

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: 242 Friday 09 October 2026 - 26 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

جموں وکشمیر سی جی ڈی (CGD) پالیسی 2026: صاف ستھرے ایندھن تک رسائی میں توسیع اور صنعتی ترقی کو فروغ ملے گا؛ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ



سرینگر روزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج جموں وکشمیر سٹی گیس ڈسٹری بیوشن (CGD) پالیسی، 2026 کے نوٹیفکیشن کو صاف ستھرے ایندھن تک رسائی بڑھانے، صنعتی مسابقت کو مضبوط بنانے اور جموں وکشمیر کے توانائی کے بنیادی ڈھانچے کو جدید بنانے کی سمت ایک اہم قدم قرار دیا۔ کونسل آف منسٹری کی منظوری کے بعد جاری ہونے والی یہ پالیسی گھروں، تجارتی اداروں، صنعتوں اور ٹرانسپورٹ کے شعبے میں پائپڈ نیچرل گیس (PNG) اور کمپریسڈ نیچرل گیس (CNG) کے استعمال کو وسعت دینے کے لیے ایک واضح اور سرمایہ کار دوست اور مقررہ مدت کے حامل فریم ورک کا تعین کرتی ہے۔ اس پالیسی میں جموں وکشمیر کے تمام 20 اضلاع میں سٹی گیس ڈسٹری بیوشن نیٹ ورک کی مرحلہ وار توسیع کا تصور پیش کیا گیا ہے، جس سے صاف تر، سستے اور قابلِ اعتماد توانائی تک رسائی کی فراہمی ممکن ہوگی اور روایتی ایندھن کے استعمال سے پیدا ہونے والی ماحولیاتی آلودگی میں بھی نمایاں کمی آئے گی۔

وزیر اعلیٰ نے کہا کہ یہ پالیسی محض ایک تکنیکی دستاویز نہیں بلکہ ایک سماجی اور اقتصادی اصلاح ہے، جو عام شہریوں کی زندگی میں براہِ راست بہتری لائے گی۔ انہوں نے کہا کہ صاف ایندھن تک رسائی کو ایک بنیادی سہولت کے طور پر دیکھا جانا چاہیے، نہ کہ صرف ایک تجارتی شعبہ۔ ان کا کہنا تھا کہ جن خاندانوں کی ماہانہ آمدنی محدود ہے، وہ اکثر مہنگے ایندھن کی وجہ سے شدید مالی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں، اس لیے ایسے گھرانوں کو سستی اور پائیدار توانائی فراہم کرنا حکومت کی اولین ترجیح ہونی چاہیے۔ عمر عبداللہ نے کہا کہ پالیسی کے ثمرات صرف شہری علاقوں تک محدود نہیں رہنے چاہئیں بلکہ دیہی اور پسماندہ علاقوں کو بھی اس کے دائرے میں لایا جانا چاہیے۔

وزیر اعلیٰ نے کہا کہ پالیسی کا ایک اہم پہلو دستکاری یونٹوں اور مقررہ حد میں منظوری کے نظام کو این سی انسٹیٹوٹ کے قیام کے لیے آسان طریقِ کار اور ’رائٹ آف وے‘ (راستے کے حق) کے معیاری اصولوں کے ذریعے منصوبوں پر عمل درآمد کو آسان اور تیز بنانا ہے۔ اس میں حق ترقی کو فروغ دینے اور قابلِ اعتماد توانائی تک رسائی کو بہتر بنانے کے لیے اہم تحقیقی سرگرمیوں کو بھی شامل کیا گیا ہے۔ جن میں کشمیر، سانبہ اور پیر اسٹرال میں — کوئز تجزیاتی بنیادوں پر پریس کشن فراہم کرنے کی بھی تجویز پیش کی گئی ہے۔ پی این جی (PNG) اور سی این جی (CNG) کے بنیادی ڈھانچے کی توسیع سے منسلکہ، صاف ستھرے اور زیادہ کفایت شعارانہ توانائی کے متبادل فراہم ہونے، ایندھن کے اخراجات میں کمی، تجارتی کارکردگی اور مسابقت میں بہتری، نیز صاف توانائی کے ابھرتے ہوئے شعبے میں مزید سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی متوقع ہے۔ یہ پالیسی مقامی سطح پر روزگار، ایندھن شعبہ (ترجیحی) ملازمت اور مہمانوازی کی ترقی کو بھی فروغ دیتی ہے، جس سے گیس کی ترسیل کے بنیادی ڈھانچے اور متعلقہ خدمات کی قیمتِ آرپٹین اور دیکھ بھال کے شعبوں میں نئے مواقع پیدا ہوں گے۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے خوراک، سول سپلائیز اور امور صارفین کے وزیر تنویر حسین شرماوار متعلقہ محکمے کو اس پالیسی کے نوٹیفکیشن پر مبارکباد دی۔ انہوں نے اسے جموں وکشمیر میں صاف ستھری ترقی، پائیدار ترقی اور توانائی کے جدید نظام (ایکو سسٹم) کے قیام کی جانب ایک اہم قدم قرار دیا۔

چیف سیکرٹری نے جموں وکشمیر میں قومی آبی گزرگاہوں (National Waterways) کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا



سرینگر: چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے آج جموں وکشمیر بھر میں قومی آبی گزرگاہوں کی ترقی اور انہیں فعال بنانے کی تیاریوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے انٹرین پورٹ ریل اینڈ روڈ وے کارپوریشن لمیٹڈ (IPRCL) کی جانب سے تیار کیے جانے والے ساحلی بنیادی ڈھانچے اور ان لینڈ واٹر ویز اتھارٹی آف انڈیا (IWAI) کی جانب سے تیار کیے جانے والے دریائی ماحولیاتی نظام اور جہاز رانی کی سہولیات کا تفصیلی جائزہ لیا۔ اس اجلاس میں ایڈیشنل چیف سیکرٹری (ACS) فنانس ڈی ڈبلیو ڈی اور چیئرمین IWAI کے علاوہ متعلقہ ڈویژنل کمشنر، سیکرٹری ٹرانسپورٹ، ڈی جی ایم IPRCL (GGM) اور متعلقہ محکموں و اداروں کے دیگر کلیدی افسران نے شرکت کی۔ چیف سیکرٹری نے ڈویژنل کمشنر کو ہدایت کی کہ وہ اپنے متعلقہ ڈویژنوں میں قومی آبی گزرگاہوں کے منصوبوں کی پیش رفت کا وقتاً فوقتاً جائزہ لیں اور مسائل کے فوری حل اور کام کی ہموار تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے موقع پر جا کر معائنہ (visits site-on) کریں۔ انہوں نے مشاہدہ کیا کہ پرنٹیفلس کو در پیش زیادہ تر مسائل معمولی اور قابلِ حل ہیں اور متعلقہ ڈویژنل انتظامیہ کو مقررہ آمد کرنے والی ایجنسیوں کے ساتھ مل کر فوری طور پر حل کیا جانا چاہیے۔ دولو نے قومی آبی گزرگاہوں کی سیاحت اور شہری نقل و حرکت کی صلاحیت پر بھی روشنی ڈالی، اس بات کا مشاہدہ کرتے ہوئے کہ دریا کی سیر سیاحوں کے لیے ایک بڑی کشش کے طور پر ابھر سکتی ہے جب کہ گنجان شہری علاقوں میں نقل و حمل کا متبادل طریقہ فراہم کیا جا سکتا ہے۔

فوج نے پاکستانی مقبوضہ کشمیر کی لڑکی کو واپس وطن بھیج دیا

(نیوز ڈیسک)

ہندوستانی فوج نے بدھ کو جموں وکشمیر کے پونچھ ضلع میں پکٹن وا باغ کراسنگ پوائنٹ کے ذریعے پاکستانی مقبوضہ جموں وکشمیر کی ایک لڑکی کو واپس بھیج دیا۔

مودی کا 25 سالہ سیاسی سفر مضبوط جمہوری مینڈیٹ اور عوامی اعتماد کی عکاسی

عوام ترقی یافتہ ہندوستان کے ہدف کے حصول میں اپنا کردار ادا کریں/ ڈاکٹر جتندر سنگھ

(این این بی)

وزیر اعظم نریندر مودی کا عوامی زندگی میں 25 سالہ سفر ملک کی مضبوط جمہوری روایات اور عوام کے اعتماد کا واضح مظہر ہے کی بات کرتے ہوئے مرکزی وزیر مملکت ڈاکٹر جتندر سنگھ نے کہا ہے کہ جمہوریت میں کسی رہنما کا اتنے طویل عرصے تک مسلسل انتخابات جیتنا اور عوامی مینڈیٹ حاصل کرتے ہوئے حکومت کی ذمہ داری سنبھالنا رہتا ایک غیر معمولی مثال ہے۔ اوعم پور میں اپنے حلقہ انتخاب میں منعقدہ وکست بھارت سنکلپ سبھا سیوا یاترا 1.0 میں شرکت کے دوران صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے/14



جموں وکشمیر میں گھروں اور سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی کیساتھ جوڑنے کا منصوبہ

چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے عمارتوں کو آراستہ کرنے کی پیش رفت کا لیا جائزہ

(نیوز ڈیسک)

چیف سیکرٹری اٹل ڈولو نے آج جموں وکشمیر میں پی ایم سوریا گھر۔ مفت بجلی یوجنا کے تحت شمسی توانائی سے متعلق پروگرام کی عمل آوری کی پیش رفت کا جائزہ لیا۔ انہوں نے رہائشی صارفین کے گھروں کی چھتوں پر سولر پینلز کی تنصیب اور کنکشن اور آر اے ایس ای او اداروں کے ذریعے سرکاری عمارتوں کو شمسی توانائی سے آراستہ کرنے کی پیش رفت کا تفصیلی جائزہ لیا۔ میٹنگ میں ایڈیشنل چیف سیکرٹری بجلی کے علاوہ کمشنر سیکرٹری سائنس وٹیکنالوجی؛ ایم ڈی پی ڈی ایل، ڈی ایم ڈی ایل، چیف انجینئروں، ڈی ای او، جے ای او، ڈی ایم ڈی اے اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی جبکہ ضلع ترقیاتی کمشنروں نے بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ میٹنگ میں حصہ لیا۔ چیف سیکرٹری نے پیش رفت کا جائزہ لیتے ہوئے پاور ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ اور محکمہ آبی وی ایکسٹینشن کو ہدایت دی کہ وہ تنصیب/11



کلچرل اکیڈیمی کا کشمیر یونیورسٹی کے اشتراک سے دو سالہ خطاطی کورس کا افتتاح

مہمانِ خصوصی پروفیسر حبیب اللہ شاہ کا خطاب، عصرِ حاضر میں خطاطی کے تحفظ پر زور

(انفو)

جموں وکشمیر اکیڈیمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لنگویجز (جے کے اے اے ای ایل) نے کشمیر یونیورسٹی کے اشتراک سے آج اکیڈیمی کے سیمینار ہال لال منڈی سری نگر میں دو سالہ خطاطی کورس کا افتتاح کیا۔ ساتھی ہیڈ ایڈیٹر (اردو) محمد اشرف ٹاک نے افتتاحی تقریب کی صدارت کی جبکہ کشمیر یونیورسٹی کے انسٹی ٹیوٹ آف میوزک اینڈ فائن آرٹس کے پرنسپل پروفیسر حبیب اللہ شاہ نے مہمانِ خصوصی کی حیثیت سے شرکت کی۔ ایوان صدارت میں سیکرٹری کلچرل اکیڈیمی سید افتخار احمد نے انجام دیے۔ اسسٹنٹ ایڈیٹر فی آر سی گلچرل اکیڈیمی سید افتخار احمد نے انجام دیے۔/16

مطلوب دہشت گردی ملزم پاکستان میں روپوش

جموں کی این آئی اے عدالت نے اشتہاری قرار دیا

(نیوز ڈیسک)



جموں کی خصوصی این آئی اے عدالت نے پاکستان میں روپوش ایک مطلوب دہشت گردی کے ملزم کو قومی تحقیقاتی ایجنسی (این آئی اے) کی درخواست پر اشتہاری مجرم قرار دے دیا ہے۔ عدالت کی جانب سے اشتہاری قرار دیے گئے ملزم کی شناخت پرنچ ضلع کے ہری کاس کے رہائشی نذیر حسین کے طور پر ہوئی ہے، جو این آئی اے کی جانب سے زیر تحقیق ایک دہشت گردی سازش کے مقدمے/15

کشمیر میں سڑک حادثات میں کمی لانے کیلئے کشمیر میں ٹریفک پولیس کی کارروائی

وادی بھر میں بلیک اسپاٹس کی نشاندہی، فہرست متعلقہ محکموں کو ارسال/ ڈی آئی جی

(محمد صالح)

کشمیر وادی میں سڑک حادثات میں کمی لانے کیلئے ٹریفک پولیس نے کارروائی شروع کر دی ہے۔ ڈی آئی جی ٹریفک کشمیر صہیب الرحمان نے بتایا کہ حادثات کے حوالے سے حساس مقامات کی نشاندہی کر کے متعلقہ محکموں کو فہرست ارسال کر دی ہے تاکہ وادی کے مضافاتی اور دور دراز علاقوں میں زیادہ ہے۔ ان کے مطابق ان مقامات پر سڑکوں کے ڈیزائن، انجینئرنگ نقائص، خطرناک موڑ اور دیگر بنیادی وجوہات حادثات کے امکانات میں اضافہ کر رہی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ٹریفک پولیس نے ایسے تمام مقامات کی نشاندہی کر کے متعلقہ زمینی صورتحال کا جائزہ لے کر ضروری اقدامات کے جائیں۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ متعلقہ محکمے ان تجاویز پر مملد آمد کرتے ہوئے حادثات کے خطرے کو کم کرنے کیلئے فوری اقدامات کریں گے۔ ڈی آئی جی ٹریفک نے بتایا "پہاڑی اور مضافاتی علاقوں میں بعض مقامات پر انتہائی تیز اور خطرناک موڑ موجود ہیں۔

محکمہ موسمیات کی جانب سے بارشوں اور برفباری کی پیشگوئی

کرنیلہ انتظامیہ کا بالائی علاقوں میں مقیم افراد کو واپس لوٹنے کا مشورہ

(سرینگر)

محکمہ موسمیات نے آئندہ دنوں میں خراب موسم، میدانی علاقوں میں شدید بارش اور بالائی علاقوں میں برفباری کے امکان کے پیش نظر ضلع ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی کرنیلہ نے ضلع کے بالائی علاقوں میں مقیم افراد سے اپیل کی ہے کہ وہ اپنے آبائی دیہات واپس لوٹ جائیں۔ انتظامیہ نے عوام کو مشورہ دیا ہے کہ موسم میں متوقع خرابی کے پیش نظر وہ اپنے مویشیوں اور دیگر قیمتی جانوروں کو بھی اپنے ساتھ محفوظ مقامات پر واپس لے آئیں، تاکہ خراب موسمی حالات کے دوران کسی بھی ممکنہ خطرے سے بچا جا سکے۔ انتظامیہ کے مطابق متعلقہ علاقوں کے لمبردار اور پنچ کیدار ذمہ داروں اور بالائی علاقوں میں مقیم لوگوں کی بحفاظت واپسی کیلئے رابطہ کاری کر رہے ہیں۔ انتظامیہ نے عوام سے اپیل کی ہے کہ وہ اس سلسلے میں مکمل تعاون کریں اور اگر کوئی خاندان اب بھی ڈھوک یا کسی بلند علاقے میں مقیم ہے تو اس کی اطلاع متعلقہ لمبردار یا فتر سب ڈویژنل مجسٹریٹ، کرنیلہ کو فراہم کریں۔ عوام سے کہا گیا ہے کہ اطلاع دیتے وقت متعلقہ خاندان کے مقام کے بارے میں بھی مکمل معلومات فراہم کریں، تاکہ ضرورت پڑنے پر انتظامیہ کی جانب سے بروقت امداد اور ضروری کارروائی یقینی بنائی جا سکے۔

سماجی بہبود محکمہ کے 15 افسران انچارج تحصیل سماجی بہبود افسر تعینات

(سرینگر)

ڈائریکٹوریٹ آف سوشل ویلفیئر کشمیر نے انتظامی امور اور محکمہ کے کام کاج کو بہتر بنانے کے لیے مختلف اضلاع میں 15 افسران اور ملازمین کی بنتقلی اور تعیناتی کے احکامات جاری کیے ہیں۔ ان میں سوشل ورکرز، سپرنٹنڈنٹس اور ایک پروبیشنری افسر شامل ہیں، جنہیں انچارج تحصیل سماجی بہبود افسر (ٹی ایس ڈبلیو او) کے طور پر تعینات کیا گیا ہے۔ ڈائریکٹر سوشل ویلفیئر کشمیر کی جانب سے جاری مکتوب نمبر 134-2026 DSWK of کے مطابق تمام تعیناتیاں فوری اثر سے عمل میں لائی گئی ہیں اور متعلقہ افسران کو اپنے موجودہ عہدے کی تکواہ اور گریڈ میں کام کرنے کے ساتھ قواعد کے مطابق اضافی چارج الاؤنس حاصل ہوگا۔

GMC سرینگر میں 347 تدریسی اور 1853 نان گزٹیڈ اسامیاں خالی

620 منظور شدہ فیکلٹی آسامیوں میں صرف 273 پر تعیناتی

(سرینگر)

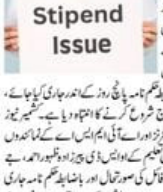
گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) سرینگر میں فراہمی توت کی شدید کمی کا سامنا ہے، جہاں 347 فیکلٹی، 1853 نان گزٹیڈ اور 158 گزٹیڈ اسامیاں خالی پڑی ہیں۔ حاصل تفصیلات کے مطابق جی ایم سی سرینگر میں مختلف زمروں کی آسامیوں کی بڑی تعداد خالی ہونے سے مریضوں کی دیکھ بھال، تدریسی امور اور ہسپتال کی دیگر خدمات کے لیے دستیاب فراہمی قوت کی دستیابی پر سوالات اٹھ رہے ہیں۔ تفصیلات کے مطابق ہی جی ایم سی سرینگر میں فیکلٹی کی کل 620 منظور شدہ اسامیاں ہیں، جن میں سے 347 خالی ہیں جبکہ صرف 273 آسامیوں پر تعیناتی عمل میں لائی گئی ہے۔ فیکلٹی میں پروفیسر کی 125 منظور شدہ آسامیوں میں سے 37 خالی ہیں، جبکہ ایسوسی ایٹ پروفیسر کی 187 منظور شدہ آسامیوں میں سے 107 اسامیاں خالی پڑی ہیں۔ سب سے زیادہ خالی اسامیاں اسسٹنٹ پروفیسر کے زمرے میں ہیں، جہاں 307 منظور شدہ آسامیوں میں سے 203 خالی ہیں۔ افرادی قوت کی کمی صرف تدریسی محاذ تک محدود نہیں ہے۔ نان گزٹیڈ سٹاف میں کی 4840 منظور شدہ آسامیوں میں سے 1853 خالی ہیں، جس کے باعث ادارے کے روزمرہ امور کے لیے درکار افرادی قوت میں نمایاں کمی ہے۔ اسی طرح گزٹیڈ سٹاف کی صرف تدریسی محاذ تک 379 منظور شدہ آسامیوں میں سے 158 خالی پڑی ہیں۔



ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز کا حکومت کو 5 روز کا الٹی میٹم

وظیفے میں اضافے کے حکم نامے میں تاخیر پر دوبارہ احتجاج کی دھمکی

(کے این او)



ایسوسی ایشن آف انٹرنز اینڈ میڈیکل اسٹوڈنٹس ایسوسی ایشن (اے آئی ایم ایس اے) نے جموں وکشمیر حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز کے وظیفے میں اضافے سے متعلق بامضابطہ حکم نامہ پانچ روز کے اندر جاری کیا جائے، بصورت دیگر انٹرن ڈاکٹرز نے دوبارہ احتجاج شروع کرنے کا انتباہ دیا ہے۔ کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کے مطابق میڈیکل انٹرنز اور اے آئی ایم ایس اے کے نمائندوں کے ایک وفد نے بدھ کے روز وزیر صحت بشیر احمد خان، محکمہ تعلیم کے اعلیٰ افسران اور دیگر متعلقہ حکام سے ملاقات کی اور زیر التوا فائل کی صورتحال اور بامضابطہ حکم نامہ جاری کرنے کے بارے میں معلومات حاصل کیں۔ ایسوسی ایشن کے مطابق متعلقہ افسران نے وفد کو بتایا کہ ضروری کارروائی اور تمام متعلقہ مسودوں کو حتمی شکل دے دی گئی ہے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

نوبل امن انعام کے لیے ڈونلڈ ٹرمپ کا نیا دعویٰ

واشنگٹن: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے نوبل امن انعام کے لیے ایک نیا دعویٰ پیش کیا ہے، جس میں انہوں نے مؤقف اختیار کیا کہ انہوں نے آٹھ جنگیں ختم کروائیں اور ایسے کام کیے ہیں جو پہلے کبھی کسی اور نے نہیں کیے۔

ٹرمپ نے یہ بیان نارویجن پیس کمیٹی کی جانب سے جمعہ کو اس باوقار انعام کے اعلان سے قبل بدھ کی دوپہر وائٹ ہاؤس کی اوول آفس میں دیا۔ ٹرمپ نے یہاں نامہ نگاروں کو بتایا کہ میں نے وہ کام کیے ہیں جو کسی اور نے کبھی نہیں کیے۔ میں شیخی نہیں بگھار رہا، میں صرف آپ کو حقائق بتا رہا ہوں۔ شاید کسی بھی صدر نے کبھی کوئی جنگ نہیں سلجھائی، لیکن میں نے آٹھ جنگیں ختم کروائیں۔



امریکی صدر نے کہا کہ مجھے یہ اعزاز نہ دینے سے نوبل کمیٹی کے لیے ایک بڑی بدنامی (ساکھ کو نقصان) کا باعث ہوگا۔ ٹرمپ نے کہا کہ "ان کی یہ شہرت ہے کہ وہ شاید مجھ جیسے لوگوں کو یہ انعام نہیں دیتے۔ لیکن، مجھے یہ ملے یا نہ ملے، میں نے کہیں زیادہ کام کیا ہے۔ میرے خیال میں یہ ان کے لیے ایک بڑی بدنامی ہوگی۔ اور میں یہ بات کسی حقارت یا طنز میں نہیں کہہ رہا، میں یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ جب آپ آٹھ جنگیں سلجھا چکے ہوں، جو کہ کسی اور نے کبھی نہیں کیں....."

