




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: 231 Saturday 26 September 2026 - 13 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-





Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024


## ریاستی حیثیت کی بحالی کا مطلب کسی بھی صورت میں ملک دشمنی نہیں

### بی جے پی قرارداد میں ایک بھی ملک دشمن لفظ کی نشاندہی کرے، قرارداد پر بحث ہونی چاہیے تھی/ وزیر اعلیٰ



سرینگر

ریاستی حیثیت کی بحالی کا مطالبہ کسی بھی طرح ملک دشمنی نہیں ہے، بی جے پی قرارداد میں ایک بھی ملک دشمن لفظ کی نشاندہی کرے، مکمل ریاستی حیثیت کی بحالی کیلئے بحث ہونی چاہیے تاکہ حقائق سامنے لائے جاسکیں۔ اے پی آئی نیوز کے باتچیت کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ جموں وکشمیر کی ریاستی حیثیت کی بحالی کا مطالبہ کرنا ملک دشمن عمل نہیں ہے۔ اسمبلی میں ریاستی حیثیت کی بحالی سے متعلق قرارداد پر بحث وتمحیص کے بعد صحافیوں سے بات چیت کرتے ہوئے وزیر اعلیٰ نے بی جے پی کو چیلنج کیا کہ وہ قرارداد میں استعمال ہونے والے ایسے ایک بھی ملک دشمن لفظ کی نشاندہی کرے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ قرارداد میں استعمال کیا گیا ایک بھی ملک دشمن لفظ دکھادیں۔

انہوں نے واضح کیا کہ مکمل ریاستی حیثیت کی بحالی سے متعلق قرارداد پہلے ایوان سے منظور کی جائے، خودمختاری کی قرارداد سے الگ ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ اگر بی جے پی پہلے سے منظور شدہ قرارداد وں کو تبدیل یا کمزور کرنا چاہتی ہے تو وہ اپنی قرارداد پیش کرسکتے ہیں۔ انہوں نے بی جے پی پر ایوان کے اندر بیانیہ آرائی کرنے کا الزام عائد کرتے ہوئے کہا کہ پارٹی نہیں چاہتی ہے کہ عوام اصل صورتحال سے واقف ہوں۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ آج جموں وکشمیر کے عوام نے دیکھا کہ بی جے پی کے 29 رکنی اسمبلی ریاستی حیثیت کی بحالی کے خلاف ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ موجودہ قرارداد کا مقصد صرف مرکز سے جموں وکشمیر کی مکمل ریاستی حیثیت بحال کرنے کی اپیل کرنا تھا اور بی جے پی کو اس پر بحث کی اجازت دینی چاہیے تھی۔ کانگریس نے قرارداد سے متعلق موقف کے بارے میں عمر عبداللہ نے کہا کہ قرارداد میں کوئی غیر آئینی بات نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ پہلے سے منظور شدہ قراردادوں کے علاوہ ہے، ایک الگ قرارداد ہے اور اس میں کچھ بھی غیر آئینی نہیں۔

## 23 دنوں میں 6 ہزار میٹر سے بلند 20 غیر تسکیر شدہ چوٹیوں کو سر کرنے والی کوہ پیماں ٹیم واپس

### کوہ پیماں ٹیم ملک کی نئی نسل کیلئے روڑ ماڈل کے طور پر ہمیشہ یاد کئے جائیں گے/ وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ



سرینگر/ 23 دنوں کے دوران 6 ہزار میٹر سے بلند 20 غیر تسکیر شدہ چوٹیوں کو سر کرنے والی کوہ پیماں ٹیم کا وزیر دفاع نے انتقال کیا۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر دفاع راج ناتھ سنگھ نے لداخ سے الگ سے ایک تقریب کے دوران کوہ پیماؤں کی ٹیم کے 23 دنوں میں 6 ہزار میٹر سے زائد بلند 20 چوٹیوں کو سر کرنے کے تاریخی قدم کی تعریف اسے مثالی سرگرمی کہا تھا۔ یہ لداخ رینج کے دشوار گیر کنگسر، گیا نالہ اور چولو کا علاقوں میں واقع 20 غیر تسخیر شدہ چوٹیوں کی پہلی ریکارڈ شدہ مہم ہے۔ اس تاریخی مہم میں انسٹی ٹیوٹ آف ماؤنٹینئرنگ اینڈ ایڈونچر اسپورٹس (نیاس)، دیرانگ کے 20 رکنی کوہ پیماؤں نے حصہ لیا۔ مہم کی قیادت کرنل رونیر سنگھ نموال نے کی۔ وزیر دفاع نے مہم میں شامل کوہ پیماؤں سے ملاقات کے دوران ان کی ہمت، عزم اور جذبات قدمی کو سراہا۔ انہوں نے اس کامیابی کو ہندوستان کی کوہ پیمائی کی مہارت اور ایڈونچر اسپورٹس میں قیادت کا مظاہرہ قرار دیا۔ راج ناتھ سنگھ نے کہا کہ کوہ پیما نوجوان نسل کے لیے تحریک کا ذریعہ ہیں۔ ان چوٹیوں کو کامیابی سے سر کرنے سے کوہ پیمائی کے میدان میں نئے معیار قائم ہوئے ہیں اور ملک بھر کے نوجوان کوہ پیماؤں کو مہم جوئی اور تھاش کے جذبے کے ساتھ آگے بڑھنے اور ملک کا نام روشن کرنے کی ترغیب ملے گی۔ مہم کے دوران بہترین منصوبہ بندی، تکنیکی مہارت، جسمانی برداشت اور ٹیم ورک کا مظاہرہ کیا گیا۔ اس کامیابی نے بلند پہاڑی علاقوں میں کوہ پیمائی کے میدان میں ملک کی صلاحیتوں کو اجاگر کیا اور عالمی سطح پر ہندوستان کی موجودگی کو مزید نمایاں کیا۔ یہ مہم بلند ترین سرحدی علاقوں میں مہم جوئی اور تھاش کے جذبے کو فروغ دینے اور مستقبل کی نسلوں کو کوہ پیمائی کی جانب راغب کرنے کے مقصد سے منعقد کی گئی تھی۔ پرچم واپسی کی تقریب نئی دہلی کے کانوتیہ بھون۔2 میں منعقد ہوئی، جس میں وزیر دفاع کے علاوہ دفاعی سیکریٹری راجیش کمار سنگھ اور وزارت دفاع کے دیگر اعلیٰ افسران بھی موجود تھے۔

## سماجی بہبود محکمہ سری نگر کا طالبات کیلئے مہ مطالعاتی دورہ منعقد

### طالبات نے دو منزہ پولی ٹیکنک کالج اور صنعتی اسٹیٹ کا دورہ کیا

**(انفو)**

سماجی بہبود محکمہ سری نگر کے سنگاپ۔ اچ ای ڈبلیو سری نگر کی جانب سے بیٹی بچاؤ، بیٹی پڑھاؤ (بی بی بی پی) اقدام کے تحت گورنمنٹ گرلز ہائر سیکنڈری اسکول پھنانہ پورہ، سری نگر کی طالبات کے لیے آئی ٹی آئی دو منزہ پولی ٹیکنک کالج اور پانچ علی مردان خان، سری نگر میں واقع صنعتی اسٹیٹ کا مطالعاتی دورہ منعقد کیا گیا۔ اس دورے کا مقصد طالبات کو پیشہ ورانہ تعلیم، ہنرمندی کی ترقی کے مواقع اور تکنیکی و صنعتی شعبوں میں دستیاب مختلف پیشہ ورانہ راستوں سے عملی طور پر روشناس کرانا تھا۔

## ڈی سی انت ناگ نے قدیم ویتستا اشٹلان ویراگ میں تقریبات میں شرکت کی

### ضلع انتظامیہ کو تقریبات کے دوران تمام بنیادی سہولیات یقینی بنانے کی ہدایت

**(انت ناگ)**

دریائے ویتستا (جہلم) کے یم پیدائش کے طور پر منائے جانے والے مہارک موقع "ہرتودا" کے موقع پر ڈپٹی کمشنر انت ناگ ڈاکٹر بلال فی الدین بھٹ نے آج وتھ واٹر، ویراگ میں واقع قدیم مقدس ویتستا اشٹلان کا دورہ کیا اور وہاں جاری تقریبات میں شرکت کی۔ دریائے ویتستا کو خراج عقیدت پیش کرنے، عبادت اور دعائیں کرنے اور مذہبی رسومات ادا کرنے کے لیے بڑی تعداد میں عقیدت مند مذہبی جوش و خروش اور روایتی جذبے کے ساتھ مقدس مقام پر پہنچے۔ ویتستا اشٹلان کو وہی مقدس دریائے جہلم کے سنگم کے طور پر بھی احترام کیا جاتا ہے۔ ڈپٹی کمشنر کے ہمراہ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیاں ڈاکٹر حسنین فاضل نے آج مین سیکریٹریٹ شوپیاں کے کانفرنس ہال میں ضلعی روڈ سیفٹی کمیٹی کے ایک جامع اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کا مقصد ضلع بھر میں سڑکوں کی حفاظت، ٹریفک کے بہتر انتظام اور ہنگامی حالات میں فوری ردعمل کے نظام کا جائزہ لینا اور انہیں مزید موثر بنانا تھا۔ اجلاس کے دوران ایک تفصیلی پریزنٹیشن پیش کی گئی، جس میں سڑکوں کی حفاظت سے متعلق اعداد و شمار، حادثات کے حساس مقامات اور مجوزہ اقدامات کی تفصیلات پیش کی گئیں۔

## شوپیاں میں ضلعی روڈ سیفٹی کمیٹی کا جلاس

### ٹریفک قوانین پر سختی سے عملدرآمد کی ہدایت

**(شوپیان)**

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر شوپیاں ڈاکٹر حسنین فاضل نے آج مین سیکریٹریٹ شوپیاں کے کانفرنس ہال میں ضلعی روڈ سیفٹی کمیٹی کے ایک جامع اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کا مقصد ضلع بھر میں سڑکوں کی حفاظت، ٹریفک کے بہتر انتظام اور ہنگامی حالات میں فوری ردعمل کے نظام کا جائزہ لینا اور انہیں مزید موثر بنانا تھا۔ اجلاس کے دوران ایک تفصیلی پریزنٹیشن پیش کی گئی، جس میں سڑکوں کی حفاظت سے متعلق اعداد و شمار، حادثات کے حساس مقامات اور مجوزہ اقدامات کی تفصیلات پیش کی گئیں۔

## جی ڈی سی کنڑاں میں بیداری پروگرام اور شجر کاری مہم کا انعقاد

**(ریاسی)**

گورنمنٹ ڈگری کالج کنڑاں میں آج این ایس ایس یونٹ کے زیر اہتمام ایک بیداری پروگرام اور شجر کاری مہم کا انعقاد کیا گیا۔ اس پروگرام میں این ایس ایس رضاکاروں، طلبہ، فیکلٹی ممبران اور دیگر عملے نے فعال طور پر شرکت کی۔ یہ پروگرام طلبہ میں سماجی خدمت، اجتماعی ذمہ داری اور ماحولیاتی شعور کو فروغ دینے کے مقصد سے منعقد کیا گیا۔

## ڈی ڈی سی کولگام نے ضلع میں آر ڈی ایس ایس پر عملدرآمد کا جائزہ لیا

### شہزاد عالم کی سمارٹ میٹرنگ کا عمل مقررہ مدت میں مکمل کرنے کی ہدایت

**(کولگام)**



ضلع ترقیاتی کمشنر (ڈی ڈی سی) کولگام شہزاد عالم نے آج ضلع میں ریوریمپ اسٹرنی ہیوشن سکیم (آر ڈی ایس ایس) پر عملدرآمد کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ایس ای، کے پی ڈی سی ایل محمد یوسف، متعلقہ اے ای ایز، پی ڈی سی آئی ایل کے افسران، آر ڈی ایس ایس۔ پی ایم اے (میڈ حاج لکھم کانسیلٹ پرائیویٹ لمیٹڈ)، ٹی کے ای (راہل کلہار) اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران ایکسیم کے تحت جاری مختلف کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا، جن میں اچ ٹی ری کنڈکٹرنگ، اچ ٹی کیبلز بچھانے، ایل ٹی اے بی سی/ اچ ٹی وی ڈی ایس ایس۔ پی ایم اے (میڈ حاج لکھم کانسیلٹ پرائیویٹ لمیٹڈ)، ٹی کے ای (راہل کلہار) اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران ایکسیم کے تحت جاری مختلف کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا، جن میں اچ ٹی ری کنڈکٹرنگ، اچ ٹی کیبلز بچھانے، ایل ٹی اے بی سی/ اچ ٹی وی ڈی ایس ایس کے کاموں اور ڈسٹری بیوشن ٹرانسفارمرز کی تنصیب شامل ہیں۔

## ڈائریکٹر زراعت انتیگریٹڈ مشروم ڈیولپمنٹ سینٹر کا دورہ

### جدید ٹیکنالوجی متعارف کرانے اور کسانوں کی آمدنی بڑھانے پر زور

**(انفو)**

ڈائریکٹر زراعت کشمیر سرتاج احمد شاہ نے آج ال منڈی سری نگر میں قائم انٹیگریٹڈ مشروم ڈیولپمنٹ سینٹر (آئی ایم ڈی سی) کا دورہ کیا اور کشمیر ڈویژن میں مشروم کی کاشت کو فروغ دینے کے مقصد سے مرکز کی سرگرمیوں اور جاری اقدامات کا جائزہ لیا۔ دورے کے دوران ڈائریکٹر نے مرکز کے مختلف اہم شعبوں کا تفصیلی معائنہ کیا، جن میں اسپان پروڈکشن سینٹر، پاسچرائزڈ کمپوسٹ یونٹ، مشروم ریسرچ لیبارٹری اور دیگر سہولیات شامل ہیں۔ انہوں نے افسران، سائنس دانوں اور تکنیکی عملے سے تفصیلی بات چیت کرتے ہوئے مرکز کے کام کاج، پیداواری صلاحیت اور مشروم کاشتکاروں کو فراہم کی جانے والی سہولیات کا جائزہ لیا۔

## نیشنل کانفرنس صدر بلاک رام نگری کا انتقال

### ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے سوگوار خاندان کی ڈھارس بندھائی

**(شوپیان)**



صدر جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس صدر ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے بلاک صدر رام نگری شوپیاں سید عبدالسلام شاہ کی رہائش گاہ پر جا کر سوگوار خاندان سے تعزیت اور ہمدردی کا اظہار کیا۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے مرحوم کے حق میں فاتحہ خوانی کی اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ وہ مرحوم کو جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اور پسماندگان کو یہ ناقابل تلافی صدمہ برداشت کرنے کے لئے صبر وحوصلہ عطا کرے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے مرحوم کی عوامی خدمات کو خراج عقیدت پیش کیا اور کہا کہ مرحوم نے زندگی بھر پارٹی کی مضبوطی کیلئے کام کیا۔ ان کے ہمراہ نیشنل کانفرنس کے سینئر لیڈر شیخ محمد لطیف، پبلسٹی سیکریٹری میر غلام محمد ساقی، نثار احمد ٹار، اور دیگر مقامی پارٹی عہدیداران بھی تھے۔

## ضلع گاندربل قانونی بیداری مہم کا انعقاد

### لوگوں کو مفت قانونی امداد سے متعلق جانکاری فراہم کی گئی

**(گاندربل)**

ضلع قانونی خدمات اتھارٹی (ڈی ایل ایس اے) گاندربل کی جاری قانونی بیداری اور عوامی رسائی کی سرگرمیوں کے تحت تاسا میگا لیگل سروسز ڈرائیو کے سلسلے میں پنچایت گھر اندرون۔ اے اور پنچایت گھر زدرون۔ پی میں قانونی بیداری پروگرام منعقد کیا گیا۔ یہ پروگرام کے دوران سیکریٹری ضلع قانونی خدمات اتھارٹی گاندربل شیخ بارحسین نے مقامی باشندوں سے بات چیت کی اور انہیں مختلف قانونی حقوق، مراعات اور عوام کے لیے دستیاب فلاحی اسکیموں کے بارے میں جانکاری فراہم کی۔ سیکریٹری نے بالخصوص ای۔شرم کارڈ، لیبر کارڈ، ان کی اہمیت اور اہل مزدوروں کو دستیاب فوائد کے حوالے سے بیداری پیدا کرنے پر زور دیا۔ مقامی باشندوں کو رائٹ کارڈ/ کواپ ڈیٹ رکھنے کی اہمیت سے بھی آگاہ کیا گیا اور انہیں مشورہ دیا گیا کہ وہ اپنے ریکارڈ کو بروقت اپ ڈیٹ رکھیں تاکہ مختلف سرکاری فلاحی اسکیموں سے فوائد حاصل کرنے میں انہیں کسی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ بات چیت کے دوران اسکول چھوڑنے والے بچوں اور تعلیم کی اہمیت پر بھی خصوصی توجہ دی گئی۔ سیکریٹری نے والدین پر زور دیا کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے بچے اسکولوں میں داخل رہیں اور اپنی تعلیم جاری رکھیں۔

## بانڈی پورہ میں طلبہ کے لئے عملی زرعی تربیت کا اہتمام

### طلبہ کو کسانوں سے براہ راست بات چیت کا موقع فراہم کیا گیا

**(بانڈی پورہ)**

کرشی وگیان کیندر (کے وی کے) بانڈی پورہ-1، اسکواسٹ کشمیر نے فیکلٹی آف ایگریکلچر (ایف او اے) وادورہ کے طلبہ کے لیے رورل ایگریکلچر ورک ایکسپیریئنس (روی) پروگرام 2026 کے تحت عملی زرعی تربیتی سرگرمیوں کا انعقاد کیا۔ پروگرام کے دوران طلبہ کو کلاس روم تعلیم کے ساتھ ساتھ کھیتوں میں عملی مشاہدے، تکنیکی مظاہروں اور کسان برادری سے براہِ راست بات چیت کے مواقع فراہم کیے گئے۔ بی ایس سی آنرز ایگریکلچر کے 2023 کے طلبہ 21 تا 27 ستمبر اور 18 تا 2026 اکتوبر 2026 تک کے وی کے بانڈی پورہ-1 میں تعینات کیا گیا ہے۔

## جے ڈی سی ملازمین کا عبدالاحد بٹ کے انتقال پر اظہار تعزیت

### مرحوم کی خدمات کو یاد کرتے ہوئے اہل خانہ سے ہمدردی کا اظہار کیا

جوائنٹ ڈائریکٹر انفارمیشن کشمیر سید شاہد ہاز بخاری اور جوائنٹ ڈائریکٹر یونٹ آف انفارمیشن (پی ڈی آئی) کشمیر کے افسران وملازمین نے بی ڈی آئی کشمیر میں ڈرائیور کے طور پر تعینات عبدالاحد بٹ کے انتقال پر گہرے رنج وغم کا اظہار کیا۔ بی ڈی آئی کشمیر میں ایک تعزیتی اجلاس منعقد ہوا، جس میں افسران اور ملازمین نے عبدالاحد بٹ کے اچانک انتقال پر گہرے دکھ کا اظہار کیا۔ شرکا نے محکمہ کے ساتھ مرحوم کی وابستگی اور خدمات کو یاد کرتے ہوئے سوگوار خاندان اور لواحقین سے دلی تعزیت اور ہمدردی کا اظہار کیا۔ افسران وملازمین نے اہل خانہ کے ساتھ اظہار یکجہتی کرتے ہوئے مرحوم کی روح کے ایصال ثواب کے لیے دعا کی اور سوگوار خاندان کو یہ ناقابل تلافی نقصان برداشت کرنے کے لیے صبر وحوصلہ عطا کرنے کی دعا کی۔

## بی جے پی جموں وکشمیر کے ترجمانوں نے پربھاری اور سیمبر بھاری کی تقرری کا خیر مقدم کیا

### ستیش پونیا اور رینا کھیپ کو جموں وکشمیر کی نئی تنظیمی ذمہ داریاں ملنے پر مبارکباد



کواب اس شیڈیو کا تنویز متقرر کیا گیا ہے۔ بی جے پی کے قومی صدر جے پی نڈا جی نے 23 ستمبر کو نئی دہلی میں ان تقرریوں کا اعلان کیا۔ اس پیش رفت کا خیر مقدم بی جے پی جموں وکشمیر کے ترجمانوں کے ایک اجلاس میں کیا گیا، جس کی صدارت چیف ترجمان سنیل سیٹھی نے کی۔ اس موقع پر ترجمانوں نے ڈاکٹر ستیش پونیا کو پربھاری اور مختمہ ریا کھیپ کو جموں وکشمیر کی سہ پربھاری مقرر کیے جانے پر گرمجوشی سے مبارکباد پیش کی۔ ڈاکٹر ستیش پونیا بی جے پی کے ایک معروف سیاسی رہنما اور تجزیہ کار تنظیمی حکمت عملی ساز ہیں۔

## اصولوں اور روٹوکول پر مکمل عمل کیا جانا ضروری ہے

### کنجور مانے ای وی ایم اور انتخابی مواد کی محفوظ اسٹوریج کیلئے سیکیورٹی پروٹوکول پر سختی سے عملدرآمد کی ہدایت دی

**(ریاسی)**




جموں وکشمیر کے چیف الیکٹورل آفیسر منیو دھرما نے آج ریاسی کا دورہ کیا اور الیکشن ٹریننگ سٹیشن (ای وی ایم) اور دیگر انتخابی مواد کو محفوظ رکھنے کے لیے مختص گودام/ اسٹرانگ روم کا سرپرائز معائنہ کیا۔ معائنے کے دوران ضلع الیکشن افسر ریاسی کمار راجیو بیک، اڈیشنل ڈی سی ڈی اوکے راجن، اسے ہی آر آر تھن ورما ہی اور نوڈل کمار اور دیگر متعلقہ افسران موجود تھے۔ تمام تسلیم شدہ سیاسی جماعتوں کے نمائندوں نے بھی معائنے میں شرکت کی۔ چیف الیکٹورل آفیسر نے گودام میں حفاظتی انتظامات اور بنیادی ڈھانچے کا جامع جائزہ لیا، جس میں سی سی ٹی وی نگرانی، رسائی پر تعاینات کے نظام، بجلی کی فراہمی، فائر سیفٹی انتظامات اور دیگر ضروری حفاظتی اقدامات شامل تھے۔ انہوں نے مرکز کی مجموعی تیاریوں کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ انتخابی مواد کی حفاظت اور سہ سالیہ جیسی بنانے کے لیے کیے گئے اقدامات کا بھی جائزہ لیا۔ محفوظ اسٹوریج اور مقررہ طریقہ کار پر سختی سے عملدرآمد کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے منیو دھرما نے کہا کہ الیکشن کمیشن آف انڈیا کی جانب سے ای وی ایم اور اسٹرانگ روم کی سیکیورٹی، اسٹوریج اور دیکھ بھال کے لیے جاری کردہ رہنما اصولوں اور روٹوکول پر مکمل عمل کیا جانا ضروری ہے

## شیخ عبدالاوحب نوری ؒ کا عرس عقیدت واحترام سے منایا گیا

### زینہ کدل میں قرآن خوانی، خطمات المعظمات کی مجلس منعقد

**(سرینگر)**

وادی کے بلند پائے ولی کامل حضرت شیخ عبدالاوحب نوری ؒ کا عرس مبارک بھی عقیدت واحترام کیساتھ منایا گیا۔ اس سلسلے میں اُن کے آستان عالیہ واقع زینہ کدل زیارت حضرت ایشان شیخ یعقوب صرفی میں قرآن خوانی، خطمات المعظمات، دورود واذکار اور مولود خوانی کی مجلس آراستہ ہوئی جس کی پیشوائی بقعہ کے سجادہ نشین حاجی پیر آفتاب احمد نوری نے کی جبکہ مولود خوانی کی پیشوائی عالم الدین مولانا شوکت حسین کیگنے نے کی۔ عالم الدین امام جی پرو فیسر محمد طیب کاظمی نے حضرت نوری ؒ کے علمی اور روحانی کمالات پر روشنی ڈالی۔ شفاعت احمد کاظمی نے خطمات المعظمات کی پیشوائی کی۔ اس موقع پر جمعیت کے الحاج محمد اشرف عتایی، میر غلام محمد ساقی، فاتح خوان حاجی مسعودی احمد بھی موجود تھے۔

# قومی و بین الاقوامی خبریں

## ایران کی تنازع ختم کرنے کے لیے سات روزہ منصوبے کی پیشکش



نیویارک: نیویارک ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق، ایرانی وزیر خارجہ سید عباس عراقچی نے کہا ہے کہ ایران نے مغربی ایشیا میں تنازعہ ختم کرنے کے لیے سات روزہ منصوبہ پیش کیا ہے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اس منصوبے کا مقصد آئندہ ہر مرحلہ کو دوبارہ کھولنا اور اس کے بعد ایران کے جوہری پروگرام سے متعلق جامع مذاکرات کا آغاز کرنا بھی ہے۔

