

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: 243 Saturday 10 October 2026 - 27 Rabi Al Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-

زین گیر میں سات گھنٹوں کے دوران آگ لگنے کے دو واقعات؛ سوپور میں سیب کا شیڈ جل کر راکھ، مکان کو نقصان

سیب کے تقریباً 1,000 ڈبے تباہ؛ باغبان کا حکومت سے معاوضے کا مطالبہ



سوپور، رمز، جھمرات کو سوپور کے زین گیر علاقے میں سات گھنٹوں کے وقفے کے دوران آگ لگنے کے دو واقعات پیش آئے، جن کے نتیجے میں املاک کو بھاری نقصان پہنچا۔ سیوپورہ میں سیب ذخیرہ کرنے والا ایک شیڈ جل کر راکھ ہو گیا جس میں سیب کے تقریباً 1,000 ڈبے تباہ ہو گئے، جبکہ جھمرات کی رات گئے ڈوبرہ کے خان محلہ میں موٹیشیوں کے ایک باڑے (کاؤشیڈ) میں آگ لگ گئی۔ سیوپورہ کے واقعے میں منظور احمد صوفی کے سیب ذخیرہ کرنے والے شیڈ میں شام 4:55 سے 6:00 بجے کے درمیان آگ بھڑک اٹھی۔ اطلاعات کے مطابق، شدید بارش اور تیز ہواؤں کے دوران شارٹ سرکٹ کی وجہ سے یہ آگ لگی۔ آگ نے ذخیرہ شدہ سیب کو جلا کر خاکستر کر دیا اور ان کے نے تعمیر شدہ رہائشی مکان کے پچھلے حصے کو بھی جزوی طور پر نقصان پہنچایا۔ صوفی کا الزام ہے کہ قریبی 63 کے وی اے (KVA) بجلی کے ٹرانسفارمر سے نکلنے والی چنگاریوں کے باعث آگ لگی ہو سکتی ہے۔ تاہم، واقعے کی اصل وجہ کا تعین ابھی تک سرکاری طور پر نہیں ہو سکا۔ صوفی نے کہا کہ یہ سیب ایک سال کی سخت محنت اور بھاری مالی سرمایہ کاری کا نتیجہ تھے، انہوں نے مزید کہا کہ انہوں نے یہ پیداوار باغبانوں سے خریدی تھی اور اب انہیں بھاری نقصان کا سامنا ہے۔ انہوں نے حکومت اور متعلقہ حکام سے اپیل کی کہ وہ نقصان کا تخمینہ لگائیں اور مناسب معاوضہ فراہم کریں۔ مقامی لوگوں اور جموں و کشمیر پولیس کے اہلکاروں نے آگ پر قابو پانے اور مزید نقصان کو روکنے کی کوششوں میں مدد کی۔ پولیس انکوئری بوبائی کے ایس ایچ او (SHO) ضیاء الرحمان کی قیادت میں پولیس کی ایک ٹیم بھی جائے وقوعہ پر پہنچی۔

19 آیوش میڈیکل افسران کی خدمات نیم مستقل قرار

جموں و کشمیر میں محکمہ صحت و طبی تعلیم کا باضابطہ حکمنامہ جاری

سرینگر/جموں و کشمیر حکومت نے محکمہ آیوش میں تعینات 19 میڈیکل افسران کی خدمات کو نیم مستقل قرار دے دیا ہے۔ اس سلسلے میں محکمہ صحت و طبی تعلیم کی جانب سے باضابطہ حکم نامہ جاری کیا گیا ہے۔ حکومت کی جانب سے جاری حکم نامہ نمبر JK-744 (HME) آف 2026 کے تحت ان افسران کی خدمات کو جموں و کشمیر سول سروسز (عارضی ملازمت) قواعد 1961 کے رول 3(1) اور 3-A(1) اور جموں و کشمیر سول سروس ریگولیشن، جلد دوم کے شیڈول 9 کے تحت نیم مستقل قرار دینے کی منظوری دی گئی ہے۔ یہ حکم ان میڈیکل افسران پر لاگو ہوگا جو جموں و کشمیر کے مختلف آیورویدک اینڈ یونانی سینٹرز، اے ایم آیوش مراکز اور دیگر سرکاری طبی اداروں میں تعینات ہیں۔ حکم نامے میں شامل افسران میں ڈاکٹر نثمیت کمار، آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر بیسوہان، کشمور؛ ڈاکٹر طارق احمد گنی، اے اے ایم یو ہاری پانڈی پورہ؛ ڈاکٹر ریاض احمد ڈار، اے اے ایم آیوش ہیلتھ سینٹر، بارہمولہ؛ ڈاکٹر روبی گپتا، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر ناگہ، سانبہ؛ ڈاکٹر اوم پرکاش، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر ملہوترا، ریاسی؛ اور ڈاکٹر عمل مبارین، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر، سانبہ شامل ہیں۔ دیگر افسران میں ڈاکٹر بل شرما، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر بگلہ مرکال، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر راج پورہ، سانبہ؛ ڈاکٹر پوم کربان، ناگرونار، کٹھوعہ؛ ڈاکٹر نیرجل سنگھ، گورنمنٹ آیوش ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر گھر، جموں؛ ڈاکٹر نصرت آیوش، اے اے ایم آیوش شالیمار، سری نگر؛ اور ڈاکٹر محمد جمال بٹ، آیوش یونٹ، ایس ایم ایچ ایس اسپتال، سری نگر شامل ہیں۔ حکم نامے میں ڈاکٹر موتا پرشاد، اے اے ایم آیوش شگوفال، سانبہ؛ ڈاکٹر ابے کمار داس، آیوش، اے ایم ایم ایچ ڈار، اے اے ایم آیوش ہنگام، بارہمولہ؛ ڈاکٹر ریحل جان، اے اے ایم آیوش پلوپورہ، سری نگر؛ ڈاکٹر سید عبدالشکور، گورنمنٹ یونانی اسپتال شالینگ، سری نگر؛ ڈاکٹر محمد علی ان کاوا، اے اے ایم آیوش کاوا ساہا، بانڈی پورہ؛ ڈاکٹر شبیر احمد بھٹ، آیوش یونٹ، سب ڈسٹرکٹ اسپتال بنہوڑا؛ اور ڈاکٹر ساریکا راج کماری، اے اے ایم آیوش شاہ آباد ہیلتھ اینڈ ویلنس سینٹر بونگوٹ، جموں کے نام بھی شامل ہیں۔ یہ حکم حکومت جموں و کشمیر کے محکمہ صحت و طبی تعلیم کے کشمیر سیکریٹری ایم راجو، آئی اے ایس کی جانب سے جاری کیا گیا ہے۔ تاہم حکم نامے میں خدمات کو نیم مستقل قرار دیے جانے کے نتیجے میں کسی اضافی مالی فائدے یا دیگر سروس سے متعلق تبدیلی کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔

ڈی سی رام بن کا نوراتری، مہانومی اور دسہرہ کی تیاریوں کا جائزہ

ٹریفک اور طبی سہولیات کے مناسب انتظامات یقینی بنانے کی ہدایت

(رام بن)

ڈپٹی کمشنر رام بن محمد الیاس خان نے آج ضلعی افسران اور مذہبی تنظیموں کے نمائندوں کے ساتھ ایک اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے نوراتری، مہانومی اور دسہرہ تہواروں کے انتظامات کا جائزہ لیا۔ اجلاس کا مقصد ضلع بھر میں تہواروں کے پرامن، محفوظ اور بلارکاوٹ انعقاد کے لیے مناسب سہولیات اور ضروری خدمات کی فراہمی یقینی بنانا تھا۔ اجلاس میں سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس اورن گپتا، ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر وروں جیت کھجوریا، چیف آفیسر رام بن، سب ڈویژنل مجسٹریٹس کے نمائندوں اور مذہبی و سماجی تنظیموں کے نمائندوں اور ضروری دیگر خدمات سے وابستہ مختلف محکموں کے سینئر افسران نے شرکت کی۔

گریز میں جے کے اے ایس ایل کا شینا مشاعرہ و ثقافتی پروگرام منعقد

طلبہ اور مقامی فنکاروں نے روایتی گیت و رقص پیش کیے

(بانڈی پورہ)

جموں و کشمیر اکیڈمی آف آرٹ، کلچر اینڈ لینگویجز (جے کے اے ایس ایل) نے آج گورنمنٹ بوائز سیکنڈری اسکول دور، گریز میں شینا زبان و ادب کے فروغ کے لیے ایک روزہ مشاعرہ و ثقافتی پروگرام کا انعقاد کیا۔ پروگرام کی صدارت گریز کے رکن اسمبلی نذیر احمد گوری نے کی، جبکہ جے کے اے ایس ایل کی سیکریٹری پروین کوثر خواجہ اپنی متعدد ٹیموں کے ہمراہ شریک ہوئیں۔ مشاعرہ ثقافتی پروگرام کا انعقاد کیا، پروگرام کی صدارت گریز کے رکن اسمبلی نذیر احمد گوری نے کی، جبکہ جے کے اے ایس ایل کی سیکریٹری پروین کوثر خواجہ اپنی متعدد ٹیموں کے ہمراہ شریک ہوئیں۔ مشاعرے میں مقامی شاعروں اور نوجوان نسل کو پلیٹ فارم فراہم کرنے کے لیے اکیڈمی کی کوششوں کی تعریف کی۔

آئی سی اے آئی کی جے کے برانچ کا سی اے طلبہ کیلئے صنعتی دورہ

طلبہ کو دودھ کی پیداوار اور ڈیری مصنوعات کی تیاری کا عملی تجربہ فراہم

(اننو)

انسٹی ٹیوٹ آف چارٹرڈ اکاؤنٹنٹس آف انڈیا (آئی سی اے آئی) کی نارتھ انڈیا ریجنل کونسل (این آئی آر اے) کی جموں و کشمیر برانچ نے آج سری نگر کے بے ایم ڈیری پلانٹ میں طلبہ کے لیے ایک صنعتی دورے کا کامیاب انعقاد کیا۔ آئی سی اے آئی کی جموں و کشمیر برانچ کے چیئرمین امیت گپتا نے کہا کہ ایسے صنعتی دورے برانچ کی ان مسلسل کوششوں کا اہم حصہ ہیں جن کا مقصد نظریاتی علم اور عملی تجربے کے درمیان خلا کو کم کرنا ہے، تاکہ سی اے طلبہ حقیقی کاروباری اور صنعتی ماحول کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔

جموں میں ٹی بی مکت بھارت ابھیان کے تحت جوش نیم کا آغاز

(جموں)

قومی سطح کے پروگرام کے ساتھ ہم آہنگی کرتے ہوئے ضلع اتھارٹی جموں نے بھی آج ڈپٹی کمشنر دفتر سے ٹی بی مکت بھارت ابھیان کے تحت جوش نیم کا آغاز کیا۔ قومی سطح کے پروگرام کی براہ راست نشریات دیکھنے کے بعد ضلع جموں میں منعقدہ افتتاحی تقریب میں ارکان اسمبلی راجیو بخت نے شرکت کی۔

اے ڈی ڈی سی پونچھ نے امدادی معاملات کا جائزہ لیا

کیسوں کی جانچ اور تصدیق یقینی بنانے کی ہدایت

(پونچھ)

ایڈیشنل ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کمشنر پونچھ امریت سنگھ نے آج اسٹیٹ ڈیزاسٹر ریسپانس فنڈ (ایس ڈی آر ایف) کے تحت امدادی معاملات کا جائزہ لینے کے لیے اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس ڈپٹی کمشنر دفتر کے کانفرنس ہال میں منعقد ہوا، جس میں ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر طاہر مصطفیٰ ملک، اسسٹنٹ کمشنر ریونیو محمد سعید، ڈسٹرکٹ لٹریری آفیسر محمد حنیف تنویر، تحصیلدار عامہ کے ایجنز بکلو انجینئر جاوید خان کے علاوہ پونچھ، سرنکوٹ، میندھر، منڈی، مکنوٹ اور بالاکوٹ کے تحصیلداروں، محکمہ میونسپل کونسل اور بھیڑ پالن کے نمائندے اور دیگر متعلقہ افسران نے شرکت کی۔

بادام واری پارک کی فینسنگ کا کام رواں ماہ مکمل ہوگا

صبح سویرے رسائی بحال کی جائے گی/تنویر صادق

(ادھمپور)

ڈپٹی کمشنر سانبہ آیوشی سودان نے آج ’سوامیتوا سوچھتا ہی سیوا 2026‘ کے تحت ماہر موڑ پر بڑے پیمانے پر شجرکاری مہم کا افتتاح کیا۔ اس مہم کا انعقاد میونسپل کونسل سانبہ نے محکمہ جنگلات جموں و کشمیر کے اشتراک سے کیا۔ شجرکاری مہم کا مقصد ضلع میں سبزہ بڑھانا، ماحولیاتی تحفظ کو فروغ دینا اور عوامی مقامات کی خوبصورتی اور ماحولیاتی معیار کو بہتر بنانا ہے۔ ڈپٹی کمشنر نے شجرکاری مہم کے آغاز کی علامت کے طور پر ایک پودا لگایا۔ انہوں نے پائیدار ماحولیاتی طریقوں کے فروغ اور سرسبز عوامی مقامات کی تشکیل کے لیے میونسپل کونسل اور محکمہ جنگلات کی مشترکہ کوششوں کو سراہا۔

ڈی سی سانبہ نے ’سوچھتا ہی سیوا 2026‘ کے تحت شجرکاری مہم کا افتتاح کیا

سبزہ بڑھانے اور ماحول کے تحفظ کیلئے ماسز موڑ پر مختلف اقسام کے پودے لگائے گئے

(سانبہ)



بھدرواہ میں نوراتری، مہانومی اور دسہرہ کی تیاریوں کا جائزہ

متعلقہ محکموں کو مناسب انتظامات یقینی بنانے کی ہدایت

(سانبہ)

ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر بھدرواہ سنیل کمار بھونیال نے آج آنے والے نوراتری، مہانومی اور دسہرہ تہواروں کے سلسلے میں انتظامات کا جائزہ لینے کے لیے ایک اجلاس کی صدارت کی۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو عوام کے لیے مناسب سہولیات کی فراہمی اور تہواروں کے پرامن و خوشگوار انعقاد کو یقینی بنانے کی ہدایت دی۔ اجلاس میں پینے کے پانی کی فراہمی، بجلی سپلائی، صفائی ستھرائی اور دیگر ضروری خدمات پر تفصیلی غور کیا گیا۔ ایس ایس پی بھدرواہ، بلا تفصیل بگل، سکیورٹی، ٹریفک مجسٹریٹ، فائر اینڈ ایمرجنسی سروسز، صفائی ستھرائی اور دیگر متعلقہ عہدیداروں میں ذمہ داریوں کی تقسیم کا اعلان کیا گیا۔ انہوں نے متعلقہ محکموں کو ہدایت کی کہ وہ اپنی اپنی ذمہ داریوں کو پوری تندہی اور ذمہ داری کے ساتھ انجام دیں۔ ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ تہواروں کے دوران کسی بھی قسم کی بدنظمی یا غفلت برداشت نہیں کی جائے گی۔

اسٹریٹ فوڈ فروشوں کیلئے فوڈ سیفٹی تربیتی پروگرام منعقد

محفوظ خوراک کی تیاری اور فوڈ سیفٹی ضوابط سے آگاہ کیا گیا

(اننت ناگ)

فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) جموں و کشمیر نے نیشنل ایسوسی ایشن آف اسٹریٹ وینڈرز آف انڈیا (ناسوی) کے اشتراک سے آج ٹاؤن ہال اننت ناگ میں 100 اسٹریٹ فوڈ فروشوں اور فوڈ بزنس آپریٹرز (ایف بی اوز) کے لیے فوڈ سیفٹی ٹریننگ اینڈ سرٹیفکیشن (فوسٹاک) پروگرام منعقد کیا۔ تربیتی پروگرام کے دوران شرکاء کو فوڈ سیفٹی کے تقاضوں، ذاتی حفظانِ صحت، خوراک کو محفوظ طریقے سے سنبھالنے کے طریقوں، خوراک کو آلودگی سے بچانے، کوکنگ آئل کے بار بار استعمال، مصنوعی غذائی رنگوں کے استعمال، خوراک کو اظہار میں لپیٹنے اور صارفین کے لیے کھانا تیار اور پیش کرتے وقت صفائی ستھرائی برقرار رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔ اس موقع پر اسسٹنٹ کمشنر فوڈ سیفٹی اننت ناگ شیخ منصیر نے شرکاء کو فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز ایکٹ 2006 کے مختلف ضوابط پر مسلسل عمل کرنے کی ضرورت سے آگاہ کیا۔ شرکاء کو فوڈ سیفٹی قوانین کے تحت اپنی ذمہ داریوں سے بھی آگاہ کیا گیا اور انہیں روزمرہ کاروباری سرگرمیوں میں محفوظ اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر مبنی طریقے اپنانے کی ترغیب دی گئی۔ تربیتی پروگرام کے دوران شریک فوڈ بزنس آپریٹرز میں حفظانِ صحت کی کٹس اور فوسٹاک سرٹیفکیٹس بھی تقسیم کیے گئے۔

ٹھاٹھری میں عالمی یوم بصارت 2026 منایا گیا

آنکھوں کی صحت اور باقاعدہ معائنے کی اہمیت اجاگر

چیف میڈیکل آفیسر ڈاکٹر ذوشر ما کی رہنمائی اور بلاک میڈیکل آفیسر ڈاکٹر کلیل احمد کھاوی کی نگرانی میں کمیونٹی ہیلتھ سینٹر تھاتھری میں عالمی یوم بصارت 2026 منایا گیا۔ اس سال کے موضوع ’اپنی آنکھوں سے محبت کریں‘ کے تحت پروگرام کا انعقاد کیا گیا، جس کا مقصد آنکھوں کی صحت کو فروغ دینا اور عوام میں باقاعدہ بنیادی چشم کی اہمیت کے حوالے سے بیداری پیدا کرنا تھا۔ سی ایچ سی تھاتھری میں آنکھوں کی تعلیمی نشست، آنکھوں کی عام بیماریوں اور احتیاطی تدابیر کے حوالے سے آگاہی سیشنز سمیت مختلف سرگرمیوں کا انعقاد کیا گیا۔

بی جے پی کی جانب سے جموں میں جگت ریزورٹ پر نمائش کا افتتاح

’مودی @25‘ نمائش میں وزیراعظم نریندر مودی کے 25 سالہ عوامی خدمت، بہتر حکمرانی اور قوم کی تعمیر کے سفر کی عکاسی

(جموں)