امریکی صدر نے کہا کہ ان کی امن کی کوششیں اب بھی جاری ہیں اور انہوں نے اشارہ دیا کہ وہ ایک اور جنگ کو سلجھانے کی راہ پر گامزن ہیں، جو کہ بظاہر امریکہ-ایران جنگ کی طرف ایک واضح اشارہ ہے جو اب اپنے آٹھویں مہینے میں داخل ہو چکی ہے۔

ٹرمپ نے کہا کہ وہ سابق صدر براک اوباما کے مقابلے میں اس انعام کے زیادہ حقدار ہیں، جن پر انہوں نے الزام لگایا کہ اوباما کو خود بھی معلوم نہیں تھا کہ انہیں سال 2009 میں نوبل امن انعام کیوں دیا گیا تھا۔

امریکی صدر نے کہا کہ "دیکھیے، اوباما کو یہ انعام ملا، حالانکہ انہوں نے کچھ بھی نہیں کیا تھا۔ انہیں اب بھی نہیں معلوم کہ یہ

صدر جمہوریہ، وزیر اعظم مودی، راہل گاندھی اور دیگر شخصیات کا نانا پاٹیکر کے انتقال پر اظہار تعزیت



حیدرآباد: (نیوز ڈیسک) صدر جمہوریہ دروپدی مرمو، وزیر اعظم نریندر مودی اور لوک سبھا اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے معروف اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال پر تعزیت کا اظہار کیا ہے۔ صدر جمہوریہ نے اداکار کے انتقال پر افسوس کا اظہار کرتے کہا کہ انہوں نے ایسے کردار نبھائے جو نسلوں تک یاد رکھے جائیں گے۔ اپنی ہمہ جہت اداکاری اور جاندار پیشکش کے لیے مشہور پاٹیکر جمعرات کی علی الصبح گوا میں واقع رہائش گاہ پر دل کا دورہ پڑنے کی وجہ سے انتقال کر گئے۔

صدر دروپدی مرمو نے تجربہ کار اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال پر گہرے دکھ کا اظہار کیا اور ان کی جاندار اور بااثر اداکاری کو یاد کیا۔ انہوں نے سماجی خدمت کے لیے پاٹیکر کی لگن کو بھی اجاگر کیا اور ان کے اہل خانہ اور مداحوں سے تعزیت کا اظہار کیا۔

صدر جمہوریہ نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر لکھا کہ تجربہ کار اداکار نانا پاٹیکر کے انتقال سے شدید صدمہ پہنچا ہے۔ اپنی جاندار اور انتہائی اثر دار اداکاری کے ذریعے انہوں نے انسانی تجربات کے وسیع سلسلے کو زندہ کیا۔ انہوں نے ایسے کردار ادا کیے جنہوں نے لوگوں کے دل و دماغ پر انمٹ نقوش چھوڑے۔ سماجی خدمت کے لیے ان کی وابستگی نے پسماندہ طبقات کے لیے ان کی فکرمندی کو ظاہر کیا۔ ان کا انتقال بھارتی سنیما کے لیے ایک بڑا نقصان ہے۔ میں ان کے اہل خانہ اور مداحوں سے دلی تعزیت کا اظہار کرتی ہوں۔

وزیر اعظم نریندر مودی نے بھی اداکار کے انتقال پر تعزیتی پیغام جاری کیا ہے۔ ایکس پر اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے، پی ایم مودی نے پاٹیکر کی ہمہ جہت صلاحیت، تخلیقی صلاحیتوں اور ناقابل فراموش کرداروں کو یاد کیا۔ انہوں نے اداکار کے بے باک اور صاف گو مزاج کی بھی تعریف کی۔

پی ایم مودی نے لکھا کہ نانا پاٹیکر جی کی اداکاری کی انفرادیت، ان کی شدت اور پر اثر شخصیت بی یہ وہ خوبیاں ہیں جو چند ہی فنکاروں میں پائی جاتی ہیں۔ نانا پاٹیکر کے پاس ایک آتش فشانی ٹیلنٹ اور تخلیقی صلاحیت تھی جو ان کے کرداروں میں ایک پھٹتے ہوئے آتش فشاں کی طرح نظر آتی تھی، اور ساتھ ہی انہوں نے ایسے کرداروں کو نبھایا جو ہماری یادوں میں بس گئے، جنہیں انہوں نے سلور اسکرین پر اتنے جاندار طریقے سے پیش کیا۔ پُراثر ڈائیلاگز اور سیدھے سادھے خیالات ان کی پہچان تھے۔ نانا پاٹیکر نے اپنے خیالات کا اظہار انتہائی واضح انداز میں کیا۔

وزیر اعظم نے مزید لکھا کہ ہندی اور مراٹھی سنیما کے لیے نانا پاٹیکر کی خدمات واقعی انمول ہیں۔ ان کے انتقال سے ایک ایسا خلا پیدا ہو گیا ہے جسے کبھی کوئی پُر نہیں کر سکے گا۔ ان کے اہل خانہ، عزیزوں اور لاتعداد مداحوں کے اس دکھ میں ہم ان کے ساتھ برابر کے شریک ہیں۔ اوم شانتی۔

لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی نے بھی نانا پاٹیکر کے انتقال پر تعزیت کا اظہار کرنے کے لیے سوشل میڈیا کا رخ کیا۔ انہوں نے ایکس X پر اپنے تعزیتی پیغام میں لکھا کہ معروف اداکار نانا پاٹیکر جی کے انتقال کی خبر انتہائی افسوس ناک ہے۔ اپنی اداکاری اور کرداروں کے ذریعے انہوں نے بھارتی سنیما اور ناظرین کے دلوں پر انمٹ نقوش چھوڑے ہیں۔ غم کی اس گھڑی میں میری گہری تعزیت سوگوار خاندان، دوستوں اور ان کے چاہنے والوں کے ساتھ ہے۔

اس کے علاوہ قومی سلامتی کے مشیر اجیت ڈوبھال، اداکارہ اور سیاست داں اسمرتی ایرانی، معروف کرکٹر چن تندولکر نے نانا پاٹیکر کے انتقال پر افسوس کا اظہار کیا اور ان کی سادگی اور ان کے کاموں کو یاد کیا۔

وہیں سیاسی شخصیات کے علاوہ فلمی دنیا سے سینئر اداکار رضا مراد، متھن چکرورتی، انوپم کھیر، پریش راول، رتیش دیشمکھ اور موسیقار اے آر رحمٰن سمیت دیگر اہم شخصیات نے بھی مایہ ناز اداکار کے انتقال پر گہرے دکھ اور تعزیت کا اظہار کیا۔

گوتریس کی پاکستانی آرمی چیف عاصم منیر سے ملاقات،



اسلام آباد: اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل انتونیو گوتریس نے بدھ کے روز پاکستان کے آرمی چیف فیلڈ مارشل آصف منیر سے ملاقات کی اور باہمی دلچسپی کے امور، علاقائی سلامتی کے ماحول اور بین الاقوامی امن کے فروغ میں عالمی ادارے کے کردار پر تبادلہ خیال کیا۔

فوج کی جانب سے جاری بیان میں کہا گیا ہے کہ گوتریس نے منیر سے راولپنڈی میں جنرل ہیڈ کوارٹر میں ملاقات کی۔ فوج نے کہا کہ ملاقات کے دوران، باہمی دلچسپی کے امور، موجودہ علاقائی سلامتی کے ماحول اور بین الاقوامی امن و سلامتی کو فروغ دینے میں اقوام متحدہ کے کردار پر تبادلہ خیال کیا گیا۔

اس میں کہا گیا ہے کہ دونوں فریقوں نے علاقائی استحکام، جموں و کشمیر کے تنازعہ، ہندوستان کی جانب سے سندھ آبی معاہدے کی معطلی اور افغانستان سے پیدا ہونے والی دہشت گردی پر تبادلہ خیال کیا۔

بھارت نے گزشتہ سال پہلگام دہشت گردانہ حملے کے فوراً بعد شروع کیے گئے تعزیری سفارتی اور اقتصادی اقدامات کے سلسلے کے ایک حصے کے طور پر سندھ آبی معاہدہ معطل کر دیا تھا، جس میں 26 شہری ہلاک ہوئے تھے۔ نئی دہلی نے برقرار رکھا ہے کہ جموں و کشمیر اور لداخ کے مرکز کے زیر انتظام علاقے ہندوستان کے اٹوٹ اور ناقابل تقسیم حصے تھے، ہیں اور رہیں گے۔

پاکستانی فوج نے کہا کہ گوتریس سے ملاقات کے دوران منیر نے بین الاقوامی امن کے لیے پاکستان کے عزم کا اعادہ کیا اور اقوام متحدہ کے امن مشنز میں اس کے تعاون پر زور دیا۔ فوج کے مطابق، انہوں نے امن، استحکام اور انسانی ہمدردی کی بنیاد پر تعاون کو آگے بڑھانے میں کینیرس کی قیادت میں اقوام متحدہ کے کردار کی بھی تعریف کی۔

بیان میں کہا گیا ہے کہ اقوام متحدہ کے سربراہ نے دہشت گردی کے خلاف جنگ اور اقوام متحدہ کے امن مشنز میں پاکستان اور اس کی مسلح افواج کی قربانیوں کو خراج تحسین پیش کیا۔ انہوں نے بین الاقوامی امن اور سلامتی کے لیے پاکستان کے مسلسل عزم کا بھی اعتراف کیا۔ اقوام متحدہ کے سربراہ منگل کو تین روزہ سرکاری دورے پر پاکستان پہنچے۔ انہوں نے صدر آصف علی زرداری سے ملاقات کی، جنہوں نے ان کی ممتاز بین الاقوامی خدمات، قیادت اور عالمی امن اور ترقی میں شراکت کے اعتراف میں پاکستان کے اعلیٰ ترین سول

راہل اور پرینکا گاندھی سمیت کئی لیڈروں کے خلاف تین ایف آئی آر درج، احتجاج کے دوران حملے کا الزام

نئی دہلی: دہلی میں کانگریس پارٹی نے چیف الیکشن کمشنر کے استعفے کا مطالبہ اور انتخابی عمل میں بے ضابطگیوں کے الزامات لگاتے ہوئے احتجاج کیا۔ احتجاج کے بعد دہلی پولیس نے سخت موقف اختیار کیا ہے۔ لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر راہل گاندھی، کانگریس کی جنرل سیکرٹری پرینکا گاندھی واڈرا اور پارٹی کے دیگر کئی سینئر لیڈروں اور کارکنوں کے خلاف مقدمات درج کیے گئے ہیں۔ ان الزامات میں نئی دہلی کے علاقے میں مظاہرے کے دوران پولیس اہلکاروں پر حملہ، سرکاری فرائض میں رکاوٹ، ہاتھا پائی اور بدتمیزی شامل ہیں۔

دہلی پولیس کے مطابق، اس واقعے کے سلسلے میں اب تک تین ایف آئی آر درج کی گئی ہیں۔ احتجاج کے دوران بھارتیہ ناگرک سرکشا سنہتا (بی این ایس ایس) کی دفعہ 163 (امتناعی احکامات) کی خلاف ورزی کرنے پر راہل گاندھی اور پرینکا گاندھی کے خلاف پارلیمنٹ اسٹریٹ پولیس اسٹیشن میں دو الگ الگ اور کناٹ پلیس پولیس اسٹیشن میں ایک ایف آئی آر درج کی گئی ہے۔ پولیس نے بتایا کہ مظاہرے کے دوران کانگریس کارکنوں اور لیڈروں نے سیکیورٹی حصار کو توڑنے کی کوشش کی۔ اس دوران تلخ کلامی، ہاتھا پائی اور ڈیوٹی پر موجود پولیس اہلکاروں کے ساتھ بدتمیزی کے واقعات بھی شامل ہیں۔ پولیس انتظامیہ کا موقف ہے کہ امن و امان برقرار رکھنے اور کسی بھی ناخوشگوار واقعے کو روکنے کے لیے دفعہ 163 نافذ کی گئی تھی، لیکن مظاہرین نے ان ہدایات کی خلاف ورزی کی اور سرکاری فرائض کی انجام دہی میں رکاوٹ ڈالی۔

اپنے اور دیگر لیڈروں کے خلاف درج ایف آئی آر پر ردعمل ظاہر کرتے ہوئے راہل گاندھی نے سوشل میڈیا ایکس پر بھرپور جوابی حملہ کیا۔ انہوں نے اپنی پوسٹ میں لکھا، ہر ایف آئی آر میرے سینے پر ایک تمغہ ہے۔ اب تک 45 ایف آئی آر ہو چکی ہیں، میرا ہدف 100 ہے۔ اس کے باوجود، میں آئین کے تحفظ کے لیے لڑتا رہوں گا۔ میڈیا سے گفتگو کرتے ہوئے راہل گاندھی نے کہا کہ حکومت انہیں اور اپوزیشن کی آواز کو دبانے اور خوفزدہ کرنے کی غرض سے ایف آئی آر درج کر رہی ہے، لیکن نہ تو وہ اور نہ ہی ان کی پارٹی ایسے اقدامات سے پیچھے ہٹے گی۔ انہوں نے واضح کیا کہ ملک کی جمہوریت اور آئین کے تحفظ کے لیے ان کی جدوجہد نئے عزم و حوصلے کے ساتھ جاری رہے گی۔ دہلی پولیس کے اس سخت اقدام کے بعد دارالحکومت میں سیاسی سرگرمیاں تیز ہو گئی ہیں۔ کانگریس پارٹی نے اسے مرکزی حکومت کی جانب سے انتقامی سیاست قرار دیا ہے۔ دوسری جانب، پولیس اور انتظامیہ کا موقف ہے کہ امن و امان کی خلاف ورزی کرنے والے کسی بھی

ترال میں غیر اعلانیہ بجلی تخفیف سے عوام نالاں



ترال (شبیر بٹ): جہاں ایک طرف بجلی محکمہ برقی رو میں بہتری کے لیے مختلف اقدامات کا دعویٰ کر رہا ہے وہیں جنوبی کشمیر کے ترال سب ضلع میں بجلی کی آنکھ مچولی، غیر اعلانیہ تخفیف اور شٹ ڈاونز کی وجہ سے صارفین عاجز، آچکے ہیں تفصیلات کے مطابق ترال اور ملحقہ علاقوں میں بجلی کی بار بار اور غیر اعلانیہ تخفیف کے باعث عوام کو شدید مشکلات کا سامنا ہے۔ مقامی لوگوں نے بجلی کی غیر یقینی صورتحال پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے متعلقہ محکمہ سے بجلی کی فراہمی میں بہتری لانے کا مطالبہ کیا ہے۔

مقامی آبادی کے مطابق دن اور رات کے مختلف اوقات میں بجلی کی سپلائی متاثر ہونے سے گھریلو صارفین، طلباء، دکانداروں اور دیگر کاروباری طبقے کو مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ بجلی کی طویل تخفیف کے باعث روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہو رہے ہیں۔

مقامی لوگوں کے مطابق میٹر نصب کرتے وقت ہمیں چوبیس گھنٹے بجلی فراہم کرنے کی یقین دہانی کی گئی لیکن اب بجلی کا حال بے حال ہے حد تو یہ ہے کہ بجلی محکمہ اپنے ہی شیڈول پر عمل درآمد کرنے میں ناکام نظر آ رہا ہے جو کہ کسی مصیبت سے کم نہیں۔ مقامی لوگوں کے مطابق سرما سے قبل ہی اگر بجلی کا یہ حال ہے تو آنے والے وقت میں بجلی کی کیا صورت حال ہوگی۔

اس بارے میں نمائندے نے اسسٹنٹ ایگزیکٹو انجینئر ترال محمد ایوب سے رابطہ کیا تو انھوں نے کیمرے کے سامنے نہ آنے کی شرط پر بتایا کہ غیر ضروری شٹ ڈاون یا تخفیف بنمہ گرڈ سے ہی کی جاتی ہے اور اس بارے میں یہاں کے ملازمین بے بس ہیں۔

رامبن سڑک حادثہ: اوکھرال پریستان لنک روڈ پر ٹاٹا سوموکھائی میں گر گئی، ایک ہلاک، آٹھ زخمی

رامبن: (نواز رونیال) مرکزی زیر انتظام علاقے جموں و کشمیر کے ضلع رامبن میں گذشتہ رات چوتھان-سیناتھ کے مقام پر ایک دردناک سڑک حادثہ پیش آیا، جہاں ڈرائیور سمیت 9 مسافروں کو لے جانے والی ایک ٹاٹا سوموگاڑی سڑک سے پھسل کر گہری کھائی میں جا گری۔ اس حادثے کے نتیجے میں ایک شخص ہلاک اور آٹھ دیگر زخمی ہو گئے۔

حکام کے مطابق گاڑی پریستان کی جانب جا رہی تھی کہ چوتھان کے مقام پر حادثے کا شکار ہو گئی۔ گاڑی میں سوار تمام 9 افراد زخمی ہوئے تھے، تاہم ان میں سے ایک شدید زخمی نے ہسپتال منتقل کیے جانے کے دوران راستے میں ہی دم توڑ دیا۔

متوفی کی شناخت وجے سنگھ ولد راج سنگھ، ساکن چنتھن سیناتھ کے طور پر ہوئی ہے۔ حکام نے بتایا کہ زخمیوں میں سے دو سونی چند ولد امر چند اور سنیل سنگھ ولد پیار سنگھ کو علاج کے لیے ضلع ہسپتال رامبن میں داخل کرایا گیا ہے۔

دیگر 6 زخمیوں کو تشویشناک حالت کے پیش نظر مزید علاج کے لیے گورنمنٹ میڈیکل کالج (جی ایم سی) اننت ناگ منتقل کر دیا گیا ہے۔ ان کی شناخت آنند سنگھ ولد پون سنگھ، انیل چند ولد امر چند، نریش سنگھ ولد راج سنگھ، جتیندر سنگھ ولد پیار سنگھ، رویندر سنگھ ولد دھرم سنگھ (جن کی حالت تشویشناک بتائی گئی ہے) اور رویت سنگھ ولد پیار سنگھ کے طور پر ہوئی ہے۔ یہ تمام زخمی بھی چنتھن سیناتھ کے ہی رہائشی ہیں۔

ضلع ہسپتال رامبن کے میڈیکل سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر سدرشن سنگھ کٹوچ نے تصدیق کی ہے کہ 6 زخمیوں کو بہتر علاج کے لیے جی ایم سی اننت ناگ ریفر کیا گیا ہے۔ پولیس تھانہ رامسو نے واقعے کا نوٹس لیتے ہوئے قانونی کارروائی شروع کر دی ہے، جب کہ مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

سعودی قیادت والے اتحاد کا حوثیوں کے خلاف جوابی کارروائی، 82 فوجی اہداف کو تباہ کرنے کا دعویٰ

ریاض، سعودی عرب: سعودی قیادت میں قائم اتحادی افواج نے یمن میں حوثی باغیوں سے وابستہ 82 فوجی اہداف کو تباہ کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ یہ کارروائی سعودی عرب میں شہری مقامات پر ہونے والے حملوں کے ردعمل میں کی گئی ہے۔ حوثیوں نے ریاض کے شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ کو نشانہ بنایا تھا۔ ان حملوں میں تین افراد ہلاک اور متعدد زخمی ہوئے تھے۔



بدھ کو جاری ہونے والے ایک سرکاری بیان میں، اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے کہا کہ شہری اہداف پر حوثی حملے ہرگز بلا سزا نہیں رہیں گے۔

المالکی نے کہا، مملکت میں شہریوں اور شہری مقامات کے خلاف دہشت گرد حوثی ملیشیا کی جانب سے کیے گئے سفاکانہ حملے، جن میں ریاض کے شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حالیہ حملے بھی شامل ہیں، بلا سزا نہیں رہیں گے۔