عراقچی نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں نامہ نگاروں کو بتایا کہ یہ تجویز اس مفاہمت نامے (ایم او یو) سے ملتی جلتی ہے جو رواں سال جون میں امریکہ اور ایران کے درمیان طے پایا تھا۔

نیویارک ٹائمز نے ان کا حوالہ دیتے ہوئے رپورٹ کیا، ہم نے ثالثوں کے ذریعے امریکہ کو ایک منصوبہ پیش کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ اگر مخصوص شرائط پوری کر لی جائیں تو آئندہ ہر مرحلہ طے ہو جانے کی اور ساتویں دن کے اختتام پر مذاکرات دوبارہ شروع ہو جائیں گے۔۔۔ یہ بہتر ہوگا کہ امریکہ کے وسط مدتی انتخابات سے قبل کوئی معاہدہ طے پا جائے۔

ذرائع نے امریکہ کو ایک منصوبہ پیش کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ اگر مخصوص شرائط پوری کر لی جائیں تو آئندہ ہر مرحلہ طے ہو جانے کے اور ساتویں دن کے اختتام پر مذاکرات دوبارہ شروع ہو جائیں گے۔۔۔ یہ بہتر ہوگا کہ امریکہ کے وسط مدتی انتخابات سے قبل کوئی معاہدہ طے پا جائے۔

جوہری وڈیفول کے ساتھ ملاقات کے دوران عراقچی نے اس بات پر زور دیا کہ اسلامی جمہوریہ ایران نے سفارت کاری کو آگے بڑھانے کے لیے اپنی معقول شرائط اور مطالبات سے امریکی فریق کو آگاہ کر دیا ہے۔ انہوں نے زور دیا کہ خطے میں سلامتی کی بحالی کے لیے ایران کے خلاف امریکی مداخلت پسندانہ اور جارحانہ اقدامات کا رکنا ضروری ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ نے اپنے پرامن جوہری پروگرام کے حوالے سے سفارت کاری کو آگے بڑھانے کے ایران کے عزم پر زور دیا۔ آبنائے ہرمز میں عدم تحفظ کا ذمہ دار ایران کو ٹھہرائے جانے پر انہوں زور دے کر کہا کہ کوئی بھی فریق مذاکرات میں ایران کے نیک نیتی پر مبنی رویے کو انداز نہیں کر سکتا، اور نہ ہی مذاکرات کے دوران ایران کے خلاف امریکہ اور اسرائیل کی فوجی جارحیت کو نظر انداز کیا جا سکتا ہے۔ عراقچی نے جرمنی سمیت یورپی ممالک پر بھی تنقید کی کہ وہ بین الاقوامی قانون کی امریکی خلاف ورزیوں اور اس کے دھونس پر مبنی ہتھکنڈوں سے چشم پوشی کر رہے ہیں۔

اس سے قبل، جرمن وزیر خارجہ وینگو گوپال نے کہا، کانگریس اس اہم مسئلے پر سنگین پرانے ہے، اور تمام ریاستی کانگریس کمیٹیوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ 25 ستمبر کو اپنے متعلقہ ریاستی الیکشن کمیشن کے دفاتر تک بڑے احتجاجی مارچ کریں۔ وہ ان کی فوری گرفتاری اور برطرفی کے ساتھ ساتھ، ان کمارکی قیادت میں دونوں کی بڑے پیمانے پر چوری کی کوششوں کو اجاگر کرتے رہے ہیں۔

وینگوپال نے کہا کہ بدھ کو سامنے آنے والے اہم انکشافات کے بعد کمار کی نمادری عوام کے سامنے بے نقاب ہو گئی ہے، اور ملک کی جمہوریت کے خلاف ان کے ملک دشمن اقدامات پر انہیں گرفتار کیا جانا چاہیے۔

## چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف کانگریس کا آج ملک گیر احتجاج، بی ای سی کی گرفتاری اور برطرفی کا مطالبہ



نئی دہلی: کانگریس کی ریاستی اکائیوں آج اپنے متعلقہ ریاستی الیکشن کمیشن کے دفاتر تک احتجاجی مارچ کریں گی۔ وہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کی فوری گرفتاری اور برطرفی کے ساتھ ساتھ، ان کے دور ملازمت میں کیے گئے تمام فیصلوں اور انتخابی فہرستوں میں کی گئی تبدیلیوں کے آزادانہ جائزے کا مطالبہ کریں گے۔

تمام ضلعی کانگریس کمیٹیاں 28 ستمبر کو اپنے متعلقہ ڈسٹرکٹ کلکٹریٹ دفاتر تک ای طرح کے بڑے پیمانے پر احتجاجی مارچ کا اہتمام کریں گی۔

کانگریس کے جنرل سیکریٹری (تنظیم) کے سی وینوگوپال نے کہا کہ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی پہلے دن سے ہی بی جے پی کے زیر اثر چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کی قیادت میں ووٹوں کی بڑے پیمانے پر چوری کی کوششوں کو اجاگر کرتے رہے ہیں۔

وینوگوپال نے کہا کہ بدھ کو سامنے آنے والے اہم انکشافات کے بعد کمار کی نمادری عوام کے سامنے بے نقاب ہو گئی ہے، اور ملک کی جمہوریت کے خلاف ان کے ملک دشمن اقدامات پر انہیں گرفتار کیا جانا چاہیے۔

وینوگوپال نے کہا، کانگریس اس اہم مسئلے پر سنگین پرانے ہے، اور تمام ریاستی کانگریس کمیٹیوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ 25 ستمبر کو اپنے متعلقہ ریاستی الیکشن کمیشن کے دفاتر تک بڑے احتجاجی مارچ کریں۔ وہ ان کی فوری گرفتاری اور برطرفی کے ساتھ ساتھ، ان کے دور ملازمت میں کیے گئے تمام فیصلوں اور انتخابی فہرستوں میں کی گئی تبدیلیوں کے آزادانہ جائزے کا مطالبہ کریں گے۔

انہوں نے مزید کہا کہ کانگریس کے وفد ملازمت میں کیے گئے تمام فیصلوں اور وڈیلسوں کے ساتھ میں کی گئی تبدیلیوں کے جامع اور آزادانہ جائزے کا پرزور مطالبہ کریں گے۔

انہوں نے مزید کہا کہ کانگریس کے دوسرے مرحلے کے تحت، تمام ضلعی کانگریس کمیٹیاں 28 ستمبر کو اپنے متعلقہ ڈسٹرکٹ کلکٹریٹ دفاتر تک ای طرح کے بڑے پیمانے پر احتجاجی مارچ کا اہتمام کریں گی۔ وہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کی فوری گرفتاری اور برطرفی کے ساتھ ساتھ، ان کے دور ملازمت میں کیے گئے تمام فیصلوں اور انتخابی فہرستوں میں کی گئی تبدیلیوں کے جامع اور آزادانہ جائزے کا پرزور مطالبہ کریں گے۔

انہوں نے مزید کہا کہ کانگریس کے وفد ملازمت میں کیے گئے تمام فیصلوں اور وڈیلسوں کے ساتھ میں کی گئی تبدیلیوں کے جامع اور آزادانہ جائزے کا پرزور مطالبہ کریں گے۔

## افغانستان کے مبینہ ڈرون حملوں کے بعد پاکستان کی جوابی کارروائی، افغانستان کے 10 مقامات پر فضائی حملے



پشاور: پاکستان کے مطابق، اس نے جمعرات کی صبح افغانستان کے 10 مقامات پر فضائی حملے کیے۔ پاکستان کا دعویٰ ہے کہ ان مقامات کو گزشتہ روز اس کے خلاف ڈرون حملہ کرنے کے لیے استعمال کیا گیا تھا۔

دونوں ممالک کے درمیان کشیدگی میں یہ اضافہ بین الاقوامی ثالثی کی کوششوں کے لیے خطرہ بن گیا ہے۔

افغان حکومت کے ترجمان ذبیح اللہ مجاہد نے ایک بیان میں کہا کہ فضائی حملوں میں افغانستان کے جنوبی اور مشرقی صوبوں قندھار، پکتیا اور خوست کو نشانہ بنایا گیا، جس کے نتیجے میں چار شہری ہلاک ہوئے۔ انہوں نے کہا، پاکستانی فوجی حکومت کی جارحیت اور حملے کے ان شرمناک اقدامات کا منہ توڑ جواب دیا جائے گا۔

پاکستان کے وزیر اطلاعات عطا اللہ تارڑ نے ایکس (سابقہ ٹوئٹر) پر ایک پوسٹ میں ان حملوں کی جانکاری دی۔ یہ اعلان ان اطلاعات کے بعد سامنے آیا جن کے مطابق، عسکریت پسندوں کی جانب سے سرحد پار گھسنے کی کوشش ناکام بنائے جانے کے بعد افغان طالبان فوج نے آٹھ ڈرون بھیجے اور پاکستانی سرحدی چوکیوں پر فائرنگ کی۔

افغان حکومت کے ترجمان مجاہد نے ڈرون حملوں سے متعلق پاکستان کے دعووں کو مسترد کر دیا اور پاکستان کو خبردار کیا کہ اسے فضائی حملوں کے نتائج بھگتنے ہوں گے۔

ڈرون حملوں سے متعلق یہ متضاد بیانات اس واقعے کے دو دن بعد سامنے آئے ہیں جب پاکستانی ائر اٹاک طیاروں نے عسکریت پسندوں کی پناہ گاہیں قرار دیتے ہوئے مشرقی افغانستان میں چھ مقامات کو نشانہ بنایا تھا۔

کشیدگی میں یہ اضافہ چین، ترکی، قطر اور سعودی عرب کی جانب سے کابل اور اسلام آباد کے درمیان پائیدار امن کے قیام کے لیے کی جانے والی ثالثی کی کوششوں کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔

پاکستان نے بار بار افغان طالبان حکومت پر الزام عائد کیا ہے کہ وہ عسکریت پسندوں کو اپنی سرزمین سے کارروائیاں کرنے اور سرحد پار حملے کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ کابل نے بار بار ان الزامات کی تردید کی ہے۔

تارڑ نے کہا، ان ٹیررسٹ گروپس کو ختم کرنے اور پاکستان کے خلاف دہشت گردی پھیلانے کے لیے افغان سرزمین استعمال کرنے والوں کے خلاف قابل یقین اور قابل تصدیق کارروائی کرنے کے بجائے، افغان طالبان حکومت نے پاکستان کے خلاف دشمنانہ ڈرون کارروائیوں کے ذریعے صورتحال کو مزید کشیدہ کرنے کا راستہ اختیار کیا ہے۔

انہوں نے مزید کہا، یہ حملے جان بوجھ کر، درست نشانے کے ساتھ، سوچ سمجھ کر اور ہدف مقرر کر کے کیے گئے تھے، اور یہ سختی سے ان شناخت شدہ فوجی تنصیبات تک محدود تھے جن کا براہ راست تعلق پاکستان پر حملے کی کوششوں سے تھا۔

پاکستانی حکام نے بدھ کے روز یہ دعویٰ بھی کیا تھا کہ سیکیورٹی فورسز نے افغان طالبان کے چھپنے کے آٹھ ڈرونز کو شمال مغربی شہر کوہاٹ اور سرحدی قصبے طورخم میں داخل ہونے سے پہلے ہی تباہ کر دیا، اور یہ کہ افغان فورسز نے مزار اور دیگر بھاری ہتھیاروں سے پاکستانی سرحدی چوکیوں پر گولہ باری کی۔

انہوں نے بتایا کہ پاکستانی فورسز نے جوابی کارروائی میں توپ خانے کا استعمال کرتے ہوئے طالبان کی سرحدی چوکیوں، ملٹری پوسٹوں اور دفاعی مورچوں کو نشانہ بنایا۔

پاکستان کی وزارت اطلاعات نے بیان دیا کہ یہ کچھ ہونے والے فضائی حملوں میں 28 عسکریت پسند ہلاک ہوئے، جبکہ افغان حکام نے اطلاع دی کہ حملوں میں کم از کم تین شہری ہلاک اور چار دیگر زخمی ہوئے۔ افغانستان میں اقوام متحدہ کے مشن نے شہریوں کے ہلاک و زخمی ہونے کی تصدیق کی اور کابل نے اس حملے کے خلاف باضابطہ احتجاج ریکارڈ کرایا۔

نیویارک میں اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے اجلاس کے موقع پر، پاکستانی وزیر خارجہ اسحاق ڈار نے افغانستان میں پاکستان مخالف دو درجن سے زائد عسکریت پسند گروپوں کی موجودگی پر تشویش کا اظہار کیا۔

پاکستان کی جانب سے بیرکوپے جانے والے فضائی حملے، شمال مغربی صوبے خیبر پختونخوا کے ضلع ہنگو (جو افغان سرحد کے قریب واقع ہے) میں عسکریت پسندوں کے ساتھ ہونے والی جھڑپ کے بعد کیے گئے۔ اس جھڑپ میں پاکستانی سیکیورٹی فورسز کے چھ اہلکار ہلاک ہو گئے تھے۔ چند روز قبل، ایک خودکش بمبار نے قریبی شہر کوہاٹ میں پولیس کمپاؤنڈ کے

## اسمبلی میں ریاستی درجے کی بحالی کی قرارداد پر ہنگامہ، نصف گھنٹے کے لیے کارروائی ملتوی



سرینگر: جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی میں جمعہ کو وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی جانب سے مکمل ریاستی حیثیت کی بحالی سے متعلق قرارداد پیش کیے جانے کے بعد ہنگامہ ہو گیا، جس کے باعث اسپیکر عبدالرحیم راتھر نے ایوان کی کارروائی نصف گھنٹے کے لیے ملتوی کر دی۔

وقفہ سوالات ختم ہونے کے بعد ہی وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں وکشمیر کی مکمل ریاستی حیثیت فوری طور پر بحال کرنے سے متعلق قرارداد ایوان میں پیش کی، جس پر اپوزیشن خاص کر بھارتیہ جنتا پارٹی نے ہنگامہ کیا اور کہا کہ اس سے قبل بجٹی اس طرح کا ریزولیوشن اسمبلی میں پیش کیا جا چکا ہے۔

قبل ازیں، عمر عبداللہ نے وقفہ سوالات کے بعد اسمبلی میں قرارداد پیش کرتے ہوئے اپنے خطاب میں کہا تھا، یہ قرارداد ریاستی حیثیت (اسٹیٹ ہڈ) کی بحالی سے متعلق پہلے منظور کی گئی قراردادوں کا تسلسل ہے۔ انہوں نے اسمبلی کے اسپیکر اور اس ہی کے سینئر لیڈر عبدالرحیم راتھر سے درخواست کی کہ قرارداد پر بحث کی اجازت دی جائے تاکہ اس معاملے پر ایوان میں اتفاق رائے پیدا ہو سکے۔

ڈوڈہ سے منتخب ایم ایل اے اور کشمیر کے واحد عام آدمی پارٹی رکن اسمبلی معراج ملک نے بھی اس قرارداد پر بحث کا مطالبہ کیا۔ تاہم پی ڈی پی کی جانب سے ہنگامہ، احتجاج بازی اور اس کے جواب میں این سی اراکین کی جوابی نعرے بازی کے بعد اسپیکر نے ایوان کی کارروائی نصف گھنٹے کے لیے معطل کر دی۔

## پی ایم، شاہ اور سی ای سی غدار وطن، مودی اور شاہ کے خلاف راہل گاندھی کا اب تک کا سب سے سخت حملہ

نئی دہلی: لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے جمعرات کو چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار اور حکمراں بھارتیہ جنتا پارٹی پر شدید تنقید کرتے ہوئے الزام لگایا کہ ملک کے پورے انتخابی نظام کو منتر اور مشکوک بنا دیا گیا ہے۔ نئی دہلی میں ایک پریس کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے، گاندھی نے دی انڈین ایکسپریس کی ایک تحقیقی رپورٹ کا حوالہ دیا۔ اس رپورٹ میں انکشاف ہوا ہے کہ دو موجودہ الیکشن کمشنروں سمیر سنگھ، نرمل اور ویک جوشی نے 10 ماہ کے عرصے کے دوران انتخابی فہرستوں کے طریقہ کار، ڈیٹا میں تبدیلیوں اور جاری اسپیشل انٹینسیو ریویژن (ایس آئی آر) کے حوالے سے کم از کم 14 بار باضابطہ طور پر اپنے تحفظات اور اعتراضات درج کرائے تھے۔

عوامی زندگی میں اپنے خاندان کے کئی نسلوں پر محیط تجربے کی بنیاد پر، گاندھی نے سوال اٹھایا کہ حکمران جماعت کے خلاف عوامی ناراضگی یا اپنی اکثریتی کامیابی کا وہ عام رجحان جس نے تاریخی طور پر بھارت کی ہر سیاسی جماعت کو متاثر کیا ہے، بی جے پی کے معاملے میں پراسرار طور پر کیسے غائب ہو جاتا ہے۔ انہوں نے کہا، بھارت میں انتخابات۔۔۔ لوک سبھا انتخابات، 2024 کے انتخابات اور اسمبلی انتخابات۔۔۔ سب میں دھاندلی ہو رہی ہے۔ اس فہرست میں سب سے اوپر موجود لوگ ہی وہ ہیں جنہیں ہم سزا دینا چاہتے ہیں۔ اتفاق سے، مسٹر گیانیش کمار۔۔۔ وہ الیکشن کمشنر اسی شخص کے بارے میں سوالات اٹھا رہا ہوں؛ لیکن ان سوالات کو نظر انداز کر دیا گیا۔ بھارت کے عوام نے ان پر یقین کیا، لیکن بھارت کے ادارہ

## عمر عبداللہ نے ریاستی درجے کیلئے ایک اور قرارداد پیش کی، پیر کو بحث، بھاجپا ارکان اسمبلی کا ہنگامہ



سرینگر: جموں کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعہ کے روز جموں کشمیر قانون ساز اسمبلی میں ریاستی درجے کی بحالی کے لیے ایک اور قرارداد پیش کی۔ پی ڈی پی نے عبداللہ کی قرارداد پر اعتراض جتاتے ہوئے کہا کہ پہلے ہی ایسا ریزولیوشن اسمبلی میں پیش کیا جا چکا ہے۔

عمر عبداللہ نے یہ قرارداد وقفہ سوالات کے اختتام پر پیش کی۔ انہوں نے کہا کہ یہ قرارداد مکمل ریاستی حیثیت کی بحالی کے مطالبے پر مبنی سابقہ قراردادوں کے بعد اگلا قدم ہے۔

عمر عبداللہ نے ریاستی درجے کیلئے ایک اور قرارداد پیش کی

انہوں نے کہا، ہم ایسی ریاستی حیثیت نہیں چاہتے جس میں امن و امان اور دیگر اہم اختیارات پر ہمارا کوئی اختیار نہ ہو۔ موجودہ نظام کے تحت ہمارے پاس کوئی اختیار نہیں ہے، یہاں تک کہ ہائیڈرو پاور پروجیکٹ یا میڈیکل کالجوں کے بارے میں فیصلے کرنے کا اختیار بھی نہیں۔

وزیر اعلیٰ نے اسپیکر پر زور دیا کہ وہ اتفاق رائے پیدا کرنے کے لیے اس قرارداد پر بحث کا موقع فراہم کریں۔

تاہم، اپوزیشن جماعت بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) نے اس قرارداد کی مخالفت کی۔ بھاجپا کے اراکین اسمبلی نے اس حکومت کے اس اقدام کو خود مختاری بحال کرنے کی ایک کوشش سے تعبیر کیا۔

اس کے بعد، جینٹل کانفرنس (این سی) کے اراکین اسمبلی اپنی نشستوں سے اٹھے اور ریاستی حیثیت کے ساتھ ساتھ خصوصی حیثیت اور خود مختاری کی بحالی کے حق میں نعرے بازی شروع کر دی۔

اس عمل سے بی جے پی کے

## قطر نے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں نتن یاہو کے ریمارکس کو مسترد کر دیا، الزامات کو توجہ ہٹانے کی کوشش قرار دیا





وادی قطر: قطر نے جمعہ (مقامی وقت) کو اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو کی جانب سے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس میں کی گئی تقریر کے دوران لگائے گئے الزامات کو مسترد کر دیا۔ قطر کا کہنا ہے کہ یہ ریمارکس متبوضہ فلسطینی علاقوں میں اسرائیل کے اقدامات سے توجہ ہٹانے کی ایک کوشش ہیں۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر ایک پوسٹ میں، وزارت خارجہ کے ترجمان ماجد الانصاری نے کہا، ہم اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نتن یاہو کی جانب سے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں کی گئی تقریر کے دوران لگائے گئے الزام کو سختی سے مسترد کرتے ہیں کہ ریاست قطر اسرائیل کے خلاف عوامی رائے کو متاثر کرنے کی مہم چلا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ قطر کے خلاف اس قسم کے ریمارکس متبوضہ فلسطینی علاقوں میں ان (نتن یاہو) کی حکومت کی جانب سے کیے جانے والے مظالم اور ان کے سنگین انسانی نتائج سے توجہ ہٹانے کی کوشش کے سوا کچھ نہیں ہیں۔ الانصاری نے مزید کہا کہ عالمی عوامی رائے میں، خاص طور پر نوجوانوں کے درمیان، آنے والی تبدیلی کو کسی سنجیدہ اثر و رسوخ کی مہم سے منسوب کرنا ان کی آگاہی اور سمجھ بوجھ کی توہین ہے۔

انہوں نے کہا، عالمی عوامی رائے میں بڑھتی ہوئی تبدیلی، خاص طور پر نوجوانوں میں، کو اثر و رسوخ کی مہموں کے الزامات تک محدود کرنا ان کی آگاہی اور سمجھ بوجھ کی توہین ہے۔

انہوں نے کہا کہ اگر اسرائیلی رہنما چاہتے ہیں کہ دنیا اسرائیل کو مختلف نظر سے دیکھے، تو انہیں اپنی پالیسیاں تبدیل کرنی ہوں گی، بین الاقوامی قانون کا احترام کرنا ہوگا اور اپنے اقدامات کی ذمہ داری قبول کرنی ہوگی۔

الانصاری نے کہا، عوامی رائے میں عالمی تبدیلی درحقیقت ان واقعات سے تشکیل پا رہی ہے جنہیں لوگ خود دیکھ رہے ہیں۔ اس کے لیے قطر یا کسی اور کو ذمہ دار ٹھہرانے کی کوششیں اب کارگر نہیں ہیں۔ قطر کا یہ ردعمل نتن یاہو کی جانب سے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی میں کیے گئے خطاب کے بعد سامنے آیا ہے، جس میں انہوں نے نئی غیر حقیقی ممالک پر اسرائیل کے بارے میں جھوٹ پھیلانے کا الزام عائد کیا۔ اسرائیلی وزیر اعظم نے خاص طور پر قطر اور ترکی کا نام لیا، ان پر یہ کہنے کا، بہت سے غیر حقیقی ممالک نے میرے ملک کے بارے میں جھوٹ پھیلانے کے لیے اربوں ڈالر خرچ کیے ہیں۔ قطر اس کام میں سب سے آگے تھا۔۔۔ ان کا مقصد واضح تھا: نوجوانوں کے ذہنوں میں اسرائیل، امریکہ اور مغرب کے خلاف نفرت پیدا کرنا۔

# شدید گرمی اور پانی کی کمی سے بچانے والے مشروبات



**ڈاکٹر مریم**

گرمیوں کے موسم میں جہاں سورج کی تپش اپنے عروج پر ہوتی ہے وہیں انسانی جسم تیزی سے پانی کھو دیتا ہے جس کے باعث ڈی ہائیڈریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے میں صحت مند رہنے اور جسم کو تروتازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے روزمرہ کے مشروبات میں ایسے قدرتی اور مؤثر مشروبات شامل کریں جو جسم کو توانائی فراہم کریں اور گرمی کے اثرات سے بچائیں۔

## پانی

وٹامن سی ہوتا ہے جو جسم کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ اور نمک یا شکر ملا کر یہ ڈی ہائیڈریشن کے خلاف ایک قدرتی الیکٹرولائٹ کا کام کرتا ہے۔ لیموں پانی معدے کو بھی سکون دیتا ہے اور پیاس بجھانے میں مؤثر ہے۔

جاتی ہے جو قوت مدافعت کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ روزانہ ایک گلاس کیری کا شربت نہ صرف جسم کو ٹھنڈک بخشتا ہے بلکہ گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