وزیر اعظم نریندر مودی کی عوامی خدمت، بہتر حکمرانی، ترقی اور قوم کی تعمیر کے شعبوں میں 25 سالہ خدمات پر مبنی ’مودی @25‘ کے عنوان سے ایک نمائش کا آج جموں کے جگت ریزورٹ میں افتتاح کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح مہمان خصوصی راجیہ سبھا رکن اور بھارتیہ جنتا پارٹی جموں و کشمیر کے صدر ست شرما نے راجیہ سبھا رکن غلام علی کھٹانہ، ایم پی بے پی جموں و کشمیر کی جنرل سکریٹریز سنجینا دیو گرا اور گوپال مہاجن، ارکان اسمبلی شام لال شرما، اروند گپتا، وکرم رندھاوا، پردیپ کار و رام جگت، موہن لال جگت، راجیو جگت، سریندر جگت اور دیویانی رانا، ریاستی عہدیداران، سینئر پارٹی رہنماؤں، ضلعی صدور اور ان کی ٹیموں، پارٹی کارکنوں اور اسکولی بچوں کی موجودگی میں کیا۔ نمائش میں نریندر مودی کی عوامی زندگی کے 25 سال، 300 ماہ اور 131.9 دنوں کے سفر کے ساتھ ساتھ عوامی خدمت، حکمرانی، ترقی اور قوم کی تعمیر کے لیے ان کی خدمات کو اجاگر کیا گیا ہے۔ پروگرام کا آغاز چراغ روشن کرنے کی تقریب سے ہوا، جس کے بعد وندے ماترم پیش کیا گیا۔ اس موقع پر معززین کا باضابطہ خیر مقدم اور استقبال کیا گیا۔ وزیر اعظم نریندر مودی کے 25 سالہ عوامی سفر پر مبنی ایک خصوصی فلم بھی دکھائی گئی۔

سری نگر میں 3.0 شدت کی لوک عدالت کے انعقاد پر اجلاس

مذاکرات کے ذریعے تنازعات کے فوری اور دوستانہ حل پر زور

(اننو)

ضلعی عدالت کمپلیکس سری نگر میں جاری جلاش 3.0 مہم اور 17 اکتوبر 2026 کو نیشنل لوک ادالت کے انعقاد کے حوالے سے ایک اجلاس منعقد ہوا، جس میں ضلع سری نگر کے تمام متعلقہ محکموں کے افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کے دوران جلاش 3.0 کے مقاصد پر تفصیلی بریفنگ دی گئی اور تنازعات کے حل کے لیے جلاش کو مؤثر ترین فورم اور ستاتا طریقہ کار کے طور پر فروغ دینے پر زور دیا گیا۔ جوڈیشل افسران کو عدالتی کے لیے مقدمات کی نشاندہی کرنے اور فریقین کو متبادل تنازعاتی حل کے طریقہ کار اختیار کرنے کی ترغیب دینے کی اہمیت سے آگاہ کیا گیا۔ اجلاس میں نیشنل لیگل اتھارٹی آف جموں و کشمیر کے تحت مقدمات کے لیے ضلعی عدالت کمپلیکس سری نگر میں منعقد ہونے والی خصوصی لوک عدالت کی تیاریوں پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔

مذکورہ ٹرسٹ کے زمہ داروں کے علاوہ بھاری تعداد میں فقیر کے مریداں بھی موجود تھے

تقریب کے دوران رنجور تیلگامی، غلام نبی حلیم، اور غلام قادر بیدار کی حوصلہ افزائی کی گئی

(نیوز ڈیسک)



چرار شریف میں سالانہ عرس تقریبات کے دوران ڈھکن ہال کے مقام پر خاص ایسی نشست کا انعقاد کیا گیا، جسمیں بھاری تعداد میں معروف ادبی ہمی اور دوسری شخصیات نے شرکت کی۔ تفصیل کے مطابق بفتیر گلہ ڈاری ٹرسٹ کی طرف سے ڈھکی ہال علاقے میں سالانہ بنیاد پر اجتماع کیا گیا۔ دن بھر سیشنوں افراد نے استفادہ حاصل کیا۔ اس دوران منعقدہ تقریب کے درمیان، فقیر غلام محمد گنائی عرف گلہ ڈاری، بابا چوتھی صوفی، تصنیف، شان حیدر، باقاعدہ طور اجرا کی گئی۔ کتاب کی رسم رونمائی کے موقعے پر فقیر گلہ ڈاری، ڈاکٹر غلام نبی حلیم، رنجور تیلگامی، مولانا شیخ عبدل غنی، غلام قادر بیدار، مصطفے شوپری، شاہ اللہ صنوبر، سلام چرارووی اور دوسرے ادب نواز موجود تھے۔ کتاب پر ڈاکٹر حلیم، رنجور تیلگامی اور مولانا شیخ عبدل غنی و ترجمی صاحب اور غلام قادر بیدار نے تبصرہ کیا اور داد دی۔ قبل ازیں جاری تقریب کے دوران قریب نصب درجن گلدستوں سے نئے سال میں کامیابی کا سہرا سجایا گیا۔ جاری خاص تقریب میں دوسری شخصیات کے علاوہ مذکور ٹرسٹ کے زمہ داروں کے علاوہ بھاری تعداد میں فقیر کے مریداں بھی موجود تھے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

آئی ٹی کمپنیوں کو گرین کارڈ پروگرام سے معطل کر دیا گیا



نئی دہلی: امریکی صدر ڈونالڈ ٹرمپ کی انتظامیہ نے غیر ملکی کارکنوں کے لیے روزگار اور ویزا پروگراموں کے خلاف کارروائی مزید سخت کرتے ہوئے آٹھ بڑی آئی ٹی کمپنیوں کو امریکہ کے پرمیننٹ لیبر سرٹیفکیشن (پی ای آر ایم) پروگرام سے معطل کر دیا ہے۔ اس پروگرام کے ذریعے کمپنیاں بعض اہل غیر ملکی کارکنوں، بشمول H-1B ویزا پر کام کرنے والے افراد، کے لیے مستقل ملازمت اور گرین کارڈ کے عمل کی جانب پیش رفت کر سکتی ہیں۔

معطل کی جانے والی کمپنیوں میں ٹاٹا، مائنڈ سوسافٹ، وِپرو، ایچ سی ایل، وِپرو، کیپ جیمنی، انفوسس، کوگنیزنٹ اور ایڈوب شامل ہیں۔ امریکی حکومت نے اس کارروائی کو مبینہ ویزا فراڈ اور غیر ملکی افرادی قوت کے نظام کے غلط استعمال کے خلاف جاری مہم کا حصہ قرار دیا ہے۔ ٹرمپ انتظامیہ نے اس سلسلے میں ایک وسیع اینٹی فراڈ ٹاسک فورس بھی قائم کر رکھی ہے، جس کی نگرانی نائب صدر جے ڈی وینس کرتے ہیں۔

امریکی محکمہ محنت کے مطابق ان کمپنیوں سے متعلق نئے پی ای آر ایم لیبر سرٹیفکیشن پروگرام سے معطل کر دی گئی ہے۔ انہوں نے ٹاٹا، ایچ سی ایل، وِپرو، کیپ جیمنی، انفوسس اور کوگنیزنٹ کا نام لیتے ہوئے کہا کہ ان کمپنیوں کے معاملات کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔ ان کے مطابق مائیکروسافٹ اور ایڈوب کو متعدد فعال وفاقی تحقیقات کے باعث پروگرام سے معطل کیا گیا ہے۔

یہ اقدام ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ٹرمپ انتظامیہ امریکی شہریوں کے لیے ملازمتوں کے تحفظ اور غیر ملکی افرادی قوت کے استعمال پر سخت موقف اختیار کیے ہوئے ہے۔ امریکی انتظامیہ نے اپنی توسیع تر انداز افراز مہم کے تحت وفاقی پروگراموں میں مبینہ دھوکہ دہی اور غلط استعمال کے خلاف مختلف اقدامات کیے ہیں۔ امریکی نائب صدر جے ڈی وینس نے ٹاٹا کنسلٹنسی سروسز کو ایک خط لکھا، جس میں کمپنی کے ایچ ون بی ویزا ہولڈرز کی بڑی تعداد کو امریکہ سے باہر بھیجنے کا الزام لگایا گیا تھا۔ اس خط کے بعد کمپنی کے حصص کی قیمت میں تقریباً 6 فیصد کمی ریکارڈ کی گئی تھی۔

امریکی محکمہ محنت کے مطابق ان کمپنیوں کے خلاف کارروائی کے بعد ان کی درخواستوں پر مجھی کارروائی روک دی جائے گی۔ امریکی وزیر محنت کیتھ سونڈرلنگ نے اعلان کرتے ہوئے کہا کہ حکومت دنیا کی بعض بڑی آئی ٹی آؤٹ سورسنگ کمپنیوں کو نظام کے غلط استعمال کے خلاف سخت پیغام دینا چاہتی ہے۔ ان کمپنیوں سے متعلق نئے پی ای آر ایم لیبر سرٹیفکیشن کیسے کی جائیں گی اور زیر التوا درخواستوں پر کیا کارروائی ہوگی، اس حوالے سے ابھی تک کوئی وضاحت سامنے نہیں آئی۔

ٹرمپ نے ایران پر ممکنہ حملوں کی اطلاعات کو مسترد کر دیا



واشنگٹن ڈی سی: امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے جمعرات کے روز ایران کے خلاف ممکنہ نئے حملوں سے متعلق اطلاعات کو مسترد کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ تہران کے ساتھ ورکنگ لیول یعنی انتظامی سطح پر بات چیت جاری ہے اور واضح کیا کہ امریکہ تین نومبر کو ہونے والے وسط مدتی انتخابات سے قبل ایران پر حملہ نہیں کرے گا۔

ٹروتھ سوشل پر ایک پوسٹ میں ٹرمپ نے کہا کہ آبنائے ہرمز میں ایرانی بحری کنٹرول پر حائل پابندی برقرار ہے گی۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ اس اہم بحری راستے سے تیل کی ریکارڈ مقدار گزر رہی ہے، جس سے سونے کی بھی حصہ ایران سے نہیں آتا۔

امریکی صدر نے اس عزم کا اعادہ بھی کیا کہ ایران کو جوہری ہتھیار حاصل کرنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔

انہوں نے اپنی پوسٹ میں کہا، ہم اسلامی جمہوریہ ایران کے ساتھ ورکنگ لیول پر بات چیت کر رہے ہیں۔ میں سب پر یہ واضح کرنا چاہتا ہوں کہ اگرچہ ایران کی معاشی اور عسکری حالت بہت خراب ہے اور ہم نے کہا کہ مکمل طور پر نافذ ہے، اس کے باوجود آبنائے ہرمز سے تیل کے بڑی تعداد گزر رہی ہے (صرف گزشتہ روز 22 ملین بیرل، جن میں سے ایک بھی بیرل ایران سے نہیں آیا اور نہ ہی ایران گیا)، ہم تین نومبر کو ہونے والے امریکی وسط مدتی انتخابات سے قبل کسی بھی حال میں ایران پر حملہ نہیں کریں گے۔ ایران کے پاس جوہری ہتھیار نہیں ہوں گے!

ٹرمپ کا یہ بیان ان اطلاعات کے ایک دن بعد سامنے آیا ہے جن میں کہا گیا تھا کہ پینٹاگون کو ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی کی تیاری کرنے کی ہدایت کی گئی ہے، جو ممکنہ طور پر وسط مدتی انتخابات سے قبل ہو سکتی ہے۔ ایکسیس کی ایک رپورٹ کے مطابق، ٹرمپ نے ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی شروع کرنے کا حتمی فیصلہ نہیں کیا تھا، لیکن پینٹاگون کو ممکنہ نئے حملوں کی تیاری کی ہدایت دی گئی تھی۔

امریکی حکام کا حوالہ دیتے ہوئے ایکسیس نے رپورٹ کیا کہ پینٹاگون نے چند روز قبل امریکی سینٹرل کمانڈ کو ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی کی تیاریاں مکمل کرنے کی ہدایت کی تھی۔ اس ہدایت میں کسی ممکنہ حملے کے لیے کوئی مخصوص تاریخ مقرر نہیں کی گئی تھی۔

اس رپورٹ میں مذکور امریکی اور اسرائیلی حکام نے کہا کہ نئی فوجی کارروائی امریکی وسط مدتی انتخابات (جو 3 نومبر کو ہونے والے ہیں) سے قبل اور ممکنہ طور پر اسرائیلی انتخابات سے بھی پہلے ہو سکتی ہے، جو اس سے ایک ہفتہ قبل منعقد ہونے والے ہیں۔ تاہم ٹرمپ کے حالیہ بیان نے امریکی وسط مدتی انتخابات سے قبل کسی حملے کے امکان کو مسترد کر دیا ہے اور اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ ایران کے ساتھ مذاکرات جاری ہیں۔

دوسری جانب، ایرانی وزیر خارجہ سید عباس عراقچی نے دن کے اوائل میں کہا کہ تہران اگلے چند دنوں میں امریکہ کی اس تجویز کا جواب دے گا۔ انہوں نے اشارہ دیا کہ تہران اور واشنگٹن کے درمیان بات چیت جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ ہو رہا ہے۔

ایران کے سرکاری میڈیا اسلامک ریپبلک آف ایران براڈکاسٹنگ مطابق، عراقچی نے کہا، مذاکرات کا عمل ابھی جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ کیا جا رہا ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ نے کہا کہ تہران اپنی تجویز (جسے سات روزہ منصوبہ کہا جاتا ہے) پہلے ہی پیش کر چکا ہے اور اس پر امریکی فریق کے خیالات بھی جان چکا ہے۔

عراقچی نے کہا، ہم نے اپنا منصوبہ پیش کیا، جسے ہم نے سات روزہ منصوبہ کا نام دیا تھا، اور ہم نے اس پر امریکی فریق کی رائے بھی سنی۔ انہوں نے مزید کہا، ہم فی الحال امریکی مؤقف کا جائزہ لے رہے ہیں، اور میرا ماننا ہے کہ ہم آنے والے دنوں میں اپنا جواب دیں گے۔

جاری خفاظی بات چیت کے تعلق تہران کی اس تجویز سے ہے جس کے تحت سات روزہ منصوبے کے تحت آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولا جائے گا۔ عراقچی نے یہ تجویز گزشتہ ماہ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس کے دوران پیش کی تھی۔ عراقچی نے نشاندہی کی تھی کہ اس تجویز پر عمل درآمد کا وقت بھی شروع ہوگا جب امریکہ اسے قبول کرلے گا۔

الجزیرہ کے مطابق، انہوں نے کہا کہ واشنگٹن کو ایک رپورٹ کے مطابق، ٹرمپ نے ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی شروع کرنے کا حتمی فیصلہ نہیں کیا تھا، لیکن پینٹاگون کو ممکنہ نئے حملوں کی تیاری کی ہدایت دی گئی تھی۔

امریکی حکام کا حوالہ دیتے ہوئے ایکسیس نے رپورٹ کیا کہ پینٹاگون نے چند روز قبل امریکی سینٹرل کمانڈ کو ایران کے خلاف بڑے پیمانے پر فوجی کارروائی کی تیاریاں مکمل کرنے کی ہدایت کی تھی۔ اس ہدایت میں کسی ممکنہ حملے کے لیے کوئی مخصوص تاریخ مقرر نہیں کی گئی تھی۔

اس رپورٹ میں مذکور امریکی اور اسرائیلی حکام نے کہا کہ نئی فوجی کارروائی امریکی وسط مدتی انتخابات (جو 3 نومبر کو ہونے والے ہیں) سے قبل اور ممکنہ طور پر اسرائیلی انتخابات سے بھی پہلے ہو سکتی ہے، جو اس سے ایک ہفتہ قبل منعقد ہونے والے ہیں۔ تاہم ٹرمپ کے حالیہ بیان نے امریکی وسط مدتی انتخابات سے قبل کسی حملے کے امکان کو مسترد کر دیا ہے اور اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ ایران کے ساتھ مذاکرات جاری ہیں۔

دوسری جانب، ایرانی وزیر خارجہ سید عباس عراقچی نے دن کے اوائل میں کہا کہ تہران اگلے چند دنوں میں امریکہ کی اس تجویز کا جواب دے گا۔ انہوں نے اشارہ دیا کہ تہران اور واشنگٹن کے درمیان بات چیت جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ ہو رہا ہے۔

ایران کے سرکاری میڈیا اسلامک ریپبلک آف ایران براڈکاسٹنگ مطابق، عراقچی نے کہا، مذاکرات کا عمل ابھی جاری ہے اور ثالثوں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ کیا جا رہا ہے۔

ایرانی وزیر خارجہ نے کہا کہ تہران اپنی تجویز (جسے سات روزہ منصوبہ کہا جاتا ہے) پہلے ہی پیش کر چکا ہے اور اس پر امریکی فریق کے خیالات بھی جان چکا ہے۔

عراقچی نے کہا، ہم نے اپنا منصوبہ پیش کیا، جسے ہم نے سات روزہ منصوبہ کا نام دیا تھا، اور ہم نے اس پر امریکی فریق کی رائے بھی سنی۔ انہوں نے مزید کہا، ہم فی الحال امریکی مؤقف کا جائزہ لے رہے ہیں، اور میرا ماننا ہے کہ ہم آنے والے دنوں میں اپنا جواب دیں گے۔

جاری خفاظی بات چیت کے تعلق تہران کی اس تجویز سے ہے جس کے تحت سات روزہ منصوبے کے تحت آبنائے ہرمز کو دوبارہ کھولا جائے گا۔ عراقچی نے یہ تجویز گزشتہ ماہ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 81ویں اجلاس کے دوران پیش کی تھی۔ عراقچی نے نشاندہی کی تھی کہ اس تجویز پر عمل درآمد کا وقت بھی شروع ہوگا جب امریکہ اسے قبول کرلے گا۔

الجزیرہ کے مطابق، انہوں نے کہا کہ واشنگٹن کو

حوثی باغیوں کا سعودی دارالحکومت ریاض کے ہوائی اڈے پر نئے حملے کا دعویٰ



قاہرہ: جمعرات کے روز سعودی دارالحکومت ریاض میں کئی دھماکے سنے گئے، جن میں شہر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے پر ہونے والا ایک بڑا دھماکہ بھی شامل ہے۔ ایک یمنی شاہد نے السوئی اینڈ پرنس کو یہ معلومات فراہم کیں۔ یہ واقعہ اس اطلاع کے محض ایک دن بعد پیش آیا جب سعودی عرب نے بتایا تھا کہ ہوائی اڈے پر ہونے والے ایک حملے میں ایک شخص ہلاک اور کئی دیگر زخمی ہو گئے تھے۔