انہوں نے مزید کہا، اس کے نتیجے میں، اتحاد کی مشترکہ افواج نے ایک جامع آپریشن شروع کیا اور صعدہ، الحدیدہ، الجوف اور مآرب کے صوبوں میں دہشت گرد حوثی ملیشیا کے مجموعی طور پر 82 جائز فوجی اہداف کو تباہ کر دیا۔

اتحاد کے مطابق، ان اہداف میں بیلسٹک میزائل کے مقامات (جن میں صعدہ کے پہاڑوں میں واقع بیلسٹک میزائل ذخیرہ کرنے کے 11 مقامات شامل تھے) کے ساتھ ساتھ کمانڈ اینڈ کنٹرول سینٹرز، مواصلاتی نظام، میزائل اور ہتھیاروں کے ذخیرہ کرنے کے مقامات اور حوثیوں کے اجتماع کے مقامات شامل تھے۔

اتحاد نے یہ بھی بتایا کہ اس نے صنعا میں بیلسٹک میزائل لانچ کرنے والا ایک پلیٹ فارم تباہ کر دیا ہے جسے سعودی عرب کے خلاف فوری حملے کے لیے تیار کیا جا رہا تھا۔ جنرل اتھارٹی آف سول ایوی ایشن (جی اے سی اے) کے مطابق، ابھا انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملے بالترتیب 6 اور 7 اکتوبر کو ہوئے۔ ان حملوں میں تین افراد ہلاک اور 36 زخمی ہوئے۔

ابھا ایئرپورٹ پر دو افراد ہلاک اور 28 زخمی ہوئے جبکہ شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر حملے میں ایک شخص ہلاک اور آٹھ زخمی ہوئے۔ جی اے سی اے نے بتایا کہ زخمیوں کو علاج کے لیے اسپتال منتقل کر دیا گیا ہے، اور حکام نقصانات کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ تنصیبات کی سیکیورٹی کا بھی جائزہ لے رہے ہیں۔

جی سی سی کے سیکرٹری جنرل جاسم محمد البدیوی نے حوثی حملوں کی مذمت کی۔

کولگام پولیس کی منشیات کے خلاف کارروائی

کولگام، جموں و کشمیر (دین عمران): جنوبی کشمیر کے ضلع کولگام میں منشیات کی غیر قانونی اسمگلنگ کے خلاف کارروائی کرتے ہوئے پولیس نے قاضی گنڈ سے دو افراد کو گرفتار کر کے ان کے قبضے سے کوڈین کی 25 بوتلیں برآمد کر لی ہیں۔

پولیس کے مطابق، ممنوعہ نشہ آور اور سائیکوٹروپک اشیاء کی غیر قانونی نقل و حمل کے خلاف جاری مہم کے تحت کولگام پولیس کو ایک قابل اعتماد اطلاع موصول ہوئی تھی۔ اس اطلاع پر کارروائی کرتے ہوئے پولیس کی ایک ٹیم نے قاضی گنڈ کے چومولا علاقے میں قومی شاہراہ پر ناکہ قائم کیا۔

پولیس کے مطابق ناکہ بندی کے دوران جموں سے میر بازار کی جانب آنے والی ایک نیلے رنگ کی ووکس ویگن پولو گاڑی (نمبر JK03D-7723) کو روک کر تلاشی لی گئی۔ دوران تلاشی گاڑی میں موجود ایک سیاہ رنگ کے بیگ سے کوڈین کی 25 بوتلیں برآمد ہوئیں، جن میں سے ہر ایک بوتل میں 100 ملی لیٹر کوڈین موجود تھی۔

ممنوعہ مادہ برآمد ہونے کے بعد پولیس نے گاڑی میں سوار دونوں افراد کو فوری طور پر حراست میں لے لیا۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن قاضی گنڈ میں این ڈی پی ایس (NDPS) ایکٹ کی دفعات 8، 21 اور 29 کے تحت ایف آئی آر نمبر 243/2026 درج کر لی گئی ہے۔

پولیس نے معاملے کی مزید تفتیش شروع کر دی ہے، جس کا مقصد برآمد شدہ نشہ آور مادے کے ذرائع، اس کی ترسیل میں شامل دیگر افراد اور اس کے ممکنہ نیٹ ورک کا پتہ لگانا ہے۔ حکام کے مطابق، تفتیش کے دوران اس بات کا بھی باریک بینی سے جائزہ لیا جا رہا ہے کہ یہ منشیات کہاں سے حاصل کی گئی تھیں اور انہیں کہاں منتقل کیا جا رہا تھا۔

کولگام پولیس کا کہنا ہے کہ منشیات کے غیر قانونی کاروبار اور اسمگلنگ میں ملوث عناصر کے خلاف قانون کے مطابق سخت کارروائی جاری رکھی جائے گی۔ اس کے ساتھ ہی پولیس نے منشیات کے بڑھتے ہوئے رجحان کو روکنے کے لیے عوامی تعاون کی اہمیت پر بھی زور دیا ہے۔ قاضی گنڈ میں ہونے والی یہ کارروائی ایک بار پھر اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ

گوشت کی خوراک کھانے والے اکثر لوگ 100 سال سے زیادہ عمر پاتے ہیں



ڈاکٹر سلیم

انسان کی خوراک اس کی مستقبل کی صحت پر براہ راست اثر انداز بیماریوں کے لاحق ہونے یا نہ ہونے کا تعین کرنے میں ایک اہم عنصر کا کردار ادا کرتی ہے۔ اطباء سمیت ماہرین صحت کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ صحت بخش غذا انسان کی عمر کو طویل یا مختصر کر سکتی ہے۔ بہت سے لوگ ناجانتی غذا کا انتخاب کرتے ہیں، جبکہ دیگر بہت سے لوگ گوشت استعمال کرتے ہیں۔ بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات میں تبدیلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے اور روزمرہ کی غذا میں خصوصی ڈائٹرز اور معدنیات شامل کرنے کی حرص ایک نہایت اہم معاملہ بن جاتی ہے۔ ایسی غذاؤں کو جو یہ غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں ہڈیوں کی صحت اور عضلاتی جم پر برقرار رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً طور پر بالغ افراد کو ہڈیوں کی زیادہ صحت مند کثافت پہنچنے، خاص طور پر بالغ افراد کو ہڈیوں ڈی ہائیڈرو ٹی 12 اور کیلشیم کے ساتھ ساتھ روزانہ اعلیٰ معیار کا پروٹین حاصل کرنا چاہیے۔ اعریہ یہ اثاث نیت کی گئی ایک رپورٹ میں روزنامہ ٹوٹلی ایکسپریس نے چین میں کی گئی ایک سائنسی تحقیق کے حوالے سے نقل کیا ہے کہ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے، خاص طور پر عمر کے آخری مراحل میں، ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہو سکتے ہیں۔ اس تحقیق کا عنوان چینی طویل مدتی صحت مند بھی عمر کا مطالعہ ہے۔ اس تحقیق میں 80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے 5000 سے زائد چینی بالغ افراد کو شامل کیا گیا۔ محققین کا کہنا ہے کہ انہوں نے اس تحقیق کا آغاز دو دہائیوں سے بھی پہلے (1998ء میں) کیا تھا اور بیس سال گزرنے کے بعد 2018ء میں نتائج کے گئے اعداد و شمار نے دکھایا کہ جن شرکاء نے گوشت سے پاک غذائی پیروی کی تھی ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم تھے۔ اگرچہ مجموعی صحت مند علاقات کے درمیان ناجانتی غذاؤں کو پہلے دل کی بیماریوں یا موٹاپے کے خطرات میں کمی سے جوڑا جاتا رہا ہے تاہم اس تحقیق کے نتائج اشارہ کرتے ہیں کہ گوشت یا حیوانی مصنوعات بہت سے لوگوں کی عمومی صحت میں اور خاص طور پر عمر بڑھنے کے حوالے سے ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ پھل اور سبزیاں دیگر ناجانتی غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ نہایت اہم فائبر فراہم کرتے ہیں تاہم جب بات وٹامن B گروپ کے وٹامنز (B vitamins) کی آتی ہے تو عمل ناجانتی غذائی پیروی کرنے والے افراد معمول کے مطابق روزانہ مقدار حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ انہار یوٹی ایکسپریس نے کہا کہ اس تحقیق کے نتائج کے بارے میں متعدد رپورٹس موجود ہیں۔ ویب سائٹ "سائنس الرٹ" نے اس حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسم کی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ نے ذکر کیا کہ اس تحقیق نے 80 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد پر توجہ مرکوز کی جن کی غذائی ضروریات ہم عمر لوگوں کی ضروریات سے نمایاں طور پر مختلف ہوتی ہیں۔ ویب سائٹ کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی تبدیلیاں ہمارے کھانے کی مقدار اور مطلوبہ غذائی اجزاء کی نوعیت دونوں میں تبدیلی کا باعث بنتی ہیں۔ گوشتی کے استعمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ عضلاتی جسم ہڈیوں کی کثافت برقرار رکھنے میں اکثر کمی آتی ہے اور یہ تبدیلیاں غذائیت کی کمی اور جسمانی کمزوری کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ تحقیق طویل مدتی صحت مند بھی عمر کے مطالعے سے حاصل کردہ کئی اعداد و شمار بتاتی ہیں کہ دو ہم افراد جو گوشت نہیں کھاتے وہ ان کچھ فوائد سے محروم ہو سکتے ہیں جو گوشت کھانے سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ایک ایسا معاملہ ہے جو ہم افراد کے لیے پروٹین کے حصول کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس وہ جوان جو ہیں غذا سے گوشت کو خارج کرتے ہیں انہیں غذائی اجزاء کی کمی کے ان خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑ سکتا جو گوشت فراہم کرتا ہے اس معمر افراد کے مقابلے میں جو گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔ ویب سائٹ سائنس الرٹ نے اس حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم کی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ نے ذکر کیا کہ اس تحقیق نے 80 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد پر توجہ مرکوز کی جن کی غذائی ضروریات ہم عمر لوگوں کی ضروریات سے نمایاں طور پر مختلف ہوتی ہیں۔ ویب سائٹ کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی تبدیلیاں ہمارے کھانے کی مقدار اور مطلوبہ غذائی اجزاء کی نوعیت دونوں میں تبدیلی کا باعث بنتی ہیں۔ گوشتی کے استعمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ عضلاتی جسم ہڈیوں کی کثافت برقرار رکھنے میں اکثر کمی آتی ہے اور یہ تبدیلیاں غذائیت کی کمی اور جسمانی کمزوری کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ تحقیق طویل مدتی صحت مند بھی عمر کے مطالعے سے حاصل کردہ کئی اعداد و شمار بتاتی ہیں کہ دو ہم افراد جو گوشت نہیں کھاتے وہ ان کچھ فوائد سے محروم ہو سکتے ہیں جو گوشت کھانے سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ایک ایسا معاملہ ہے جو ہم افراد کے لیے پروٹین کے حصول کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس وہ جوان جو ہیں غذا سے گوشت کو خارج کرتے ہیں انہیں غذائی اجزاء کی کمی کے ان خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑ سکتا جو گوشت فراہم کرتا ہے اس معمر افراد کے مقابلے میں جو گوشتی کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کا عنوان چینی طویل مدتی صحت مند بھی عمر کا مطالعہ ہے۔ اس تحقیق میں 80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے 5000 سے زائد چینی بالغ افراد کو شامل کیا گیا۔ محققین کا کہنا ہے کہ انہوں نے اس تحقیق کا آغاز دو دہائیوں سے بھی پہلے (1998ء میں) کیا تھا اور بیس سال گزرنے کے بعد 2018ء میں نتائج کے گئے اعداد و شمار نے دکھایا کہ جن شرکاء نے گوشت سے پاک غذائی پیروی کی تھی ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں کم تھے۔ اگرچہ مجموعی صحت مند علاقات کے درمیان ناجانتی غذاؤں کو پہلے دل کی بیماریوں یا موٹاپے کے خطرات میں کمی سے جوڑا جاتا رہا ہے تاہم اس تحقیق کے نتائج اشارہ کرتے ہیں کہ گوشت یا حیوانی مصنوعات بہت سے لوگوں کی عمومی صحت میں اور خاص طور پر عمر بڑھنے کے حوالے سے ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ پھل اور سبزیاں دیگر ناجانتی غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ نہایت اہم فائبر فراہم کرتے ہیں تاہم جب بات وٹامن B گروپ کے وٹامنز (B vitamins) کی آتی ہے تو عمل ناجانتی غذائی پیروی کرنے والے افراد معمول کے مطابق روزانہ مقدار حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ انہار یوٹی ایکسپریس نے کہا کہ اس تحقیق کے نتائج کے بارے میں متعدد رپورٹس موجود ہیں۔ ویب سائٹ "سائنس الرٹ" نے اس حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسم کی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ نے ذکر کیا کہ اس تحقیق نے 80 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد پر توجہ مرکوز کی جن کی غذائی ضروریات ہم عمر لوگوں کی ضروریات سے نمایاں طور پر مختلف ہوتی ہیں۔ ویب سائٹ کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ جسمانی تبدیلیاں ہمارے کھانے کی مقدار اور مطلوبہ غذائی اجزاء کی نوعیت دونوں میں تبدیلی کا باعث بنتی ہیں۔ گوشتی کے استعمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ عضلاتی جسم ہڈیوں کی کثافت برقرار رکھنے میں اکثر کمی آتی ہے اور یہ تبدیلیاں غذائیت کی کمی اور جسمانی کمزوری کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ تحقیق طویل مدتی صحت مند بھی عمر کے مطالعے سے حاصل کردہ کئی اعداد و شمار بتاتی ہیں کہ دو ہم افراد جو گوشت نہیں کھاتے وہ ان کچھ فوائد سے محروم ہو سکتے ہیں جو گوشت کھانے سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ایک ایسا معاملہ ہے جو ہم افراد کے لیے پروٹین کے حصول کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس وہ جوان جو ہیں غذا سے گوشت کو خارج کرتے ہیں انہیں غذائی اجزاء کی کمی کے ان خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑ سکتا جو گوشت فراہم کرتا ہے اس معمر افراد کے مقابلے میں جو گوشتی کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔ ویب سائٹ "سائنس الرٹ" نے اس حقیقت کو نمایاں کیا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسم کی ضروریات بدل جاتی ہیں۔ ویب سائٹ نے ذکر کیا کہ اس تحقیق نے 80 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد پر توجہ مرکوز کی جن کی غذائی ضروریات ہم عمر لوگوں کی ضروریات سے نمایاں طور پر مختلف ہوتی ہیں۔ ویب سائٹ کے مطابق عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی تبدیلیاں ہمارے کھانے کی مقدار اور مطلوبہ غذائی اجزاء کی نوعیت دونوں میں تبدیلی کا باعث بنتی ہیں۔ گوشتی کے استعمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ عضلاتی جسم ہڈیوں کی کثافت برقرار رکھنے میں اکثر کمی آتی ہے اور یہ تبدیلیاں غذائیت کی کمی اور جسمانی کمزوری کے خطرے کو بڑھا دیتی ہیں۔ تحقیق طویل مدتی صحت مند بھی عمر کے مطالعے سے حاصل کردہ کئی اعداد و شمار بتاتی ہیں کہ دو ہم افراد جو گوشت نہیں کھاتے وہ ان کچھ فوائد سے محروم ہو سکتے ہیں جو گوشت کھانے سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ ایک ایسا معاملہ ہے جو ہم افراد کے لیے پروٹین کے حصول کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس وہ جوان جو ہیں غذا سے گوشت کو خارج کرتے ہیں انہیں غذائی اجزاء کی کمی کے ان خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑ سکتا جو گوشت فراہم کرتا ہے اس معمر افراد کے مقابلے میں جو گوشتی کھانے والوں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔

صحت مند دانتوں کے حامل معمر افراد میں کیلشیم کی سطح میں کمی کے نتیجے میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ غذائی ترجیحات بدل سکتی ہیں اور کافی مقدار میں غذائی اجزاء استعمال کیے۔ ان کے 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات گوشت کھانے والوں کے امکانات کے مانند تھے۔ محققین نے کہا کہ جینیاتی عوامل کا بھی گوشت کھانے والوں کی عمر تک پہنچنے پر مثبت اثر ہو سکتا ہے۔ تحقیق کے نتائج سے متعلق نظریات میں سے ایک نظریہ یہ ہے جس نے دکھایا کہ 100 سال کی عمر تک پہنچنے کا امکان گوشت کھانے والوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ نتائج حالیہ سے جڑے غذائی پیٹرنوں کی عکاسی کر سکتے ہیں۔ اس تحقیق میں گوشت نہ کھانے والوں میں 100 سال کی عمر تک پہنچنے کے امکانات میں کمی صرف ان شرکاء میں دیکھی گئی جو معمر وزن کا شکار تھے۔

بہتر نیند کے لیے نمک پر ننگے پاؤں چلیں، ٹک ٹاک پر نیا رجحان



ڈاکٹر مبشر خان

معروف پلیٹ فارم "ٹک ٹاک" پر ایک نیا عمل سامنے آیا ہے جسے صارفین نیند کو بہتر بنانے کا ایک زبردست ذریعہ قرار دے رہے ہیں۔ اس عمل میں بستر پر جانے سے پہلے نمک پر ننگے پاؤں چلنا ہوتا ہے۔ اس رجحان کو فروغ دینے والوں نے دعویٰ کیا ہے کہ نمک پر برہنہ پاؤں چلنے کے فوائد سکون کو بڑھانے اور تناؤ کو کم کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے ہیں۔ تاہم نیند کے ماہرین ڈاکٹروں نے ان دعووں پر شک کا اظہار کیا ہے کیونکہ ابھی کوئی سائنسی دلیل موجود نہیں ہے جو یہ ثابت کرے کہ اس عمل کا نیند کے معیار پر براہ راست کوئی اثر پڑتا ہے۔

پھیلاؤ کی وجہ

مواد تحقیق کرنے والی تاہی دیو ریسرچ نے اس عمل کو پھیلانے میں حصہ لا۔ انہوں نے ایسے ویڈیو تھیمس کے ذریعے یہ کہا جن میں وہ چمکتے ذرے میں ہوسم نمک دیکھتی ہیں اور پھر اس پر اپنے پاؤں بڑھاتی ہیں۔ انہوں نے ایک ویڈیو میں اخبار "نیو یارک پوسٹ" کے مطابق کہا کہ اگر آپ سونے سے پہلے نمک پر ننگے کھڑے ہوتے ہیں تو آپ ایک زبردست چیز سے محروم ہو رہے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دعویٰ کیا کہ نمک پر چلنا سکون حاصل کرنے، پاؤں کی جلد کو صاف کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور کورٹیسول کی سطح کو کم کرنے اور بہتر طور پر نیند کو بڑھانے میں حصہ ڈالتا ہے جس سے جسم کو فعال رہنے اور تناؤ سے آرام کی طرف منتقل ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پھر یہ معاملہ صرف نرمے کے استعمال تک محدود نہیں رہا بلکہ دیگر مواد تحقیق کرنے والوں نے تولیوں یا تھوڑے کے فرش پر نمک چھڑکنے کی ترکیبیں بھی پیش کر دیں۔ اس رجحان کو فروغ دینے والوں نے اس عمل کو گرانڈنگ کے تصور سے جوڑا ہے۔ یہ زمین کے ساتھ براہ راست تعلق پر مبنی ہے جیسے کھاس یا ریت پر ننگے پاؤں چلنا۔

غیر ثابت شدہ فوائد

دوسری طرف نیند کے ماہرین ڈاکٹروں نے تاکید کی ہے کہ ان دعووں کی حمایت کے لیے کافی سائنسی ثبوت موجود نہیں ہیں۔ نیند کی طب کی ماہر ڈاکٹر صائرہ ظاہر نے کہا کہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ نمک پر کھڑے ہونے سے کسی بھی چیز کو پرسکون کرتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر گرانڈنگ کے بارے میں متعدد مطالعے کیے گئے ہیں لیکن انہوں نے خاص طور پر نمک کے استعمال کا تجزیہ نہیں کیا۔ 2004ء میں جرنل آف ٹائم تھیراپی اینڈ سپلیمنٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک چھوٹی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو شرکاء گرانڈنگ کے لیے مخصوص چٹائی سے جڑے ہوئے سوتے تھے انہوں نے رات کے دوران کورٹیسول کی کم سطح درج کی۔ تاہم شرکاء کی محدود تعداد اور بڑے پیمانے پر نتائج کا نہ ہونا یہ ظاہر کرتا ہے کہ اس عمل کے بارے میں حتمی نتائج اخذ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

نقصانات اور متبادل

فوائد کے ثبوت کی عدم موجودگی کے علاوہ ننگے پاؤں چلنا بعض حلقے کے لیے خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو خشک پاؤں چلتے ہوئے پاؤں کا شکار ہیں۔ اعصاب اور نیند کے ماہر ڈاکٹر کرس ہٹز نے کہا کہ گرز اور پاؤں کی جلد کی جلن اور دراڑوں کے بگڑنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ چھوٹے زخم بھی بن سکتے ہیں جو بیکٹیریا کے داخلے کا باعث بن سکتے ہیں۔ غیر ثابت شدہ طریقوں پر انحصار کرنے کے بجائے نیند کے ماہرین بہتر نیند کے لیے باقاعدہ عادتیں اپنانے کا مشورہ دیتے ہیں جن میں سونے سے پہلے پرسکون وقت مختص کرنا، سکرینوں اور تناؤ کے ذرائع سے دور رہنا اور ایک ایسے روٹین پر عمل کرنا شامل ہے جو جسم کو آرام کے لیے تیار کرنے میں مدد دے۔ اگر تشویش یا تناؤ کی وجہ سے نیند کی مشکلات بار بار پیش آتی ہیں تو سوشل میڈیا پر وائرل ہونے والے طریقوں پر انحصار کرنے کے بجائے کسی سپیشلسٹ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہے۔