## لسی

لسی دہی سے تیار کی جاتی ہے اور گرمیوں میں نہایت مقبول مشروب ہے۔ یہ معدے کے لیے مفید ہے اور جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتی ہے۔ مٹھاس والی یا نمکین لسی دونوں ہی مفید ہیں اور ڈی ہائیڈریشن کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

## ناریل کا پانی

ناریل کا پانی ایک قدرتی الیکٹرولائٹ ہے جس میں پوٹاشیم اور دیگر نمکیات شامل ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف پیاس بجھاتا ہے بلکہ ڈی ہائیڈریشن سے محفوظ رکھتا ہے، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو زیادہ دیر باہر کام کرتے ہیں یا ورزش کرتے ہیں۔

## تخم بالنگا شربت

یہ شربت ٹھنڈک بخشنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے روح افزا یا دیگر جوس میں ڈال کر پیا جاتا ہے۔ یہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے اور گرمی کے اثرات سے بچاتا ہے۔ گرمیوں میں مناسب مشروبات کا استعمال نہ صرف جسمانی صحت کو برقرار رکھتا ہے بلکہ ہیٹ اسٹروک، چکر آنا، کمزوری اور پانی کی کمی جیسے مسائل سے بچاؤ کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔ کوشش کریں کہ مصنوعی مشروبات اور سافٹ ڈرنکس کے بجائے قدرتی مشروبات کا استعمال زیادہ کریں تاکہ آپ کی صحت بہتر رہے اور گرمی کے دن خوشگوار گزریں۔

# قہوہ کی اقسام اور ان کے فوائد

**ڈاکٹر مبشر خان**

قہوہ جسم کے اندر اور باہر کی سطح دونوں کے لیے ہی حیران کن طبی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوہ مجموعی صحت کے لیے بے حد مفید ہے، لیکن یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کس جڑی بوٹی سے بنا قہوہ کس مرض کے لیے علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ فوڈ سائنسز اینڈ نیوٹریشن میں شائع ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق روزانہ صبح ایک کپ قہوہ پینے کے نتیجے میں انسانی جسم میں مثبت تبدیلیاں سامنے آتی ہیں جن میں منفی کولیسٹرول اور موٹاپے میں کمی واقع ہونا سرفہرست ہے، جبکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ قہوے کے استعمال سے متعدد قسم کے کینسر سے بھی نجات حاصل ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین کے مطابق قہوے میں کیفین کی مقدار پائی جاتی ہے، کیفین کے سبب بھوک میں کمی واقع ہوتی ہے اور جسم سے مضر صحت مادوں کا صفایا ممکن ہوتا ہے لہٰذا صحت پر مختلف قسم کے قہوے مختلف طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں جن سے متعلق چند اقسام مندرجہ ذیل درج ہیں۔



## دارچینی اور کالی مرچ کا قہوہ

غذائی ماہرین کے مطابق دارچینی اور کالی مرچ سے بنا قہوہ گلے کی خراشوں، نزلہ، زکام اور کھانسی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے، اس کی تاثیر بڑھانے کے لیے اگر اس میں شہد بھی شامل کر لیا جائے تو ایک دن میں تین پیالیوں سے ہی علاج ممکن اور شفا حاصل ہو جاتی ہے۔

## لیموں اور شہد کا قہوہ

ماہرین جڑی بوٹیوں کے مطابق سردی لگنے سے بچاؤ کے لیے سبز چائے میں اگر لیموں اور شہد ملا کر استعمال کیا جائے تو [illegible] موسمی نزلے زکام اور سردی سے بچا جا سکتا ہے۔

## کیمو مائل کا قہوہ

کیمو مائل کے پھولوں سے بنا قہوہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے، کیمو مائل کے پھول اگر میسر نہ ہوں تو مارکیٹ میں ٹی بیگ کی شکل میں ملنے والی کیمو مائل پتی کا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

## پودینے کا قہوہ

پودینے کی سبز پتیوں سے بنے قہوے کا استعمال اپھارہ کا بہترین علاج ہے، اس کے استعمال سے پھولا ہوا پیٹ منٹوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ گیس، بدہضمی اور بھاری پن کا علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔

## ادرک کا قہوہ

صرف ایک جڑی بوٹی ادرک سے بنے قہوے کا استعمال سر درد کا منٹوں میں علاج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، ادرک سے بنے قہوے کے استعمال کے نتیجے میں پیٹ کی چربی سے بھی چھٹکارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

## سبز چائے کا قہوہ

سادہ سبز چائے جہاں بے شمار فوائد کی حامل ہے وہیں اس کے باقاعدگی سے استعمال کے نتیجے میں ایکنی، کیل مہاسوں سے بچاؤ اور ان کی افزائش میں بھی کمی ممکن ہوتی ہے۔

## سیب کا قہوہ

اینٹی آکسیڈنٹ ایلیمنٹ اور فائبر کی موجودگی سے یہ چائے خون سے فاضل مادوں کو نکلنے میں مدد دیتی ہے اور مرغن اور غیر صحت بخش غذاؤں کے ذریعے جسم میں داخل ہونے والے مضر صحت اجزا کو بھی زائل کرتی ہے، کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھتی ہے۔

# جلد کو گھر پر ہی خوبصورت بنائیں





**ڈاکٹر شمس الحق**

قدرتی اشیاء کے استعمال اور ان کا انسانی صحت و خوبصورتی کے لیے استعمال کو اب پوری دنیا جان گئی ہے۔ بڑھتے ہوئے شعور نے یہ بات باور کروائی ہے کہ کیمیکلز سے بنی اشیاء انسانی صحت کے لیے کسی بھی طرح مفید نہیں اس لیے پوری دنیا اب ہربل ٹریٹمنٹ کی طرف آ رہی ہے اور مان رہی ہے کہ کیمیکلز سے بنے پراڈکٹ کبھی بھی ہربلز کا متبادل نہیں۔ آج ہم آپ کو چند ایسے طریقے بتاتے ہیں کہ جن کی مدد سے آپ مہنگے کیمیکلز کا استعمال کیے بغیر خوبصورت نظر آ سکتی ہیں۔

## بلیک ہیڈز سے نجات

انڈے کی سفیدی میں روئی کا ایک بڑا ٹکڑا بھگو دیں۔ اس کے بعد روئی کو ناک پر چپکا دیں اور اسے مکمل خشک اور سخت ہونے دیں۔ پھر اس خشک روئی کو احتیاط سے اتار دیں بلیک ہیڈز اس کیلی روئی پر چپک جائیں گے اور جب آپ روئی اتاریں گی تو اس کے ساتھ باہر آ جائیں گے۔

## کیل مہاسوں سے چھٹکارا

جن خواتین کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں وہ ایک چمچ ملتانی مٹی، نیم کے پتوں کا پیسٹ آدھا چمچ، عرق گلاب ایک چمچ یا حسب ضرورت، صندل پاؤڈر ایک چمچ، لیموں کا رس آدھا چمچ، ہلدی آدھا چمچ، ایلوویرا کا گودا ایک چمچ، ان سب کو ملا کر پیسٹ بنائیں اور ہفتے میں ایک بار ضرور لگائیں۔ جلد خشک محسوس ہو تو ایسا موئسچرائزر لگائیں جو جذب ہو جائے یہی ٹریٹمنٹ پارلر میں ہزاروں کا ہوتا ہے۔

## نکھرا رنگ

بادام کا پاؤڈر، تازہ، خالص ہلدی، لیموں یا کینو کے چھلکوں کا پاؤڈر، بیسن خالص، پپیتے کے چھلکوں کا پاؤڈر، پودینے کے خشک پتوں کا پاؤڈر، نیم کے خشک پتوں کا پاؤڈر، حسب ضرورت ملا کر ایک بوتل میں رکھ لیں اور موسم کی مناسبت سے اسے کبھی شہد، کبھی بالائی، کبھی بکری کے دودھ، کبھی عرق گلاب تو کبھی زیتون یا ناریل کے تیل میں ملا کر چہرے کا ماسک بنائیں۔ ہلکے ہاتھوں سے ہفتے میں دو تین روز مساج کریں اور پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ چہرے کی جلد کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔

## کلینزنگ

دہی اور شہد کو ملا کر چہرے پر دس منٹ تک مساج کریں چہرے کی خشکی دور ہو گی داغ دھبے صاف ہوں گے، بند مسام کھل جائیں گے۔ رنگت کھلی کھلی محسوس ہو گی۔ جو کا آٹا، دہی، سبز چنے کا آٹا اور زیتون کا تیل آپس میں مکس کر لیں اور ہفتے میں دو بار بطور ماسک لگائیں۔ خشک جلد کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اپنی جلد کی مناسبت سے اور موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے اس میں لیموں کا رس، عرق گلاب، انڈے کی سفیدی، ملتانی مٹی، زیتون، ناریل، بادام کے تیل، دودھ، بالائی کے ساتھ مکس کر کے چہرے پر ہفتے میں دو بار دس منٹ کے لیے لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ ایک ہی ماہ میں چہرہ نکھر جائے گا۔

## جھائیوں کا علاج

آم اور جامن کی گٹھلیوں کو سکھا کر پاؤڈر بنا لیں اور محفوظ کر لیں، حسب ضرورت اسے پانی یا عرق گلاب میں مکس کر کے متاثرہ حصے پر لگائیں۔ چند دنوں میں ہی نمایاں فرق نظر آئے گا۔ پکے ہوئے پپیتے کی قاش جھائیوں پر روز مسلیں چند دنوں میں جھائیاں صاف ہونے لگیں گی۔ آلو ابال کر چھیل لیں اور ان میں تھوڑا سا نمک شامل کر کے متاثرہ جگہ پر ملیں، دس منٹ بعد صاف کر دیں۔ سفید تل دودھ میں ملا کر پیس لیں اور پیسٹ بنا کر رکھ لیں رات سوتے وقت ایک دن کے وقفے سے متاثرہ حصے پر لگائیں دس پندرہ دن میں افاقہ ہو جائے گا۔ جھائیوں سے بچنے کے لیے وٹامن سی لیتی رہیں یا اس کے سپلیمنٹ لے لیں۔

## بند مسام

اسٹرابیری کا گودا، شہد، آٹے کی بھوسی ملا کر پیسٹ بنا لیں۔ اسے پورے چہرے پر صرف آنکھوں کو بچا کر لگائیں اور 5 منٹ بعد صاف کر دیں۔ یہ چہرے کے کھلے مساموں کو بند کر کے غیر ضروری روغنیات کو بھی زائل کرے گا۔ ملتانی مٹی کا لیپ ہفتے میں ایک بار کریں، بہت جلد کھلے مسام بند ہو جائیں گے۔ خصوصاً ناک، ہونٹوں کے نیچے تھوڑی اور ماتھے پر ان جگہوں پر زیادہ مسام کھلے نظر آتے ہیں۔ بیسن سے چہرہ دھوتے رہنے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ روزانہ کیلے کے چھلکے پر لگے گودے کو لگانے سے بھی کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر برف کی ٹکور کرنا بھی کھلے مساموں کو بند کر دیتا ہے۔

## چہرے کی جلد کا ڈھیلا پن

ایک کھانے کا چمچ چاول کے آٹے میں ایک چائے کا چمچ شہد یا حسب ضرورت شہد ملا کر پیسٹ بنا لیں۔ چہرے کو کسی اچھے صابن یا فیس واش سے دھو کر بیٹھ قدرتی ہوا میں خشک ہونے دیں، پھر چہرے پر پیسٹ کو پھیلا دیں۔ آنکھوں پر کھیرے یا آلو کے قتلے یا ٹی بیگ گیلا کر کے رکھ لیں اور کم از کم پندرہ منٹ کے لیے سکون سے لیٹ جائیں۔ پندرہ منٹ بعد چہرے پر نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ ماسک نرم ہو کر نکلنے لگے گا۔ اب پورا چہرہ دھوئیں اور موئسچرائزر لگا لیں۔ انڈے کی سفیدی میں شہد مکس کر کے بالکل اسی طرح لگائیں۔

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل سگنل اینڈ ٹیلی کمیونیکیشن انجینئر، اتر ریلوے، فیروز پور بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے ٹینڈر نمبر 27-26-46-T-Sig-433 ای۔ٹینڈرنگ کے ذریعہ سے بورخہ 20-10-2026 کو 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹینڈرز طلب کئے جاتے ہیں۔ [illegible]

| | | |
|---|---|---|
| کام کا نام | (i) فیروز پور ڈویژن کے 02 سٹیشنوں پر لگائے گئے سسٹم (ii) [illegible] سال کیلئے جامع سالانہ رکھ رکھاؤ کا ٹھیکہ۔ (ii) فیروز پور ڈویژن میں 13 مقامات پر STATCON بشمول IPS سسٹم کیلئے تین سالوں کا جامع سالانہ رکھ رکھاؤ ٹھیکہ۔ | |

| ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت | (1) 20.10.2026 15:00 (2) 20.10.2026 15:00 | ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت | 25.09.2026 10:25 |
|---|---|---|---|
| تخمینہ قیمت | (1) ₹6031104.48 (2) ₹6004697.40 | بڈنگ شروعات کی تاریخ (آئی آر ای پی ایس) | (i) 06.10.2026 (ii) 06.10.2026 |
| بیعانہ کی رقم | (i) ₹120600.00 (ii) ₹120100.00 | مدت تکمیل کام | (i) 36 Months (ii) 36 Months |
| بند ہونے کی تاریخ / وقت | 20-10-2026 کو 15.00 بجے | | |

نوٹ: ٹینڈر دہندہ باقاعدہ طور سے ویب سائٹ کے رابطہ میں رہ کر ٹینڈر ترمیمات، تصحیح نامہ وغیرہ کے بارے میں خود کو اپ ڈیٹ رکھیں۔ شکریہ۔

ٹینڈر نوٹس نمبر 27-26-46-T-Sig-433 مورخہ 25-09-2026

3339/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

ڈویژنل انجینئر، [illegible] بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے مندرجہ ذیل عنوان والی کھلی ای۔ٹینڈر طلب کرتے ہیں جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 15-10-2026 وقت 15.00 بجے تک ہے۔ [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر سیکشن | بولی سسٹم |
|---|---|---|
| کھلا | کام | سنگل بولی سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | بولی اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 23-09-2026 | 01-10-2026 | 15-10-2026/15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 1. | 164-2026-27 ADEN-I-ASR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/امرتسر کے تحت آنے والے سیکشن میں اٹاری میں 15 بستروں والی میں بیرک کا بندوبست |

| مشتہر قیمت (روپیہ) | بیعانہ کی رقم | آفر کی ویلڈیٹی | مدت تکمیل کام |
|---|---|---|---|
| 8450589.30 | 169000.00 | 60 دن | 12 مہینے |

اسی نوعیت کا کام: "عمارت/کوارٹر کی تعمیر"

نوٹ: 1. [illegible] 2. [illegible] ٹینڈر نمبر 164-2026-27-ADEN-I-ASR مورخہ 23-09-2026

3345/26 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: No. 770-W/01/WA/JAT/2025 51-2026-27- PLMX-DRM-JAT، 52-2026-27-JAT-DRM-JAT (to be opened on 19.10.2026) [illegible] 19.10.2026 / 15 [illegible] (IREPS) [illegible]

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیل | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 51-2026-27-PLMX-DRM-JAT | معاون ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار کے تحت NUPR, JMKR, PHRH, JDNX اسٹیشن [illegible] کا کام۔ | | |
| | | اشتہاری قیمت (روپے) | آفر کی ویلیڈیٹی | تکمیل کی مدت |
| | | 1,81,91,661.69 | 60 دن | 06 ماہ |
| 1 | 52-2026-27-JAT-DRM-JAT | معاون ڈویژنل انجینئر۔ II/ جموں توی کے دائرہ اختیار کے تحت KTHU, BDHY, CHNR, GHGL, HRNR, SMBX, VJPJ, BBMN اور JAT اسٹیشن یارڈوں کے سدھار کے تعلق میں [illegible] کا کام۔ | | |
| | | اشتہاری قیمت (روپے) | آفر کی ویلیڈیٹی | تکمیل کی مدت |
| | | 2,13,78,014.92 | 60 دن | 09 ماہ |

نوٹ: 1. [illegible] (Corrigendum) کیلئے آئی آر ای پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2. [illegible]

3334/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

OP-09-GSU-FZR-2026-27 [illegible] 15.10.2026 کو وقت 11.30 بجے تک www.ireps.gov.in [illegible]

| ٹینڈر کی قسم | ٹینڈر سیکشن | ٹینڈر سسٹم | ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کرنے کی تاریخ | بولی ختم کی تاریخ اور وقت |
|---|---|---|---|---|---|
| کھلا ٹینڈر | گتی شکتی یونٹ | سنگل بولی سسٹم | 23.09.2026 | 01.10.2026 | 15.10.2026 11.30 |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر اور تاریخ | ٹینڈر کی تفصیل |
|---|---|---|
| 1 | OP-09-GSU FZR-2026-27 Date 23.09.2026 | [illegible] (ABSS) [illegible] 02 NDGM [illegible] 03 MCTM [illegible] 05 [illegible] 04 MCTM [illegible] 04 [illegible] |

| اشتہاری قیمت | زر بیعانہ | آفر کی مدت جواز | مدت تکمیل |
|---|---|---|---|
| 42324795.89/- | 846500.00/- | 60 دن | 04 ماہ |

نوٹ: 1. [illegible] 2. [illegible]

کھلا ٹینڈر نوٹس نمبر OP-09-GSU-FZR-2026-27 Date-25.09.2026

3341/2026 صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

کھلا ٹینڈر نوٹس ٹینڈر نمبر OP-08-GSU-FZR-2026-27 بتاریخ: 25-09-2026

[illegible] آخری تاریخ 15-10-2026 بوقت 11.30 بجے تک www.ireps.gov.in [illegible]

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر سیکشن | ٹینڈر سسٹم |
|---|---|---|
| کھلا ٹینڈر | گتی شکتی یونٹ | ایک پیکٹ سسٹم |
| ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ | ٹینڈر شروعات کی تاریخ | ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 23-09-2026 | 01-10-2026 | 15-10-2026 11:30 Hrs. |

| نمبر | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 1. | OP-08-GSU-FZR-2026-27 Date:23-09-2026 | بی جی ڈبلیو (03 نمبر) ایف زیڈ آر (03 نمبر) ایو ایس ایکس (01 نمبر) کے کے پی (02) ریلوے سٹیشنوں پر 09 کیبنوں کی تعمیر کے ساتھ، سانو کام اور ایف زیڈ (04 نمبر) بی جی ڈبلیو (04 نمبر) ریلوے سٹیشنوں پر 08 اسکیلیٹروں کی تعمیر کے ساتھ، سانو کانی فیروز پور ڈویژن کے تحت امرت بھارت سٹیشن یوجنا (ABSS) کے تحت |

| مشتہر قیمت (روپیہ) | بیعانہ کی رقم | مدت تکمیل کام | آفر کی ویلڈیٹی |
|---|---|---|---|
| 45878623.81/- | 917600.00/- | 60 دن | 04 مہینے |

نوٹ: 1 ٹینڈر ڈالنے سے پہلے، ٹینڈر دہندگان کی سلسلہ میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کر لیں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگا۔

3342/26 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر، [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] 15-10-2026 دوپہر 15.00 بجے تک [illegible] www.ireps.gov.in [illegible] www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

| ٹینڈر ٹائپ | ٹینڈر سیکشن | بولی سسٹم |
|---|---|---|
| کھلا | کام | سنگل بولی سسٹم |
| ٹینڈر اپلوڈ کرنے کی تاریخ | بولی شروع کی تاریخ | ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت |
| 23-09-2026 | 01-10-2026 | 15-10-2026 / 15.00 بجے |

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیلات |
|---|---|---|
| 1. | 165-2026-27-SrDEN-III-FZR | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ/امرتسر اور اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ سیکنڈ/امرتسر کے دائرہ اختیار علاقہ میں [illegible] |

| مشتہر قیمت (روپے) | بیعانہ کی رقم | آفر کی ویلڈیٹی | مدت تکمیل کام |
|---|---|---|---|
| 24831861.75 | 496600.00 | 60 دن | 12 ماہ |

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے، ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کر لیں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگا۔

ٹینڈر نمبر 165-2026-27-SrDEN-III-FZR مورخہ 24-09-2026

3346/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای ٹینڈر نوٹس

[illegible] 19.10.2026 / 15 بجے تک [illegible] (IREPS) [illegible]

| نمبر شمار | ٹینڈر نمبر | ٹینڈر کی تفصیل |
|---|---|---|
| 1 | 49-2026-27-PTK-DRM-JAT | اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر پٹھانکوٹ کے دائرہ اختیار علاقہ کے تحت [illegible] |

| اشتہاری قیمت | آفر کی مدت جواز | مدت تکمیل |
|---|---|---|
| 8,60,00,197.83 | 60 دن | 09 ماہ |

نوٹ: 1. [illegible] (corrigendum) [illegible] (IREPS) [illegible] 2. [illegible]

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 770-W/01/WA/JAT/2025-49-2026-27-PTK-DRM-JAT (to be opened on 19.10.2026)

3352/2026 صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

**اتر ریلوے**

ای۔ٹینڈر نوٹس

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

ٹینڈر نمبر: 251-Elect-T-09-2026-27

کام کی تفصیل: [illegible] (SCADA) [illegible] HT [illegible]

تخمینہ لاگت (روپے): 5,41,70,238.65/-

بیعانہ رقم (روپے): 10,83,400.00

کام کی مدت: 06 ماہ

ٹینڈر کھلنے کی تاریخ اور وقت: 16.10.2026 / 15:00 بجے کے بعد

ویب سائٹ: www.ireps.gov.in

نمبر 251۔ بجلی۔ ٹینڈر نوٹس نمبر 09/بجلی/2026-27 تاریخ 25.09.2026

3340/2026 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

# میٹنگ یو: ایک ماں کی اپنی وفات پا جانے والی بیٹی سے ’ملاقات‘

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

روزنامہ

روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۱۳ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۲۶ ستمبر ۲۰۲۶

ہم میں سے بہت سے افراد کے لیے غم ناک مگر زندگی کی اٹل حقیقت ہے اور اگر کسی شخص کے بچے کی وفات ہو جائے تو ان کے غم کو بھلا پانا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

لیکن جنوبی کوریا میں ایک خاتون ورچوئل ریئلٹی کی مدد سے اپنی سات سالہ بچی کی وفات کے دکھ کو بھلا رہی ہیں۔

چار سال قبل ایک ناقابل علاج خون کا مرض جینگ جی سونگ کی تیسری بیٹی نا یون کی اچانک موت کا باعث بنا۔

ایک ٹی وی پروڈکشن ٹیم نے آٹھ ماہ میں نایون کی تصویری فلم تیار کی۔

ٹیم نے موشن کیپچر ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہوئے ایک اداکار بچی کی حرکات کو ریکارڈ کیا۔ ان کو ریکارڈ حرکات کا استعمال کرتے ہوئے نایون کی حرکت کو دوبارہ تخلیق کیا گیا۔ اس کے بعد ان کی آواز تخلیق کی گئی۔

پروڈکشن ٹیم نے ایک ورچوئل پارک بھی تخلیق کیا جہاں والدہ اور بیٹی کی ملاقات ہوئی۔ یہ پارک اس پارک کے طرز پر تخلیق کیا گیا جہاں وہ اصل زندگی میں جاتے تھے۔

میٹنگ یو نامی دستاویزی فلم ایم بی سی نامی چینل پر دکھائی گئی اور تب سے اب تک اسے لاکھوں جنوبی کوریائی افراد دیکھ چکے ہیں۔

والدہ اور بیٹی کا دوبارہ ملانا دستاویزی فلم کا سب سے زیادہ جذباتی سین تھا۔

اس سین میں نایون جینگ جی سونگ کی طرف دوڑ کر آتی ہے اور کہتی ہے امی! آپ کہاں رہ گئی تھیں؟ کیا آپ نے میرے بارے میں سوچا؟

جی سونگ روتے ہوئے اپنی بیٹی نایون ای اور ورچوئل ریئلٹی کی مدد سے بنائی گئی پروڈکشن کو گلے لگنے کے لیے پکڑتی ہیں اور ان کی ورچوئل حرکات کو ایک دوسرے کے لوگ بھی آنکھوں میں آنسو لیے یہ منظر دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

وہاں موجود خاندان کے دیگر افراد بھی بہت افسردہ نظر آ رہے تھے۔

وفات پا جانے والے پیاروں سے ملاقات

اس دستاویزی فلم نے وفات پا جانے والے عزیز و اقارب سے ملاقات کرنے کے اخلاقی اور نفسیاتی اثرات کے بارے میں بحث چھیڑ دی ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ لواحقین کو ذہنی سکون فراہم کر سکتا ہے لیکن کچھ لوگوں کا ماننا ہے کہ یہ انھیں اپنی زندگیوں میں آگے بڑھنے سے روک سکتا ہے۔

