میں ابھے نے شروع سے ہی غلبہ حاصل کیا اور جاپانی کو واپسی کا کوئی موقع نہیں دیا۔

برانیکا ایلنگو ون نے تاریخ رقم کی، پول والٹ میں بھارت کو پہلا تمغہ دلایا

(یو این آئی)

بھارتی اتھلیٹ برانیکا ایلنگو ون نے ایشیائی کھیل-2026 میں خواتین کے پول والٹ مقابلے میں کانسہ کا تمغہ جیت کر تاریخ رقم کردی۔ وہ ایشیائی کھیلوں میں پول والٹ میں تمغہ جیتنے والی پہلی بھارتی اتھلیٹ بن گئی ہیں۔ 29 سالہ برانیکا نے ناگویا کے میڈوہو پارک ایتھلیٹک اسٹیڈیم میں 15.4 میٹر کی بہترین چھلانگ لگائی۔ قازقستان کے لینا ایوانووا نے بھی 15.4 میٹر کی اونچائی عبور کی۔ دونوں کھلاڑیوں کی بہترین کوشش اور کاؤنٹ بیک یکساں بننے کے باعث گالڈ کی کا تمغہ دونوں کے درمیان مشترکہ طور پر تقسیم کیا گیا۔ برانیکا نے 85.3 میٹر اور 00.4 میٹر کی اونچائی اپنے پہلے ہی کوشش میں عبور کر لی۔ اس کے بعد 15.4 میٹر کی اونچائی پر انہیں پہلی کوشش میں کامیابی نہیں ملی لیکن دوسری کوشش میں انہوں نے اسے عبور کر لیا۔ اس کے بعد قطل ہاؤ ڈی اس انتخلیت نے 25.4 میٹر کی اونچائی عبور کرنے کی کوشش کی، لیکن تینوں کوششوں میں ناکام رہیں۔ اس کے باوجود 15.4 میٹر کی کارکردگی انہیں تمغہ جیتنے کا کانسہ کا تمغہ دلانے کے لیے کافی رہی۔ بھارت کی دوسری کھلاڑی سنداھو شری کنیٹا کوئی درست کوشش درج نہیں کرا سکیں اور مشترکہ طور پر آخری مقام پر رہیں۔ ہندوستانی مصنوعات

یشسوینی اور مانوش شاہ ٹیبل ٹینس سنگلز کے پری کوارٹر فائنل میں

(یو این آئی)

ہندوستانی ٹیبل ٹینس کھلاڑی یشسوینی گھورپڑے اور مانوش شاہ نے جمعہ کو ایشین گیمز 2026 میں خواتین اور مردوں کے سنگلز مقابلوں کے پری کوارٹر فائنل میں جگہ بنائی۔ یشسوینی نے شام کی ہندوستانی وقت کے مطابق 4-1 سے، جبکہ مانوش نے ایران کے فرہزی بنیامین کو 4-0 سے شکست دی۔ مانوش اور دیا پی سبھی فائنل میں چین کی عالمی نمبر دو جوڑی واچنگ چن اور سن ینگ شا کا سامنا کریں گے۔ تجارتی مواقع خواتین کے سنگلز کے دوسرے راؤنڈ میں یشسوینی نے چاڑاکو 11-5، 11-5، 11-6، 11-6 سے مسلسل چار گیمز میں شکست دی۔ تاہم ہندوستان کی شریچا کوالا کو دوسرے راؤنڈ میں شائی کوریا کی ہیون سونگ گیونگ کے خلاف 4-1 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا۔ ہیون نے یہ مقابلہ 11-7، 11-8، 11-13، 11-7، 7-11، 11-7 سے جیتا۔ مردوں کے سنگلز میں منوتھا کر بھی شائی کوریا کے یو تے ریونگ کے خلاف 3-2 سے شکست کھا کر مقابلے سے باہر ہو گئے۔ یو تے ریونگ نے یہ مقابلہ 11-4، 11-11، 11-2، 7-11، 7-11، 11-4، 11-3 سے اپنے نام کیا۔ مکسڈ ڈبلز میں ہندوستان کا تمغہ یقینی اس سے قبل مانوش شاہ اور دیا چٹالے کی جوڑی نے مکسڈ ڈبلز میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ہندوستان کے لئے تمغہ یقینی بنا دیا۔