انڈے اور کولیسٹرول کا کیا تعلق ہے؟ نئی تحقیق نے دل کی صحت سے متعلق خدشات دور کر دیے

ڈاکٹر وحیدا بیگ

انڈے کولیسٹرول بڑھانے کے خدشے کے باعث اکثر لوگوں کے لیے تشویش کا باعث رہے ہیں، تاہم نئی طبی تحقیق نے اس حوالے سے ایک مختلف موجود کولیسٹرول کو اب خون میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھانے کا بنیادی عامل نہیں سمجھا جاتا، جیسا کہ ماضی میں خیال کیا جاتا تھا۔ ماہر امراض قلب کے مطابق خون میں کولیسٹرول کی سطح پر زیادہ اثر ان غذاؤں میں موجود سیر شدہ چکنائی کا ہوتا ہے۔ ماہرین امراض قلب کے مطابق جسم سیر شدہ چکنائی کو فضلی ایلڈز میں تبدیل کرتا ہے، جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ یہ فضلی ایلڈز کولیسٹرول کی سطح بڑھانے میں کردار ادا کرتے ہیں اسی کولیسٹرول (HDL) کی سطح بڑھا دیتے ہیں، جو جسم کے خلیوں کی تعمیر اور مرمت میں مدد دیتا ہے اور زیادہ دیر تک پیٹ بھرے رہنے کا احساس دلاتا ہے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق پروٹین سے محروم ناشتہ جلد بھوک لگنے کا سبب بن سکتا ہے، جبکہ انڈے کو فاہر سب سے بھرپور کاربو ہائیڈریٹس، مٹھاس دلے، کے ساتھ کھانے سے پیٹ بھرنے کا احساس زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے۔

انڈے کے ممکنہ خطرات

فوائد کے باوجود انڈے کے استعمال سے بعض خطرات بھی وابستہ ہیں۔ ان میں سب سے نمایاں انڈے سے الرجی ہے، جو بچوں میں پائی جانے والی عام غذائی الرجی میں شامل ہے۔ ایسے افراد کو انڈے سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ اسی طرح کچا یا آدھا پکا انڈا بھی مضر ہو سکتا ہے۔ اس میں موجود ایویڈن پروٹین ہاضمے میں رکاوٹ پیدا کر سکتا ہے، جبکہ کچے انڈے سے سالمونیلا بیکٹیریا کے باعث فوڈ پوائزننگ کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، جس سے اسہال، قے اور پیٹ میں درد جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

متبادل آپشنز

نباتی غذاؤں میں بڑھتی ہوئی دلچسپی کے ساتھ انڈے کے ایسے متبادل بھی سامنے آئے ہیں جو پودوں سے حاصل ہونے والے اجزا سے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ انڈے سے الرجی رکھنے والے افراد یا ویگن افراد کے لیے موزوں متبادل ہو سکتے ہیں۔ ماہرین یہ بھی مشورہ دیتے ہیں کہ انڈوں کو فرج کے دروازے میں رکھنے کے بجائے ان کے اصل ڈبے میں ہی فرج کے اندر رکھا جائے، تاکہ ان کا معیار 3 سے 5 ہفتوں تک برقرار رہ سکے۔

انٹرویو

ایوب ڈینٹل انجینئر، ضرار انور پرنسپل ریسرچ سائنٹسٹ، ڈاکٹر زین کی جانب سے منعقدہ ٹینڈر کھولی گئی۔ ٹینڈر ڈاکٹر کرنے میں www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔ ٹینڈر دستاویز کی قیمت 15,000 روپے تھی۔ ٹینڈر دستاویز جمع کرانے کی آخری تاریخ 28-10-2026 بروز بدھ 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دستاویز جمع کرانے کی تاریخ 28-10-2026 بروز بدھ 15.00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دستاویز کھولنے کی تاریخ 28-10-2026 بروز بدھ 15.00 بجے ہے۔ ٹینڈر دستاویز



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



روزنامہ

روزنامہ صورت حال

مطالعہ کا شوق زوال پذیر کیوں.....!

کتاب قوم کو تہذیب وثقافت، دینی ومعاشی اور سائنسی علوم سے روشناس کروانے کے ساتھ ساتھ انسان کی بہترین دوست بھی ہے، اور کتابوں سے دوستی رکھنے والا شخص کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ کتاب اس وقت بھی ساتھ رہتی ہے جب تمام دوست اور پیارکرنے والے ساتھ چھوڑ دیں۔ اگر چہ آج ٹی وی، انٹرنیٹ، موبائل اور سوشل میڈیا نے لوگوں کے ذہنوں پر قبضہ کرلیا ہے لیکن کتاب کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے۔

آج نئی نسل میں کتب بینی کا رجحان خاصا کم ہورہا ہے، بچوں کو مطالعے کی طرف راغب کرنا شخصی کام بن چکا ہے، حالانکہ موجودہ دور میں بڑھتے نفسیاتی مسائل سے بچنے کے لئے ماہرین نفسیات بچوں کے لئے مطالعے کو لازمی قرار دیتے ہیں، کیونکہ اچھی کتابیں شعور کو جلا بخشنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو بہت سے فضول مشغلوں سے بھی بچاتی ہیں۔

آج جو نوجوان مطالعے سے گریز کررہے ہیں، وہ ماضی سے بے خبر اور مستقبل کے لئے لایعنی ہوتے جارہے ہیں۔

کتابیں انسان کی بہترین دوست اور ساتھی ہی نہیں بلکہ معلومات کا خزانہ بھی ہیں۔ کتابوں سے دوستی میں اضافہ، اشاعتی اداروں کی حوصلہ افزائی اور کاپی رائٹس کے قوانین پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لئے دنیا بھر میں اقوام متحدہ کے ادارے یونیسکو کی اپیل پر ہر سال 23 اپریل کو کتابوں اور کاپی رائٹس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں میں سیمینارز، کانفرنسیں، ریلیاں منعقد کی جاتی ہیں۔

ہمارے ملک میں حکومت کی جانب سے کتب بینی کے عالمی دن کو نہایت سادگی سے منائے جانے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک میں کتب خانوں اور کتب بینی کے رجحان میں کس قدر کمی واقع ہورہی ہے اور حکومت کتب بینی کے فروغ کے اعتبار سے کس قدر سستی کا مظاہرہ کررہی ہے۔ ایک سروے کے مطابق پاکستان میں صرف 19 فیصد عوام کتب بینی کے شوقین ہیں، جبکہ 73 فیصد عوام نے کتب بینی سے دوری کا اعتراف کیا ہے، تاہم دانشور طبقے کا کہنا ہے کہ ٹیکنالوجی کی یلغار کے باوجود کتاب کی اہمیت کم نہیں ہوئی، مطالعے میں کمی کی بڑی وجہ کتاب کی قیمتوں میں اضافہ ہے۔

لوگوں کا کہنا ہے کہ انہیں مطالعے کا اشتیاق تو ہے، مگر کتاب اب عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہوگئی ہے۔

کہتے ہیں کہ کتاب کا انسان سے تعلق بہت پرانا ہے اور یہ انسان کے علم وہنر اور ذہنی استعداد میں بے پناہ اضافہ کرتی ہے اور خود آگاہی اور اپنے اردگرد کے حالات وواقعات کا ادراک پیدا کرتی ہیں۔ کتاب سے دوستی شعور کی نئی منزلوں سے روشناس کراتی ہے، جس طرح ہوا اور پانی کے بغیر جینا ممکن نہیں، اسی طرح کتاب کے بغیر انسانی بقا اور ارتقا محال ہے۔

کتاب نے علم کے فروغ اور سوچ کی وسعت میں بنیادی کردار ادا کیا ہے۔ دنیا جب تحریر کے فن سے روشناس ہوئی تو انسان نے چٹانوں، درختوں کی چھالوں، جانوروں کی ہڈیوں اور کھالوں، کھجور کے پتوں، ہاتھی دانت، کاغذ غرض ہر وہ شے لکھنے کے لئے استعمال کی، جس سے وہ اپنے دل کی بات دوسروں تک پہنچا سکے۔ کتابوں کی داستان بھی عجیب ہے۔ کبھی انہیں آگ لگائی گئی تو کبھی دریا برد کیا گیا، کبھی چرایا تو کبھی فروخت کیا گیا۔

کبھی یہ شاہی دربار کی زینت بنیں تو کبھی فٹ پاتھ پر کوڑیوں کے دام فروخت ہوئیں۔ لیکن کتاب اور علم دوستی معاشی خوشحالی اور معاشرتی امن کی ضامن ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ جس قوم نے علم وتحقیق کا دامن چھوڑ دیا، وہ پستی میں گر گئی۔ مسلم امہ کا زوال اس کی واضح مثال ہے، ساتویں صدی سے تیرہویں صدی تک بغداد علم وادب کا گہوارہ رہا۔ سقوط بغداد ہوا تو مسلمانوں کے عظیم کتب خانے فرات میں بہادیئے گئے۔

یہ اس قدر عظیم ذخیرہ تھا کہ دریا کا پانی اس کی سیاہی سے سیاہ ہوگیا۔ جب اندلس میں پندرہویں صدی عیسوی کے آخر میں اسلامی حکومت ختم ہوئی تو غرناطہ کی بڑی لائبریری کو بھی ملکہ ازابلا نے جلوادیا۔ یہ وہ دور تھا جب مسلمان کتابیں پڑھتے اور جمع کرتے تھے، مگر رفتہ رفتہ علم سے دوری مسلمانوں کو رسوائی کی طرف لے گئی۔ آج دنیا کے 28 ممالک ایسے ہیں، جہاں سب سے زیادہ کتابیں فروخت ہوتی ہیں، مگر ان 28 ممالک میں ایک بھی مسلمان ملک نہیں۔

افسوس مسلمان اپنی علمی شان بھلا بیٹھے اور اہل یورپ نے مسلمانوں کے علمی مراکز، بالخصوص ہسپانوی مراکز سے استفادہ کرکے تحقیق کی دنیا میں قدم رکھا۔ ہمارے آباؤ اجداد کی محنت آج بھی لندن کی "انڈیا آفس لائبریری" میں موجود ہے۔ ان کتب کی تعداد 6 لاکھ کے قریب ہے۔ ان میں عربی، فارسی، ترکی اور اردو میں لکھی کتابوں کی بڑی تعداد شامل ہے۔ لندن کے بعد پیرس لائبریری میں مشرقی زبانوں میں لکھی کتابوں کا بڑا ذخیرہ موجود ہے۔ بلاشبہ کتابیں انسانی زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہیں، اور ادب انسانی مزاج میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ آج بچوں اور نوجوان نسل میں مطالعہ کا شوق پیدا کرکے اور کتابوں کو فروغ دے کر معاشرے کے شدت پسندی کے جذبات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

طنز و مزاح نگاری

شمس الرحمٰن فاروقی

مزاح نگار کو ہمارے یہاں عام طور پر درجہ دوم کا فن کار اور مزاح نگاری کو درجہ دوم کی چیز سمجھا گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ہماری زبان یا ہمارے ملک میں مزاح کی صلاحیت نہیں ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اردو زبان اور اس کے بولنے والوں میں مزاح کی صلاحیت عام ہدیہ ہندوستانی زبانوں اور اس کے بولنے والوں سے کچھ زیادہ ہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری زبان جن عناصر سے مرکب ہے، یعنی سنسکرت اور فارسی، دونوں میں اعلیٰ مزاح کی روایت بہت قدیم اور بہت وسیع رہی ہے۔

دنیائے تمام تر ثنا یافتہ زبانوں کی طرح سنسکرت، فارسی اور پھر اردو میں بڑے ادیبوں نے مزاح کو نام نہاد سنجیدگی سے الگ کوئی چیز نہیں سمجھا۔

موجودہ زمانے میں بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مزاحیہ اور طنزیہ تحریر میں صرف ہلکی پھلکی تحریر ہی ہوتی ہیں۔

ان میں کوئی گہرائی یا دقت نہیں ہوتا یا لاشعوری بھی ہے تو اس درجہ نہیں جس درجہ کسی سنجیدہ تحریر میں ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ انگریزی تعلیم کے بعض غلط نتائج نکلے۔ کیوں کہ زیادہ تر لوگ انگریزی یا مغربی ادب سے پوری طرح واقف نہیں تھے۔

ان کا سنجیدہ علمی سنائی باتوں یا لاحاصل بحثوں یا باتوں تک محدود تھا۔

پھر انگریزی حکومت کے بعض اہم نمائندوں کی ایک آدھ تحریر پر ضرورت سے زیادہ ہی زور دیا گیا۔

مثلاً آرنلڈ نے ہومر پر پہلے لکھا ہے کہ ورڈزورتھ اور پوپ انگریزی شاعری کے نہیں بلکہ انگریزی نثر کے اعلیٰ نمونے ہیں۔

پھر کے اجمالی لوگ فراموش مان لے آئے کہ جب آرنلڈ ہے، حالانکہ ڈرائڈن اور پوپ ہے بڑے طنز و مزاح نگار شعرا کو شاعروں کی فہرست سے ہی خارج کررہا ہے تو اردو کے چھٹ بھیے دل کی کیا اوقات ہے؟ لوگ یہ بھول گئے کہ آرنلڈ کا قول غلط بھی ہوسکتا ہے۔

لوگ یہ بھی بھول گئے کہ آرنلڈ کی اس رائے کو اس زمانے میں بہت سے لوگوں نے قبول نہیں کیا اور اس کے پچھلیں یا تیس برس بعد ایس ایلیٹ نے ان شاعروں کی تعریف کی بلکہ بڑی شاعری کی ایک صفت یہ بھی بتائی کہ اس کو پڑھ کر پوری طرح نہیں سمجھتا کہ شاعر سنجیدہ ہے یا مذاق کررہا ہے۔

غالب اور میر کے یہاں یہ صفت واضح ہے لیکن ہم لوگوں نے ان کے لیے ہاں بھی اسے سنجیدہ کو نظر انداز کردیا بلکہ اکثر ان پر شرمندہ بھی ہوئے کہ صاحب ہے، پدارے زمانے کے نیم مہذب لوگ تھے، ان کی عمر کا لحاظ کرکے انھیں معاف کردیجئے۔

لیکن سارا قصور انگریزی تعلیم کا نہیں ہے کہ دنکہ اسی انگریزی تعلیم کے دور کے زمانے میں ہمارے یہاں اکبر الہ آبادی جیسا عظیم طنز و مزاح نگار پیدا ہوا۔

اسی زمانے میں اقبال تک نے خریفانہ شعر کہے اور ان لوگوں فراہ بعد ہمارے یہاں، رشید احمد صدیقی اور پطرس بخاری نے ہمارے ادب کو مالا مال کیا۔

اسی زمانے میں طریف لکھنوی بھی تھے اور خواجہ حسن نظامی بھی۔

خریفانہ ادب اور ادیب کی تفصیل قدر سے عنی DEVALUATION کی کچھ ذمہ داری ہمارے خریفانہ ادبے پوں پر بھی ہے، شخصوں نے جھوٹ سچ پن کو ظرافت اور کھردرے صحیحلتے ہوئے انداز بے ان کو نظر انداز کیا۔

طنزیہ مزاحیہ ادب سے بھی یہ پہلی صفت یہ ہوتی ہے کہ وہ خود کو دنیا اور لوگوں اور سمو رواج سے بنیدی ہوتی ان کی ذہنیت سے برتر اور الگ سمجھتا ہے سے عنی طنز و مزاح قائم ای طنز و مزاح ہوتے ہیں۔

جب ہم طنز نگار سے امراح نگار کی ذہنی برتری سے الخلاق برتری کو قبول کریں۔

طنز و مزاح نگار اگر دنیا اور اہل دنیا کو حقیر سمجھے بے وقعت سے انا سمجھنا سمجھے تو اس کی تحریر کا کوئی جواز نہیں رہ جاتا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری کا یہ رویہ یہ لطیفہ بازی، جملہ بازی دانت پیس کر کوسنے بگاڑ پھاڑ کر چلانے سے نہیں قائم ہوتا۔

ہمارے زمانے کے ظریفانہ ادیبوں نے خود کو خسرائے جھگڑالو بنا کر پیش کرنا پسند کیا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری کا یہ رویہ بہت لطیفہ بازی، جملہ بازی دانت پیس کر کوسنے بگاڑ پھاڑ کر چلانے سے نہیں قائم ہوتا۔

ہمارے زمانے کے ظریفانہ ادیبوں نے خود کو خسرائے الجھگڑالو بنا کر پیش کرنا پسند کیا۔

ذہنی اور اخلاقی برتری کا یہ رویہ یہ

لیبرا کو مسدود کرنا چین کی ٹیکنالوجی کمپنیوں کیلئے نعمت ہوگی، مارک زکر برگ کا انتباہ



کانگریس کے روبرو فیچی کے لیبرا منصوبے کے بارے میں
جرح پر مارک زکر برگ نے متنبہ کیا کہ اگر امریکہ نے عالمی ڈیجیٹل کرنسی کھیلے
یس بک کے منصوبوں میں روبوٹ ڈالی قوام ریکی ٹیکنالوجی پر چین کو غیر متوقع
فائدہ حاصل ہوگا۔

سماجی رابطے کی میڈیا کمپنی کے چیف ایگزیکٹو مارک زکر برگ نے زیادہ تر مخالفت پر مبنی سماعت کے دوران کئی گھنٹوں تک گواہی دی، جس
ی حد تکنیکی اصطلاحات سے لے کر انتہائی مداخلت تک ہر چیز پر کاوہ دیتے
وئے ڈیجیٹل کرنسی سے بھی آگے ہے۔ مارک زکر برگ نے یکیو لیبرز اور
یاست دانوں کے خدشات کو ختم کیا کہ لیبرا اسٹی الائنگ کی کوشش فراہم کرسکتی
ہے اور ڈالر کی بالادستی کو ختم کرسکتی ہے۔ تاہم انہوں نے ساتھ ہی کہا کہ اس اسکیم
کو منسوخ کرنا امریکی سیاسی اور مالیاتی قیادت کے لئے بدتر ہوگا۔ انہوں نے کہا
کہ چین آنے والے مہینوں میں اسی طرح کے آئیڈیاز کے ساتھ تیزی سے آگے
ڑھ رہا ہے۔ لیبرا ازبار توڑ ڈالرز کی مدد کرے گا اور دنیے یقین ہے کہ اس سے
وری دنیا میں امریکا کی مالیاتی قیادت اور ہماری جمہوری اقدار اور نگرانی میں
توسیع ہوگی۔

خاص طور پر، ان سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اپنے منصوبوں کو اس
وقت تک روک سکتے ہیں جب تک کانگریس کو کرپٹو کرنسیوں کو منظم کرنے کے
بارے میں قانون سازی کرنے کا موقع نہیں مل جاتا ہے۔ مارک زکر برگ
نے کہا کہ کانگریس ریگولیٹرز کے اوپر نمایاں نگرانی کی مشق کررہی ہے لہٰذا
مجھے لگتا ہے کہ لبرا اپنا ہونے کے لئے یہ ایک مناسب طریقہ کار ہے۔ ایک سال
قبل اینا گاسٹن کانگریس آپریشنل کمیٹی کے تناظر میں پیش ہونے کے بعد مارک زکر
برگ پہلی بار ایوان کی فائنل سربراہ دستگی کے سامنے گواہی دے رہے تھے۔

سماعت میں فیس بک پر کیمبرج اینالیٹیکا اسکینڈل کا بھی ذکر ہوا، جس
پر سیاسی تنازعات کے ساتھ ساتھ سیاسی مہم کمپنی اینالیٹیکا کا بھی بات ہوئی، جس
نے فیس بک سے غیر قانونی طور پر حاصل کیے گئے ڈیٹا سے رائے دہندگان کو
ہدف بنایا تھا۔

خلط سیاسی تشہیر کی اجازت دینے والی نئی پالیسی، یہ الزام کہ فیس
بک ویکیمن کے خلاف لوگوں کی رائے کو دبا رہی ہے اور امتیازی سلوک کی
اجازت دینے کے الزامات اور یہ کہ فیس بک بہت زیادہ طاقتور ہو چکا
ہے کے حوالے سے مارک زکر برگ نے خدشات کے خلاف فیچی کا دفاع
کیا۔ فیچی کے ڈیموکریٹک پیدہ میں فیلن وارنس نے کہا کہ میں اس نتیجے پر
پہنچا ہوں کہ یہ منفعت بخش ہوگا اگر میں یک لبرا امنصوبے پر مزید پیشرفت
سے پہلے اپنی موجودہ خدشوں اور نا کامیوں پر غور کرنے پر توجہ مرکوز کرے۔