یوٹیوب پر پوسٹ کی گئی 10 منٹ کی ویڈیو کو ایک کروڑ 30 لاکھ سے زائد بار دیکھا جا چکا ہے اور اس پر 19 ہزار سے زائد کمنٹس ہیں۔

کچھ صارفین نے تشویش کا اظہار کیا ہے کہ یہ تجربہ جی سونگ کو مزید افسردگی اور ناامیدی کا شکار کر دے گا۔ ایک اور صارف نے خیال کیا کہ آیا یہ تجربہ جنت کا احساس فراہم کر رہا تھا یا دوزخ کا ہم میں سے بہت سے افراد کے لیے غم الم ناک مگر زندگی کی اٹل حقیقت ہے اور اگر کسی شخص کے بچے کی وفات ہو جائے تو ان کے غم کو بھلا پانا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

لیکن جی سونگ کے مطابق ان کو اس سے مدد ملی ہے۔ ان کے بیٹی کی وفات کے بعد انھوں نے اس کا نام اپنے جسم پر ٹیٹو کروایا اور اس کی تصاویر پورے گھر میں لگا دیں۔

وفات کے بعد آخری رسومات میں ان کی بیٹی کے جسد خاکی کو جلا کر اس کی راکھ محفوظ کر لی گئی۔ انھوں نے اپنی بیٹی کی راکھ کو ایک ہار کی شکل میں گلے میں پہنا لیا۔

والدہ کا کہنا تھا کہ ان کے خواب میں نا یون پریشان لگتی تھیں لیکن ورچوئل ملاقات میں نایون مسکرا رہی تھیں۔

بی بی سی کورین سے بات کرنے والے ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ جی سونگ کا تجربہ ان کو وقت سے پہلے اپنی بیٹی کو کھو دینے کے دکھ سے نمٹنے میں مدد کر سکتا ہے۔

کوریا یونیورسٹی کے مائنڈ ہیلتھ انسٹیٹیوٹ کی گوئن کیونگ ہی کہنا ہے کہ یہ متوقع غم کی وجہ سے کچھ عرصے تک شدید درد سے گزرنے والے افراد کے لیے مناسب الوداع کہنا کافی مددگار ہو سکتا ہے۔

یونسی یونیورسٹی کی ڈونگ وی لی نے بی بی سی کو بتایا کہ یہ ٹیکنالوجی فوبیا، ڈیمنشیا اور ڈیپریشن جیسے امراض کا علاج کرنے کے لیے ورچوئل ریئلٹی اور آگمینٹڈ ریئلٹی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

برطانیہ میں ایک ورچوئل ریئلٹی کے پراجیکٹ میں سنہ 1953 میں مملکہ برطانیہ کی تاج پوشی کو دوبارہ تخلیق کیا گیا تا کہ ڈیمنشیا کے شکار بزرگ مریضوں کی یادداشت واپس لائی جا سکے۔ جیسے ہی وہ گزرے ہوئے وقت میں واپس جاتے ہیں، ان کے ذہنوں میں چھپی ہوئی پرانی یادیں واپس آتی ہیں۔

لیکن پروفیسر ڈونگ وی لی کہتی ہیں کہ ورچوئل ریئلٹی اور غم کے حوالے سے تجربات کرتے ہوئے کاؤنسلر کی خدمات حاصل کرنا ضروری ہیں تا کہ زیادہ غم کے احساس جیسے منفی اثرات سے بچا جا سکے۔

آخری الوداع

پروگرام کے ڈائریکٹر لی ہیون سیوک نے بی بی سی کو بتایا کہ پلاننگ سے لے کر دستاویزی فلم کے مکمل ہونے تک، ٹیم نے بڑے دھیان سے اس منصوبے پر کام کیا اور ہر چیز میں سونگ کے نایون کے ساتھ گزری یادوں پر مبنی تھی۔

فلم کے آخر میں نایون اپنی والدہ کو ایک پھول دیتی ہیں اور پھر یہ کہہ کر نیچے لیٹ جاتی ہیں کہ وہ تھک گئی ہیں۔ پھر وہ بتی کہ وہ ہمیشہ اپنی والدہ سے محبت کریں گی۔

دونوں ایک دوسرے کو الوداع کہتے ہیں اور پھر نایون سو جاتی ہیں۔ پھر وہ ایک سفید تتلی میں تبدیل ہو کر آہستہ سے اڑ جاتی ہے۔

# امپوسٹر سینڈروم: لوگوں کو معلوم ہو گیا کہ میں ’جعل ساز‘ ہوں تو کیا ہو گا؟

آپ کو ہر وقت دھڑکا لگا رہتا ہے کہ آپ ایک دن پکڑے جائیں گے اور پھر لوگ کہیں گے کہ آپ تو بالکل جعلی ثابت ہوئے

یہ ایک ایسی چیز ہے جو اتنے لوگوں میں پائی جاتی ہے کہ معروف امریکی ادیبہ، شاعرہ اور سماجی کارکن مایا انجلو سے لیکر مایہ ناز اداکار ٹام ہینکس، سابق امریکی خاتون اول مشعل اوبامہ سے لیکر بھارتی ماڈل اور اداکارہ پریانکا چوپڑا تک، سب ہی شکایت کرتے آئے ہیں کہ وہ اس کا شکار ہے ہیں۔

دوسری جانب اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ یہ ساری شخصیات اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب ترین لوگوں میں شمار ہوتی ہیں اور انتہائی مشہور بھی ہیں۔

لیکن یہ تمام شخصیات اس چیز کے خلاف کے جدوجہد کرتی رہی ہیں جسے عرف عام میں امپوسٹر سینڈروم کہا جاتا ہے۔

یہ اصطلاح پہلی مرتبہ سنہ 1970 کے عشرے میں منظر عام پر آئی تھی اور کہا جاتا ہے کہ ہم میں سے 70 فیصد لوگ زندگی کے کسی نہ کسی مقام پر اس ذہنی مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

برطانیہ کی یونیورسٹی آف سینٹرل لنکا شائر کے شعبہ نفسیات سے منسلک ڈاکٹر سینڈی میں ’امپوسٹر سینڈروم‘ کے بارے میں کرتے ہوئے بتاتی ہیں کہ اس میں تین چیزیں ہوتی ہیں۔

پہلی یہ کہ آپ کو یہ وہم ہو جاتا ہے کہ دوسرے لوگوں کے خیال میں آپ بہت زیادہ صلاحیتوں کے مالک اور بہت ماہر شخص ہیں لیکن آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اصل میں اتنے ماہر نہیں جتنا لوگ سمجھتے ہیں۔

امریکہ کی سابق خاتون اول مشعل اوبامہ نے امپوسٹر سینڈروم میں مبتلا ہونے کے بارے میں کھل کے بات کی۔

دوسری علامت یہ ہے کہ آپ کو ہر وقت دھڑکا لگا رہتا ہے کہ آپ ایک دن پکڑے جائیں گے اور پھر لوگ کہیں گے آپ تو بالکل جعلی ثابت ہوئے۔

اور اس کی تیسری علامت یہ ہے کہ اگر آپ کو کامیابی ملتی ہے اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ آپ کی اپنی محنت کا پھل ہے، آپ اس کا سہرا اپنی قابلیت اور مہارت کے سر باندھنے کی بجائے اس کا ذمہ دار بھی قسمت یا دوسرے لوگوں کو ٹھہراتے ہیں۔

اس کیفیت سے گزرنے والی مشہور شخصیات

خود پر اعتماد نہ کرنے کا شکار صرف ہم جیسے عام لوگ نہیں ہوتے بلکہ نہایت مشہور لوگ بھی ہو جاتے ہیں۔

مثلاً عظیم سائنسدان البرٹ آئن سٹائن کے بارے میں مشہور ہے کہ انھوں نے اپنے ایک دوست کو بتایا تھا کہ جب لوگ ان کی اتنی زیادہ تعریفیں کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے تو فزکس کی دنیا میں انقلاب برپا کر دیا ہے، تو وہ پریشان ہو جاتے تھے۔

ان کا کہنا تھا ’میرے کام کو جب اس قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے تو بہت بے چینی ہونے لگتی ہے اور میں یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہوں کہ اصل میں، میں کوئی بہت بڑا دھوکے باز تو نہیں۔‘

اسی طرح دو مرتبہ آسکر ایوارڈ جیتنے والے اور 70 سے زیادہ فلموں میں اداکاری کے جوہر دکھانے والے ٹام ہینکس نے سنہ 2016 میں بتایا تھا کہ وہ اپنے پورے فلمی کیریئر کے دوران یہی کوشش کرتے رہے کہ اپنی صلاحیتوں پر شک کرنا چھوڑ دیں۔

ایک ریڈیو اسٹیشن میں ان کا کہنا تھا ’اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم زندگی میں کیا کچھ حاصل کر چکے ہیں، ایک وقت آتا ہے کہ آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آخر میں اس مقام تک پہنچا کیسے؟ جب لوگوں کو پتہ چلے گا کہ اصل میں ساری زندگی انھیں دھوکہ دیتا رہا ہوں تو وہ میرے ہاتھ سے سب کچھ واپس لے لیں گے۔‘

مشعل اوبامہ کا کہنا تھا کہ انھیں بداعتمادی کی اس سوچ نے ’اتنا اپاہج کر دیا تھا کہ اس سے ان کی شخصیت اور اپنی ذات پر اعتبار اٹھ گیا تھا۔‘

’کسی حد تک اب بھی مجھ میں یہ (امپوسٹر سینڈروم) پایا جاتا ہے۔ یہ کبھی نہیں جاتا، یہ احساس کبھی نہیں جاتا کہ آیا دنیا کو چاہیے کہ مجھے اہمیت دے، مجھے کوئی چیز سمجھے۔ (اپنی نظر میں) میں صرف مشعل اوبامہ ہوں، امریکہ کے جنوبی (غریب) علاقے کی وہ چھوٹی سے لڑکی جو سرکاری سکول جایا کرتی تھی۔‘

# سنگاپور کی جانب سے خبروں والے فیس بک پیجز بلاک کرنے کے حکم پر فیس ’انتہائی فکرمند‘



سنگاپور کی جانب سے خبروں والے فیس بک پیج تک رسائی بند کرنے کے حکم پر فیس بک نے فکرمندی کا اظہار کیا ہے۔

سنگاپور کا کہنا تھا کہ ’سٹیٹ ٹائمز ریویو‘ نامی سائیٹ نے ملک میں فیک نیوز کے خلاف حالیہ عرصے میں متعارف کرائے جانے والے قانون کی خلاف ورزی کی ہے اور یہ سائیٹ بار بار ’جھوٹ‘ پھیلانے کی مرتکب ہوئی ہے۔

اگرچہ فیس بک کا کہنا ہے کہ وہ قانونی طور پر مجبور ہے کہ اس حکم پر عمل کرے، لیکن یہ حکم اس کے لیے ’شدید پریشانی‘ کا باعث ہے۔

فیس بک کا مزید کہنا تھا کہ سنگاپور کے اس حکم سے اظہار رائے کی آزادی پر قدغن لگ سکتی ہے۔

سنگاپور میں یہ نیا قانون اکتوبر میں نافذ کیا گیا تھا اور اسے ’آن لائن جھوٹ اور جالبازی سے تحفظ کا بل‘ (پروٹیکشن فرام آن لائن فالسہڈ اینڈ مینپولیشن بل) یا ’پوفا‘ کہا جاتا ہے۔

نیا قانون متعارف کراتے ہوئے سنگاپور کی حکومت کا کہنا تھا کہ اسے اس قانون کی ضرورت اس لیے پیش آئی کیونکہ جعلی خبریں کسی اور بھی ہم آہنگی میں خلل پیدا کر سکتی ہیں اور حکومت کو ایسے اختیارات کی ضرورت تھی جن سے ایسے جھوٹ کے خلاف فوری اقدامات کے جا سکیں جو بہت تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

اس حوالے سے فیس بک کے ایک ترجمان نے بی بی سی کو ایک بیان میں کہا کہ ہم سمجھتے ہیں کہ اس قسم کے اقدامات سے اعتدال پر مبنی ہیں اور ان سے حکومت کے اس جھوٹ کی تہہ کھلی ہوئی ہے کہ پوفا کو سینسر کے ہتھیار کے طور پر استعمال نہیں کیا جائے گا۔

’ہم بار بار یہ نشاندہی کر چکے ہیں کہ یہ قانون ضرورت سے زیادہ وسیع ہے اور ہم اس بات پر بھی نہایت پریشان ہیں کہ یہ قانون سنگاپور میں آزادی اظہار پر پابندی کے حوالے سے (بری) مثال قائم کرے گا۔‘

سنگاپور کے حکام کا کہنا تھا کہ جنوری میں سٹیٹس ٹائمز ریویو (ایس ٹی آر) نے فیس بک پر ایک پوسٹ کی تھی جس میں یہ جھوٹا دعویٰ کیا گیا تھا کہ سنگاپور میں منہ پر لگانے والے ماسک ختم ہو گئے ہیں۔ یہ مضمون کورونا وائرس کے تناظر میں لکھا گیا تھا اور وائرس کے سنگاپور میں پھیلنے کے خدشات کے بعد بہت سے لوگوں نے ماسک خریدنا شروع کر دیے تھے۔

اگرچہ سنگاپور اپنے ہاں کورونا وائرس کے درجنوں مریضوں کے بارے میں بتا چکا ہے تاہم حکومت کا موقف یہی رہا ہے کہ وبا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے اس کے پاس خاطر خواہ انتظامات موجود ہیں۔

ایس ٹی آر کی جانب سے فیس بک پر مذکورہ مضمون شائع کیے جانے پر حکومت نے اسے حکم دیا کہ وہ ایک سچ جاری کرے جس میں لکھا جائے کہ اس نے جو معلومات شائع کی تھیں وہ غلط تھیں تاہم حکومت کے اس حکم کو نظر انداز کر دیا گیا تھا۔

پھر 15 فروری کو وزارت اطلاعات و نشریات نے ایس ٹی آر کو حکم دیا کہ وہ اپنے فیس بک پیج پر یہ نوٹس لگائے کہ یہ ایک ’بلیک لسٹڈ آن لائن کوکشن‘ (اعلانیہ آن لائن سائیٹ) ہے۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ جو بھی اس پیج پر آئے وہ خبردار ہے کہ اس پیج کی تاریخ سے یہاں جھوٹی خبریں شائع ہوتی رہی ہیں۔

ایس ٹی آر نے اپنے پیج پر یہ نوٹس نہیں لگایا۔

پوفا کے تحت حکومت کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ ایسے مواد کی نشاندہی کرے جو اس کے خیال میں جھوٹا ہو اور اس کے بعد اس مواد کو شائع کرنے والے پلیٹ فارم کو حکم دے کہ وہ اس مواد کو ہٹائے یا اسے درست کرے۔

یوں اگر حکومت یہ سمجھتی کہ فیس بک نے اس کے حکم پر عمل نہیں کیا تو فیس بک قانون شکنی کا مرتکب ٹھہرتا۔ اگر ایسا ہوتا تو فیس بک کو 20 ہزار ڈالر یومیہ کی جرمانہ ہو سکتا تھا، جس کی زیادہ سے زیادہ حد پانچ لاکھ ڈالر ہے۔

یاد رہے کہ ایشیا پیسیفک کے ممالک کے لیے فیس بک کا صدر دفتر سنگاپور میں ہے۔ اس کے علاوہ فیس بک نے اپنا ڈیٹا سینٹر تعمیر کرنے کے لیے ملک میں ایک ارب ڈالر کی سرمایہ کاری بھی کر رکھی ہے۔ اس سینٹر کا افتتاح 2022 میں متوقع ہے۔

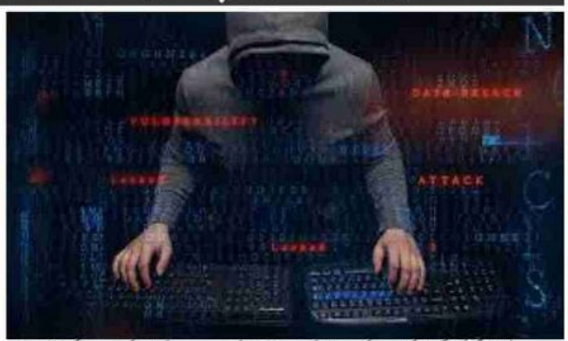
فیک نیوز کے قانون کے بارے میں کیا کہا جا رہا ہے؟

سنگاپور کی حکومت نے ذرائع ابلاغ پر ہمیشہ مضبوط گرفت رکھی ہے۔ میڈیا کی آزادی کے حوالے سے کی جانے والی عالمی درجہ بندی میں اس سال 180 ممالک میں سنگاپور کا نمبر 151 واں رہا ہے۔

ناقدین کا کہنا ہے کہ مذکورہ قانون سے آزادی اظہار کو خطرہ ہے۔ حقوق انسانی کی تنظیم ایمنیسٹی انٹرنیشنل کا کہنا تھا کہ اس قانون سے ’حکومت کو اس کی مرضی کے خلاف آن لائن شائع ہونے والے خیالات کی سرکوبی کرنے کے لیے بے لگام اختیارات مل جائیں گے۔‘

لیکن سنگاپور کے وزیر قانون کا کہنا تھا کہ اس بل سے آزادی اظہار کو متاثر نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس قانون کا مقصد صرف فیک اکاؤنٹس، ربارٹز اور ایسی خبروں کا سدباب کرنا ہے جو جھوٹ پر مبنی ہوتی ہیں۔

## اتھیکل ہیکنگ: قانونی طور پر لاکھوں ڈالر کمانے والے 'اچھے' ہیکرز




جیس کنسر کو دنیا کی سب سے بڑی کمپنیوں کے سافٹ ویئر میں کمزوریاں تلاش کرنے کی تنخواہ ملتی ہے۔ سنہ دو ہزار سولہ کے گرمیوں میں پیشہ ور ہیکر، پرانیو پہوار یکر نے ایک دن فیس بک کے جدید ترین پیچ میں نقائص کی نشاندہی کرنے کا بیڑا اٹھایا۔

سوشل میڈیا کی اس دیو ہیکل کمپنی نے آٹھ گھنٹے پہلے ہی اعلان کیا تھا کہ وہ ویڈیو والی پوسٹ پر کمنٹس یعنی تبصرہ کرنے کی اجازت دے رہی ہے۔ پرانیو نے سسٹم کی کمزوریاں معلوم کرنے کے لیے ہیکنگ شروع کر دی۔ وہ ایسے نقائص کی تلاش میں تھے جن کا گرتجزائم پیشہ ہیکرز کو پتا چل جاتا تو وہ کمپنی کے نیٹ سے اہم معلومات اڑا لے جا سکتے تھے۔

انھوں نے فوراً ہی پتا لگا لیا کہ اس نئے فیچر کے کوڈ میں ایسا سسٹم ہے جسے استعمال کر کے فیس بک سے ویڈیو کو ڈیلیٹ کیا جا سکتا تھا۔ انڈیا کے شہر پونے سے تعلق رکھنے والے پرانیو نے بی بی سی کو بتایا: 'میں اس خامی کا فائدہ اٹھا کر (فیس بک کے باغی) مارک زکر برگ کی پوسٹ کی ہوئی ویڈیو کو بھی ڈیلیٹ کر سکتا تھا۔'

انھوں نے اس نقص کی نشاندہی کے لیے فیس بک کے 'بگ باؤنٹی پروگرام' سے رابطہ کیا۔ دو ہفتے کے اندر انھیں پانچ ہزار ڈالر مالیت کے انعام سے نوازا گیا۔

نقائص کے شکاری

بعض اتھیکل ہیکرز تو لاکھوں ڈالر کما رہے ہیں، اور یہ صنعت روز بروز ترقی کر رہی ہے۔ بگ ہنٹرز یا نقائص کے شکاروں میں سے اکثر کی عمریں اٹھارہ سے تیئس برس ہیں۔ بڑی کمپنیاں انھیں اپنے سافٹ ویئر میں خرابیاں ڈھونڈنے کے لیے بڑی بڑی رقمیں دیتی ہیں تاکہ جرائم پیشہ ہیکرز گروہ ان کا پتا چلنے سے پہلے ان نقائص کو دور کروا لیا جائے۔

اگر آپ نے کوئی ایسا نقص نکال لیا جو پہلے کبھی نہ پکڑا جا سکا ہو تو آپ کے وارے نیارے ہو جائیں گے کیونکہ آپ کو لاکھوں ڈالر مل سکتے ہیں اور یہ کبھی بھی۔

انڈیا کے شیوم ویدیشٹ، جنھوں نے پچھلے سال ایک لاکھ پچیس ہزار ڈالر کمائے تھے، کہتے ہیں کہ 'میری آمدنی کا ذریعہ یہی ہے۔

'میں بڑی بڑی کمپنیوں کو قانونی طور پر ہیک کرتا ہوں۔ کمائی کی کمائی اور مزے کا مزا۔'

ہیکروں پر سنسنی خیز شکنجہ کا شکار پہلے دس بہترین ہیکرز میں ہوتا ہے

اس شعبے میں کامیابی کے لیے رسمی تعلیم و تربیت کی ضرورت نہیں۔ شیوم اور ان کی طرح کئی دوسرے ہیکرز کا کہنا ہے کہ انھوں نے یہ گر انٹرنیٹ پر دستیاب مواد سے سیکھا۔

ان کا کہنا ہے 'میں ہیکنگ سیکھنے کے لیے کئی کئی راتیں جاگا ہوں۔ میں نے سیکنڈ ایئر میں یونیورسٹی چھوڑ دی تھی۔ اب ان کی توجہ امریکی ہیکر جیس کنسر کی مانند کوڈ کے اندر موجود نقائص تلاش کرنے پر ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ انھیں ہیکنگ کا شوق کالج کے دنوں میں پیدا ہوا جب انھوں نے موبائل ہیکنگ پر تحقیق شروع کی۔ 'اپنے ایک پروجیکٹ کے دوران میں انڈرو ڈ ایپ سٹور میں نقصان دہ ایپ ڈالنے میں کامیاب ہو گیا اور کسی کو پتا بھی نہیں چلا۔'

بڑا پیسہ

ماہرین کہتے ہیں کہ بگ باؤنٹی پروگرام (قانونی طور پر نقائص کا پتا لگانے کے لیے انعامی منصوبے) ہیکرز کا شوق زندہ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈیٹا سیکیورٹی فرم اپیروا کے چیف ٹیکنالوجی آفیسر، نیری راے کا کہنا ہے کہ اس طرح کے پروگرام ٹیکنالوجی دوست افراد کے لیے ایک جائز متبادل فراہم کرتے ہیں، ورنہ ان لوگوں کے غلط راستے پر چل نکلنے کا خدشہ ہے جس میں یہی کام وہ جرائم کی نیت سے کریں گے۔ 'ساہسر سیکیورٹی فرم ہیکروں کے مطابق سنہ 2018 میں انڈیا اور امریکا سے تعلق رکھنے والے ہیکرز نے اس پروگرام کے تحت سب سے زیادہ رقم کمائی۔ ان میں سے بعض تو سازھے تین لاکھ ڈالر سالانہ تک کماتے ہیں۔ ہیکرز کی دنیا میں سنڈیپ سنگھ کو 'کیک بوائے' کا خطاب ملا ہے۔ ان کے بقول یہ کام بہت محنت طلب ہے۔ 'پہلا انعام پانے میں مجھے چھ ماہ لگے اور 54 رپورٹس جمع کروانا پڑا۔'

سیکیورٹی بڑھانا

ہیکر ون، بگ کراؤڈ، سائنیک اور ایسی دوسری کئی کمپنیاں بڑے اداروں اور حکومتوں کے لیے بگ باؤنٹی پروگرام چلا رہی ہیں۔ ہیکر ون، تین بڑی باؤنٹی فرموں میں سے ایک ہے۔ اس کے ہیڈ آپریشنز، جین سیڈگھیپور کے بقول ان کی فرم کے پاس ساڑھے پانچ لاکھ ہیکرز ہیں اور یہ کمپنی اب تک 70 ملین ڈالر سے زیادہ رقم اس مد میں ادا کر چکی ہے۔ 'ٹیکنالوجی کے شعبے میں 'بگ باؤنٹی' نئی بات نہیں ہے۔ مگر اداروں کی سیکیورٹی بہتر بنانے کے لیے انعامی رقم میں اضافہ ایک فطری بات ہے۔ بڑی کمپنیوں کو اندازہ ہے کہ سسٹم میں نقائص دور نہ کرنے کا بہت زیادہ نقصان ہو سکتا ہے جس میں ڈیٹا کی چوری، مالی نقصان اور کمپنی کی بدنامی شامل ہے۔ حالیہ برسوں میں سائبر حملوں کی تعداد میں 80 فیصد اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔

