

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

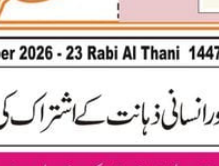


Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314 Vol: 17 Issue No: 239 Tuesday 06 October 2026 - 23 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

زراعت میں مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کے اشتراک کی ضرورت: لیفٹیننٹ گورنر سنہا

زرعی پیداوار بڑھانے، موسمیاتی تبدیلی سے نمٹنے اور چھوٹے و معمولی کسانوں کی مدد کے لیے مصنوعی ذہانت، روبوٹکس اور جدید ٹیکنالوجی اپنانے پر زور

سری نگر، جموں و کشمیر کے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے پیر کے روز زراعت اور باغبانی کو درپیش اہم چیلنجز پر منعقدہ ایک سمپوزیم سے خطاب کرتے ہوئے زور دیا کہ ریاست کو موسمیاتی تبدیلی، وسائل کی کمی اور پیداواری شعبوں میں سست نمو سے نمٹنے کے لیے مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے پر زور دیا۔ زرعی یونیورسٹی کشمیر کے شیام پرساد مکرجی سینٹر میں ''جن۔ زی فارمنگ کے لیے مصنوعی ذہانت اور روبوٹکس'' کے موضوع پر منعقدہ بین الاقوامی سمپوزیم کے افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ وہ اس بات پر زور دینا چاہتے ہیں کہ مصنوعی ذہانت اور انسانی ذہانت کو مل کر کام کرنا چاہیے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے ایسی جدت طرازی کی ضرورت پر زور دیا جو کسانوں اور پورے معاشرے کے لیے فائدہ مند ثابت ہو۔ انہوں نے کہا کہ زراعت کو



درپیش چیلنجز کا مقابلہ، ماضی کے طریقہ کار اور آلات سے نہیں کیا جا سکتا، اس لیے ہم وسائل استعمال کرتے ہوئے پیداوار میں اضافہ کرنے کے لیے نئی ٹیکنالوجی اپنانا ضروری ہے۔ منوج سنہا نے کہا، ''محدود وسائل کے ساتھ ہم زیادہ پیداوار حاصل نہیں کر سکیں گے۔ ہمیں یہ معلوم کرنا ہوگا کہ زراعت کو موسمیاتی تبدیلی کے اثرات سے کیسے محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور زراعت و باغبانی کو کس طرح پائیدار بنایا جا سکتا ہے۔'' انہوں نے امید ظاہر کی کہ یہ سمپوزیم مصنوعی ذہانت، روبوٹکس اور دیگر اُبھرتی ہوئی ٹیکنالوجیز کے ذریعے عملی حل تیار کرنے میں مدد گار ثابت ہوگا۔ لیفٹیننٹ گورنر نے کہا کہ جموں و کشمیر زراعت کے مستقبل پر غور و خوض کے لیے ایک موزوں مقام ہے، کیونکہ اس خطے میں زراعت کی بھرپور روایات موجود ہیں اور یہاں کے کسان نسلوں سے مختلف چیلنجز کا سامنا کرتے آئے ہیں۔ انہوں نے زراعت میں خواتین کے اہم کردار کو بھی اجاگر کرتے ہوئے کہا کہ خواتین کی قیادت میں ہونے والی ایگریٹیک کی جدت طرازی محض معاشوں تک محدود نہیں رہنی چاہیے بلکہ اسے عملی حل کی شکل اختیار کرنی۔

اے سی بی کیس میں جونیئر انجینئر کے خلاف تازہ محکمانہ انکوائری کا حکم

سرینگر: حکومت جموں و کشمیر نے بدعنوانی کے ایک معاملے میں سابق جونیئر انجینئر ارشد امین کے خلاف تازہ محکمانہ انکوائری شروع کرنے کا حکم دیا ہے۔ حکومت نے اس سلسلے میں پہلے کی گئی محکمانہ انکوائری کی رپورٹ اور سفارشات کو مسترد کرتے ہوئے نئے سرے سے کارروائی کا فیصلہ کیا ہے۔ پبلک ورکس روڈز اینڈ بلڈنگ محکمہ نے 30 ستمبر کو جاری حکومتی حکم نامہ نمبر 343-PW(R&B)of(R&B)2026 کے ذریعے ارشد امین کے خلاف باقاعدہ محکمانہ کارروائی کی منظوری دی۔ وہ اس وقت ڈویژنل سب ڈویژن آفس میں جونیئر انجینئر رورل انجینئرنگ ونگ کے طور پر تعینات تھے۔ ارشد امین کو اینٹی کرپشن بیورو سنٹرل جموں کی جانب سے درج ایف آئی آر نمبر 06/ 2021 کے سلسلے میں گرفتار کیا گیا تھا۔ یہ مقدمہ اینٹی کرپشن بیورو تھانہ سنٹرل جموں میں اسراد بدعنوانی قانون 1988 کی دفعہ 7 کے تحت درج کیا گیا تھا۔ بعد میں محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج نے ارشد امین کو الزامات پر مشتمل ایک میمورنڈم جاری کیا۔ ان پر عائد الزامات اور متعلقہ تفصیلات بھی فراہم کی گئیں۔ ان کی جانب سے پیش کیا گیا وفاعی بیان محکمہ نے تسلی بخش قرار نہیں دیا۔ محکمے نے 4 فروری 2025 کو ایک حکم نامے کے ذریعے اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ کشتواڑ کو انکوائری افسر مقرر کرتے ہوئے معاملے کی محکمانہ تحقیقات شروع کی تھیں۔ انکوائری افسر کی جانب سے پیش کی گئی رپورٹ کا محکمہ نے جائزہ لیا، تاہم اس میں بعض خامیوں کی نشاندہی کرتے ہوئے مزید وضاحت اور رائے طلب کی گئی۔ بعد میں محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج نے 21 جولائی 2026 کو معاملے سے متعلق ریکارڈ اور انکوائری رپورٹ پبلک ورکس محکمہ کو بھیجی اور میبنہ سنگین بدعنوانی کے سلسلے میں جموں و کشمیر سول سروس دوجہ بندی، کنٹرول اور اپیل قواعد 1956 کے تحت سزا عائد کرنے کی سفارش کی۔ حکومت کے جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ نے اس سے قبل 23 جون 2023 کو ارشد امین کے خلاف مقدمہ چلانے کی منظوری بھی دی تھی۔ حکومتی حکم نامے کے مطابق متعلقہ ریکارڈ اور اے سی بی سے موصول دستاویزات کا جائزہ لینے کے بعد مجاز محکمانہ اتھارٹی نے سابقہ انکوائری کے نتائج اور سفارشات کو مسترد کرتے ہوئے نئے سرے سے انکوائری کرانے کا فیصلہ کیا ہے۔ تازہ انکوائری کے لیے انجینئر شوائی گپتا، انچارج سپرنٹنڈنگ انجینئر پی ایم جی ایس وائی ہٹو، کو انکوائری افسر مقرر کیا گیا ہے، جبکہ انجینئر سریش بھارتی، انچارج ایگزیکٹو انجینئر آر ڈی ڈی ڈوڈہ، کو پریزنٹنگ افسر مقرر کیا گیا ہے۔ حکم نامے کے مطابق انکوائری افسر کو ایک ماہ کے اندر اپنی رپورٹ واضح سفارشات کے ساتھ پیش کرنی ہے۔

وی سی سی اکسٹ۔ جموں کا بامعنی تحقیقی مرکز کی سرگرمیوں کا جائزہ

معیاری حیاتیاتی کیمرے، مداوویات اور کسانوں کی تربیت پر زور

(جموں)

شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگریکلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی جموں کے وائس چانسلر پروفیسر فی الین تریاہی نے ایڈوانسڈ سینٹر فار بائیو کیمیکل ریسرچ (اے سی بی سی آر)، ادھے والا کا دورہ کرکے مرکز میں جاری تحقیقی، پیداواری اور توسیعی سرگرمیوں کا جائزہ لیا۔ ملاقات کے دوران وائس چانسلر نے ہدایت دی کہ مرکز اعتبار میں سبزیوں اور پھلوں کی فصلوں کو بھی شامل کیا جائے تاکہ کسانوں کی ضروریات کو موثر طریقے سے پورا کیا جا سکے۔ انہوں نے تکنیکی طور پر معیاری حیاتیاتی اسنادی عوامل تیار کرنے اور انہیں کسانوں میں فروغ دینے کی ضرورت پر زور دیا۔

جے ایم سی کا لاڑ 70 میں 52.66 لاکھ روپے کے تالاب کی بحالی منصوبے کا آغاز

آبی ذخائر کے تحفظ اور پانی بچانے کے بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کی کوشش

(جموں)

کالونی میں ریلوے کراسنگ کے قریب 52.66 لاکھ روپے کی لاگت سے تالاب کی بحالی کے منصوبے کا آغاز کیا۔ جموں جنوبی کے رکن اسمبلی ڈاکٹر نریندر سنگھ نے منصوبے کا سنگ بنیاد رکھا۔ اس موقع پر چیف ایم سی کے جوائنٹ کمشنر (ورکس)، کارپوریشن کے سینئر افسران، سابق ڈپٹی میئر، سابق کونسلروں اور بڑی تعداد میں مقامی باشندوں نے شرکت کی۔ مذکورہ تالاب اس وقت انتہائی خستہ اور نظر انداز حالت میں ہے، جہاں کھاس پھوس، گاد، کچرا اور ٹھوس فضلہ جمع ہونے کے باعث اس کی پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت متاثر ہوئی ہے۔

بھارتیہ شکشا سمیتی نے صوبائی ریاضی سائنس و کمپیوٹر میلہ منعقد کیا

سائنس اور نئی ٹیکنالوجی سے ہم آہنگ ہونے پر زور

(جموں)

بھارتیہ شکشا سمیتی جموں و کشمیر نے یکم سے 3 اکتوبر تک بھارتیہ ودیا مندر سینئر سیکنڈری اسکول ایچلہ میں 23 ویں صوبائی ریاضی، سائنس اور کمپیوٹر میلے کا انعقاد کیا۔ اختتامی تقریب میں جموں میونسپل کارپوریشن کے کمشنر ڈاکٹر دیوانش یادو نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی۔ چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز جموں کے صدر اروِن گپتا اور تحصیلدار جموں کپل کانت بھورہ بہمانان اعزاز تھے، جبکہ ودیا بھارتی جے کے ایل کے صدر پرشوتم دوبگے نے تقریب کی صدارت کی۔

راجوری میں ضلع ویونی کیٹیکس منصوبوں کی پیش رفت کا جائزہ

(راجوری)

ڈپٹی کمشنر راجوری ایڈیشنل کمشنر شرما نے آج ضلع کیٹیکس اور بل سال 2026-27 کے یونی کیٹیکس کے تحت جاری مختلف ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ اجلاس کے دوران ڈپٹی کمشنر نے ترقیاتی کاموں کی جسمانی اور مالیاتی پیش رفت بنیڈنگ۔ الاٹمنٹ کا مسئلہ شروع کرنے کی صورتحال اور انجامیات کا تفصیلی جائزہ لیا۔

نشہ مکت جموں و کشمیر مہم کے تحت کٹھوعہ میں 5.3 اور 10 کلومیٹر دوڑ کا انعقاد

رن کا مقصد نوجوانوں کو صحت مند سرگرمیوں سے جوڑنا ہے/ ڈپٹی کمشنر

(کٹھوعہ)

ضلع انتظامیہ کٹھوعہ نے ڈی ایس پی ٹیم کے اشتراک سے 'نشکت جموں و کشمیر مہم' کے تحت آج کٹھوعہ میں 2026 کا انعقاد کیا۔ یہ چلنج ضلع کی پہلی مرتبہ منعقد ہونے والی ایسی دوڑ تھی جس میں 5.3 اور 10 کلومیٹر کی مختلف کیٹگریز پر مشتمل دو گیمز، تقریب کو عوام کی جانب سے بھرپور پذیرائی ملی اور 600 سے زائد افراد نے دوڑ کے لیے رجسٹریشن کرائی، جبکہ بڑی تعداد میں فٹنس کے شوقین افراد نے بھی شرکت کی۔ مختلف عمر کے افراد، جن میں کم عمر بچے، لڑکیاں، نوجوان، بالغ افراد، بزرگ شہری اور سابق فوجی شامل تھے، نے بڑے جوش و خروش کے ساتھ دوڑ میں حصہ لیا۔ اس موقع پر ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ کٹھوعہ رن کا مقصد ہر عمر کے لوگوں کو صحت مند عادات اپنانے اور جسمانی سرگرمیوں کو روزمرہ زندگی کا لازمی حصہ بنانے کی ترغیب دینا ہے۔



اے ڈی ڈی سی راجوری نے دیہی ترقیاتی کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا

وی بی۔ جی رام جی کے تحت کام مقررہ مدت میں مکمل کرنے کی ہدایت

(راجوری)

ڈپٹی کمشنر اشٹیک شرما کی ہدایت پر ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر (اے ڈی ڈی سی) راجوری ملک زادہ شیراز الحق نے آج محکمہ دیہی ترقی کے کاموں کی پیش رفت کا جامع جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس میں ضلع کیٹیکس، مالی سال 2026-27 کے یونی کیٹیکس بجٹ اور ڈسٹ بھارت۔ روزگار و ذریعہ معاش کی ضمانت مشن (گرامین)' یعنی وی بی۔ جی رام جی کے تحت جاری کاموں کی پیش رفت کا جائزہ لیا گیا۔ اجلاس میں اسسٹنٹ کمشنر ڈیولپمنٹ راجوری شیراز چوہان، تمام بلاک ڈیولپمنٹ افسران، اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئرز، اسسٹنٹ انجینئرز اور جونیئر انجینئرز اور دیگر متعلقہ افسران و اہلکاروں نے شرکت کی۔



سوپور میں غیر قانونی کان کنی کے خلاف کریک ڈاؤن

پولیس کی جانب سے 05 گاڑیاں ضبط، تحقیقات شروع

(سوپور)

غیر قانونی کان کنی کے خلاف اپنا مسلسل کریک ڈاؤن جاری رکھتے ہوئے، جموں و کشمیر پولیس نے سوپور میں معدنیات کی غیر قانونی نکالنے اور نقل حمل میں ملوث 05 گاڑیوں کو ضبط کیا۔ سوپور میں جموں و کشمیر پولیس نے پولیس چوکی بلکھا اور پولیس اسٹیشن بومئی کے دائرہ اختیار میں سخت چیکنگ کے دوران معدنیات کی غیر قانونی نکالنے اور نقل و حمل میں ملوث 05 گاڑیوں کو ضبط کیا۔ اس سلسلے میں تھانہ تزویر اور تھانہ بومئی میں 02 الگ الگ ایف آئی آر درج کر کے ضروری قانونی کارروائی شروع کر دی گئی ہے۔

ڈوگرہ لا کالج میں پہلا چراک نیشنل موٹ کورٹ مقابلہ شروع

طلبہ کو قانونی تحقیق اور وکالت کی عملی صلاحیتیں اجاگر کرنے کا موقع

(جموں)

ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے زیر اہتمام ڈوگرہ لا کالج نے آج پہلے ٹھاکر گنگوبی سنگھ چراک نیشنل موٹ کورٹ مقابلہ 2026 کا افتتاح کیا۔ دو روزہ یہ مقابلہ ڈوگرہ ایجوکیشنل کمپلیکس، بڑی برہمنہ میں میریڈیئن رائل چیمبرز کے اشتراک سے منعقد کیا جا رہا ہے۔ ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے بانی ٹھاکر گنگوبی سنگھ چراک کی یاد میں منعقد ہونے والے اس مقابلے کا موضوع ''ورثے کے تحفظ کے لیے وکالت، آنے والی نسلوں کے لیے انصاف'' رکھا گیا ہے۔ مقابلے کے ذریعے قانون کے طلبہ کو قانونی تحقیق، تجزیری دلائل، تجزیاتی اعتدال اور زبانی وکالت کی صلاحیتیں نکھارنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ دو روزہ مقابلے کے دوران جموں و کشمیر بھارت کورٹ سے وابستہ قانونی شعبے کے تجربہ کار ارکان بحیثیت جیوری شرکاء کی کارکردگی کا جائزہ لیں گے اور انہیں قانونی پیشے سے متعلق قیمتی رہنمائی فراہم کریں گے۔ افتتاحی تقریب میں سابق مرکزی سیکرٹری اشوک کمار ناگوترا، مرکزی یونیورسٹی جموں کے سابق وائس چانسلر پروفیسر اشوک ایما اور فیکلٹی آف لا کے سابق ڈین و سابق اتھارٹی ریگولیشن کمشنر جموں و کشمیر پروفیسر امبس کے شرما نے شرکت کی۔ ڈوگرہ ایجوکیشنل ٹرسٹ کے سیکرٹری ڈاکٹر سروجنی سنگھ چراک نے مہمانوں اور شرکت ٹیموں کا خیر مقدم کرتے ہوئے قانونی تعلیم میں عملی تجربے پر مبنی سیکھنے کی اہمیت اجاگر کی۔

آر ایس پورہ کے تین سرکاری اسکولوں میں واٹر پیوریفائر فراہم

طلبہ کو صاف پینے کے پانی کی سہولت میسر

(جموں)

غیر سرکاری تنظیم تھی۔ سارا نے اپنے فیلڈ شپ منصوبے 'پروجیکٹ امرت' (محفوظ، قابل اعتماد اور جامع صاف پانی کی فراہمی کا مشن) کے تحت محفوظ پینے کے پانی کی سہولت کو سرحدی علاقوں تک وسعت دیتے ہوئے جموں کے سرحدی پٹی میں واقع سرکاری اسکولوں میں واٹر پیوریفائر فراہم کیے ہیں۔ اس اقدام کے تحت تھی۔ سارا کی ٹیم نے آر ایس پورہ زون کے گورنمنٹ ہائی اسکول بشنی کلاب گڑھ، گورنمنٹ بوائز مڈل اسکول پیتیہ گڑھ اور گورنمنٹ پرائمری اسکول عبدالیاں میں واٹر پیوریفائر فراہم کیے۔

جے کے ایل میراتھن 4.0 میں 750 افراد کی شرکت

فٹنس سیاحت اور خواتین کو ہنرمند بنانے کے مقصد سے میراتھن کا انعقاد

(جموں)

فیڈریشن آف انڈین چیمبرز آف کامرس اینڈ انڈسٹری کی لیڈیز آرگنائزیشن (فکی فلو) جموں و کشمیر و لداخ نے جموں سیاحت کے اشتراک سے اپنے چوتھے ایڈیشن کا کامیابی سے انعقاد کیا۔ میراتھن میں 3 کلومیٹر تفریحی دوڑ، 5 کلومیٹر، 10 کلومیٹر اور 21 کلومیٹر نصف میراتھن کی کیٹگریز میں تقریباً 750 افراد نے رجسٹریشن کرائی۔ ''دریافت کریں جو ابھی دریافت نہیں ہوا'' کے موضوع کے تحت منعقدہ اس پروگرام میں فٹنس، سیاحت اور سماجی خدمت کو یکجا کیا گیا۔ شرکاء نے پامنڈلی۔ اترو بنی کے خوبصورت اور نسبتاً کم دریافت کیے گئے سیاحتی سرکٹ کا بھی تجربہ کیا۔ میراتھن سے حاصل ہونے والی آمدنی خواتین کے لیے ایک ہنرمندی مرکز کے قیام پر خرچ کی جائے گی جس سے مقامی خواتین کو ہنرکی تربیت اور روزگار کے مواقع فراہم کرنے کے بااختیار بنانے کے عزم کو تقویت ملے گی۔

جموں و کشمیر کے ہر ضلع تک خدمت کا جذبہ پہنچائے گی نیسوا جیوتی یاترا/ ست شرما

وزیر اعظم کی 25 سالہ عوامی خدمت کے اعتراف میں 7 اکتوبر کو 20 اضلاع میں یاترا کا انعقاد

(جموں)



بھارتیہ جنتا پارٹی جموں و کشمیر کی جانب سے 7 اکتوبر کو تمام 20 انتظامی اضلاع میں 'نیسوا جیوتی یاترا' کا انعقاد کیا جائے گا، جس کا مقصد خدمت، حب الوطنی اور قوم سے تئیں وابستگی کے جذبے کو عوام تک پہنچانا ہے۔ جموں و کشمیر بی جے پی کے صدر اور راجیہ سبھا رکن ست شرما نے کہا کہ 'نیسوا جیوتی یاترا' انفرادی ایک تنظیمی پروگرام نہیں بلکہ عوامی خدمت کے جذبے کو لوگوں سے جوڑنے اور قوم کی تعمیر میں عوام کی زیادہ سے زیادہ شرکت کی ترغیب دینے کا ایک موقع ہے۔ وہ اسمبلی حلقہ ال ال شرما بھی موجود تھے۔ اجلاس میں ضلعی انچارجز، معاون انچارجز، ضلعی صدور، ارکان اسمبلی اور مختلف مورچوں کے صدور نے شرکت کی اور ضلعی سطح پر تیاریوں کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔

لیہہ میں نشیات سے پاک نوجوان مہم کے تحت ہیلتھ واک کا انعقاد

800 سے زائد نوجوانوں، رضاکاروں اور مقامی افراد کی شرکت

(پی آئی بی)

'نشیات سے پاک نوجوان، ترقی یافتہ بھارت' 100 سٹیزن مہم کے تحت آج لیہہ میں 'میری صحت، میرا فخر' کے موضوع پر ہیلتھ واک اور رن کا انعقاد کیا گیا۔ پروگرام کا مقصد نوجوانوں میں جسمانی صحت، صحت مند طرز زندگی، مثبت سرگرمیوں اور نشیات سے پاک زندگی کے پیغام کو فروغ دینا تھا۔ ہیلتھ واک کا آغاز سنکی نالیوں چوک لیہہ سے ہوا، جسے لداخ کی انتظامی سیکریٹری برائے اسکولی تعلیم، اعلیٰ تعلیم اور ہنرمندی ترقی، بھانو پرِیا نے ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ شرکا کا استقبال کرتے ہوئے 'مائی بھارت لداخ' کی ریاستی ڈائریکٹر نیا جمل آرائے نوجوانوں کی پُرجوش شرکت کو سراہا اور پروگرام کو کامیاب بنانے میں تعاون اور رابطہ کاری کے لیے مرکز انتظامیہ لداخ کے تمام افسران اور اہلکاروں کا شکریہ ادا کیا۔ ہیلتھ واک اور رن میں 800 سے زائد نوجوانوں، 'مائی بھارت' رضاکاروں، افسران اور مقامی افراد نے شرکت کی۔

انعامی رقم، اسناد اور دیگر اعزازات سے نوازا گیا

ضلع ترقیاتی کمشنر بانڈی پورہ اندکنول چب نے اختتامی تقریب میں شرکت کی

(بانڈی پورہ)



سرحدی حفاظتی فورس نے کرش فٹنس اکیڈمی کے اشتراک سے وولر جھیل بانڈی پورہ میں پی ایس ایف وولر الٹرا رن 0.3 کا انعقاد کیا۔ اس تقریب کا مقصد ماحولیاتی تحفظ، کھیلوں کے جذبے، نوجوانوں کی شمولیت اور عوامی شرکت کو فروغ دینا تھا۔ وُلر بچاؤ، سرحدی نوجوانوں کے ساتھ دوڑیں'' کے موضوع کے تحت منعقدہ اس تقریب میں وولر جھیل کے تحفظ کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔ وولر جھیل ایشیا کی بڑی میٹھے پانی کی جھیلوں میں شامل ہے اور وادی کشمیر کے لیے ایک اہم ماحولیاتی اور سیاحتی اثاثہ بھی ہے۔ تقریب کا افتتاح پی ایس ایف کشمیر فرنٹیئر کے انسپکٹر جنرل اشوک یادو نے کیا۔ اس موقع پر ڈی آئی جی ایس ایچ کیو پی ایس ایف بانڈی پورہ سندیپ راوت، کرش فٹنس اکیڈمی کے نمائندوں، پی ایس ایف کے سینئر افسران، سول انتظامیہ کے نمائندوں اور دیگر معززین موجود تھے۔ تقریب کے تحت 5 کلومیٹر دوڑ کو نوجوان یہال سے ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ نذیر احمد میر نے روانہ کیا، جس میں مقامی نوجوانوں، باشندوں اور رنرز نے جوش و خروش سے حصہ لیا۔ تقریب کا اختتام وار پیتھ پارک بانڈی پورہ میں ہوا، جہاں ڈپٹی کمشنر بانڈی پورہ اندہ کنول چب نے اختتامی تقریب میں شرکت کی۔ ان کی موجودگی میں انعامات تقسیم کیے گئے، جس کے دوران فاتحین کو مجموعی طور پر 25 لاکھ روپے تک کی انعامی رقم، اسناد اور دیگر اعزازات سے نوازا گیا۔ اس

قومی و بین الاقوامی خبریں

برازیل انتخابات پر ٹرمپ کی پھسلی زبان



نئی دہلی: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے جنوبی امریکی ملک برازیل کے صدارتی انتخابات پر تبصرہ کرتے ہوئے غلطی سے برازیل کو بھارت کہہ دیا۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ بھارت کے صدارتی انتخاب کے پہلے مرحلے میں 125 ملین (سوا سے 12 کروڑ) لوگوں نے ووٹ ڈالا۔

ٹرمپ نے یہ تبصرہ پیر کے روز (بھارتی وقت کے مطابق) برازیل کے صدارتی انتخابات کے پہلے مرحلے کے انعقاد کے فوراً بعد ٹروتھ سوشل پر ایک پوسٹ میں کیا۔ قابل ذکر ہے کہ بھارت میں براہ راست صدارتی انتخابات نہیں ہوتے جن میں عام شہری صدر کے لیے ووٹ ڈالتے ہیں۔

ٹرمپ نے اپنی پوسٹ میں لکھا کہ "آج بھارت کے صدارتی انتخاب کے پہلے مرحلے میں 125 ملین لوگوں نے ووٹ دیا۔ ووٹنگ ختم ہونے کے فوراً بعد، اسی دن نتائج سامنے آگئے (ڈیٹرفٹ، فلاڈیلفیا، کیلیفورنیا، اور امریکہ کے کئی دیگر شہروں اور ریاستوں میں، (ووٹروں کی) بہت کم تعداد کے باوجود نتائج (آنے) میں اکثر ہفتے لگ جاتے ہیں تاکہ دھاندلی کی جا سکے)۔ امریکہ میں ووٹنگ کریپٹ ہے!!! صدر ڈی یو ٹی۔"

ٹرمپ کی اس غلطی کے باوجود وائٹ ہاؤس کے آفیشل ریپڈ ریسپانس اکاؤنٹ نے اس پوسٹ کو دوبارہ شیئر کیا۔