تاہم مارک زکر برگ نے لبرا کے کام کرنے کے منظور شدہ
طریقے کو تبدیل کرنے کے لئے دباؤ کے سامنے جھکنے سے انکار کردیا۔

انہوں نے کہا کہ فیس بک لبرا کے پلیٹ فارم پر ڈیجیٹل
والٹ شروع کرنے والی دیگر کمپنیوں پر قواعد وضوابط کا نافذ نہیں کرے
گی۔ انہوں نے کہا کہ ان خدشات کے باوجود کہ اس سے امریکی قواعد وضوابط کو
فیس پہنچ سکتی ہے لبرا ایسوسی ایشن سوئٹزرلینڈ میں قائم ہوگی۔ تاہم اصل
گرنسیوں کی بات کہ سرف ڈالر پر تبادلے کے لئے دباؤ کے بعد ایک
عایت دیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ ان کے خیال میں یہ مکمل طور پر مناسب
ہوگا کہ ریگیولیٹرز اس بات پر اصرار کریں کہ یا سکٹ میں اصولی کرنسی ڈالر جیسی
ہوتی چاہئے۔ انہوں نے فیڈرل ٹریڈ کمیشن کے ساتھ کیے گئے معاہدے کی
شاندہی کرتے ہوئے ڈیٹا رازداری کے بارے میں ارکان کے خدشات کو
دور کرنے کی کوشش بھی کی جس کے تحت فیچی عوامی کمپنیوں کے مالیاتی
آڈٹ کے تابع ہونے کے طریقے سے ڈیٹا آؤٹ کرے گی۔

معاف کرنا! مجھ سے پہچاننے میں ذرا غلطی ہوگئی



معلوم ہوا ہے کہ ایشیائی اور افریقی امریکیوں کو پہچاننے میں اس ٹیکنالوجی نے سفید فام امریکیوں کی پہچان کی نسبت 100 گنا زیادہ غلطیاں کیں۔ پیٹرک کرتھر نے کہا کہ پہچاننے والی ٹیکنالوجی کو ٹیسٹ کرنے والے ادارے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف اسٹینڈرڈز اینڈ ٹیکنالوجی (نسٹ) کی ماہر یہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ چہرے پہچاننے والی ٹیکنالوجی نے بہت سے غلط نتائج دیئے ہیں جس کی وجہ سے اسے مکمل طور پر قابل بھروسہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ خبر رساں ادارے اے ایف پی کے مطابق دوران تحقیق اس ٹیکنالوجی نے لوگوں کو پہچاننے میں کئی فاش غلطیاں کیں۔ بالخصوص غیر سفید فام افراد کو پہچاننے میں زیادہ غلطیاں سامنے آئیں۔

اس ریسرچ کی سربراہی کرنے والے سائنسدان تحقیق کے دوران پیٹرک کرتھر نے کہا کہ پہچاننے سے انکار والا معاملہ تو پھر بھی حل ہو سکتا ہے۔ مثلاً آپ کا اسمارٹ فون کسی وجہ سے آپ کا چہرہ نہیں پہچان پا رہا تو دوسری یا تیسری کوشش میں پہچان سکتا ہے۔ لیکن کسی شخص کو دوسرے شخص سے ملا دینے کا معاملہ توجہ طلب ہے اور مزید جانچ پڑتال کا متقاضی ہے۔ یہ تحقیق ایسے وقت سامنے آئی ہے جب دنیا بھر میں اس ٹیکنالوجی کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ قانون نافذ کرنے والے اداروں کے ساتھ ایئرپورٹس، سرحدوں، بینکوں، کاروباری مراکز، اور اس کے مطابق اپنا ردعمل دینے والے امریکہ کے خلائی ادارے ناسا نے ایک جدید روبوٹ زمین کے مدار میں گردش کرنے والے بین الاقوامی خلائی اسٹیشن کی طرف روانہ کردیا ہے۔ بی آئی ایم اوایز کو خلائی روبوٹ میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ انسانی جذبات و احساسات کو محسوس کرلیتا ہے اور اسی کے مطابق اپنا ردعمل دیتا ہے۔ یہ روبوٹ فلوریڈا میں قائم لانچنگ پیڈ سے خلائی اسٹیشن کیلئے بھیجے گئے سامان میں شامل ہے۔ کیپس اینس کے فائٹن جان رائٹ کے ذریعے 5700 پاؤنڈ سامان خلائی اسٹیشن بھیجا گیا ہے، جس میں آلات اور وہاں قیام پذیر خلابازوں کی ضرورت کی اشیا شامل ہیں۔ روبوٹ کو خلائی جہاز کے عملے کے موبائل ساتھی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ فٹ بال کی شکل کا ایک روبوٹ ہے جس میں متعدد سائنسی فون اور کیمرے نصب ہیں اور اس کا نظام آرٹیفیشل انٹیلی جینس کے ایک خصوصی نظام سے منسلک ہے جو انسانی جذبات کو شناخت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

انسانی جذبات و احساسات کو سمجھنے اور اس کے مطابق اپنا ردعمل دینے والے یہ صرف خلابازوں سے دوستی ہی نہیں کرے گا بلکہ اس ٹیکنالوجی کو ٹیسٹ کرنے میں مدد دے گا جو مستقبل کی طویل خلائی مہمات میں انسان کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ ٹیکنالوجی دوسرے کئی خلائی مہمات میں زمین سے دوری جسم پر خلا کے اثرات اور تنہائی کا احساس خلابازوں کی دماغی صحت کو متاثر کرسکتا ہے۔ یہ روبوٹ انگریزی زبان بولتا ہے اور گروپ کے ساتھ گفتگو کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ انسانی جذبات سمجھنے والے روبوٹ کا تصور 1940 کی ایک کامک فکشن سیریز سے لیا گیا ہے۔ اس فکشن سیریز میں ایک سائنس دان خلا میں جاتا ہے اور اس کے ساتھ دماغ کی شکل کا ایک روبوٹ بھی ہے جس کا نام یہ وقیصر سائن ہے۔ وہ اس سے گفتگو کرتا ہے اور مشورے دیتا ہے۔

کیپس اینس پہلی پرائیویٹ فلائٹ ہے، جس کی ملکیت ایک سوارب ڈالر ہے۔ یہ 15 ملکوں کا مشترکہ پراجیکٹ ہے۔ اب ناسا اپنے خلائی مشن کے لیے پیس اینس کے راکٹ استعمال کررہا ہے۔

انسانی جذبات محسوس کرنے والا روبوٹ بین الاقوامی خلائی اسٹیشن روانہ



سوشل میڈیا سے پیسہ کمانا آسان ہے اور نہ ہی مشکل



فوڈ فیوژن کے مالک اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ اپنا یوٹیوب چینل چلا رہے ہیں۔ فوڈ فیوژن کے مالک اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ اپنا یوٹیوب چینل چلا رہے ہیں۔

اُن کا کہنا ہے کہ آج اتنے سال گزرنے پر وہ نا صرف کامیاب یوٹیوب چینل کے مالک ہیں بلکہ لوگوں کو بھی چینل چلانے کے گُر بتاتے ہیں۔

ان کی موجودہ ٹیم بارہ افراد پر مشتمل ہے اور ان کا باقاعدہ ایک اسٹوڈیو بھی ہے۔ اس پر اصفر زیدی کا کہنا ہے کہ وہ ابھی تک اس پلیٹ فارم سے معقول پیسہ بنانے میں کامیاب نہیں ہوئے۔

وہ جلد اپنے بزنس ماڈل میں کچھ تبدیلی لانے کا ارادہ رکھتے ہیں جب کہ شیخ نضال کہتے ہیں کہ اس تمام کام کو کرنے کے لیے چند اہم باتیں ذہن میں رکھنا ہوں گی۔ یہ صرف یہ کہ آپ کا اب لوڈ کردہ مواد اچھا ہو اور دیکھنے والوں کو اپنی طرف متوجہ بھی کرسکے۔

کتنے وقت میں کتنی رقم بنائی جاسکتی ہے؟

شیخ نضال کہتے ہیں کہ یوٹیوب چینل کے لیے مالک کے لیے ضروری ہے کہ وہ وائج اور ٹیرز پر نظر رکھتے ہوئے اپنے پلیٹ فارم کو اپ ڈیٹ کرتا رہے، یہ بہت اہم ہے۔

اُن کا کہنا ہے کہ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر کامیابی ایک صبر آزما کام ہے، ایک سال تک تو آپ یہ سوچیں بھی نہ کہ آپ پیسہ کمائیں گے کیوں کہ پہلا سال تو تکنیک سیکھنے پر صرف ہوجاتا ہے۔ اگر 40 سے 50 ہزار ماہانہ کمانا ہوں تو کیا کرنا ہوگا؟

اس سوال پر اسد میمن بتاتے ہیں کہ اگر آپ ایک سال میں 60 ہزار سے زائد صارف سبسکرائب کرا پاتے ہیں، آپ کے ایکس کی شرح زیادہ ہے اور ویب ٹریفک معقول ہے تو اتنی رقم بآسانی کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ ویب پلیٹ فارم چلانا اور ان سے پیسے کمانا تو آسان ہے اور نہ ہی ناممکن بلکہ۔ لیکن ماہرین اور یوٹیوبرز، اس کے لیے مستقل مزاجی پہلی شرط ہے کیونکہ صرف اپنے کام پر توجہ دینا کافی نہیں بلکہ ڈیجیٹل کی دنیا میں اپنے مدمقابل کی کارکردگی پر بھی نظر رکھنا کامیابی کی کنجی تصور کی جاتی ہے۔

ایک ہی ترکیب سے بنے دال چاول، گوشت اور پکوڑے کھا کر تنگ آجانے والے اسد میمن اور ان کی اہلیہ صائمہ نے 2009 میں پہلی بار سوچا کہ کھانے بنانے کے جتنے شوقین وی پر آتے ہیں، سب کے سب بہت بے میں اور کھانے بنانے کی تراکیب سیکھنے کے لیے کسی کے پاس اتنا وقت کہاں؟

واس آف امریکہ سے بات کرتے ہوئے فوڈ فیوژن نامی یوٹیوب چینل کے مالک اسد میمن نے اپنے آن لائن پورٹل کی ابتدا سے کامیابی تک کے سفر کی کہانی سنائی۔

اُن کا کہنا ہے کہ 2015 میں اپنی مستقل نوکری چھوڑ کر انہوں نے اہلیہ کی مدد سے مکمل طور پر کوکنگ چینل چلانے کا فیصلہ کیا جو ایک مشکل فیصلہ تھا لیکن بعد میں یہ فیصلہ درست ثابت ہوا۔ یہ ان کے فیصلے، مستقل مزاجی اور محنت کا ہی ثمر ہے کہ اس وقت ان کے یوٹیوب چینل کے سبسکرائبرز کی تعداد 18 لاکھ سے زائد ہے۔ آن لائن پورٹل کیسے کام کرتا ہے اور کیا یہ واقعی اتنے پیسے کمانے کا ذریعہ ہے جتنے کمائے جاسکتے ہیں یہ ایک ایسا سوال ہے جس کا جواب متفرق عوامل پر منحصر ہے لیکن ہر سوشل میڈیا پلیٹ فارم کی اپنی کہانی ہے۔

ٹیلی کمیونی کیشن کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں موبائل کی رسائی 16 کروڑ افراد تک ہے جب کہ تھری جی اور فور جی استعمال کرنے والوں کی تعداد ساڑھے سترہ کروڑ کے قریب ہے اور براڈ بینڈ صارفین کی کل تعداد ساڑھے سات کروڑ پچاس لاکھ ہے۔

لیکن ان اعداد و شمار کا استعمال کیسے کیا جائے یہ جاننا آسان نہیں۔ اسد میمن کہتے ہیں کہ لوگوں میں ایک تاثر عام ہے کہ شاید ان آن لائن مواد سے پیسہ بنانا بہت مشکل ہے لیکن ایسا نہیں ہے، ان کے لیے چند اہم تکنیکی نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

ان کے بقول، سوشل میڈیا سے رقم کمانے کے لیے کئی ماڈلز ہیں جن کا انتخاب کیا جاسکتا ہے، ایسا ماڈل جس میں دوسرے معروف برانڈز کی ویب پلیٹ فارم پر تشہیر ہو، ویب ٹریفک سے بھی پیسہ کمایا جاسکتا ہے اور تیسرے ماڈل میں آپ انتخاب کرتے ہیں کہ کس قسم کا اشتہار آپ کے پلیٹ فارم پر نظر آئے گا۔

فوڈ فیوژن بھی سوشل میڈیا پر پیسے کمانے کا ایک ذریعہ ہے اور اس بزنس ماڈل کے مالک اسد میمن کا کہنا ہے کہ یہ یوٹیوب چینل برانڈ ایڈورٹائزمنٹ پر مشتمل ہے۔

ان کے بقول، وہ کئی برسوں سے تک سوشل مارکیٹنگ کے شعبے سے وابستہ رہے تھے اس لیے وہ ان مسائل سے بخوبی آگاہ تھے۔

اسد میمن کے مطابق ابتدا میں جب انہوں نے کوکنگ چینل بنایا تو کچھ مشہور برانڈز نے ان سے رابطہ کیا جس کے بعد وہ فوڈ ٹرکاٹ کھانا پکانے کی ویڈیوز میں ان کی مصنوعات کو فیچر کرنے لگا۔

اسد میمن کہتے ہیں کہ ابتدا میں ان کے پاس برانڈز کی جانب سے ایسی پیشکش آئی تھیں جن میں ان کو مفت میں مصنوعات بھیجی جاتی تھیں اور وہ ان کے بدلے ویڈیو بنا کر دیتے تھے۔ ایسی پیشکش کو انہوں نے قبول نہیں کیا۔

ان کا کہنا ہے کہ ابتدا میں ان کے پاس ایسی پیشکش آئی تھیں جن میں ان کو مفت میں مصنوعات بھیجی جاتی تھیں اور وہ ان کے بدلے ویڈیو بنا کر دیتے تھے۔ ایسی پیشکش کو انہوں نے قبول نہیں کیا۔

اشیائے صرف بنانے والے دنیا کے بڑے گروپس ابھی بھی پلاسٹک کے استعمال میں کمی نہیں لا سکے

گزشتہ سال فنڈ 9 فیصد ری سائیکل مواد کو اپنی پلاسٹک پیکنگ میں استعمال کرنے میں کامیاب ہوئی۔ امریکی مشروبات بنانے والی کمپنی نے اپنی بوتلوں کے مواد، رنگ اور ڈھکن کو اتنا معیاری بنانے کی کوشش کی ہے تاکہ انہیں دوبارہ ری سائیکل کرنا آسان ہوجائے۔ تاہم یہ اب بھی سالانہ تقریباً 33 ملین ٹن پلاسٹک پیکنگ کی پیداوار کررہی ہے، جو تقریباً تمام ترنے پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے۔

دوسری بہترین کارکردگی فرانس کی 20 ہزار ٹن مواد میں 4.6 فیصد ری سائیکل پلاسٹک استعمال کرتا ہے۔ اس کا ایوان اور دو لوگ برانڈز کے ساتھ پانی کی بوتلوں کا ایک بڑا کاروبار ہے، البتہ اس حقیقت سے اس بات کی مدد کی جاسکتی ہے کہ پانی کی پیٹ بوتلوں کے لئے استعمال ہونے والا پلاسٹک سستا سادہ اور اسے ری سائیکل کرنا سستا ہے۔

آمدنی کے لحاظ سے دنیا کے سب سے بڑے فوڈ اینڈ ڈرنک ساز منٹے پیچھے رہ جانے والوں میں شامل ہے، جس نے گزشتہ سال 7.1 ملین ٹن پلاسٹک پیکنگ میں صرف 2 فیصد ری سائیکل پلاسٹک کا استعمال کیا۔ دریں اثنا نوٹی لیور نے ایک فیصد سے بھی کم ری سائیکل پلاسٹک استعمال کیا، اور مارس ری سائیکل مواد کا بالکل استعمال نہیں کررہا۔ فوڈ میکرز کیلئے مشکل ٹاسک ہے کیونکہ زیادہ تر پیکیجنگ جو وہ استعمال کرتے ہیں جیسا کہ کرسپ پیکٹس، چاکلیٹ ریپرز اور پیسٹ فوڈ ایا چپڑ ری سائیکل کے لئے لاگت کے مقابلے میں منافع بخش نہیں ہیں۔

ایلن میک آرتھر فاؤنڈیشن کے سربراہی کرنے والے سینئر ڈائریکٹر نے کہا کہ جبکہ ری سائیکل مواد بہت کم استعمال ہوا تاہم یہ مثبت ہے کہ اشیائے صرف بنانے والے کروپس نے ری سائیکل پلاسٹک کے استعمال میں اضافہ کرنے کا عہد کیا تھا۔

انہوں نے اضافت کی کہ اس وقت پلاسٹک کی بہت زیادہ ری سائیکلنگ کے نتیجے میں معیار متاثر ہورہا ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ مٹیریل قیمت یا صنعت میں استعمال کے لئے اچھا ہے نہ کہ کھانے پینے کی اشیا کی پیکیجنگ کے لئے۔ اس میں تبدیلی کیلئے کمپنیوں اور ری سائیکلنگ انڈسٹری دونوں کے لئے بڑے پیمانے پر سرمایہ کاری میں اضافے کی ضرورت ہوگی جس میں اضافی صلاحیت پیدا کرنے اور ٹیکنالوجی بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔

ایلن میک آرتھر فاؤنڈیشن کے نئے پلاسٹک اکانومی پروجیکٹ کے رکن کی حیثیت سے پہلے سال ہی کمپنیوں نے ان اعداد و شمار کا رضاکارانہ طور پر انکشاف کیا۔ ایسا اقدام، جس میں تقریباً 400 منتظ ہیں، کا مقصد پلاسٹک کے لئے ایک ایسی نام نہاد سنگ میل حیثیت بنانا ہے جس میں مواد یا مینیریل بھی بھی زمین بھرنے یا سمندر میں ضائع نہ ہوا یا ماحول کو آلودہ نہیں کرے گا۔

تاہم تصویر پر مکمل ہے کیونکہ کمپنیوں نے وہ تمام اعداد و شمار شائع نہیں کئے جو انہوں نے فاؤنڈیشن کو بتائے ہیں اور نہ ہی اعداد و شمار کا آڈٹ ہوا ہے۔ Anheuser-Busch اور InBev اور پراکٹر اینڈ گیمبل جیسی اشیائے صرف بنانے والی کچھ بڑی کمپنیاں اس میں شامل نہیں ہیں، وال مارٹ اور کیرفور جیسی رکن کمپنیوں نے اعداد و شمار کی اشاعت سے انکار کردیا۔

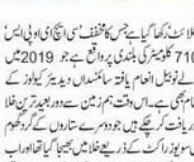
صارفین کی جانب سے دباؤ کے تحت گھریلو استعمال کا سامان بنانے والے برانڈز نے اپنے پلاسٹک پیکیجنگ کے بارے میں ایک بار پھر سوچنا شروع کردیا ہے، جس کی وہ کم قیمت، پائیداری اور سامان محفوظ رکھنے اور شیلف لائف بڑھانے کیلئے طویل عرصے سے حمایت کرتے آرہے تھے۔ 127 ممالک میں پلاسٹک پر پابندی کے نفاذ اور یورپ میں پرچے کے اضافے پر زیادہ سے زیادہ ٹیکس لگا کر پہلے ہی ریگولیشن کافی سخت ہے۔

پیکیجنگ پلاسٹک کا واحد سب سے بڑا استعمال ہے، جو عالمی طلب کا ایک چوتھائی سے زیادہ حصہ ہے۔

پیکیجنگ کو دوبارہ قابل استعمال بنانے اور ری سائیکل مواد کے استعمال میں اضافے کی عہد سے آگے، یورپی یونین واحد کنزیومر گڈز کمپنی ہے جس نے حقیقت میں کم چیزیں استعمال کرنے کا عہد کیا ہے۔ اس کا مقصد 2025 تک پلاسٹک کی پیکیجنگ کے مجموعی استعمال کو 14 فیصد یا ایک لاکھ ٹن تک کم کرنا ہے۔ کچھ خوردہ فروشوں نے اگرچہ حتی کے اہداف مقرر کیے ہیں، جیسے برطانیہ کے گھریلو اشیائے ضرورت فروخت کرنے والے سینسبری اور جرمنی کا شورٹ گروپ جو ڈے اینڈ رائیل کا مالک ہے۔

مسٹر ڈیفریٹ نے کہا کہ ہم مزید ایسی کمپنیاں چاہتے ہیں جو پلاسٹک کی مطلق کمی کے لئے اہداف مقرر کریں، ہم اس مسئلے سے نکلنے کے اپنے طریقے میں ری سائیکل نہیں کریں گے۔