ان دھماکوں کا مارکیٹوں اور تیل کی قیمتوں پر فوری اثر دیکھا گیا، خام تیل کی قیمتوں میں اضافہ ہوا اور سعودی عرب ایران کے ساتھ جاری تنازعے کے ایک نئے محاذ میں مزید الجھ گیا۔

پڑوسی ملک یمن میں ایران کی حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے سنگ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ پر اس نئے حملے کی ذمہ داری قبول کی۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ بیلسٹک میزائل کے باعث نقصان پہنچا ہے، تاہم انہوں نے اس دعوے کی تائید میں کوئی ثبوت فراہم نہیں کیا۔ سعودی دفاع نے اس دعوے پر فوری طور پر کوئی تبصرہ نہیں کیا۔

حوثیوں کے خلاف لڑنے والے سعودی قیادت والے اتحاد کے ترجمان میجر جنرل ترکی المالکی نے بتایا کہ انہوں نے حوثیوں کی جانب سے ریاض کی طرف داغے گئے دو بیلسٹک میزائلوں اور جنوب مغرب میں یمنی سرحد کے قریب واقع نجیس مشیط کے طرف داغے گئے ایک میزائل کو فضا میں ہی روک کر تباہ کر دیا۔

سعودی قیادت والے اتحاد کا حوثیوں کے خلاف جوابی کارروائی



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 ابہا 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 برداشت نہیں کریں گے۔

المالکی نے مزید کہا، اس کے نتیجے میں، اتحادی مشترکہ افواج نے ایک جامع آپریشن شروع کیا اور صعدہ، الحدیدہ، الجوف اور مآرب کے صوبوں میں دہشت گرد حوثی ملیشیا کے جموعی 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۔

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

سفاکانہ حملے، جن میں ریاض کے شاہ خالد انٹرنیشنل ایئرپورٹ اور ابہا انٹرنیشنل

ضمنی انتخابات نتائج: مغربی بنگال کی دونوں اسمبلی سیٹوں پر بی جے پی آگے، پڈوچیری کی تھطانچپاواڈی اسمبلی نشست پر آل انڈیا این آر کانگریس کا قبضہ

نئی دہلی: مغربی بنگال، تمل ناڈو اور پڈوچیری میں اسمبلی کی پانچ نشستوں اور آسام میں لوک سبھا کی ایک نشست کے لیے ہونے والے ضمنی انتخابات نتائج آج جاری کیے جائیں گے۔ ان نشستوں کے لیے پولنگ 6 اکتوبر کو ہوئی تھی۔ ووٹوں کی گنتی کے مراکز پر سکیورٹی کے سخت انتظامات کیے گئے ہیں۔

پڈوچیری کی تھطانچپاواڈی اسمبلی نشست پر آل انڈیا این آر کانگریس کے امیدوار اشوک آنند نے 13,358 ووٹ حاصل کر کے تھطانچپاواڈی اسمبلی حلقے کا ضمنی انتخاب جیت لیا؛ انہوں نے انڈین نیشنل کانگریس کے امیدوار ادیا گم کو 8,482 ووٹوں کے فرق سے شکست دی۔

ضمنی انتخابات مغربی بنگال میں نندی گرام اور سیتی گھرا اسمبلی نشستوں، اور تمل ناڈو کے ترووَرور ضلع (ساتھ ہی تھینکاسی ضلع) میں دھارماپورم (ایس سی) نشست کے لیے منعقد ہوئے تھے۔ مغربی بنگال کی دونوں اسمبلی سیٹوں پر بی جے پی آگے چل رہی ہے۔

قابل ذکر ہے کہ نندی گرام کی نشست اس وقت خالی ہوئی تھی جب سوویندو ادھیکاری نے اس سال کے شروع میں ریاستی اسمبلی انتخابات میں وزیر اعلیٰ ممتا بنرجی کو شکست سے کامیابی حاصل کی تھی اور دوسری نشست اپنے پاس رکھنے کا فیصلہ کیا تھا۔

رہنگ گھڑی نشست عام جنتا او نیان پارٹی (اے جے یو پی) کے بانی ہمایوں کبیر کے

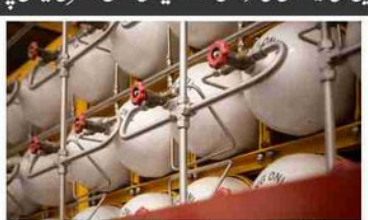
سی جے پی کو جنتر منتر پر احتجاج کی اجازت نہیں ملی، قومی راجدھانی چھاونی میں تبدیل، 57 میٹرو اسٹیشن بند کرنے کا منصوبہ، سرحدی علاقوں پر نا کہ بندی

نئی دہلی: دہلی پولیس نے کانگریس پارٹی کی جانب سے سی ای سی نیتش کمار کی برطرفی اور گرفتاری کا مطالبہ کرنے کے لیے 10 اکتوبر کے مجوزہ احتجاج کے خلاف امتناع جاری کیا ہے۔ پولیس کا کہنا ہے کہ قومی دارالحکومت میں اس وقت دفعہ 163 نافذ ہے، اور کسی بھی قسم کے احتجاج کو غیر قانونی سمجھا جائے گا۔

ڈپٹی کمشنر آف پولیس سریش پانڈے نے کہا کہ ان پابندیوں کے نفاذ کے دوران جنتر منتر یا کسی بھی دوسری جگہ پر احتجاج کی اجازت نہیں ہوگی۔ انہوں نے خبردار کیا کہ بغیر اجازت جمع ہونے والے افراد کے خلاف پولیس قانونی کارروائی کرے گی۔ پانڈے نے کہا، دفعہ 163 نافذ ہے، جس کا مطلب ہے کہ احتجاج کی اجازت نہیں ہے۔ نہ جنتر منتر پر اور نہ ہی کہیں اور کسی بھی احتجاج کو غیر قانونی قرار دیا جائے گا، اور ہم اس کے خلاف ضروری قانونی کارروائی کرنے پر مجبور ہوں گے۔ ڈی سی پی نے عوام سے اپیل کی کہ وہ مجوزہ احتجاج میں شرکت نہ کریں اور اپنے اہل خانہ کی حفاظت کو ترجیح دیں۔

خواتین مظاہرین نے نٹھلے کے حوالے سے ہدایات جاری کی گئی ہیں، جن میں انہیں غیر ضروری تصادم سے بچنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ پولیس نے عوام کو خبردار بھی کیا ہے کہ وہ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر غیر تصدیق شدہ معلومات پر یقین نہ کریں اور نہ ہی انہیں پھیلائیں۔ سی جے پی اور طلبہ کے کئی گروہ چیف الیکشن کمشنر گیانیش کمار کے استعفے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ ان کا الزام ہے کہ الیکشن کمیشن نے ووٹر لسٹ میں بڑے پیمانے پر بے ضابطگیوں کو نظر انداز کیا ہے۔

جموں کشمیر حکومت نے سی این جی اینڈ ھن کی فراہمی کے لیے سٹی گیس ڈسٹری بیوشن پالیسی کا نوٹیفکیشن جاری کر دیا



سرینگر: جموں و کشمیر کے وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جمعرات کو جموں و کشمیر سٹی گیس ڈسٹری بیوشن (سی جی ڈی) پالیسی، 2026' کے نوٹیفکیشن کو صاف ستھرے ایندھن تک رسائی بڑھانے، صنعتی مسابقت کو مضبوط بنانے اور خطے کے توانائی کے بنیادی ڈھانچے کو جدید بنانے کی سمت ایک اہم قدم قرار دیا۔

کونسل آف منسٹرز (وزراء کی کونسل) کی منظوری کے بعد جاری ہونے والی یہ پالیسی گھریلو، تجارتی اداروں، صنعتوں اور ٹرانسپورٹ کے شعبے میں پائپڈ نیچرل گیس (پی این جی) اور کمپریسڈ نیچرل گیس (سی این جی) کے استعمال کو فروغ دینے کے لیے ایک واضح، بااختیار فریم ورک تشکیل دیتی ہے۔

اس پالیسی کا مقصد جموں و کشمیر کے تمام 20 اضلاع میں سٹی گیس ڈسٹری بیوشن نیٹ ورکس کو مرحلہ وار پھیلانا ہے، تاکہ صارفین کو صاف اور قابل اعتماد قدرتی گیس کی فراہمی یقینی بنائی جا سکے اور روایتی ایندھن سے جدید متبادل ذرائع کی طرف منتقلی کو آسان بنایا جا سکے۔

پالیسی کی ایک اہم ترجیح سنگل ونڈو اور مقررہ مدت پر مبنی (ٹائم باؤنڈ) فریم ورک تشکیل دیتی ہے۔ یہ این جی اے ایس ایس ٹی کے قیام کے لیے آسان طریقہ کار، اور رائٹ آف وے کے معیاری ضوابط کے ذریعے منصوبوں پر عمل درآمد کو آسان اور تیز کرتا ہے۔ اس میں صنعتی ترقی کو فروغ دینے اور قابل اعتماد توانائی تک رسائی بہتر بنانے کے لیے اہم صنعتی مراکز، بشمول کٹھوعہ، سانبہ اور پلوامہ میں گیس کنکشن کی فراہمی کو ترجیح دینا بھی شامل ہے۔

پی این جی اور سی این جی کے بنیادی ڈھانچے کی توسیع سے محفوظ، صاف اور زیادہ سستے توانائی کے متبادل فراہم ہونے، ایندھن کے اخراجات میں کمی آنے، صنعتی کارکردگی اور مسابقت میں بہتری آنے اور صاف توانائی کے ابھرتے ہوئے شعبے میں مزید سرمایہ کاری راغب ہونے کی توقع ہے۔ یہ پالیسی مقامی روزگار، اپرنٹس شپ اور مہارتوں کی ترقی کو بھی فروغ دیتی ہے، جس سے گیس کی تقسیم کے بنیادی ڈھانچے اور متعلقہ خدمات کی تعمیر، آپریشن اور دیکھ بھال کے شعبوں میں نئے مواقع پیدا ہوں گے۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے خوراک، شہری رسد اور امور صارفین کے وزیر ستیش شرما اور متعلقہ محکمے کو اس پالیسی کے نوٹیفکیشن پر مبارکباد دی اور اسے جموں و کشمیر میں صاف اور پائیدار ترقی اور توانائی کے جدید نظام کی جانب ایک اہم پیش رفت قرار دیا۔ وزیر اعلیٰ نے کہا، سٹی گیس ڈسٹری بیوشن پالیسی صنعت اور سرمایہ کاری کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ صاف اور قابل اعتماد توانائی تک

انتت ناگ میں منشیات فروشوں کے خلاف پولیس کی کارروائی تیز، دو افراد گرفتار

انتت ناگ، دین عمران: جنوبی کشمیر کے ضلع انتت ناگ میں منشیات کی اسمگلنگ اور غیر قانونی کاروبار کے خلاف پولیس نے کارروائیاں تیز کرتے ہوئے دو مبینہ منشیات فروشوں کو گرفتار کرنے اور ان کے خلاف مقدمات درج کرنے کا دعویٰ کیا ہے۔ پولیس کے مطابق ضلع بھر میں ناکہ چیکنگ، نگرانی اور دیگر احتیاطی اقدامات میں شدت لائی گئی ہے، جس کے دوران مختلف کارروائیوں میں مبینہ طور پر ہیروئن اور چرس برآمد کی گئی ہے۔

انتت ناگ پولیس کے مطابق منشیات کے بڑھتے ہوئے خطرے پر قابو پانے اور نوجوان نسل کو اس لعنت سے محفوظ رکھنے کے لیے ضلع بھر میں کارروائیاں جاری ہیں۔ اسی سلسلے میں پولیس اسٹیشن ڈورو کی ایک ٹیم نے فیڈ رروڈ پر ناکہ چیکنگ کے دوران ایک شخص کو حراست میں لیا، جس کی شناخت عادل رحمان ولد عبدالرحمان ساکن پنجی خاص، ویریناگ کے طور پر کی گئی ہے۔ پولیس کا کہنا ہے کہ مذکورہ شخص کی تلاشی کے دوران تقریباً سات گرام ہیروئن برآمد ہوئی۔ اس معاملے میں متعلقہ قانونی دفعات کے تحت مقدمہ درج کر کے مزید تحقیقات شروع کر دی گئی ہیں۔

اسی طرح ایک دوسری کارروائی کے دوران پولیس اسٹیشن ڈورو کی ٹیم نے قمر علاقے میں ناکہ چیکنگ کے دوران ایک اور شخص کو گرفتار کیا۔ پولیس کے مطابق اس کی شناخت اشفاق احمد بٹ ولد عبدالسلام بٹ ساکن کپران کے طور پر ہوئی ہے۔ تلاشی کے دوران مبینہ طور پر اس کے قبضے سے تقریباً آٹھ گرام ہیروئن برآمد کی گئی۔ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن ڈورو میں الف آئی آر نمبر 155/2026 درج کر کے معاملے کی مزید تحقیقات جاری رکھی گئی ہیں۔

پولیس کا کہنا ہے کہ منشیات کی غیر قانونی خرید و فروخت اور اس کی ترسیل میں ملوث عناصر کے خلاف کارروائیاں مسلسل جاری رہیں گی۔ اس مقصد کے لیے مختلف علاقوں میں ناکہ بندی، مشتبہ نقل و حرکت پر نظر اور دیگر انسدادی اقدامات کیے جا رہے ہیں۔

انتت ناگ پولیس نے ایک مرتبہ پھر منشیات کے خلاف اپنی مہم جاری رکھنے کے عزم کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے

تکیے پر پیلے دھبے کیوں نمودار ہوتے ہیں؟ اور الرجی کیوں بڑھ جاتی ہے؟



ڈاکٹر مبشر خان

بہت سے لوگ وقت گزرنے کے ساتھ اپنے تکیے پر پیلے دھبے نمودار ہوتے دیکھتے ہیں، جس کی وجہ سے بعض افراد سمجھتے ہیں کہ یہ تکیے کے پرانے ہونے یا اس کی صفائی میں کمی کی علامت ہے۔ لیکن حقیقت میں یہ دھبے ہر رات نیند کے دوران ہونے والے قدرتی عوامل کے نتیجے میں بنتے ہیں۔ ان کی بنیادی وجہ پسینے، جلد اور سر کی جلد سے خارج ہونے والے تیل کا تکیے میں جذب ہو کر جمع ہونا ہے۔

بیکٹیریا یا اور گرد و غبار کے ذرات کی افزائش

نیند کے دوران کئی گھنٹوں تک جسم سے خارج ہونے والی نمی اور قدرتی روغنیات کو جذب کرتا رہتا ہے، اس کے علاوہ اس میں میک اپ اور بالوں کو دیکھ بھال کے لیے استعمال ہونے والی مصنوعات کے ذرات بھی جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب یہ عمل روزانہ دہرایا جاتا ہے تو یہ مادے آکسیڈائز ہو کر تکیے کے ریشوں میں جذب ہوتے جاتے ہیں، جس کے نتیجے میں پیلے دھبے نمودار ہوتے ہیں جو وقت گزرنے کے ساتھ زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ دھبے بذات خود برا دو اسے صحت کے لیے خطرہ نہیں بنتے تاہم تکیے کے اندر کی نمی بیکٹیریا اور گرد و غبار کے ذرات کی افزائش کے لیے ایک مثالی ماحول پیدا کر سکتی ہے۔ یہ ذرات دمہ، الرجی اور سانس کی دیگر تکالیف کو بڑھا سکتے ہیں۔

چند آسان احتیاطی تدابیر

ماہرین کا کہنا ہے کہ پیلے دھبے جسم سے خارج ہونے والی قدرتی رطوبتوں کے بھاپ بننے کے بعد پیچھے رہ جانے والے نمکیات اور کچھ پسینے کی اضافی مقدار کا نشان ہوتے ہیں۔ یہ دھبے عام طور پر اس وقت زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں جب تکیے کا رنگ سفید یا ہلکا ہو۔ ان دھبوں کا بننا کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک عام اور قابلِ فہم عمل ہے۔ تاہم ان کی موجودگی تکیے کی صفائی اور اس کے استعمال کے طریقے پر سوال ضرور اٹھاتی ہے۔

تحقیق میں پودینے کے تیل کے بلڈ پریشر پر حیران کن اثرات کا انکشاف

ڈاکٹر شمس الحق

پودینے کی چائے کا ایک کپ صحت کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں معمول بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن کے شکار افراد کے بلڈ پریشر پر پودینے کی چائے کے اثرات کا مشاہدہ کیا گیا۔ تحقیق میں 18 سے 65 سال کی عمر کے 140 افراد شامل تھے جنہیں اصل تیل یا پلیسبو دیا گیا۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ پودینے کی چائے کے بلڈ پریشر پر مثبت اثرات ہوتے ہیں۔ ایک گروپ کے شرکاء نے پودینے کی چائے پی جس سے ان کا بلڈ پریشر اوسطاً 8.48 ملی میٹر مرکری (mmHg) کم ہوا، جبکہ کنٹرول گروپ کے شرکاء کے بلڈ پریشر میں اوسطاً 5.8 mmHg کی کمی دیکھی گئی۔

پودینے میں موجود مرکبات

پودینے میں قدرتی طور پر کافی مقدار میں فلیونائڈز اور پولی فینولز پائے جاتے ہیں جن کے اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہوتے ہیں۔ یہ مرکبات بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق پودینے کی چائے کا باقاعدہ استعمال بلڈ پریشر کو معمولی مگر مستقل طور پر کم کرتا ہے، جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ پودینے کی چائے کو ادویات کا متبادل نہیں سمجھنا چاہیے۔ ہائپرٹینشن کے مریض اسے معمول کے علاج کے ساتھ بطور معاون مشروب استعمال کر سکتے ہیں۔

آدھی رات کے بعد دماغ دن کے اوقات کی طرح کام نہیں کرتا

ڈاکٹر سلیم

آدھی رات کے بعد شاید دماغ اس طرح کام نہ کرے جس طرح دن کے اوقات میں کام کرتا ہے۔ چنانچہ تخلیقی خیالات زیادہ نمایاں ہو سکتے ہیں۔ کچھ خواہشات کا مقابلہ کرنا زیادہ دشوار ہو جاتا ہے اور رویے پر ضبط اور متوازن فیصلے کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال سائنسی طور پر "آدھی رات کے بعد کا ذہن" نام کے مفروضے کے نام سے جانا جاتا ہے جسے محققین نے 2022 میں شائع ہونے والے ایک سائنسی مقالے میں پیش کیا تھا جو جریدے "فرنٹیئرز ان نیٹ ورک فزیولوجی" میں شائع ہوا تھا۔ بارہ سے یا زیادہ "فرنٹیئرز ان نیٹ ورک سائیکولوجی" میں شائع کیں ہوا تھا۔ یہ مقالہ یہ فرض کرتا ہے کہ رات کے وقت جاگتے رہنا خاص طور پر ایسے وقت میں جب جسم سے اس کی حیاتیاتی گھڑی کے مطابق سونے کی توقع کی جاتی ہے، دماغ کے انجمادات، خطرات اور حتمی معلومات کو سنبھالنے کے طریقہ کار کو بدل سکتا ہے۔