وہیں سوشل میڈیا صارفین نے کمنٹ سیکشن میں ڈونلڈ ٹرمپ کی غلطی پر بے شمار تبصرے کیے۔ ٹرمپ کی یہ پوسٹ برازیل کے صدارتی انتخابات کے پہلے مرحلے کے بعد سامنے آئی، جس میں دائیں بازو کے امیدوار فلاویو بولسونارو موجودہ صدر لوئیز اناسیو لولا دا سلوا سے آگے رہے، لیکن وہ مکمل جیت کے لیے درکار 50 فیصد سے زیادہ ووٹ حاصل کرنے میں ناکام رہے۔

98.81 فیصد ووٹوں کی گنتی کے بعد، بولسونارو نے 47.24 فیصد ووٹ حاصل کیے، جب کہ لولا کو 44.91 فیصد ووٹ ملے۔ چونکہ دونوں میں سے کوئی امیدوار مطلوبہ حد (50 فیصد) کو پار نہیں کر سکا، اس لیے اب دونوں 25 اکتوبر کو ہونے والے دوسرے مرحلے میں آمنے سامنے ہوں گے۔

پاکستان حکومت کے ساتھ مذاکرات ناکام، عمران خان کے حامی سڑکوں پر نکل آئے



اسلام آباد: جیل میں بند پاکستان کے سابق وزیر اعظم عمران خان کے 5 ہزار سے زائد حامیوں نے آج اسلام آباد کی جانب کئی روزہ مارچ شروع کر دیا۔ مظاہرین عمران خان کی رہائی کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ حکومت اور اپوزیشن کے درمیان مذاکرات ناکام ہونے کے بعد یہ مارچ شروع کیا گیا ہے۔

اس مارچ سے پاکستان میں جاری سیاسی بے یقینی مزید گہری ہونے کا خدشہ ہے، وہیں ایک ایسے وقت میں جب ملک کو شدت پسند حملوں میں اضافے کا بھی سامنا ہے۔

عمران خان موجودہ وزیر اعظم شہباز شریف کے بڑے سیاسی حریف ہیں اور 2023 سے بدعنوانی سمیت مختلف مقدمات میں جیل میں ہیں۔ عمران خان اور ان کی جماعت کا کہنا ہے کہ یہ مقدمات سیاسی بنیادوں پر بنائے گئے ہیں۔ جیل میں ہونے کے باوجود عمران خان کے حامیوں کی بڑی تعداد ہے، جس کی وجہ سے وہ پاکستان کی ہنگامہ خیز سیاست کا مرکزی کردار رہے ہوئے ہیں۔

مظاہرین ٹرکوں، بسوں اور گاڑیوں کے قافلے میں سفر کرتے ہوئے خیبر پختونخوا کے ضلع کلی مروت سے روانہ ہوئے، جہاں عمران خان کی جماعت کی حکومت ہے۔ پشاور میں انسداد دہشت گردی کی عدالت نے ایئر فورس کے سابق افسر اور عمران خان کے قریبی ساتھی اعجاز خٹک کو 14 سال قید کی سزا سنائی ہے۔ اعجاز خٹک پر الزام ہے کہ انہوں نے 2022 میں ایک خفیہ دستاویز کو غیر قانونی طریقے سے اپنے قبضے میں رکھا۔ یہ دستاویز مبینہ طور پر امریکی حکام کی جانب سے پاکستان کے خلاف سازش سے متعلق تھی۔ عمران خان کا دعویٰ ہے کہ یہ دستاویز ان کی حکومت کے خلاف امریکی سازش کا ثبوت ہے۔ اعجاز خٹک کو 2023 میں گرفتار کیا گیا تھا۔ ان کے وکلاء کا کہنا ہے کہ ان کے موکل کو سزا سنانے سے قبل صفائی کا موقع نہیں دیا گیا۔ ان کے مطابق ان کے موکل کو ایک ایسے جرم میں سزا سنائی گئی ہے جو کبھی ہوا ہی نہیں۔

حکام نے اسلام آباد کے داخلی راستوں اور شہر کے اندر بھی کنٹینرز لگا کر سڑکوں پر رکاوٹیں کھڑی کر دی ہیں۔ عمران خان کی جماعت پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) اور وفاقی حکومت کے درمیان مارچ ملتوی کرنے کے لیے مذاکرات ہوئے، تاہم کوئی سمجھوتا نہیں ہو سکا۔ پارٹی کے چیئرمین گوہر خان نے کہا کہ وہ اور دیگر کے مذاکرات کے بعد بھی معاملہ جوں کا توں ہے۔

وزیر داخلہ محسن نقوی نے مذاکرات کی ناکامی کا ذمہ دار سہیل آفریدی کو قرار دیتے ہوئے خبردار کیا کہ مارچ کے دوران کسی بھی جانی نقصان کی صورت میں انہیں ذمہ دار ٹھہرایا جائے گا۔

ادھر، شہباز شریف کی حکومت نے ملک کے شمال مغربی علاقوں میں پاکستانی طالبان کے حملوں میں اضافے کا حوالہ دیتے ہوئے مارچ ملتوی کرنے پر زور دیا ہے۔ حکومت نے پی ٹی آئی پر پاکستانی طالبان، جنہیں تحریک طالبان پاکستان بھی کہا جاتا ہے، سے ہمدردی رکھنے کا الزام بھی عائد کیا ہے۔

مارچ کے منتظمین کا کہنا ہے کہ وہ عمران خان کے لاکھوں حامیوں کو متحرک کرنے کے بعد ہر صورت دارالحکومت پہنچیں گے۔ مظاہرین عمران خان کی رہائی کے علاوہ انہیں اسپتال منتقل کرنے اور اہل خانہ کو ان سے ملاقات کی اجازت دینے کا مطالبہ بھی کر رہے ہیں۔ حکام کا کہنا ہے کہ عمران خان کی صحت اچھی ہے اور ان کے اہل خانہ باقاعدگی سے ان سے ملاقات کرتے ہیں، تاہم ان کا مؤقف ہے کہ جیل میں قید سابق وزیر اعظم سے ملاقاتوں کو سیاسی مقاصد کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

یہ مارچ پہلے 27 ستمبر کو ہونا تھا، تاہم پارٹی رہنماؤں کے مطابق حکام نے اسلام آباد جانے والے اہم راستے بند کر دیے تھے، جن میں ایک پل بھی شامل تھا۔ یہ پل خیبر پختونخوا سے آنے والے قافلوں کے لیے اہم گزرگاہ ہے۔

عمران خان کے حامیوں کے ماضی کے احتجاج کئی مرتبہ پرتشدد بھی ہو چکے ہیں۔ 2024 کے ایک احتجاج کے دوران سیکیورٹی اہلکاروں اور شہریوں سمیت کئی افراد ہلاک ہوئے تھے۔ سابق کرکٹ اسٹار عمران خان کو اپریل 2022 میں پارلیمان میں عدم اعتماد کی تحریک کے ذریعے وزارت عظمیٰ سے ہٹا دیا گیا تھا۔ فروری 2024 کے انتخابات کے بعد شہباز شریف دوبارہ وزیر اعظم بنے۔ عمران خان کی جماعت کا الزام ہے کہ انتخابات میں دھاندلی کر کے اسے کامیابی سے محروم کیا گیا، تاہم حکومت اس الزام کی تردید کرتی ہے۔

نئے خطرے کے پیش نظر برطانوی فضائی اڈے آر اے ایف فیئر فورڈ سے امریکی بمبار طیاروں کا انخلا



لندن: سی این این نے ایک امریکی عہدیدار کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ برطانیہ کے آر اے ایف فیئر فورڈ میں تعینات تمام طویل فاصلے تک مار کرنے والے بمبار طیاروں کو ایک نامعلوم نئے خطرے کے پیش نظر واپس امریکہ میں ان کے اپنے اڈوں پر منتقل کر دیا گیا ہے۔

یہ اقدام برطانیہ کے اس فضائی اڈے کو نشانہ بنانے کی ممکنہ ایرانی سازش کی جاری تحقیقات کے دوران عمل میں آیا ہے۔ امریکی عہدیدار نے سی این این کو بتایا کہ ہم اب اس بات کی تصدیق کر سکتے ہیں کہ آر اے ایف فیئر فورڈ میں تعینات تمام امریکی بمبار طیارے واپس امریکہ میں اپنے اڈوں پر منتقل ہو چکے ہیں۔ عہدیدار نے خطرے کی نوعیت کے بارے میں تفصیلات فراہم نہیں کیں اور نہ ہی یہ وضاحت کی کہ طیاروں کو کیوں منتقل کیا گیا۔

سی این این کی رپورٹ کے مطابق معاملے سے واقف ایک ذریعے نے تازہ ترین خطرے کو حقیقی نوعیت کا واقعہ قرار دیا۔ مذکورہ ذریعے نے سی این این کو یہ بھی بتایا کہ امریکی فوج کا بمبار طیاروں کو خطے کے کسی دوسرے اڈے پر تعینات کرنے کے بجائے واپس اپنے اڈوں پر بھیجنا ایک غیر معمولی عمل ہے۔

فیئر فورڈ کو ایران کے خلاف جنگ میں شامل امریکی B-1 بمبار طیاروں کی تعیناتی کے لیے استعمال کیا گیا ہے اور یہ امریکی گلوبل اسٹرائیک کمانڈ کے لیے ایک آپریٹنگ مقام کے طور پر کام کرتا ہے، جو طویل فاصلے تک حملوں کے انتظام کے لیے ذمہ دار ہے۔ یہ منتقلی برطانوی حکام نے ایئر بیس کو نشانہ بنانے کی ممکنہ ایرانی سازش کے سلسلے میں متعدد افراد کو گرفتار کرنے کے چند دن بعد کی ہے جہاں امریکی طیارہ تعینات کیا گیا تھا اور 7 ستمبر کو پانچ دہشت گردوں کو گرفتار کیا گیا تھا آر اے ایف فیئر فورڈ کے قریب دھماکہ خیز مواد کے جرائم۔ لندن کے علاقے سے 23 سے 25 سال کی عمر کے برطانوی شہریوں کی طور پر شناخت کیے گئے افراد کو بعد میں ضمانت پر رہا کر دیا گیا۔ پولیس نے تصدیق کی کہ جائے وقوعہ پر موجود تین ویپز تصدیق کی کہ جائے وقوعہ پر موجود تین ویپز میں کوئی دھماکہ خیز مواد نہیں ملا۔ ان کی رہائی پر امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے تنقید کرتے ہوئے کہا کہ میں ایسا نہ کرتا۔ جھرمٹ کو اس مبینہ سازش کے سلسلے میں ایک 25 سالہ برطانوی-ایرانی دوہری شہریت کے حامل شخص کو بھی گرفتار کیا گیا۔ ایران نے اس واقعے سے خود کو الگ کر لیا ہے۔

جموں و کشمیر حکومت اسمبلی میں کشمیریوں کے لیے مترجم کی سہولت پر کام کر رہی ہے، عبدالرحیم راتھر

بارہمولہ: (کشمیر عرفات) جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی کے اپوزیشن عبدالرحیم راتھر نے کہا ہے کہ حکومت ایوان میں کشمیری زبان کے استعمال کو آسان بنانے کے لیے ایک طریقہ کار پر کام کر رہی ہے۔ یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ مترجم کی عدم موجودگی قانون سازوں کے لیے اپنی مادری زبان میں بات کرنے کے لیے رکاوٹ ثابت ہو رہی ہے۔

اپوزیشن عبدالرحیم راتھر نے اتوار کو سوپور میں اس معاملے پر سوالات کا جواب دیتے ہوئے یہ بیان کرتے ہوئے، جب ایک قانون ساز کو خراس کے اجلاس کے دوران بتایا گیا تھا کہ کشمیری میں ان کے ریمارکس کو ریکارڈ نہیں کیا جائے گا۔ حکومت کو کئی زبانوں سے دیکھنا ہوگا۔ فی الحال ہمارے پاس اسمبلی میں کوئی مترجم نہیں ہے جو اکثر کشمیری بولنے میں ہے، رکاوٹ بن جاتا ہے۔ مستقبل میں اس تحقیق کو دور کرنے کی کوششیں جاری ہیں۔

اپوزیشن نے کہا کہ انہوں نے کسی کو ان کو اسمبلی میں کشمیری بولنے سے نہیں روکا۔ میں نے بولنے کی کوشش کرنے والوں سے کہا۔ سوپور، لیکن اسے ریکارڈ نہیں کیا جا سکتا کیونکہ اس وقت اسمبلی میں ہمارے پاس کوئی مترجم نہیں ہے۔ حال ہی میں منعقدہ موسم خراس کے اجلاس کے دوران، رکن اسمبلی مبارک گل نے کشمیری زبان میں ایک مسئلہ اٹھایا لیکن انہیں بتایا گیا کہ ایوان میں مترجم کی عدم موجودگی میں ان کے ریمارکس کو ریکارڈ نہیں کیا جائے گا۔

اپنے بیان کی وکالت کرتے ہوئے، سوپور کے میر اس علی میوزیم کے ذریعے مرحوم عتیق بانو کی خدمات کو خراج تحسین پیش کرنے کے لیے منعقد ایک پروگرام یوم میر اس ؒ میں بطور مہمان خصوصی تھے۔

گڈول سے روس کے آسمان تک، شاہد مظفر مغلو نے رقم کیا تاریخ کا نیا باب



اننت ناگ (وین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے گڈول علاقے سے تعلق رکھنے والے نوجوان شاہد مظفر مغلو نے اپنی ہمت، عزم اور بلند حوصلے سے نہ صرف اپنے ضلع بلکہ پورے جموں و کشمیر کا نام فخر سے روشن کیا ہے۔

شاہد مظفر مغلو جموں و کشمیر کے پہلے لائسنس یافتہ اسکائی ڈائیور بن گئے ہیں، جنہوں نے روس میں اسکائی ڈائیونگ کی باقاعدہ تربیت حاصل کرنے کے بعد لائسنس حاصل کیا۔ آسمان کی بلندیوں کو چھونے کا یہ سفر شاہد کے لیے محض ایک خواب نہیں بلکہ مسلسل محنت، خطرات کا سامنا کرنے اور اپنے مصمم یقین کے سفر کی داستان ہے۔

آسمان سے زمین کی طرف آزادانہ چھلانگ لگانا مجنں ہمت کا کام نہیں، بلکہ اس کے لیے تربیت، تکنیکی مہارت، جسمانی فٹنس، ذہنی مضبوطی اور ہر لمحے درست فیصلہ کرنے کی صلاحیت ضروری ہوتی ہے۔ شاہد ان ہی وجوہات کی بنا پر اس سفر کی پہچان بنی۔ ایک طرف روس کے آسمان تھے، وہی دوسری طرف گڈول میں وہ گھر، جہاں والدین اپنے بیٹے کی کامیابی کے لیے دعائیں کر رہے تھے۔ آج جب ان کا بیٹا آسمان کی بلندیوں کو چھو رہا ہے تو اس کامیابی کے پیچھے صرف شاہد کی محنت نہیں بلکہ اس کے اہل خانہ کی دعائیں، حوصلہ افزائی اور قربانیاں بھی شامل ہیں۔ والدین کے لیے یہ سفر خوف کی وجوہات کو الجھ کر فخر کا لمحہ اور کیا ہوگا کہ ان کا بیٹا نہ صرف اپنے خواب کو حقیقت میں بدل رہا ہے، بلکہ پورے جموں و کشمیر کا نام دنیا کے سامنے روشن کر رہا ہے۔

شاہد کی ماں جو پیشے سے اسکول ٹیچر ہیں ان کا کہنا ہے کہ جب مجھے پہلی بار پتا چلا کہ میرا بیٹا آسمان سے چھلانگ لگانے جا رہا ہے تو میں بہت گھبرا گئی۔ لیکن جب میں نے اس کی چھلانگ دیکھی تو مجھے اپنے بیٹے پر اس سے بڑھ کر فخر کبھی نہ ہوا تھا کہ ان کا بیٹا نہ صرف خواب دیکھتا ہے بلکہ انہیں حقیقت میں بدلنا بھی جانتا ہے۔

گیانیش کمار اور ایس آئی آر کے خلاف مظاہروں کے درمیان لوگوں کا حوصلہ بڑھ رہا ہے، تبدیلی آئے گی، فاروق عبداللہ

سری نگر: نیشنل کانفرنس کے سرپرست فاروق عبداللہ نے بیر کے روز انتخابی فہرستوں کی خصوصی نظر ثانی (ایس آئی آر) پر چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے خلاف احتجاج کے درمیان ووٹروں کی فہرست سے ناموں کو مبینہ طور پر حذف کرنے پر الیکشن کمیشن کو تنقید کا نشانہ بنایا۔ انہوں نے کہا کہ اب لوگوں میں حوصلہ نظر آ رہا ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تبدیلی آنے والی ہے۔

جموں و کشمیر کے تین بار وزیر اعلیٰ رہنے والے فاروق عبداللہ نے یہاں بلہ بولے کی پانچویں کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے چیف الیکشن کمشنر کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ کسی کو نہیں کہ وہ کسی بھی ہندوستانی شہری کا نام ووٹر لسٹ سے ہٹائے۔

ان کا کہنا تھا کہ سب کو معلوم ہے کہ ووٹر لسٹ سے لوگوں کے نام کیسے نکالے گئے اور پھر وضاحت دیتے ہیں کہ اگلے الیکشن میں دیکھیں گے۔ جب ہندوستان کا آئین آپ کو ہندوستانی شہری کی حیثیت سے ووٹ دینے کا حق دیتا ہے تو کسی کو بھی کسی کا نام فہرست سے ہٹانے کا حق نہیں ہے۔ فاروق عبداللہ نے کہا، "پھر بھی گیانیش کمار نے ایسا کیا۔

سابق وزیر اعلیٰ نے کہا، انہوں نے جن چنن کر مسلمانوں کو نشانہ بنایا اور ووٹر لسٹ سے ان کے نام ہٹا دیے۔ ان کی انتباہ یہیں، یہاں تک کہ کیلا سیل جیسے معروف وکیل کو بھی لسٹ سے نکال دیا گیا، کتنے ہی نام نکال دیے گئے، کیونکہ ان کا مقصد ہمیشہ فقدار میں رہنا ہے۔

فاروق عبداللہ نے کہا کہ ملک میں تبدیلی کی ہوائیں چلنا شروع ہو گئی ہیں اور ہندوستان کا جذبہ اب بھی بہت زندہ ہے۔

برطانیہ کی گرین پارٹی کا صیہونیت کو نسل پرستی قرار دینے کا فیصلہ

لندن: برطانیہ کی گرین پارٹی نے اپنی سال 2026 کی کانفرنس میں باضابطہ طور پر صیہونیت کو نسل پرستی قرار دینے کے حق میں ووٹ دیا ہے، جس کے باعث اسرائیل نے پارٹی کے رہنما نیک پولانسکی کے ملک میں داخلے پر پابندی عائد کر دی ہے۔

اتوار کو گرین پارٹی کی جانب سے جاری کردہ ایک پریس ریلیز کے مطابق، تقریباً 813 کے مقابلے میں 1,022 ووٹوں سے منظور کی گئی، جس میں صیہونیت کی تعریف ایک نسل پرستانہ سیاسی منصوبے کے طور پر کی گئی ہے اور یہ کہا گیا ہے کہ صیہونیت کی مخالفت کو سام دشمنی کے برابر نہیں سمجھا جانا چاہیے۔

صیہونیت یہودیوں کی ایک تحریک ہے جو 19ویں صدی کے آخر میں یورپ میں ابھری، جس کا مقصد یہودی نسل کے لیے ایک وطن قائم کرنا اور اس کی حمایت کرنا تھا۔ مغربی و یورپی ممالک اس تحریک کے حامی بڑے حامی رہے ہیں۔

گرین پارٹی کی جانب سے اپنائی گئی پالیسی فلسطینیوں کی آزادی، (فلسطینی پناہ گزینوں کے) واپسی لوٹنے کے حق، بائیکاٹ، مقبوضہ علاقوں میں سرمایہ کاری روکنے اور صیہونی آبادکاروں پر پابندیاں لگانے اور اسرائیل کو اسلحہ بیچنے یا سپلائی کرنے پر مکمل پابندی کے لیے پارٹی کی حمایت کی بھی توثیق کرتی ہے۔

پارٹی کی طرف سے اپنائی گئی پالیسی فلسطینیوں کے حق خودارادیت کی پشت پناہی کرتی ہے اور تاریخی فلسطین کی پوری سرزمین پر ایک واحد جمہوری ریاست کے قیام کا مطالبہ کرتی ہے۔ گرین پارٹی کے ترجمان کا کہنا ہے کہ یہ فیصلہ پارٹی کے ارکان کے درمیان ایک سنجیدہ اور گہرے مباحثے کے بعد کیا گیا ہے۔

ترجمان نے کہا کہ "یہ ہمارے ارکان کے اندر ایک سنجیدہ اور گہرا مباحثہ رہا ہے۔ ہمارے ارکان پارٹی کی پالیسی کو آگے بڑھانے اور اس کا فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو اہمیت دیتے ہیں، اور اب کانفرنس نے اپنا فیصلہ کر لیا ہے۔" پارٹی نے کہا کہ اس کا یہ مؤقف نسل پرستی کی مخالفت اور مساوات، انصاف اور انسانی حقوق کے لیے اس کی واضح حمایت پر مبنی ہے۔

امریکہ نے دوبارہ فوجی کارروائی کی تو جواب پہلے سے زیادہ سخت ہوگا، تنازع کا حل صرف مذاکرات: عراقچی



تہران: ایران نے اتوار کے روز امریکہ کو بتایا کہ دونوں ممالک کے درمیان جاری تنازع کو فوجی تصادم کے بجائے انصاف اور سفارت کاری کے ذریعے ہی حل کیا جا سکتا ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ عباس عراقچی نے غیر ملکی سفیروں کے ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ صرف مذاکرات ہی اس تنازع کو ختم کر سکتے ہیں، تاہم انہوں نے خبردار کیا کہ اگر امریکہ نے فوجی تصادم کا سلسلہ جاری رکھا تو تہران کا ردعمل انتہائی سخت ہوگا۔

نیز ایجنسی اے ایف پی کے مطابق انہوں نے کہا کہ اگر ہمارے دشمنوں نے دوبارہ فوجی تصادم کا راستہ چنا تو ہمارا جواب پہلے سے کہیں زیادہ سخت ہوگا، اور ہم اپنی طاقت کے ساتھ اپنا دفاع کریں گے۔

انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ اس کا فوجی کارروائی یا پابندیوں کارروائیوں کو ہم کالعدم کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ سے حل ممکن نہیں ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ صرف انصاف اور شفافیت پر مبنی مذاکرات ہی اس تنازع کو ختم کر سکتے ہیں۔

یہ بیانات ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب جنگ کے خاتمے کے لیے ہونے والے مذاکرات بظاہر تعطل کا شکار ہیں۔ واشنگٹن نے حالیہ ہفتوں میں شدید بمباری کی مہم کے ذریعے جنگ کو کسی حتمی نتیجے تک پہنچانے میں ناکامی کے بعد فوجی



برطانیہ کی ایک بحری ایجنسی نے ایک اور آئل ٹینکر پر نامعلوم میزائل یا گولہ لگنے کی اطلاع دی ہے۔

دونوں فریقین نے جون میں ایک مفاہمت کی یادداشت پر اتفاق کیا تھا جس کا مقصد مستقل حل کے لیے ایک فریم ورک فراہم کرنا تھا، لیکن یہ معاہدہ ناکام ہو گیا، جس کی بڑی وجہ آبنائے ہرمز پر اختلافات تھے۔ آبنائے ہرمز تیل اور گیس کی ترسیل کے لیے ایک انتہائی اہم گزرگاہ ہے، جہاں اتوار کو کارروائیوں کو ہم کالعدم کریں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ سے حل ممکن نہیں ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ صرف انصاف اور شفافیت پر مبنی مذاکرات ہی اس تنازع کو ختم کر سکتے ہیں۔

یہ بیانات ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب جنگ کے خاتمے کے لیے ہونے والے مذاکرات بظاہر تعطل کا شکار ہیں۔ واشنگٹن نے حالیہ ہفتوں میں شدید بمباری کی مہم کے ذریعے جنگ کو کسی حتمی نتیجے تک پہنچانے میں ناکامی کے بعد فوجی

بنا آنسوؤں کے پیاز کاٹنے کا طریقہ، سائنس نے معمہ حل کرلیا



ڈاکٹر سلیم

اگر آپ بھی ہر بار پیاز کاٹنے پر آنکھوں میں آنسو لیے کھڑے ہو جاتے ہیں، تو اب فکر کی کوئی بات نہیں۔ سائنسدانوں نے اس روزمرہ کے مسئلے کو حل کرنے کا سائنسی طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے۔ امریکی کارنیل یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ پیاز کاٹتے ہوئے ہماری آنکھوں سے پانی کیوں بہنے لگتا ہے اور بغیر تیرا کی کے چشمے پہنے اس مسئلے سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟ سائنسدانوں کے مطابق، آنکھوں میں آنسو لانے والے سلفر کے مرکبات (پیاز کاٹنے کے انداز پر منحصر ہوتے ہیں۔ پیپلس اکیڈمی آف سائنسز کے جریدے میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اگر آپ چاقو استعمال کریں اور آہستہ آہستہ پیاز کاٹیں تو یہ مرکبات کم مقدار میں خارج ہوتے ہیں، جس سے آنکھوں میں جلن کم ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ اگر آپ پیاز کاٹنے سے پہلے اسے پانی کی تہہ میں ڈبو دیں، تو یہ ہوا میں اٹھنے والے مالیکیولز کے پھیلاؤ کو بھی روکتا ہے۔ مطالعے کے دوران سائنسدانوں نے الٹرا ہائی اسپیڈ کیمرے اور لیپزر شاٹز کی مدد سے مشاہدہ کیا کہ جب چاقو پیاز کی تہوں میں داخل ہوتا ہے، تو اس کے خلیوں کے اندر موجود دباؤ اچانک خارج ہوتا ہے اور باریک سلفر والے چھینٹے فضا میں 140 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے باہر نکلتے ہیں۔ یہ چھینٹے ایک کیس بناتے ہیں جسے پروین محلول ایس۔ آ کسائیڈ کہا جاتا ہے، جو آنکھوں میں جلن اور آنسو پیدا کرتی ہے۔ تحقیق کنندگان جونگ کے مطابق، اگر پیاز کی جیروفی تہہ آدھ دو چھینٹے پانی، خانے میں ریکٹیبر یا پھیلاؤ کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ ان کے مطابق پیاز سے خارج ہونے والے مالیکیولز کی رفتار کھا کی کے دوران خارج ہونے والے ذرات سے دوگنی ہو سکتی ہے، جو باورچی خانے میں حفظان صحت کے اصولوں کو متاثر کرتی ہے۔ تحقیق کے مطابق پیاز کاٹتے وقت ان آسان اصولوں پر عمل کر کے آپ آنسوؤں سے نجات پا سکتے ہیں۔