کائناتی وسعت میں نئے سیاروں کی متلاشی نئی خلائی دوربین مدار کے حوالے



فرانس: یورپی خلائی ایجنسی (ای ایس اے) نے ایک جدید ترین دوربین مدار میں بھیجی ہے جو ہمارے نظام شمسی سے پرے دیگر سیاروں یا زمین جیسی دنیائیں تلاش کریں گی جنہیں ''ایگزوپلانیٹ'' کہا جاتا ہے۔ اس دوربین کا نام کیرکٹر ائزنگ ایکسو پلانیٹ سٹلائٹ رکھا گیا ہے جس کا مخفف سی ایچ ای او پی ایس ہے۔ زمین سے اس کا مدار 710 کلومیٹر کی بلندی پر واقع ہے جو 2019 میں دیگر سیاروں کو تلاش کرنے والے نوبیل انعام یافتہ سائنسدان دیدیئر کیلوز کے مطابق خلا میں ایک بہترین مقام بھی ہے۔ اس وقت ہم زمین سے دور بعید ترین خلا میں 4000 ایسے سیارے دریافت کرچکے ہیں جو دوسرے ستاروں کے گرد گھوم رہے ہیں۔ خلائی دوربین کو دوسری سویلین راکٹ کے ذریعے خلا میں بھیجا گیا تھا اور اب دوربین مدار میں پہنچ چکی ہے۔ سائنسدانوں کا اصرار ہے کہ کائنات میں جتنے ستارے ہیں ان سے کہیں زیادہ تعداد میں موجود ہوسکتی ہیں یعنی ان کی تعداد 100 ارب کے لگ بھگ ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق دوربین کی مدد سے نئے سیارے ڈھونڈنے میں مزید مدد ملے گی۔ لیکن اب بھی یقینی طور سے کہنے سے بڑے سوال کا جواب دینے کی سکت نہیں رکھتی یعنی کیا کسی سیارے پر زندگی موجود ہے یا نہیں؟ لیکن کائنات میں زندگی تلاش کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے خود سیاروں کی اضافیات، ترکیب اور طبعی کیفیات کا جائزہ لیا جائے۔ اس ضمن میں دیدیئر کیلوز نے دوربین کو ایک بہت بڑی سیڑھی پر انسانیت کا پہلا قدم قرار دیا ہے۔ دوربین سیاروں سے منعکس ہونے والی روشنی پر تحقیق کرے گی جس سے معلوم ہوسکے گا کہ اس سیارے کی طبعی ساخت کن اجزا پر مشتمل ہے۔

جاب الرٹ

☆ پاور گرڈ کارپوریشن آف انڈیا لمیٹڈ
عہدے: انجینئر/اکاؤنٹس آفیسر
اہلیت: 65 فیصد مارکس کے ساتھ انجینئرنگ ڈگری/اکاؤنٹس ایسوسی ایشن ڈگری/تعلیم: 94
ویب سائٹ: www.upcl.org
درخواست موصول ہونے کی آخری تاریخ: 26 اپریل 2021

☆ سردار بھوپ بھائی پٹیل نسلی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی، عہدہ: لیکچرر
اہلیت: بائیو ٹکنالوجی (سائنس)/(ڈپلوما/آئی ٹی آئی کے ریڈیوگرافر)/تعلیم: 36
ویب سائٹ: www.svnit.ac.in
آخری تاریخ: 26 اپریل 2021

☆ ارکم انرجی لمیٹڈ
عہدے: انجینئر/اہلیت: انجینئرنگ/تعلیم: 74
ویب سائٹ: www.ircon.org
آخری تاریخ: 28 اپریل

☆ پاور گرڈ کارپوریشن آف انڈیا لمیٹڈ
ڈگری/ڈپلومہ ہولڈرز۔ اہلیت: ڈگری/ڈپلومہ
ویب سائٹ: www.powergridindia.com
آخری تاریخ: 31 مئی 2021

☆ گرین کیس لمیٹڈ
عہدے: آفیسر/منیجر/اہلیت: گریجویشن
ویب سائٹ: www.ggloline.net
آخری تاریخ: 29 اپریل 2021

☆ انڈیا گیٹ انڈسٹریز لمیٹڈ
عہدے: اوورمین/فورمین/منیجر/سپروائزر/تعلیم: 20
ویب سائٹ: www.oxpl.org
آخری تاریخ: 30 اپریل 2021

☆ ایس پی جی ایم
عہدے: منیجر/اسٹینوگرافر، تعلیم: 200
تعلیم: 12 (ڈپلومہ)/6
ویب سائٹ: www.nbccindia.com
آخری تاریخ: 230 اپریل 2021

☆ بھوانی پور ایجوکیشنل سوسائٹی
عہدہ: ٹیچنگ
اہلیت: سوشیالوجی میں پوسٹ گریجویشن
ای میل: hr@thebges.edy.in
آخری تاریخ: 20 اپریل 2021

☆ سارک ایوی پلسٹ فنڈ
عہدہ: اسسٹنٹ پروفیسر
ویب سائٹ: www.soa.ac.in
آخری تاریخ: 22 اپریل 2021

☆ نیو گجرات پاور کارپوریشن
عہدے: ٹیکنیکل آفیسر/میڈیکل آفیسر، آفیسر/تعلیم: 72
ویب سائٹ: www.npcilcareers.co.in
آخری تاریخ: 20 اپریل 2021

☆ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف فیشن ٹیکنالوجی
عہدے: پروفیسر/تعلیم: 42
ویب سائٹ: www.nift.ac.in
آخری تاریخ: 14 مئی 20201

☆ بازنطینی سلیے
عہدہ: ایمرجنسی، تعلیم: 24 پاس/عمر: 15
اہلیت: 50 فیصد مارکس کے ساتھ
تعلیم: 480
ویب سائٹ: www.ncr.indianrailways.gov.in
آخری تاریخ: 16 اپریل 2021

☆ ایچ پی سی ایل
عہدہ: ٹیکنیشن اپرنٹی/تعلیم: 35
اہلیت: انجینئرنگ ڈگری
ویب سائٹ: www.nbccindia.com
آخری تاریخ: 21 اپریل

☆ ہندستان پٹرولیم
عہدہ: گریجویٹ انجینئر
اہلیت: 60 فیصد مارکس کے ساتھ انجینئرنگ ڈگری/تعلیم: 200
ویب سائٹ: http://jobs.hpcl.co.in
آخری تاریخ: 15 اپریل

☆☆☆

کیریئر کورسیز



نرسنگ میں مختلف کورسز

کورسز:
(اگزیلری نرسنگ اینڈ دائی (ANM)
اہلیت: 40 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری پاس خواتین درخواست دے سکتی ہیں۔ انگریزی مضمون میں 40 فیصد مارکس ہونا ضروری ہے۔
ٹریننگ کی میعاد: 2 سال ماہانہ اسٹائپنڈ: 500 روپے/نشستیں: 600 (یو پی اے: 60)
(2) جنرل نرسنگ اینڈ دائی (GNM)
اہلیت: 40 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری اسکے ہم پلہ امتحان میں 40 فیصد مارکس ہونا ضروری ہے۔
ٹریننگ کی میعاد: 3 سال/نشستیں: 2800 (یو پی اے: 280)
عمر: 17 تا 35 برس
شری ماتھوں کے امیدوار صرف جنرل نرسنگ اینڈ دائی کورس کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔ میڈیکل فٹنس سرٹیفکیٹ ضروری ہے۔
امتحان کے مراکز:
سنترل کو لکاتا، سالٹ لیک، نیو ٹاؤن، ساتھ کولکاتا، مالدہ، سیرام پور، ٹمبا، سنگھ، رکھو ناتھ گنج، کلیانی، نوادیپ، اشوک نگر، بارا سات، بی کپور، اکبر پاٹ، آسنسول، درگاپور، کھڑک پور، مدنی پور، بردوان، کاتھی، بلدیا، تمھوک، پرولیا، بے گھر، کھڑ کپور، مدنی پور، بردوان، کاتھی، بلدیا، تھمول، پرولیا، بے گھر، گوریا، سنار پور، بردنی پور، رائے گنج، مالی گوڑی، مالی پور، دوار، باگھوڑہ، بشنو پور، پال پور، سیوڑی، کوچ بہار، بالو رگھاٹ، کرشنا نگر، آرام باغ، بذیل، چنسورہ، سری رام پور، سکیہ، بالی، اتر پاڑہ، ہوڑہ میدان، شیب پور، متترا گاچھی، الوبڑیا، جلپائی گوڑی، جھاڑ گرام، کالیمپونگ۔
ویب سائٹ:
www.wbjeeb.in
آن لائن درخواست کی آخری تاریخ: 27 اپریل 2021

ASBM یونیورسٹی میں مختلف کورسز

کورسز:
بی ایس سی (آئی ٹی میتھمٹیٹ)، بی ایس سی (نیچرل سائنس)، بی اے (انگلش آنرز)، بی اے (کمیونی کیشن اینڈ میڈیا)، بی کام (آنرز)، بی ایڈ، ایم ایس سی، ایم کام۔
ویب سائٹ:
www.asbm.ac.in

جی ڈی اسٹڈی سرکل کے ذریعے WBCS کورس

کورس
ڈیڑھ ماہی بی ایس کورس، اہلیت: گریجویشن، فائنل ایئر کے امیدوار بھی درخواست کے اہل ہوں گے۔
انٹرویو کی تاریخ: 8/9 مئی
درخواست دائیں اپ یا ای میل کے ذریعے بھی کی جاسکتی ہے۔
وائس اپ نمبر: 9732188057
ای میل:
asraful.hasan@yahoo.co.in
انٹرویو کا مقام: جی ڈی اسٹڈی سرکل
پی-3، سہروردی ایونیو، پارک سرکس
کولکاتا-700017
فون: 8250260746
درخواست کی آخری تاریخ: 5 مئی 2021

ہنرمندی کے مختلف کورسز

کورسز:
ڈاٹ نیٹ ٹیکنالوجی، ڈیجیٹل میڈیا اینڈ مارکیٹنگ، ڈیٹا اینالیٹکس، پروگرامنگ آر، ڈیٹا اینالیٹکس پروگرامنگ پائتھن، مشین لرننگ پروگرامنگ آر، مشین لرننگ پائتھن، ڈپلوما ان ویب ڈیولپمنٹ، ڈپلوما ان میڈیکل لیبارٹری، ٹیکنالوجی، ڈپلوما ان ڈائیلاسس ٹیکنیشن، ڈپلوما ان آپریشن تھیٹر ٹیکنالوجی، ریڈیالوجی ٹیکنیک، ریڈیوگرافر ایکسرے مشین، فیلڈ ٹیکنیشن، ریڈیالوجی ٹیکنیشن، ریڈیالوجی اینڈ ایکسرے مشین، ریڈیالوجی اینڈ ایکسرے ٹیکنیشن، ریڈیالوجی اینڈ ریڈیوگرافر، فیلڈ ٹیکنیشن، آٹومو بائل الیکٹرونکس، اے سی اینڈ ٹیکنیکل الیکٹریشن، ڈائی کاسٹ ایئر کنڈیشنگ الیکٹرونکس)
ٹریننگ کے مراکز:
کولکاتا، آسنسول، سی۔ پور، بردوان، درگاپور، بانکورہ، کلیانی، گاڑان، رانچی، جمشیدپور، سنار پور، پانڈوہ، مدنی پور
ویب سائٹ:
georgetelegraph.or
موبائل: 8336693982

انسٹی ٹیوٹ آف انفارمیشن ٹیکنالوجی میں گریجویٹ کورسز

پوسٹ گریجویٹ کورسز:
ایم ایس سی (آئی ٹی)، ایم ایس سی (ایپلائڈ سائنس)، ایم ایس سی (سی ایس)، ایم ایس (ایم ایس)، ایم ٹیک (آئی ٹی)، ایم ٹیک (سی ایس)، ایم ٹیک (سی ای)
ویب سائٹ:
8066919180

بٹس پیلانی میں انٹیگریٹیڈ کورسز

کورسز:
کیمیکل ٹیکنالوجی، الیکٹرانکس اینڈ کمیونی کیشن انجینئرنگ، الیکٹرانکس اینڈ انسٹرومینٹیشن انجینئرنگ، میڈیکل انجینئرنگ، کیمیکل انجینئرنگ، سول انجینئرنگ، کمپیوٹر سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، کمپیوٹر سائنس اینڈ مینیجمنٹ ٹیکنالوجی، انسٹرومینٹیشن اینڈ کنٹرول، مینیجمنٹ ٹیکنالوجی، فوڈ ٹیکنالوجی، مینوفیکچرنگ انجینئرنگ، بائیو ٹیکنالوجی، بی فارما، ایم ایس۔
اہلیت: 75 فیصد مارکس کے ساتھ ہائر سکنڈری، رجسٹریشن کی آخری تاریخ: 29 مئی 2021

انجینئرنگ و ٹیکنالوجی میں ڈپلوما کورسز

کورسز:
آرکی ٹیکچرل انجینئرنگ، آرک ٹیکچر، آٹوموبائل انجینئرنگ، کیمیکل انجینئرنگ، سول انجینئرنگ، کمپیوٹر سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، کمپیوٹر سائنس اینڈ انجینئرنگ، الیکٹریکل انجینئرنگ، الیکٹریکل اینڈ الیکٹرونکس انجینئرنگ، الیکٹریکل اینڈ انسٹرومینٹیشن انجینئرنگ، الیکٹرونکس اینڈ انسٹرومینٹیشن انجینئرنگ، الیکٹرونکس اینڈ کمیونی کیشن انجینئرنگ، فوڈ پروسیسنگ ٹیکنالوجی، فیشن ڈیزائننگ ٹیکنالوجی، جیوگرافیکل انفارمیشن سسٹم اینڈ گلوبل پوزیشننگ سسٹم، انفارمیشن ٹیکنالوجی، انسٹرومینٹیشن اینڈ کنٹرول، ٹیکسٹائل ڈیزائننگ، لیدر گڈس ٹیکنالوجی، میٹالرجیکل انجینئرنگ، میڈیکل الیکٹرونکس، میٹالرجیکل انجینئرنگ، مائن مینرل انجینئرنگ، ملٹی میڈیا ٹیکنالوجی، مینٹیننگ ٹیکنالوجی، فوٹو گرافی، پرنٹنگ ٹیکنالوجی، ریفریجریشن اینڈ ایئر کنڈیشننگ، ٹیکسٹائل ٹیکنالوجی، ٹیکسٹائل ڈیزائننگ، ویونگ ٹیکنالوجی، ویلڈر
کورس کی میعاد: 3 برس، اہلیت: 35 فیصد مارکس کے ساتھ میٹرک پاس۔
ویب سائٹ:
www.website.co.in
درخواست کی آخری تاریخ: 14 جون

شوگر انسٹی ٹیوٹ میں سرٹیفکیٹ و ڈپلوما کورسز

کورسز:
شوگر ٹیکنالوجی، شوگر انجینئرنگ، انڈسٹریل فارمیشن اینڈ انفوسس ٹیکنالوجی، شوگر کین پروڈکٹی ویٹی مینجریٹی ٹیکنالوجی، انڈسٹریل انسٹرومینٹیشن اینڈ پریسیس آٹومیشن، کوالٹی کنٹرول اینڈ انالٹرز کیمیکل سائنس، شوگر بوائلنگ
ویب سائٹ:
www.nsi.gov.in
آن لائن درخواست 19 اپریل تا 4 جون

☆☆☆



ویسٹ سنٹرل ریلوے میں اپرنٹس کی بھرتی

محکمہ ہذا کی وزارت ریل کے ماتحت ویسٹ سنٹرل ریلوے میں بطور اپرنٹس 716 نوجوانوں کی بحرتی متوقع ہے۔
بحرتی درج ذیل ٹریڈ کے لئے ہوگی:
فٹر (ویلڈر/ڈیزل میکینک/الیکٹریشن، الیکٹرونکس مکینک، پلمبر، فورجر اینڈ ٹریٹر/مشین ٹول آپریٹر اسسٹنٹ، وائرمین، پینٹر، بیمین کارپینٹر/اسٹرکچرل ورکر/ایم ایل ٹی (ریڈیولوجی)/ایم ایل ٹی (پیتھولوجی)/لیبارٹری اسسٹنٹ (کیمیکل)/لیبارٹری اسسٹنٹ (فزیکل)/ڈیزل مکینک/کارپینٹر/ویلڈر (جی اینڈ ایس ایم)/ٹرمر/ٹوپر/ٹرمر (ہیئر اینڈ اسکن)/ٹوپر (ہیئر اینڈ اسکن)/ڈریسر/ڈریسر (ہیئر اینڈ اسکن)/ڈریسر (ہیئر اینڈ اسکن)/ڈریسر (ہیئر اینڈ اسکن)

امراض قلب سے بچنا چاہتے ہیں؟ تو رات کی اچھی نیند کو عادت بنالیں



اچھی نیند مزاج کو ہی خوشگوار نہیں رکھتی بلکہ امراض قلب یا فالج جیسی جان لیوا بیماریوں کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے، چاہے جینیاتی طور پر یہ خطرہ بہت زیادہ ہی کیوں نہ ہو۔

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

درحقیقت تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ صحت مند نیند کسی فرد میں امراض قلب اور فالج کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کرسکتی ہے۔

ٹولین یونیورسٹی کی تحقیق میں بتایا گیا کہ اگر نیند کا معیار بہت اچھا بنایا جائے تو یہ امراض قلب اور فالج کے متعدد کیسز کی روک تھام ممکن ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ ایسے افراد جن کی نیند کا اسکور 5 ہوتا ہے، ان میں خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا امکان ناقص نیند کے شکار افراد کے مقابلے میں بہت کم ہوتا ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے یورپین ہارٹ جرنل میں شائع ہوئے اور اس کے دوران 3 لاکھ 85 ہزار سے زائد صحت مند افراد کے خون کے نمونوں کا تجزیہ کیا گیا اور ان جینز کو دیکھا گیا جن کا تعلق امراض قلب اور فالج سے جوڑا جاتا ہے۔

تجزیے میں تحقیقی ٹیم نے ان جینز کی بنیاد میں لوگوں میں امراض قلب اور فالج کے خطرے کی شرح کا تعین کیا، جبکہ تمام افراد کو صحت مند نیند کا اسکور بھی دیا گیا، یعنی ہر رات وہ کتنی دیر سوتے ہیں اور بے خوابی، خراٹے یا دن میں بہت زیادہ غنودگی کے شکار تو نہیں۔

ان لوگوں کو صفر سے 5 تک اسکور دیا گیا اور 5 سب سے صحت مند اسکور تھا جو ایسے افراد کے حصے میں گیا جو ہر رات 7 سے 8 گھنٹے سوتے تھے، بے خوابی کے شکار نہیں تھے، خراٹے یا دن میں غنودگی طاری نہیں ہوتی تھی۔

تحقیق کے دوران ساڑھے 8 سال میں امراض قلب یا فالج کے 7 ہزار سے زائد کیسز سامنے آئے اور محققین نے دریافت کیا کہ اچھی نیند لینے والے افراد میں امرض قلب کا خطرہ 35 فیصد جبکہ امراض قلب اور فالج دونوں کا خطرہ 34 فیصد کم ہوجاتا ہے۔

محققین نے دریافت کیا کہ جینیاتی طور پر جن افراد میں امراض قلب کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے، ان میں ناقص نیند کے نتیجے میں فالج اور امراض قلب کا خطرہ ڈیڑھ گنا بڑھ جاتا ہے، جبکہ ایسے افراد جن میں جینیاتی طور پر ان امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے، وہ بھی ناقص نیند کے نتیجے میں اس حفاظتی اثر سے محروم ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں اچھی نیند سے ایسے افراد میں بھی ان امراض کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

دن کا آغاز ناشتے سے کرنا کیوں ضروری ہے؟



برسوں سے ماہرین کہہ رہے ہیں کہ صحت بخش ناشتا دن کے بہترین آغاز کی کنجی ہے، جو نہ صرف روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کرنے اور سوچنے میں مدد دیتا ہے بلکہ مختلف طریقوں سے ہماری معاونت کرتا ہے۔

اکیڈمی آف نیوٹریشن اینڈ ڈائیٹیکٹس کا کہنا ہے کہ آپ کو سائنس اور تحقیق کو جاننے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جان سکیں کہ ہمارے جسم کو حقیقت میں کس طرح کی غذا کی ضرورت ہے۔

اور اگر آپ ناشتا نہیں کرتے تو سائنسی ریسرچ اس عادت کو ترک کرنے کے بہترین وجوہات بیان کرتی ہے۔

ایندھن اور غذائیت

ناشتے کا سادہ اصول یہ ہے کہ کاربوہائیڈریٹس کو پروٹین سے ملایا جائے۔ کاربوہائیڈریٹس جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں اور دماغ کے لیے ایندھن ثابت ہوتے ہیں، پروٹین سے لوگ دوپہر کے کھانے تک پیٹ کو بھرا محسوس کرتے ہیں، اس مقصد کے لیے بغیر چکنائی والا دودھ، دہی اور پنیر پروٹین فراہم کرسکتے ہیں، جو کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہے جبکہ پھلوں اور سبزیوں سے بھی اسے حاصل کیا جاسکتا ہے اور انڈے ان دونوں کا ہی بہترین امتزاج ہیں۔

ہاں ناشتے کے بعد ورزش سے گریز کریں کیونکہ ورزش کے دوران جسم کھانا ہضم نہیں کرتا اور وہ معدے کے ارگرد موجود رہتی ہے جس سے پیٹ پھولنے یا گیس کی شکایت ہوسکتی ہے۔