مقابلے میں نجی انعامی پروگرام سرکاری کے

سنہ 2017 میں ایک ہیکر نے زمبیو ریستوران کے نظام کو ہیک کر لیا تھا اور اطلاعات کے مطابق دھمکی دی تھی کہ اگر اس نے بگ باؤنٹی پروگرام کا اعلان نہ کیا تو وہ اس کے ایک کروڑ ستر ملین صارفین کی معلومات زیر زمین بیا ڈارک ویب پر فروخت کر دے گا۔

زومیٹو نے اپنے بلاگ پوسٹ میں اقرار کیا کہ ان کے سسٹم کے کچھ حصے میں ایک اچھے یا اخلاقی ہیکر نے نقب لگائی تھی۔

ان آخر کمپنی کو ہیکر کا مطالبہ ماننا پڑا اور بگ باؤنٹی پروگرام شروع کرنے کا وعدہ کیا جس کے بعد ہیکر نے حاصل شدہ معلومات ضائع کر دیں۔

ہیکر ون کمپنی نقائص ڈھونڈنے والوں کو اب تک ساڑھے ڈھائی کروڑ سے زیادہ رقم ادا کر چکی ہے۔ ہیکرز کے لیے ویب سائٹس یا ایپس کی کمزوریوں کا پتا لگانا آسان ہوتا ہے کیونکہ ان کی ساخت میں بگ یعنی نقص رپورٹ کرنے کا سوائے ای میل کے ای میل ایڈریس کے کوئی باقاعدہ نظام نہیں ہوتا۔

سیکیورٹی کی جانچ کرنے والے رابی وگنر کہتے ہیں کہ 'بگ باؤنٹی کمپنیاں ان غلطیوں کو متعلقہ لوگوں کے سامنے لا رہی ہیں۔' صحت کے مسائل

چاہے سرکاری ہو یا پرائیویٹ، باؤنٹی ڈھونڈنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ اور سب کی آمدنی بھی زیادہ نہیں۔

چند لوگوں نے خوب کمایا ہے، مگر زیادہ تر نے نہیں۔ پھر اس شعبے میں ایک اور مشکل بھی سامنے آتی ہے اور وہ ہے صنفی عدم توازن، یعنی مردوں اور عورتوں کی تعداد میں بہت بڑا فرق۔ بگ کراؤڈ کی حیسی ہیس کا کہنا ہے کہ کراؤڈ سورس پر سائبر سیکیورٹی کے شعبے میں مردوں کا راج رہا ہے۔ اس لیے یہ تیز رفتاری کی بات نہیں کہ گذشتہ برس کے دوران ہیکرز کی عالمی برادری میں خواتین کا حصہ صرف چار فی صد تھا۔'

۷۷۷۷

## ٹک ٹاک میں بڑی تبدیلی

### متعارف کرائے جانے کا امکان




ٹک ٹاک دنیا میں تیزی سے مقبول ہونے والی ویڈیو شیئرنگ ایپ ہے اور پاکستان میں بھی لوگ اسے بہت زیادہ پسند کر رہے ہیں۔ اور اب اس ایپ میں بہت بڑی تبدیلی آ رہی ہے جو حیران کن حد تک انسٹاگرام سے ملتی جلتی ہے۔

انسٹاگرام کی جانب سے یوزر پروفائلز کو ری ڈیزائن کیا جا رہا ہے جس میں پروفائل فوٹو اور فالوکاؤنٹ کو بالکل جانب منتقل کیا جا رہا ہے۔ نیو یارک ٹائمز کی رپورٹر ٹیلر لوریز نے اس ری ڈیزائن کو سب سے پہلے ٹوئٹر پر شیئر کیا اور اس کے بعد ٹیکنالوجی سائٹ وی ورج سے بات کرتے ہوئے ٹک ٹاک کے ایک ترجمان نے اس کی تصدیق کی۔

ترجمان نے بتایا ہم ہمیشہ صارفین کے ٹک ٹاک استعمال کرنے کے تجربے کو بہتر بنانے کے لیے ذرائع تلاش کرتے ہیں، ہم اس وقت پروفائل ڈیزائنز کی آزمائش کر رہے ہیں تاکہ صارفین کو زیادہ بہتر تجربہ فراہم کیا جا سکے۔ ٹک ٹاک نے انسٹاگرام یوزر انٹرفیس کو لگ بھگ مکمل طور پر کاپی کر لیا ہے اور ایسا سوشل نیٹ ورکس میں اکثر ہوتا ہے۔

وہ اپنی مختلف ایپس کے خیالات اور فیچرز کو ادھار لیتے ہیں، خود انسٹاگرام بھی اس معاملے میں کسی سے پیچھے نہیں، ان نے اسٹوری فیچر کو اسنیپ چیٹ سے لیا تھا۔ ٹک ٹاک گزشتہ سال واٹس ایپ کے بعد سب سے زیادہ ڈاؤن لوڈ کی جانے والی ایپ بھی اور اس نے فیس بک اور انسٹاگرام کو شکست دے دی تھی۔

یہی وجہ ہے کہ فیس بک ٹک ٹاک کو مستقبل میں اپنے لیے خطرہ تصور کرتی ہے اور انسٹاگرام کی جانب سے ریلز نامی ویڈیو ایڈیٹنگ ٹول کا تجربہ کیا جا رہا ہے جو کہ ٹک ٹاک کے بہترین فیچرز جیسے اسپیڈ ایڈجسٹمنٹ اور دیگر ویڈیوز کی آڈیو اور حاصل لینے کی نقل پر مشتمل ہے۔

اگر ٹک ٹاک کی جانب سے انسٹاگرام جیسے پروفائل ڈیزائن کو تمام صارفین کے لیے متعارف کرایا تو تمام سوشل نیٹ ورکس ایک جیسے محسوس ہونے لگے ہیں خصوصاً اگر انسٹاگرام کی جانب سے ٹک ٹاک کے بہترین فیچرز کو کاپی کرنے کا سلسلہ جاری رہا۔

خیال رہے کہ چینی کمپنی بائیٹ ڈانس نے 2017 میں ایک ارب ڈالرز کے عوض ایپ میوزیکلی کو خریدا تھا اور پھر اسے ٹک ٹاک میں ضم کر دیا (فیس بک نے بھی اسے خریدنے کی کوشش کی تھی مگر ناکام رہی)، جو بہت تیزی سے دنیا بھر میں مقبول ہوئی۔

## سستا 120 ہرٹز ڈسپلے والا اسمارٹ فون متعارف



شیاؤمی کی ذیلی کمپنی پوکو نے اپنا نیا اسمارٹ فون پوکو ایکس 2 متعارف کرا دیا ہے۔ درحقیقت یہ دنیا کا سب سے سستا 120 ہرٹز ڈسپلے والا فون ہے جس میں بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ دیا گیا ہے۔

6.7 انچ کے فل ایچ ڈی پلس ڈسپلے میں 120 ہرٹز ریفریش ریٹ دیا گیا ہے، جو کہ عام اسمارٹ فون کے مقابلے میں دوگنا تیز ہے ڈسپلے ریفریش کر سکتا ہے کیونکہ اس میں 120 فریم فی سیکنڈ کی شرح سے ڈسپلے پایا جاتا ہے۔

فون میں فرنٹ کیمرا ایچ ڈی ریزولوشن میں دیا گیا ہے درحقیقت یہ ڈوئل کیمرا سیٹ اپ ہے۔

اس فون میں کوالکوم اسنیپ ڈراگون 730 جی پراسیسر، 6 سے 8 جی بی رام، 64 سے 256 جی بی اسٹوریج اور 4500 ایم اے ایچ بیٹری 27 واٹس فاسٹ چارجنگ سپورٹ دی گئی ہے۔

اس کے بیک پر 64 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل وائیڈ اینگل کیمرا، 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر اور 2 میگا پکسل میکرو سنسر دیا گیا ہے۔

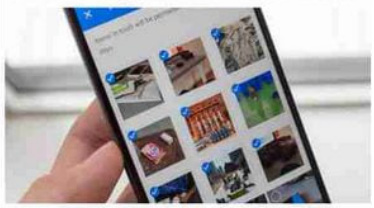
فرنٹ پر 20 میگا پکسل اور 2 میگا پکسل کیمرے سیلفی کے شوقین افراد کے لیے موجود ہیں۔

فون میں کمپنی نے اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم کا اسٹاک اپنے ایم آئی یو آئی 11 یوزر انٹرفیس کے ساتھ دیا ہے۔

اس فون کو سب سے پہلے بھارت میں فروخت کے لیے پیش کیا گیا ہے اور اس کے 6 جی بی رام اور 64 جی بی اسٹوریج والے فون کی قیمت 225 ڈالرز (34 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔

اسی طرح 6 جی بی رام اور 128 جی بی اسٹوریج والا فون 240 ڈالرز (37 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) جبکہ 8 جی بی رام اور 256 جی بی اسٹوریج والا ماڈل 281 ڈالرز (43 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) رکھی گئی ہے۔ ابھی یہ واضح نہیں کہ دیگر ممالک میں اسے کب تک فروخت کے لیے پیش کیا جا سکتا ہے، تاہم کمپنی نے یہ فون بنیادی طور پر ریٹیل میں ایس 2 کے مقابلے کے لیے پیش کیا گیا ہے تو امید ہے کہ پاکستان میں بھی جلد دستیاب ہو سکتا ہے۔

## گوگل فوٹوز میں بگ سے صارفین کی ویڈیوز اجنبیوں کو منتقل



اگر آپ گوگل فوٹوز میں اپنی تصاویر اور ویڈیوز کو محفوظ کرتے ہیں تو بری خبر ہے۔

گوگل نے تسلیم کیا ہے کہ اس نے حادثاتی طور پر کچھ افراد کی ویڈیوز آرکائیو دیگر صارفین کو منتقل کر دی ہیں۔

نائن ٹو فائیو گوگل کی رپورٹ کے مطابق کمپنی کی جانب سے صارفین کو خبردار کیا گیا ہے کہ گوگل ٹیک آؤٹ (ایک ایپ جو بذریعہ گوگل سافٹ ویئر میں موجود ڈیٹا کے بیک اپ ڈاؤن لوڈ میں مدد دیتی ہے) میں ایک تکنیکی مسئلے کے نتیجے میں گوگل فوٹوز میں محفوظ ویڈیوز دیگر افراد کی آرکائیوز میں منتقل ہو گئیں۔

گوگل کے مطابق اس مسئلے کا سامنا ان صارفین کو ہوا جنہوں نے 21 سے 25 نومبر 2019 کے دوران ٹیک آؤٹ کی مدد سے ڈیٹا فوٹوز میں ایکسپورٹ کیا اور اب اس مسئلے پر قابو پا لیا گیا ہے۔

اس بگ کی تفصیلات تاحال واضح نہیں اور متاثرہ صارفین کو بھیجے گئے نوٹس میں لکھا ہے آپ کے گوگل فوٹوز اکاؤنٹ میں ایک یا اس سے زائد ویڈیوز اس مسئلے سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

کمپنی کی جانب سے صارفین کے کہا جا رہا ہے کہ وہ 21 سے 25 نومبر کے دوران ڈاؤن لوڈ کی جانے والی آرکائیو کو ڈیلیٹ کر دیں جبکہ یہ بھی مشورہ دیا گیا ہے کہ اس دورانیے میں ڈاؤن لوڈ کی گئی آرکائیوز مکمل یا دیگر افراد کے مواد پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

گوگل کا کہنا ہے کہ اس مسئلے سے 0.01 فیصد صارفین ہی متاثر ہوئے، تاہم یہ اعداد و شمار مختلف ہو سکتے ہیں۔

گوگل کے ترجمان نے نائن ٹو فائیو گوگل کو بتایا کہ ہم نے متاثرہ افراد کو آگاہ کیا ہے جنہوں نے 21 سے 25 نومبر کے دوران گوگل ٹیک آؤٹ سے گوگل فوٹوز میں مواد ایکسپورٹ کیا۔

ترجمان کا کہنا تھا ہم نے اس مسئلے پر قابو پا لیا ہے اور اب مستقبل میں اس کی روک تھام کے لیے گہرائی میں جا کر تجزیہ کر رہے ہیں، ہم ایسا ہونے پر صارفین سے بہت معذرت کرتے ہیں۔

## جب ایک شخص نے چند اسمارٹ فونز سے گوگل میپس کو احمق بنا دیا



گوگل کے بغیر دنیا کا گزارا مشکل لگتا ہے اور اس کی میپس ایپ کے بغیر ہمیشہ تو اپنی منزل تک کبھی نہیں پہنچ سکتے۔

مگر تمام تر آرٹی فیشل انٹیلی جنس اور ٹیکنالوجی سے لیس گوگل میپس کو چند اسمارٹ فونز کے ذریعے احمق بنایا جا سکتا ہے۔ جی ہاں جرمنی میں ایک آرٹسٹ نے گوگل میپس کے ٹریفک ڈیٹا پر 99 اسمارٹ فونز اور ایک سرخ ویگن کے ساتھ ہیک کر لیا۔ سائنس و میکرز ٹائمز فیچر اسمارٹ فونز کے ڈھیر کو برلن کی خالی سڑکوں پر لے کر گھومتے رہے اور جس گلی میں بھی وہ گئے، وہاں اچانک گوگل میپس پر ریڈ نشان کے ساتھ ٹریفک جیم کی زون نمودار ہو گیا، جس کے نتیجے میں ڈرائیورز نے ان گلیوں سے بچ کر دوسرے مقامات سے منزل کا رخ کیا۔ سائمن و میکرٹ نے یہ سب یوٹیوب پر ایک ویڈیو میں دکھایا اور انہوں نے گوگل میپس کے ٹریفک کی پیشگوئی کرنے والے سسٹم کو دھوکہ دیا۔ یہ ایپ مسلسل اسمارٹ فونز سے ڈیٹا استعمال کر کے ٹریفک کے حجم اور اس کے حرکت کی رفتار کا تعین کرتی ہے۔

اس تجربے کے دوران تمام 99 اسمارٹ فونز گوگل میپس کے ساتھ آن تھے۔ سائنس و میکرز نے یہ تجربہ گزشتہ سال موسم گرما میں کیا تھا اور اس کے نتائج وہاں بیٹھے گوگل میپس کی 15 ویں سالگرہ کے قریب جاری کیے۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ نہیں سے نہیں کہہ سکتے کہ گوگل نے میپس کو اس طرح کے اسکنس سے بچانے کے لیے اپ ڈیٹ کیا ہے یا نہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ وہ لوگوں کی توجہ اس جانب دلانا چاہتے ہیں جو نقلی ٹریفک جیمز اور پلیٹ فارم پر آگ لگیں، بند کر کے اعتماد کرتے ہیں۔ ان کے بقول ہم بہت زیادہ ایسی چیزے گوگل میپس کے ڈیٹا پر تو دیتے ہیں اور انہیں اشیا جیسا سمجھتے ہیں، ڈیٹا کو دنیا کی طرح دیکھا جاتا ہے، یہ فراموش کر دیتے ہیں کہ نمبر تو اس دنیا کے ایک ماڈل کی نمائندگی کرتے ہیں۔ دوسری جانب گوگل کے ایک ترجمان نے اس بارے میں بتایا ہم گوگل میپس کے اس طرح کے تخلیقی استعمال کو دیکھنا پسند کرتے ہیں کیونکہ اس سے ہمیں میپس کو مزید بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

## پوری دنیا کے جگنو تیزی سے معدوم ہو رہے ہیں

میساچوسیٹس: ہیپ کے زوشانگ ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دھیمی خوشنما روشنی پھیلانے والے جگنو تیزی سے ختم ہو رہے ہیں۔ اس کی وجہ آلودگی، کیڑے مار ادویہ کا بڑھ حد تک استعمال اور ان کے قدرتی مسکن کی تباہی ہے۔ بایولوجیکل بنای جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق خود مصنوعی روشنیوں اور نگلی کی لائٹ سے یہ روشن کیڑے شدید متاثر ہو رہے ہیں۔ کرداس پر جگنوؤں کی 2000 سے زائد اقسام حقیقت میں مخصوص ہے ہی ہیں جو رات کے وقت بلنکات، سبز، جھیلوں اور پلکس کو منور کرتے ہیں۔ نقلس یونیورسٹی کی ماہر حیاتیات سارہ ویس نے اس ضمن میں جگنوؤں کے دو جنوں ماہرین کے کیے گئے سروے پر ایک رپورٹ بھی تیار کی ہے۔ ناپیدگی کے خطرات میں ملا جلتا حیاتیاتی اور بنیادی رہائش کے لیے خطرہ بھی شامل ہیں جو ہزاروں کی تعداد میں ایک ساتھ روشن ہوتے اور روشنی دیتا نہ کر دیتے ہیں۔ دوسری جانب جگنوؤں کی بقا کو بھی خطرے سے دوچار ہیں کیونکہ انہیں دیکھنے کے لیے سیاح آتے ہیں اور ان کی مداخلت سے ان کا پانا گھر شدید متاثر ہو رہا ہے۔ میلا ٹیشیا نے مشہور جگنو میٹر روز کے جنگلات میں رہتے ہیں اور پلم آئل کی کاشت کے لیے ان کے گھر کو تباہ کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح ایک اور جگنوؤں کی مدد ان کی سکتی اور اپنا گھر تباہ ہونے کی صورت میں ویب فٹا ہو جاتی ہیں جو بنیادی ہیں جو بنیادی ہیں ختم کر دی ہیں۔ ان میں مصنوعی روشنی، کیڑے مار ادویہ شہروں پھیلاؤ، زراعتی آبادی اور کچی سڑکیں کی تباہی سرفہرست ہے۔ پھر انسانوں کی پیدا کردہ روشنی بھی ان کی دشمن ہے۔ دوسری جانب ملا ٹیشیا جاپان اور تائیوان وغیرہ میں رات کے وقت جگنوؤں کی سیاحت کرنے والوں نے بھی ان پر زبان روشن کیڑوں کو بہت پریشان کیا ہے۔ 2018 میں انٹرنیشنل یونین فار دی کنزرویشن آف نیچر میں جگنوؤں کے تحفظ کا ایک گروپ بھی بنایا گیا ہے جس نے خطرے سے دوچار جگنوؤں کی اقسام کی فہرست بنائی ہے۔

## مارک زکر برگ اپنے بارے میں لوگوں کی غلط فہمیاں دور کرنے کے خواہشمند



فیس بک کے بانی مارک زکر برگ کو سوشل میڈیا نیٹ ورک کی قیادت پر حالیہ برسوں پر کافی تنقید کا سامنا ہوا ہے مگر وہ چاہتے ہیں کہ لوگ اس بات کو جانیں کہ انہوں نے اس کمپنی کا آغاز پیسے کمانے کے لیے نہیں کیا تھا۔ ایک تقریب سے خطاب کے دوران انہوں نے کہا میں اس کا حصہ اس لیے نہیں بنا کیونکہ میں کاروبار کرنا چاہتا تھا یا اشتہارات فروخت کرنا یا پیسے کمانا چاہتا تھا، میں سے سوچا تھا کہ اشتہارات ایک اچھا کاروباری ماڈل ہے جس سے ہم ہر ایک کو ایک مفت سروس فراہم کر سکیں گے۔ مارک زکر برگ نے گزشتہ ہفتے یہ کہا تھا کہ انٹی دہائی کے لیے ان کا مقصد پسندیدگی کی جگہ لوگوں میں ان کی شخصیت کو سمجھنا ہے۔ اب ان کا بیان اس وقت سامنے آیا ہے جب ہفتے کو ایک ارب پتی جارج سوروس نے فیس بک کے مقاصد پر سوالات اٹھائے ہیں۔ نیو یارک ٹائمز میں ایک مضمون میں جارج سوروس نے فیس بک اور صدر ڈونلڈ ٹرمپ پر انتخابے کام کرنے کا الزام عائد کیا۔ انہوں نے لکھا میرا ماننا ہے کہ صدر ٹرمپ اور فیس بک کے چیف ایگزیکٹو مارک زکر برگ، نے احساس کر لیا ہے کہ ان کے مفادات مشترکہ ہیں، یعنی صدر کو انتخابات میں کامیابی چاہیے، زکر برگ پیسے کمانا چاہتے ہیں۔ فیس بک کی جانب سے ان الزامات کی تردید کی گئی۔ مارک زکر برگ نے اس مضمون کا جواب خطاب میں بھی دیا تھا۔ مگر لوگوں کا خیال ہے کہ تمام کمپنیوں کا مقصد صرف پیسے کمانا ہے۔ انہوں نے کہا کہ کچھ لوگ فیس بک کے پھیلاؤ کے پیچھے کی منطق سوچ کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ٹوئٹر کی جانب سے سیاسی اشتہارات پر پابندی کے برعکس فیس بک نے اس پر قائم رہنے کا فیصلہ کیا تھا۔ کمپنی کا کہنا تھا کہ لوگوں کو یہ دیکھنا چاہیے کہ سیاستدان کیا کہتے ہیں۔ مارک زکر برگ نے اپنے نئے بیان میں کہا کہ وہ اس خیال کی حمایت کرتے ہیں کہ ہر ایک کو اپنی آواز بلند کرنے کا موقع ملنا چاہیے اور چھوٹے کاروباری اداروں کو بھی فولز ملنے چاہیے، جو بڑے اداروں کو میسر آتے ہیں۔ انہوں نے کہا یہ نیا نیک نظر اور میرے خیال میں متعدد افراد کو پسند نہیں آئے گا، مگر پرانی سوچ بھی لوگوں کو پسند نہیں آئی تھی تو اب ہم کچھ مختلف آزمانا چاہتے ہیں۔



# والدین پر محبت کی نظر ڈالنا

**مولانا محمد اسلم احمد قادری**

الحمد للہ کفیٰ کے لاڈلے اور ہمارے پیارے رسول حضرت محمد مصطفی صلی اللہ علیہ وسلم کے پیارے داماد حضرت علی رضی اللہ عنہ کا بہترین قول ہے کہ:

''اس ماں پر زبان نہ چلاؤ جس نے تمہیں بولنا سکھایا'' لیکن آج ہماری نئی نسل اپنے والدین کے ساتھ جو سلوک کر رہی ہے اسے دیکھ کر اور اس سلسلے میں سوچ کر بہت افسوس ہوتا ہے۔ والدین اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہیں، ان کے بہت سے حقوق ہیں، جس شخص کے والدین اس سے راضی ہیں وہ آدمی دونوں جہاں میں کامران و کامیاب ہے، ماں باپ کی قدر اسی کو ہوتی ہے جس کے ماں باپ چل بسے ہوں اور جو اس عظیم نعمت سے محروم ہو۔

کچھ سال پہلے کا واقعہ ہے کہ ایک شخص میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ: ''ایک شخص اپنی ماں کو بہت پیٹتا ہے جس کی وجہ سے وہ بیچاری ماں زمین پر پڑ جاتی ہے، اور مار کی تاب نہ لا کر وہ زار و قطار رونے لگتی ہے۔ یہ سن کر میں نے اس لڑکے کو بلایا اور سمجھایا لیکن اس لڑکے نے مجھے ہی الٹا جواب دیا اور کہا کہ یہ میرا ذاتی معاملہ ہے، مجھ کو آپ کی نصیحت کی کوئی ضرورت نہیں ہے، تم اپنا راستہ دیکھو۔

ایک اور واقعہ یوں ہے کہ لڑکے کو اس کے والد نے ایک اچھا رشتہ دیکھا اور اپنے بیٹے سے کہا کہ فلاں لڑکی بہت نیک ہے تو اس سے شادی کر لے اس کے جواب میں وہ لڑکا اپنے والد سے کہتا ہے کہ ابا جان! اگر آپ نے میری پسند کی لڑکی سے میرا رشتہ نہیں کروایا تو میں آپ کو بندوق کی گولی کا نشانہ بنا کر ہلاک کر دوں گا، اس بات کا اس کے والد پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور وہ ایک ڈاکٹر کے پاس جا کر زار و قطار رونا شروع کر دیتا ہے اور اس صدمہ کی وجہ سے تین دن میں اس کی موت ہو گئی۔

ایک نوجوان کو اس کے والد سنیما دیکھنے کی کثرت کی وجہ سے ڈانٹتے ہیں، تو جوان غصہ میں آ کر اپنے والد کا ہاتھ جھٹک دیتا ہے، اس وقت والد کی آنکھوں سے آنسو جاری ہوتے ہیں اور ان کا دل رونے لگتا ہے اور نوجوان اپنے والد کے دکھے دل کی آہ لگنے سے تباہ ہو جاتا ہے۔