زیادہ خطرناک رویے

محققین نے ان اعداد و شمار پر غور کیا ہے جو رات کے اوقات میں کچھ خطرناک رویوں کی شرح میں اضافے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک مطالعہ برازیل میں طبی نگرانی کے تحت منشیات کے استعمال کے ایک مرکز میں کیا گیا تھا جس نے رات کے اوقات کو شاید بقا کے لیے خطرات پر توجہ دینا زیادہ اہم بنا دیا تھا۔ لیکن مسئلہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جب یہ وقت نیند کی کمی کے ساتھ جڑ جاتا ہے کیونکہ فیصلے کرنے اور جذبات کو کنٹرول کرنے کے اعمال زیادہ دشوار ہو سکتے ہیں۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں اعصاب کی تحقیق انیز انجمین نے مقالہ شائع کرتے وقت کہا کہ ایسے شواہد موجود ہیں جو بتاتے ہیں کہ آدھی رات کو جاگنے والے لوگوں کے دماغ اس طرح کام نہیں کرتے جس طرح وہ دن کے وقت کرتے ہیں۔ انہوں نے صحت اور سماجی پر اس کے اثرات کے بارے میں مزید مطالعہ کرنے کی اپیل بھی کی۔

ذہنی صحت پر اثرات

ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کے اثرات ذہنی صحت پر بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ ایک مطالعہ جو 2023 میں شائع ہوا تھا، اس میں 1,500 سے زائد نوجوانوں کے ڈیٹا کا تجزیہ کیا گیا تھا۔ اس میں پتا چلا کہ جو لوگ رات کو دیر تک جاگتے ہیں ان میں ڈپریشن اور اضطراب کی علامات کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ رات کو جاگنے سے سرکیڈین ردھم میں خلل پڑتا ہے، جو نیند کے ہارمونز کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے نیند کا معیار خراب ہوتا ہے اور موڈ کے مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ایک مسئلہ جو حل ہو سکتا ہے

اوورڈوز کے بڑھتے ہوئے خطرے سے جوڑا تھا۔ اسی طرح مقالے میں رات کے دوران خود کو نقصان پہنچانے کی شرح اور کچھ جذباتی رویوں میں اضافے پر بحث کی گئی تاہم محققین نے اس بات پر زور دیا کہ ان مظاہر کی وجوہات پیچیدہ ہیں اور انہیں صرف حیاتیاتی گھڑی سے منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ یہاں ایک اہم نقطے بھی سامنے آتا ہے کہ "آدھی رات کے بعد کا ذہن" ابھی تک ایک سائنسی مفروضہ ہی ہے، کوئی ثابت شدہ حقیقت نہیں کہ انسانی دماغ آدھی رات کے بعد جاگتے رہنے کے لیے ڈیزائن نہیں کیا گیا۔ اسی طرح رات کے وقت کے اثرات کو نیند کی مکمل کمی اور دیگر نفسیاتی و دماغی عوامل کے اثرات سے الگ کرنا مشکل ہے۔ اس لیے محققین کا خیال ہے کہ مطلوبہ پیچیدگی مزید ایسے مطالعات میں جو تجزیات کے جائیں، حیاتیاتی گھڑی اور نیند کی کمی کے اثرات میں تمیز کر سکیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ جب انسان ایسے اوقات میں جاگتا رہتا ہے جن میں اس کے سونے کی توقع کی جاتی ہے تو انجام، خطرات اور فیصلے کرنے کا عمل کیسے تبدیل ہوتا ہے۔

انٹرنیلوپے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

بھارت کے راشٹر پتی کی جانب سے سپرنٹنڈنگ انجینئر ڈی ایس ٹی ای/ جے ایم ٹی ٹینڈر نوٹس نمبر 433_Sig_JAT_106_26-27 اختتام کی تاریخ/ وقت: 29-10-2026 کو 15.00 بجے کے خلاف https://www.ireps.gov.in پر ای۔ ٹینڈرز طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل/ ترمیم شدہ بولیاں صرف/ اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف میونسپل آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والی ایسے کسی بھی میونسپل آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔

ٹھیکیداروں کو اس ٹینڈر کیلئے ٹینڈر دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم کا ٹھیکان صرف کریڈٹ کارڈ/ ڈیبٹ کارڈ/ نیٹ بینکنگ طریقوں جیسے ٹیٹ بینکنگ/ ڈیبٹ کارڈ/ کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے آن لائن بھگتان کرنا ہوگا۔ ٹھیکیدار کو کیش کے ذریعہ سے کسی بھی ادائیگی کی اجازت نہیں ہے۔

کانٹریکٹ ٹائپ	کام	
کام کا نام	جموں ڈویژن میں ڈیلٹا لائٹر کوالٹی گریڈ کرنا اور بڑے سائز کا ڈسپلے لگانا۔	
ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	29-10-2026 15:00	ٹینڈر ایڈوانس کی ادائیگی کی تاریخ 07-10-2026 18:22
مشہور قیمت (روپے)	18169087.81	ٹی ڈی ایس کی ادائیگی کی تاریخ 15-10-2026
بیعانہ کی رقم (روپے)	363400.00	مدت تکمیل کام 3 مہینہ

ٹینڈر نوٹس نمبر: 433_Sig_JAT_106_26-27 مورخہ 08-10-2026 اختتام کی تاریخ و وقت: 29-10-2026 کو 15.00 بجے

3492/2026

گراہکوں کی خدمت میں مستعد کے ساتھ

انٹرنیلوپے

نوٹس

سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر، انٹرنیلوپے، جموں بھارت کی راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای ٹی ایز (سیلف نگ بکنگ ایجنٹ) کام کیلئے مقررہ سینگل پیکٹ سرچارجز پر درخواستیں طلب کرتے ہیں۔

نمبر شمار	سیلف کا نام	سیلف کوڈ	سیلف کی کیٹگری	ای ایڈی (روپے)	درخواست فارم فیس (روپے)	گائیڈ بک پیریڈ
1	پالم پور صافیل	PLMX	NSG-4	10,000/-	1,180/-	ایک سال
2	کوپر لاہر	KPLR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
3	چھینا	CHN	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
4	چھن اوور بل	CHNR	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
5	بودھی	BDHY	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
6	کانگڑا	KGRA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
7	کنہ روی	KNDI	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
8	خدا کوہ لا	KZA	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
9	نگروتا سوریل	NGRS	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
10	بھرولی	BHRL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
11	جگھو لاٹھری	JK	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
12	میر تھل	MRTL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال
13	بھنگلا	BNGL	NSG-6	2,000/-	1,180/-	تین سال

درخواست فارم صرف میسرز پیکٹ میں کمرشل برانچ، ڈی آر ایم آفس، جموں میں مورخہ 20-10-2026 سے 28-10-2026 بجے سے 15.00 بجے تک بیع و وصول کئے جائیں گے۔ مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی ریلوے کی ویب سائٹ پر جائیں۔

nr.indianrailways.gov.in No. 01/STBA/Policy/Comml/JAT Dated: 09.10.2026 3521/2026

گراہکوں کی خدمت میں مستعد کرسانہ

انٹرنیلوپے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نوٹس نمبر: 09.10.2026 مورخہ 180,181-2026-27-ADEN-JBC & 182-2026-27-ADEN-LDH & 183,184-2026-27-Sr/DEN-I-FZR:۔ سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ / فیروز پور، صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے مندرجہ ذیل والوں پر ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی بند ہونے کی تاریخ 01.11.2026 دوپہر 15:00 بجے تک ہے۔ ٹینڈر دہندہ صرف ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک ہی اپنی اصل و ترمیمی ٹینڈر جمع کر سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف میونسٹی پیشکش کی قبول نہیں کی جائیں گی اور موصول ہونے والی ایسی کسی بھی پیشکش پر غور نہیں کیا جائے گا۔ ٹیلیگرام/ای ٹینڈر کی فیس ٹینڈر فارم فیس اور بیعانہ رقم کی ادائیگی صرف www.ireps.gov.in پر دستیاب ادائیگی طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ اکارڈ وغیرہ کے ذریعے سے ہی کر سکیں گے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکر چیک، جمع رسید، ایف۔ ڈی۔ آر وغیرہ کے ذریعے سے میونڈی ادائیگی قبول نہیں کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیل			
		فیروز پور ڈویژن کے سینئر سیکشن انجینئر / کام / ٹریکمین سیکشن میں نان۔ انٹر لاک لیول کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 اور 20,000) کے درمیان / پر گیٹ مین کی تعنات کے لئے / لیول کراسنگ پر ریلوے ملاز کا بندوبست / قلاب بلان نمبر (NHM بلان نمبر 8-972017/83) کے مطابق۔			
1	180-2026-27-ADEN-JBC	اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اعتبار	تکمیل کی میعاد
		8984455.14	179700.00	30 دن	06 ماہ
		یکساں نو میعت کا کام "پری - کاسٹ / PSC/RCC/ پیسل سے بنا کوئیں/پبلی اسٹر کچرل کام۔"			
		سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ/ فیروز پور کے زیر اختیار علاقہ میں پر سینئر سیکشن انجینئر / کام / ٹریکمین کے قیام، فیروز پور ڈویژن میں نان۔ انٹر لاک لیول۔ کراسنگ گیٹس (TVU 10,000 اور 20,000 کے درمیان / پر گیٹ مین کی تعنات کے لئے / لیول کراسنگ پر ریلوے ملاز کا بندوبست / قلاب بلان نمبر (HQ/01/02-2017/81 کے مطابق)			
2	181-2026-27-ADEN-JBC	اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اعتبار	تکمیل کی میعاد
		10895441.97	217900.00	30 دن	06 ماہ
		یکساں نو میعت کا کام "میعارت / رہائشی کی تعمیر۔"			
		اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / تعینات کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / پی۔ وے / نے دعیاہ سیکشن میں بارہ لاور بلاک سیکشن میں پی۔ وے سے جڑیہ مختلف کام اور گینگ اپنیاتی کا کام۔			
3	182-2026-27-ADEN-LDH	اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اعتبار	تکمیل کی میعاد
		3320000.00	16597655.52	30 دن	10 ماہ
		یکساں نو میعت کا کام "CTR/TRK/TFR/TTR" جس میں ٹریک کو اپ گریڈیشن / ٹریک کا استر بدلنے / ٹریک کا استر بدلنے (destressing) اور ٹریک مستقلتین مشینوں (جیسے ٹیمپنگ مشین، بیلاسٹ کلیننگ / ریگولیٹنگ مشین) کے لئے بی۔ او ریوسٹ۔ ورک شامل ہیں۔ سالانہ میں 275 سے 325 کا کام بھی شامل ہیں۔"			
		سینئر ڈویژنل انجینئر - فرسٹ / فیروز پور ڈویژن کے زیر اختیار علاقہ میں "ٹیول کراسنگ پر رہائش سطح کا بندوبست۔			
4	183-2026-27-Sr/DEN-I-FZR	اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اعتبار	تکمیل کی میعاد
		8836000.00	44181868.41	30 دن	10 ماہ
		یکساں نو میعت کا کام "سڑک کا کام یا LC گیٹ روڈ یا پیونگ کا کام۔"			
		سینئر ڈویژنل انجینئر - فیروز / فیروز پور ڈویژن کے زیر اختیار علاقہ میں "ٹیول کراسنگ پر نئی تعمیر / نئے تعمیر، اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر / جلالہ میں کینٹ کے تحت سینئر سیکشن انجینئر / پی۔ وے / نکاور سیکشن میں 21 ٹیول کراسنگ پر نئی تعمیر کا کام۔			
5	184-2026-27-Sr/DEN-I-FZR	اشتہار کی قیمت (روپے)	بیعانہ رقم	پیشکش کی اعتبار	تکمیل کی میعاد
		39880000.00	19941315.23	30 دن	10 ماہ
		یکساں نو میعت کا کام "سڑک کا کام یا LC گیٹ روڈ یا پیونگ کا کام۔"			
نوٹ	1. ٹینڈر ڈائیو سے پہلے، ٹینڈر دہندہ ٹینڈر سے متعلق جاری کنیے گئے کسی بھی تصحیح نامہ کے جانچ کریں گے۔ 2. ہندی میں کسی بھی شناء کے لئے انگریزی ورژن کا معائنہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی درست ہو گا۔				
3523/2026					

مسافرین کی خدمت میں مستعد کے ساتھ

ریل مسافر برائے مہربانی توجہ دیں! ضروری اطلاع

تیوہار سپیشل ریل گاڑیاں۔ 2026 میں اضافہ

ریل مسافروں کی با سہولت آمد و رفت کیلئے سابقہ اعلان شدہ تیوہار سپیشل ریل گاڑیوں کے ساتھ ساتھ ریلوے کی ذریعہ مندرجہ ذیل تیوہار سپیشل ریل گاڑیاں بھی نیچے دیئے گئے نظام اوقات کے مطابق چلائی جائیں گی۔:

04064/04063دلی جنکشن۔ گیا جنکشن۔ دلی جنکشن ریزرو ڈ تیوہار سپیشل ایکسپریس (ھفتہ میں 3دن) 88 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04064		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 04063
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	11:00	دلی جنکشن	08:00	---
07:15	---	گیا جنکشن	---	09:15

چلنے کی دن: **04064** دلی جنکشن سے مورخہ 11-10-2026 سے 30-11-2026 تک (سنیچرار چہرشنبہ) اور **04063** گیا جنکشن سے مورخہ 12-10-2026 سے 01-12-2026 تک (اتوار چہرشنبہ)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: نئی دہلی، تونڈلہ جنکشن، گوبند پوری، سوہیدر گنج، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، بھپھوداروڈ، ساسارام، ڈیہری آن۔ سون اور انوگرہ نارائن روڈ جنکشن

04088/04087دہلی۔ پٹنہ جنکشن۔ نئی دہلی ریزرو ڈ تیوہار سپیشل ایکسپریس (روزانہ) 104 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04088		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 04087
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	15:50	نئی دہلی	13:30	---
12:45	---	پٹنہ جنکشن	---	15:10

چلنے کی دن: **04088** نئی دہلی سے مورخہ 10-10-2026 سے 30-11-2026 تک (روزانہ) اور **04087** پٹنہ جنکشن سے مورخہ 11-10-2026 سے 01-12-2026 تک (روزانہ)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی، سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: تونڈلہ جنکشن، گوبند پوری، پریاگ راج جنکشن، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، دلدار نگر جنکشن، بکسر، رگھوناتھ پور اور آرہ جنکشن سلیپر۔

01483/01484کھوکی۔ حضرت نظام الدین۔ کھوکی سپر فاسٹ سپیشل (ھفتہ میں 3دن) 26 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 01483		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 01484
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	17:30	کھوکی	22:15	---
18:10	---	حضرت نظام الدین	---	22:10

چلنے کی دن: **01483** کھوکی سے مورخہ 09-10-2026 سے 20-11-2026 تک (ھر سنگلوار) کو اور **01484** حضرت نظام الدین سے مورخہ 10-10-2026 سے 21-11-2026 تک (ھر بدھوار، سنیچروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی

ٹھہراؤ: نوتنا گڑھا، گلیان جنکشن، بھونڈ ری روڈ، وسلی روڈ، پالگھر، واپی، ولساڑ، سورت، ژرزدہ جنکشن، رتلا م جنکشن، بھوانی منڈی، گونہ جنکشن، سوائی مادھوپور اور متھرا جنکشن سلیپر۔

04222/04221وارانسی جنکشن۔ بھنڈہ جنکشن۔ وارانسی جنکشن ریزرو ڈ سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04221		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 04222
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	20:40	وارانسی جنکشن	17:30	---
17:00	---	بھنڈہ جنکشن	---	20:50

چلنے کی دن: **04221** وارانسی سے مورخہ 11-10-2026 سے 22-11-2026 تک (ھر سنیچرار) کو اور **04222** بھنڈہ جنکشن سے مورخہ 12-10-2026 سے 23-11-2026 تک (ھر سوموار)

جگہ: 3 ٹیئر اے سی، اکانومی اور جنرل

ٹھہراؤ: سان بھٹہاروہنی دھام، پنڈت دین دیال اپادھیائے جنکشن، اتریلا جنکشن، مالہ نگر جنکشن، بربلی جنکشن، مرزا آباد جنکشن، نجیب آباد جنکشن، سہارنپور جنکشن، پنجا نگر جنکشن، انبالہ کینٹ، راج پورہ جنکشن، پٹیالہ، دھوری جنکشن، برنالہ اور راج پورہ پھول سلیپر۔

04634/04633فیروز پور کینٹ۔ پورنیا جنکشن۔ فیروز پور کینٹ۔ پورنیا جنکشن ریزرو ڈ سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 15 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04634		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 04633
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	17:30	فیروز پور کینٹ	16:35	---
03:00	---	پورنیا جنکشن	---	06:00

چلنے کی دن: **04634** فیروز پور کینٹ سے مورخہ 15-10-2026 سے 26-11-2026 تک (ھر وبروار) کو اور **04633** پورنیا جنکشن سے مورخہ 16-10-2026 سے 27-11-2026 تک (ھر سنیچروار) کو

جگہ: 3 ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس

ٹھہراؤ: مکھن لوہیا خاص جنکشن، نگودر جنکشن، پھلور جنکشن، ڈھنڈھاری کلاں، بھٹنی گڑھ، انبالہ کینٹ، پمنا نگر جنکشن، سہارنپور جنکشن، مراد آباد، بریلی، شاہجہانپور، سیتا پور جنکشن، گونڈا جنکشن، گورکھپور چھپرہ، سونپور، حاجی پور جنکشن، شاہ پور پٹوری، بیرنی جنکشن، بیگو سرائے، کھگڑیا جنکشن، مانسی جنکشن، نوگچھیا اور کٹیہار جنکشن سلیپر۔

07651/07652جالنا۔ چھیر و جنکشن۔ جالنا سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 07 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07651		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 07652
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	23:35	جالنا	09:50	---
03:15	03:25	وارانسی جنکشن	03:10	03:15
09:35	---	چھیر و جنکشن	---	21:00