صحت مند وزن

40 سال سے زائد عمر کے افراد اکثر حیران ہوتے ہیں کہ ان کے مسلز کا حجم کم جبکہ پیٹ اور کمر کا گھیرا بڑھ رہا ہے۔ جب لوگ ناشتا نہیں کرتے تو بعد میں زیادہ بھوک محسوس ہوسکتی ہے جس کے نتیجے میں وہ زیادہ کھاسکتے ہیں یا ایسی غذا کا انتخاب کرسکتے ہیں جو جسمانی وزن میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔

طبی جریدے جرنل سرکولیشن میں شائع 2017 کی ایک تحقیق میں ناشتا نہ کرنے اور جسمانی وزن میں اضافے کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا تھا۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرنا

ناشتے کرنے کی عادت بلڈ شوگر کو دن بھر مستحکم رکھنے میں مدد دیتی ہے، چاہے آپ ذیابیطس کے مریض ہوں یا نہیں۔ صحت مند افراد پر اس حوالے سے دریافت کیا گیا کہ وہ انسولین کی مزاحمت سے بچ سکتے ہیں جو ذیابیطس کی جانب لے جاسکتا ہے۔ بلڈ شوگر لیول میں اتار چڑھاؤ مزاج پر بھی اثر انداز ہوسکتا ہے اور نروس یا غصے کا شکار بنا سکتا ہے۔

اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو ناشتا نہیں چھوڑنا چاہیے، کیونکہ صبح کی اس غذا کو نظر انداز کرنے سے بلڈ شوگر لیول بہت تیزی سے کم بھی ہوسکتا ہے، جس سے تھکاوٹ، ذہنی بے چینی، چڑچڑے پن یا کپکپاہٹ جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں، جبکہ اس کی سنگین علامت دل کی دھڑکن کی رفتار بہت تیز ہونا ہوسکتی ہے۔

دل کی صحت میں بہتری

حالیہ تحقیقی رپورٹس میں دل کی صحت اور ناشتے کے درمیان تعلق دریافت کیا گیا ہے۔ 2017 میں جریدے جرنل آف دی امریکن کالج آف کارڈیالوجی میں شائع ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ ناشتا نہ کرنے سے دل کی جانب جانے والی شریانیں تنگ اور اکڑ سکتی ہیں کیونکہ ان میں مواد جمع ہونے لگتا ہے، جو ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھاتا ہے، ایسے افراد کی توند نکل سکتی ہے، وزن بڑھ سکتا ہے اور بلڈ پریشر و کولیسٹرول لیول اوپر جاسکتا ہے۔

اس کی ممکنہ وجہ ہائی بلڈ شوگر ہوسکتی ہے جو وقت کے ساتھ امراض قلب کا باعث بن جاتا ہے یا ناشتا نہ کرنے سے دن بھر میں روزانہ درکار غذائی فائبر کا حصول مشکل ہوسکتا ہے۔

ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ ناشتا نہ کرنے والے افراد میں امراض قلب کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اور ان میں تمباکو نوشی کی عادت ہوسکتی ہے جبکہ ورزش سے بھی دور ہوتے ہیں، یہ نقصان دہ عادات بھی امراض قلب کا باعث بن جاتی ہیں۔

دماغی کارکردگی میں بہتری

ایک اور وجہ جو ناشتے کو ضروری بناتی ہے وہ یہ ہے کہ جب دن کا آغاز ہوتا ہے تو آپ کو اپنے میٹابولزم کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے، صحت بخش ناشتا توجہ مرکوز کرنے یاد رکھنے اور بہتر کارکردگی میں مدد دیتا ہے، بچوں اور نوجوانوں کو تعلیمی اداروں میں اس سے توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ امتحانات میں زیادہ نمبر لے سکتے ہیں۔

ناشتے کے بغیر دماغ ہر جسمانی سرگرمی کو سست کردیتا ہے تاکہ زیادہ جسمانی توانائی خرچ نہ ہو، اس حوالے سے طبی سائنس میں مسلسل کام ہورہا ہے کہ ناشتے کے دماغ پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

دودھ پیتے ہیں تو یہ باتیں بھی جان لیں



دودھ کا استعمال تو ہر گھر میں ہی ہوتا ہے، اب وہ بھینس کا ہو یا گائے کا، اونٹنی کا یا بکری کا، اس کی بھاری مقدار روزانہ ملک بھر میں استعمال ہوتی ہے۔ دودھ کی غذائی قدر کے بارے میں لگ بھگ ہر ایک کو ہی علم ہے اور یہ بھی طبی سائنس ثابت کرچکی ہے کہ روزانہ ایک گلاس دودھ بیشتر افراد کے جسمانی دفاعی نظام کو بہتر کرکے امراض کو دور رکھتا ہے۔ ویسے اگر دودھ نہیں تو یہی فائدہ دہی، پنیر، مکھن، آئسکریم وغیرہ سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مگر دودھ کے بارے میں کچھ باتیں ایسی ہیں جو بیشتر افراد کو معلوم نہیں۔ دودھ ذہنی تناؤ اور تھکاوٹ کو کم کرتا ہے، یہ مشروب سیروٹونین اور میلاٹونین نامی کیمیکلز جسم کے اندر بناتا ہے جو کہ رات کی اچھی نیند کو یقینی بناتے ہیں۔

دودھ کا بیشتر حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ اس کی کریم والی ساخت وٹامنز، پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس اور چربی سے بھرپور ہوتی ہے جس کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ایک گلاس ٹھنڈا دودھ معدے کی تیزابیت کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود لائنولیک ایسڈ جسمانی چربی کو گھٹانے کا موثر سپلیمنٹ ثابت ہوتا ہے۔

ہم مرچیں کھا کر خود کو تکلیف کیوں دیتے ہیں



گذشتہ برس ایک امریکی ہسپتال کے ڈاکٹرز ایک ایسے مریض کو دیکھنے کے لیے دوڑے جو سر، گردن اور پیٹ میں شدید تکلیف کے سبب تڑپ رہا تھا۔ ڈاکٹرز اس کی حالت کی وجہ معلوم نہیں کر پا رہے تھے۔

اس شخص کے بلڈ پریشر، سی ٹی سکین، پیشاب کے نمونوں کے معائنے اور دیگر طبی تحقیقات کے بعد پتا چلا کہ اس شخص کو نہ تو کوئی زہر دیا گیا ہے اور نہ ہی اسے کوئی پراسرار بیماری ہے۔ بلکہ اس نے دنیا کی سب سے تیز مرچ کھائی ہے۔

34 سالہ اس شخص نے ایک مقابلے میں بدنام زمانہ مرچ 'کیرولائنا ریپر' کھائی تھی جو ہلاپینو مرچ سے 275 گنا زیادہ تیز ہوتی ہے۔ اس شخص کے دماغ کی شریانیں سکڑ رہی تھیں تاہم بعد ازاں ڈاکٹرز اس کی جان بچانے میں کامیاب ہوگئے۔

ریپر مرچ جنوبی کیرولائنا میں پیدا ہوتی ہے اور دنیا کی سب سے تیز مرچ کہلائی جاتی ہے

دنیا بھر میں آج کروڑوں یا اربوں لوگ ہر روز تیکھا یا مرچ والا کھانا کھاتے ہیں جس سے ان کی زبان جلتی ہے، پیٹ خراب ہوتا ہے اور کبھی کبھار اس سے بھی زیادہ مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ آخر لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟

مرچ سے محبت کا یہ سلسلہ ہزاروں سال سے چلا آرہا ہے اور اس میں کمی کے بجائے اضافہ ہورہا ہے۔ سنہ 2007 سے سنہ 2018 کے دوران ہری مرچوں کی پیداوار میں 27 سے 37 ملین ٹن کا اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔

مرچوں کے کاروبار کا تجزیہ کرنے والی کمپنی انڈیکس باکس کے اعداد و شمار کے مطابق گذشتہ سال ہم میں سے ہر ایک فرد نے اوسطاً پانچ کلو مرچیں کھائی ہیں جو 250 پٹاخے کھانے کے برابر ہے۔

کچھ ممالک میں مرچیں دوسرے ممالک کی نسبت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ ترکی اور میکسیکو بھی ان ممالک میں شامل ہیں جہاں مرچوں کا بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

ہمیں مرچ اتنی پسند کیوں ہے؟

ارتقائی جبلت کو چیلنج کرنے اور سنسنی اور جوش والی نفسیات کی یہ ایک پیچیدہ کہانی ہے۔ دنیا بھر میں مرچوں کی پیداوار میں اضافہ ہورہا ہے

سائنسدان یہ اندازہ نہیں لگا پائے کہ کیا مرچ جانوروں اور کیڑے مکوڑوں کو انھیں کھانے سے روکنے کے لیے وجود میں آئی کیونکہ پرندوں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

امریکی ریاست ایریزونا کی یونیورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ پرندوں میں مرچ کا بیج ان کے نظام انہضام میں ٹوٹنے کے بجائے ثابت ہی باہر نکل جاتا ہے۔ اگر مرچ کے پودے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے تیکھے اور تیز ہوتے ہیں تو انسانوں پر ان کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔

چین کا مرچیں کھانے کا مقابلہ دنیا بھر میں مشہور ہے

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ انسان مرچ کیوں کھاتا ہے۔ ایک تھیوری یہ ہے کہ انسان مرچ اس لیے کھاتا ہے کیونکہ مرچوں میں موجود فنگس اور بیکٹیریا میں دفاع کی خوبیاں ہیں۔

لوگوں کو اس بات کا اندازہ ہونے لگا کہ مرچوں والا کھانا جلدی خراب نہیں ہوتا۔

سائنسدانوں نے 36 ممالک کے گوشت سے بننے والے ہزاروں پکوانوں کی تراکیب کا جائزہ لیا جس سے انھیں پتا چلا کہ گرم ممالک میں مرچ مصالحوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے اور وہاں بھی جہاں کھانا سڑنے کا اندیشہ زیادہ ہو۔

سائنسدانوں کے مطابق انسانوں نے مرچوں کا استعمال کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے شروع کیا

تحقیق کاروں کے مطابق گرم ممالک میں گوشت سے بنی ہوئی ہر ڈش میں کم سے کم ایک مصالحہ ضرور ہوتا ہے اور زیادہ تر میں کئی طرح کے مصالحے ہوتے ہیں۔ جبکہ ٹھنڈے ممالک میں بغیر مرچ مصالحے کے کھانے بنائے جاتے ہیں۔

تھائی لینڈ، فلپائن، ملیشیا اور انڈیا میں زیادہ تیکھا کھانا بنایا جاتا ہے جبکہ سویڈن، فن لینڈ اور ناروے اس زمرے میں سب سے نیچے آتے ہیں۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہم کھانے کے ساتھ چاہے جو مرضی کریں۔ اسے پکائیں، سکھائیں یا اس میں مصالحہ ملائیں، اس کا مقصد بیکٹیریا کی افزائش کو روکنا ہوتا ہے۔

ترکی دنیا میں مرچیں پیدا کرنے والے بڑے ممالک میں سے ایک ہے

ماہر بشریات کاوری اوکونر کا کہنا ہے کہ گنے اور آلو کی طرح مرچیں بھی یورپ کے کھانوں میں شامل ہوچکی ہیں۔ لیکن جب یورپی سیاح تجارت کے لیے امریکہ پہنچے تو مصالحے پوری دنیا میں پھیل گئے تھے۔

اوکونر کا کہنا ہے کہ یہ مصالحے یورپی تاجروں کے ساتھ پوری دنیا میں پہنچے۔

پیٹ درد یا سنسنی

مصالحے دار یا مرچ والے کھانے کے ساتھ ہماری محبت کو ایک طرح سے مشکل کام کرنے والی فطرت یا شوق کا نتیجہ کہا جاسکتا ہے۔

تکلیف دہ تجربہ

کہا جاتا ہے کہ ہم نے مرچیں اس لیے کھانا شروع کی کیونکہ ہم ایسا ہی لطف اٹھانا چاہتے ہیں جیسا کہ آج کل کے رولر کوسٹر میں بیٹھ کر آتا ہے۔ پنسلوینیا یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر پال روزن کا خیال ہے کہ دودھ پلانے والے جانوروں کی اکثریت مرچیں نہیں کھاتی۔ پروفیسر پال روزن نے کچھ لوگوں کو کھانے کے لیے مرچیں دیں اور آہستہ آہستہ انھیں تیز سے تیز تر مرچیں دیتے گئے، اتنی کہ وہ برداشت نہ کر پائیں۔

اس کے بعد ان لوگوں سے پوچھا گیا کہ انھیں کس حد تک مرچیں پسند آئیں۔ جواب میں انھوں نے کہا کہ برداشت کرنے کی حد تک۔

پال روزن کا کہنا ہے کہ انسان فطری طور پر منفی کھیل پسند کرتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے ہمیں ڈر بھی لگ رہا ہو پھر بھی ہم ڈراؤنی فلم سے لطف اندوز ہورہے ہوں۔

تحقیق کے مطابق بعض لوگ مرچیں صرف تھرل یعنی اس سے ملنے والی سنسنی کے لیے کھاتے ہیں

سائنسدانوں کو یہ جانے میں بھی دلچسپی ہے کہ کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں مرچیں زیادہ پسند کیوں ہوتی ہیں۔

ماہر خوراک نادیہ بائرس نے یہ بھی پتا لگانے کی کوشش کی کہ اس میں جنس کا کتنا کردار ہوتا ہے۔ نادیہ کے مطابق کچھ مرد دکھاوے کی باتوں میں دلچسپی رکھتے ہیں، مثلاً دوسرے ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس لیے وہ زیادہ مرچ والا کھانا کھا کر خود کو بہادر دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جبکہ عورتوں کی دلچسپی مرچ اور اس سے ملنے والی سنسنی میں ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر میکسیکو میں مرچیں کھانے کا تعلق طاقت، بہادری یا مردانگی سے وابستہ کیا جاتا ہے۔

ایک بات تو واضح ہے کہ تیز سے تیز تر مرچوں کی پیداوار بڑھتی جارہی ہے۔

اب آپ چاہے مرچیں صرف ذائقے یا بہادری کے لیے کھاتے ہوں، کسی بیماری کی وجہ سے یا کھانے کو سڑنے سے بچانے کے لیے، آپ کے کھانوں کے لیے مرچوں کی کمی کبھی نہیں ہوگی۔

روزانہ ایک نہیں 2 سیب کھانا جان لیوا امراض سے بچائے



کہا جاتا ہے کہ ایک سیب روزانہ کھانا ڈاکٹر کو دور رکھنے میں مدد دیتا ہے، مگر یہ تعداد اگر 2 ہو تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ دعویٰ برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

ریڈنگ یونیورسٹی کی تحقیق میں 40 افراد کا جائزہ لیا گیا اور محققین نے دریافت کیا کہ روزانہ 2 سیب کھانا نقصان دہ کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح میں لگ بھگ 4 فیصد کمی لاسکتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں اتنی کمی ہارٹ اٹیک یا فالج جیسے جان لیوا امراض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ اس کی وجہ سیب میں فائبر کی زیادہ مقدار ہونا ہے، اس پھل میں حل پذیر فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خون میں موجود نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔

تحقیق میں شامل 40 افراد کے خون میں کولیسٹرول کی سطح تھوڑی زیادہ تھی اور انہیں 8 ہفتے تک روزانہ 2 سیب کھانے کا مشورہ دیا گیا۔ اختتام پر معلوم ہوا کہ نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں لگ بھگ 4 فیصد کمی آئی ہے۔

محققین نے یہ بھی دریافت کیا کہ سیب کھانے والے افراد زیادہ صحت مند اور ان کی خون کی شریانیں زیادہ ریلیکس ہوتی ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ جو لوگ روزانہ 2 بڑے سیب کھاتے ہیں ان میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے مگر صحت کے لیے فائدہ مند کولیسٹرول کی سطح متاثر نہیں ہوتی۔

ان کے بقول ہمارا ماننا ہے کہ سیب میں موجود فائبر اور پولی فینولز اہم ہیں اور یہ ہر عمر میں پسند کیے جانے والا پھل ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ سیب کے استعمال سے نقصان دہ کولیسٹرول کی کمی بظاہر کم محسوس ہوتی ہے مگر اس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اس تحقیق کے نتائج طبی جریدے امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہوئے اور محققین کے خیال میں مردوں کے مقابلے میں اس پھل کو کھانا خواتین کو زیادہ فائدہ پہنچا سکتا ہے، تاہم اس حوالے سے تصدیق کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

اس سے قبل 2016 میں آکسفورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ ایک کیلا یا ایک سیب خون کی شریانوں کی پیچیدگیوں سے لاحق ہونے والے امراض سے موت کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کردیتا ہے۔ تاہم تحقیق میں کہا گیا ہے کہ یہ پھل تازہ ہونے چاہئے کیونکہ پراسیس شدہ پھل میں سے بیشتر طبی فوائد ختم ہوجاتے ہیں۔

اس تحقیق کے دوران چین کے 5 لاکھ کے لگ بھگ بالغ افراد کی غذائی عادات کا جائزہ لیا گیا جس کی وجہ یہ ہے کہ چینی شہریوں میں پھلوں کے استعمال کا رجحان کافی کم ہے۔

محققین کے مطابق پھلوں کے کم استعمال کی وجہ سے پھلوں کے استعمال اور ہارٹ اٹیک یا فالج سے موت کا خطرہ کم ہونے کے حوالے سے جانے میں مدد ملی اور خاص بات یہ ہے کہ وہ لوگ پراسیس کی بجائے تازہ پھلوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان پھلوں میں پوٹاشیم، فائبر، اینٹی آکسائیڈنٹس اور دیگر اجزا شامل ہوتے ہیں تاہم ابھی یہ واضح نہیں کہ یہ ان مہلک امراض کی روک تھام کیسے کرتے ہیں۔

محققین نے لوگوں کو مشورہ دیا ہے کہ جو لوگ اکثر پھلوں کو کھانے کے عادی ہوتے ہیں ان میں امراض قلب یا فالج کا خطرہ کافی کم ہوتا ہے تو روزانہ کسی ایک پھل کو کھانا عادت بنالینی چاہئے۔

گاجر وٹامن A کا ذخیرہ



یہ دنیا بھر میں مقبول سبزی ہے اور جس کے مقوی اور مصفی ہونے میں بھی دو رائے نہیں ہوسکتیں۔ گاجر کے پتے مولی کے پتوں کی طرح مقبول نہیں مگر یہ بھی نہایت توانائی بخش ہوتے ہیں۔ ان پتوں میں پروٹین، وٹامنز اور معدنیات موجود ہوتے ہیں کوشش کیجئے کہ پتے دستیاب ہوجائیں اور اسے غذا کا جزو بھی بنادیا جائے۔ گاجر وٹامن A کا بھرپور ذخیرہ رکھنے والی سبزی ہے۔ اس میں سلفر، آیوڈین اور دیگر معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ گاجر کو دھو کر معمولی طور پر چھیلنا چاہئے مگر گہرائی تک کاٹنے سے وٹامنز ضائع ہوجاتے ہیں۔ اسے بغیر چھیلے ہی کھایا جائے تو زیادہ موزوں ہے۔ یہ آنکھوں کو توانا رکھنے میں بھی بے حد اہم کردار کی حامل ہے۔ انسانی جلد کو تروتازہ رکھنے میں بھی معاونت کرتی ہے۔ گاجر کا جوس بھی اتنا ہی مقوی ہے اور اگر گاجر چبا کے کھائی جائے تو منہ کے جراثیم ختم ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں میں خون آنے کا عارضہ ختم ہوتا ہے۔ دانت نکالنے والے بچوں کو بجائے پلاسٹک دینے کے اگر گاجر دھو کے دے دی جائے تو دانتوں کے لئے مفید ہوتی ہے ان کے مسوڑھے بنتے ہیں اور تکلیف نہیں دیتے۔ طبی ماہرین کے مطابق پیٹ کے کیڑوں کے لئے قبض رفع کرنے کے لئے اور اسہال کی بیماری میں بھی گاجر کا جوس مفید مانا گیا ہے۔ گاجر کی ترکاری، گاجر گوشت، اچار، گجریلا اور حلوہ عام طور پر مقبول کھانے ہیں جو سرما سے بہار تک کے موسم میں بنائے اور کم و بیش ہر گھر میں پسند کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس آنتوں کے قولنج بڑی آنت کی سوزش، اپنڈیسائٹس، السر، بدہضمی اور نقاہت میں موثر علاج ہے۔