بلڈ پریشر کم کرنے والی غذائیں

ڈاکٹر وجیہا بیگ

بلڈ پریشر یا بی بلڈ پریشر آج کل ایک عام مسئلہ بنتا جا رہا ہے جو دل کی بیماریوں، فالج اور گردوں کے امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر کی ہدایت اور دواؤں کا استعمال ضروری ہوتا ہے، لیکن چند قدرتی غذائیں بھی ایسی ہیں جو آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ آیئے جانتے ہیں ایسی غذاؤں کے بارے میں جو آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

پتوں والی سبزیاں

پتوں والی سبزیاں جیسے پالک، میتھی، سلاد کے پتے اور مولی کے پتے پوٹاشیم سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم میں سوڈیم کی مقدار کو کم کر کے بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہیں۔ روزمرہ کھانوں میں ان سبزیوں کو شامل کرنا آسان اور فائدہ مند ہے۔

کیلا

کیلا ایک بہترین قدرتی ذریعہ ہے پوٹاشیم کا، جو کہ دل کی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک یا دو کیلے کھانے سے بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

لہسن

لہسن میں موجود قدرتی کمپاؤنڈ ایلیسن خون کی نالیوں کو پھیلانے میں مدد دیتا ہے، جس سے بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے۔ خالی پیٹ لہسن کا استعمال یا کھانے میں شامل کرنا مفید ہے۔

اومیگا 3 سے بھرپور مچھلی

سالمن، ساردین، ٹونا جیسی مچھلیاں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتی ہیں جو دل کو طاقت دیتی ہیں اور بلڈ پریشر کم کرنے میں مددگار ہیں۔ ہفتے میں دو بار مچھلی کھانا فائدہ مند ہے۔

ڈارک چاکلیٹ

جی ہاں، ڈارک چاکلیٹ (70٪ کوکو یا زیادہ) بھی محدود مقدار میں دل کے لیے مفید ہو سکتی ہے۔ اس میں موجود خون کی نالیوں کو ریلیکس کرتے ہیں، جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بیریز

بلیو بیریز اور دیگر بیریز میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیوونوئڈز خون کے بہاؤ کو بہتر بناتے ہیں اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

صحت مند طرز زندگی اور درست غذا کے انتخاب سے بلڈ پریشر کو قدرتی طور پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں، تو ان غذاؤں کو اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کریں۔ روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پئیں اور نمک کا استعمال کم کریں۔ ساتھ ہی ساتھ تمباکو نہیں اور پھلنگ اور روزانہ چہل قدمی یا ہلکی ورزش کرنا بھی ضروری ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے ضروری غذائیں



ڈاکٹر سلیم

حاملہ خواتین میں حمل کا رورانیہ نہ صرف ایک جوڑے کی زندگی میں بہت اہم مرحلہ ہوتا ہے بلکہ یہ دورانیہ اس بچے کی زندگی کے لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے جو اسی اپنی نشوونما کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے اور اس دورانیہ میں ہونے والی احتیاط اس کی پوری زندگی پر اثر ڈالنے والی ہوتی ہے۔

اس لیے حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے کہ انھیں علم ہو کہ انھیں اس دوران کیا ضروری کھانا ہے اور کن غذاء سے پرہیز کرنا ہے۔ آیئے اس بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

وٹامن سی والی غذائیں

ایسی غذائیں جن میں وٹامن سی ہوتا ہے، جیسے نارنجی، اسٹرابیری، کالی مرچ اور بروکولی جو بچے کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں اور آئرن کے جذب کو بہتر کرتی ہیں

آئرن والی غذائیں

وہ غذائیں جن میں آئرن ہو جیسے پھلیاں، دال، سبز پتوں والی سبزیاں، گوشت اور پالک جو ماں اور بچے دونوں میں زیادہ خون بنانے کے لیے مفید ہیں۔

کیلشیم سے بھرپور غذائیں

کیلشیم سے بھرپور غذائیں جیسے دودھ، دہی، پنیر اور ساتھ ساتھ بادام اور بروکولی جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد کرتی ہیں۔

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل غذائیں جیسے سارڈائن مچھلی، سالمن مچھلی، ٹراؤٹ مچھلی اور ٹونا مچھلی بھی حاملہ خواتین کے لیے بہت ضروری ہے۔

وافر مقدار میں پانی

وافر مقدار میں پانی پینا بچے کو خون کے ذریعے غذائی اجزاء کی مناسب ترسیل میں مدد کرتا ہے اور ساتھ ہی قبض اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ان سب کے ساتھ حاملہ خواتین کے لیے یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ انھیں کن غذاؤں سے دور رہنا چاہیے جیسا کہ فرمزن آلٹھر سے دور رہیں۔ ٹوٹے ہوئے انڈے میں بند کھانا کھانے سے بیکٹیریا کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ کچی سمندری غذا جیسے سوشی یا کچے اسکنرز کے استعمال سے گریز کریں۔