چلنے کی دن: **07651** جالنا سے مورخہ 14-10-2026 سے 28-10-2026 تک (ھر بدھوار) کو اور **07652** پھیر و جنکشن سے مورخہ 09-10-2026 سے 30-10-2026 تک (ھر شکروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: پھلتن روڈ، سیمبا جی نگر، ناگر سول، من مائ جنکشن، بھیلوا جنکشن، کھنڈوا جنکشن، ہرڈا، انارسی جنکشن، پھریدا، کانڑواڑہ، نرسنگھ پور، جبلپور، کٹنی جنکشن، مہر، سٹنا جنکشن، مانک پور، جنکشن، پریاگ راج چھوکی، جونپور جنکشن، رابٹس پھار جنکشن، غازی پور سٹی اور بلیا سٹیشن

07622/07621نانڈیڑ۔ حضرت نظام الدین۔ نانڈیڑ سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07621		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 07622
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	08:45	نانڈیڑ	00:35	---
14:00	---	حضرت نظام الدین	---	21:40

چلنے کی دن: **07621** نانڈیڑ سے مورخہ 17-10-2026 سے 28-11-2026 تک (ھر سنیچرار) کو اور 07622 حضرت نظام الدین سے مورخہ 18-10-2026 سے 29-11-2026 تک (ھر اتوار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: پورنا جنکشن، پرھنی جنکشن، سیلو، پرتور، ھالنا، چھترپتی سمبھاجی نگر، نندا جنکشن، جلگاؤں جنکشن، بھساول جنکشن، کھنڈوا جنکشن، انارسی جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جنکشن، گوالیار جنکشن، آگرہ کینٹ اور متھرا جنکشن سلیپر۔

07021/07022جرلپلی۔ حضرت نظام الدین۔ جرلپلی سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 14 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07021		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 07022
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	19:20	جرلپلی	13:50	---
02:00	---	حضرت نظام الدین	---	04:00

چلنے کی دن: **07021** جرلپلی سے مورخہ 19-10-2026 سے 30-11-2026 تک (ھر سوموار) کو اور 07022 حضرت نظام الدین سے مورخہ 21-10-2026 سے 02-12-2026 تک (ھر بدھوار کو)

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: قاضی پیٹ جنکشن، رام گونڈم، منچریال، بیلم پلی، سیر پور، کاغذ نگر، بلہار شاہ، ناگپور جنکشن، اتاری جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جھانسی جنکشن، گوالیار جنکشن، دھولپور، آگرہ کینٹ، متھرا جنکشن اور کوسی کلاں سلیپر۔

07023/07024جرلپلی۔ حضرت نظام الدین۔ جرلپلی سپیشل ایکسپریس (ھفتہ وار) 12 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 07023		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 07024
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	19:45	جرلپلی	17:45	---
05:00	---	حضرت نظام الدین	---	07:15

چلنے کی دن: **07023** جرلپلی سے مورخہ 20-10-2026 سے 24-11-2026 تک (ھر منگلوار) کو اور **07024** حضرت نظام الدین سے مورخہ 22-10-2026 سے 26-11-2026 تک (ھر وبروار) کو

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: قاضی پیٹ جنکشن، رام گونڈم، منچریال، بیلم پلی، سیر پور، کاغذ نگر، بلہار شاہ، ناگپور جنکشن، اتاری جنکشن، بھوپال جنکشن، بینا جنکشن، ویرانگنا لکشمی بائی جھانسی جنکشن، گوالیار جنکشن، آگرہ کینٹ، متھرا جنکشن اور کوسی کلاں سلیپر۔

04085/04086نئی دہلی۔ شری ماتا وشنو دیوی کٹڑہ۔ نئی دہلی۔ ریزرو ڈ سپیشل ایکسپریس 04 پھیرے

ریل گاڑی نمبر 04085		سٹیشن		ریل گاڑی نمبر 04086
آمد	روانگی		آمد	روانگی
---	14:00	نئی دہلی	23:30	---
03:00	---	شری ماتا وشنو دیوی کٹڑہ	---	10:00

چلنے کی دن: **04085** نئی دہلی سے مورخہ 10-10-2026 سے 16-10-2026 (شکروار) کو اور **04086** شری ماتا وشنو دیوی کٹڑہ سے مورخہ 10-10-2026 سے 17-10-2026 (سنیچروار) کو۔

جگہ: 2 ٹیئر اے سی، 3ٹیئر اے سی سلیپر اور جنرل کلاس۔

ٹھہراؤ: سونی پت، پانی پت جنکشن، کروکشیتر جنکشن، انبالہ کینٹ، ڈھنڈھاری کلاں، جلندھر کینٹ، پھلانکوٹ کینٹ شہید کیپٹن سنیل کمار چودھری کھوجہ، جموں توی اور شہید کیپٹن نثار مہاجن سلیپر۔

04090/04092نئی دہلی۔ سرائے روہیلہ۔ نئی دہلی ریزرو ڈ تیوہار سپیشل سپر فاسٹ کی تبدیل شدہ فریکوینسی اور چلنے کی مدت میں توسیع

ریل گاڑی نمبر اور نام	موجودہ فریکوینسی اور چلنے کی دن	تبدیل شدہ فریکوینسی اور چلنے کی مدت میں توسیع	موثر تاریخ
04090نئی دہلی۔ دانا پور۔ سپیشل	شکروار (ھفتہ وار)	شکروار (ھفتہ میں 2دن)	07-10-2026
04089دانا پور۔ نئی دہلی سپیشل	سنیچروار (ھفتہ وار)	سنیچروار۔ وبروار (ھفتہ میں 2دن)	07-10-2026

	موجودہ تاریخ	توسیع شدہ تاریخ	اضافی پھیروں کی تعداد
نئی دہلی سے	20.11.2026	27.11.2026	اضافی پھیرے 04, 11, 18, 25, 27.11.2026 اور 14, 21, 28.10.2026
دانا پور سے	21.11.2026	28.11.2026	اضافی پھیرے 05, 12, 19, 26, 28.11.2026 اور 15, 22, 29.10.2026

نوٹ: باقی معلومات حسب سابق رہے گی۔

مذکورہ ریل گاڑیوں کے راستے میں آنے والے مسافروں اور نظام الدین کے لئے براہ مہربانی ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139 ڈائل کریں یا ریل گاڑی انکوائری ویب سائٹ www.enquiry.indianrail.gov.in پر دیکھیں۔

ریل مدد دیب سائٹ دیکھیں: www.railmadad.indianrailways.gov.in

ریل مدد ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

ریل مدد ہیلپ لائن نمبر 139

پر ہمیں فالو کریں

انٹرنیلوپے

ہمیشہ آپ کی

کیا گزرا خلاء میں وقت!



(سپلائی) امریکا، جاپان وروس کی جانب سے بھیجوائی گئی خانون خلابازکا سب سے لمبا ریکارڈ اب تک کسی ایک میڈیکل مہم خلابازکے 340 دنوں کے ریکارڈ کے مقابلے 12 دن کی دوری پر تھا۔ مہم خلابازکا یہ دورانیہ امریکی خلاباز کیلی اسکاٹ کے ذریعے 2015-16 میں تمام کیا گیا تھا۔ اس طرح کرسٹینا اب امریکی خلابازوں میں ساتویں پوزیشن پر آگئی ہے اور دنیا کے خلابازوں کی رینکنگ میں ان کا نمبر 50 واں ہوچکا ہے۔

مشن کے دوران انہوں نے 210 سے زائد حقیقتی کاموں میں ہاتھ بٹایا جو کہ ناسا کے "آرٹیمس مشن" پروگرام کے تحت کیے جارہے ہیں جن کا مقصد چاند پر انسانوں کو دوبارہ بھیجنا اور واپس لانا، مریخ پر زندگی کی تلاش اور انسانی وجود کے عمل دخل کے اہداف کا حصول ہے۔ انسانی جسم کا بے وزنی اور تاب کاری (ریڈی ایشن) اور دباؤ (اسٹریس) میں رہ کر عمل اور طویل عرصے کی خلائی پروازوں میں ہونے والی موت کو کیسے ایڈجسٹ کرتا ہے؟، بے وزنی میں متاثر ہونے والی ہڈیاں، ریڑھ کی ہڈی اور پٹھوں میں کمی اور ان کے ٹوٹنے کا مشاہدہ ان اہداف میں شامل ہے، کیوں کہ یہ عرصے میں انسانی ریڑھ کی ہڈی کی طاقت متاثر ہوتی ہے اور پٹھوں میں تنزلی ہوجاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے کا احتمال رہتا ہے، اسے ورزشی مشینوں کے ذریعے قائم رکھا جاتا ہے۔

خوابوں سے گزر کر حقیقت کو پالینے تک کرسٹینا کوچ کی اسپرٹ قابل تسخیر ہی ہے۔ انہوں نے گیارہ ماہ تک ایک ایسی تنگ جگہ پر گزارے ہیں جہاں اٹھنے بیٹھنے، سونے، جاگنے کے معمول ہماری روزمرہ زندگی سے یکسر مختلف ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود کوچ کے عزم و حوصلے میں ذرا کمی نہیں آئی بلکہ مزید پایہ ثبوت کی تجسّو موجود ہے۔ ان کا شوق اور جنون بجائے نیچے آنے کے مزید بڑھ گیا ہے۔

خلاء میں رہتے ہوئے ان کی کیا سوچ رہی تھی اور اب واپس گھر پہنچنے کے بعد وہ ان دنوں کو کیسے یاد کررہی ہیں اور اب اپنے مستقبل کے بارے میں ان کی سوچ کیا ہے؟ زمین پر واپسی پر اس بامہمت خاتون کو کچھ زیادہ پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑا ہے۔ طویل عرصے خلاء میں رہائش کے بعد ناسا ماہرین کا خیال تھا کہ خاتون کو اپنا وزن کی گنا بھاری لگتا ہے، جب کہ کوچ کے بقول مجھے زمین پر دوبارہ معمول پر آنے میں زیادہ وقت کا سامنا نہیں ہورہا ہے۔ وہ اپنے آپ کو زمینی کشش ثقل کے ساتھ بہت خوش ہیں اور پاتو سکتے LBD کے ساتھ مطابقت ہیں۔

ان کے بچن میں خلاء سے لائے ہوئے کھانے جن میں سالسا اور چپس شامل ہیں، اگر مقدار میں رکھے ہیں، جو کہ انہیں خلاء میں کھانے کے لیے دیے جاتے تھے اور ان میں سے چپس تو ان کا پسندیدہ کھانا رہا ہے۔ جانسن خلائی مرکز پر اضباری رپورٹروں کو بیان دیتے ہوئے کرسٹینا نے اپنے جذبات کی عکاسی کرتے ہوئے کہا کہ "میں نے کہا کہ میں خلاء میں رہتے ہوئے زمینی مدار کے 5,248 چکر لگائے اور 139 ملین میل کی مسافت طے کی ہے جب کہ خلائی اسٹیشن زمین کے مدار میں ایک چکر 90 منٹ میں پورا کرتا ہے، جہاں 16 مرتبہ سورج کے طلوع و غروب کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

کرسٹینا کے زمینی مداری چکروں (5248 کا مجموعی فاصلہ چاند پر 291 چکروں (نرس) کے مساوی بنتا ہے، یعنی چاند پر پہنچنا اور پھر واپس لوٹنا۔ دوران جن سے زائد سوئیز خلائی گاڑی کو جہازوں کی رسد سے خارج ہونے والی بجلی سے چارج ہوتی رہتی ہیں اور بجلی جمع کرتی ہیں۔ حالیہ کرسٹینا کوچ اور جسیکا میر کا مشن اسی یونٹ کی بیٹریوں کو دست یاب نئی بیٹریوں کی تبدیلی کے لیے کیا گیا جس سے بجلی کی مقدار میں اضافہ ہوگیا ہے۔ خلاء میں زیادہ عرصے زیادہ رہنے کا مقصد یہ ہے کہ خلاء کی کشش ثقل میں رہنے کا انسان کو عادی بنایا جائے تاکہ طویل خلائی سفر جیسے چاند و سیارہ مریخ کی طرف پیش قدمی کو ممکن بنایا جائے اور ان کی صحت کا خیال بہتر طریقے سے رکھا جاسکے۔

خلاء میں کشش ثقل نہ ہونے کے برابر ہے اسی لیے یہاں صحتی لحاظ سے نئے ماحول بنائے جاسکتے ہیں، ایسی دھاتوں کو ملا کر نئی مرکبات بنائے جاسکتے ہیں جو کہ زمین پر کشش ثقل کے باعث بنانا ممکن نہیں ہوپاتیں اور میڈیسن کے حوالے سے بھی بیماریوں کے خلاف جان بچانے والی ادویات کو مالا کرن

اب اسنیپ چیٹ گفس میں اپنی تصاویر شامل کیجیے



جیسے ہی آپ بٹ موجی آئیکن پر ٹچ کرتے ہیں تو وہاں آپ کے چہرے کی تصویر اور کے ساتھ جمع کے نشان (+) والی علامت ظاہر ہوجاتی ہے۔ اسے چھوتے ہیں فون کا کیمرہ کھل جاتا ہے اور آپ سیلفی لے کر اپنی تصویر لے گرافس کا لے آؤٹ کاٹ کر اسے گفس میں شامل کرسکتے ہیں۔ رہنمائی کے لیے موجود گفس میں آپ اپنی پسندیدہ گفے لے کر اس پر اپنا چہرہ لگا سکتے ہیں۔ ابتدائی طور پر کیمرہ میں 150 گلیس موجود ہیں جن میں آوازیں بھی شامل ہیں اور اسنیپ چیٹ ہر ہفتے ان میں نئی ویڈیوز کا اضافہ کرتی رہے گی۔

ان میں سے کئی گلیس ہنسا کر لوٹ پوٹ کردیتے ہیں جنہیں ابتدائی طور پر بہت سراہا گیا ہے۔ اس خبر کے بعد اسنیپ چیٹ کی ڈاؤن لوڈنگ کی شرح دوگنا ہوچکی ہے اور حال ہی میں ناظم مشین لینس بھی بہت پسند کیا جارہا ہے جس میں آپ اپنی تصویر شامل کرکے اپنا بچپن اور بڑھاپا دیکھ سکتے ہیں۔

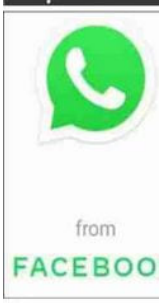
سان فرانسسکو: اسنیپ چیٹ کی جانب سے ایک دلچسپ فیچر کا اضافہ صرف ایک ہفتے بعد سامنے آئے گا جس میں صارف کسی بھی گف میں اپنا چہرہ شامل کرسکیں گے۔ اسنیپ چیٹ نے اسے کیمرے کا کام مزید آسان ہوجائے گا۔

فرانس میں بلجیم منتخب یوزر اس فیچر کو استعمال بھی کررہے ہیں اور ان کی رائے کے بعد اسے مزید بہتر بنائیں گے۔ میٹنی توقع ہے کہ یہ نیا فیچر ایک ٹرینڈ بن جائے گا اور فوری طور پر مقبولیت حاصل کرے گا۔ کیمرہ آپشن ایپ کے میسجنگ کی بورڈ میں شامل ہوگا۔ لیکن یہ ایپ بامالبطور پر 18 دسمبر کو لانچ کی جاری ہے۔

گوگل اب آپ کو اندھیرے سے بھی بچانے کیلئے تیار

معروف ٹیکنالوجیکل کمپنی گوگل نے صارفین کے فائدے کے لیے اپنی ایپ گوگل میپس میں نیا فیچر متعارف کروانے کا فیصلہ کرلیا۔ گوگل لوگوں کی زندگیوں کو آسان بنانے کے لیے نت نئے منصوبے پیش کرتا ہے تاہم اب مسافروں کے لیے اس نے نئی کوشش کی ہے۔ غیر ملکی ویب سائٹ کی رپورٹ کے مطابق گوگل نے اپنے ایپ گوگل میپ پر نئے فیچر کو متعارف کروانے کا فیصلہ کیا ہے۔ مذکورہ فیچر مسافروں کو راستہ بتانے کے ساتھ ساتھ اب انہیں رات کے اوقات میں روشن اور اندھیرے راستوں سے بھی آگاہ کرے گا۔ اس ایپ کی مدد سے ایسی گلیوں کی نشاندہی پہلے رنگ سے کی جائے گی جہاں روشنی موجود ہوگی تاکہ ان کا اندھیرے راستوں سے فرق کیا جاسکے۔ گوگل نے اپنی اس ایپ کا ٹیسٹ بھی انکاؤنٹر رکھنے کا فیصلہ کیا ہے تاہم اب تک یہ واضح نہیں ہے کہ اس ایپ کو کب تک عام لوگوں کے لیے قابل استعمال بنایا جائے گا۔ اب ایسے افراد جو کسی ایسے علاقے میں سفر کررہے ہوں جس سے وہ ناآشنا ہوں تو گوگل میپس کا یہ فیچر ان کی مدد کرے گا۔ اس حوالے سے یہ بھی واضح نہیں کیا گیا کہ گوگل کس طریقہ کار کے تحت ایسی گلیوں یا سڑکوں کا ڈیٹا جمع کرے گا اور انہیں اپ ڈیٹ کرے گا جہاں روشنی موجود رہتی ہے۔ گوگل کی جانب سے رواں برس ستمبر کے لیے ایک فیچر متعارف کروایا گیا تھا جو مسافروں کو آواز کی مدد سے جگہ کا نام اور پتہ تلاش کرنے اور میزبان سے رابطہ بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

واٹس ایپ میں واٹس ایپ فرام فیس بک کا اضافہ کیوں ہوا ہے؟



اگر آپ واٹس ایپ استعمال کرتے ہیں تو کچھ دن سے اس ایپلیکیشن کو اوپن کرنے پر آپ کے سامنے لے آؤٹ کچھ مختلف نظر آرہا ہوگا کیونکہ نیچے فرام فیس بک کے الفاظ کا اضافہ ہوا ہے۔

اگر آپ یہ سوچ کر حیران ہورہے ہوں کہ اس کی وجہ کیا ہے تو پہلے یہ جان لیں کہ فیس بک نے اس تبدیلی کا اعلان رواں سال اگست میں ہی کردیا تھا۔

اور یہ تبدیلی صرف واٹس ایپ نہیں بلکہ انسٹاگرام میں بھی جلد نظر آئے گی۔

کچھ ہفتے پہلے فیس بک نے اپنی کارپوریٹ برانڈنگ میں تبدیلیوں کے ساتھ اپنی پروڈکٹس میں فرام فیس بک کے اضافے کا اعلان کیا تھا۔