سپورٹس صورت حال





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

ٹی 20 کرکٹ میں سونے کا تمغہ جیتا

پاکستان کو 33 رنز درکار تھے، لیکن بھارتی گیند بازوں نے دباؤ برقرار رکھا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت نے ہفتہ کو کوروگی اسپورٹس پارک میں مردوں کے ٹی 20 کرکٹ کے سونے کے تمغے کے مقابلے میں پاکستان کو 19 رنز سے شکست دے کر سونے کا تمغہ اپنے نام کرلیا۔ اس جیت کے ساتھ بھارت نے ایشیائی کھیلوں میں کرکٹ میں دو سونے کے تمغے جیتے۔ اس سے قبل ہرمن پریت کور کی قیادت میں بھارتی خواتین کی ٹیم نے سری لنکا کو 147 رنز سے شکست دے کر سونے کا تمغہ جیتا تھا۔ بھارت نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے ابھیشیک شرما کے 61 اور تلک ورما کے ناٹ آؤٹ 51 رنز کی بدولت 20 اوورز میں 6 وکٹوں کے نقصان پر 211 رنز بنائے۔ جواب میں پاکستان کی ٹیم حسن نواز کی شاندار اننگز کے باوجود 20 اوورز میں 6 وکٹوں پر 192 رنز ہی بنا سکی۔ 212 رنز کے ہدف کا تعاقب کرنے اتری پاکستان کی شروعات اچھی نہیں رہی۔ جسپریت بمراہ نے پہلے اوور میں دونو بالز کے ساتھ 11 رنز دیے، لیکن واشنگٹن سندر نے تیسرے اوور میں صاحبزادہ فرحان کو 11 گیندوں پر 10 رنز کے اسکور پر آؤٹ کرکے بھارت کو پہلی کامیابی دلائی۔ پاکستان کا اسکور 4.3 اوورز میں ایک وکٹ کے نقصان پر 33 رنز تھا۔ اس کے بعد اکشر پٹیل نے چوتھے اوور میں عثمان خان کو 3 رنز پر آؤٹ کیا۔ اکشر نے ساتویں اوور کی پہلی گیند پر ماجد صداقت کو بھی 18 گیندوں پر 23 رنز کے اسکور پر پویلین بھیج دیا۔ پاکستان 1.6 اوورز میں 39 رنز پر 3 وکٹیں گنوا چکا تھا۔ اس کے بعد حسن نواز اور صائم ایوب نے پاکستان کی اننگز کو سنبھالا۔ دونوں نے اسپنرز کے خلاف جارحانہ بلے بازی کی۔ حسن نے روی بشنوئی کے 10 ویں اوور میں مسلسل دو چھکے لگائے۔ 10 اوورز کے بعد پاکستان کا اسکور 3 وکٹوں پر 76 رنز تھا۔ 11 ویں اوور میں صائم ایوب نے ابھیشیک شرما کی گیندوں پر دو چوکے لگائے۔ اس کے بعد بشنوئی کے ایک اوور میں حسن نے دو چھکے اور ایک چوکا لگا کر بھارت کی مشکلات بڑھا دیں۔ پاکستان نے 2.12 اوورز میں 100 رنز مکمل کرلیے۔ شیوم دوبے نے 14 ویں اوور میں 87 رنز کی شراکت توڑتے ہوئے صائم ایوب کو 22 گیندوں پر 29 رنز کے اسکور پر آؤٹ کردیا۔ واشنگٹن سندر نے ان کا کیچ لیا۔ پاکستان 1.14 اوورز میں 4 وکٹوں کے نقصان پر 126 رنز تک پہنچ گیا تھا۔ حسن نواز نے اس کے بعد بھی جارحانہ انداز جاری رکھا۔ انہوں نے اکشر پٹیل کے خلاف چھکا لگایا اور 17 ویں اوور میں شیوم دوبے کی گیندوں پر مسلسل تین چوکے لگائے۔ پاکستان کو اب 18 گیندوں پر 52 رنز درکار تھے۔ حسن 40 گیندوں پر 79 رنز بنا کر کھیل رہے تھے، جس میں پانچ چوکے اور پانچ چھکے شامل تھے۔ واشنگٹن سندر نے 17 ویں اوور کی تیسری گیند پر عبدالصمد کو 9 رنز پر آؤٹ کرکے پاکستان کو پانچواں جھٹکا دیا۔ اس وقت پاکستان کا اسکور 3.17 اوورز میں 162 رنز تھا۔ پاکستان نے آخری اوورز میں بھی جارحانہ انداز برقرار رکھا۔ سعد مسعود نے واشنگٹن سندر اور جسپریت بمراہ کی گیندوں پر چھکے لگائے۔ آخری اوور شروع ہونے سے پہلے پاکستان کو 33 رنز درکار تھے، لیکن بھارتی گیند بازوں نے دباؤ برقرار رکھا۔



آئی سی سی چیئرمین جے شاہ کی بھارتی کرکٹ ٹیم کو مبارکبادی

(ہندوستھان سماچار)



ایشین گیمز میں ٹیم انڈیا نے تاریخی دوہری کامیابی کا جشن منایا۔ گزشتہ ہفتے خواتین کی ٹیم کے طلائی تمغہ جیتنے کے بعد اب مردوں کی ٹیم نے بھی طلائی تمغہ اپنے نام کرلیا۔ ایشین گیمز میں مردوں کے کرکٹ میں ہندوستان کا یہ مسلسل دوسرا طلائی تمغہ ہے۔ اس سال کے آغاز میں مسلسل دوسری بار آئی سی سی مردوں کا ٹی 20 عالمی کپ جیتنے کے بعد 'مَین اِن بلیو' نے ٹی 20 میں اپنی شاندار کارکردگی جاری رکھی ہے۔ شریاس ایئر کی کپتانی والی ٹیم انڈیا کو طلائی تمغہ پیش کیے جانے کے موقع پر آئی سی سی کے چیئرمین جے شاہ، بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سیکیا اور ہندوستانی اولمپک ایسوسی ایشن (آئی او اے) کی صدر پی ٹی اوشا سمیت کئی افراد موجود تھے۔ ایشین گیمز میں ٹیم انڈیا کے طلائی تمغہ جیتنے کے بعد آئی سی سی کے چیئرمین جے شاہ نے کہا، ''ناگویا اور جاپان نے کرکٹ کی تاریخ میں فخر کا ایک نیا باب رقم کیا ہے۔ اس موقع کے لائق شاندار کارکردگی کے لیے ٹیم انڈیا کو مبارکباد۔ اس کے ساتھ ہی تمام حصہ لینے والے ممالک، اولمپک کونسل آف ایشیا اور ان منتظمین کا دل سے شکریہ، جن کی سوچ کی وجہ سے ہم یہاں تک پہنچ سکے۔ اور ان ہزاروں شائقین کا بھی شکریہ، جن کی موجودگی نے ہمیں یاد دلایا کہ دنیا میں کہیں بھی کرکٹ اتنی خاص کیوں ہے۔''

امن سہراوت نے 57 کلوگرام فری اسٹائل میں طلائی تمغہ جیتا

(یواین آئی)



امن سہراوت نے مردوں کے فری اسٹائل 57 کلوگرام مقابلے میں طلائی تمغہ جیت لیا۔ انہوں نے ایک سنسنی خیز فائنل میں شمالی کوریا کے ہان چونگ سونگ کو 11-7 سے شکست دی۔ پہلے دور کے بعد امن 4-1 سے آگے تھے، لیکن اس کے بعد ہان نے شاندار واپسی کرتے ہوئے برتری حاصل کرلی۔ اس کے بعد ہندوستانی پہلوان نے جوابی حملہ کرتے ہوئے دوبارہ برتری حاصل کی اور آخر تک اسے برقرار رکھتے ہوئے 11-7 سے جیت یقینی بنالی۔ کل سوجیت کاکل کی 65 کلوگرام میں جیت کے بعد ایشین گیمز میں کشتی کے مقابلوں میں ہندوستان کا یہ دوسرا طلائی تمغہ ہے۔ 2023 کے ایشین گیمز میں امن نے کانسہ کا تمغہ جیتا تھا، جبکہ چونگ سونگ ہان نے چاندی کا تمغہ حاصل کیا تھا۔

ابھیشیک شرما کے ٹی 20 میں 400 چھکے مکمل، گیل کو پیچھے چھوڑ کر دو بڑے ریکارڈ بنائے

(یواین آئی)



ہندوستانی اوپنر ابھیشیک شرما نے پاکستان کے خلاف ایشین گیمز 2026 کے گولڈ میڈل مقابلے میں 28 گیندوں پر 61 رنز کی طوفانی اننگز کھیل کر دو بڑی کامیابیاں اپنے نام کرلیں۔ ان کی اننگز میں سات چھکے اور تین چوکے شامل تھے۔ ابھیشیک نے اپنی اننگز کے دوران ٹی 20 کرکٹ میں 400 چھکے مکمل کیے اور یہ کارنامہ انجام دینے کے معاملے میں کرس گیل کو پیچھے چھوڑ دیا۔ وہ گیندوں کے لحاظ سے ٹی 20 کرکٹ میں تیزی سے 400 چھکے مکمل کرنے والے دنیا کے دوسرے بلے باز بن گئے ہیں۔ ابھیشیک نے 3513 گیندوں میں یہ کامیابی حاصل کی، جبکہ کرس گیل نے 3557 گیندوں میں 400 چھکے مکمل کیے تھے۔ آندرے رسل 3027 گیندوں میں یہ کارنامہ انجام دے کر اس فہرست میں سرفہرست ہیں۔ ٹی 20 میں 400 چھکے مکمل کرنے والے بلے باز: ابھیشیک نے اسی اننگز کے دوران ایک اور بڑا ریکارڈ بھی اپنے نام کیا۔ انہوں نے 2026 میں ٹی 20 کرکٹ میں 100 چھکے مکمل کرلیے اور ایک کیلنڈر سال میں یہ کارنامہ انجام دینے والے دوسرے بلے باز بن گئے۔ انہوں نے اس سال 651 گیندوں میں 100 چھکے مکمل کیے اور ڈیوالڈ بریوس اور کرس گیل کو پیچھے چھوڑ دیا۔ اس فہرست میں بھی آندرے رسل 589 گیندوں کے ساتھ سب سے آگے ہیں۔

کرکٹ اور ہاکی میں طلائی تمغے، گالف میں تاریخی کامیابی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

آئچی-ناگویا میں ایشیائی کھیلوں کے 2 یادگار ہفتے اب اختتام پذیر ہو رہے ہیں۔ ہندوستان نے آخری دن 9 تمغے، جن میں 5 طلائی، 2 چاندی اور 2 کانسہ کے تمغے شامل ہیں، جیت کر اپنی مہم کا اختتام کیا۔ مجموعی طور پر ہندوستان نے 85 تمغے جیتے، جن میں 21 طلائی، 27 چاندی اور 37 کانسہ کے تمغے شامل ہیں اور وہ تمغوں کی فہرست میں چوتھے مقام پر رہا۔ آخری دن کا آغاز ہی تاریخی رہا۔ کم کم موجود ایشیائی کھیلوں میں تیراندازی کے انفرادی ریکرو مقابلے میں طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بنیں۔ انہوں نے شوٹ آف میں شاندار تحمل کا مظاہرہ کرتے ہوئے کامیابی حاصل کی۔ ان کی اس جیت سے ہندوستان کو خواتین کے انفرادی ریکرو مقابلے میں لاس اینجلس 2028 اولمپک کا کوٹا بھی مل گیا۔ نیرج چوہان نے مردوں کے انفرادی ریکرو مقابلے میں کانسہ کا تمغہ جیتا۔ کرہندوستان کی تیراندازی مہم مکمل کی۔ پرنوی ارس نے گالف میں تاریخ رقم کی اور ایشیائی کھیلوں میں انفرادی طلائی تمغہ جیتنے والی پہلی ہندوستانی خاتون بنیں۔ انہوں نے اویتی اشوک اور دیکشا ڈاگر کے ساتھ مل کر خواتین کے ٹیم مقابلے میں ہندوستان کو چاندی کا تمغہ دلانے میں بھی مدد کی۔ کرکٹ میں بھی ہندوستان کو طلائی تمغہ ملا۔ مردوں کے فائنل میں ہندوستان نے پاکستان کو 19 رنز سے شکست دے کر ایشیائی کھیلوں کا اپنا خطاب برقرار رکھا اور کرکٹ میں ڈبل یعنی مرد اور خواتین دونوں ٹیموں کی جیت مکمل کی۔ اس سے پہلے خواتین کی ٹیم بھی طلائی تمغہ جیت چکی تھی۔ کشتی رانی میں ہندوستان نے مزید 3 تمغے جیتے۔ امن سہراوت نے طلائی تمغہ جیتا، جبکہ انتم پنگھال نے چاندی اور دیپک پونیا نے کانسہ کا تمغہ حاصل کیا۔ اس کے بعد ہاکی میں شاندار اختتام ہوا، جب ہندوستان نے ملائیشیا کو 5-1 سے شکست دے کر مردوں کا ایشیائی کھیلوں کا خطاب برقرار رکھا اور لاس اینجلس 2028 اولمپک کا کوٹا یقینی بنایا۔

واشنگٹن سندر ویسٹ انڈیز کے خلاف ٹی-20 سیریز سے باہر

(ہندوستھان سماچار)

ویسٹ انڈیز کے خلاف پانچ میچوں کی ٹی-20 سیریز کے لیے ہندوستانی ٹیم میں واشنگٹن سندر کی جگہ نمن دھیر کو شامل کیا گیا ہے۔ جاپان میں ایشیائی کھیلوں میں حصہ لے رہے واشنگٹن کو نیوزی لینڈ کے خلاف ٹیسٹ سیریز کی تیاری کے پیش نظر ویسٹ انڈیز سیریز سے باہر کیا گیا ہے۔ رنجی ٹرافی سیزن 11 اکتوبر سے شروع ہوگا اور سلیکٹرز چاہتے ہیں کہ ویلنگٹن میں 19 نومبر سے شروع ہونے والی دو ٹیسٹ میچوں کی سیریز سے قبل واشنگٹن کو کچھ ریڈ بال کرکٹ کھیلنے کا موقع ملے۔ نمن دھیر نے حال ہی میں تروانت پورم میں ون ڈے ڈیبیو کیا تھا، لیکن ابھی تک ٹی-20 انٹرنیشنل نہیں کھیلا ہے۔ انہوں نے 61 ٹی-20 میچوں میں 26.156 کے اسٹرائیک ریٹ سے 1222 رنز بنائے ہیں ا آٹھ کٹیں حاصل کی ہیں۔ آئی پی ایل 2026 میں انہوں نے ممبئی انڈینز کے لیے تمام 14 میچ کھیلے اور 22.147 کے اسٹرائیک ریٹ سے 318 رنز بنائے، جن میں دو نصف سنچریاں شامل ہیں۔ دریں اثنا، سلیکٹرز نے نیو چنڈی گڑھ میں ہونے والے تیسرے ن ڈ قبل تیز گیند باز انشل کمبوج کو بھی ٹیم میں شامل کیا ہے۔ کمبوج زخمی پر سدھ کرشنا کی جگہ لیں گے۔ ہیمسٹرنگ کی چوٹ کے باعث پر سدھ کرشنا میچ سے باہر ہوگئے ہیں اور اب بنگلورو میں بی سی سی آئی کے سینٹر آف ایکسی لینس میں بحالی کے عمل سے گزریں گے

ہاکی اور کرکٹ میں شاندار کارکردگی، کشتی میں 64 سال کا انتظار ختم، سیلنگ میں دو تمغے

(یواین آئی)

ایشیائی کھیل 2026 میں ہندوستان کے لیے ایک اور یادگار دن رہا، جس میں ملک نے دو چاندی اور چار کانسی سمیت چھ تمغے جیتے۔ نیتیش کمار نے گریکو رومن کشتی کے فائنل میں پہنچ کر 64 سال کا انتظار ختم کیا اور چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ ہندوستانی مردوں کی کرکٹ اور ہاکی ٹیموں نے شاندار جیت کے ساتھ فائنل میں جگہ بنائی۔ سیلنگ میں منوفرانسس اور پرنس نوبل کوریسنکل نے مردوں کے اسکیف ایونٹ میں چاندی کا تمغہ جیتا، جبکہ خواتین کے اسکیف میں ہرشیتا تومر اور شیتل ورما نے کانسی کا تمغہ حاصل کیا۔ کمپاؤنڈ تیراندازی میں گنیش منی رتنم ترومورو نے مردوں کے انفرادی ایونٹ میں کانسی کا تمغہ جیتا، جو ان کا ان کھیلوں میں دوسرا تمغہ ہے۔ اسکواش میں ہندوستان کی خواتین اور مردوں کی ٹیموں نے بھی کانسی کے تمغے حاصل کیے۔ خواتین کی ٹیم کو سیمی فائنل میں ہانگ کانگ کے ہاتھوں اور مردوں کی ٹیم کو ملائیشیا کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ کرکٹ میں ہندوستان نے سری لنکا کو 124 رنز سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی، جہاں اس کا مقابلہ پاکستان سے ہوگا۔ ہاکی کے سیمی فائنل میں ہندوستان نے پاکستان کو 4-3 سے شکست دی، جس میں ابھیشیک نے آخری لمحات میں فیصلہ کن گول کیا۔ سیپک ٹاکرا میں ہندوستان نے مردوں کے کوآڈرینٹ ایونٹ کے گروپ مرحلے کے تینوں میچ جیت کر سیمی فائنل میں جگہ بنالی اور کم از کم کانسی کا تمغہ بھی یقینی کرلیا



بارہمولہ پولیس کی جانب سے ڈیلینا میں غیر قانونی ریت کی کان کنی کے خلاف کارروائی؛ 5 ٹریکٹر ضبط

پی ایم سی۔۔۔۔ 29 ستمبر: معدنیات کی غیر قانونی کان کنی اور نقل وحمل کے خلاف جاری مہم کے سلسلے میں، بارہمولہ پولیس نے آج ڈیلینا گھاٹ پر چھاپہ مارا اور غیر قانونی طور پر نکالی گئی ریت لے جانے والے پانچ ٹریکٹر ضبط کرلیے۔ یہ کارروائی پولیس پوسٹ ڈیلینا کی جانب سے عمل میں لائی گئی جس کے دوران چھوٹی معدنیات کی غیر قانونی نقل وحمل میں ملوث گاڑیوں کو روکا اور ضبط کیا گیا۔ قانون کے مطابق مائنز اینڈ منرلز (ڈیولپمنٹ اینڈ ریگولیشن) ایکٹ 'MMDR' ایکٹ) کے تحت ضروری قانونی کارروائی شروع کردی گئی

ہندوستان نے رقم کی نئی تاریخ، 107 تمغوں کے ساتھ 15 نئے ریکارڈ قائم کیے

(یواین آئی)



ایشین گیمز 2026 ہندوستان کے لیے صرف تمغوں کی تعداد بڑھانے کی مہم نہیں رہی بلکہ کئی کھیلوں اور مقابلوں میں نئی تاریخ رقم کرنے والا ایڈیشن بھی ثابت ہوئی۔ کامیابیوں کی فہرست پر نظر ڈالیں تو ہندوستان نے کم از کم 15 ایسی کامیابیاں درج کی ہیں، جنہیں پہلی بار یا تاریخی کامیابی کے طور پر درج کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ کئی کھلاڑیوں نے طویل انتظار کے بعد ملک کو تمغے دلائے، پرانے ریکارڈ بہتر کیے اور کئی نئے کھلاڑیوں نے پہلی بار ایشین گیمز میں شرکت کرتے ہوئے تمغے جیت کر اپنی موجودگی کا احساس دلایا۔ کامیابیوں کی تصدیق شدہ فہرست کے مطابق، ایشیائی کھیلوں میں پہلی بار حصہ لینے والے ہندوستان کے 310 کھلاڑیوں میں سے 83 نے تمغے جیتے۔ ان میں 43 خواتین اور 40 مرد شامل ہیں۔ یعنی پہلی بار ایشیائی کھیلوں میں حصہ لینے والے تقریباً 77.26 فیصد ہندوستانی کھلاڑی تمغہ جیتنے میں کامیاب رہے۔ ان ڈیبیو کرنے والے تمغہ یافتہ کھلاڑیوں نے مجموعی طور پر 41 تمغے جیتے، جن میں سونے کے 14، چاندی کے 12 چاندی اور کانسے کے 15 تمغے شامل ہیں۔ ایم ایم اے سے سافٹ ٹینس تک پہلی بار ہندوستان کی دستکہندوستان کے لیے تاریخی کامیابیوں کا آغاز ان کھیلوں سے ہوا، جہاں اس سے پہلے ایشین گیمز میں ملک کا تمغوں کا کھاتہ نہیں کھلا تھا۔ سوچیکا تاریال نے خواتین کے روایتی 60 کلوگرام زمرے میں تمغہ جیت کر ایم ایم اے میں ہندوستان کا پہلا ایشیائی کھیل تمغہ حاصل کیا۔ وہیں جے مینا نے مردوں کے انفرادی مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیت کر سافٹ ٹینس میں ہندوستان کو پہلا ایشین گیمز تمغہ دلایا۔ شوٹنگ میں بھی دو مقابلوں میں ہندوستان نے پہلی بار تمغے جیتے۔ مہیشوری چوہان، پریناز دھالیوال اور رائزہ ڈھلوں نے خواتین کی اسکیٹ ٹیم مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیتا، جبکہ پریناز دھالیوال اور اننت جیت سنگھ نروکا نے اسکیٹ مکسڈ ٹیم مقابلے میں کانسے کا تمغہ اپنے نام کیا۔ دونوں کامیابیاں ان مقابلوں میں ہندوستان کے پہلے ایشین گیمز تمغے کے طور پر درج ہوئیں۔ روئنگ میں ستنام سنگھ اور سلمان خان نے مردوں کے ڈبل اسکلز مقابلے میں کانسے کا تمغہ جیت کر اس مقابلے میں ہندوستان کو ایشیائی کھیلوں کا پہلا تمغہ دلایا۔

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,