ایک اور واقعہ سن لیجئے۔ ایک نوجوان اپنے والد کو مار کر ان کا پیچھا کرتا ہے اور وہ والد صاحب اس کے خلاف کیس بھی فائل کر چکے ہیں۔

میرے بھائیو اور بہنو! کیا آپ والدین کے مقام کے بارے میں جانتے ہیں؟ اللہ تعالیٰ نے ان کی خدمت پر ہی نہیں بلکہ ان کو دیکھنے پر بھی ثواب رکھا ہے۔ ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ ''اگر کوئی اپنے ماں باپ کا چہرہ محبت کی نگاہ سے دیکھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو ایک مقبول حج کا ثواب عطا کرتے ہیں۔'' اللہ تعالیٰ تمام گناہوں کا بدلہ آخرت میں عطا فرمائیں گے سوائے ماں باپ کی نافرمانی کے اس کا بدلہ دنیا میں بھی ملے گا اور آخرت میں بھی ملے گا، اور جو کوئی بھی اپنے والدین کے ساتھ برا سلوک کرتے ہیں یاد رکھئے ان کی اولاد بھی ان کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کرے گی۔ اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ نے ماں کے قدموں کے نیچے جنت اور باپ کو جنت کا دروازہ قرار دیا ہے سو اس سے ان کے مقام اور مرتبے کی عظمت کا اندازہ ہوتا ہے۔

اس لئے میرے بھائیو اور بہنو والدین کی حیات میں ہی ان کی قدر کیجئے اور جتنا ہو سکتا ہے ان کی خدمت کیجئے۔ ان کے جانے کے بعد مت پچھتایئے اور اپنے ماں باپ کے لئے ہر وقت دعائے خیر کرتے رہئے، سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ ماں جس وقت اپنے بچے کو اپنی چھاتی سے لگا کر دودھ پلا کر اس کی پیٹھ پر ہاتھ پھیرتی ہے تو اس کا دو دیا ہوا دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور ماں جب بچے کو بوسہ دیتی ہے تو بچے کے اندر ایک قسم کی مدافعتی طاقت (بیماریوں سے لڑنے کی) آ جاتی ہے۔

# زیرہ صرف مسالہ نہیں، دوا بھی ہے



زیرہ ایک خوشبودار بیج ہے۔ مسالے کے طور پر سیاہ زیرے سے زیادہ سفید زیرہ ہمارے باورچی خانوں میں عام استعمال ہوتا ہے اور قدیم زمانے سے ان بیجوں کو مشرقی دواؤں میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ بدہضمی کی شکایات دور کرنے اور جراثیم کش کے طور پر ان کی افادیت تسلیم کی جاتی ہے۔ زیرے میں آئرن کی وافر مقدار سے جگر کی کارکردگی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔ یہ بدہضمی کے علاوہ دست، متلی اور حاملہ خواتین کی الٹی کی شکایات رفع کرنے کے لئے بھی ان کو استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ زیرے میں جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں لہٰذا سیاہ زیرے کو پیس کر اس کی لیپ زخم اور پھوڑوں پر لگانے سے مرہم جیسے فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ اگر کوئی بیماری نہ ہو تو بھی زیرے کا عرق جسمانی طاقت کی بحالی میں ٹانک کا کردار ادا کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ زیرے کے استعمال سے جسم کی گرمی بڑھ جاتی ہے جس سے جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔



# آنکھوں کی بینائی کیلئے کچھ ٹپس

☆شوقیہ عینک لگانے سے گریز کریں۔ اس سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

☆مرچ کھٹائی کا زیادہ استعمال آنکھوں کے لئے نقصاندہ ثابت ہوتا ہے اس سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔

☆آنکھیں بغیر جھپکائے کسی جگہ پر کچھ دیر دیکھتے رہیں۔ یہ آنکھوں کی بہترین ورزش ہے۔

☆سر پر بار بار کنگھی کرنے کی عادت آنکھوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

☆دھوپ میں بیٹھ کر پڑھنے اور بیٹھے پڑھنے سے نظر خراب ہو جاتی ہے۔

☆بالوں کو تیز گرم پانی سے دھونا آنکھوں پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ نیم گرم یا ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

☆ہر صبح آنکھیں اور چہرہ باسی منہ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اس سے بینائی بڑھے گی اور کیل مہاسے بھی ختم ہوں گے۔

☆پشت کے بل لیٹ کر یا تکیہ لگا کر پڑھنا بینائی کو تباہ کر دیتا ہے۔

☆خالص شہد آنکھوں میں لگانے سے نظر تیز ہوتی ہے۔

# بستر کی چادریں اور تکیوں کے غلاف



بستر کی چادروں کا انتخاب ایک پیچیدہ مسئلہ ہے ایک چادر استعمال کرنے والے کو آرام پہنچاتی اور بستر کے دوسرے کپڑوں کی حفاظت کرتی ہیں لہٰذا لمبائی میں ایک چھوٹی چادر یہ مقصد حل نہیں کر سکتی یکساں لمبائی اور چوڑائی کی چادریں بہتر رہتی ہیں۔ چادریں سائز میں اتنی بڑی ہونی چاہئیں کہ بستر کے نیچے کم از کم 1/4 گز تک دبائی جا سکے اگر آپ ان کی چادر خریدیں تو دو انچ کپڑا زائد سکڑنے کے لئے اور کنارے موڑنے کے لئے بھی فالتو کپڑا خریدیں عموماً تین گز لمبی چادر موزوں رہتی ہیں تاکہ نوے انچ لمبی چادر بنانے کے لئے ایک سو آٹھ انچ کپڑا خریدیں بعض صورتوں میں بنی بنائی چادروں کے سکڑنے سے محفوظ ہونے کی گارنٹی دی جاتی ہیں۔

ایک مفرد پلنگ کے لیے 63x108 انچ طول عرض کی چادر مناسب ہے بعض اوقات زیادہ چوڑی چادر پسند کی جاتی ہیں اس صورت میں 90x108 سائز کی چادر درست رہے گی چادروں کے سائز کے متعلق معلومات و واقفیت بہ آسانی حاصل کی جا سکتی ہیں غیر موزوں چوڑائی غیر تسلی بخش ثابت ہوگی اور ضروریات سے زیادہ چوڑائی چادروں میں کپڑا ضائع ہوگا اس لیے درست اور مطلوبہ سائز کا تعین کرنا نہایت ضروری ہوں، چادروں کے لیے سوتی اور لینن دونوں طرح کا کپڑا دستیاب ہے لیکن لینن کی چادروں کے سیٹ (تکیے کے غلاف سمیت) کی قیمت سوتی سیٹ سے زیادہ ہوگی سستا ہونے کے باوجود سوتی کپڑا ہر لحاظ سے بہتر رہتا ہے، سوتی کپڑا تین قسم کا دستیاب ہے اتھا سوتی اور کھدر، پائیداری اور بچت اور دو اہم اور غور طلب خصوصیات ہیں بناوٹ اس لیے اہم ہے کہ چادر پر سونے والا شخص براہ راست اور یا بالواسطہ طور پر اس کا اس لمس محسوس کرتا ہے چادریں ہمیشہ پائیدار کپڑے کی بنائی جائیں کیونکہ ان کی دھلائی بکثرت کی جاتی ہیں عمدہ کوالٹی کے ریشے سوت موزوں بناوٹ اور پائیدار فنش (Finish) کے تیار کیے ہوئے کپڑے میں تمام پسندیدہ صفات موجود ہوں گے اور کپڑے کی بناوٹ بھی کامل اور بے عیب ہوگی۔

عام معمول کے موافق چادریں ایک کنارے سے تین انچ اور دوسرے کنارے سے ایک انچ اندر مڑی ہوتی ہیں یا پھر یہ تناسب دو انچ اور چار کا ہوتا ہے لیکن بہتر ہے کہ آپ ایسی چادریں خریدیں جن میں دونوں اطراف برابر مڑی ہوئی ہوں کیونکہ اس طرح چادر کسی خاص خاص جگہ سے مسلسل نہیں گھستی بلکہ اس کی اطراف کو بدل بدل کر استعمال کیا جا سکتا ہے تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ چادر کندھوں کے لمس کے مقام سے جلد پھٹتی ہے اس لیے چادروں کو یکساں طور پر استعمال کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، چادروں کا کپڑا اگر تھان سے اترا ہوا ہو تو پھاڑنے میں صرف شدہ طاقت اور آواز کی طرز سے بھی کپڑے کی پائیداری کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے اس کے علاوہ وزن میں قدرے بھاری چادریں عموماً زیادہ عرصے تک چلتی ہیں چادر کی کوالٹی میں اولین چیز دھاگے کی یکسانیت ہے یعنی کپڑے میں موٹی باریک تاریں موجود نہ ہوں اور نہ ہی جگہ جگہ گانٹھیں سی پڑی ہوں کپڑے کی کی مضبوط گنجان اور چست بنائی کی ہو ہم بالکل سیدھی ہونی چاہیے اور ہم کی سلائی بھی ہموار اور یکساں کی گئی ہو عام طور پر 14 ٹانکے فی انچ سلائی میں ہونے چاہئیں۔

تکیے کے غلاف بھی تقریباً اسی کپڑے سے تیار کیے جاتے ہیں جس سے کہ چادریں بنائی جاتی ہیں آپ یہ ریڈی میڈ بھی خرید سکتی ہیں اور کپڑا خرید کر گھر پر بھی سی سکتی ہیں تکیے کے غلاف کی لمبائی ہمیشہ کپڑے کے تانے کے رخ رکھیں ورنہ غلاف جلد پھٹ جاتے ہیں ریڈی میڈ غلاف عموماً چھتیس انچ لمبے ہوتے ہیں لیکن ان کی چوڑائی مختلف ہوتی ہیں ایسے تکیوں کے سائز کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے اپنے تکیے کی لمبائی چوڑائی سے ایک انچ زائد خریدیں تاکہ سکڑنے کی صورت میں غلاف تنگ نہ ہو جائے۔

# ''خلوص کی چاشنی سے گندھے رشتے''

**از شیما نعمان**

انسان کو معاشرتی حیوان کہا گیا ہے۔ ایک خوشگوار، کامیاب اور صحت مند زندگی کے لئے روابط بہت ضروری ہیں۔ ویسے تو شعراء حضرات کا خیال کچھ یوں ہے کہ رابطے حد سے بڑھ جائیں تو غم ملتے ہیں۔ لیکن یہ بات بس شاعری کی حد تک درست ہے، ورنہ ہمارے ارد گرد بکھرے ہوئے بیشمار رشتے، جو مختلف ناموں اور صورتوں میں قید ہوتے ہیں، اپنے اندر خوش کن اور جاذبیت رکھتے ہیں۔ خلوص کی چاشنی سے گندھے یہ رشتے زندگی کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور اگر یہ اپنا تقدس قائم رکھیں تو ماحول اور خاندان کے افراد کو موتیوں کی صورت یکجا پروئے رکھتے ہیں، نتیجتاً ایسے ماحول میں رہنے والے افراد عملی میدان میں خود اعتمادی کے ساتھ آگے آتے ہیں۔ چچا، پھپھو، خالہ، ماموں رشتوں کے وہ مہرے ہیں جو زندگی میں ہمیں مضبوط بناتے ہیں لیکن یہی رشتے اپنے اندر نزاکت بھی اتنی ہی رکھتے ہیں کہ وہ ذرا سی دراڑ پڑنے سے یا کوئی موتی اس لڑی سے نکلنے کی صورت میں سارے موتی بکھر کر اپنی خوب صورتی کھو بیٹھتے ہیں۔ آج کل دیکھنے میں آ رہا ہے کہ خواتین کو ایسے لڑکے اپنی بیٹیوں کے لئے درکار ہوتے ہیں جن کے آگے پیچھے کوئی نہ ہو، پرکشش ملازمت کے ساتھ تمام سہولیات سے آراستہ گھر کا مالک ہو، لیکن بیٹی کی زندگی میں دخل دینے والے رشتے ساس، سسر، نند، دیور ہرگز نہ ہوں۔ حالانکہ جہاں تک معاشی صورت حال کا تعلق ہے تو اس حوالے سے ایک بات ہمارے ذہن میں گردش کر رہی ہے کہ ''انسان کسی کو شریک زندگی بنانے سے پہلے اس کے حال اور ماضی کو دیکھتا ہے لیکن یہ بھول جاتا ہے کہ اس کی رفاقت سے پہلے اس کے حال اور ماضی کو دیکھتا ہے لیکن یہ بھول جاتا ہے کہ اس کی رفاقت میں اسے مستقبل گزارنا ہے۔'' لہٰذا اکیلے گھر کا تصور لڑکی کے ذہن کی دیوار پر ایسا چسپاں ہوتا ہے کہ پھر اگر حسب خواہش تنہا لڑکا شوہر کی حیثیت سے میسر نہ ہو تو لڑکی کے دل میں گرہ سی پڑ جاتی ہے اس کے لئے سسرالی رشتوں سے نباہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر ہم اپنی سوچ کی سمت درست کر لیں تو کیا مشکل ہے کہ دل پر چڑھے خود غرضی کے جالے صاف ہو جائیں اور ذرا سی وسعت نظری اور وسعت قلبی سے ہم معاشرے کو اچھے شہری دے پائیں۔ اس صورت حال میں سب سے بھاری ذمہ داری خواتین کے کاندھوں پر پڑتی ہے۔ لہٰذا ایک لڑکی جب دوسرے گھر میں بہو کی حیثیت سے شامل ہوتی ہے تو یہ سوچ اس کے آنچل سے بندھی ہونی چاہئے کہ اگلے گھر میں موجود افراد کو ماں، باپ اور بہن بھائی کا درجہ دیں گی تو ساس، سسر کو بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ آنے والی بہو اپنے تمام رشتے چھوڑ کر آئی ہے اور ساتھ ہی دوسرے بھی اس کے دل میں ہو یہ رہے ہیں کہ سسرال میں اس کی حیثیت کیا ہوگی، اگر اس کو احترام اور پیار ملے گا تو اس ماحول میں پرورش پانے والے بچے جب ایک صحت مند گھر کے پلیٹ فارم سے اپنی زندگی کا آغاز کریں گے تو جہاں جہاں جائیں گے رشتوں کے تقدس کو سمجھیں گے اور ان کا احترام کریں گے۔ ہم چاہے ترقی کے زینے کیوں نہ طے کر لیں، چاند تاروں پر دسترس حاصل کر لیں لیکن مٹی سے بنے اس لوتھڑے میں فطرت نے کشش رکھ دی ہے کہ انسانوں کے بغیر اور ان سے کٹ کر ہم زندگی گزار سکتے ہیں لیکن ان لمحات میں رنگینی بالکل نہیں ہوگی۔ اس تیز رفتار زندگی کا حصہ بننے کے لئے ہمیں اس قدر قربانیاں دینا پڑتی ہیں کہ بچی خوشی رفتہ رفتہ نابود ہوتی جا رہی ہے۔ زندگی نشیب و فراز کے ساتھ بیت جاتی ہے، لیکن اگر ہم اپنے ساتھ ایک معاہدہ کر لیں کہ ہمیں خوشی کا ہاتھ نہیں چھوڑنا تو یقیناً ہم نئی پود کو ایسے لمحے دے جائیں گے جن پر وہ فخر کر سکیں۔



# آئس کریم اور مشروبات



## آم کا رس

**اشیاء:** اچھی قسم کے کسی بھی آم کا رس: ایک کلو، گلاب کا پانی: ایک کلو، صاف پانی: ایک کلو، چینی: ایک کلو۔

**ترکیب:** آم کے رس کو گلاب کے پانی میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب دونوں یکجا ہو جائیں تو اتار کر صاف کپڑے میں یا چھلنی میں چھان لیں اور شیشے کے برتن میں رکھ لیں۔ اب ایک برتن میں پانی اور چینی کی دو تار کی چاشنی بنائیں، اوپر سے آم کا رس ڈال کر چند منٹ تک پکنے کے بعد اتار لیں اور بوتلوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں۔ ضرورت کے وقت خود بھی استعمال کریں اور مہمانوں کی خاطر تواضع بھی کریں۔ یہ شربت لذیذ طاقت بخش اور چہرے پر رونق لاتا ہے۔

## شربت لیموں

**اشیاء:** لیموں: 20 عدد، چینی: ڈیڑھ کلو، پانی: ایک کلو۔

**ترکیب:** لیموں کا رس اسٹین لیس اسٹیل کے برتن میں نکال لیں۔ پھر اسے پانی اور چینی کے ساتھ ملا کر دو تار کی چاشنی بنالیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر کر رکھ دیں۔ ضرورت کے وقت سادہ پانی ملا کر پی لیجئے۔ اس کی تاثیر یہ ہے کہ یہ خون کو صاف کرتا ہے، دل کی گرمی کو راحت پہنچاتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

## بادام کی آئس کریم

**اشیاء:** صاف کئے ہوئے بادام: پاؤ کپ، دودھ: دو کپ، کریم: دو تہائی کپ، انڈے کی زردی: تین عدد، شکر: آدھا کپ۔

**ترکیب:** بادام کو پاؤڈر کی طرح بنا لیجئے۔ اس میں دودھ اور کریم ڈال کر خوب اچھی طرح ملائیں کہ دونوں یکجان ہو جائیں۔ ایک سوس پین لیجئے اور اس میں بادام کے اس مکسچر کو چولہے پر چڑھا دیں اور اتنی دیر رکھیں کہ وہ ابلنے کے قریب ہو جائے اور اس کے بعد کسی پیالے میں نکال لیں۔ اب ایک اس پیالے میں شکر اور انڈے کی زردی کو اچھی طرح ملا لیں۔ اس میں بادام مکسچر بھی ڈال لیں اور اسے کسی لکڑی کے چمچے سے خوب اچھی طرح ملائیں۔ اب مکسچر کو پھر سے ساس پین میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر رکھ دیں، اتنی دیر رکھیں کہ وہ کسٹرڈ کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ اب اس کسٹرڈ کو اتار کر فریج میں جمنے کے لئے رکھ دیں اور جب جم جائے تو نکال لیں، مزیدار بادام کی آئس کریم تیار ہے۔

## کیلے کی آئس کریم

**اشیاء:** دودھ: 2 کپ، کریم: 2 کپ، انڈے: 2 عدد پھینٹے ہوئے، شکر: سوا کپ، نمک: پاؤ چائے کا چمچہ، کیلا: ایک کپ (چٹنی کی طرح بنالیں)، ونیلا ایسنس: آدھا چائے کا چمچہ، جائفل: تھوڑا سا۔

**ترکیب:** ایک سوس پین لیں اور اس میں دودھ، کریم، انڈے، نمک اور شکر کو ملا لیں۔ اسے پکنے کے لئے رکھ دیں اور اتنی دیر تک پکائیں کہ یہ گاڑھا ہو جائے اور اس کی تہ چمچے کے پیچھے آ جائے۔ اس مکسچر کو فریج میں ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ جب یہ مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اسے کیلے کے ساتھ ملا لیں، اس میں ونیلا اور جائفل بھی ڈال دیں اور فریزر میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔

## خربوزے کا جوس

**اشیاء:** خربوزہ: ایک عدد، ادرک: چٹکی بھر، مالٹے کا جام: 2 کھانے کا چمچ، لیموں: ایک عدد، برف: 2 ٹکڑے۔

**ترکیب:** خربوزہ چھیل کر ٹکڑے کرکے جوس نکال لیں۔ لیموں کا رس نکال لیں، ادرک، برف اور دونوں اس میں ڈالیں اور چند منٹ بلینڈر میں چلا کر نکال لیں۔ خربوزے کا لذیذ جوس تیار ہے۔

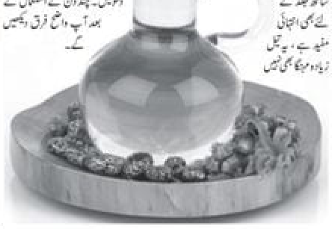
## شربت آلو بخارا

**اشیاء:** آلو بخارے پکے ہوئے: ایک کلو، چینی: ڈیڑھ کلو، پانی: ایک لیٹر، آلو بخارے کا ایسنس: ایک چھوٹا چمچ۔

**ترکیب:** آلو بخارے اچھی طرح دھو کر دیگچی میں ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں، دو چار جوش آنے کے بعد اتار لیں تاکہ گٹھلی اور چھلکا علاحدہ ہو سکے۔ اب اس میں چینی ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب ایک تار کا شربت ہو جائے تو اس میں ایسنس ڈال دیں اور اگر پسند کریں تو ذرا سا کھانے کا زرد رنگ ڈال دیں، پھر اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو بوتلوں میں بھر لیں۔ یاد رہے کہ بوتلیں دھلی ہوئی اور خشک ہونی چاہئیں ورنہ شربت خراب ہونے کا اندیشہ ہے گا۔

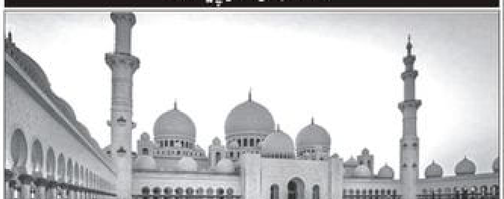
# ارنڈی کا تیل: گرتے بالوں کے تدارک کیلئے موثر

گرتے بالوں کی وجہ سے مرد و خواتین یکساں پریشان ہو جاتے ہیں اور اس کے تدارک کے لئے کئی طرح کے ٹوٹکے آزماتے ہیں جن کا بعض اوقات اس قدر نقصان ہو جاتا ہے کہ پریشانی میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کیسٹرول آئل (ارنڈی کا تیل) ایسا آئل ہے کہ جس کے استعمال سے صرف 10 دن میں آپ کے بال گرنا رک جائیں گے اور ساتھ ہی نئے بال بھی آنے لگیں گے۔ یہ تیل بالوں کے ساتھ جلد کے لئے بھی انتہائی مفید ہے۔ یہ تیل زیادہ مہنگا بھی نہیں اور بازار میں بآسانی دستیاب ہے۔ اسی طرح ناریل کا تیل بھی بالوں کی نشوونما کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند پایا گیا ہے۔ ان دونوں تیلوں کی ایک جیسی مقدار لے کر انہیں اچھی طرح مکس کریں۔ اب اسے سر میں لگائیں اور ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ لگا رہنے دیں، اس کے بعد بالوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں۔ اگر آپ روکھے اور خشک بالوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو تھوڑا سا کیسٹرول آئل لے کر اسے سر میں لگائیں، ساری رات اسے لگا رہنے دیں اور اگلی صبح سر کو دھولیں۔ چند دن کے استعمال کے بعد آپ واضح فرق دیکھیں گے۔