مرکری کی زیادہ مقدار والی مچھلیاں، جیسے سوارڈ مچھلی، شارک، اورنج روف، مارلن اور کنگ میکریل حاملہ خواتین کے اعصابی نظام اور دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ بچے کے لیے سماعت اور بولنے کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران سیلمونیلا ٹوکسی اور دیگر نشہ آور اجزاء سے بھی پرہیز کریں۔ یہ بچے کی نشوونما کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔

ظہیر خان چنئی سپر کنگز کے نئے ہیڈ کوچ مقرر، آئی پی ایل 2027 سے ذمہ داری سنبھالیں گے

(مانیٹرنگ ڈیسک)

پانچ مرتبہ کی آئی پی ایل چیمپئن چنئی سپر کنگز (سی ایس کے) نے بیر کے روز ہندوستان کے سابق فاسٹ بالر ظہیر خان کو آئی پی ایل 2027 کے لیے اپنا نیا ہیڈ کوچ مقرر کیا ہے۔ ظہیر اب اسٹیفن فلیمنگ کی جگہ لیں گے، جنہوں نے رواں سال کے آغاز میں ٹیم کے مسلسل تیسرے سیزن میں پلے آف میں جگہ نہ بنا پانے کے بعد اپنے عہدے سے استعفیٰ دے دیا تھا۔ فلیمنگ کی رخصتی کے ساتھ ہی ایس کے کے ساتھ ان کا تقریباً 18 سالہ طویل و ہنگامی سفر ختم ہو گیا۔

اس بات چیت کی گئی تھی۔ سی ایس کے کے فینچائز ڈائریکٹر کے ایس وشواناتھن نے ظہیر خان کو ہندوستانی کرکٹ کی بہترین سمجھ رکھنے والا کھلاڑی قرار دیتے ہوئے کہا کہ ٹیم ان کے تجربے سے فائدہ اٹھانے کی خواہش مند ہے۔

ہوگئی۔ اس کے بعد انہوں نے انگلینڈ کی مردوں کی ٹیسٹ ٹیم کے ہیڈ کوچ کی ذمہ داری سنبھال لی۔ اپنی تقرری کے بعد ظہیر خان نے کہا کہ آئی پی ایل کی کامیاب ترین ٹیموں میں سے ایک کا حصہ بننا ان کے لیے باعث اعزاز ہے۔ انہوں نے چنئی کے ایم اے چدمبرم اسٹیڈیم میں ٹیم کے شائقین کے جوش و خروش کو بھی خاص قرار دیا اور کہا کہ وہ اس نئے کھیل اور تیتیں فارمیٹس میں مجموعی طور پر 610 ٹیسٹ حاصل کیں۔ آئی پی ایل میں انہوں نے رائل چیلنجرز بنگلور، ممبئی انڈینز اور دہلی کیپٹلز کی نمائندگی کی اور 100 میچوں میں 102 وکٹیں حاصل کیں۔ ظہیر خان 2011 میں ہندوستان کی جانب سے ون ڈے ورلڈ کپ جیتنے والی ٹیم کے اہم کھلاڑیوں میں شامل تھے۔ کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کے بعد انہوں نے ممبئی انڈینز میں کرکٹ آپریشنز ڈائریکٹر اور گلوبل ڈیولپمنٹ کے سربراہ کی حیثیت سے کام کیا۔ اس کے بعد آئی پی ایل 2025 میں وہ لکھنؤ سپر جائنٹس کے مشاور بھی رہے۔ سی ایس کے کی جانب سے کہا گیا ہے کہ ظہیر خان کا طویل کھیل کا تجربہ اور نوجوان کھلاڑیوں کو تیار کرنے کی صلاحیت ٹیم کے لیے مفید ثابت ہوگی۔ ٹیم انتظامیہ کے مطابق، ظہیر خان کی رخصتی کے بعد نئے کوچ کی تقرری کے سلسلے میں کئی ممکنہ امیدواروں کے ناموں پر غور کیا گیا تھا۔

تاریخی فرنچائز سے وابستہ ہونے پر پرجوش ہیں۔ ہندوستان کی جانب سے 14 سالہ بین الاقوامی کرکٹ کیریئر کے دوران ظہیر خان نے 92 ٹیسٹ، 200 ون ڈے اور 17 ٹی-20 بین الاقوامی

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,