یہ تبدیلی ایکویس ریلیٹی ہیڈ سیٹس پر بھی نظر آئے گی۔

فیس بک کے نئے کارپوریٹ لوگو کا اعلان ایک بلاگ میں کرتے ہوئے اس کمپنی کی زیر ملکیت مختلف ایپس یا پلیٹ فارمز کے متعدد رنگوں میں فیس بک لوگو بھی جاری کیے گئے تھے۔ اب اس تبدیلی کی وجہ بھی جان لیں۔

اس بارے میں فیس بک کے چیف مارکیٹنگ آفیسر انٹونیو لیوسیو کا کہنا تھا: ہم ان لینکنا لوجیز سے فیس بک کے واضح تکنیکشن کو ظاہر کرنا چاہتے ہیں، اس نئے برانڈ سسٹم میں کاسٹیم نائیٹ پرافی، راؤنڈڈ کارنرز، اوپن ٹریکنگ اور دیگر پیلیوٹس کے ذریعے بھیجی اور اپیس میں موجود بصری فرق کو بھی دکھایا گیا ہے۔

اس سے قبل ایک ترجمان نے بتایا تھا کہ اس تبدیلی کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ یہ پراڈکٹس اور سروسز فیس بک کا حصہ ہیں۔

مارک زکر برگ پہلے ہی یہ واضح کرچکے ہیں کہ وہ فیس بک، انسٹاگرام اور واٹس ایپ کو مکم کرکے اینڈ ٹو اینڈ انکرپٹڈ میسجنگ سسٹم کو بنانا چاہتے ہیں۔

دوسری جانب کمپنی کے سامنے ایک اور مقصد بھی ہے اور وہ ہے نوجوانوں کو فیس بک کی میں ایپ کی جانب لانا۔

اس وقت نوجوانوں میں فیس بک ایپ کی مقبولیت میں کمی جبکہ انسٹاگرام اور واٹس ایپ کی پسندیدگی میں اضافہ ہوا ہے، تو اس نئے اضافے سے ان نوجوانوں کو آگاہ کرنا ہے کہ یہ بھی فیس بک کا ہی حصہ ہیں۔

برے خواب ہمیں حقیقی مسائل سے لڑنے کے لیے تیار کرتے ہیں، تحقیق



جنیوا: ہمارے ہاں عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی شخص زیادہ کھانا کھانے یا بدہضمی کا شکار ہو تو اسے برے برے خواب آتے ہیں لیکن سوئٹزرلینڈ میں ہونے والی اس تحقیق میں برے خوابوں کو مفید قرار دیا گیا ہے۔

یونیورسٹی آف جنیوا، سوئٹزرلینڈ کے ماہرین اعصابیات نے 100 سے زائد رضاکاروں پر تحقیق کرنے کے بعد کہا ہے کہ وہ لوگ جنہیں برے خواب دکھائی دیتے ہیں، وہ آنے والے دنوں میں حقیقی دنیا میں درپیش مسائل کا سامنا کرنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔

اس تحقیق کے دوران پہلے مرحلے میں حساس ای ای جی (دماغ کی سرگرمی ناپنے والے آلے) کی مدد سے 18 رضاکاروں کے دماغوں میں نیند کے دوران ہونے والی سرگرمیوں کا مطالعہ کیا گیا۔ اس سے معلوم ہوا کہ "نسوالا" اور "سنگولیٹ کورٹیکس" نامی دو دماغی حصے بھی خوف کے احساس پر ردعمل دے رہے تھے اور ان میں سرگرمیاں بڑھ رہی تھیں۔

احساسات، جذبات اور خوف پر قابو پانے کے معاملے میں دماغی حصے "ایمگڈالا" کا کردار پہلے ہی سے معلوم شدہ ہے لیکن یہ پہلا موقع تھا کہ جب اس ذیل میں دو مزید حصوں کی سرگرمی بھی سامنے آئی تھی۔

جاگتے دوران اعصابی دباؤ تناؤ بڑھنے پر "نسوالا" میں سرگرمی بڑھ جاتی ہے جبکہ یہ جذبات کا تجزیہ کرنے میں بھی سرگرم رہتا ہے۔ دوسری طرف "سنگولیٹ کورٹیکس" بھی جاگتے دوران میں جسمانی طور پر خطرات کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

برے خوابوں کے دوران یہ دونوں حصے سرگرم تھے جس سے یہ ظاہر ہوتا تھا کہ خواب دیکھنے والے کو صرف منفی جذبات و احساسات کا مشاہدہ ہی نہیں ہو رہا بلکہ وہ حقیقی زندگی میں بھی اسی طرح کے حالات کا سامنا کرنے کے لیے "ریہرسل" کر رہا ہے۔

اگلے مرحلے میں ایسا ہی ایک اور مطالعہ مزید 89 رضاکاروں پر کیا گیا، جس میں ایم آر آئی مشین استعمال کرتے ہوئے ان کی دماغی سرگرمیاں جانچی گئیں۔ رضاکاروں سے کہا گیا کہ وہ پورے ہفتے تک اپنے خوابوں کی باقاعدہ ڈائری لکھیں۔ اس کے بعد انہیں جاگتی حالت میں ایم آر آئی مشین میں لٹایا گیا اور کچھ ڈراؤنی تصویریں دکھا کر دماغ میں پیدا ہونے والا ردعمل نوٹ کیا گیا۔

وہ لوگ جنہیں اس ہفتے کے دوران برے برے خواب زیادہ آئے تھے، ڈراؤنی تصویریں دیکھنے پر ان کے ایمگڈالا، نسوالا اور سنگولیٹ کورٹیکس میں پیدا ہونے والی سرگرمی بہت کم تھی، جو یہ ظاہر کرتی تھی کہ وہ ذہنی و اعصابی طور پر خوف کا سامنا کرنے کے لیے تیار تھے۔

اس کے برعکس وہ رضاکار جنہوں نے پورے ہفتے کے دوران برے خواب نہیں دیکھے تھے (یا سرے سے کوئی خواب ہی نہیں دیکھا تھا) ان کے مذکورہ تینوں دماغی حصوں میں ڈراؤنی تصویریں دیکھ کر بہت زیادہ سرگرمی پیدا ہوئی۔ یعنی وہ ان تصویروں کو دیکھ کر نہ صرف خوفزدہ ہوئے بلکہ ان کے اعصاب بھی اسی وقت خود کو خوف کے احساس سے بچانے کے لیے تیار کرنے لگے۔

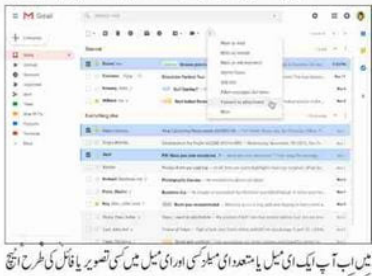
خوابوں اور حقیقی زندگی میں تعلق

آج نفسیات اور اعصابیات (نیوروسائنس) میں ایک طے شدہ حقیقت کا درجہ رکھتا ہے۔ البتہ، اس میدان میں ہماری پیش رفت خاصی سست ہے کیونکہ دماغ، انسانی جسم کا سب سے پیچیدہ عضو ہے جسے ہم آج تک مکمل طور پر نہیں سمجھ پائے ہیں۔

اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل "نیچر نیورو سائنس" کے تازہ شمارے میں آن لائن شائع ہوئی ہیں۔

اب جی میل میں ای میلز کو اٹیچ کرکے بھیجنا ممکن

سننے یا پڑھنے میں یہ الجھن میں ڈال دے گا مگر یہ بہت سادہ چیز ہے، یعنی جی میل



میں اب آپ ایک ای میل یا متعدد ای میلز کسی اور ای میل میں کسی تصویر یا فائل کی طرح اٹیچ کرسکتے ہیں۔

ایک بلاگ میں گوگل نے اس فیچر کا اعلان کرتے ہوئے کہا کہ کئی بار صورتحال ایسی ہوتی ہے کہ متعدد ای میلز کو الگ الگ ایک ہی فرد کو بھیجنا پڑتا ہے، تو اس کا حل ان ای میلز کو اٹیچمنٹ کی شکل میں بھیج کر اور پھر چند لائنوں میں ان ای میلز کے بارے میں لکھ کر وضاحت کردیں اور ارسال کردیں۔ یہ فیچر ایسا نہیں جو اکثر استعمال میں آئے گا مگر یقیناً اس آپشن کی موجودگی سے کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔ اس کو کیسے استعمال کیا جائے گا وہ آپ نیچے دی گئی ایف ٹو نمبر دیکھ سکتے ہیں۔ ای میل میں اٹیچمنٹ کے بعد یہ ای میلز .eml فائلز میں تبدیل ہوجائیں گے اور ایسی کوئی حد نہیں کہ آپ ایک وقت میں کتنی ای میلز اٹیچ کرسکتے ہیں۔

اس فیچر کا 9 دسمبر سے دنیا بھر میں متعارف کرانے کا سلسلہ شروع ہوا ہے اور 15 دن تک یہ تمام صارفین کو دستیاب ہوگا۔

اس کو چیک کرنے کے لیے آپ کسی ای میل کو سلیکٹ کریں (اوپر ہینڈ لائن کے نیچے موجود تصویر کو دیکھ لیں) اور پھر تھری ڈاٹ مینیو میں دیکھیں کہ forward as attachment موجود ہے یا نہیں۔ اس سے پہلے گزشتہ ماہ جی میل ڈاٹ کام ای میل کو اینڈرائیڈ اور آئی او ایس ایپس میں متعارف کرایا گیا تھا۔ ڈاٹ کام ای میلز، ای میل کے لیے ایم پی بنائی ہے تاکہ صارفین سیج کے اندر رہتے ہوئے ہی اپنا کام کرسکے۔

64 میگا پکسل کیمرے سے لیس ریڈمی کے 30 سیریز کے فونز متعارف



شیاؤمی کے ذیلی برانڈ ریڈمی نے اپنے 2 نئے فلیگ شپ فونز متعارف کرادیئے ہیں جن میں 120 ہرٹز ڈسپلے کے ساتھ 64 میگا پکسل کیمرے بیک پر دیئے گئے ہیں۔ ریڈمی کے 30 اور ریڈمی کے 30 فائیو جی ڈیزائن کے لحاظ سے ایک جیسے ہیں، مگر پراسیسر مختلف ہونے کے علاوہ ایک فرق 6 جی اور فاسٹ چارجنگ کا ہے۔ ان فونز کے بارے میں لیکس پہلی عرصے سے سامنے آرہی تھیں اور اب انہیں چین میں متعارف کرایا گیا ہے۔

ریڈمی کے 30 فائیو جی پہلا اسمارٹ فون ہے جس میں اسنیپ ڈریگون 765 جی پراسیسر دیا گیا ہے جو اس ڈیوائس کو فائیو جی سپورٹ فراہم کرتا ہے۔

اس کے علاوہ اینڈرائیڈ 10 آپریٹنگ سسٹم کا امتزاج پہلی بار ایم آئی یو آئی 11 کے ساتھ کیا گیا ہے۔ 6 جی بی اور 8 جی بی ریم اور 64 جی بی، 128 جی بی اور 256 جی بی اسٹوریج کے آپشنز دیئے گئے ہیں۔ اس فون میں 6.67 انچ کا فل ہی ڈی ڈسپلے 1080×2400 پکسل ریزولوشن کے ساتھ دیا گیا ہے جبکہ پہلی بار اس فون کے کسی فون میں 120 ہرٹز ریفریش ریٹ کو متعارف کرایا گیا ہے۔

اس فون کے فرنٹ پر پنچ ہول ڈیزائن کے ڈبل سلفی کیمرا سیٹ اپ دیا گیا ہے جس میں 20 میگا پکسل مین کیمرے کے ساتھ 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر موجود ہے۔ بیک پر 4 کیمروں کا سیٹ اپ موجود ہے جس میں 64 میگا پکسل مین کیمرا، 8 میگا پکسل الٹرا وائیڈ کیمرا، 5 میگا پکسل میکرو اور 2 میگا پکسل ڈیپتھ سنسر شامل ہیں۔

یہ اس فون کا پہلا فون (درحقیقت دونوں فونز) ہے جس میں 64 میگا پکسل کیمرا دیا گیا ہے جبکہ گلوبل ورژن سنمبر دامن جانب پاور بٹن کا حصہ بنادیا گیا ہے۔ 4500 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 30 واٹ فاسٹ چارجنگ پورٹ دی گئی ہے۔ ریڈمی کے 30 (فور جی) کا ڈیزائن کے 30 فائیو جی بیسا ہی ہے مگر اس میں اسنیپ ڈریگون 730 جی پراسیسر دیا گیا ہے۔ اسی طرح فرنٹ پر ڈوئل کیمرا سیٹ اپ اور بیک پر 4 کیمرے ہی موجود ہیں اور کے 30 فائیو جی بیسیے ہی ہیں۔ بس بیک پر میکرو کیمرا 5 جی بجائے 2 میگا پکسل کا ہے، جبکہ 4500 ایم اے ایچ بیٹری کے ساتھ 27 واٹ فاسٹ چارجنگ پورٹ دی گئی ہے۔ باقی دونوں فونز کے فیچرز لگ بھگ ایک جیسے ہی ہیں۔ ریڈمی کے 30 کو 12 دسمبر جبکہ اس کے فائیو جی ورژن کو جنوری 2020 میں پہلی میں فروخت کے لیے پیش کیا جارہا ہے۔ ریڈمی 30 کے 4 کمبس جی بی ریم اور 64 جی بی اسٹوریج والا فون 1599 یوآن (35 ہزار پاکستانی روپے سے زائد)، 6 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج والا ماڈل 1699 یوآن (37 ہزار پاکستانی روپے سے زائد)، 8 جی بی ریم اور 128 جی بی اسٹوریج والا ورژن 1899 یوآن (41 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) جبکہ 8 جی بی ریم اور 256 جی بی اسٹوریج والا فون 2199 یوآن میں فروخت کیا جائے گا۔

گوگل پلے اسٹور میں مقبول ترین گیم فورٹ نائٹ کیوں موجود نہیں؟

گوگل نے مقبول ترین گیم فورٹ نائٹ کو ایک بار پھر اینڈرائیڈ ڈیوائسز کے لیے پلے اسٹور کا حصہ بنانے سے انکار کردیا ہے۔ ٹیکنالوجی سائٹ وی ورج کی رپورٹ کے مطابق گوگل نے اپنے ایک بیان میں بتایا کہ اینڈرائیڈ پلے اسٹور میں اس گیم کو اس وقت تک شامل نہیں کیا جائے گا جب تک اسے بنانے والے ڈویلپر ایپک گیمز 30 فیصد فیس کی ادائیگی پر رضامند نہیں ہوجاتی۔ بیان میں کہا گیا کہ اینڈرائیڈ پلیٹ فارم کا انحصار پلے اسٹور کے موجودہ اصول وضوابط پر ہے کیونکہ گوگل ہی کی بدولت پلیٹ فارم پر سرمایہ کاری کرکے اسے پھیلانے میں مدد دی ہے جبکہ سیکیورٹی اقدامات فراہم کرتی ہے۔

گوگل کے ایک ترجمان کے مطابق اینڈرائیڈ میں متعدد ایپ اسٹورز ان اپسل ہیں جو ڈویلپرز کو اپنی صارفین تک پہنچانے میں مدد دیتے ہیں، گوگل پلے اسٹور کا ایک بزنس



ماڈل اور بلنگ پالیسی ہے جو ہمیں پلیٹ فارم اور ٹولز پر سرمایہ کاری کرنے کا موقع دے کر ڈویلپرز کے لیے کامیاب بزنس کی تشکیل اور صارفین کو محفوظ رکھتا ہے۔ گوگل پلے اسٹور میں فورٹ نائٹ کو شامل کرنے کے لیے ایپک گیمز کافی عرصے سے کوشش کررہی ہے کیونکہ اینڈرائیڈ میں اس کا ڈیبیو اگست 2018 میں ہوا اور اس کے بعد سے اسے خود ڈسٹری بیوٹ کررہی ہے۔ ٹائن نو فائیو گوگل کے مطابق ایپک کی جانب سے گیم کو پلے اسٹور کا حصہ بنانے کی درخواست کے ساتھ خصوصی اسٹنگی کا مطالبہ کیا جائے گا تاکہ 30 فیصد ادائیگی کے اصول کو بائی پاس کیا جاسکے۔ فورٹ نائٹ مفت گیم ہے جس کے ڈویلپرز ساری آمدنی اسے کھیلنے کے لیے ٹولز کی خریداری کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔ ایپک نے اس بارے میں دی ورج کو بتایا کہ وہ اپنے لیے خصوصی اسٹنگی نہیں چاہتی بلکہ اس حوالے سے عام تبدیلی کی خواہشمند ہے کیونکہ اسے 30 فیصد لازمی فیس غیر قانونی لگتی ہے۔

دوسری جانب گوگل کا کہنا ہے کہ ایپک نے ایسا اسٹنگی ایپل کے ایپ اسٹور کے لیے نہیں مانگا جہاں اسے گزشتہ سال شامل کیا گیا تھا اور وہ 30 فیصد فیس ادا کررہی ہے۔

ایپک کے سی ای او ٹم سویزنی کافی عرصے سے کہہ رہے ہیں ایپ اسٹورز جیسے ایپل اور گوگل کے اسٹور اجارہ داری قائم کیے ہوئے ہیں اور اپنی خدمات کے عوض 30 فیس فیس کاٹ لیتے ہیں۔

ایپک نے اس کے مقابلے میں اپنا ہی گیم اسٹور متعارف کرایا تھا جہاں فیس کی شرح 12 فیصد رکھی گئی تھی۔

اس کمپنی نے حال ہی میں اینڈرائیڈ فونز کے لیے فورٹ نائٹ انسٹالر ایپلیکیشن کو بھی ری برانڈ کرکے ایپک گیمز ایپ رکھ دیا تاکہ وہ پلے اسٹور کے بغیر بھی اینڈرائیڈ صارفین تک اپنی گیمز کو پہنچا سکے۔

انسٹاگرام میں لائیکس چھپانے کی اصل وجہ سامنے آگئی



انسٹاگرام کی جانب سے اس مقبول ترین فوٹو شیئرنگ ایپلیکیشن میں پوسٹس پر لائیکس کو چھپانے کا فیچر مختلف ممالک میں متعارف کرایا جاچکا ہے۔

صارف اپنی پوسٹ پر تو لائیکس کی تعداد دیکھ سکتا ہے مگر دوسروں کی پوسٹس پر نہیں، جسے انسٹاگرام کے سربراہ ایڈم مسیوری نے نوجوانوں سے زیادہ سے زیادہ لائیکس کا دباؤ کم کرنا قرار دیا۔