تیز اور صاف چاقو استعمال کریں۔

پیاز کو آہستگی سے اور زیادہ باؤ ڈالے بغیر کاٹیں۔

کاٹنے سے پہلے پیاز پر تیل کی ہلکی تہہ لگا لیں۔

پیاز کو کاٹنے سے قبل تھوڑا ٹھنڈا کر لیں تاکہ مرکبات کا اخراج کم ہو۔

چاقو اور کاٹنے والے تختے کو باقاعدگی سے صاف کریں۔

سائنسدانوں نے نتیجہ اخذ کیا کہ اگر ہم پیاز کے ساتھ سائنسی طریقے سے پیش آئیں، تو آنسو بہانا ماضی کی بات ہو سکتا ہے۔

لہٰذا، شاید اب وقت آ گیا ہے کہ ہم پیاز کو قصوروار ٹھہرانے کے بجائے اپنا چاقو تیز کریں۔

گرین ٹی (سبز چائے) کے 10 حیران کن فوائد



ڈاکٹر مبشر خان

اگر آپ صبح نہار میں سبز چائے کا ایک کپ اس میں کچھ پودینہ کے پتے اور لیموں کا رس شامل کر کے پئیں گے تو اس کے بہت سے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

1: دماغ کو فریش رکھتی ہے۔

2: بڑھاپے کے پھیلے کو کم کرتی ہے۔

3: آنتوں کو فاضلات سے پاک رکھتی ہے۔

4: جگر کے افعال کو درست رکھتی ہے۔

5: جگر کی چربی (fatty liver) کو ختم کرتی ہے۔

6: وقت سے پہلے چہرے پر جھریاں نہیں پڑتی۔

7: ہائپی آکسائیڈینٹ خوبیوں کی وجہ سے چہرے پر مہاسے نہیں بنتے۔

8: کینسر اور تپ دق کو ختم کرتی ہے۔

9: ہاضمہ درست رکھتی ہے، کھانا ہضم اور معدے کو فریش رکھتی ہے۔

10: معدے کی جلن نہیں ہوتی۔

اور ہاں اگر آپ اس کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کو مستقل عادتی سے استعمال کرنا پڑے گا۔

بچوں کو الرجی سے بچانے کے لیے مونگ پھلی کب کھلائی جائے؟



ڈاکٹر وجیہا بیگ

ایک دہائی قبل شائع ہونے والے ایک تحقیقاتی مطالعے نے ثابت کیا تھا کہ نومولود بچوں کو مونگ پھلی یا مونگ پھلی سے بنی مصنوعات کھانے سے مستقبل میں جان لیوا الرجی ہونے کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اب اِس تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اس سفارش پر عمل کرنے سے حقیقت میں بھی کئی بچوں کو فائدہ پہنچا ہے۔ ایسوسی ایٹڈ پریس میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق 2015 امریکہ میں بچوں کو صرف 4 یا 6 ماہ کی عمر سے مونگ پھلی دینے کی ہدایت دی گئی تھی۔ اس کے بعد پیدائش سے 3 سال کے بچوں میں مونگ پھلی الرجی کی شرح 27 فیصد سے زیادہ ہوئی اور 2017 میں سفارشات کو بڑھانے کے بعد یہ گی 40 فیصد سے زائد ہو گئی۔ تقریباً 40,000 بچے مونگ پھلی الرجی سے بچ گئے۔ جبکہ آج بھی تقریباً 8 فیصد بچوں کو کسی نہ کسی خوراک سے الرجی ہے۔ جن میں سے 2 فیصد سے زائد کو مونگ پھلی الرجی ہے۔ ڈاکٹر وجیہا بیگ، الرجی ماہر اور فلیٹ بشاکے چائلڈرن اسپتال کے طبی ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ ہم آج کہہ سکتے ہیں کہ اس پبلک ہیلتھ اقدام کی وجہ سے اب زیادہ بچے خوراک کی الرجی کا شکار نہیں ہو رہے۔ پرانے وقتوں میں ڈاکٹر بچوں کو مونگ پھلی اور دیگر الرجی پیدا کرنے والی غذائیں 3 سال کی عمر تک دینے سے منع کرتے تھے۔ مگر 2015 میں کنگز کالج لندن کے محقق گیڈین لیک نے "Learning Early About Peanut Allergy (LEAP)" مطالعے کے ذریعے ثابت کیا کہ نومولود بچوں کو مونگ پھلی مصنوعات دینے سے مستقبل میں الرجی کا خطرہ 80 فیصد تک کم ہو سکتا ہے۔ ابتداء میں والدین اور ڈاکٹروں اس نئے طریقے پر عمل کرنے میں متذبذب تھے کیونکہ وہ سمجھ نہیں پا رہے تھے کہ یہ محفوظ ہے یا نہیں۔ اس وجہ سے 2017 میں توسیع شدہ سفارشات کے باوجود، صرف تقریباً 29 فیصد پیڈیاٹرشنز اور 65 فیصد الرجی ماہرین نے اس پر عمل کیا۔ 2021 میں، سفارشات میں مزید وضاحت کی گئی کہ بچوں کو 4 سے 6 ماہ کی عمر کے دوران مونگ پھلی اور دیگر اہم الرجی پیدا کرنے والی غذائیں تجویز کی ابتدائی ٹیسٹ کے متعارف کرائی جائیں۔ ڈاکٹر لیک نے کہا بچوں کو تھوڑی مقدار میں مونگ پھلی کا مکھن، دودھ یا سوجی میں ملا کر دینا محفوظ طریقہ ہے جس سے ماں کا معدہ بھی الرجین سے واقفیت حاصل ہو جاتی ہے۔ میری لینڈ کی ڈائیٹین کیٹلی لیون نے بھی اپنے دو بچوں کو وقت سے پہلے مونگ پھلی دی اور کہا کہ یہ عمل طور پر محفوظ اور فائدہ مند ہے۔ یہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ وقت پر مونگ پھلی متعارف کرانے سے بچوں میں الرجی کے خطرات میں نمایاں کمی ممکن ہے لیکن والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی خوراک کے حوالے سے پیڈیاٹریشن سے مشورہ کریں۔

بچوں کا قد بڑھانے میں موثر 5 سبز یاں





ڈاکٹر شمس الحق

کیا آپ ایسے والدین میں سے ہیں جو سمجھتے ہیں کہ بچوں کا قد صرف جینیاتی عوامل پر منحصر ہے؟ تو آپ کا یہ تصور بالکل غلط ہے۔ بچوں کا قد نہ صرف جینیات بلکہ نیند، ورزش، طرز زندگی، متوازن غذا اور غذائی اجزاء پر بھی منحصر ہے۔ ہر والدین چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ نہ صرف صحت مند ہو بلکہ اس کا قد کاٹھ بھی اچھا ہو، تاکہ وہ خود اعتمادی کے ساتھ زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھے اور ترقی کرے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بچے کا قد اس کے ہم عمر بچوں کے مقابلے میں کم ہے، تو کچھ سبز یوں ان کی خوراک میں شامل کر کے اس مسئلے کو دور کیا جا سکتا ہے۔ یہ سبز یاں بچوں کی ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے مدافعتی نظام کو بھی بہتر بناتی ہیں۔

پالک

پالک کیلشیم، آئرن، اور وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہوتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے اور جسم کے مجموعی نشوونما میں معاون ہے۔ اسے بچوں کے سوپ، سبزی یا اسموتھی میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

گاجر

گاجر میں موجود وٹامن اے اور بیٹا-کیروٹین ہڈیوں اور بافتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ یہ بچوں کے کمزور مدافعتی نظام کو مضبوط کر کے انہیں بیماریوں سے بچاتی ہیں۔ گاجر کو سلاد، جوس یا سبزی کے طور پر بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔

بروکولی

بروکولی میں وٹامن سی، کے اور کیلشیم پایا جاتا ہے، جو بچوں کی مدافعتی نظام کے ساتھ ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ بچوں کو یہ سبزی بھاپ میں پکائی ہوئی یا سوپ میں شامل کر کے دی جا سکتی ہے۔

مٹر

مٹر پروٹین، وٹامن اے اور مینگنیز کا بہترین ذریعہ ہے، جو پٹھوں اور ہڈیوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ اسے سبزی یا پراٹھے میں شامل کر کے بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔ گاجر کو سلاد، جوس یا سبزی کے طور پر بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔

شکر قندی

شکر قندی میں وٹامن اے، سی، اور فائبر موجود ہوتا ہے، جو بچوں کی ہڈیوں اور مدافعتی نظام کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو اسے ابال کر یا بھون کر دیا جا سکتا ہے۔ یہ سبزیاں نہ صرف بچوں کی ہڈیوں اور عضلات کی مضبوطی میں مدد کرتی ہیں بلکہ ان کے قد اور مجموعی نشوونما کے لیے بھی بہت موثر ہیں۔ والدین اپنی بچوں کی خوراک میں یہ سبزیاں شامل کر کے ان کی صحت اور قد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

انٹر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

صدر، ہیڈ کوارٹر ہیلتھ کے محکمہ ریلوے کی مختلف ورکشاپوں کے لیے مختلف اشیاء کی سپلائی کے لیے ای ٹینڈر طلب کرتی ہے، جو ریلوے کی آفیشل ویب سائٹ پر 22.10.2026 کو 15 بجے تک دستیاب ہوں گے۔ ٹینڈر کی مزید تفصیل کے لیے ریلوے کی ویب سائٹ www.railways.gov.pk پر وزٹ کیا جا سکتا ہے۔ ٹینڈر کی فیس 2,000 روپے ہے، جو ناقابل واپسی ہوگی۔ ٹینڈر کی ضمانت 5 فیصد ہوگی۔ ٹینڈر کے ساتھ ٹیکس سرٹیفکیٹ اور بینک گارنٹی لازمی ہوگی۔ ٹینڈر کی مزید تفصیل کے لیے ریلوے کی ویب سائٹ پر وزٹ کیا جا سکتا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل	اشتہاری قیمت (روپے)	آخری ڈیڈ لائن	تکمیل کی مدت
1	59-2026-27 PTK DRM-JAT	سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ پیلٹس کوٹ کی مقدار کے لیے PTK, PTKC, BHRL, SJNP, MDPB, KNDI, MRTL, SRM کے K فلاشنگ پاراں کی ہڈیوں کی مرمت کے لیے۔	4,54,75,193.45	60 دن 12 بجے	12 ماہ

نوٹ 1: تفصیلات اور مزید ٹینڈر کی دستاویز کی فیس ناقابل واپسی ہوگی۔ ٹینڈر کے ساتھ بولی کی ضمانت جمع کرانا لازمی ہے۔ ٹینڈر کی مکمل تفصیلات ریلوے کی ویب سائٹ پر دستیاب ہیں۔ ریلوے کسی بھی ٹینڈر کو بغیر وجہ بتائے مسترد کرنے کا حق محفوظ رکھتی ہے۔ ٹینڈر کی مزید تفصیل کے لیے ریلوے کی ویب سائٹ پر وزٹ کیا جا سکتا ہے۔

نوٹ 2: ٹینڈر کی تفصیلات میں کسی بھی قسم کی تبدیلی یا ترمیم (Corrigendum) کی صورت میں، وہ صرف ریلوے کی ویب سائٹ (IREPS) پر شائع کی جائے گی۔ اخبار میں شائع ہونے والی تفصیلات کو حتمی نہ سمجھا جائے۔

775-W (01/WA-JAT/2025 59-2026-27-PTK-DRM-JAT (to be opened on 22.10.2026)

گر انھیں کی خدمت میں، مسکان کے سائے

3444/26

انٹر ریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر۔ 776-W/01/WA/JAT/2025 60-2026-27-JAT-DRM-JAT (to be opened on 27.10.2026) صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے کام کرتے ہوئے ڈویژنل انجینئر پلیٹ فارم، ریلوے ہیڈ کوارٹر، جیکب آباد کی جانب سے مختلف اشیاء کی سپلائی کے لیے ای ٹینڈر طلب کرتی ہے، جو 27.10.2026 کو 15 بجے تک وصول کیے جائیں گے اور اسی روز 15:30 بجے تک کھولے جائیں گے۔ ٹینڈر کی مکمل تفصیلات ریلوے کی ویب سائٹ www.railways.gov.pk پر دستیاب ہیں۔ ٹینڈر کی فیس 2,000 روپے ہے، جو ناقابل واپسی ہوگی۔ ٹینڈر کی ضمانت 5 فیصد ہوگی۔ ٹینڈر کے ساتھ ٹیکس سرٹیفکیٹ اور بینک گارنٹی لازمی ہوگی۔ ٹینڈر کی مزید تفصیل کے لیے ریلوے کی ویب سائٹ پر وزٹ کیا جا سکتا ہے۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل	اشتہاری قیمت (روپے)	پیشکش کی اہمیت	تکمیل کی مدت
1	60-2026-27-JAT-DRM-JAT	سیمنٹر ڈویژن انجینئر پلیٹفارم کوٹ کی زیر اختیار علاقہ میں 19 انسانی لیول کراسنگ پھاٹکوں کی انٹر لاکنگ سے متعلق سول کام۔ جس کی تخمینہ 28,000,000 روپے ہے 28,000 سے زیادہ TVL والی 70 شیر۔ انٹر لاکنگ لیول کراسنگ پھاٹکوں کا انٹر لاکنگ، ٹائپ پلان نمبر 1-2017/B-1 اور HQ/01/02-2017/B-1 NBHQ پلان نمبر 1-2017/B-1 کی مطابق کیا جانا ہے۔	2,86,51,227.87	60 دن	09 ماہ

نوٹ: 1۔ ٹینڈروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بولی جمع کرتے سے پہلے اس ٹینڈر کی خلاف جاری کسی بھی تصحیح نامہ (Corrigendum) کی لئے ٹی آر پی ایس (IREPS) ویب سائٹ ضرور دیکھیں۔ 2۔ اگر او می کو اشتہار میں کوئی نقصان پایا جاتا ہے، تو انگریزی اشتہار ہی درست ہوگا۔

3469/2026

مسافروں کی خدمت میں، مسکان کے سائے

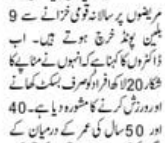
صرف کیلشیم نہیں، ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لیے یہ غذائیں بھی ضروری ہیں

ڈاکٹر مریم

صدیوں سے ہم سنتے آرہے ہیں کہ دودھ پینا ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ لیکن حالیہ تحقیق اور ماہرین کے مطابق کیلشیم اکیلا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے متعدد غذائی اجزاء اور صحت مند عادات ضروری ہیں۔ اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ کیلشیم ہڈیوں کی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لیکن یہ انسانی ڈھانچے کے پیچیدہ نظام کا صرف ایک چھوٹا سا حصہ ہے۔ ہماری ہڈیاں وہ متحرک ڈھانچے ہیں جو اپنی طاقت اور لچک برقرار رکھنے کے لیے کئی غذائی اجزاء پر منحصر ہوتی ہیں، جن میں وٹامن ڈی، میگنیشیم، پروٹین اور وٹامن کے 2 شامل ہیں۔ اگر یہ غذائی اجزاء موجود نہ ہوں تو سب سے بہترین کیلشیم بھی ہڈیوں کی مکمل حفاظت نہیں کر پائے گا۔ ہڈیوں کے ڈھانچے میں تقریباً 50 فیصد پروٹین اور باقی کیلشیم اور پانی شامل ہوتا ہے۔ اس لیے میگنیشیم کی صحت پروٹین، وٹامن ڈی 3، وٹامن کے 2، وٹامن کے 2 جیسے اہم ہے۔ وٹامن ڈی 3 کے ساتھ ہڈیاں مضبوط اور لچکدار رہتی ہیں۔ نیچر 18 کی رپورٹ کے مطابق پائیدار ہڈیوں کے لیے کیلشیم کو آنتوں سے ہڈیوں تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے اور پروٹین خاص طور پر کولیجن ہڈیوں کی مرمت اور ساخت کے لیے نہایت اہم ہے۔ وٹامن کے 2 وٹامن ڈی 3 کے ساتھ مل کر زخم نشوا خون میں جمع ہونے کی بجائے کیلشیم کو ہڈیوں میں جمع ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اجزاء فرمنٹڈ غذاؤں اور خاص قسم کے پنیر میں پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم، جو سبز پتوں والی سبزیوں، گری دار میوے اور مکمل اناج میں موجود ہوتا ہے، وٹامن ڈی کو فعال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح کیلشیم اور دیگر معدنیات کے توازن کے لیے کیلا اور آلو جیسے غذائی اجزاء بھی مفید ہیں۔ ڈائٹ سائز تھ آریا، آرتھوپیڈکس کنسلٹنٹ، مانچیال اسپتال، الائنڈ ایئر پورٹ روڈ کہتے ہیں، "چھوٹی عمر سے متوازن غذائیت ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور اوسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔ صحت مند ہڈیوں کے لیے صرف غذا کافی نہیں۔ وزن اٹھانے والی ورزشیں جیسے چلنا، دوڑنا اور ریزسٹنس ٹریننگ ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط کرتی ہیں۔ اس کے برعکس نمک کا زیادہ استعمال، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کیلشیم کے جذب کو متاثر کرکے ہڈیوں کو کمزور کرسکتے ہیں۔ مضبوط ہڈیوں کے لیے روزانہ ایک گلاس دودھ پینا کافی نہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی ایک مکمل توازن ہے جو کیلشیم، دیگر ضروری غذائی اجزاء اور صحت مند طرز زندگی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں، گری دار میوے، مچھلی، فرمنٹڈ غذائیں، مناسب ورزش اور ذہنی و جسمانی توازن ہڈیوں کو طویل عرصے تک مضبوط اور لچکدار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔



ذیابیطس کنٹرول کرنے کیلئے نیا مشورہ



ڈاکٹر مسرور وائیں

(ماہر غدود، ذیابیطس اور میٹابولزم)

برطانیہ میں ذیابیطس کے مریضوں پر سالانہ قومی خزانے سے 9 بلین پونڈ خرچ ہوتے ہیں۔ اب ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ انہوں نے مناپے کا شکار 20 لاکھ لوگوں کو صرف بسکٹ کھانے اور ورزش کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ 40 اور 50 سال کی عمر کے درمیان کے لوگوں کو ایک سو تامدہ یا گیا اور کہا گیا کہ وہ اسے بھر کر ڈاکٹروں کے پاس لائیں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوگا انہیں 435 پونڈ دیئے جائیں گے جو وہ ورزش کی کلاس اٹینڈ کرنے پر صرف کریں گے۔ یہ کلاسیں ذیابیطس کے ماہرین کی نگرانی میں ہوں گی۔ برطانیہ میں ذیابیطس کے 4 ملین مریض ہیں جن میں سے 90 فیصد ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریض ہیں۔ ان کی تعداد میں ہر سال 2 لاکھ کا اضافہ ہو رہا ہے۔ ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریض اپنی خوراک میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کم کر کے اپنی بیماری کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ان کی خوراک میں 70 فیصد کیلوریز چربی اور پروٹین سے آنی چاہئیں۔ ان مریضوں کو ہفتے میں 5 دن ورزش کرنی چاہیے۔ ان کی کلاسیں 12 ہفتے تک جاری رہیں گی۔ ان کلاسوں میں ذیابیطس کے مریضوں کو ورزش کے فوائد بتائے جائیں گے۔ ان کلاسوں کے بعد ان کا وزن دوبارہ چیک کیا جائے گا۔ اگر ان کا وزن کم ہو گیا ہو تو انہیں 435 پونڈ واپس کر دیئے جائیں گے۔ اگر وزن کم نہ ہوا ہو تو یہ رقم ان کے علاج پر خرچ کی جائے گی۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض اپنا وزن کم کر لیں تو ان کی بیماری کنٹرول ہو جاتی ہے۔ ان کو ادویات کی ضرورت نہیں رہتی۔ ان کی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ ان کی زندگی کے سال بڑھ جاتے ہیں۔ ان کو ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ان کی بینائی بہتر ہو جاتی ہے۔ ان کے گردے بہتر کام کرنے لگتے ہیں۔ ان کو ٹانگیں کاٹنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ ان کو ڈائیلاسز کی ضرورت نہیں رہتی۔ ان کو کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ان کو ڈپریشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ان کو نیند اچھی آتی ہے۔ ان کو توانائی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ ان کی یادداشت بہتر ہو جاتی ہے۔ ان کی جنسی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ ان کی عمر لمبی ہو جاتی ہے۔ ان کو بڑھاپا دیر سے آتا ہے۔ ان کی جلد جوان رہتی ہے۔ ان کے بال سیاہ رہتے ہیں۔ ان کی آنکھیں روشن رہتی ہیں۔ ان کے دانت مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے ناخن مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پٹھے مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے جوڑ مضبوط رہتے ہیں۔ ان کی ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کی ریڑھ کی ہڈی مضبوط رہتی ہے۔ ان کی گردن مضبوط رہتی ہے۔ ان کے کندھے مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے بازو مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے ہاتھ مضبوط رہتے ہیں۔ ان کی انگلیاں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کے ناخن مضبوط رہتے ہیں۔ ان کی ٹانگیں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کے گھٹنے مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے ٹخنے مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں کی انگلیاں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کے پاؤں کے ناخن مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں کی ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کے پاؤں کی ریڑھ کی ہڈی مضبوط رہتی ہے۔ ان کے پاؤں کی گردن مضبوط رہتی ہے۔ ان کے پاؤں کے کندھے مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں کے بازو مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں کے ہاتھ مضبوط رہتے ہیں۔ ان کے پاؤں کی انگلیاں مضبوط رہتی ہیں۔ ان کے پاؤں کے ناخن مضبوط رہتے ہیں۔

ہلدی کے ساتھ شہد استعمال کرنے کے 9 فائدے

ہلدی اور شہد کا امتزاج صحت کے بے شمار فوائد کے لیے ایک معروف قدرتی علاج ہے۔ دونوں اجزاء میں سوزش کم کرنے، مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور جسم کو اندر سے صاف کرنے کی زبردست صلاحیت پائی جاتی ہے۔ جب ان کو ملا کر باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو یہ جسم کے کئی نظاموں کو بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ذیل میں ہلدی اور شہد کے 9 بڑے فوائد بیان کیے جا رہے ہیں:

1۔ سوزش کم کرنے میں مدد گار

ہلدی میں موجود کرکیومن ایک طاقتور اینٹی انفلیمیٹری مرکب ہے جو جسم میں سوزش کو کم کرتا ہے۔ شہد کے ساتھ ملانے سے اس کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ یہ مرکب جوڑوں کے درد، سوجن اور اکڑن کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ گٹھیا کے مریض اگر باقاعدگی سے اس مرکب کا استعمال کریں تو انہیں نمایاں فرق محسوس ہو سکتا ہے۔

2۔ مدافعتی نظام کو فروغ دیتا ہے

ہلدی میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو آزاد ریڈیکلز سے لڑتے ہیں اور آکسیڈیٹو تناؤ کو روکتے ہیں۔ شہد فائدہ مند انزائمز اور غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ جب ان کو ملایا جائے تو جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھاتے ہیں، انفیکشن اور بیماریوں سے بچنے میں مدد کرتے ہیں، خصوصی طور پر سردی اور فلو کے موسم میں بہت فائدہ مند ہے۔

3۔ ہاضمے کے لیے اچھا ہے

شہد اور ہلدی نظام انہضام کے لیے بہترین مصنوعات ہیں، جو صفراوی کی پیداوار کو بڑھانے اور پھیلنے کے عمل انہضام میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ شہد کا ہلکا سا جلاب اثر ہوتا ہے، نظام انہضام کو آرام دہ بناتا ہے، اپھارہ کم کرتا ہے، اور غذائی اجزاء کے زیادہ موثر جذب کے لیے فائدہ مند آنتوں کے بیکٹیریا کو بہتر بناتا ہے۔

4۔ جگر اور جلد کے لیے اچھا

شہد اور ہلدی کا امتزاج جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرے گا اور اسے چمکدار اور بے داغ بنائے گا۔ ہلدی کی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات مہاسوں اور جلن کو کم کرے گی، جبکہ شہد ایک قدرتی موئسچرائزر ہے جو جلد کی پرورش کرتا ہے۔ اس مرکب کو چہرے کے ماسک کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے یا چمکدار صحت مند جلد کے لیے دونوں فوائد حاصل کرنے کے لیے اپنی صحت پر لگایا جا سکتا ہے۔

5۔ بیداری پیدا کرتا

کرکومین دماغ کی سوزش کو کم کر سکتا ہے اور دماغ پر مثبت اثر ڈالتا ہے، اور اک کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ کرکومین نیوروٹروفک فیکٹر اور آکسیڈیٹو تناؤ کو روکتا ہے، جن کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ نیوروڈیجنریٹو بیماریوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ شہد اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتا ہے، دماغی خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے۔ یہ اعتزاع بڑھاپے میں یادداشت، ارتکاز اور دماغی نکاست کو بہتر بنانے میں مدد دے گا۔

6۔ قلبی صحت کے لیے اچھا ہے

شہد اور ہلدی کا استعمال بھی دل کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ ہلدی خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، جو بلاشبہ ایک قدرتی مونیکر اینٹی کنٹشن کے لیے اچھا ہے۔ شہد اینٹی آکسیڈینٹ فراہم کرتا ہے (خون میں آکسیڈیشن تناؤ سے لڑنے کے لیے)، مشترکہ طور پر، یہ خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں، جو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں، یہ صحت مند دل کی صحت پر مرکوز غذا کا بھی ایک جزو ہے۔

7۔ اینٹی آکسیڈنٹس

ہلدی اور شہد دونوں اینٹی آکسیڈنٹس کے بہترین ذرائع ہیں۔ ہلدی میں موجود کرکومین (ایک اینٹی آکسیڈینٹ) کے ساتھ، شہد میں موجود بہت سے فینولک مرکبات بھی یہ اثر رکھتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ جوڑی خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے، یہ اور عام طور پر دائمی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرے گی، مجموعی صحت کو سہارا دے گی۔

8۔ وزن کے انتظام میں حمایت کرتا ہے

ہلدی میں شہد شامل کرنا نہ صرف میٹابولزم کو بڑھانے اور جسم کی چربی جلانے کے عمل کو تیز کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ شہد، جو میٹھا ہے (لیکن ایک بہتر چینی کی مصنوعات نہیں ہے)، جس کا گلائسیمک انڈیکس بہت کم ہے، تو اضافی کی سطح کو کم کیے بغیر میٹھے کی خواہشات کو آسانی سے پورا کر سکتا ہے، جبکہ کولیسٹرول کرنے اور صحت مند وزن میں کمی کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔

9۔ جوڑوں کے درد کو کم کرتا ہے

ہلدی کے آرام دہ اثرات کو شہد کے ساتھ ملا کر جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہلدی کی سوزش کی خصوصیات جوڑوں کے درد سے متعلق حالات سے وابستہ سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ شہد کو اس کی سوزش اور قدرتی سکون بخش خصوصیات کو بڑھانے کے لیے شامل کیا جاتا ہے۔

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

روزنامہ
صورت حال

منگلوار ۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۶ اکتوبر ۲۰۲۶

شور مچانے والوں کے کردار پر سوال

جس گھر یا جگہ میں چوری ہو جائے، اگر اتفاق سے چور بھی وہیں موجود ہو تو ممکن ہے کہ وہ سب سے زیادہ شور مچانے والوں میں شامل ہو۔ وہ اس انداز میں افسوس اور ہمدردی کا اظہار کرے گا کہ لوگوں کو یہ محسوس ہو کہ اسے متاثرہ شخص سے سب سے زیادہ ہمدردی ہے، حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہوسکتی ہے۔ اس طرح کا رویہ صرف دوسروں کی توجہ اصل حقیقت سے ہٹانے کی ایک کوشش بن جاتا ہے۔

آج ہماری سیاست اور حکمرانی میں بھی بعض اوقات ایسا ہی منظر دیکھنے کو ملتا ہے۔ عوام کو درپیش مشکلات، مہنگائی، بے روزگاری، بنیادی سہولیات کی کمی اور دیگر مسائل پر بعض حکمران اور سیاسی رہنما سب سے زیادہ شور مچاتے اور عوام کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ جن مسائل پر آج اتنی تشویش ظاہر کی جارہی ہے، ان کے حل کے لیے عملی طور پر کیا اقدامات کیے گئے؟

عوام کو صرف بیانات، تقریروں اور ہمدردی کے الفاظ نہیں بلکہ عملی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی حکومت یا سیاسی جماعت عوامی مشکلات کا ذکر کرتی ہے تو اسے اپنی ذمہ داری بھی قبول کرنی چاہیے اور یہ بتانا چاہیے کہ ان مسائل کے حل کے لیے کیا کیا گیا۔ محض شور مچانے سے نہ مسائل ختم ہوتے ہیں اور نہ ہی عوام کی مشکلات کم ہوتی ہیں۔

حکمرانی کا اصل معیار یہ ہونا چاہیے کہ عوام کو بنیادی سہولیات کتنی میسر ہیں، سرکاری ادارے کتنی ذمہ داری سے کام کررہے ہیں، لوگوں کی شکایات کتنی جلد سنی جاتی ہیں اور وعدوں کو عملی شکل دینے کے لیے کتنی سنجیدگی دکھائی جاتی ہے۔

عوام اب صرف بلند آواز دعوے نہیں بلکہ شفافیت، جواب دہی اور عملی کارکردگی دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ حکمران اور سیاسی رہنما دوسروں پر الزام لگانے یا محض ہمدردی کا اظہار کرنے کے بجائے اپنے کردار اور ذمہ داری کا بھی جائزہ لیں۔ کیونکہ عوام کے سامنے اصل حقیقت آخرکار سامنے آ ہی جاتی ہے، چاہے کوئی کتنا ہی شور کیوں نہ مچائے۔

اسرائیلی وزیراعظم، کتنا بے بس ہے!