# باتوں سے خوشبو آئے......

**از: نائلہ فردوس خلاصی پالیہ، بنگلور**



☆جس کی نماز اچھی ...... اس کی زندگی اچھی۔

☆جس کی زندگی اچھی ...... اس کی موت اچھی۔

☆جس کی موت اچھی ...... اس کی قبر اچھی۔

☆جس کی قبر اچھی ...... اس کی آخرت اچھی۔

☆جس کی آخرت اچھی ...... اس کی جنت پکی۔

☆ماں کی قدر کسی یتیم سے پوچھو۔

☆علم کی قدر کسی ان پڑھ سے پوچھو۔

☆دین کی قدر کسی عالم دین سے پوچھو۔

☆روٹی کی قدر کسی بھوکے سے پوچھو۔

☆دولت کی قدر کسی غریب سے پوچھو۔

☆پانی کی قدر کسی پیاسے سے پوچھو۔

☆اگر کچھ دینا چاہتے ہو تو اللہ تعالیٰ کی راہ میں دو۔

☆اگر کچھ لینا چاہتے ہو تو بزرگوں کی دعائیں لو۔

☆اگر کھانا چاہتے ہو تو حلال اور جائز رزق کھاؤ۔

☆اگر پینا چاہتے ہو تو اپنے غصہ کو پیو۔

☆اگر کسی کو مارنا چاہتے ہو تو اپنے نفس کو مارو۔

☆اگر کسی کو زندہ رکھنا چاہتے ہو تو اپنے دین کو زندہ رکھو۔

☆زبان اگرچہ تلوار نہیں مگر تلوار سے زیادہ تیز ہے۔

☆بات اگرچہ تیر نہیں مگر تیر سے زیادہ زخمی کرتی ہے۔

☆غصہ اگرچہ شیر نہیں مگر شیر سے زیادہ خطرناک ہے۔

# عورت

**از محمد فضل اللہ**

عورت ایک بلند ہستی ہے جو اسلامی معاشرہ کی بنیادوں کی حفاظت اور پاسبانی کرتی ہے۔ عورت دنیا میں سب سے اچھی اور سب سے آخری آسمانی تحفہ ہے۔ عورت مصیبت اور غم کو کم کرنے کے لئے پیدا کی گئی، اس کو دیکھنے سے آنکھوں اور دل کو سکون ملتا ہے۔ عورت مردوں کو ان کے کام میں ہاتھ بٹاتی ہے۔ طرح طرح کے فیشن کرنا اس کی فطرت ہے۔ اس کے بغیر گزارا بھی بہت مشکل ہے۔ اگر کسی انسان کی زندگی میں عورت کا ساتھ نہیں ہے تو اس کی زندگی بغیر بازو کے پرندہ کی طرح ہے۔ عورت کے بغیر ایک خوبصورت گھر کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ عورت دل کی ملائم ہوتی ہے۔ عورت ہر روپ میں چاہے ماں ہو یا بیٹی، بہن، بیوی، دیورانی، جٹھانی، خالہ وغیرہ، ہر حال میں اس کی قدر کرنے پر ہم کو ہزاروں فائدے مل سکتے ہیں۔ ہماری دنیا بھی اور آخرت بھی سنور سکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا بنایا گیا یہ شاہکار سنبھال کر اور قانون قدرت کے مطابق رکھنے پر عورت سے زیادہ فائدہ مند کوئی شے دنیا میں نہیں ہے۔ عورت کفایت شعاری میں مردوں سے بہت آگے ہے۔ عورت ملائم اور شائستہ ہوتی ہے۔ پیار سے سمجھانے سے مان جاتی ہے اور سختی کرنے پر ٹوٹ جاتی ہے۔ عورت معاشرے کی ذمہ دار رکن ہے۔ اسلامی اخلاق کی ترویج و اشاعت میں سب سے زیادہ فعال رکن کی حیثیت رکھتی ہے۔ عورت قدرت کا ایک انمول تحفہ ہے۔ اہم ذمہ داریوں کی بجا آوری اسی صورت میں کر سکتی ہے جب وہ ذہنی سکون کے ساتھ گھر میں بیٹھ کر اولاد کی تربیت میں پوری توجہ صرف کرے۔ اسی بنا پر اسلام نے اسے گھر سے باہر کی ذمہ داریوں سے مستثنیٰ قرار دیا ہے۔ جس گھر میں عورت نہیں وہ گھر ویران ہے اور ہر کامیاب مرد کے پیچھے ایک عورت کا ہاتھ ہوتا ہے۔ حسن اور خوبصورت اس کا پیدائشی حق ہے۔ اگر عورت کا حسن اور خوبصورتی کو دل سے قبول کیا جائے اور اس کی سچی تعریف کی جائے تو اس کے دل پر حکمرانی بھی کی جا سکتی ہے۔

☆☆☆



# صحت بخش ناشتہ ٹائپ 2 ذیابطیس سے محفوظ رکھے



عام طور پر یہ بات کہی جاتی ہے کہ ناشتہ آپ کے دن کی سب سے اہم خوراک ہوتی ہے اور نئی تحقیق اب یہ بتا رہی ہے کہ صحت مند ناشتہ کرنا کیوں اہم ہے۔ جرمنی سے تعلق رکھنے والے تحقیقین پہلے سے موجود مطالعات کا جائزہ لینے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ناشتہ نہ کرنا، چاہے ایسا بھی کبھار ہی کیوں نہ کیا جاتا ہو، ذیابطیس ٹائپ 2 کے خطرات بڑھا دیتا ہے۔

## ٹائپ 2 ذیابطیس کیا ہے؟

ذیابطیس اس بیماری کا نام ہے جس کے باعث خون میں شوگر کی سطح معمول کے مقابلے میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ ٹائپ 2 ذیابطیس کی سب سے عام قسم ہے اور 90 فیصد افراد کو اسی کا سامنا ہوتا ہے۔ اس مرض کے لاحق ہونے کے نتیجے میں جسم انسولین کے اثرات پر ردِعمل کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ انسولین بنانے والے لیبلے کے خلیات اسے بنانے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر کم اور کارگر مقدار کی فراہمی سے قاصر رہتے ہیں۔

ذیابطیس ٹائپ 2 لاحق ہونے کی صورت میں کچھ عرصے بعد انسولین بنانے والے نظام پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور خلیات تباہ ہونے لگتے ہیں، جس کے نتیجے میں جسم کی انسولین بنانے کی صلاحیت مزید کم ہو جاتی ہے۔ ٹائپ ٹو کا مرض عام طور پر 40 سال یا اس سے زائد عمر کے افراد کو لاحق ہوتا ہے، جس کے علاج کے لیے غذا اور ورزش وغیرہ پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ تاہم موجودہ عہد کے ناقص طرزِ زندگی کے نتیجے میں یہ بیماری نوجوانوں کو بھی اپنا شکار بنانے لگی ہے۔

## جرمن تحقیق کیا کہتی ہے؟

’ڈی جرنل آف نیوٹریشن‘ میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق، جرمن تحقیقین نے مختلف مطالعات میں 96 ہزار سے زائد افراد کے اعداد و شمار کا جائزہ لیا۔ تحقیقین کو معلوم ہوا کہ ہفتے میں ایک بار ناشتہ نہ کرنا ٹائپ 2 ذیابطیس کے خطرات میں 6 فی صد اضافہ کرتا ہے۔ مزید برآں، جو لوگ ناشتہ کرنا جتنا زیادہ ترک کرتے ہیں، ان میں ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کے خطرات اتنے ہی زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ اس رجحان کے مطابق، جو لوگ ہفتے میں 4 سے 5 دن ناشتہ نہیں کرتے، ان میں ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کے خطرات 55 فی صد بڑھ جاتے ہیں۔

ایک غذائی ماہر کے مطابق، جرمن تحقیق کے نتائج قطعی حیران کن نہیں ہیں۔ سینئر فارڈیریز کنٹرول اینڈ پریوینشن‘ کے مطابق، امریکا میں ذیابطیس میں مبتلا 3 کروڑ افراد میں سے 90 تا 95 فی صد افراد ٹائپ 2 کا شکار ہیں۔ ٹائپ 1 ذیابطیس اتنی عام نہیں اور عمومی طور پر ابتدائی عمر میں ہی اس کی تشخیص ہو جاتی ہے جبکہ ٹائپ 2 ذیابطیس کی بیماری زیادہ تر 40 سال کی عمر کے بعد ہوتی ہے۔

وزن کا زیادہ ہونا، جسمانی طور پر غیر متحرک رہنا نامعمول جینیات، ان کے بڑے رسک فیکٹرز ہیں۔ ڈاکٹرز عمومی طور پر ٹائپ 2 ذیابطیس سے محفوظ رہنے کے لیے لائف اسٹائل میں تبدیلیاں تجویز کرتے ہیں اور جو افراد پہلے ہی اس میں مبتلا ہو چکے ہیں، وہ بھی ایک مخصوص لائحہ عمل اختیار کر کے اسے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

## ناشتہ کیسے فائدہ مند ہے؟

بلڈ شوگر، ٹائپ 2 ذیابطیس اور انسولین میں براہِ راست تعلق کے پیشِ نظر، غذائی ماہرین کے لیے یہ بات عملی طور پر حیران کن نہیں کہ ناشتہ نہ کرنے سے ٹائپ 2 ذیابطیس کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ او بائیو اسٹیٹ یونیورسٹی ویکسنر میڈیکل سینٹر کی غذائی ماہر جینا فریمین اسکلر کہتی ہیں، ’’چھوٹے بچانے پر کیے گئے کچھ مطالعات میں کہا گیا ہے کہ ناشتہ نہ کرنے سے درحقیقت انسولین کے خلاف زیادہ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔‘‘

انسولین کے خلاف مدافعت وہ صورتِ حال ہے، جہاں بلڈ شوگر کو عام معمول کی سطح پر لانے کے لیے مزید انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب یہ صورتِ حال دائمی شکل اختیار کر لے تو ٹائپ 2 ذیابطیس ہونے کا ایک بڑا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔‘‘

وہ مزید کہتی ہیں کہ ناشتہ نہ کرنے والے افراد میں دوپہر اور رات کا کھانا کھانے کے بعد بلڈ شوگر کی سطح عام معمول سے بلند ہونے کا تعلق بھی ناشتہ نہ کرنے کی عادت سے جڑا ہوتا ہے۔ ’’رات بھر بھوکا رہنے کے بعد کچھ نہ کھانا آپ کے جسم اور میٹابولزم پر دباؤ بڑھاتا ہے، جس کے نتیجے میں آپ بعد میں ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیتے ہیں یعنی اوور۔ ایٹنگ۔ یہ صورتِ حال آپ کو غیر صحت مند اور زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کو آپ کے لیے پرکشش بناتی ہے۔‘‘

## کس کے پاس وقت ہے؟

2015ء میں کیے جانے والے ایک سروے کے مطابق، 53 فی صد امریکی ہفتے میں کم از کم ایک بار ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں، جبکہ 12 فی صد امریکی ناشتہ کرتے ہی نہیں ہیں۔ ہر چند کہ سروے میں شامل زیادہ تر لوگوں کا کہنا تھا کہ انھیں صبح کے وقت بھوک نہیں لگتی یا انھیں کے طلب محسوس نہیں ہوتی، تاہم ناشتے کے لیے وقت کا نہ ہونا ایک اور بڑی وجہ بتائی گئی ہے۔

غذائی ماہر جینا فریمین اسکلر کہتی ہیں کہ دن کا آغاز غیر صحت بخش غذا سے کرنا کوئی اچھا عمل نہیں ہے۔ ’’ڈونٹ، چاکلیٹ، چپس، کیک اور میٹھے سے بریک فاسٹ میں امریکیوں کی مرغوب غذائیں ہیں، جو کہ سب سیچوریٹڈ فیٹ سے بھرپور غذائیں ہیں، جبکہ ان میں پروٹین اور فائبر بہت کم موجود ہوتا ہے۔ یہ وہ چیزیں نہیں ہیں جن کا انتخاب آپ کو ناشتے کے لیے کرنا چاہیے۔‘‘

## ناشتہ کیسا ہونا چاہیے؟

صبح ناشتے میں جو کا سادہ دلیہ کھانا بہترین ہوتا ہے۔ تاہم، فلیورڈ دلیہ کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس میں اضافی شوگر شامل ہوتی ہے۔ سادہ دلیے کا ذائقہ بڑھانے کے لیے چاہیں تو اس میں شہد، تازہ پھل یا کرنچی دار میوے شامل کر لیں۔ ناشتے کے لیے دوسرا آپشن انڈہ ہے۔ اس کے علاوہ ہرا دن بریڈ اور پھلوں کے ساتھ سادہ دہی ایک مناسب ناشتہ ہے، جسے تیار کرنے میں زیادہ وقت بھی نہیں لگتا۔ ناشتے میں باقی فائبر کا بہترین ذریعہ رئیس اور پروٹین لیو مناسب سے بہترین ہے۔

XXXXXX

# روزانہ 3 کپ چائے پینا دماغی صحت کے لیے فائدہ مند



کیا بڑھتی عمر کے ساتھ اپنے دماغ کو صحت مند اور جوان رکھنا چاہتے ہیں؟ تو روزانہ 3 کپ چائے پینا شروع کر دیں۔

درحقیقت روزانہ 3 کپ چائے پینا دماغی تنزلی اور یادداشت سے محروم کر دینے والے الزائمر امراض کا خطرہ ایک تہائی حد تک زیادہ کر دیتا ہے۔

یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔

رش یونیورسٹی کی تحقیق میں چائے سمیت لگ بھگ تمام پھلوں اور سبزیوں میں موجود ایک اینٹی آکسائیڈنٹس فلیونائز اور دماغی تنزلی کا باعث بننے والے امراض سے تحفظ کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا۔

تحقیق کے دوران 900 سے زائد بزرگ افراد کی غذائی عادات کا جائزہ 6 سال تک دیکھا گیا کہ ان میں سے کن افراد میں الزائمر امراض کی تشخیص ہوئی۔

ان افراد کی اوسط عمر 80 سال تھی اور انہیں 5 گروپس میں تقسیم کر کے دیکھا گیا کہ ان کی غذا میں کس حد تک فلیونول موجود ہوتا ہے۔

فلیونول کی جزو بدن بنانے کی اوسط مقدار 16 سے 20 ملی گرام ہے اور اس نئی تحقیق میں اس اینٹی آکسائیڈنٹ کا استعمال کرنے والے گروپ کی اوسط مقدار 5.3 ملی گرام تھی جبکہ اس حوالے سے 15.3 ملی گرام والا گروپ سب سے اوپر تھا۔

ماضی میں تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ ایک اوسط سائز کے چائے کے کپ میں فلیونول کی مقدار 8 سے 15 ملی گرام تک ہوتی ہے۔

غذا کے ذریعے سب سے زیادہ فلیونول جزو بدن بنانے والے گروپ میں سے 28 لوگوں (15 فیصد) میں الزائمر کے ایک مرض ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی جبکہ اس اینٹی آکسائیڈنٹس کا بہت کم استعمال کرنے والے گروپ میں ایسے مریضوں کی تعداد 30) 54 فیصد) تھی۔

الزائمر کا خطرہ بڑھانے والے دیگر عناصر جیسے ذیابیطس، ماضی میں ہارٹ اٹیک، فالج اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ کو اپڈیٹ جسٹ کرنے کے بعد بھی نتائج یکساں رہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ زیادہ پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ زیادہ چائے دماغی طور پر صحت مند رہنے کا آسان اور سستا طریقہ ہے۔

انہوں نے کہا کہ دنیا بھر میں معمر افراد کی آبادی بڑھ رہی ہے اور اس جان لیوا مرض کے شکار افراد میں کمی لانا یا کچھ برس کے لیے انتوا میں ڈال دینا، عوامی صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

تحقیق میں فلیونائز کی 4 اقسام میں تقسیم کیا گیا جن کے نام isorhamnetin، kaempferol، myricetin اور isorhamnetin کے حصول کے لیے بہترین غذائیں ناشپاتی، زیتون کے تیل اور ٹماٹو ساس ہے، kaempferol کے لیے چائے، پالک، myricetin کے لیے چائے، مالٹے اور ٹماٹر جبکہ isorhamnetin کا زیادہ استعمال کرنے میں، ان میں الزائمر کا خطرہ 38 فیصد تک کم ہوتا ہے جبکہ kaempferol سے ڈیمینشیا کا امکان 51 فیصد کم ہو جاتا ہے، myricetin سے یہ خطرہ 38 فیصد اور کیورسٹین کو ڈیمینشیا کے خطرے میں کمی سے جوڑا گیا۔ محققین کا کہنا تھا کہ ڈیٹا سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ فلیونائز اور الزائمر کے درمیان تعلق ہے اور یہ تسلیم کیا کہ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور غذاؤں کی دیگر خصوصیات بھی دماغ کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

ان میں ایوکیڈو تھری فیٹی ایسڈز، وٹامن ای، فولیٹ اور لیومین شامل ہیں

کیورسٹین ہیں۔

۷۷۷۷

# پیدائش کے وقت آپ کا وزن مستقبل کی صحت کے بارے میں کیا بتاتا ہے؟



تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ قبل از وقت پیدائش اور پیدائش کے وقت کم وزن کا تعلق اس قفس سے تعلق ہے اور بعد کی زندگی میں کارڈیو۔ریسپریٹری قفس متاثر ہو سکتی ہے۔

محققین نے اس مقصد کے لیے 2 لاکھ 80 ہزار مردوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا جن کی عمریں 17 سے 24 سال تھی اور ان کا جسمانی معائنہ کرنے کے ساتھ انہیں مختلف جسمانی سرگرمیوں کے ٹاسک دیے۔

انہوں نے دریافت کیا کہ جن لوگوں کا وزن پیدائش کے وقت زیادہ تھا، انہوں نے اس قفس کے ٹیسٹ میں زیادہ نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ تعلق ہر وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل دریافت ہوا تاہم ماہرین وضاحت نہیں کر سکے کہ پیدائشی وزن اور کارڈیو۔ریسپریٹری قفس کے درمیان تعلق کی وجہ کیا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ بچے کی پیدائشی وزن میں 450 گرام اضافہ بھی اس قفس کو بہتر کر سکتا ہے اور یہ نتائج عوامی صحت کے لیے بہت اہم ہیں کیونکہ اس وقت دنیا بھر میں 15 فیصد بچوں کا پیدائشی وزن ڈبلیو ایچ او کے گرام سے کم ہوتا ہے، جن کو بعد کی زندگی میں دل اور عضلی نظام کی ناقص قفس کے خطرے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ والدین کی اچھی نگہداشت کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کی پچپن میں نقصان سے بچا سکتی ہے بلکہ کارڈیو۔ریسپریٹری قفس کو بھی بہتر کر سکتی ہے۔

۷۷۷۷

طویل پر جسم کی جسمانی سرگرمیوں کے لیے ضروری مسلز ٹیک آسیجن کی فراہمی کے لیے ضروری ہوتی ہے، اس کے متاثر ہونے سے مختلف امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

دنیا بھر میں لوگوں میں کارڈیو۔ریسپریٹری قفس کی جو آئی ہے اور ایک حالیہ تحقیق میں بتایا گیا کہ سوئیڈن میں ایسے افراد کی شرح 1995 میں 27 فیصد تھی جو 2017 میں 46 فیصد تک پہنچ گئی۔ یہی وجہ ہے کہ طبی ماہرین اس کی وجوہات جاننے کے لیے کام کر رہے ہیں اور محققین اس کے تعین کے لیے جسمانی سستی اور جینیاتی عناصر کی شناخت کر رہے ہیں۔ اور اب اس نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ قبل از وقت پیدائش اور پیدائش کے وقت کم وزن کا تعلق اس قفس سے تعلق ہے اور بعد کی زندگی میں کارڈیو۔ریسپریٹری قفس متاثر ہو سکتی ہے۔

محققین نے اس مقصد کے لیے 2 لاکھ 80 ہزار مردوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا جن کی عمریں 17 سے 24 سال تھی اور ان کا جسمانی معائنہ کرنے کے ساتھ انہیں مختلف جسمانی سرگرمیوں کے ٹاسک دیے۔

انہوں نے دریافت کیا کہ جن لوگوں کا وزن پیدائش کے وقت زیادہ تھا، انہوں نے اس قفس کے ٹیسٹ میں زیادہ نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

یہ تعلق ہر وزن کے حامل نوجوانوں میں مستقل دریافت ہوا تاہم ماہرین وضاحت نہیں کر سکے کہ پیدائشی وزن اور کارڈیو۔ریسپریٹری قفس کے درمیان تعلق کی وجہ کیا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ بچے کی پیدائشی وزن میں 450 گرام اضافہ بھی اس قفس کو بہتر کر سکتا ہے اور یہ نتائج عوامی صحت کے لیے بہت اہم ہیں کیونکہ اس وقت دنیا بھر میں 15 فیصد بچوں کا پیدائشی وزن ڈبلیو ایچ او کے گرام سے کم ہوتا ہے، جن کو بعد کی زندگی میں دل اور عضلی نظام کی ناقص قفس کے خطرے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

انہوں نے بتایا کہ والدین کی اچھی نگہداشت کم وزن کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کی پچپن میں نقصان سے بچا سکتی ہے بلکہ کارڈیو۔ریسپریٹری قفس کو بھی بہتر کر سکتی ہے۔

۷۷۷۷

# یادداشت کیسے کام کرتی ہے؟



انسانی یادداشت کا مطالعہ ہزاروں برسوں سے سائنس اور فلسفہ کا موضوع رہا ہے اور یہ علمی، ادراکی اور حسی نفسیات (Cognitive psychology) کے اندر دلچسپی کا سب سے بڑا مضمون بن گیا ہے۔ یادداشت دراصل کیا ہے؟ یادیں کیسے بنتی ہیں؟ اسے کس طرح منظم کیا جائے؟ یہ بات بہت کم لوگ جانتے ہیں۔

## یادداشت کیا ہے؟

یادداشت بنیادی طور پر ایک پیچیدہ عمل ہے، جس میں معلومات کو حاصل کرنا، یاد کرنا اور محفوظ کرنا شامل ہے، تاہم تمام یادیں ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ یادداشت معلومات حاصل کرنے، محفوظ کرنے، برقرار رکھنے اور بعد ازاں بازیافت کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ اس میں تین بڑے عمل انکوڈنگ (encoding)، سٹوریج (storage) اور بازیافت (retrieval) شامل ہیں۔

## یادیں کیسے بنتی ہیں؟

نئی یادوں کی تشکیل کے لیے معلومات کو قابل استعمال شکل میں تبدیل کرنا ضروری ہے، جسے انکوڈنگ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ایک بار جب معلومات کو کامیابی کے ساتھ انکوڈ کر لیں تو آئندہ استعمال کے لیے اسے ذہن میں رکھیں۔ اس ذخیرہ شدہ یادداشت کا زیادہ تر وقت ہمارے شعور سے باہر رہتا ہے، ماسوائے جب ہمیں حقیقت میں اسے استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ بازیافت کا عمل ہمیں ذخیرہ شدہ یادوں کو شعوری آگاہی میں لانے کی اجازت دیتا ہے۔

## یادیں کب تک چلتی ہیں؟

کچھ یادیں بہت مختصر، صرف چند سیکنڈ طویل ہوتی ہیں جو ہمیں آس پاس کی دنیا کے بارے میں حسیاتی معلومات دیتی ہیں۔ قلیل مدتی یادیں (Short-term memories) قدرے لمبی اور تقریباً 20 سے 30 سیکنڈ تک رہتی ہیں۔ یہ یادیں زیادہ تر ان معلومات پر مشتمل ہوتی ہیں جن پر ہم فی الحال توجہ مرکوز کر رہے ہوتے ہیں یا جن کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ کچھ یادیں زیادہ طویل ہوتی ہیں، جو ہفتوں، مہینوں حتیٰ کہ دہائیوں تک ذہن میں رہنے کی اہلیت رکھتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر طویل مدتی یادیں (Long-term memories) ہماری فوری آگہی سے ماری ہوتی ہیں، لیکن جب ضرورت ہو تو ہم ان خوابیدہ یادوں کو جگا سکتے ہیں۔

## یادداشت کا اسٹیج ماڈل

1968ء میں ایٹکنسن اور شفرین نے یادداشت کا اسٹیج ماڈل کو متعارف کروایا تھا، جس میں یادداشت کے تین الگ الگ مراحل حسی یادداشت (sensory memory)، قلیل مدتی یادداشت (short-term memory) اور طویل مدتی یادداشت (long-term memory) کا خاکہ پیش کیا گیا۔ ’’حسی یادداشت‘‘ ابتدائی مرحلہ ہے، جس کے دوران ماحول سے متعلق حسی معلومات کو بہت ہی مختصر عرصے کے لئے محفوظ کیا جاتا ہے۔ عام طور پر بصری معلومات کے لئے ڈیڑھ سیکنڈ اور سمعی معلومات کے لئے 3 یا 4 سیکنڈ سے زیادہ دورانیہ نہیں ہوتا۔ ہم ’’حسی یادداشت‘‘ کے صرف چند پہلوؤں میں شرکت کرتے ہوئے کچھ معلومات کو اگلے مرحلے یعنی قلیل مدتی یادداشت میں منتقل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

قلیل مدتی یادداشت، جسے فعال یادداشت بھی کہا جاتا ہے، ایسی معلومات ہے جس کے بارے میں ہم فی الحال واقف ہیں یا اس کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ فرائیڈین نفسیات میں اسے شعوری ذہن (conscious mind) کہا جاتا ہے۔ حسی یادداشت قلیل مدتی یادداشت کی معلومات میں اضافہ کرتی ہے، جہاں یادداشت میں ذخیرہ کردہ زیادہ تر معلومات تقریباً 20 سے 30 سیکنڈ تک رہتی ہیں۔ اگرچہ ہماری بہت سی قلیل مدتی یادیں جلدی سے فراموش ہو جاتی ہیں، تاہم یہ معلومات اگلے مرحلے تک جاری رہتی ہیں۔ ’’طویل مدتی یادداشت‘‘ سے مراد ذہن میں معلومات کا مسلسل ذخیرہ ہوتا ہے۔

## یادداشت کی تنظیم

طویل مدتی یادداشت، معلومات تک رسائی و بازیافت کی صلاحیت پر مبنی ہے، جو یادوں کو فیصلہ سازی، دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے اور مسائل حل کرنے کے لئے استعمال کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ معلومات کو یادداشت میں گروپس میں ترتیب دے کر محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح درجہ بندی میں کی گئی معلومات کو یاد رکھنے اور بازیافت کرنے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