آسان الفاظ میں جب آپ دیگر کی پوسٹس پر لائیکس نہیں دیکھیں گے تو اپنی پوسٹ پر کم لائیک پر برا محسوس نہیں ہوگا اور ایڈم مسیوری کے مطابق ہم ایسے فیصلے کرتے ہیں جو کاروبار کو متاثر کرسکتے ہیں مگر اس کا مقصد لوگوں کی شخصیت اور صحت میں مدد دیتا ہے۔

مگر یہ وضاحت مکمل کہانی نہیں اور ہی این بی سی کی ایک نئی رپورٹ کے مطابق فیس بک کا ماننا ہے کہ لائیکس کو چھپانا درحقیقت صارف کو زیادہ پوسٹ کرنے پر اکسائے گا۔

درحقیقت صرف زیادہ پوسٹس ہی نہیں بلکہ کمپنی کا تو خیال ہے کہ صارف ایپ میں زیادہ وقت گزاریں گے جس سے فیس بک کی اشتہاری آمدنی میں انسٹاگرام صارفین کے ذریعے مزید اضافہ ہوسکے گا۔

ایڈم مسیوری نے تو یہ بھی اس امکان کو مسترد کیا ہے مگر کمپنی کی جانب سے اس حوالے سے جو خامیاں سامنے آرہی ہیں ان میں بار بار کہا گیا کہ اس کا مقصد پلیٹ فارم کو بہتر بنانا ہے۔

ایڈم مسیوری نے گزشتہ ماہ ایک انٹرویو میں کہا تھا یہ نوجوانوں کے لیے ہے، اس کے ذریعے انسٹاگرام استعمال کرنے والوں پر دباؤ کم کرنا ہے اور مقابلے بازی کی بجائے لوگوں کو زیادہ افراد سے جڑنے کا موقع ملے گا، چیزیں انہیں متاثر کریں گی۔

واضح رہے کہ مختلف ممالک میں فی الحال یہ فیچر آزمائشی مراحل سے گزر رہا ہے اور اسے مستقل تبدیلی کے طور پر متعارف کرانے کے بارے میں کوئی اعلان نہیں کیا گیا۔

مگر اس تبدیلی کے بعد معروف سلیبریٹیز اور اس ایپ میں لوگوں کی زیادہ توجہ حاصل کرنے والے صارفین نے لائیکس چھپانے پر پلیٹ فارم کو چھوڑنے کی دھمکیاں دی ہیں۔

شادی کی بیجا رسومات، خواتین کے دم خم سے قائم

مولانا محمد عبدالحفیظ اسلامی، حیدرآباد دکن۔ تلنگانہ اسٹیٹ۔

یہ بات ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ملک عزیز ہندوستان اور ہمارے پڑوسی ملک پاکستان میں ان دونوں مسلم معاشرے کے اندر کئی سو سال سے جو بیجا رسومات تھیں کئی ہیں۔ خاص طور پر شادی بیاہ کے معاملات میں یہ بیجا رسومات کا چلن عام سا ہوگیا ہے، دولت مند لوگ اپنے حساب سے اور درمیانی طبقہ کے لوگ اپنی طاقت کے مطابق یہ بیجا رسومات اور اسراف میں مبتلا ہیں۔ غرض کہ کم وبیش دونوں طبقات اس لعنت میں ملوث ہیں جو کہ مسلم معاشرے کے لئے چنگی و زہر ہلاہل کا باعث ہے اور یہی ایک کڑوی حقیقت ہے کہ اس کی بنیاد ڈالنے والی صرف خواتین ہی ہیں۔ اگر ہم تھوڑی سے گہرائی پر جائیں تو یہ تلخ کلمہ کا جائزہ لیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ شادی کی یہ بیجا رسومات نے آج ہمارے مسلم معاشرے کو کس طرح مصیبت میں مبتلا کر کے رکھ دیا ہے۔ کوئی بھی گھر ایسا نہیں ہے کہ جو اس قسم کی مصیبت سے دوچار نہ ہو، کوئی نہ کوئی گھر اور ہے جو اس قسم کی مصیبت سے دوچار ہو، غرض کہ ہر گھر میں یہ مصیبت موجود ہے، یعنی قیامت سے پہلے قیامت ہو چکی ہے۔

''ہائے ہماری بیٹی''

اے ہم اپنی پیاری بیٹی اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی نہیں تو اور کیا کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقہ کو چھوڑ کر اپنی طرف سے نئی نئی اور بے جا رسومات کو اپنی زندگی میں اپنا کر گویا اور اسے رواج دے لیا ہے جبکہ اسلام حیات کے ہر موڑ پر کتاب سنت میں رہنمائی کرنے کے لئے موجود ہے۔ یعنی ان میں یہ تعلیمات موجود ہیں کہ انسان کو خوشی کا سہارا لے کر اپنی دنیاوی کامیابی کیلئے کس طرح کا عمل کرنا ضروری ہے۔ چاہے معاملہ شادی بیاہ کا ہو یا کسی اور دوسرے امور کی انجام دہی کے تعلق سے ہو، الغرض یہ ایک المناک صورتحال ہے کہ ملت اسلامیہ بندہ پاک اپنے پاس ایک بہترین تعلیم رکھتے ہوئے بھی اس پر توجہ نہیں کرتی اور نہ ہی اس کے مطابق اپنے کو سنوارنے کی کوشش کر رہی ہے۔

بن بیاہی لڑکیوں کا سب سے بڑا مسئلہ

سارے جہاں والوں کیلئے رحمت عالم محسن انسانیت پیغامبر محبوبﷺ کے گئے، حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ نے انتہائی سادگی کے ساتھ میں ارشاد فرمایا (مفہوم) ہے کہ مرنگم نکاح کو آسان کر دو تاکہ زنا مشکل ہو جائے اور آپ کی تعلیمات میں یہ بھی بتایا کہ دو نکاح بہت ہی مبارک ہے جس میں مشقت کم سے کم ہو لیکن آج ہم اپنی آنکھوں سے یہ دیکھ رہے ہیں کہ لوگوں نے نکاح کو جو کہ ایک عبادت ہے انتہائی مشقت میں مبتلا کر لیا ہوا ہے، اس وقت جو لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی ہیں، ان کا سب سے بڑا مسئلہ جوڑے کی فراہمی معقول جہیز کی عدم فراہمی ہے کیونکہ اس کے بغیر کسی لڑکی کا ڈھنگ کا خواب دیکھنا بھی ایک جرم ہے۔

آخر ہم کو کیا کیا کمی ہے یہ بتائیں؟

کتاب اللہ وسنت رسول اللہ ﷺ میں یہ درس ملتا ہے کہ مسلم مرد اپنا مال خرچ کرتے ہوئے عورتوں کو اپنے مقابلہ نکاح میں لائیں۔ اسلامی تعلیمات کی رو سے مرد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی ہونے والی دلہن (بیوی) کیلئے حسب گنجائش کپڑے فراہم کرے اور اس کے رہنے اور کھانے کا بندوبست کرنے اور بطور مہر کے جو بھی قرار داد منظور ہوا ہے خوشدلی سے ادا کرے تاکہ بیاس کا حق بھی ہے۔ اس لئے مرد کو یہ فریضہ ہے کہ وہ اپنی طرف سے روپیہ خرچ کرے اور عورت کی ضروریات کی تکمیل کرے، نہ کہ الٹا اس سے روپیہ وپیسہ مانگے، اس طرح کا عمل مسلک مذہب کی تعلیم اور اپنی مروانگی کو داغدار کرتا ہے۔

مہر کا ادا نہ ہونا عورت کے مقابل

مرد کا ذمہ ہے عورت کے مقابل مہر کا روپیہ ایک کنائہ دیا کر دیکھا گیا ہے فرمایا۔

''اہل رجال قوامون علی النساء بما فضل اللہ بعضھم علی بعض وبما انفقوا من اموالھم''

ترجمہ: مرد عورتوں پر قوام ہیں، اس بنا پر کہ اللہ نے ان میں سے ایک دوسرے پر بعض فضیلت دی ہے اور اس بنا پر بھی کہ مرد اپنے مال خرچ کرتے ہیں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے مرد کو عورت پر جو فضیلت بخشی ہے وہ دو سبب سے ہے ایک تو اللہ تعالیٰ خود مرد کو ایک گنا زیادہ دینے عطا فرمائے ہیں یہ تو ذاتی کی مصلحت ہے اور دوسرا اس کی اپنی کمائی سے خوب واقف ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ مرد اپنی ازدواجی عورت پر خرچ کرتے ہیں اسی سبب اللہ نے مردی حیثیت قوام کی رکھی ہے، قوام اس شخص کو کہتے ہیں جو کسی فریق اور اپنے یا کلام کے معاملات کو درست حالات میں بچانے اور اس کی حفاظت و نگہبانی کرنے اور اس کی ضروریات مہیا کرنے کا ذمہ دار ہو۔

عورت ہی عورت کیلئے رکاوٹ

شادی بیاہ کے معاملہ میں یہ جو اسراف غیر شرعی رسومات کو جاری کرتے ہوئے ہماری خواتین خود



ظلم فرمایا، اور
ایام جہالت کی تمام
رسم رواج کی زنجیروں کو کاٹ
پھینکا، جو لوگوں نے خود اپنی جہالت کی بنا پر اپنے اوپر
لاد رکھے تھے۔

شادی بیاہ، عقد نکاح بہت آسان ہے خدا سے تقویٰ کرنے والی لڑکی کا انتخاب کیا جائے مہر کا تعین ہو، مدت تاریخ مقرر کی جائے اور اللہ جارک تعالیٰ نے جو کچھ بھی دیا ہے حسب حیثیت طعام ولیمہ کیا جائے، نہ کہ رو چاپی، چیزوں کے علاوہ کوئی اور چیز کی ضرورت ہی نہیں۔

آج ہم نے مرد و عورت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کو چھوڑ دیا ہے اور اس کی جگہ نئی نئی چیزوں کی ایجاد کر ڈالی لڑکی کو جھوٹی تزئین کی رسم کے عنوان سے زیور کے لیئے، جھوٹی پالکی کے علاوہ لڑکی والوں سے دعوت طعام کا مطالبہ کرتے ہوئے لڑکی کے والدین کا بازار روپیہ خرچ کرواتے ہیں، پھر آگے ایک اور رسم ہوتی ہے اس کا عنوان دیا جاتا ہے ''پاؤں پھیرائی رسم'' اس میں بھی لڑکی کے والدین کو مشقت میں مبتلا کرتے ہوئے روپیہ خرچ کروایا جاتا ہے اور جوڑے کی رسم کے نام سے جہیز روپیہ حاصل کیا جاتا ہے، اور اس ہی ایام میں مہندی کے متعلق نئے مطالبات شروع کئے جاتے ہیں، کبھی کہا جاتا ہے بانی کی خواہش ہے کہ کبھی کہا جاتا ہے فلاں صاحبہ ہمارے خاندان کی بڑی ہیں ان کی اس طرح کی خواہش ہے اور طرح طرح کے مطالبہ پے آتا ہے کہ ساچق، مہندی کی رسم کے کرہم آرے سے بلند ہوکیں عورتوں کیلئے اہتمام ہوا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان ساری باتوں کا تعلق خواتین سے ہے کہ انہوں نے اپنی ہی کی خواہش کی بنا پر، تے سے مطالبات کرتے ہوئے ''لڑکی والوں کو اس بات پر مجبور کر دیا کہ یہ ان کی تکمیل کریں۔ مگر افسوس ہے اس بات پر کہ خاتون ہی کی رسم و رواج کی دلدل میں خود بھی ڈوبتی چلی جارہی ہیں، جس کا انہیں شعور نہیں ہے۔

مشکل کوئی باپ اپنی لڑکی کیلئے اتنا دیدہ زیب قرچ کرے گا تو زیادہ تر طور پر جب اس کے لڑکے کی شادی کا موقع آئے تو اپنی ہونے والی بہو کے والدین سے دو سب کو مطلب کرے گا جس طرح خود اس کی اپنی بیٹی کو جہیز، جوڑے کی قرچ قریم میں دے چکا تھا، مگر اس طرح کی عمل، رسم و رواج میں معاشرے کو ایک دیمک کی طرح کھائے جا رہا ہے۔

حاصل کلام

آج ہمارے مسلم خواتین یہ عہد کر لیں کہ ہم شادی بیاہ کی یہ بیجا رسومات کو ترک کر دیں گے اور اگر اس پر عمل بھی شروع کر دیں تو انشاء اللہ تھوڑے عرصہ میں بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو جائیں گے آج جو خواتین اپنی دیکھوں کے معاملہ میں فکر مند ہیں ان کو برگز فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ اس کیلئے ہمیں عزم مصمم کرنا ہوگا کہ شادی کی یہ بیجا رسومات نہ ہی ہم کریں گے اور نہ ہی کسی کو کرنے دیں گے، اگر ہم ایسا کر لیں تو ہمارے مسلم معاشرے کو کس طرح مصیبت میں مبتلا کر کے رکھا ہے، کوئی بھی گھر ایسا نہیں ہے کہ جو اس مصیبت سے دوچار نہ ہو، ہر گھر میں یہ مصیبت موجود ہے، یعنی قیامت سے پہلے قیامت ہو چکی ہے۔

اے ہم اپنی پیاری بہنوں اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی نہیں تو اور کیا کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقہ کو چھوڑ کر اپنی طرف سے نئی نئی اور بے جا رسومات کو اپنی زندگی میں اپنا کر گویا اور اسے رواج دے لیا ہے جبکہ اسلام حیات کے ہر موڑ پر کتاب سنت میں رہنمائی کرنے کے لئے موجود ہے۔ یعنی ان میں یہ تعلیمات موجود ہیں کہ انسان کو خوشی کا سہارا لے کر اپنی دنیاوی کامیابی کیلئے کس طرح کا عمل کرنا ضروری ہے۔ چاہے معاملہ شادی بیاہ کا ہو یا کسی اور دوسرے امور کی انجام دہی کے تعلق سے ہو، الغرض یہ ایک المناک صورتحال ہے کہ ملت اسلامیہ بندہ پاک اپنے پاس ایک بہترین تعلیم رکھتے ہوئے بھی اس پر توجہ نہیں کرتی اور نہ ہی اس کے مطابق اپنے کو سنوارنے کی کوشش کر رہی ہے۔

بن بیاہی لڑکیوں کا سب سے بڑا مسئلہ

سارے جہاں والوں کیلئے رحمت عالم محسن انسانیت پیغامبر محبوبﷺ کے گئے، حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ نے نکاح وشادی کے سلسلہ میں ارشاد فرمایا (مفہوم) ہے کہ مرنگم نکاح کو آسان کر دو تاکہ زنا مشکل ہو جائے اور آپ کی تعلیمات میں یہ بھی بتایا کہ دو نکاح بہت ہی مبارک ہے جس میں مشقت کم سے کم ہو لیکن آج ہم اپنی آنکھوں سے یہ دیکھ رہے ہیں کہ لوگوں نے نکاح کو جو کہ ایک عبادت ہے انتہائی مشقت میں مبتلا کر لیا ہوا ہے، اس وقت جو لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی ہیں، ان کا سب سے بڑا مسئلہ جوڑے کی فراہمی معقول جہیز کی عدم فراہمی ہے کیونکہ اس کے بغیر کسی لڑکی کا ڈھنگ کا خواب دیکھنا بھی ایک جرم ہے۔

عورت کو مٹایا گیا یا اس سے طلب کیا گیا؟

کتاب اللہ وسنت رسول اللہ ﷺ میں یہ درس ملتا ہے کہ مسلم مرد اپنا مال خرچ کرتے ہوئے عورتوں کو اپنے مقابلہ نکاح میں لائیں۔ اسلامی تعلیمات کی رو سے مرد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی ہونے والی دلہن (بیوی) کیلئے حسب گنجائش کپڑے فراہم کرے اور اس کے رہنے اور کھانے کا بندوبست کرنے اور بطور مہر کے جو بھی قرار داد منظور ہوا ہے خوشدلی سے ادا کرے تاکہ بیاس کا حق ہے۔ اس لئے مرد کو یہ فریضہ ہے کہ وہ اپنی طرف سے روپیہ خرچ کرے اور عورت کی ضروریات کی تکمیل کرے، نہ کہ الٹا اس سے روپیہ وپیسہ مانگے، اس طرح کا عمل مسلک مذہب کی تعلیم اور اپنی مروانگی کو داغدار کرتا ہے۔

مہر کا ادا نہ ہونا عورت کے مقابل

کیونکہ اسلام میں عورت کے مقابل مہر کا روپیہ ایک کنائہ دیا کر دیکھا گیا ہے فرمایا۔

''اہل رجال قوامون علی النساء بما فضل اللہ بعضھم علی بعض وبما انفقوا من اموالھم''

ترجمہ: مرد عورتوں پر قوام ہیں، اس بنا پر کہ اللہ نے ان میں سے ایک دوسرے پر بعض فضیلت دی ہے اور اس بنا پر بھی کہ مرد اپنے مال خرچ کرتے ہیں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے مرد کو عورت پر جو فضیلت بخشی ہے وہ دو سبب سے ہے ایک تو اللہ تعالیٰ خود مرد کو ایک گنا زیادہ دینے عطا فرمائے ہیں یہ تو ذاتی کی مصلحت ہے اور دوسرا اس کی اپنی کمائی سے خوب واقف ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ مرد اپنی ازدواجی عورت پر خرچ کرتے ہیں اسی سبب اللہ نے مردی حیثیت قوام کی رکھی ہے، قوام اس شخص کو کہتے ہیں جو کسی فریق اور اپنے یا کلام کے معاملات کو درست حالات میں بچانے اور اس کی حفاظت و نگہبانی کرنے اور اس کی ضروریات مہیا کرنے کا ذمہ دار ہو۔

عورت ہی عورت کیلئے رکاوٹ

شادی بیاہ کے معاملہ میں یہ جو اسراف غیر شرعی رسومات کو جاری کرتے ہوئے ہماری خواتین خود

ظلم فرمایا، اور
ایام جہالت کی تمام
رسم رواج کی زنجیروں کو کاٹ
پھینکا، جو لوگوں نے خود اپنی جہالت کی بنا پر اپنے اوپر
لاد رکھے تھے۔

شادی بیاہ، عقد نکاح بہت آسان ہے خدا سے تقویٰ کرنے والی لڑکی کا انتخاب کیا جائے مہر کا تعین ہو، مدت تاریخ مقرر کی جائے اور اللہ جارک تعالیٰ نے جو کچھ بھی دیا ہے حسب حیثیت طعام ولیمہ کیا جائے، نہ کہ رو چاپی، چیزوں کے علاوہ کوئی اور چیز کی ضرورت ہی نہیں۔