رائو منظر حیات

اسرائیل میں ہفتہ وار چھٹی اتوار کی بجائے جمعہ کو ہوتی ہے۔ آج سے ٹھیک ایک ہفتہ پہلے، اتوار والے دن، یروشلم کی مشقی عدالتوں میں ایک مقدمہ پیش ہوا تھا۔ عدالتیں شہر کے مشرقی حصے میں واقع ہیں۔ عدالتی احاطہ کے اردگرد کسی قسم کے کوئی غیر معمولی حفاظتی انتظامات نہیں تھے۔

زندگی معمول کے مطابق تھی۔

دس بجے کے قریب، عدالت کے احاطہ کے باہر کالے رنگ کی سرکاری گاڑی رکی۔ اس میں سفید بالوں والا، ایک ستر سالہ بوڑھا آدمی قریبی سے باہر نکلا۔ پیدل چلتا ہوا عدالت میں چلا گیا۔ وہاں وکلا کی نیم موجود تھی۔ اس شخص کو عدالت میں کوئی خاص اہمیت نہیں دی گئی۔ عام سی کرسی پر بیٹھا۔ جج نے روایتی طریقے سے اس کا نام پوچھا۔ پروسیکیوٹر نے چارج شیٹ پڑھی۔ جس کا انکار کیا گیا۔ اپنی جوابی اخلاقی تاریخ پڑھی۔ وہ شخص جس متانت سے عدالت میں حاضر ہوا تھا، اسی طریقے سے چپ کر کے خاموشی سے واپس چلا گیا۔

کوئی نعرے بازی، ہلڑبازی، کوئی جذباتی مناظر کسی قسم کی کوئی بات نہیں ہوئی۔ یہ اسرائیل کا موجودہ وزیراعظم بنجمن نیتن یاہو (Benjamin Netanyahu) تھا۔ دنیا کا سب سے طاقتور انسان۔ جس کے ایک اشارے سے امریکا جیسی سپر پاور لرز جاتی ہے۔ اس کا دیا ہوا ہر حکم پوری دنیا میں سر تسلیم خم مانا جاتا ہے۔ مگر دنیا کا یہ مؤثر ترین اوی، اسرائیل کے نظام انصاف کے سامنے بے حیثیت ہے۔ ضلعی جج یعنی سیشن جج کے عدالت میں اونچی اواز میں بات کرنے کی جرات نہیں کرسکتا۔ عام ملزمان کی طرح جج کے سامنے پیش ہوتا ہے۔

یعنی یاہو، جن الزامات کا سامنا کررہا ہے۔ انکو ہمارے ہمجھ بھی انتہائی اہم ہے جتنا اسرائیل کے بہترین نظام انصاف کو۔ موجودہ وزیراعظم، اس ملک میں طویل ترین مدت کی سیاسی زندگی رہا ہے۔ 2009 سے آج تک اپنے ملک کا وزیراعظم رہا ہے۔ بلکہ اس سے بھی پہلے، 1996 سے لے کر 1999 تک بھی تین سال حکمرانی کرتا رہا ہے۔ یعنی لگاتار تیرہ برس سے مسلسل وزارت عظمیٰ اس کے پاس ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ لیکڈ پارٹی کا سربراہ بھی ہے۔ ان الزامات کی مالیاتی حیثیت دیکھیے، تو اس سے کہیں زیادہ، ہمارے کئی اداروں کے کلرک، محکمہ کے پٹواری اور پولیس کے تھانیدار کما لیتے ہیں۔

تین یا دو پر پہلا الزام یہ ہے کہ بالی وڈ کے ایک فلم ساز ارنان کشن اور آسٹریلوی ارب پتی بنجمن ریکرمیز۔ نگار کے ذہب اور شراب کے کریٹ تحفے میں لیے ہیں۔ وزیراعظم پر الزام ہے کہ ان تحفوں کے عوض اس نے کشن کو فائدہ دینے کی کوشش کی ہے۔ لفظ کوشش پر غور کیجیے۔ یعنی فائدہ دیا نہیں ہے۔ ان تحفوں کی مالیت ایک لاکھ اٹھانوے ہزار ڈالر ہے۔ یعنی پاکستان کے بے قدر روپوں کے حساب سے تقریباً تین کروڑ بنتے ہیں۔ یہ تحفے 2011ء سے لے کر 2016ء تک کے دورانیے میں دیے جاتے رہے۔ کشن اور ریکر، دونوں نے تحقیقاتی اداروں کو بیان دیا ہے کہ ان کی نیتن یاہو سے ذاتی دوستی ہے۔ ان کے عوض، انھوں نے کوئی کاروباری سہولت یا فائدہ حاصل نہیں کیا۔

دوسرا الزام بھی عجیب وغریب طرز کا ہے۔ ہمارے جیسے ملک میں تو خیر اتنا جرم سمجھا ہی نہیں جاتا۔ ارنون موزز (Arnon Mozes) اسرائیل کے ایک مشہور روزنامہ کا مالک ہے۔ اس کے میڈیا گروپ کا نام Yedioth ہے۔ یہ یقین یاہو پر شدید تنقید کرتا ہے۔ الزام یہ ہے کہ اسرائیلی وزیراعظم نے تین بار، اخبار کے مالک کو بلا کر کہا کہ اس پر تنقید بند کردے۔ اس کا اصل مطلب یہ تھا کہ یہ کام کرو اور وہ کام نہ کرو۔ ان تینوں الزامات کو ملا کر دیکھیے۔ تو یہ تین یا دو پر صرف اور صرف پانچ کروڑ روپے کے تحائف ذاتی حیثیت میں لینے کے الزامات ہیں۔

وہ بھی قیمتی شراب اور سگار لینے کے۔ اسرائیلی وزیراعظم اپنے ماتحت کسی ادارے کو یہ نہیں کہتے۔ کہ اس کے خلاف تحقیقات نہ کریں یا اسے یقین چٹ دے دے۔ کیا یہ امر عجیب نہیں لگتا کہ دنیا کا طاقتور ترین سیاسی شخص اپنے نظام انصاف کے سامنے مکمل طور پر بے بس ہے۔ ایک بار بھی ماتحت تحقیقاتی اداروں کو اپنے فائدے کے لیے کسی قسم کا کوئی حکم دینے کی جرات نہیں کی۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اسی کا تعینات کیا ہوا، پروسیکیوٹر جنرل، یا جج اس آکر اس کے حق میں کچھ شہادت لکھ دے۔ مگر صاحب یہ سب کچھ آج کے اسرائیل میں ہورہا ہے۔

اسرائیل کا نام لینا ہمارے ملک میں پسند نہیں کیا جاتا۔ وہاں جانا تو دور کی بات، ہمارے پاسپورٹ میں اس ملک کا نام ہی درج نہیں ہے۔ کچھ مسلمان ممالک، اسرائیل کو تسلیم بھی کرتے ہیں اور اس کے ساتھ تجارتی روابط بھی رکھتے ہیں۔ جن عرب ممالک کے لیے، ہم ہمہ وقت اسرائیل کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے، وہ تمام، اس ملک کے ساتھ قریبی ترین سفارتی تعلقات رکھتے ہیں۔ سوچیے کہ ہمارے ملک کا نظام انصاف کیا ہے۔ تو بے فیصد الیف آئی آر، جھوٹی ہوتی ہیں۔ عدالتوں کو سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر سالہا سال، ان جھوٹے کاغذی پلندوں پر بحث کی جاتی ہے۔ اکثر وکلائی کو بھی سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر ہمارے عدالتی نظام میں، سچ کو جھوٹ اور جھوٹ کو سچ ثابت کرنا بہت آسان ہے۔

نہیں کہہ سکتا تھا کہ یہ کام کرو اور وہ کام نہ کرو۔ ان تینوں الزامات کو ملا کر دیکھیے۔ تو یہ تین یا دو پر صرف اور صرف پانچ کروڑ روپے کے تحائف ذاتی حیثیت میں لینے کے الزامات ہیں۔

وہ بھی قیمتی شراب اور سگار لینے کے۔ اسرائیلی وزیراعظم اپنے ماتحت کسی ادارے کو یہ نہیں کہتے۔ کہ اس کے خلاف تحقیقات نہ کریں یا اسے یقین چٹ دے دے۔ کیا یہ امر عجیب نہیں لگتا کہ دنیا کا طاقتور ترین سیاسی شخص اپنے نظام انصاف کے سامنے مکمل طور پر بے بس ہے۔ ایک بار بھی ماتحت تحقیقاتی اداروں کو اپنے فائدے کے لیے کسی قسم کا کوئی حکم دینے کی جرات نہیں کی۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ اسی کا تعینات کیا ہوا، پروسیکیوٹر جنرل، یا جج اس آکر اس کے حق میں کچھ شہادت لکھ دے۔ مگر صاحب یہ سب کچھ آج کے اسرائیل میں ہورہا ہے۔

اسرائیل کا نام لینا ہمارے ملک میں پسند نہیں کیا جاتا۔ وہاں جانا تو دور کی بات، ہمارے پاسپورٹ میں اس ملک کا نام ہی درج نہیں ہے۔ کچھ مسلمان ممالک، اسرائیل کو تسلیم بھی کرتے ہیں اور اس کے ساتھ تجارتی روابط بھی رکھتے ہیں۔ جن عرب ممالک کے لیے، ہم ہمہ وقت اسرائیل کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے، وہ تمام، اس ملک کے ساتھ قریبی ترین سفارتی تعلقات رکھتے ہیں۔ سوچیے کہ ہمارے ملک کا نظام انصاف کیا ہے۔ تو بے فیصد الیف آئی آر، جھوٹی ہوتی ہیں۔ عدالتوں کو سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر سالہا سال، ان جھوٹے کاغذی پلندوں پر بحث کی جاتی ہے۔ اکثر وکلائی کو بھی سب کچھ معلوم ہوتا ہے۔ مگر ہمارے عدالتی نظام میں، سچ کو جھوٹ اور جھوٹ کو سچ ثابت کرنا بہت آسان ہے۔

الزام میں یہ بھی شامل ہے کہ Hayom نام کے ایک اسرائیلی اخبار پر پابندی لگادی جائے گی جو ایک مالیاتی جریدہ ہے۔ اس وقت، اسرائیل کی اسمبلی میں یہ بحث ہورہی تھی کہ کچھ وجوہات کی بنیاد پر ایک قانون بنایا جائے جو ہیم جیسے اخبارات پر پابندی لگا سکے۔ یہ بحث بھی بھی قانونی شکل اختیار نہ کرسکی۔ مگر پروسیکیوٹر جنرل کے مطابق، ہو سکتا تھا کہ اسرائیلی وزیراعظم نے اپنا شخصیت بہتر کرنے کے لیے ارنون سے اس معاملے پر بات کی ہو۔ ارنون نے لکھ کر دیا ہے کہ اس نے اسرائیلی وزیراعظم سے کوئی ایسی بات نہیں کی۔

حقیقت یہ بھی ہے کہ اگرات ہوئی بھی تھی تو اس کے مطابق اسرائیلی پارلیمنٹ نے کوئی قانون منظور نہیں کیا۔ مگر آپ ایمانداری کا اندازہ لگایئے کہ صرف شبہ ہے کہ وزیراعظم نے ذاتی مفاد کو بہتر بنانے کے لیے، سرکاری حیثیت سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کی ہو۔ تیسرا الزام بھی صدر جہ دلچسپ ہے۔ شیلڈن ایلوریچ (Shaul Eloritch) اسرائیل کے ٹیلی کمیونیکیشن منسٹر کا تاج پہنا ہوا ہے۔

اس کی ایک خبر رساں ویب سائٹ بھی ہے۔ جس کا نام والا (Walla) ہے۔ الزام یہ ہے کہ وزیراعظم نے ایلوریچ کو کہا ہے کہ وہ اپنی نیوز ویب سائٹ کو بیچ دے۔ جس کا مالک والا (Walla) ہے۔ یہ اثر انداز ہوا۔ اس کی حکومت کے متعلق مثبت خبریں شائع کرے۔ والا کمپنی کے مالک نے صاف صاف کہا ہے کہ اس کی ویب سائٹ نے بھی بھی یہ یقین پیدا کیا ہے کہ وہ حکومت کی کوشش نہیں کی۔ کچھ مکمل طور پر خود مختار ہے اور اس کے فیصلے بورڈ آف ڈائریکٹر کرتا تھا۔ مالک ہونے کے باوجود، وہ بھی بورڈ کو کا اہم رکن ہے۔ کوئی تبدیلی نہیں۔ ان کے ایک ایم آئی 17 ہیلی کاپٹر کو مار گرایا ہے۔ کیا آپ نے کل کی خبر سنی کہ میاں صاحب نے اپنے بھارتی ہم منصب سے بات کی ہے۔

انھوں نے ان کے کہا ہے کہ معاملے کو آپ لوگ طول دے رہے ہیں۔ فضائیہ کو استعمال کرنے سے پہلے آپ کو ذرا انتظار کرنا چاہیے تھا۔

’ہم کشیدگی کو کم کرنے کے لیے وزیر خارجہ سرتاج عزیز کو دلی بھیج سکتے ہیں۔‘

مشرف: اوکے۔ کیا یہ ایم آئی 17 ہمارے علاقے میں گرا ہے؟

عزیز: نہیں سر۔ یہ ان کے علاقے میں گرا ہے۔ ہم نے اسے گرانے کا دعویٰ نہیں کیا ہے۔ ہم نے مجاہدین سے اسے گرانے کا دعویٰ کیا ہے۔

مشرف: اچھا کیا۔

عزیز: لیکن یہ منظر قابل دید تھا۔ ہماری اپنی آنکھوں کے سامنے ان کا ایک ہیلی کاپٹر گرا۔

مشرف: ویل ڈن۔ کیا اس کے بعد انھیں ہماری سرحد کے پاس پرواز کرنے میں دشواری پیش آرہی ہے؟ وہ خود وہیں یا نیچے؟ اس پر بھی نظر رکھو۔ کیا وہ اب ہماری سرحد سے دور رہ کر پرواز کررہے ہیں؟

عزیز: ہاں، اب ان پر بہت دباؤ ہے۔ اس کے بعد ان کی پروازوں میں کمی ہوئی ہے۔

مشرف: بہت اچھے۔ فرسٹ کلاس۔

ٹیپ کو بند کرنے کا فیصلہ

یکم جنوری تک وزیراعظم اس بھاری واچپائی اور سیکورٹی کونسل کی میٹنگ کو یہ ٹیپ سنوانی جا چکی تھی۔

چار جون کو انڈیا نے ان تپس کو ان کی ٹرائل کریٹ کے ساتھ وزیراعظم نواز شریف کو سنانے کا فیصلہ کیا۔ اگر مشرف کی بات چیت کو ریکارڈ کرنا انڈین انٹیلی جنس کی ایک بڑی کامیابی تھی تو نواز شریف تک ان ٹپس کو پہنچانا کوئی کم بڑا کام نہیں تھا۔

سوال اٹھا کہ ان حساس ٹپس کو لے کر اسلام آباد کون جائے گا؟

انڈیا کے رابطہ کاروں کا اسلام آباد کا زرداری ہاؤس سفر

ایک شخص نے نام ظاہر کیے جانے کی شرط پر بتایا کہ مشہور صحافی آر کے مشرا کو اس کے لیے منتخب کیا گیا تھا جو اس وقت آسٹریلیا میں تھے۔ انھیں انڈیا بلایا گیا۔ یہ ذمہ داری سونپی گئی۔ اس خوف کے کہ کہیں اسلام آباد کے ہوائی اڈے پر ان کی تلاشی نہ لی جائے اس لیے انھیں سفارتکار کی حیثیت دی گئی ہے تاکہ انھیں سفارتی استثنیٰ حاصل ہوجائے۔

ان کے ساتھ ہندوستانی وزارت خارجہ کے جوائنٹ سیکرٹری دو ویک کا بیچ بھی گئے۔

آرکے مشرا نے صبح سازھے آٹھ بجے ناشتے کے وقت نواز شریف سے ملاقات کی اور انھیں وہ ٹیپ سنوائی اور ٹرانسکرپٹ ان کے حوالے کیا۔

ان کا کام مکمل کرنے کے بعد مشرا اور کالجوا ہی شام دہلی واپس آگئے۔ اس سفر کو اتنا خفیہ رکھا گیا کہ اس وقت کم از کم اس کا ذکر کہیں نہیں آیا۔

صرف کلکتہ سے شائع ہونے والے اخبار ’ٹیلی گراف‘ نے چار جولائی سنہ 1999 کے اخبار میں پرنے شرما کی ایک رپورٹ شائع کی جس کا عنوان تھا ’دہلی ہنس شریف واجپائی ٹیپ تاک تھا۔‘

اس رپورٹ میں بتایا گیا کہ اس ٹیپ کو نواز شریف کو سنانے کے لیے انڈیا نے وزارت خارجہ میں جوائنٹ سیکریٹری دو ویک کالجو کو اسلام آباد بھیجا تھا۔

راک سابق ایڈیشنل سیکریٹری بی رمن نے 22 جون سنہ 2007 کو آؤٹ لک میگزین میں لکھے گئے ایک مضمون ’ریلیز آف کارگل ٹیپ ماسٹر پیس اور بلنڈر‘ میں لکھا کہ نواز شریف کو ٹیپ سنانے والوں کو یہ واضح پیغام دیا گیا تھا کہ وہ ٹیپ سنانے کے بعد اسے واپس لے آئیں اور ان کے حوالے نہ کریں۔

مشرا نے بعد میں اس دعوے کو مسترد کر دیا کہ انھوں نے یہ کام کیا تھا۔ وہ یک کالجو نے بھی اسے باضابطہ تسلیم نہیں کیا۔ اس پس منظر میں راے سیکرٹری اندردت سے، قومی سلامتی کے مشیر برجیش مشرا اور جسونت سنگھ کی سوچ یہ تھی کہ ان چیزوں اور خدشات کے باعث کہ انڈیا کے پاس اس طرح کے مزید ٹیپ ہو سکتے ہیں وہ پاکستان کی قیادت کو کارگل کے معاملے پر دباؤ میں لا سکتے ہیں۔

ٹپس کو لاہور کے سامنے لانا

وزیراعظم نواز شریف کے ان ٹیپوں کو سننے کے ایک ہفتے بعد انڈیا نے بی بی سی کی ہندی سروس کے نامہ نگار ستیش جیکب کو بتایا کہ ’یہ ٹیپ نہیں ہے کہ ان ٹپس کو سامنے لا کر بھارت اور امریکہ اور اقوام متحدہ سے کہتے پھریں کہ براہ راست ملے، لیکن یہ ضرور ہے کہ پاکستان کو اس کے بعد اسلام آباد اور جینگ کے اس خاص سیٹلائٹ لنک کا پتہ چل گیا، جسے راے نے انٹرسیپٹ کیا تھا۔‘

’اسے پاکستان نے فوری طور پر بند کر دیا۔ اس کا اندازہ لگانا بہت مشکل ہے کہ اگر وہ لنک جاری رہتا تو ہمیں اس کے بعد بھی کتنی اور اہم معلومات حاصل ہوتی رہتیں۔‘

چرچل کی مثال

میجر جنرل وہی کے سنگھ نے مزید کہا شاید رایا وزیراعظم کے دفتر کے اس وقت کے لوگوں کو امریکہ نے سنہ 1974 میں شائع ہونے والے ایف ڈبلیو وٹربوتھم کی کتاب ’الٹرا سیکرٹ‘ نہیں پڑھنے دی تھی جس میں پہلی بار دوسری جنگ عظیم کے ایک اہم انٹیلیجنس ذریعے کا ذکر کیا گیا تھا۔

ان کا کہنا تھا کہ جنگ عظیم کی ابتدا میں ہی برطانیہ نے جرمن انسائفرنگ ڈیوائس ’اینگما‘ کا کوڈ دریافت کر لیا تھا اور اس بات کو آخر تک راز میں رکھا گیا اور جرمن فوج نے پوری جنگ کے دوران ’اینگما‘ کا استعمال جاری رکھا جس سے برطانوی انٹیلیجنس ڈیپارٹمنٹ کو قیمتی معلومات فراہم ہوتی رہیں۔ انھوں نے کہا ایک مرتبہ برطانیہ کو یہی پتہ چل گیا کہ جرمن فضائیہ ’اوفت واف‘ کا ونٹری پر اگلی صبح ہماری کرنے والی ہے۔

بے گناہ امی پھانسی کے تختے پر لٹکا دیے جاتے ہیں۔

اگر بین الاقوامی انصاف کے معیار سے پرکھا جائے تو ہمارا پورا نظام انصاف، حد درجہ ناقص نظر آتا ہے۔ لیکن یہاں ایک بات کا ذکر ضرور کرونگا۔ ماتحت عدلیہ یعنی سول جج سے سیشن جج تک کے لوگ، ایک انتہائی کٹھن عمل سے گزر کر سامنے آتے ہیں۔ ان میں صدر جہ قابلیتی اور بہترین جج پائے جاتے ہیں۔ مگر نتاسب فیصد ماتحت عدلیہ کے لوگ، کبھی بھی میرٹ پر آگے تک نہیں پہنچ پاتے۔ ان کے لیے نظام عدل میں بھی کوئی انصاف موجود نہیں ہے۔ کیا ہمارے یہاں تصور بھی کیا جاسکتا ہے کہ ملک کے مضبوط ترین طبقے کو قانون کے سامنے پیش کیا جاسکے۔

مگر یہاں، قیامت برپا کردی جائے گی۔ ایسی ایسی تاویلیں پیش کی جائینگی کہ معلوم ہوگا، کہ اگر اس طاقت ور طبقے کو ہاتھ ڈالا جائے تو ملک ہی بچ نہ سکے۔ ہمارے ہاں، تو کھربوں روپے کے قانونی اور غیر قانونی فراڈ ہوتے ہیں۔ ان پر بات کرنا ناممکن کردی جاتی ہے۔

پچھلے تین سال، بلکہ ستر سال کے معاملات کو کچھ چھیڑیے۔ حالات جوں کے توں ہیں۔ بلکہ بگڑتے ہیں۔ کسی حکومت میں کوئی فرق نہیں نظر آتا۔ صرف باتیں، اعلانات اور پریس کانفرنسوں سے، لوگوں کو بیوقوف بنایا جاتا ہے۔ غیر جذباتی بات یہ ہے کہ ہمارے ملک میں، نہ کوئی انصاف تھا اور نہ ہی ہوگا۔

ہمارا گلا سڑا نظام انصاف، ہمارے ملک کی طرح کمزور ہے۔ اس سے کسی بھلائی کی توقع نہیں۔ اگر نتین یا دو پہ چل جائے تو شاندہ دعا کرے کہ اسے بھی ہمارے جیسا رموٹ کنٹرول نظام مل جائے، تاکہ اسرائیلی طاقتور طبقے پر کوئی انگلی نہ اٹھا سکے۔ لیکن دیکھیے، کہ نیتن یاہو دنیا کا سب سے طاقتور وزیراعظم، اپنے ہی ملک کے نظام کے سامنے کتنا بے بس ہے۔ کیا ہمارے ملک میں اس کا تصور کیا جاسکتا ہے۔ شاید بھی نہیں! خواب میں بھی نہیں۔

جب مشرف کا فون ٹیپ ہوا

ریحان فضل

26 مئی سنہ 1999 کی شب ساڑھے نو بجے انڈیا کے آرمی چیف جنرل وید پرکاش ملک کی سیکیور انٹرل ایجنسیز انٹیلیجنس ایجنسی راک کے سیکریٹری اروند دوے سے ملنے گئے۔ فون کی گھنٹی بجی۔ فون کے دوسرے سرے پر ہندوستانی انٹیلیجنس ایجنسی راک کے سیکریٹری اروند دوے تھے۔ انھوں نے جنرل ملک کو بتایا کہ ان کے ایلکاروں نے پاکستان کے دو بڑے جرنیلوں کے درمیان بات چیت کو ریکارڈ کیا ہے۔

ان میں سے ایک جنرل پرویز مشرف تھے۔ پھر انھوں نے ریکارڈ شدہ گفتگو کے حصوں کو جنرل ملک کو پڑھ کر سنایا اور کہا کہ اس میں پوشیدہ معلومات ہمارے لیے اہم ہوسکتی ہے۔

جنرل ملک نے اس فون کال کے متعلق پی پی سی کو بتایا: ’دراصل دوے سے فون نوٹی انٹیلیجنس کے ڈائریکٹر جنرل کو کرنا چاہتے تھے۔ لیکن اس کے سیکرٹری نے غلطی سے مجھے فون پر رابطہ کرا دیا۔ جب انھیں پتہ چلا کہ ڈی جی ایم آئی کے بجائے فون پر میں ہوں، تو وہ بہت شرمندہ ہوئے۔ میں نے ان سے کہا کہ وہ مجھے اس فون کی بات چیت کو لیکیٹ کی شکل میں فوری طور پر بھیج دیں۔‘

جنرل ملک نے مزید کہا: ’پورے متن کو پڑھنے کے بعد میں نے اروند دوے کو فون کیا اور کہا کہ میرے خیال سے یہ بات جنرل مشرف، جو اس وقت چیف تھے اور ایک بہت سینئر جنرل کے درمیان ہے۔ میں نے دوے کو مشورہ دیا کہ آپ ان ٹیلیفون نمبروں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں اور انھوں نے اس پر عمل کیا۔‘

رائی ٹرف وانیس بالا دوی کی کوشش

جنرل ملک نے کہا: ’تین دن بعد رائے دونوں جرنیلوں کے درمیان ایک اور کال ریکارڈ کی۔ لیکن اس بار ڈی جی ایم آئی یا مجھ سے مشورہ کرنے کی بجائے انھوں نے یہ معلومات براہ راست کیبنٹ سیکریٹری کے مشیر برجیش مشرا اور وزیراعظم اٹل بہاری واجپائی کو بھیج دی۔‘

دو جون کو جب میں وزیراعظم واجپائی اور برجیش مشرا کے ساتھ بحریہ کی ایک تقریب میں شرکت کے لیے ممبئی گیا تو واپسی میں وزیراعظم نے مجھ سے تازہ ترین ’انٹرسیپٹس‘ کے بارے میں پوچھا۔

’اس وقت برجیش مشرا کو احساس ہوا کہ میں نے تو اسے دیکھا ہی نہیں۔ واپسی پر انھوں نے اس غلطی کو درست کیا اور مجھے ٹرانسکرپٹ ارسال کردی۔‘

یہ واقعہ بتاتا ہے کہ جنگ کے دوران انڈین انٹیلیجنس ہر منٹ کے ساتھ معلومات شیئر کرنے کے بجائے اسے چند اعلیٰ سطح کے لوگوں تک ہی محدود رکھ رہی تھی تاکہ ’ٹرف وانیس‘ ان کی بالادستی قائم رہے۔

ٹیپ میں کیا تھا؟

عزیز: یہ پاکستان ہے، کمرہ نمبر 83315 سے ہمارا رابطہ کرائیں۔

مشرف: ہیلو عزیز!