مثال کے طور پر الفاظ کے اس گروپ پر غور کریں، ’’ڈیسک، سیب، کتابوں کی الماری، سرخ، بیر، ٹیبل، ہیز، انناس، جامنی، کرسی، آڑو، پیلا رنگ‘‘۔ پڑھنے میں کچھ سیکنڈ صرف کریں، پھر ان الفاظ کو یاد کرنے اور ان کی فہرست بنانے کی کوشش کریں۔ جب آپ نے الفاظ کو درج کیا تو آپ نے ان کا گروپ کیسے بنایا؟ زیادہ تر لوگ تین مختلف زمروں کا استعمال کرتے ہوئے فہرست بناتے ہیں جیسے کہ رنگ، فرنیچر اور پھل۔ یادداشت کو منظم کرنے کا طریقہ سیمنٹک نیٹ ورک ماڈل (semantic network model) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

## یادداشت کیسے بڑھائیں؟

علمی و حسی ماہرین نفسیات (CognitivePsychologists) نے بہت ساری تکنیکیں دریافت کی ہیں، جن سے یادداشت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ یادداشت بڑھانے کا بہترین اصول یہ ہے کہ اپنی تنقیدی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لیے سب سے پہلے درکار ابتدائی، ثانوی اور اعلیٰ قابلیت و ہنر کی فہرست تیار کریں۔ پھر ترتیب وار عمل در جہاں ہنر اور علم کو سیکھنے کی طرف لگاتے ہوئے اپنی نوٹ بک اور چیل ساتھ رکھیں تاکہ ضروری ہدایات اور نکات نوٹس کی صورت لکھتے جائیں۔

کوئی بھی کام کرتے وقت متحرک اور دلچسپی کا ہونا ضروری ہے۔ سب سے اہم جزو بھرپور نیند ہے، جو یادداشت کے لیے ٹانک کا کام کرتی ہے۔ آج کا کام کل پر نہ ڈالیں اور ک شیڈول کی ڈائری ہر وقت ساتھ رکھیں۔ جب بھی کوئی نئی بات، منفرد آئیڈیا یا سوجھے فوری ڈائری میں نوٹ کر لیں۔ اپنے اعصاب کو پرسکون رکھیں، جلد بازی کے چکر میں توجہ کو ہنگامے نہ دیں۔ مطالعے اور تحریر کو اپنی عادت بنا کر آپ سدا بہار یادداشت پا سکتے ہیں۔

# سپورٹس صورت حال

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

## اسپورٹس نیٹ ورک پر براہ راست نشر کیا جائے گا

# سوزوکی کپ میں تاریخ رقم کرنے کی تیاری

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان اور جاپان منگل 22 ستمبر کو سوزوکی کپ میں مردوں کے ٹی 20 آئی میں پہلی بار آمنے سامنے ہوں گے۔ توجپلی صوبے کے سنوہ انٹرنیشنل کرکٹ گراونڈ میں ہونے والا یہ تاریخی میچ ہندوستان-جاپان سفارتی تعلقات کی 75 ویں سالگرہ کی تقریبات کا آغاز بھی کرے گا۔ یہ میچ صبح 30:9 بجے سے کھیلا جائے گا اور اسے اسٹار اسپورٹس نیٹ ورک پر براہ راست نشر کیا جائے گا۔ حال ہی میں ٹی 20 ورلڈ چیمپئن سیریز جیتنے کے بعد بھارتی ٹیم جاپان میں میدان میں اترے گی۔ یہ میچ جاپانی کھلاڑیوں کے لیے دنیا کی ٹاپ ٹی20 ٹیموں میں سے ایک بھارت کے ساتھ کھیلنے کا بہترین موقع ہوگا۔ ساتھ ہی ہندوستانی ٹیم بھی جاپان میں اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر کے شاندار فارم کو جاری رکھنے کی کوشش کرے گی۔ ہندوستان کے لیے کپتان شریئس ایئر کے علاوہ ابھیشیک شرما، سنجو سیمسن، جتیش ورما، ریزہ وے ہینڈرکس اور ارشدیپ سنگھ جیسے کئی اہم کھلاڑی میدان میں نظر آئیں گے۔ جاپانی کھلاڑیوں کو ہندوستانی ٹیم کی ڈریسنگ روم کا تجربہ حاصل کرنے کا موقع ملے گا۔ یہ میچ ہندوستان اور جاپان کے درمیان مضبوط ہوتے تعلقات کو بھی اجاگر کرے گا۔ یہ فٹبال اسپورٹ کی پہلی کا پہلا قدم ہوگا، جس کا مقصد دونوں ممالک کے درمیان لوگوں کے درمیان تبادلے اور تعاون کو فروغ دینا ہے۔ ہندوستان اور جاپان کے درمیان پہلا ٹی 20، موجودہ عالمی چیمپئن ہندوستانی ٹیم کی موجودگی اور دونوں ممالک کے سفارتی تعلقات کی 75 ویں سالگرہ کی تقریبات اسے ایک خاص موقع بناتی ہیں ہندوستان-جاپان کا مقابلہ 22 ستمبر کو ہوگا۔ یہ میچ ہندوستان کے لیے ایک اہم تیاری ہوگا، کیونکہ ٹیم ایشیا کپ سے پہلے اپنی بہترین ٹیم کا انتخاب کرنے کی کوشش کرے گی۔ یہ میچ ہندوستان کے لیے اپنی بہترین ٹیم کا انتخاب کرنے کی کوشش کرے گی۔ یہ میچ ہندوستان کے لیے اپنی بہترین ٹیم کا انتخاب کرنے کی کوشش کرے گی۔



## سوچیرکا تاریال نے تاریخ رقم کی، خواتین ایم ایم اے میں کانسہ کا تمغہ جیتا

(ہندوستھان سماچار)

بھارتی مکسڈ مارشل آرٹس (ایم ایم اے) کھلاڑی سوچیرکا تاریال نے پیرس میں تاریخ رقم کرتے ہوئے 2026 ایشیائی کھیلوں کے خواتین کے روایتی 60 کلوگرام زمرے میں کانسہ کا تمغہ جیت لیا۔ وہ ایشیائی کھیلوں میں بھارت کے لیے ایم ایم اے میں تمغہ جیتنے والی پہلی کھلاڑی بن گئی ہیں۔ سوچیرکا کو سبھی فائٹس میں سنگاپور کی ہوئی ہون تنج کے ہاتھوں 0-2 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا، لیکن سیمی فائنل تک پہنچنے کے ساتھ ہی ان کا کانسہ تمغہ پہلے ہی یقینی ہو گیا تھا۔ اس طرح بھارت نے ایشیائی کھیلوں میں ایم ایم اے کا اپنا پہلا تمغہ حاصل کیا۔ اس سے قبل انوار کو سوچیرکا نے کوارٹر فائنل میں منگولیا کی اتان چنگ بےگھلا کو شکست دے کر سبھی فائٹس کے اختتام تک کنٹرول برقرار رکھا۔ ان کی اس کارکردگی نے انہیں سبھی فائنل میں پہنچایا اور بھارت کے لیے ایم ایم اے میں تمغہ یقینی بنایا۔ دریں اثناء ساتھ ٹینس میں آخری راؤنڈ میں جارحانہ انداز اختیار کرتے ہوئے مقابلے میں واپسی کی کوشش کی، لیکن سوچیرکا نے شاندار دفاع کرتے ہوئے ان کے دباؤ کا



ریزہ میں ہیں۔ مبنی آکاش اور تلیشن شاہ مردوں کے 50 میٹر فری اسٹائل کے فائنل میں جگہ نہیں بنا سکے۔ جتنش نے جگہ بنائی تھی۔ ہیگھلا نے دوسرے ریزہ میں 100 میٹر بریسٹ اسٹروک کے فائنل میں پہنچنے میں ناکام رہے۔ وشو مین نیان واکسو خواتین کے چانگ کوان فائنل میں 15 ویں مقام پر رہیں۔ ٹیبل ٹینس میں بھارتی خواتین کی ٹیم نے گروپ ایف کے مقابلے میں پاکستان کو 3-0 سے شکست دی۔ تیراکی میں شری ہری ناٹراج نے مردوں کے 50 میٹر بیک اسٹروک کے فائنل میں جگہ بنائی، جبکہ رشبھ داس ریزہ میں ہیں۔ مبنی آکاش اور تلیشن شاہ مردوں کے 50 میٹر فری اسٹائل کے فائنل میں جگہ نہیں بنا سکے۔

۔ اس کے بعد انہوں نے منگولیا کے بویو نیامدورج اور انخمونسلن کو ہرا کر کانسہ کا تمغہ یقینی بنایا۔ سوچیرکا نے شاندار مظاہرہ کرتے ہوئے ان کے دباؤ کا دفاع کرتے ہوئے ان کے دباؤ کا

# وٹامن بی 12 کی کمی بے چینی و گھبراہٹ کا سبب بن سکتی ہے: رپورٹ میں انکشاف

## بھارت تمغوں کی فہرست میں 10 ویں مقام پر

(بیوائن آنی)

بھارت نے 2026 ایشیائی کھیلوں میں پیرکوشوٹنگ میں اپنا تیسرا تمغہ حاصل کیا۔ مہر کے 10 میٹر ایئر رائفل ٹیم مقابلے میں ہنانشو دھلوں، پارتھ مانے اور رودرانش پاٹل مشتمل بھارتی ٹیم نے چاندی کا تمغہ جیتا۔ بھارتی ٹیم پہلین کے بعد دوسرے مقام پر رہی

Read and Recommend
The daily Surathal
صورت حال
صورت حال ہے دسویں قسط میں وہ تو ہم کرتی ہے جو ہر ماں اپنے عمل کا حساب

## ڈاکٹر مبشر خان

وٹامن بی 12 کی کمی صرف جسمانی کمزوری تک محدود نہیں رہتی بلکہ دماغ، اعصابی نظام اور مزاج پر بھی اثر ڈال سکتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یکمی شوہد میں متعدد بار یہ انکشاف ہو چکا ہے کہ وٹامن بی 12 کی کمی بعض افراد میں بے چینی، گھبراہٹ، چڑچڑاپن، اداسی اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری جیسی علامات کا سبب بن سکتی ہے۔ وٹامن بی 12 اعصابی نظام کے معمول کے افعال، دماغی صحت، خون کے سرخ خلیوں کی تیاری اور جسم میں وراثتی مادے کی تشکیل کے لیے ضروری ہے۔ یہ اہم ترین وٹامن اعصاب کے گرد موجود حفاظتی تہہ کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے جس کے باعث دماغ اور جسم کے درمیان برقی پیغامات (electrical signals) درست انداز میں منتقل ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق وٹامن بی 12 کی کمی سے خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار بھی متاثر ہو سکتی ہے اور اس کی شدید کمی کی صورت میں خون کی ایک خاص قسم کی کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اعصابی نظام متاثر ہونے سے ہاتھوں اور پاؤں میں سنسناہٹ، چکر آنا، توازن خراب ہونا، دل کی دھڑکن تیز محسوس ہونا اور دماغی دھند (brain fog) جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں، یہ علامات بعض اوقات گھبراہٹ یا گھبراہٹ کے دورے سے مشابہ محسوس ہوتی ہیں۔

### وٹامن بی 12 کی کمی کی اہم علامات

جسمانی علامات میں شدید تھکن، کمزوری، جلد کا زرد یا پیکا پڑنا، سانس پھولنا اور چکر آنا شامل ہیں۔ اعصابی علامات میں ہاتھوں اور پاؤں میں سنسناہٹ، توازن برقرار رکھنے میں دشواری، یادداشت کے مسائل اور ذہنی دھند شامل ہو سکتی ہے۔ ذہنی اور جذباتی علامات میں بے چینی، چڑچڑاپن، ڈپریشن، مزاج میں تبدیلی اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری شامل ہے۔

### کن افراد کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے؟

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو وٹامن بی 12 کی کمی کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں جو مکمل طور پر نباتاتی غذاء (سبزیوں پر مشتمل) استعمال کرتے ہیں کیونکہ قدرتی نباتاتی غذاؤں میں وٹامن بی 12 کے ذرائع بہت محدود ہیں۔ عمر رسیدہ افراد میں بھی اس وٹامن کو جذب کرنے کی صلاحیت کم ہونے کے باعث خطرہ بڑھ سکتا ہے، اسی طرح نظام ہاضمہ کی بیماریوں میں مبتلا افراد میں بھی وٹامن بی 12 کا جذب اب متاثر ہو سکتا ہے۔ ذیابیطس کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض ادویات اور معدے کی تیزابیت کم کرنے والی کچھ ادویات بھی طویل مدت میں وٹامن بی 12 کی سطح کو متاثر کر سکتی ہیں، اس لیے ایسے افراد کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

### کیا وٹامن بی 12 کی کمی دور کرنے سے بے چینی ختم ہو سکتی ہے؟

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر کسی شخص میں واقعی وٹامن بی 12 کی کمی موجود ہو تو اس کی کمی پوری کرنے سے متعلقہ جسمانی اور اعصابی علامات میں بہتری آسکتی ہے تاہم جن افراد میں وٹامن بی 12 کی سطح معمول کے مطابق ہو ان میں صرف وٹامن بی 12 استعمال کرنے سے بے چینی کم ہونے کے شواہد محدود ہیں۔ اس لیے ہر قسم کی بے چینی کو وٹامن بی 12 کی کمی سے منسلک کرنا بھی درست نہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بے چینی کی دیگر جسمانی، نفسیاتی اور طرز زندگی سے متعلق وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

### کب وٹامن بی 12 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر کسی شخص کو مسلسل بے چینی کے ساتھ غیر معمولی تھکن، ہاتھوں یا پاؤں میں سنسناہٹ، یادداشت میں خرابی یا توازن کے مسائل درپیش ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے وٹامن بی 12 کی سطح کی جانچ کروائی جا سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق طویل عرصے تک نباتاتی یا مکمل طور پر سبزیوں پر مشتمل غذاء استعمال کرنے والے افراد کو وٹامن بی 12 کے مناسب حصول پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔ وٹامن بی 12 کی کمی کی صورت میں مناسب علاج یا اضافی خوراک ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا بہتر ہے۔

# روزانہ ایک گلاس پھلوں کا رس ڈپریشن کی علامات کم کرنے میں مددگار



ڈاکٹر سلیم

روزانہ 100 فیصد خالص پھلوں کا ایک گلاس رس یا اسموتھی پینا صرف پھلوں کی مقدار بڑھانے میں ہی مددگار نہیں ہو سکتا بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ 4 ہفتوں تک جاری رہنے والی ایک محدود تحقیق میں صحت بخش غذا کے ساتھ پھلوں کا رس یا اسموتھی استعمال کرنے والے افراد میں ڈپریشن کی علامات کے اسکور میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ اس سے اشارہ ملتا ہے کہ غذا میں معمولی سی تبدیلی بھی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں معاون ہو سکتی ہے۔ برطانیہ کی نیو کاسل یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق برطانیہ کی جانب سے روزانہ پھلوں اور سبزیوں کی 5 حصوں پر مشتمل مقدار استعمال کرنے کی ہدایت کے تحت روزانہ 100 فیصد خالص پھلوں کا ایک گلاس رس یا اسموتھی پینا ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس سے ترتیب کنٹرول شدہ تحقیق میں ایسے بالغ افراد کو شامل کیا گیا جو عموماً پھل اور سبزیاں بہت کم مقدار میں کھاتے تھے۔ انہیں اپنی خوراک میں ان کی مقدار بڑھانے کے لیے مدد فراہم کی گئی۔ کچھ شرکا کو یہی کہا گیا کہ وہ روزانہ پھلوں کا ایک گلاس رس یا اسموتھی استعمال کریں اور اس طرح روزانہ 5 حصے پھل اور سبزیاں استعمال کرنے کا ہدف پورا کریں۔ 4 ہفتوں کے بعد دونوں گروپوں میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال میں اضافہ دیکھا گیا۔ تاہم جن شرکا نے پھلوں کا رس یا اسموتھی بھی استعمال کی ان میں ڈپریشن کی علامات کے اسکور نسبتاً کم پائے گئے۔ ماہرین کی جانب شائع شدہ یہ تحقیق برٹش جرنل آف نیوٹریشن میں شائع ہوئی ہے اور اسے فروٹ جوس سائنس سینٹر نے مالی تعاون فراہم کیا تھا۔ تحقیقین کا کہنا ہے کہ یہ نتائج اس بات کے شواہد میں اضافہ کرتے ہیں کہ غذا میں نسبتاً آسان اور عملی تبدیلیاں ذہنی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ سائنس ڈیلی کے مطابق نیو کاسل یونیورسٹی میں تحقیق مکمل کرنے والی اور اب یونیورسٹی آف لیورپول سے وابستہ ڈاکٹر کورٹنی نیل نے کہا کہ زیادہ تر لوگ جانتے ہیں کہ روزانہ 5 حصے پھل اور سبزیاں کھانا صحت کے لیے مفید ہے لیکن بہت سے افراد کے لیے اس ہدف کو پورا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہماری تحقیق سے معلوم ہوا کہ جب پھلوں اور سبزیوں کا کم استعمال کرنے والے افراد کو روزانہ 5 حصے پھل اور سبزیاں کھانے میں حائل عام رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے ہاتھ کی تھامیں و فراہم کی گئی تو وہ اپنی خوراک میں نمایاں تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہے۔ ان کے مطابق روزانہ 100 فیصد خالص پھلوں کا ایک چھوٹا گلاس رس یا اسموتھی پینا ایک آسان اور مخرج طریقہ ہو سکتا ہے جس سے لوگ روزانہ 5 حصوں کے ہدف تک پہنچ سکتے ہیں اور اس کے ممکنہ دیرپا ذہنی صحت تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔

### روزانہ 5 حصے پھل اور سبزیاں کھانے کا ہدف

تجویز کردہ مقدار میں تازہ پھل اور سبزیاں کھانے کو دائمی بیماریوں کے کم خطرے اور طویل مدتی بہتر صحت سے جوڑا گیا ہے۔ ان فوائد کے باوجود برطانیہ میں اس وقت 5 حصوں کے ہدف کو پورا کرنے والے بالغ افراد کی تعداد 5 میں سے ایک سے بھی کم یعنی صرف 17 فیصد ہے جبکہ نوعمر افراد میں یہ شرح صرف 10 فیصد ہے۔ 4 ہفتوں کی اس تحقیق میں شامل تمام افراد روزانہ 2 یا اس سے کم حصے پھل اور سبزیاں کھاتے تھے۔ تحقیق کے آغاز میں شرکا کو اپنی خوراک میں ان کی مقدار بڑھا کر روزانہ 5 حصے تک پہنچانے کے لیے مدد فراہم کی گئی۔ کچھ شرکا کو یہ ہدف صرف تازہ پھل اور سبزیاں کھا کر پورا کرنے کے لیے کہا گیا۔ دوسرے شرکا نے تازہ پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھانے کے ساتھ روزانہ ایک گلاس پھلوں کا رس یا اسموتھی بھی استعمال کی۔ محققین نے تشویش اور ڈپریشن کی علامات کی پیمائش کرنے والے معتمد سوالنامہوں کے ذریعے شرکا کے مزاج میں ہونے والی تبدیلیوں کا جائزہ لیا۔ تازہ پھلوں کے ساتھ پھلوں کا رس یا اسموتھی استعمال کرنے والے شرکا میں کنٹرول گروپ کے مقابلے میں ڈپریشن کے اسکور کم پائے گئے۔ ان کے 27 نمبروں کے پیمانے پر 2.52 نمبر کم تھے۔ محققین نے اس فرق کو معمولی قرار دیا تاہم یہ شماریاتی اعتبار سے نمایاں تھا۔

### فائبر کی مقدار میں بھی اضافہ

تحقیق کے دوران شرکا کی جانب سے فراہم کی گئی غذائی معلومات سے ظاہر ہوا کہ دونوں تجرباتی گروپوں میں روزانہ فائبر کی مقدار میں اندازاً 8 سے 10 گرام اضافہ ہوا۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ پھلوں کا رس استعمال کرنے سے شرکا نے اپنی خوراک میں فائبر سے بھرپور دیگر پھلوں اور سبزیوں کا اضافہ ترک نہیں کیا۔ سائنس ڈیلی کے مطابق اس تحقیق میں 42 افراد شامل تھے۔ پھلوں کے رس میں موجود شکر کے حوالے سے خدشات کے باوجود محققین نے بتایا کہ 4 ہفتوں کے دوران پھلوں کا رس یا اسموتھی استعمال کرنے والے افراد میں جسم کے تحول سے متعلق صحت کے اشاریوں پر کوئی منفی اثر نہیں دیکھا گیا۔ نیو کاسل یونیورسٹی میں غذائیت اور عمر رسیدگی کے پروفیسر اور تحقیق کے سینئر مصنفین میں شامل ڈاکٹر الیور فیئن نے کہا کہ برطانیہ میں زندگی گزارنے کی لاگت میں مسلسل اضافے کے باعث تازہ پھلوں اور سبزیوں کی قیمت ان لوگوں کے لیے ایک بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے جو اپنی خوراک میں ان کی مقدار بڑھانا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہماری تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ ایک گلاس پھلوں کا رس یا اسموتھی اس ہدف کے حصول کا ایک حصہ ہو سکتا ہے اور لوگوں کو روزانہ 5 حصے پھل اور سبزیاں کھانے کے ہدف تک پہنچنے میں مدد دے سکتا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ پھلوں کا رس استعمال کرنے والوں میں ڈپریشن کے اسکور میں کمی کا مشاہدہ حوصلہ افزا ہے اور اس پر مزید تحقیق کی ضرورت ہے، بالخصوص ان افراد میں جو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کر رہے ہوں۔ ان کے مطابق یہ نتیجہ ان مطالعات کی بھی تائید کرتا ہے جن میں بتایا گیا ہے کہ ترش پھلوں کے رس کے استعمال کے بعد دماغ میں خون کی روانی اور ذہنی صلاحیتوں میں بہتری دیکھی گئی ہے۔ پھلوں کی مقدار بڑھانے سمیت غذا میں سادہ تبدیلیاں اور روزانہ ایک گلاس پھلوں کا رس ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔

### تحقیق کیسے کی گئی؟

4 ہفتوں تک جاری رہنے والی اس تحقیق میں 42 افراد شامل تھے جو تحقیق شروع ہونے کے وقت روزانہ 2 یا اس سے کم حصے پھل اور سبزیاں کھاتے تھے۔ شرکا کو بے ترتیب طریقے سے 3 گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ پہلے گروپ میں 14 افراد شامل تھے جنہیں کنٹرول گروپ قرار دیا گیا، انہیں اپنی معمول کی خوراک جاری رکھنے کے لیے کہا گیا۔ دوسرے گروپ میں شامل 14 افراد کو تازہ پھلوں اور سبزیوں کے ذریعے روزانہ 5 حصے کا ہدف پورا کرنے کے لیے مدد فراہم کی گئی۔ تیسرے گروپ میں بھی 14 افراد شامل تھے۔ انہیں تازہ پھلوں اور سبزیوں کے ذریعے روزانہ 5 حصے کا ہدف پورا کرنے کی ترغیب دی گئی تاہم ان کے ساتھ انہیں روزانہ ایک گلاس پھلوں کا رس یا اسموتھی بھی استعمال کرنا تھا۔ تینوں گروپوں کو ہر ہفتے 10 پاؤنڈ دیے گئے۔ دوسرے اور تیسرے گروپ کے شرکا کو غذائی تبدیلیوں میں مدد دینے کے لیے قلمی مواد بھی فراہم کیا گیا۔ محققین نے تشویش اور ڈپریشن کی علامات جانچنے کے لیے مستعد سوالنامہوں کا استعمال کیا، ان میں عمومی تشویش کی شرح کے لیے جی اے ڈی 7 اور ڈپریشن کی علامات کے لیے پی ایچ کیو 9 سوالنامہ شامل تھا۔ پھلوں کے رس اور اسموتھی والے گروپ میں ڈپریشن کی علامات کے اسکور کنٹرول گروپ کے مقابلے میں شماریاتی اعتبار سے نمایاں طور پر کم تھے۔ 27 نمبروں کے پیمانے پر اس گروپ کا اسکور کنٹرول گروپ کے مقابلے میں 2.52 نمبر کم تھا۔ کنٹرول گروپ کا اوسط اسکور 5.45 جبکہ پھلوں کا رس استعمال کرنے والے شرکا کا اوسط اسکور 2.93 رہا۔ شرکا نے تحقیق کے دوران 4 مرتبہ اپنی غذائی تفصیلات بھی فراہم کیں اور بتایا کہ انہوں نے گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران کیا کچھ کھایا تھا۔ ان معلومات کی بنیاد پر اندازہ لگایا گیا کہ دونوں تجرباتی گروپوں میں روزانہ فائبر کی مقدار میں 8 سے 10 گرام تک اضافہ ہوا۔

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,