عزیز: گراؤنڈ سچویشن اوکے ہے۔ کوئی تبدیلی نہیں۔ ان کے ایک ایم آئی 17 ہیلی کاپٹر کو مار گرایا ہے۔ کیا آپ نے کل کی خبر سنی کہ میاں صاحب نے اپنے بھارتی ہم منصب سے بات کی ہے۔

انھوں نے ان کے کہا ہے کہ معاملے کو آپ لوگ طول دے رہے ہیں۔ فضائیہ کو استعمال کرنے سے پہلے آپ کو ذرا انتظار کرنا چاہیے تھا۔

’ہم کشیدگی کو کم کرنے کے لیے وزیر خارجہ سرتاج عزیز کو دلی بھیج سکتے ہیں۔‘

مشرف: اوکے۔ کیا یہ ایم آئی 17 ہمارے علاقے میں گرا ہے؟

عزیز: نہیں سر۔ یہ ان کے علاقے میں گرا ہے۔ ہم نے اسے گرانے کا دعویٰ نہیں کیا ہے۔ ہم نے مجاہدین سے اسے گرانے کا دعویٰ کیا ہے۔

مشرف: اچھا کیا۔

عزیز: لیکن یہ منظر قابل دید تھا۔ ہماری اپنی آنکھوں کے سامنے ان کا ایک ہیلی کاپٹر گرا۔

مشرف: ویل ڈن۔ کیا اس کے بعد انھیں ہماری سرحد کے پاس پرواز کرنے میں دشواری پیش آرہی ہے؟ وہ خود وہیں یا نیچے؟ اس پر بھی نظر رکھو۔ کیا وہ اب ہماری سرحد سے دور رہ کر پرواز کررہے ہیں؟

عزیز: ہاں، اب ان پر بہت دباؤ ہے۔ اس کے بعد ان کی پروازوں میں کمی ہوئی ہے۔

مشرف: بہت اچھے۔ فرسٹ کلاس۔

ٹیپ کو بند کرنے کا فیصلہ

یکم جنوری تک وزیراعظم اس بھاری واچپائی اور سیکورٹی کونسل کی میٹنگ کو یہ ٹیپ سنوائی جا چکی تھی۔

چار جون کو انڈیا نے ان ٹپس کو ان کی ٹرائل کریٹ کے ساتھ وزیراعظم نواز شریف کو سنانے کا فیصلہ کیا۔ اگر مشرف کی بات چیت کو ریکارڈ کرنا انڈین انٹیلیجنس کی ایک بڑی کامیابی تھی تو نواز شریف تک ان ٹپس کو پہنچانا کوئی کم بڑا کام نہیں تھا۔

سوال اٹھا کہ ان حساس ٹپس کو لے کر اسلام آباد کون جائے گا؟

انڈیا کے رابطہ کاروں کا اسلام آباد کا زرداری ہاؤس سفر

ایک شخص نے نام ظاہر کیے جانے کی شرط پر بتایا کہ مشہور صحافی آر کے مشرا کو اس کے لیے منتخب کیا گیا تھا جو اس وقت آسٹریلیا میں تھے۔ انھیں انڈیا بلایا گیا۔ یہ ذمہ داری سونپی گئی۔ اس خوف کے کہیں اسلام آباد کے ہوائی اڈے پر ان کی تلاشی نہ لی جائے اس لیے انھیں سفارتکار کی حیثیت دی گئی ہے تاکہ انھیں سفارتی استثنیٰ حاصل ہوجائے۔

ان کے ساتھ ہندوستانی وزارت خارجہ کے جوائنٹ سیکریٹری دو ویک کالجو بھی گئے۔

آرکے مشرا نے صبح ساڑھے آٹھ بجے ناشتے کے وقت نواز شریف سے ملاقات کی اور انھیں وہ ٹیپ سنوائی اور ٹرانسکرپٹ ان کے حوالے کیا۔

ان کا کام مکمل کرنے کے بعد مشرا اور کالجوا ہی شام دہلی واپس آگئے۔ اس سفر کو اتنا خفیہ رکھا گیا کہ اس وقت کم از کم اس کا ذکر کہیں نہیں آیا۔

صرف کلکتہ سے شائع ہونے والے اخبار ’ٹیلی گراف‘ نے چار جولائی سنہ 1999 کے اخبار میں پرنے شرما کی ایک رپورٹ شائع کی جس کا عنوان تھا ’دہلی ہنس شریف واجپائی ٹیپ تاک تھا۔‘

اس رپورٹ میں بتایا گیا کہ اس ٹیپ کو نواز شریف کو سنانے کے لیے انڈیا نے وزارت خارجہ میں جوائنٹ سیکریٹری دو ویک کالجو کو اسلام آباد بھیجا تھا۔

راک سابق ایڈیشنل سیکریٹری بی رمن نے 22 جون سنہ 2007 کو آؤٹ لک میگزین میں لکھے گئے ایک مضمون ’ریلیز آف کارگل ٹیپ ماسٹر پیس اور بلنڈر‘ میں لکھا کہ نواز شریف کو ٹیپ سنانے والوں کو یہ واضح پیغام دیا گیا تھا کہ وہ ٹیپ سنانے کے بعد اسے واپس لے آئیں اور ان کے حوالے نہ کریں۔

مشرا نے بعد میں اس دعوے کو مسترد کر دیا کہ انھوں نے یہ کام کیا تھا۔ وہ یک کالجو نے بھی اسے باضابطہ تسلیم نہیں کیا۔ اس پس منظر میں راے سیکرٹری اندردت سے، قومی سلامتی کے مشیر برجیش مشرا اور جسونت سنگھ کی سوچ یہ تھی کہ ان چیزوں اور خدشات کے باعث کہ انڈیا کے پاس اس طرح کے مزید ٹیپ ہو سکتے ہیں وہ پاکستان کی قیادت کو کارگل کے معاملے پر دباؤ میں لا سکتے ہیں۔

ٹپس کو لاہور کے سامنے لانا

وزیراعظم نواز شریف کے ان ٹیپوں کو سننے کے ایک ہفتے بعد انڈیا نے بی بی سی کی ہندی سروس کے نامہ نگار ستیش جیکب کو بتایا کہ ’یہ ٹیپ نہیں ہے کہ ان ٹپس کو سامنے لا کر بھارت اور امریکہ اور اقوام متحدہ سے کہتے پھریں کہ براہ راست ملے، لیکن یہ ضرور ہے کہ پاکستان کو اس کے بعد اسلام آباد اور جینگ کے اس خاص سیٹلائٹ لنک کا پتہ چل گیا، جسے راے نے انٹرسیپٹ کیا تھا۔‘

’اسے پاکستان نے فوری طور پر بند کر دیا۔ اس کا اندازہ لگانا بہت مشکل ہے کہ اگر وہ لنک جاری رہتا تو ہمیں اس کے بعد بھی کتنی اور اہم معلومات حاصل ہوتی رہتیں۔‘

چرچل کی مثال

میجر جنرل وہی کے سنگھ نے مزید کہا شاید رایا وزیراعظم کے دفتر کے اس وقت کے لوگوں کو امریکہ نے سنہ 1974 میں شائع ہونے والے ایف ڈبلیو وٹربوتھم کی کتاب ’الٹرا سیکرٹ‘ نہیں پڑھنے دی تھی جس میں پہلی بار دوسری جنگ عظیم کے ایک اہم انٹیلیجنس ذریعے کا ذکر کیا گیا تھا۔

ان کا کہنا تھا کہ جنگ عظیم کی ابتدا میں ہی برطانیہ نے جرمن انسائفرنگ ڈیوائس ’اینگما‘ کا کوڈ دریافت کر لیا تھا اور اس بات کو آخر تک راز میں رکھا گیا اور جرمن فوج نے پوری جنگ کے دوران ’اینگما‘ کا استعمال جاری رکھا جس سے برطانوی انٹیلیجنس ڈیپارٹمنٹ کو قیمتی معلومات فراہم ہوتی رہیں۔ انھوں نے کہا ایک

رات میں لوہے کی برسات کرنے والا انوکھا سیارہ دریافت

زمین سے دور بہت دور ایک انوکھا سیارہ دریافت ہوا ہے جہاں رات کے وقت فولادی ذرات کی بارش ہوتی ہے۔



ہمارے گھر سے 640 نوری سال کے فاصلے پر موجود سیارہ جس مرت "پاسس" میں پایا جاتا ہے جس کا درجہ حرارت 2400 درجے سینٹی گریڈ ہے جو کہ اسے جہنم بنانے کے لیے کافی ہے۔ اس شدید درجہ حرارت پر اس کی سطح پر پایا جانے والا فولاد بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے۔

لیکن جیسے ہی رات ہوتی ہے تو فولاد کے ذرات دوبارہ ٹھنڈے ہو کر پگھلے ہوئے لاوے کی صورت میں سیارے کی سطح پر بارش کی طرح برسنے لگتے ہیں۔ یونیورسٹی آف جنیوا اسٹرن ریسرچ کے ماہر فلکیات ڈیوڈ ایرنرتج اور ان کے ساتھیوں نے سیارے کو ڈبلیو اسپ ایس پی 76 بی کا نام دیا ہے جس کا پہلا انکشاف 2016ء میں ہوا تھا جو ہمارے سیارے مشتری (جوپیٹر) کی طرح انتہائی گرم ہے لیکن مشتری کے مقابلے میں اس کی جسامت 1.8 گنا زائد ہے۔

یہ سیارہ اپنے ستارے سے 50 لاکھ کلومیٹر دور ہے اور اس کے سورج کا درجہ حرارت خود ہمارے سورج سے بھی زیادہ ہے۔ ہمارے سورج کا درجہ حرارت 5,778 کیلون ہے جبکہ اس سورج کا درجہ حرارت 6,329 کیلون ہے۔ واضح رہے کہ یہ سیارہ ہمارے چاند کی طرح مسلسل اپنا رخ ایک جانب رکھتا ہے یعنی ایک علاقے پر مسلسل رات ہے تو دوسرے حصے پر مسلسل دن رہتا ہے۔

دن کی گرمی سے وہاں موجود فولاد کی مقدار بھاپ بن کر اڑتی رہتی ہے جبکہ رات میں لوہے کی بارش ہوتی رہتی ہے لیکن یہ لوہا ٹکتا ہوا برستا ہے۔ ماہرین نے ایک عام تکنیک "طیف نگاری" اسپیکٹرو اسکوپی" سے سیارے پر موجود عناصر کی شناخت کی ہے اور درجہ حرارت بھی اسی طریقے سے ناپا گیا ہے۔

اگرچہ یہ ایک سیارہ ہے جو ہمارے سورج سے بہت دور ہے اور ہمارے لیے ایک عجوبہ ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اس سیارے کی دریافت سے ہمیں اپنے سورج کو سمجھنے میں بھی مدد ملے گی۔

ویویو نے سنیپ ڈریگن 865 کے ساتھ نیکس 3 ایکس فائیو جی فون پیش کر دیا

ویویو نے حال ہی میں ویو یو نیکس 3 فائیو جی کا جانشین پیش کر دیا ہے۔ ویویو نیکس 3 ایس فائیو جی ڈریگن 865 چپ سیٹ کی ہے، جس میں فائیو جی کا حامل سنیپ ڈریگن ایکس 55 موڈیم ہے، جو این ایس اے + ایس اے کو سپورٹ کرتا ہے۔

اس فون میں اب ایل پی ڈی ڈی آر 4 ایکس کی بجائے ایل پی ڈی ڈی آر 5 میموری ہے، جس سے اس کی بینڈ وڈتھ میں 29 فیصد اضافہ ہو گیا ہے۔

فون میں انٹرنل سٹوریج اب 256 جی بی یو ایف ایس 3.1 ہے۔ اس کی کارکردگی موجودہ سمارٹ فونز میں استعمال ہونے والی یو ایف ایس 3.0 سے کافی بہتر ہے۔

اس فون کا ڈسپلے وہی 6.89 انچ فل ایچ ڈی پلس سپر ایموليڈ ہے لیکن اب یہ صرف ایچ ڈی آر 10 کو ہی نہیں بلکہ ایچ ڈی آر 10 پلس کو بھی سپورٹ کرتا ہے۔

فون میں کیمرہ سیٹ اپ پچھلے فون جیسا ہی ہے۔

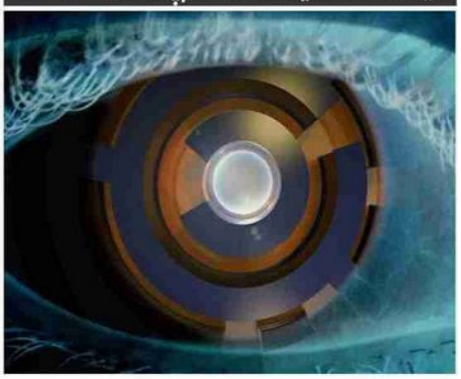
اس فون کا مین کیمرہ f/1.8 اپرچر کے ساتھ 64 میگا پکسل، ٹیلی فوٹو کیمرہ f/2.5 اپرچر کے ساتھ 13 میگا پکسل اور الٹرا وائیڈ کیمرہ f/2.2 اپرچر کے ساتھ 13 میگا پکسل کا ہے۔

اس فون میں ایل ای ڈی فلیش کے ساتھ 16 میگا پکسل کا موٹرائزڈ پاپ اپ سیلفی کیمرہ ہے۔

اس فون میں ویویو کی 44W فاسٹ چارجنگ ٹیکنالوجی کے ساتھ 4500 ایم اے ایچ کی بیٹری ہے۔ چین میں اس فون کے 8 جی بی/ 256 جی بی ورژن کی قیمت 4998 یوان یا 720 ڈالر اور 12 جی بی/ 256 جی بی ورژن 5298 یوان یا 760 ڈالر ہے۔ یہ دونوں ورژن 14 مارچ سے فروخت کے لیے پیش کر دیے جائیں گے۔

۷۷۷۷۷

ایک سیکنڈ کے اربویں حصے میں منظر پہچاننے والی 'مصنوعی آنکھ'



آسٹریا: دنیا بھر میں کمپیوٹر حقیقی مناظر دیکھنے کے قابل بنایا جا رہا ہے جسے 'کمپیوٹر وژن' کہا جاتا ہے۔ اسی ضمن میں جدید ترین مصنوعی آنکھ تیار کی گئی ہے جو ایک سیکنڈ کے اربویں حصے میں کسی بھی منظر کو پہچان سکتی ہے۔

اس کی تیاری کا طریقہ بھی بہت دلچسپ ہے جس کے لیے ایک ہی چپ پر روشنی محسوس کرنے والی الیکٹرونکس اور نیورل نیٹ ورک کو ایک ساتھ رکھا گیا ہے۔

اس طرح دنیا میں موجود تمام سینسر سے بھی تیز رفتار اور موثر برقی آنکھ تیار کی گئی ہے۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسی چپ کیوں ضروری ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ مصنوعی ذہانت (اے آئی) کے بڑھتے ہوئے استعمال کے پیش نظر مصنوعی طور پر دیکھنے والے نظاموں کی شدید ضرورت محسوس کی جا رہی ہے۔ ان میں صنعتی روبوٹ، ڈرون اور ڈرائیور کے بغیر چلنے والی کاریں شامل ہیں جنہیں کمپیوٹر وژن کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اگر تمام نظام فوری طور پر کوئی منظر دیکھ کر اسے پہچان سکے تو اس سے ان کے کام کرنے کی صلاحیت کو چار چاند لگ سکتے ہیں اور ڈرون سے لے کر روبوٹ تک کو بہت موثر اور تیز رفتار بنایا جا سکتا ہے۔

لیکن ہم جانتے ہیں کہ مشین کو کسی منظر دیکھنے کے قابل بنانا کتنا مشکل ہے اور اس کے لیے کس قدر کمپیوٹر قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی بصارت کے چھوٹی چپ بنانا ہمیشہ سے ایک چیلنج رہا ہے کیونکہ ایک وقت میں بہت زیادہ بصری ڈیٹا جمع کیا جاتا ہے اور اسے پروسیس کرنے میں بہت وقت لگتا ہے۔

اس چپ کے ذریعے سارا ڈیٹا فوری طور پر پروسیس ہوتا رہتا ہے اور مرکز میں بہت تیزی سے اپنا عمل انجام دیتا ہے۔ یہ کام دیانتیس واقع آسٹی ٹیوٹ آف فوٹونکس میں انجام دیا گیا ہے۔ مصنوعی آنکھ بنانے کے لیے جانور کی آنکھ کی نقل کی گئی ہے جو ساری معلومات کو دماغ تک بھیجنے سے پہلے ہی پروسیس کر لیتے ہیں۔

سائنسدانوں کی ٹیم نے ٹنگسٹن ڈی سیلینا ئیڈ کے چند ایٹم موٹی تہہ پر پوری چپ ڈیزائن کی ہے۔ پھر اس پر روشنی محسوس کرنے والی ڈائیوڈ لگائی گئی ہے۔ پھر ان ڈائیوڈ کو ایک نیورل نیٹ ورک سے جوڑا گیا۔ اس طرح پوری چپ نیورل نیٹ ورک سے یوں جڑتی ہے کہ آپ اسے جب ضرورت تبدیل کر سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اب تک چپ کو انگریزی کے بعض حروف یعنی N V Z کی شناخت کے قابل بنایا گیا ہے۔ تاہم اس پر مزید تحقیقات جاری ہے۔

کورونا وائرس کے جعلی نقشوں سے ہیکنگ کا انکشاف



سلیکان ویلی: ناہل کورونا وائرس کے خوف سے جہاں ناجائز منافع خوروں اور گراں فروشوں کی چاندی ہو گئی ہے وہیں عالمی ہیکروں کے بھی مزے آ گئے ہیں۔ خبر ملی ہے کہ ہیکروں نے کورونا وائرس کے جعلی انٹرایکٹو نقشے انٹرنیٹ پر پھیلانا شروع کر دیے ہیں جن پر کلک کرتے ہی کوئی کمپیوٹر وائرس خاموشی سے کمپیوٹر پر ڈاؤن لوڈ ہو جاتا ہے۔

دنیا بھر میں کروڑوں لوگ کورونا وائرس کی عالمی وبائی کیفیت پر مسلسل نظر رکھنا چاہتے ہیں اور اس مقصد کے لیے وہ اعداد و شمار سے لے کر نقشے تک فراہم کرنے والی درجنوں ویب سائٹس کو بار بار وزٹ اور سرچ کرتے رہتے ہیں۔

اس بات کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کچھ ہیکر گروپس نے بھی کورونا وائرس کی موجودہ صورت حال کو نقشوں کی شکل میں پیش کرنے والی ویب سائٹس بنائی ہیں جو بظاہر جان ہاپکنز یونیورسٹی کی مستند و معتبر ویب سائٹ جیسی دکھائی دیتی ہیں لیکن درحقیقت ان میں کوئی کمپیوٹر وائرس چھپا ہوتا ہے۔

صارف جیسے ہی انٹرایکٹو نقشے پر کوئی خاص بات معلوم کرنے کے لیے کلک کرتا ہے فوراً ہی ایک کمپیوٹر وائرس خاموشی سے اس کے کمپیوٹر اینڈرائیڈ میں ڈاؤن لوڈ ہو جاتا ہے جو عام طور پر صارف کا پاسورڈ نمبر، ای میل ایڈریس، پاس ورڈ، کریڈٹ کارڈ نمبر اور دوسری حساس معلومات، جو براؤزر میں محفوظ ہوتی ہیں، کسی دور دراز ہیکر کو بھیج دیتا ہے۔

انٹرنیٹ سیکورٹی فرم "ریزن لیبز" کے تحقیق کار شرائی الفاسی کا کہنا ہے کہ ان کی تیز اب تک ہیکروں کی بنائی ہوئی ایسی درجنوں ویب سائٹس کا سراغ لگا چکی ہے جو کورونا وائرس کی "بروقت معلومات" کے نام پر صارفین کو قیمتی دنیا چوری کرنے میں ملوث ہیں۔

انہوں نے خدشہ ظاہر کیا کہ جیسے جیسے کورونا وائرس کی وبا اور اس سے وابستہ خوف میں اضافہ ہوگا، ویسے ویسے ہیکر بھی اس کا فائدہ اٹھانے کی پوری کوشش کریں گے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کمپیوٹر/انٹرنیٹ سیکورٹی ماہرین کے علاوہ عام لوگوں کو بھی کورونا وائرس کے بارے میں معلومات جمع کرتے وقت محتاط رہنے کی ضرورت ہے ورنہ وہ خود بھی کسی کمپیوٹر وائرس کا شکار بن سکتے ہیں۔

ایک ارب سے زائد ڈیوائسز اب ونڈوز 10 استعمال کرنے لگیں



مائیکروسافٹ نے بتایا ہے کہ اس وقت دنیا میں ایک ارب سے ایکٹیو ڈیوائسز میں ونڈوز 10 آپریٹنگ سسٹم کام کر رہا ہے۔

مائیکروسافٹ کے کارپوریٹ نائب صدر برائے ماڈرن لائف اینڈ ڈی سرچ اینڈ ڈیوائسز گروپ یوسف مہدی نے بتایا آج ہم یہ اعلان کرتے ہوئے خوشی محسوس کرتے ہیں کہ 200 سے زائد ممالک کے ایک ارب سے زائد افراد نے ونڈوز 10 کا انتخاب کیا اور ایک ارب سے زائد ڈیوائسز میں اسے استعمال کیا جا رہا ہے، اس کے لیے ہم اپنے صارفین، شراکت داروں اور ملازمین کے شکر گزار ہیں۔

ان اعداد و شمار میں ڈیسک ٹاپ کمپیوٹرز، لیپ ٹاپس، ایکس باکس ون کنسولز اور ہولو لینسز ڈیوائسز شامل ہیں اور اس طرح مائیکروسافٹ نے ونڈوز 10 والی ڈیوائسز ایک ارب تک پہنچانے کا ہدف طے کردہ ہدف کے مقابلے میں 2 سال بعد حاصل کر لیا ہے۔

مائیکروسافٹ نے یہ بھی بتایا کہ اس وقت 17.8 ملین سے زائد ونڈوز انسائیڈر ٹیسٹرز موجود ہیں۔

2015 میں جب مائیکروسافٹ نے ونڈوز 10 کو متعارف کرایا تھا تو اس نے منصوبہ بندی کی تھی کہ اگلے 3 برسوں میں اس آپریٹنگ سسٹم کو استعمال کرنے والی ڈیوائسز کی تعداد ایک ارب تک پہنچائے گی، مگر ونڈوز فون کی ناکامی کی وجہ سے دورانیے کو بڑھا دیا گیا۔

اب بھی یہ ہوف 5 سال سے کم عرصے میں حاصل کر لیا گیا۔

یوسف مہدی نے انکشاف کیا کہ ونڈوز 10 اب واحد آپریٹنگ سسٹم ہے جو ایک ہزار سے زائد مختلف کمپنیوں کے 80 ہزار کمپیوٹرز، ملٹی مختلف لیپ ٹاپس اور نوٹ بکس کا حصہ ہے۔

ایک ارب کا سنگ میل اس وقت طے کیا گیا جب مائیکروسافٹ کی جانب سے جنوری میں ونڈوز 7 کے لیے سپورٹ ختم کر دی گئی جس کو یہ ہوف حاصل کرنے میں مدد ملی کیونکہ کاروباری اداروں نے ونڈوز 7 کی جگہ نئے آپریٹنگ سسٹم کو اپ گریڈ کیا۔ اس اپ گریڈ سے پچھلی بار کمپیوٹر مارکیٹ میں 2011 کے بعد شرح نمو میں بہتری دیکھنے میں آئی۔

امیر ترین چینی کا امریکا کو 10 لاکھ ماسک اور 5 لاکھ ٹیسٹنگ کٹس دینے کا اعلان



چین کے امیر ترین شخص اور ای کامرس کمپنی علی بابا کے ریٹائر چیئرمین جیک مانے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا سامنا کرنے والے ملک امریکا کے لیے امداد فراہم کرنے کا اعلان کیا ہے۔

علی بابا کے شریک بانی نے چینی سوشل میڈیا سائٹ ویبو نے جمعے کو کہا کہ وہ امریکا کے لیے 10 لاکھ میڈیکل ماسک اور 5 لاکھ کورونا وائرس ٹیسٹنگ کٹس فراہم کریں گے۔

یہ ماسکس اور کٹس جیک ما فاؤنڈیشن کے ذریعے فراہم کی جائیں گی جس کی جانب سے ایک نوٹ میں جیک ما کا باضابطہ بیان بھی جاری کیا گیا۔

نوٹ کے تعارف میں کہا گیا ہم 5 لاکھ ٹیسٹنگ کٹس اور 10 لاکھ ماسک عطیہ کر رہے ہیں، ہم اس مشکل وقت میں امریکی شہریوں کے ساتھ ہیں۔

یک ما کے بیان میں لکھا تھا اپنے ملک کے تجربے کے پیش نظر میں کہا سکتا ہوں کہ برق رفتار اور درست ٹیسٹنگ، طبی عملے کے تحفظ کے لیے آلات اس وائرس کی روک تھام کے لیے سب سے موثر ہیں۔

ان کا کہنا تھا توقع ہے کہ ان سپلائیز سے امریکا میں کچھ لوگوں کو مدد مل سکے گی، یہ بڑی وبا انسانیت کے لیے ایک چیلنج ہے، آج یہ ایسا چیلنج نہیں جو ہے کوئی ملک اکیلا نمٹ سکے، بلکہ ہر ایک کو ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر آگے بڑھنے کی ضرورت ہے، اس وقت ہمیں اپنے وسائل بغیر کسی قیاس کے شیئر کرنے چاہیے اور وبا کی روک تھام کے تجربے اور اسباق کا تبادلہ کرنا چاہیے تاکہ اس سانحے کو شکست دینے کا موثر حل مل سکے۔

انہوں نے بیان ان الفاظ پر ختم کیا متحد ہو کر ہم کھڑے رہ سکتے ہیں، تقسیم ہوئے تو گر جائیں گے۔

یہ اعلان اس وقت سامنے آیا ہے جب چینی حکومت نے دعویٰ کیا ہے کہ چین میں کے کہ مذکورہ وائرس کا امریکی فوج چین کے شہر ووہان لے کر آئی تھی۔

اس سے قبل جیک ما کی جانب سے یورپ میں بھی 18 لاکھ میڈیکل ماسک اور ایک لاکھ ٹیسٹنگ کٹس بھیجنے کا اعلان ہو چکا تھا۔

واضح رہے کہ امریکا کو اس وقت مشتبہ مریضوں کے ٹیسٹوں میں سست رفتاری کی وجہ سے مشکلات کا سامنا ہے۔

درحقیقت چین اور جنوبی کوریا سمیت کئی ممالک کے مقابلے میں امریکا میں ٹیسٹنگ کا عمل بہت پیچھے ہے اور اسی مشکل کو مدنظر رکھ کر جیک ما کی جانب سے ٹیسٹنگ کٹس فراہم کی جارہی ہیں۔

جہاں تک میڈیکل ماسکس کا تعلق ہے تو لوگوں میں خوف کی وجہ سے امریکا میں مختلف اشیا جیسے ماسک کی قلت ہو گئی ہے اور طبی عملے کے لیے خطرات میں اضافہ ہو گیا ہے۔

واضح رہے کہ جیک ما 42.7 ارب ڈالرز کے ساتھ اس وقت چین بلکہ ایشیا کے امیر ترین شخص ہیں اور کورونا وائرس کے نتیجے میں اسٹاک مارکیٹوں اور دنیا بھر میں معیشتوں کو پہنچنے والے دھچکے سے بھارت کے مکیش امبانی کو پیچھے کر دیا ہے۔ مکیش امبانی کو 9 مارچ کو اسٹاک مارکیٹوں کے کریش ہونے اور تیل کی قیمتوں میں ریکارڈ کمی کے نتیجے میں 5.8 ارب ڈالرز کے نقصان کا سامنا ہوا تھا، جس کے نتیجے میں 2 سال بعد جیک ما ایک بار پھر ایشیا کے امیر ترین شخص بن گئے۔

نوکیا کا ایک اور سستا ترین اسمارٹ فون متعارف



ایچ ایم ڈی گلوبل نے اپنا نیا اسمارٹ فون نوکیا سی 2 متعارف کرا دیا ہے جو کہ بظاہر اس کمپنی کے سستے ترین فونز میں سے ایک ہوگا۔

یہ گزشتہ سال کے آخر میں متعارف کرائے جانے والے نوکیا سی 1 کا اپ ڈیٹ ورژن ہے جو کہ اینڈرائیڈ گو ایڈیشن کا حصہ تھا۔

نوکیا سی 2 بھی اینڈرائیڈ گو ایڈیشن کا حصہ ہے، جس میں فونز میں گوگل ایپس اسٹورج میں کم جگہ گھیرتی ہیں جبکہ کم انٹرنیٹ اسپیڈ پر بھی تیز کام کرتی ہیں جس سے فون کی اسپیڈ بھی متاثر نہیں ہوتی۔

یہ نیا فون 5.7 انچ کے آئی پی ایس ڈسپلے سے لیس ہے جس میں انچ ڈی پلس ریزولشن اور 18:9 اسپیکٹ ریشو دیا گیا ہے۔

اس کے علاوہ 1.4 گیگا ہرٹز کواڈ کور پراسیسر، ایک جی بی ریم اور 16 جی بی اسٹوریج دی گئی ہے جس میں مائیکرو ایس ڈی کارڈ سے اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

نوکیا سی 2 میں 2800 ایم اے ایچ بیٹری دی گئی ہے جس کے ساتھ 5 واٹ چارجنگ سپورٹ موجود ہے۔

جہاں تک آپریٹنگ سسٹم کی بات ہے تو اس میں اینڈرائیڈ 9 گو ایڈیشن دیا گیا ہے۔

کمپنی کے بقول یہ ایسا اسمارٹ فون ہے جس کا استعمال آسان ہے اور اس کی بیٹری ایک چارج پر آسانی سے پورا دن کام کر سکتی ہے۔

چونکہ یہ انٹری لیول یا بجٹ فون ہے تو اس میں فرنٹ اور بیک پر ایک، ایک کیمرا ہی دیا گیا ہے۔

اس میں فرنٹ پر 5 میگا پکسل کیمرا اور ایل ای ڈی فلیش موجود ہے جو کم روشنی میں بھی کافی بہتر تصاویر لینے میں مدد فراہم کرتی ہے اور اس طرح کمپنی نے مہنگے پراسیسر اور سٹین رلنگ کا خرچہ بھی بچا لیا ہے۔

اس کے بیک پر ایک ہی کیمرا ہے جو کہ 5 میگا پکسل کا ہے جس کے ساتھ بھی ایل ای ڈی فلیش موجود ہے۔

کمپنی کی جانب سے قیمت کا اعلان نہیں کیا گیا مگر اس کے فیچرز دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے یہ کافی سستا ہوگا کیونکہ نوکیا سی 1 کی قیمت پاکستان میں 7 ہزار 850 روپے ہے تو امکان ہے کہ یہ نیا فون 8 سے 10 ہزار روپے میں فروخت کے لیے پیش کیا جائے گا۔

سید ایثار کی رباعیات

شیخ نور سلمیٰ

ایثار صاحب کو علامہ اقبال اور ان کے کلام سے بے پناہ عقیدت ہے۔ اقبال کی شاعری نے انہیں صد درجہ متاثر کیا تبھی انہوں نے اقبال کے جملہ سات فارسی مجموعہ کلام کو اردو کے قالب میں ڈھال دیا۔ اقبال کے تحقیقی و فکر انگیز مضامین بھی لکھے۔

میدان علم وفکر کے شاطر روحی کے پرستار، خوبی کے ماہر باتوں میں تری پیچیدہ انداز تکیہ ترا قرآں، تو تسخیر و شاعر

اقبال کو علامہ روحی سے دلی عقیدت تھی اور ان کیلئے ایثار صاحب نے انہیں روحی کے پرستار کہا ہے۔ اقبال کی زندگی پر مواد روحی کی شخصیت نے بہت گہرا اثر ڈالا ہے۔ انہوں نے اپنے کلام میں بیشتر جگہ ان کا ایثار مرحوم تلمیح کیا ہے۔ جاوید نامہ میں عالم افلاک کی سیر میں روحی اقبال کی رہبری کرتے ہیں۔ اور جہاں کہیں اقبال کو مسائل حیات کی تفہیم میں دشواری پیش آتی ہے۔ وہ مولانا روحی سے رجوع کرتے ہیں۔ اس کا ذکر ایثار صاحب اپنی رباعی میں کچھ اس طرح کرتے ہیں

درویش خدا مست مرید ہندی! تو مست ذوالے بندگان علوی تو ساز فلاک، تو آنسوے فلک روحی ترے دل میں، تو ترے روحی!

اردو شاعری کی ایک اہم خصوصیت فکری عنصر بھی ہے۔ ایثار صاحب کی رباعیات میں انسانیت پسند اقدار اور اخلاقیات کے ساتھ ساتھ سماج معاشرے کے مسائل کا بیان بھی نمایاں ہے۔ انہوں نے ایک دردمند فنکار کی حیثیت سے اپنے ملک و معاشرے کے مفلس پسماندہ اور مظلوم طبقات کے مسائل و مصائب کو محسوس کیا ہے۔ دیکھئے ہیں

چڑھتے ہوئے قبروں پہ چڑھاوے دیکھے کھنڈروں پہ بھی کچھ تازہ گلاوے دیکھے مفلس کی بھی دیوار کو گر گر نہ بھی ہر روز کے چلتے ہوئے دیکھے

آج کے اس ترقی یافتہ دور میں سائنس و ٹکنالوجی کی اہمیت مسلم ہے۔ یہ ایک ایسا ہتھیار ہیں جس کی حدیں ہر لمحہ وسعت پذیر ہیں۔ جس انسانی فطرت کا ازلی حصہ ہے۔ اسی خصوصیت کی بنا پر انسان دیگر مخلوقات کے بالمقابل انفرادی حیثیت رکھتا ہے اور اپنی تعقل پسندی کی بنا پر اس نے سائنس و ٹکنالوجی کے استعمال سے بے شمار ایجادات کئے ہیں اسی سلسلے میں ایثار صاحب نے کہا ہے کہ

تسخیر کی دھن میں چل پڑا ہے انسان ہر گوشہ ہستی پہ کھڑا ہے انسان کافی ہے کھیلوں کی صداقت پہ ثبوت اشیاء بھی چھوٹی، ہیں، بڑا ہے انسان

ایثار صاحب کہتے ہیں کہ اہلہ نے ذرات میں بے پناہ طاقت پوشیدہ رکھی ہے۔ اگر اس کا استعمال صحیح کاموں میں لائیں تو یہ ثابت ہوں گی ورنہ اس کے منفی استعمال سے کافی نقصان ہو سکتا ہے

ذرات میں بھی بند بڑی قوت ہے کس شان کی خفت ہے، بڑی حکمت ہے ڈھانے کو قیامت بھی یہ ڈھا سکتی ہے گر کام میں لائیں تو بڑی خفت ہے

ایثار صاحب کی شاعری کی امتیازی خصوصیت ان کا عزم و استقلال ہے وہ بیشتر جگہ عزم و ہمت کا ساتھ دینے کی تلقین کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک زندگی کوئی جامد اور ساکن شئے نہیں ہے بلکہ ایک متحرک، جدوجہد اور تگ و دو کا نام زندگی ہے۔ انسان چاہے تو اپنی فکری صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے پیدا ہونے والی مشکلات کا سامنا کر سکتا ہے یا پھر بے تو کس بنے اسی حال پر بیٹھا رہے۔ اسی حوالے سے ایثار صاحب کی رباعیات ملاحظہ ہوں

پھر جاتے ہیں آنکھوں میں حسین نظارے ہوتے ہیں بسر جب وہ وادی نیلے ہوتی ہوئی ذہن میں وہ تازہ اب تک جنگل کے مناظر جو بھلائے نہ گئے پگڈنڈیوں پر وہاں وہ چلنا پھرنا غفلت میں قدم روڑے، رکاوٹ، گرنا زود داغ کے ویسے ذرا سنبھل کے چلنا رستہ نہ ملے تو ہمارا یوں ہی گھر نا

"تزاد تزنگ" کی رباعیات ایثار صاحب کے بعد بہت خیالات و احساسات کی ترجمان ہیں۔ انہوں نے شاعری کا ایسا اسلوب اختیار کیا ہے جو تخیل، فکری اور پائیدار ہے۔ مختصر مگر جامع انداز میں وہ مشکل سے خیالات کو ادا کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ سادہ اسلوب، گہری فکر اور وسعت نظر اور مناسب الفاظ نے ان کی رباعیات کے حسن میں خاصا اضافہ کیا ہے۔

غالبیات میں ایک قابل قدر اضافہ

پروفیسر عبدالستار دلوی

غالب اردو اور فارسی شاعری کے ایک بلند پایہ شاعر ہیں۔ اردو اور فارسی شاعری کی کہیں بھی ادب میں ان کو جو درجہ حاصل ہے وہ قابل رشک ہے، اور اس کا مستحق مشرق و مغرب دونوں میں۔ انھوں نے نہ صرف اپنے قلمیاتی انکار سے اردو شاعری کو اعلیٰ وقار بخشا بلکہ شاعری کے ساتھ ایک نثر کے ذریعے اردو زبان کو ایک اعلیٰ ادب و فن سے روشناس کرایا۔ یہ تو ان کی ادبی انفرادی خوبی تھی۔

غالب نے صرف اپنی شاعری اور نثر کو ہی زبان و ادب کے اعلیٰ ترین مرتبے پر فائز نہیں کیا بلکہ اپنے ایک وسیع حلقہ احباب کی شعر و ادب میں بڑی تربیت کی۔ ان کے شاگردوں میں میر مجروح، غلام مصطفیٰ خاں شیفتہ، ہرگوپال تفتہ اور حالی جیسے شاگردوں کی ایک کہکشاں جگمگا رہی ہے۔ یہ سب اردو شاعری کے فروغ اور اس کے اعلیٰ معیار کی علامت ہیں۔ ایسے کئی شاگرد اور بھی ہوں گے جو گمنامی پر دہ خفا میں ہیں۔

نہایت خوشی کی بات ہے کہ اردو کے مشہور اہل قلم نگار اور معروف ناقد پروفیسر صفیر رحمٰن مرحوم نے غالب کے ہم نام ہونے کا حق ادا کر دیا۔ انھوں نے غالب کے ایک قابل قدر شاگرد منشی نبی بخش حقیر کے حالات زندگی اور ان کی ادبی خدمات پر تحقیقی کام کیا ہے۔ یہ کام بہت پہلے ہو جانا چاہیے تھا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ حقیر کا شمار غالب کے ان شاگردوں میں ہوتا ہے جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے بھی تھا۔ غالب کے بھائی یوسف کے نواسے تھے۔ غالب کے انتقال کے بعد بھی حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے برقرار رہا۔ حقیر کا انتقال ۱۹۱۱ء میں ہوا۔ اس طرح حقیر کا غالب سے تعلق تقریباً ۴۲ برس کا رہا۔ اس لحاظ سے حقیر کا مرتبہ غالب کے شاگردوں میں بہت بلند ہے۔ حقیر کا شمار غالب کے ان شاگردوں میں ہوتا ہے جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے بھی تھا۔ غالب کے بھائی یوسف کے نواسے تھے۔ غالب کے انتقال کے بعد بھی حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے برقرار رہا۔ حقیر کا انتقال ۱۹۱۱ء میں ہوا۔ اس طرح حقیر کا غالب سے تعلق تقریباً ۴۲ برس کا رہا۔ اس لحاظ سے حقیر کا مرتبہ غالب کے بہت بلند ہے۔ حقیر کا شمار غالب کے ان شاگردوں میں ہوتا ہے جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے بھی تھا۔ غالب کے بھائی یوسف کے نواسے تھے۔ غالب کے انتقال کے بعد بھی حقیر کا تعلق غالب کے خاندان سے برقرار رہا۔ حقیر کا انتقال ۱۹۱۱ء میں ہوا۔ اس طرح حقیر کا غالب سے تعلق تقریباً ۴۲ برس کا رہا۔ اس لحاظ سے حقیر کا مرتبہ غالب کے بہت بلند ہے۔

پروفیسر صفیر رحمٰن کا یہ کارنامہ "غالب یادہ و یادنی" کے نام سے ساتھ دیوان بھی تیار کر رہے ہیں۔ اس طرح غالب کے ان شاگردوں کا ذکر بھی ہو جائے گا جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حسب ذیل سے دیوان بھی شائع کر رہے ہیں۔ اس طرح غالب کے ان شاگردوں کا ذکر بھی ہو جائے گا جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حسب ذیل سے دیوان بھی شائع کر رہے ہیں۔ اس طرح غالب کے ان شاگردوں کا ذکر بھی ہو جائے گا جو غالب کے بہت قریب رہے۔

پروفیسر صفیر رحمٰن کا یہ کارنامہ "غالب یادہ و یادنی" کے نام سے ساتھ دیوان بھی شائع کر رہے ہیں۔ اس طرح غالب کے ان شاگردوں کا ذکر بھی ہو جائے گا جو غالب کے بہت قریب رہے۔ حسب ذیل سے دیوان بھی شائع کر رہے ہیں۔ اس طرح غالب کے ان شاگردوں کا ذکر بھی ہو جائے گا جو غالب کے بہت قریب رہے۔

ظریفوں کا قبرستان

تعلیم صابر

گزشتہ سال جملک مرض کا روگ سے بچاؤ کیلئے بلغرض منقطا ماتحم الک ڈاؤن کا اعلان قبل میں آیا جس کے سبب سماجی دوری برقرار رکھنے کیلئے ہر طرح کی تقریبات اور جلسوں پر پابندی عائد کی گئی جس کے نتیجے میں دنیا بھر شدید کیفیات متاثر ہوا ہیں شب برات کے موقع پر قبرستان میں بھی بغرض زیارت واقعہ مجموع قرار دیا گیا۔ لیکن اسمال تمام قبرستانوں میں کثیر تعداد میں زائرین اپنے مرحومین عزیز و اقربا کی قبروں کی زیارت اور بغرض ایصال ثواب حاضر ہوئے۔

شام کے وقت میں بھی اپنے پوتے طوفی حسین کو ساتھ لے قبرستان پہنچا۔ جب میں اپنے دادا کی قبر پر پہنچا تو مجھے یہ خیال آیا کہ خوش ہوئی ہوگی کہ میرا پوتا اپنے پوتے کو لے کر میری قبر پر فاتحہ پڑھنے آیا ہے۔ فاتحہ خوانی کے بعد میں نے اپنے پوتے کو بتایا کہ یہ میرے دادا کی قبر ہے۔ اُس کے بعد میں اُسے اپنے والد کی قبر پر لے گیا اور کہا کہ یہ تمہارے پاپا کے دادا کی قبر ہے۔ یوں کہہ کر میرے پوتے نے مجھ سے پوچھا اور میرے دادا کی قبر کہاں ہے؟ یوں کہہ مجھے بتانی آگئی اور اُس سے کہا کہ تمہارے دادا ابھی جیتا کہ اُن تمہارے پاس موجود ہے ہوتم اُسے دیکھنا چاہتے ہو۔

چند لمحے قبرستان میں فاتحہ خوانی کے بعد جب میں گھر آیا تو مجھے خوشی دور کرنے کے بعد بہت خیالات و احساسات کی ترجمان ہیں۔ انہوں نے شاعری کا ایسا اسلوب اختیار کیا ہے جو تخیل، فکری اور پائیدار ہے۔ مختصر مگر جامع انداز میں وہ مشکل سے خیالات کو ادا کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ سادہ اسلوب، گہری فکر اور وسعت نظر اور مناسب الفاظ نے ان کی رباعیات کے حسن میں خاصا اضافہ کیا ہے۔

شرابی کی قبر

اب میرا ڈر اور خوف بالکل ختم ہو چکا تھا کیونکہ قبرستان کے اس قبرستان میں پہنچے مرحومین ابدی نیند سو رہے تھے وہ کوئی بھوت، پریت یا مظریت نہیں تھے بلکہ ہماری ہی طرح انسان تھے جو اپنے کا کارنامہ حیات سے دنیا میں شہرت یافتہ ہو کر مرے۔ اور انہوں نے ہی ظریفوں کے قبرستان کو آباد کیا۔ میں یہ کہنا چاہوں گا کہ ظریفوں کے قبرستان کا منظر جو خواب کی حالت میں میری نظروں سے گزرا وہ آپ کی نظروں سے اوجھل رہے اور آپ میرے خواب کا مذاق اڑائیں۔ لہٰذا ایک ایک کرکے لوح تربت پر درج اُن کتبوں کو میں پیش کررہا ہوں ملاحظہ فرمائیں۔

بلڈر کی قبر

بنا میں نے دنیا میں ہزاروں بلڈنگیں، لیکن نہ بن پایا ہمارا مقبرہ بلڈنگ نما اب تک

اداکارہ کی قبر

کرایا کا تھا میری اداکاری پر مرنے کر بھی بھول نہیں پائی قبر میں ساری اداکاری

رقاصہ کی قبر

رقص کرتا ہوں آج بھول گئی تنگ کتنا ہے قبر کا آنچ

طوائف کی قبر

وہ دن بھی تھے کہ خدا مجھ پہ ناز کرتا تھا مرا مزاج بلبزر خواطفانہ تھا

مداری کی قبر

کمانے کے لئے میں شہر میں بندر نچاتا تھا مگر اب قبر میں تنہائیاں مجھ کو ڈپاتی ہیں

فقیر کی قبر

خدا کے نام پہ پیسے کے بدلے بیٹی وہ لحد میں لیٹ کے میں یہ صدا لگاتا ہوں

مخبر کی قبر

دنیا میں میری شعلہ بیانی کے سامنے لیڈر بڑے بڑے بھی زباں کھولتے نہ تھے

عاشق کی قبر

عشق نے میرا کیا کرایا حرف ورنہ میں بھی اک شریف انسان تھا

شاعر کی قبر

شاعروں شہر شعوشاں میں شعر کہ کر میں یہاں تو چاروں طرف ہے جیب خاموشی

کنوارے کی قبر

یہ بیٹی کی حسرت کہ ہماری شادی ہوتی اگر اور پیتے تو دامادکنوارے رہتے

مزدور کی قبر

چاہتا تھا میں کل دنیا میں کھیلا لحد میں آج لیٹا ہوں اکیلا

سبزی فروش کی قبر

میں ایک چھوٹی منڈی میں سبزی فروش تھا مجھ کو زیادہ پیسے کمانے کا جنوں تھا

طبلچی کی قبر

میں تھے سر پہ طبلہ بجاتا آخل مرنے کے بعد کام یہ آیا ہے گھاسر

جنازے والے کی قبر

ہمارے ساتھ بھی چلتے چلتا تھا جو دن کے دکھ کی پرواہ ان متری نہ آج

☆☆☆

غزلیں

شاذیہ نیازی

لوگوں کو ہو رہا ہے دوانے سے فائدہ
سچ کو ہے جیسے آج فسانے سے فائدہ
تم کو نہ ہوگا میرے فسانے سے فائدہ
افسردہ داستاں کو سنانے سے فائدہ
ہم کو ذلیل و خوار تو کرتا رہا ہے یہ
ہوتا ہے کب کسی کو زمانے سے فائدہ
میری غزل سے وہ جو خفا ہے ہوا کرے
روٹھے ہوئے صنم کو منانے سے فائدہ
ان سے امید کیا کریں ہم اب خلوص کی
سوئے ہوئے بشر کو جگانے سے فائدہ
امید ہے تمہاری نگاہِ کرم سے بس
"درویش" کو تمہارے خزانے سے فائدہ
تم سے نہ ہو سکے گی یہ تدبیر شاذیہ
جانے دو چھوڑو اس کو بھلانے سے فائدہ

طبیب واسطی

جینے میں آسانی رکھ
ہر دم بے سامانی رکھ
تبدیلی کا موسم ہے
آنکھوں میں حیرانی رکھ
توڑ نہ سارے آئینے
اپنا کوئی ثانی رکھ
قصہ جب لکھ اس یگ کا
عنواں بے عنوانی رکھ
گھبراتی ہے تنہا عقل
ساتھ میں کچھ نادانی رکھ
پینا ہے تو گھر میں رہ
سڑکوں پر ویرانی رکھ
طیب دل میں زخم سہی
چہرے پر تابانی رکھ

ڈاکٹر مسعود جعفری

جب ترے دل کے جزیرے میں غزل جاگے گی
ترے رستے تری منزل بھی بدل جائے گی
صبح ہوگی تو سبھی لوگ تمہیں دیکھیں گے
رات ہے بھاگ دوڑ بھی تھک جائے گی
میں اکیلا ہوں کوئی اور مرے ساتھ نہیں
ساتھی پیاس بجھا شام بہل جائے گی
تیرا سودا تو مرے سر میں رہے گا لیکن
زندگی دور بہت دور نکل جائے گی
انقلاب ایسا کوئی مجھ میں جو کروٹ لے گا
مری دیوانگی اک روز سنبھل جائے گی
صبح صادق نے مرے کان میں چپکے سے کہا
ظلم کی رات بہت جلد پگھل جائے گی
اس کو روکو تو سہی جعفری اپنے گھر میں
یہ خزاں سارے گلستاں کو مسل جائے گی

انیسہ صابری

بھولنے والے یاد آ اگر میں آگئی تو
ذہن و دل پر پھر سے تیرے چھا گئی تو
دن تو جیسے تیسے کاٹ لیا میں نے
شام ہوئی اور یاد تمہاری آگئی تو
گوشہ نشینی میں نے تو کر لی لیکن
یہ دنیا پھر مجھے الجھا گئی تو
میری غیبت کرتے ہوئے اتراتے ہو
آئینہ میں تم کو بھی دکھلا گئی تو
اُس کا کیا ہوگا یہ میں سوچتی ہوں
غم سے انیسہ میں بھی گر گھبرا گئی تو

خوشنما حیات ایڈوکیٹ

ہے عجب میرے دل پہ اثر دیکھ کر
میں فدا ہوں تجھے اک نظر دیکھ کر
ہو مبارک امیروں کو ان کا محل
میں ہوں خوش اپنا چھوٹا سا گھر دیکھ کر
زندگی میں بھی سچ کی راہوں کو ہم
چھوڑ سکتے نہیں پلٹ دیکھ کر
فکر ہے تھ کو میری بیٹیوں تھا مگر
ہے تعجب تجھے بے خبر دیکھ کر
ہو غریبی تو کوئی بھی اپنا نہیں
پاس آتے ہیں سب مال و زر دیکھ کر
خوشنما جو سمجھتے تھے خود کو خدا
آج خوش ہوں انہیں در بدر دیکھ کر

سپنا ٹوٹ گیا

ماسٹر رضوان آفی، رانی گنج

مایا ماں باپ کی اکلوتی اولاد تھی۔ جب جیسے وہ بڑی ہوتی گئی ویسے ویسے اس کے خواب بھی بڑے ہوتے گئے۔ اسکول کی تعلیم مکمل کرکے اب وہ کالج کی تلاش میں تھی۔ اس کی سہیلیاں اکثر کالجوں کی باتیں کرتے کرتے کھو جاتیں۔ "دیکھا دیکھا، وہ کالج کیسے گھوم رہا ہے۔" مگر مایا ان باتوں پر دھیان نہیں دیتی۔ اس کو اپنے بھگوان پر پورا بھروسہ تھا کہ ایک دن اس کا بھی داخلہ ضرور ہو جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوابصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران ایک دن اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوابصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوابصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران ایک دن اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوابصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوابصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران ایک دن اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوابصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوابصورت ہوگا۔

دن گزرتے رہے۔ کالج کے سالانہ پروگرام کے دوران ایک دن اس کی نظر سامنے کھڑے ایک خوابصورت لڑکے پر پڑی۔ اس کو دیکھتے ہی اسے ایسا لگا کہ ایک نہ ایک دن اس کا جیون ساتھی ضرور مل جائے گا اور وہ بھی اس کی طرح خوابصورت ہوگا۔

"سواری"

"ارے انورا تم نے اخبار میں یہ تصویر دیکھی۔ ویمل چیئر پر بیٹھ کر یہ کس کو لفٹا رہی ہے؟"

میں نے اخبار ان سے لیا۔ تصویر دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا "یہ ایک ذہنی شیرنی کی تصویر ہے۔"

"ذہنی شیرنی کی تصویر؟"

"ہاں اس نے اپنی ریاست کو فرقہ پرستی سے پاک رکھنے، موقع پرست لیڈروں اور فسادیوں کے خلاف ویمل چیئر پر بیٹھ کر ان کو پٹخا لگارہی ہے۔"

"تم نے تاریخ تو پڑھی ہوگی؟"

"ہاں"

"رضیہ سلطانہ اور جھانسی کی رانی بھی اپنی ریاست کو غداروں اور خائنوں سے پاک رکھنے کیلئے گھوڑے پر سوار ہو کر ان سے اکیلے لوہا لیتی تھی۔ اس لئے آج وہ تاریخ میں زندہ ہیں۔"

ٹھیک اسی طرح آج یہ شیرنی ریاست کو پاک رکھنے کیلئے ویمل چیئر پر سوار ہو کر تنہا ان سے لوہا لے رہی ہے۔ اس کا بھی نام تاریخ میں سنہرے لفظوں میں لکھا جائے گا۔"

"کیونکہ جنگ وہی ہے۔ صرف سواری بدل گئی ہے۔"

شمشیر علی شعلہ

بقیہ باتیں ۔۔۔!

٭٭ دو خواتین کی جرم کے تحت مرقعہ میں ایک ہی کوٹھری بند کیں۔ ۱۴ سال کے بعد ایک ساتھ رہا ہوئیں۔

ٹیبل کے بابر ایک نے دوسرے سے کہا: اچھا ہوا بقیہ باتیں فون پر کرلیں گے۔!

عکس مطالعہ

نام کتاب	:	گل بھیگے ہے اوروں کی طرف
صنف	:	طاہر وارثی (مضامین)
مصنف	:	سیف الاسلام سیف
صفحات	:	128
قیمت	:	200/- روپے
ناشر	:	عرفان اکیڈمی
زیر اہتمام	:	کاروان ادب، رانی گنج

طاہر وارثی پر مشتمل مضامین بھی مختلف طرز کے ہوتے ہیں جو طاہر وارثی کے الگ الگ زاویہ نظر کی عکاسی کرتے ہیں۔ اردو ادب میں مزاحیہ نگاری کو دوسری صف میں جگہ دی جاتی ہے لیکن عالمی سے لے کر عالم تک ایسے ایسے طنز و مزاح نگار آسمان ادب پر آفتاب و ماہتاب بن کر چمکے جنہیں عالمی ادب میں درجۂ اعتبار حاصل ہوا۔ ان کے علاوہ ماضی قریب سے ایک چند ایسے طنز و مزاح نگار گزرے ہیں جنہوں نے بہت کم عمر سے ہی اپنی مزاح نگاری کو منوالیا تھا اور اپنا کا حلقہ احباب قائم کر لیا تھا۔ ان کا بھی نام تاریخ میں ہمیشہ کے لئے درج ہو گیا۔ طاہر وارثی ان ہی میں سے ایک ہیں۔ ان کی مزاح نگاری کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی کی دل آزاری نہیں کرتے۔ ان کی تحریروں میں شگفتگی اور برجستگی ہوتی ہے۔ ان کی تحریروں کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی کی شدت آشنا ہے وہ کسی کی تخلیق کا سبب بنتی ہے وہیں فکر کی گہرائی اس میں جان ڈال دیتی ہے۔ اور یہی فکر کی گہرائی، شدت احساس، فطری صداقت اور طاہر وارثی کے کام میں پائی جاتی ہے۔ انہوں نے اپنی ریاضیات کے استعمال سے بے شمار ایجادات کئے ہیں اسی سلسلے میں ایثار صاحب نے کہا ہے کہ

انسان کو اللہ کا بے پناہ عطیہ تھا کہ وہ ذرات میں بھی بند بڑی قوت ہے کس شان کی خفت ہے، بڑی حکمت ہے ڈھانے کو قیامت بھی یہ ڈھا سکتی ہے گر کام میں لائیں تو بڑی خفت ہے

ایثار صاحب کی شاعری کی امتیازی خصوصیت ان کا عزم و استقلال ہے وہ بیشتر جگہ عزم و ہمت کا ساتھ دینے کی تلقین کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک زندگی کوئی جامد اور ساکن شئے نہیں ہے بلکہ ایک متحرک، جدوجہد اور تگ و دو کا نام زندگی ہے۔ انسان چاہے تو اپنی فکری صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے پیدا ہونے والی مشکلات کا سامنا کر سکتا ہے یا پھر بے تو کس بنے اسی حال پر بیٹھا رہے۔ اسی حوالے سے ایثار صاحب کی رباعیات ملاحظہ ہوں

پھر جاتے ہیں آنکھوں میں حسین نظارے ہوتے ہیں بسر جب وہ وادی نیلے ہوتی ہوئی ذہن میں وہ تازہ اب تک جنگل کے مناظر جو بھلائے نہ گئے پگڈنڈیوں پر وہاں وہ چلنا پھرنا غفلت میں قدم روڑے، رکاوٹ، گرنا زود داغ کے ویسے ذرا سنبھل کے چلنا رستہ نہ ملے تو ہمارا یوں ہی گھر نا

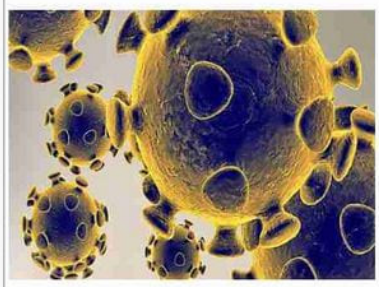
"تزاد تزنگ" کی رباعیات ایثار صاحب کے بعد بہت خیالات و احساسات کی ترجمان ہیں۔ انہوں نے شاعری کا ایسا اسلوب اختیار کیا ہے جو تخیل، فکری اور پائیدار ہے۔ مختصر مگر جامع انداز میں وہ مشکل سے خیالات کو ادا کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ سادہ اسلوب، گہری فکر اور وسعت نظر اور مناسب الفاظ نے ان کی رباعیات کے حسن میں خاصا اضافہ کیا ہے۔

آہ! ولی رحمانی

انجم عظیم آبادی

عالم دین اہل پیش اور ادیب
ملت اسلامیہ کے افتخار
ہو گئے رخصت ولی رحمانی آہ
بخش دے ان کی خطا پروردگار

نووَل کورونا وائرس کی تیزی سے پھیلنے کی ممکنہ وضاحت سامنے آ گئی



نئے نووَل کورونا وائرس کی انتہائی تیز رفتاری سے پھیلنے کی وجہ علامات ظاہر ہوئے بغیر بیمار ہونے والے افراد یا ایسے کیسز تھے جن میں علامات کی شدت زیادہ نہیں تھی۔

یہ عوامی امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے میل میں اسکول آف پبلک ہیلتھ کی تحقیق میں جدید کمپیوٹر اسمولیشن کو استعمال کر کے نووَل کورونا وائرس کے پھیلاؤ کا جائزہ لیا گیا۔

یہ وائرس چین کے شہر ووہان میں 2019 کے آخر میں نمودار ہوا تھا اور بہت تیزی سے چین میں پھیلا اور اب دنیا بھر میں اس کے پونے 2 لاکھ کے قریب کیسز کی تصدیق ہو چکی ہے۔

تحقیق میں شامل سائنسدانوں نے کہا کہ وائرس کی روک تھام کے لیے اقدامات کیے جا رہے ہیں، تاہم اس کی منتقلی اور بیماری پیدا کرنے کی جراثیمی صلاحیت کے حوالے سے بہت کچھ غیر یقینی ہے، اس لیے اقدامات کی افادیت کے بارے میں ابھی کچھ نہیں کہا جا سکتا۔

ان کا کہنا تھا کہ ایسے کیسز جو رپورٹ نہیں ہو سکے، ایسی اہم وبائی خاصیت ہے جو کسی نظام تنفس کے وائرس کی وبا کے امکان کو ظاہر کرتا ہے۔

تحقیقین کے مطابق علم میں نہ آنے والے کیسز میں اکثر معتدل، معمولی یا کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں اور شناخت نہیں ہو پائی، بڑی تعداد میں لوگوں کو وائرس کا شکار کر سکتے ہیں مگر اس کا تعین ان کیسز کے متعدی ہونے کی صلاحیت اور مریضوں کی تعداد پر ہے۔

تحقیقین نے چین میں رپورٹ میں نہ آنے والے کیسز کے تخمینے اور وبائی صلاحیت کے لیے اپنے ماڈل کو استعمال کیا اور اس کا اطلاق 23 جنوری کو ووہان کو بند کرنے سے پہلے اور اس کے بعد کے ہفتوں پر کیا۔

تحقیقین کے مطابق وہاں میں سفری پابندیوں سے قبل 86 فیصد کیسز رپورٹ نہیں تھے اور ایسے کیسز رپورٹ ہونے والے کیسز سے 50 فیصد کم متعدی تھے، تاہم وہ دوتہائی مصدقہ کیسز کا باعث بنے۔

انہوں نے کہا کہ ان نتائج سے اس وائرس کے بہت تیزی سے پھیلاؤ کی وضاحت ہوتی ہے اور عندیہ ملتا ہے کہ اس کی روک تھام نہایت مشکل ہے۔

تحقیقین نے مزید کہا کہ چین میں کووڈ 19 کی وبا کی بڑی وجہ ایسے افراد تھے جن میں علامات معتدل، بہت دو یا بگڑی نہیں جا سکیں۔

تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چین میں شناخت نہ ہونے والے مریضوں کی تعداد بہت زیادہ اور ان میں وائرس آگے پھیلانے کی صلاحیت موجود تھی، یہ خاموش منتقلی اس وبا کے آگے پھیلنے سے روکنے میں ایک بڑا چیلنج ہے۔

محکمہ صحت تحقیقین کے مطابق چینی حکومت کے اقدامات کے نتیجے میں وائرس کے پھیلاؤ کی رفتار میں کمی دیکھنے میں آئی، جیسے ذاتی حفاظت کے اقدامات اور سفری پابندیوں سے اس کی شرح میں کمی آئی۔

اس تحقیق کے نتائج جریدے جرنل سائنس میں شائع ہوئے۔

٧٧٧٧٧

٧٧٧٧

کورونا وائرس کے خلاف ویکسین



نئے نووَل کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کے حوالے سے پہلی بار ویکسین کی انسانوں پر آزمائش کا آغاز ہو گیا ہے۔

امریکا میں کورونا وائرس ویکسین کی آزمائش 16 مارچ کو انسانوں پر شروع ہوئی اور یہ اس لیے تاریخ ساز ہے کیونکہ اتنی تیزی سے کسی ویکسین کا کلینیکل ٹرائل شروع نہیں ہوتا کیونکہ وائرس کا جینیاتی ویکسین محض 2 ماہ قبل ہی تیار کیا گیا تھا۔

تاہم اس ویکسین کی عام دستیابی میں ابھی کافی وقت درکار ہوگا، فی الحال اس کی آزمائش کا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ یہ انسانوں کے لیے محفوظ ہے، اگر محفوظ ثابت ہوئی تو مستقبل قریب میں زیادہ افراد پر اس کا ٹیسٹ کر کے تعین کیا جائے گا کہ یہ کس حد تک انفیکشن کی روک تھام کے لیے موثر ہے۔

امریکا کے نیشنل انسٹیٹیوٹس آف ہیلتھ انفیکشز ڈیزیز کے سربراہ انتھونی فوچی کے مطابق کلینیکل ٹرائل کا دورانیہ کم از کم ایک سال ہے 18 ماہ تک ہو سکتا ہے جس کے دوران اس کے محفوظ اور موثر ہونے کا تعین کیا جائے گا۔

اگر یہ منظوری کے مرحلے تک پہنچی تو یہ پہلی ویکسین ہوگی جس کی تیاری کے لیے میسنجر آر این اے (ایم آر این اے) نامی جدید ترین ٹیکنالوجی استعمال کی گئی، میسنجر آر این اے کو ویکسین کے تیار کنندہ ادارے موڈرنا نے اس ٹیکنالوجی کے ذریعے ویکسین کو جلد از جلد یعنی 42 دن میں تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی۔

امریکا کے نیشنل انسٹیٹیوٹس آف ہیلتھ کے مطابق اس ویکسین کو ایم آر این اے کے ساتھ درست کورونا وائرس پروٹین کے کوڈز سے لوڈ کی گئی ہے جس کو جسم میں انجیکٹ کیا جاتا ہے۔

جسم میں جانے کے بعد مٹی نوڈز میں موجود مدافعتی خلیات ایم آر این اے کو پراسیس کرتے ہیں اور ایسے پروٹین بنانا شروع کرتے ہیں جو دیگر مدافعتی خلیات کو وائرس کی شناخت اور تباہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

موڈرنا کا کہنا ہے کہ ہماری ویکسین جسم کے لیے کسی سیاف ویئر پروگرام کی طرح ہے، جو پروٹین تیار کر کے مدافعتی ردعمل دیتی ہے۔

خیال رہے کہ پاکستان میں بھی 16 مارچ کو اب تک سب سے زیادہ کیسز سامنے آئے جن کی تعداد 130 ہے جبکہ مجموعی تعداد 183 تک پہنچ گئی۔

دنیا بھر میں اب تک کورونا وائرس کے ایک لاکھ 75 ہزار کے قریب کیسز کی تصدیق ہوئی ہے جبکہ 67 سو سے زائد اموات اور 77 ہزار سے زائد صحت یاب ہو چکے ہیں، تاہم اب تک اس کا کوئی باقاعدہ علاج دستیاب نہیں۔

جن افراد کو اس وائرس سے ہونے والی بیماری کووڈ 19 کا سامنا ہوتا ہے انہیں الگ تھلگ کر کے ان کی علامات کے مطابق ادویات فراہم کی جاتی ہیں۔

میساچوسٹس سے تعلق رکھنے والی کمپنی موڈرنا 55 سال کے درمیان ہیں اور وہ سب صحت مند ہیں۔

اس ویکسین کی تیاری کے لیے وائرس کی تقول کی بجائے کورونا وائرس کی جینیاتی معلومات کی ضرورت پڑی اور 42 دن میں ویکسین کو انچ آئی انچ حکام تک پہنچا دیا گیا۔

آنکھوں کی حفاظت بے حد ضروری



ڈاکٹر مصباح العزیز

ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں تیس کروڑ ساٹھ لاکھ افراد اندھے پن کے مرض میں مبتلا ہیں، جب کہ صحت کے ایک جریدے LANCET "GLOBAL HEALTH" میں شائع شدہ ایک رپورٹ میں خدشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ اگر بینائی سے متعلق طبی مسائل میں اضافے کی یہ رفتار رہی تو 2050 تک دنیا بھر میں اندھے پن کے شکار افراد کی تعداد ایک ارب پندرہ کروڑ تک پہنچ جائے گی۔

امراض چشم کے مریضوں کی تعداد کے اعتبار سے پاکستان دنیا کا تیسرا بڑا ملک ہے، جہاں دو کروڑ افراد بینائی کے مختلف عوارض کا شکار ہیں، جن میں تیس لاکھ بچے بھی شامل ہیں، جب کہ ان مریضوں میں سے 80 فیصد مریض موتیا کے مرض میں مبتلا ہیں۔

یوں تو آنکھوں کی بے شمار بیماریاں ہیں، مگر ہمارے یہاں نظر کی کمزوری، سفید اور کالا موتیا زیادہ عام ہیں۔

سفید موتیا ایک ایسا عارضہ ہے، جس میں آنکھ کا عدسہ بتدریج دھندلا ہو کر بینائی تک ضائع ہونے کا سبب بن جاتا ہے۔ اصل میں عمر کے ساتھ آنکھ کے عدسے میں ٹوٹ پھوٹ سے گدلا پن تو آتا ہے، لیکن بعض اوقات یہ اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ آنکھ کے اندر مکمل طور پر روشنی ہی نہیں پہنچ پاتی، جس کے باعث افراد اور چیزیں غیر واضح نظر آنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ روز مرہ امور انجام دینا دشوار ہو جاتا ہے، تاہم سفید موتیے کی ایک قسم ایسی بھی ہے، جس میں مریض کے معمولات زندگی متاثر نہیں ہوتے۔

کالا موتیا اس کے بالکل برعکس ہے۔ کالا موتیا جسے طبی اصطلاح میں "گلوکوما" (GLAUCOMA) کہتے ہیں، چشم کے مہلک امراض میں شمار ہوتا ہے۔ اگر اس کے سبب ایک بار بینائی ضائع ہو جائے تو پھر کسی صورت بحال نہیں ہوتی، تاہم بروقت تشخیص اور علاج سے بینائی مکمل طور پر ضائع ہونے سے بچائی جا سکتی ہے۔ ہمارے یہاں یہ تصور عام ہے کہ سفید موتیا وائی ہو جائے تو کالے موتیے میں بدل جاتا ہے، جو قطعاً درست نہیں۔

نظر کی کمزوری سے محفوظ رہنے کے لیے ان ایکٹرانک ڈیوائسز کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ پھر موجودہ دور میں چھوٹے دفاتر میں بھی کمپیوٹر کا استعمال ضروری ہو گیا ہے، اس لیے ہر پندرہ منٹ بعد کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں اسکرین سے ضرور ہٹائیں، کیونکہ مستقل نظریں جمائے رکھنے سے جہاں آنکھیں تھکاوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، وہیں مزاج میں بھی چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

تیز ائرکنڈیشنڈ کمرے بھی آنکھوں کے پردے خشک کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

سالانہ بھی معائنہ لازماً کروایا جائے اور اگر کالا موتیا پہلی جسٹری میں شامل ہو تو پھر خاندان کے تمام افراد ہر سال اپنی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

کالے موتیا کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق اوپیریشن کے قطرے، لیزر شعاعوں اور سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

نظر کی کمزوری دور کی بھی ہو سکتی ہے اور نزدیک کی بھی۔ گزشتہ چند دہائیوں سے ہر عمر کے افراد، خاص طور پر بچوں میں نظر کی کمزوری کی شرح میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، جس کی بنیادی وجہ انٹرنیٹ، کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، موبائل اور ٹیبلیٹ وغیرہ کا بڑھتا ہوا استعمال ہے۔

نظر کی کمزوری سے محفوظ رہنے کے لیے ان ایکٹرانک ڈیوائسز کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ پھر موجودہ دور میں چھوٹے دفاتر میں بھی کمپیوٹر کا استعمال ضروری ہو گیا ہے، اس لیے ہر پندرہ منٹ بعد کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں اسکرین سے ضرور ہٹائیں، کیونکہ مستقل نظریں جمائے رکھنے سے جہاں آنکھیں تھکاوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، وہیں مزاج میں بھی چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

تیز ائرکنڈیشنڈ کمرے بھی آنکھوں کے پردے خشک کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

اس کے علاوہ ایک مرض آشوب چشم بھی ہے، جس میں آنکھ کی سامنے والی جھلی متاثر ہو جاتی ہے۔ اس کی عام علامات میں آنکھوں سے پانی آنا، آنکھوں کا متورم ہو جانا اور چبھن کا احساس وغیرہ شامل ہیں۔ بعض اوقات سو کر اٹھنے کے بعد پپوٹے آپس میں چپک جاتے ہیں تو انڈوں کسی بھی قسم کے آنکھوں کے قطرے وغیرہ استعمال کرنے کے بجائے ماہر معالج سے رجوع کیا جائے۔

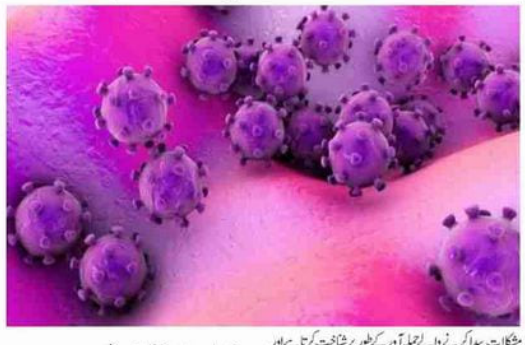
علاوہ ازیں بعض امراض بھی آنکھوں پر منفرد اثرات مرتب کرتے ہیں، جیسا کہ ذیابیطس، اس کا اندازہ اس طرح لگائیں کہ اندھے پن کے شکار لگ بھگ 50 فیصد مریض ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں، جب کہ متاثرہ مریضوں میں سفید یا کالے موتیے کے امکانات بھی عام افراد کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ ذیابیطس سے متاثرہ مریض عمر ڈھلم ہر بیتنے کے بعد آنکھوں کا معائنہ ضرور کروائیں۔

پھر ایک لاعلاج مرض رتوندھا ((NYCTALOPIA بھی ہے، جسے عرف عام میں "شب کوری" کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں اندھیرے اور کم روشنی میں کچھ دکھائی نہیں دیتا، جس کی وجہ آنکھ کے اندرونی پردے کی خرابی ہے۔ یہ مرض رفتہ رفتہ بڑھتا ہے، لہٰذا جن خاندانوں میں شب کوری کا مرض موروثی ہو، وہاں آپس میں شادیاں نہ کی جائیں تو بہتر ہے۔

ہمارے یہاں کانٹیکٹ لینز کا استعمال بھی عام ہے، لیکن اس ضمن میں احتیاطی تدابیر اختیار کرنا از حد ضروری ہے، مثلاً ہمیشہ اعلیٰ معیار کے لینز استعمال کیے جائیں، ان کا محلول ہر تین دن بعد تبدیل کریں اور ہمیشہ صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔

ختم المعاد تاریخ کے بعد آنکھوں میں لگانے کے ڈراپز کا استعمال، لینز اُتارنے اور لگانے سے قبل اچھی طرح ہاتھ دھوئیں، رات کو ہرگز لینز کو نہ سوئیں۔ اگر آنکھ میں سرخی یا ورم ہو، پانی نکل رہا ہو تو لینز ہرگز استعمال نہ کریں، لگانے سے کوئی چبھن یا تکلیف ہو تو فوراً اتار دیں۔ بصورت دیگر آنکھوں کے سامنے کے حصے میں زخم بن سکتے ہیں اور اگر زخم میں تعدیہ (انفیکشن) ہو جائے تو بینائی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اسی طرح موٹر سائیکل سوار کے لیے ہیلمٹ کا استعمال آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، کیونکہ موٹر سائیکل چلاتے ہوئے ایک تو آنکھوں کو مستقل ہوا لگتی ہے، جس سے وہ خشک ہونے لگتی ہیں، دوم اگر مٹی یا ریت وغیرہ کا کوئی ذرہ آنکھ میں چلا جائے تو خطرناک

کورونا وائرس آپ کے جسم کے ساتھ کرتا کیا ہے؟



کورونا وائرس گذشتہ برس دسمبر میں سامنے آیا لیکن اب کووڈ- 19 عالمی وبا کی شکل اختیار کر گیا ہے۔

اس بیماری میں مبتلا ہونے والے زیادہ تر افراد میں اس بیماری کا اثر تو نہیں ہوتا اور وہ صحت یاب بھی ہو رہے ہیں، تاہم کچھ افراد اس کی وجہ سے ہلاک بھی ہو چکے ہیں۔ تو سوال یہ ہے کہ یہ وائرس جسم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے، اس کے نتیجے میں کچھ افراد ہلاک کیوں ہوتے ہیں اور اس بیماری کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اس دورانیے میں وائرس اپنی جگہ بگڑ رہا ہوتا ہے۔

وائرسز عام طور پر آپ کے جسم کے خلیوں کے اندر تک رسائی حاصل کر کے ان کا کنٹرول سنبھال لیتے ہیں۔

کورونا وائرس جسے سارس-کووڈ- 2 کہا جا رہا ہے آپ کے جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتا ہے جب آپ سانس کے ذریعے اسے اندر لے جاتے ہیں (جب کوئی قریب کھانسے) یا آپ کسی ایسی چیز کو چھونے کے بعد اپنے چہرے کو چھوتے ہیں جس پر وائرس موجود ہو۔

سب سے پہلے یہ وائرس ان خلیوں کو متاثر کرتا ہے جو آپ کے گلے، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں ہوتے ہیں اور انہیں کورونا وائرس کی فیکٹریوں میں تبدیل کر دیتا ہے جو مزید ایسے مزید وائرس پیدا کرتی ہیں جن سے مزید خلیے متاثر ہوتے ہیں۔

ابتدائی مرحلے میں آپ بیمار نہیں ہوں گے اور اکثر افراد میں اس بیماری کی علامات بھی ظاہر نہیں ہوں گی۔

ہلکی پھلکی بیماری

زیادہ تر افراد کے بیماری کے دوران ایک جیسے تاثرات ہوتے ہیں۔ کووڈ- 19 میں سے آٹھ افراد کے لیے ایک معمولی انفیکشن ثابت ہوتا ہے اور اس کی بنیادی علامات میں بخار اور کھانسی شامل ہیں۔

جسم میں درد، گلے میں خراش اور سر درد بھی اس کی علامات میں سے ہیں لیکن ان علامات کا ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے۔

بخار اور طبیعت میں گرانی جسم میں انفیکشن کے خلاف قوت مدافعت کے ردعمل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ وائرس کو ایک مشکلات پیدا کرنے والے حملہ آور کے طور پر شناخت کرتا ہے اور پورے جسم میں سائٹوکنز نامی کیمیائی مادہ خارج کر کے سگنل بھیجتا ہے کہ کچھ گڑبڑ ہو رہی ہے۔

اس کی وجہ سے جسم میں مدافعتی نظام حرکت میں آ جاتا ہے لیکن اس کی وجہ سے جسموں کی درد، تکلیف اور بخار کی کیفیات بھی پیدا ہوتی ہیں۔

کورونا وائرس میں ابتدائی طور پر خشک کھانسی ہوتی ہے (غلغمیں آتا) اور یہ شاید خلیوں میں وائرس کی وجہ سے متاثر ہونے کی وجہ سے پیدا ہونے والی تخریبی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں کو آخر کار غلغمیہ کا گاڑھا مواد آنے لگتا ہے جس میں وائرس کی وجہ سے مرنے ہونے والے خلیے بھی شامل ہوتے ہیں۔

ان علامتوں کو آرام، بہت زیادہ مقدار میں پانی اور مشروب کے ساتھ پیراسیٹامول لے کر دور کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اس کے لیے ہسپتال جانا ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ مرحلہ ایک ہفتے تک جاری رہتا ہے، بیشتر لوگ اسی مرحلے پر صحت یاب ہو گئے کیونکہ ان کے مدافعتی نظام نے وائرس سے مقابلہ کیا۔

تاہم کچھ لوگوں میں کووڈ- 19 کی نسبتاً سنگین حالت پیدا ہوئی۔

ہم اب تک اس مرحلے کے بارے میں اتنا ہی جان پائے ہیں تاہم زمینی مشاہدوں سے پتا چلا ہے کہ اس بیماری میں سردی لگ جانے جیسی علامات بھی پائی گئی ہیں جن میں ناک کا بہنا شامل ہیں۔

شدید بیماری

اگر یہ بیماری بڑھتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مدافعتی نظام وائرس کے تعلیل ضرورت سے زیادہ ردعمل دکھا رہا ہے۔

پھیپھڑوں میں انفیکشن کے سبب سانس کی شدید تکلیف پیدا ہوتی ہے اور جسم میں ضرورت کے مطابق آکسیجن نہیں پہنچ پاتی۔ اس کی وجہ سے گردوں کی صفائی کا عمل رک جاتا ہے اور آنتوں کی نبض خراب ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر بھرت پنکھانیا کا کہنا ہے کہ اس وائرس سے اس قدر انفیکشن ہوتی ہے کہ لوگ مرتھوڑ دیتے ہیں اور کئی اعضا کام کرنا بند کر دیتے ہیں۔

اگر مدافعتی نظام اس وائرس پر قابو پانے میں ناکام ہوتا ہے تو یہ جسم کے مرکونے میں چلا جاتا ہے جس سے مزید نقصان ہوتا ہے۔

اس مرحلے تک آتے آتے علاج بہت ہی سخت ہو سکتا ہے جس میں ای سی ایم او یعنی ایکسٹرا کورپورئل ممبرین آکسیجنیشن شامل ہے۔

یہ ایک مصنوعی پھیپھڑا ہوتا ہے جو موٹی موٹی نیوبز کے ذریعے خون جسم سے نکالتا ہے ان میں آکسیجن بھرتا اور واپس جسم میں ڈالتا ہے۔

لیکن آخر کار نقصان ہلاکت تک پہنچتا ہے اور اعضا جسم کو زندہ رکھنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

ابتدائی اموات

ڈاکٹرز نے بتایا کہ ان کی بہترین کوششوں کے باوجود کیسے کچھ مریض ہلاک ہو گئے۔ چین کے شہر ووہان کے ہسپتال میں جو پہلے دو مریض ہلاک ہوئے وہ پہلے صحت مند تھے، اگرچہ وہ طویل عرصے سے تمباکو نوشی کرتے تھے۔ اسی وجہ سے ان کے پھیپھڑے کمزور تھے۔ پہلے 61 سالہ ایک آدمی کو ہسپتال لانے تک شدید نمونیہ ہو گیا۔ انھیں سانس لینے میں شدید تکلیف تھی اور وینٹیلیٹر پر ڈالنے کے باوجود ان کے پھیپھڑے ناکارہ ہو گئے اور دل نے کام کرنا بند کر دیا۔ وہ 11 دن بعد مر گئے۔ دوسرے مریض 69 برس کے تھے انھیں بھی سانس کی تکلیف ہوئی۔ انھیں بھی مشینوں کی مدد سے زندہ رکھنے کی کوشش کی گئی لیکن یہ ناکافی ثابت ہوا۔ وہ شدید نمونیا اور سیپٹک شاک کی وجہ سے اس وقت ہلاک ہو گئے جب ان کا بلڈ پریشر گر گیا۔

تشویش ناک بیماری

ایک اندازے کے مطابق اس بیماری میں مبتلا افراد میں سے صرف چھ فیصد کی حالت تشویش ناک حد تک پہنچی۔

اس وقت جسم نے کام کرنا چھوڑ دیا اور موت کے امکانات پیدا ہو گئے۔

مسئلہ یہ ہے کہ اس وقت مدافعتی نظام بے قابو ہو کر گھومنے لگتا ہے اور پورے جسم کو نقصان پہنچانا چلا جاتا ہے۔

اس کی وجہ سے جسم سیپٹک شاک میں چلا جاتا ہے اور فشار خون خطرناک حد تک کم ہو جاتا ہے اور اعضا کام کرنا بند کر دیتے ہیں یا مکمل طور پر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔



سپورٹس صورت حال



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

شبمن گل کی تاریخی ڈبل سینچری اور بھارت کا ریکارڈ ہدف

قبضہ اور آئندہ کا شیڈولاس شاندار کامیابی کے ساتھ ہی بھارت نے ون ڈے سیریز اپنے نام

نیوز ڈیسک



گوہاٹی میں کھیلے گئے دوسرے ون ڈے میچ میں بھارتی کرکٹ ٹیم نے ویسٹ انڈیز کے خلاف 406 رنز کا پہاڑ جیسا ہدف حاصل کر کے تاریخ رقم کردی اور سیریز میں 0-2 کی برتری حاصل کرلی۔ بھارتی کپتان شبمن گل نے شاندار بیٹنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے صرف 117 گیندوں پر ڈبل سینچری بنائی اور کل 133 گیندوں پر 223 رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیلی۔ ان کے ساتھ روہت شرما نے بھی 72 رنز بنائے تھے، لیکن بھارتی بلے بازوں نے یہ ہدف صرف 43.3 اوورز میں 8 وکٹوں کے نقصان پر آسانی سے حاصل کر لیا۔ گیندوں پر 101 رنز کی تیز ترین سینچری سکور کی۔ ویسٹ انڈیز نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے جان کیمبل (101)، شائی ہوپ (104) اور امیر جنگو (114) کی سنچریوں کی بدولت 405 رنز بنائے تھے، لیکن بھارتی بلے بازوں نے یہ ہدف صرف 43.3 اوورز میں 8 وکٹوں کے نقصان پر آسانی سے حاصل کر لیا۔ Google+13 ون ڈے میچوں کی سیریز پر سے 5-ٹی-20 میچوں کی سیریز کا آغاز ہوگا۔ The Indian Express ٹی-20 سیریز: ون ڈے سیریز کے بعد دونوں ٹیموں کے درمیان 6 اکتوبر 2026 کو نیو چنڈی گڑھ میں کھیلا جائے گا۔ قبضہ اور آئندہ کا شیڈولاس شاندار کامیابی کے ساتھ ہی بھارت نے ون ڈے سیریز اپنے نام کرلی ہے اور ویسٹ انڈیز کے خلاف مسلسل 14 ویں دوطرفہ ون ڈے سیریز جیتنے کا ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ سیریز کا آخری میچ اور آنے والے ٹی-20 مقابلے تیسرا ون ڈے: سیریز کا آخری اور تیسرا ون ڈے میچ 3 اکتوبر 2026 کو نیو چنڈی گڑھ میں کھیلا جائے گا۔

کرکٹ ورلڈ کپ 2027 کا شیڈول یکم اکتوبر کو جاری ہوگا

(بیو این آئی)



نئی دہلی، 30 ستمبر انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) یکم اکتوبر کو کپ ٹاؤن میں آئی سی سی مینز کرکٹ ورلڈ کپ 2027 کا شیڈول جاری کرے گی۔ یہ پروگرام رات 8:30 بجے جیو ہاٹ اسٹار اور اسٹار اسپورٹس نیٹ ورک پر براہ راست نشر کیا جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی ٹورنامنٹ کی ایک سالہ الٹی گنتی شروع ہوجائے گی۔ ورلڈ کپ 2 اکتوبر سے شروع ہوگا جبکہ فائنل اتوار 21 نومبر کو کھیلا جائے گا۔ اسی موقع پر شائقین کے لیے ٹکٹ بیلٹ بھی شروع کیا جائے گا۔ ٹورنامنٹ میں حصہ لینے والی 14 میں سے 10 ٹیمیں 30 ستمبر کی کوالیفکیشن کٹ آف تاریخ تک اپنی جگہ پکی کرلیں گی۔ میزبان جنوبی افریقہ اور زمبابوے کو براہ راست داخلہ ملے گا، جبکہ آٹھ ٹیمیں ون ڈے رینکنگ کی بنیاد پر کوالیفائی کریں گی۔ ہندوستان، نیوزی لینڈ، پاکستان، آسٹریلیا، انگلینڈ، سری لنکا، افغانستان اور بنگلہ دیش دونوں میزبان ٹیموں کے ساتھ شامل ہوں گے۔ باقی چار مقامات کا فیصلہ اگلے سال کے آغاز میں ہونے والے کوالیفائر کے ذریعے ہوگا۔ دو بار کی چیمپئن ویسٹ انڈیز کو بھی ورلڈ کپ میں جگہ بنانے کے لیے کوالیفکیشن مرحلے سے گزرنا ہوگا۔ ہندوستان کے تجربہ کار کھلاڑی وراٹ کوہلی اور روہت شرما اپنے آخری کرکٹ ورلڈ کپ کی تیاری کررہے ہیں اور ان کی نظریں اس چار سالہ ٹورنامنٹ میں اپنی مہم کا اختتام فراٹی کے ساتھ کرنے پر ہیں۔ روہت شرما نے کہا کہ آسٹریلیا ون ڈے ورلڈ کپ جیتنا شاندار ہوگا اور وہ ورلڈ کپ جیتنے کا احساس دوبارہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان کے لیے ورلڈ کپ جیتنا ایک خاص احساس ہے اور 2024 میں ٹی-20 ورلڈ کپ جیتنے کے بعد وہ اس احساس کو دوبارہ محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ کوہلی نے کہا کہ یہ ہندوستان کے لیے ان کا آخری ورلڈ کپ ہوگا اور یہی ان کی سب سے بڑی تحریک ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا مقصد ٹیم کے لیے زیادہ سے زیادہ میچ جیتنا اور ورلڈ کپ حاصل کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ فائنل میں ہدف کا تعاقب کرتے ہوئے میچ جیتنے والی اننگز کھیلنا ان کا خواب ہے۔

ہندوستان کی نشانہ بازی میں گولڈ میڈل ہیٹ ٹرک

(آئی اے این ایس)



اوکازاکی، 30 ستمبر ہندوستان نے چیرشنہ کو ایشین گیمز میں کمپاؤنڈ تیر اندازی کے تینوں ٹیم مقابلوں کے گولڈ میڈل جیت کر مکمل سویپ مکمل کرلیا۔ ہندوستانی تیر اندازوں نے خواتین کی ٹیم، مکسڈ ٹیم اور مردوں کی ٹیم مقابلوں میں کامیابی حاصل کرتے ہوئے اس کھیل میں ملک کی برتری کا شاندار مظاہرہ کیا۔ اس غیر معمولی کامیابی کا آغاز چکیتا سنچارتی، پرتھیکا پردیپ اور جیوتی سریکھا وینم کی خواتین ٹیم نے کیا، جنہوں نے اپنے اعزاز کا کامیابی سے دفاع کیا۔ اس کے بعد چکیتا اور ساحل جادھو نے جنوبی کوریا کو شکست دے کر مکسڈ ٹیم کا سنسنی خیز گولڈ میڈل جیتا۔ آخر میں کشال دلال، ساحل جادھو اور گنیش مانی رتنم قصر و مورد کی مردوں کی ٹیم نے چین کو دلچسپ فائنل میں شکست دے کر ہندوستان کے لیے تینوں گولڈ میڈل یقینی بنادیے۔ ہندوستان نے ایک ہی دن تین مختلف نوعیت کے مقابلوں میں کامیابی حاصل کی۔ خواتین کی ٹیم نے عالمی ریکارڈ کی برابری کی، مکسڈ ٹیم نے شوٹ آف میں سنسنی خیز کامیابی حاصل کی، جبکہ مردوں کی ٹیم نے فائنل میں پچھڑنے کے بعد شاندار واپسی کرتے ہوئے گولڈ میڈل جیتا۔ خواتین کی ٹیم نے چین کو 238-234 سے شکست دے کر دن کا آغاز کیا۔ ہندوستان نے 2018 میں سلور اور 2014 میں برونز میڈل جیتا تھا، جبکہ گزشتہ ایشین گیمز میں حاصل کیے گئے گولڈ میڈل کا کامیابی سے دفاع کیا۔ چکیتا، پرتھیکا اور جیوتی نے 238 پوائنٹس حاصل کرکے جنوبی کوریا کے 2014 کے انچون ایشین گیمز میں قائم کیے گئے عالمی ریکارڈ کی برابری کی۔

ریونت ریڈی کی ایشین گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے پر چکیتا تنی پاتھی اور ساحل جادھو کو مبارکباد دی

نیوز ڈیسک



حیدرآباد، 30 ستمبر (بیو این آئی) تلنگانہ کے چیف منسٹر اے ریونت ریڈی نے چیرشنہ کو ریاست کی تیر انداز چکیتا تنی پاتھی اور ساحل جادھو کو ایشین گیمز کے مکسڈ کمپاؤنڈ تیر اندازی مقابلے میں گولڈ میڈل جیتنے اور 2028 اس انجلس اولمپکس کے لیے کوالیفائی کرنے پر مبارکباد دی۔ ایک بیان میں چیف منسٹر نے ایک ہی دن میں دو گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کو بین الاقوامی شناخت دلانے پر چکیتا کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ اس کامیابی نے چکیتا کو ریاست کے لیے باعث فخر بنا دیا ہے۔ ریونت ریڈی نے چکیتا کے والدین اور کوچ کو بھی ان کی صلاحیتوں کو پہچاننے اور مسلسل حوصلہ افزائی و تعاون فراہم کرنے پر مبارکباد دی۔ چیف منسٹر نے کہا کہ پداپلی کی رہنے والی چکیتا نے خواتین کے کمپاؤنڈ ٹیم مقابلے اور ساحل جادھو کے ساتھ مکسڈ ٹیم مقابلے، دونوں میں گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کے کھیلوں کی تاریخ میں اپنا نام درج کروایا ہے۔ اس جوڑی نے مکسڈ ٹیم مقابلے میں جنوبی کوریا کو شکست دی۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل مشق، مضبوط ارادے اور عزم سے حاصل ہونے والی چکیتا کی کامیابی تلنگانہ اور پورے ملک کے دیگر کھلاڑیوں کے لیے تحریک کا باعث بنے گی۔

ریونت ریڈی کی ایشین گیمز میں گولڈ میڈل جیتنے پر چکیتا تنی پاتھی اور ساحل جادھو کو مبارکباد دی

نیوز ڈیسک



حیدرآباد، 30 ستمبر تلنگانہ کے چیف منسٹر اے ریونت ریڈی نے چیرشنہ کو ریاست کی تیر انداز چکیتا تنی پاتھی اور ساحل جادھو کو ایشین گیمز کے مکسڈ کمپاؤنڈ تیر اندازی مقابلے میں گولڈ میڈل جیتنے اور 2028 اس انجلس اولمپکس کے لیے کوالیفائی کرنے پر مبارکباد دی۔ ایک بیان میں چیف منسٹر نے ایک ہی دن میں دو گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کو بین الاقوامی شناخت دلانے پر چکیتا کی تعریف کی۔ انہوں نے کہا کہ اس کامیابی نے چکیتا کو ریاست کے لیے باعث فخر بنا دیا ہے۔ ریونت ریڈی نے چکیتا کے والدین اور کوچ کو بھی ان کی صلاحیتوں کو پہچاننے اور مسلسل حوصلہ افزائی و تعاون فراہم کرنے پر مبارکباد دی۔ چیف منسٹر نے کہا کہ پداپلی کی رہنے والی چکیتا نے خواتین کے کمپاؤنڈ ٹیم مقابلے اور ساحل جادھو کے ساتھ مکسڈ ٹیم مقابلے، دونوں میں گولڈ میڈل جیت کر تلنگانہ کے کھیلوں کی تاریخ میں اپنا نام درج کروایا ہے۔ اس جوڑی نے مکسڈ ٹیم مقابلے میں جنوبی کوریا کو شکست دی۔ انہوں نے کہا کہ مسلسل مشق، مضبوط ارادے اور عزم سے حاصل ہونے والی چکیتا کی کامیابی تلنگانہ اور پورے ملک کے دیگر کھلاڑیوں کے لیے تحریک کا باعث بنے گی۔

لیجنڈز کپ 2026 شوکت علی اسٹیڈیم بارہمولہ میں شاندار اختتام

(این این آر)

بارہمولہ، 27 ستمبر: شوکت علی اسٹیڈیم، بارہمولہ (GDC گراؤنڈ کے نزدیک) میں لیجنڈز کپ 2026 کا فائنل بڑے جوش و خروش سے کھیلا گیا۔ یہ ٹورنامنٹ بارہمولہ کرکٹ ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام منعقد ہوا، جس میں ایسوسی ایشن کے صدر: سجاد احمد، چیئرمین: مصدق حسن، جنرل سیکریٹری: آشو میر، ویمنز کوچ: زویا وانی، فائنل میں میڈیا اسٹار کیمرہ بارہمولہ نے بارہمولہ لیجنڈز کو 41 رنز سے شکست دے کر چیمپئن ٹرافی اپنے نام کی۔ مین آف دی میچ: شہروز ملک - 33 گیندوں پر 73 رنز کی دھواں دھار اننگز۔ اور پھر ملک یاسین نے ٹرافی وِنِنگ کی اخر پر بارہمولہ کی معروف صحافی شاہد عمران صاحب (کپتان) نے فاتح حاصل کرکے ملک یاسین حسن اور مرمل کے کئی شخصیتوں کی موجودگی میں ٹرافی لے لی۔ اس موقع پر مہمانان خصوصی: سینئر ایڈووکیٹ شاہد علی شاہ (ضلع صدر NC بارہمولہ)، ملک یاسین حسن (سابق کارکن و جنرل سیکریٹری نارہ وارہ سپورٹس ایسوسی ایشن)، محمد عبید شاہ (ضلع صدر یوتھ NC)، مشتاق کرمانی (صدر راشٹر فورم)، فاروق احمد راتھر (صدر مرمل سپورٹس ایسوسی ایشن) اور دیگر معزز شخصیات۔ اور ماسٹر فورم کے پریذیڈنٹ اور۔ جنرل سیکریٹری موجود تھے دونوں ٹیموں نے بہترین کھیل پیش کیا۔

کوارٹر فائنل میں ہندوستان اور پاکستان کا پھر مقابلہ

ویب ڈیسک

ناگویا (جاپان)، 30 ستمبر ہندوستانی والی بال ٹیم جمعرات کو آئی جی اوکازاکی چوٹو سوگو پارک جمنازیم میں ایشین گیمز 2026 کے کوارٹر فائنل میں پاکستان کا سامنا کرے گی۔ ہندوستان پول میں اپنے تینوں میچ جیت کر سرفہرست رہنے کے بعد ناک آؤٹ مرحلے میں پہنچا ہے۔ ہندوستان نے ویتنام کو 3-0 اور بانگ کانگ چین کو بھی اسی فرق سے شکست دی، جبکہ قطر کے خلاف آخری پول میچ میں ابتدائی دو سیٹ ہارنے کے بعد شاندار واپسی کرتے ہوئے 26-28، 25-27، 25-23، 25-20، 24-22 سے 3-2 سے کامیابی حاصل کی۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستان نے پول میں اپنی ٹیم کو بھی پیچھے چھوڑ کر پہلی پوزیشن حاصل کی اور کوارٹر فائنل میں پاکستان سے مقابلہ طے کیا۔ پاکستان پول اے میں دوسرے نمبر پر رہا۔ پاکستان نے قازقستان اور ازبکستان کو شکست دی لیکن آخری پول میچ میں میزبان جاپان سے 0-3 سے ہار گیا۔ عالمی رینکنگ میں 39 ویں نمبر کی پاکستانی ٹیم ہندوستان سے نو مقام اوپر ہے۔ یہ مقابلہ ہانگژو 2023 ایشین گیمز کے بعد دونوں ٹیموں کے درمیان دوبارہ مقابلہ ہوگا۔ پاکستان نے وہاں پانچ میں مقام کے لیے کھیلے گئے میچ میں ہندوستان کو 3-0 سے شکست دی تھی۔ پاکستان نے پانچویں اور ہندوستان چھٹے مقام پر رہا تھا۔ پاکستان نے دہکازہ 2018 میں بھی ہندوستان کو 3-1 سے ہرایا تھا۔ ہندوستانی مردوں کی والی بال ٹیم ایشین گیمز میں 40 سال سے جاری تمغے کے انتظار کو ختم کرنے کی کوشش کرے گی۔ ہندوستان نے آخری بار سیول 1986 میں کانسی کا تمغہ جیتا تھا۔

سائنس دانوں کا الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر سخت ضوابط کے اطلاق کا مطالبہ

ڈاکٹر سلیم

امریکا کی تین معروف جامعات کی جانب سے حال ہی میں کی گئی ایک تحقیق میں الٹرا پروسیسڈ غذاؤں پر صحت کے لیے سگریٹ جتنا نقصان دہ ہونے کی وجہ سے سخت ضوابط کے اطلاق مطالبہ کردیا۔ تحقیق کے مطابق الٹرا پروسیسڈ غذا ہمیں جان بوجھ کر اس طرح تیار کی جاتی ہیں کہ لوگ انہیں بار بار کھائیں اور ان کے عادی ہوجائیں، بالکل اسی طرح جیسے تمباکو کی مصنوعات تیار کی جاتی ہیں۔ محققین نے حکومتوں اور صحت کے اداروں سے مطالبہ کیا ہے کہ ان غذاؤں کے منفی اثرات کو کرنے کے لیے سخت عوامی صحت کی پالیسیز متعارف کرائی جائیں۔ مطالعے میں بتایا گیا کہ دنیا کے 50 ممالک سے حاصل کردہ شواہد الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کے زیادہ استعمال کو موٹاپے، دماغی تبدیلیوں اور جان لیوا بلڈ امراض سے جوڑتے ہیں، جن میں پارکنسنز جیسی سنگین بیماریاں بھی شامل ہیں۔ تحقیق کے مطابق حالیہ اندازوں سے پتا چلتا ہے کہ امریکا میں ہر چار میں سے ایک شخص ایسی قابل تدارک بیماریوں کے باعث جان کی بازی ہار جاتا ہے، جن کا تعلق براہ راست الٹرا پروسیسڈ غذاؤں کے استعمال سے ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ان غذاؤں کے استعمال پر قابو نہ پایا گیا تو مستقبل میں صحت عامہ کے مسائل مزید سنگین ہوسکتے ہیں۔ اس لیے سگریٹ کی طرح ان پر بھی واضح وارننگ، تشہیری پابندیاں اور سخت قوانین عائد کرنے کی فوری ضرورت ہے۔ ہارورڈ، ڈیوک یونیورسٹی اور یونیورسٹی آف مشی گن کے سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ دنیا بھر کی صنعتوں نے ضوابط سے بچنے اور اپنی مصنوعات کو زیادہ پرکشش بنانے کے لیے یکساں حکمت عملیاں استعمال کیں، جو اجتماعی طور پر انسانی حیاتیاتی نظام کو یرغمال بنا لیتی ہیں۔

ڈاکٹر سنجے کپور پھر بنے یوپی ٹی-20 لیگ کے چیئرمین

(بیو این آئی)

کانپور، 30 ستمبر اتر پردیش کرکٹ ایسوسی ایشن (یو پی سی اے) کی 21 ویں سالانہ عام میٹنگ (اے جی ایم) میں کانپور کے ڈاکٹر سنجے کپور کو لگاتار دوسری بار یوپی ٹی-20 لیگ کا چیئرمین بنایا گیا۔ ہدھ کے روز کانپور کے پانچ ستارہ ہوٹل لینڈ مارک میں ہوئی اے جی ایم میں ہاری پور کے سنجیو کمار سنگھ کو بھی دوبارہ گورننگ کونسل کا رکن منتخب کیا گیا۔ اس کے ساتھ ہی چار ڈائریکٹروں اکھلیش سنگھانیہ، اشوک چترویدی، ریاست علی اور پردیپ کمار گپتا کو بھی مدت کار پوری ہونے کے بعد دوبارہ مقرر کیا گیا۔

نہار منہ سفید مکھن کھانے سے وزن کم یا بڑھے گا؟

ڈاکٹر مبشر خان

غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ سفید مکھن وزن کم کرنے کا براہ راست ذریعہ نہیں ہے، اس کا زیادہ استعمال وزن اور کولیسٹرول دونوں بڑھا سکتا ہے۔ بعض افراد وزن کم کرنے کے لیے سفید مکھن کا بغیر نمک والا مکمل پیکٹی کا مکھن اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں تاہم ماہرین کے مطابق اسے خالی پیٹ کھانے سے وزن تیزی سے کم ہونے کے دعوے کے ٹھوس طبی شواہد موجود نہیں۔ سفید مکھن میں پکیٹائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو معدے سے غذا کے اخراج کی رفتار کم کرکے کچھ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس پیدا کر سکتی ہے، اس کے نتیجے میں بھوک اور غیر ضروری کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے لیکن وزن کم کرنے کے لیے صرف مکھن پر ہی انحصار کرنا غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔



سفید مکھن کیسے استعمال کریں؟

سفید مکھن کو توانائی حاصل کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتا ہے اور دل کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے، اس لیے اسے محدود مقدار میں استعمال کرنا ضروری ہے۔ سفید مکھن میں بعض وٹامنز بھی موجود ہوتے ہیں اور یہ توانائی کا مفید ذریعہ بھی ہے تاہم اس کے فوائد کا انحصار متوازن خوراک اور استعمال کی مقدار پر ہے۔

کن افراد کو احتیاط کرنی چاہیے؟

جن افراد میں خراب کولیسٹرول پہلے ہی زیادہ ہو، موٹاپا ہو، دل کی بیماری کا خطرہ ہو یا جنہیں طبی طور پر سیر شدہ پکیٹائی (Saturated fat) محدود کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، انہیں سفید مکھن سے پرہیز یا اس کے استعمال کے بارے میں ماہر غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔

خلاصہ

ماہرین مکھن کو توانائی حاصل کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں تاہم زیادہ استعمال خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتا ہے اور دل کی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے، اس لیے اسے محدود مقدار میں استعمال کرنا ضروری ہے۔ سفید مکھن میں بعض وٹامنز بھی موجود ہوتے ہیں اور یہ توانائی کا مفید ذریعہ بھی ہے تاہم اس کے فوائد کا انحصار متوازن خوراک اور استعمال کی مقدار پر ہے۔ جن افراد میں خراب کولیسٹرول پہلے ہی زیادہ ہو، موٹاپا ہو، دل کی بیماری کا خطرہ ہو یا جنہیں طبی طور پر سیر شدہ پکیٹائی (Saturated fat) محدود کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، انہیں سفید مکھن سے پرہیز یا اس کے استعمال کے بارے میں ماہر غذائیت سے مشورہ کرنا چاہیے۔

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,