آج ہم نے مرد و عورت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کو چھوڑ دیا ہے اور اس کی جگہ نئی نئی چیزوں کی ایجاد کر ڈالی لڑکی کو جھوٹی تزئین کی رسم کے عنوان سے زیور کے لیئے، جھوٹی پالکی کے علاوہ لڑکی والوں سے دعوت طعام کا مطالبہ کرتے ہوئے لڑکی کے والدین کا بازار روپیہ خرچ کرواتے ہیں، پھر آگے ایک اور رسم ہوتی ہے اس کا عنوان دیا جاتا ہے ''پاؤں پھیرائی رسم'' اس میں بھی لڑکی کے والدین کو مشقت میں مبتلا کرتے ہوئے روپیہ خرچ کروایا جاتا ہے اور جوڑے کی رسم کے نام سے جہیز روپیہ حاصل کیا جاتا ہے، اور اس ہی ایام میں مہندی کے متعلق نئے مطالبات شروع کئے جاتے ہیں، کبھی کہا جاتا ہے بانی کی خواہش ہے کہ کبھی کہا جاتا ہے فلاں صاحبہ ہمارے خاندان کی بڑی ہیں ان کی اس طرح کی خواہش ہے اور طرح طرح کے مطالبہ پے آتا ہے کہ ساچق، مہندی کی رسم کے کرہم آرے سے بلند ہوکیں عورتوں کیلئے اہتمام ہوا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان ساری باتوں کا تعلق خواتین سے ہے کہ انہوں نے اپنی ہی کی خواہش کی بنا پر، تے سے مطالبات کرتے ہوئے ''لڑکی والوں کو اس بات پر مجبور کر دیا کہ یہ ان کی تکمیل کریں۔ مگر افسوس ہے اس بات پر کہ خاتون ہی کی رسم و رواج کی دلدل میں خود بھی ڈوبتی چلی جارہی ہیں، جس کا انہیں شعور نہیں ہے۔

مشکل کوئی باپ اپنی لڑکی کیلئے اتنا دیدہ زیب قرچ کرے گا تو زیادہ تر طور پر جب اس کے لڑکے کی شادی کا موقع آئے تو اپنی ہونے والی بہو کے والدین سے دو سب کو مطلب کرے گا جس طرح خود اس کی اپنی بیٹی کو جہیز، جوڑے کی قرچ قریم میں دے چکا تھا، مگر اس طرح کی عمل، رسم و رواج میں معاشرے کو ایک دیمک کی طرح کھائے جا رہا ہے۔

حاصل کلام

آج ہمارے مسلم خواتین یہ عہد کر لیں کہ ہم شادی بیاہ کی یہ بیجا رسومات کو ترک کر دیں گے اور اگر اس پر عمل بھی شروع کر دیں تو انشاء اللہ تھوڑے عرصہ میں بن بیاہی لڑکیوں کے مسائل حل ہو جائیں گے آج جو خواتین اپنی دیکھوں کے معاملہ میں فکر مند ہیں ان کو برگز فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ اس کیلئے ہمیں عزم مصمم کرنا ہوگا کہ شادی کی یہ بیجا رسومات نہ ہی ہم کریں گے اور نہ ہی کسی کو کرنے دیں گے، اگر ہم ایسا کر لیں تو ہمارے مسلم معاشرے کو کس طرح مصیبت میں مبتلا کر کے رکھا ہے، کوئی بھی گھر ایسا نہیں ہے کہ جو اس قسم کی مصیبت سے دوچار نہ ہو، ہر گھر میں یہ مصیبت موجود ہے، یعنی قیامت سے پہلے قیامت ہو چکی ہے۔

''ہائے ہماری بیٹی''

اے ہم اپنی پیاری بہنوں اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نافرمانی نہیں تو اور کیا کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقہ کو چھوڑ کر اپنی طرف سے نئی نئی اور بے جا رسومات کو اپنی زندگی میں اپنا کر گویا اور اسے رواج دے لیا ہے جبکہ اسلام حیات کے ہر موڑ پر کتاب سنت میں رہنمائی کرنے کے لئے موجود ہے۔ یعنی ان میں یہ تعلیمات موجود ہیں کہ انسان کو خوشی کا سہارا لے کر اپنی دنیاوی کامیابی کیلئے کس طرح کا عمل کرنا ضروری ہے۔ چاہے معاملہ شادی بیاہ کا ہو یا کسی اور دوسرے امور کی انجام دہی کے تعلق سے ہو، الغرض یہ ایک المناک صورتحال ہے کہ ملت اسلامیہ بندہ پاک اپنے پاس ایک بہترین تعلیم رکھتے ہوئے بھی اس پر توجہ نہیں کرتی اور نہ ہی اس کے مطابق اپنے کو سنوارنے کی کوشش کر رہی ہے۔

بن بیاہی لڑکیوں کا سب سے بڑا مسئلہ

سارے جہاں والوں کیلئے رحمت عالم محسن انسانیت پیغامبر محبوبﷺ کے گئے، حضرت محمد مصطفےٰ ﷺ نے نکاح وشادی کے سلسلہ میں ارشاد فرمایا (مفہوم) ہے کہ مرنگم نکاح کو آسان کر دو تاکہ زنا مشکل ہو جائے اور آپ کی تعلیمات میں یہ بھی بتایا کہ دو نکاح بہت ہی مبارک ہے جس میں مشقت کم سے کم ہو لیکن آج ہم اپنی آنکھوں سے یہ دیکھ رہے ہیں کہ لوگوں نے نکاح کو جو کہ ایک عبادت ہے انتہائی مشقت میں مبتلا کر لیا ہوا ہے، اس وقت جو لڑکیاں بن بیاہی بیٹھی ہیں، ان کا سب سے بڑا مسئلہ جوڑے کی فراہمی معقول جہیز کی عدم فراہمی ہے کیونکہ اس کے بغیر کسی لڑکی کا ڈھنگ کا خواب دیکھنا بھی ایک جرم ہے۔

عورت کو مٹایا گیا یا اس سے طلب کیا گیا؟

کتاب اللہ وسنت رسول اللہ ﷺ میں یہ درس ملتا ہے کہ مسلم مرد اپنا مال خرچ کرتے ہوئے عورتوں کو اپنے مقابلہ نکاح میں لائیں۔ اسلامی تعلیمات کی رو سے مرد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی ہونے والی دلہن (بیوی) کیلئے حسب گنجائش کپڑے فراہم کرے اور اس کے رہنے اور کھانے کا بندوبست کرنے اور بطور مہر کے جو بھی قرار داد منظور ہوا ہے خوشدلی سے ادا کرے تاکہ بیاس کا حق ہے۔ اس لئے مرد کو یہ فریضہ ہے کہ وہ اپنی طرف سے روپیہ خرچ کرے اور عورت کی ضروریات کی تکمیل کرے، نہ کہ الٹا اس سے روپیہ وپیسہ مانگے، اس طرح کا عمل مسلک مذہب کی تعلیم اور اپنی مروانگی کو داغدار کرتا ہے۔

مہر کا ادا نہ ہونا عورت کے مقابل

کیونکہ اسلام میں عورت کے مقابل مہر کا روپیہ ایک کنائہ دیا کر دیکھا گیا ہے فرمایا۔

''اہل رجال قوامون علی النساء بما فضل اللہ بعضھم علی بعض وبما انفقوا من اموالھم''

ترجمہ: مرد عورتوں پر قوام ہیں، اس بنا پر کہ اللہ نے ان میں سے ایک دوسرے پر بعض فضیلت دی ہے اور اس بنا پر بھی کہ مرد اپنے مال خرچ کرتے ہیں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے مرد کو عورت پر جو فضیلت بخشی ہے وہ دو سبب سے ہے ایک تو اللہ تعالیٰ خود مرد کو ایک گنا زیادہ دینے عطا فرمائے ہیں یہ تو ذاتی کی مصلحت ہے اور دوسرا اس کی اپنی کمائی سے خوب واقف ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ مرد اپنی ازدواجی عورت پر خرچ کرتے ہیں اسی سبب اللہ نے مردی حیثیت قوام کی رکھی ہے، قوام اس شخص کو کہتے ہیں جو کسی فریق اور اپنے یا کلام کے معاملات کو درست حالات میں بچانے اور اس کی حفاظت و نگہبانی کرنے اور اس کی ضروریات مہیا کرنے کا ذمہ دار ہو۔

عورت ہی عورت کیلئے رکاوٹ

شادی بیاہ کے معاملہ میں یہ جو اسراف غیر شرعی رسومات کو جاری کرتے ہوئے ہماری خواتین خود

عورت کی جرأتِ مردانہ

عشرت حسین کو لگا تاتا



ایک زمانہ تھا کہ جب کسی کے گھر لڑکی پیدا ہوتی تھی تو ان کے والدین کے چہروں پر اداسی چھا جاتی تھی اور وہ اس فکر میں رہتے تھے کہ کیسے ان کی پرورش کا بوجھ اٹھایا جائے گا۔ یہاں تک کہ قبل اسلام عرب میں تو لڑکیوں کو پیدا ہونے کے ساتھ ہی ساتھ زندہ دفن کر دیا جاتا تھا اور اگر ان کی پرورش کی بھی جاتی تھی تو انہیں وہ باربار احساس دلایا جاتا تھا کہ وہ والدین پر بوجھ ہیں کیونکہ آج وہ دوسروں کے گھر جا رہی ہیں اور یہ ظاہر کیا جاتا تھا کہ لڑکیوں کا پیدا ہونا معیشتوں کے پیمانہ کو توڑنے کے مصداق ہوتا ہے۔

زمانہ جاہلیت میں ایسا ہی رواج تھا کہ اگر کسی عورت کا شوہر انتقال کر جاتا تو شوہر کے جنازے کے ساتھ اس عورت کو بھی جلا دیا جاتا تھا۔ نیز اگر کسی عورت کے ہاں لڑکی پیدا ہوتی تو اس کو بھی زندہ درگور کر دیا جاتا تھا۔ لیکن آج زمانہ بدل گیا ہے، صرف لڑکیوں کو اعلیٰ تعلیم دی جارہی ہے بلکہ لڑکوں کے شانہ بشانہ کھڑی ہو رہی ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ لوگ صرف لڑکوں کو پڑھانا باعث فخر سمجھتے تھے لیکن آج انکیشن برکی کیلئے برابر ہو گیا ہے چاہے لڑکا ہو یا لڑکی۔

آج ڈاکٹر، انجینئر، جج، آرمی، پولس، گویا ہر میدان میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں ہی نظر آتی ہیں۔ گویا آج کی عورتیں مردوں کے شانہ بشانہ قدم سے قدم ملا کر چل رہی ہیں۔ آج میں آپ کو ایک ایسی ہی عورت سے متعارف کروانا چاہتی ہوں جو کسی تعریف کی محتاج نہیں بلکہ تعریف کے قابل ہیں۔ انہوں نے یہ بات کر دیا کہ اگر عورت چاہے تو کیا کچھ نہیں کر سکتی بشرطیکہ ان کے اندر ہمت، استقلال اور حوصلہ بلند ہو اور انہوں مثال عہد حاضر میں مغربی بنگال کی وزیر اعلیٰ محترمہ ممتا بنرجی ہیں جو کلکتہ کی ایک بنگالی ہندو فیملی میں 05.01.1955 کو پیدا ہوئی۔ کون جانتا تھا کہ یہ سبھی سی پری آگے چل کر ہماری مغربی بنگال کی پہلی مسیحا چیف منسٹر بنے گی۔ اپنے اس مقام کو حاصل کرنے کیلئے انہوں نے کافی جدوجہد اور پریشانیوں کا سامنا کیا۔ انہوں نے اپنی جدوجہد کی شروعات ایک پرائمری ٹیچر کی حیثیت سے کیا اور اسطرح کام، رام کے بچوں کو سنبھالتے سنبھالتے آج وہ پورے بنگال اسٹیٹ کو سنبھال رہی ہیں اور ہم محترمہ کو یہ مقام ہے رہیں ہیں کہ حوصلہ بلند ہو تو ایک اکیلی عورت بھی اپنی منزل کو پا سکتی ہے۔ اگر اسمیں معیار پر انہیں پرکھا جائے تو وہاں بھی انہوں نے ہم عورتوں کو یہ پیغام دیا ہے کہ ہم اگر حاصل کرلو کر لو تم پہ خوف وخطر ہو کر اپنے حوصلوں کو بلند کرو۔

ممتا بنرجی نے خود بسترسی میں آنرس کیا پھر پوسٹ گریجویٹ اسلاک بسترسی میں کیا۔ انہوں نے ایجوکیشن اور لاء کی بھی تعلیم حاصل کی اور وہ ایک اچھی تکلم نگار اور مصور بھی ہیں۔ انہیں موسیقی سے بھی لگاؤ ہے گویا یہ کہ وہ اس مقام تک نہیں پہنچیں بلکہ وہ علم کو انہوں نے رزمانہا کر اپنی راہ میں آنے والی رکاوٹوں کا سامنا کیا۔

گندی سیاست کرنے والے مخالفین ان کے حق میں سازشوں کا جال بھی بچھاتے تھے۔ سیاست ایک ایسا فیلڈ ہے جہاں انسان دو بھی کر گزرنے پر جواب نہیں کر پاتا ہے۔ کسی پر حملہ آور ہونا یا جان لینا تو قانونی جرم قرار دیا جاتا ہے۔ جب عام آدمی ایسا کرتا ہے تو اسے عدالتی جانچ سے گزرنا پڑتا ہے، جب سیاست کے دائرے میں یہ بات آجاتی ہے تو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

سیاست کے آڑے آکر محترمہ بنرجی پر حملہ کروایا گیا۔ یہ جان کر بھی کہ وہ ایک عورت ہے۔ یہاں مخالفین کا مقصد یہ تھا کہ وہ اپنی پارٹی کا چہرا، کرسی پر بیٹھ کر اپنی پارٹی کا چہرا، کرسی میں اور عورتوں کیلئے مشعل راہ بن رہی ہیں۔

کہتے ہیں کہ ایک عورت مختلف حوادث اور کرداروں کے لوگ روپ میں آکر اس کی زندگی میں داخل ہوتے ہیں اور ان کرداروں کے لوگ روپ میں سے ہر ایک کو پہچاننا اور ان کے ساتھ ڈیل کرنا ایک بہت بڑا چیلنج ہوتا ہے کہ کس طرح ہر کردار کو نبھانا ہے اور اس میں کامیاب ہونا ہے۔ ممتا بنرجی کے مخالفین نے بھی یہی کیا۔ کبھی وہ ایک ایسی بیوی بن کر سامنے آئے جو اپنے شوہر کی کامیابی کے لئے اپنا سب کچھ قربان کر دیتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی ماں بن کر سامنے آئے جو اپنے بچوں کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار ہو جاتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی بیٹی بن کر سامنے آئے جو اپنے والدین کی خدمت کرتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی بہن بن کر سامنے آئے جو اپنے بھائی کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار ہو جاتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی دوست بن کر سامنے آئے جو اپنے دوست کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار ہو جاتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی بیٹی بن کر سامنے آئے جو اپنے والدین کی خدمت کرتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی بہن بن کر سامنے آئے جو اپنے بھائی کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار ہو جاتی ہے۔ کبھی وہ ایک ایسی دوست بن کر سامنے آئے جو اپنے دوست کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار ہو جاتی ہے۔

اس ماہ کے اسپیشل پکوان



اجاری بریانی

اجزاء: مرغی کا گوشت ایک کلو، دہی ایک پاؤ، جاول ایک کلو، کھجے ہوئے پیوں دو عدد، بادیہ کی درمیانی پیاز پانچ عدد، ٹماٹر کے ہوئے پانچ عدد، ثابت چھوٹی ہری مرچ چھ سے آٹھ عدد، تیل یا گھی ڈیڑھ پیالی، نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ، ادرک لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، ہرا دھنیا، پودینہ اور لیموں حسب ذائقہ، گرم مصالحہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، ہری مرچ، کٹا ہوا دھنیا، کٹا پودینہ اور لیموں شامل کرنے کیلئے چوتھے سے اتاریں۔ اب ایک دیگچی میں یا ہانڈی پانی حسب ذائقہ نمک ڈال کر چاول ابالیں یہاں تک کہ وہ ایک تہائی گل جائے۔ پھر ایک اور دیگچی میں مرغی اور چاول کی دو تہہ لگا کر پراوز کر کے ڈالیں اور پہلے تو آنچ پانی ختم ہونے تک دم پر رکھیں۔ جب دم پر آنچ بند کر دیں۔ آخر میں پانی نچوڑ کر ہلکی آنچ پر رکھ کر سٹاوا دم پر لگا کر پیش کریں۔

کاجو چاکلیٹ ہٹر

اجزاء: بھنی ہوئی کاجو کی گری آدھا کپ، چاکلیٹ چپس آدھا کپ، کافی اور پانی دو چمچے فی چمچ۔

ترکیب: کسی گہرائی والے برتن میں آدھا کپ بادیہ کٹ ہوئی چپس ڈالیں۔ اب اس میں آدھا کپ ابلی ہوئی کاجو کی گری

میک اپ مصنوعات کے ساتھ یہ احتیاط نہ کرنا بیمار کرسکتا ہے



اگر آپ دنیا بھر میں موجود ان کروڑوں خواتین میں سے ایک ہے جو میک اپ، کاسمیٹکس اور بیوٹی پروڈکٹس کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنا چکی ہیں تو جان لیں کہ ایک عام سی عادت آپ کی صحت کو سنگین خطرے میں ڈال سکتی ہے۔ یہ عادت ہے میک اپ برش کو صاف کیے بغیر بار بار استعمال کرنا۔

ماہرین کے مطابق میک اپ برش ایک ایسا ذریعہ بن جاتے ہیں جو آنکھ، جلد اور سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہونے والے جراثیم کو براہِ راست منتقل کرتے ہیں۔ ایک گندا برش نہ صرف پرانی جلد کے خلیے اور تیل جمع کرتا ہے بلکہ اس میں بیکٹیریا، فنگس اور وائرس بھی پنپنے لگتے ہیں۔ جب یہی برش بار بار چہرے، پلکوں یا ہونٹوں پر استعمال ہوتا ہے تو یہ جراثیم بغیر کسی رکاوٹ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ڈرمیٹالوجسٹس کے مطابق گندے برش سے انفیکشن کے خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ ان میں آنکھ کی سوزش، پلکوں پر پھنسیاں، جلد پر دانے اور بعض صورتوں میں سانس کی نالی کا انفیکشن بھی شامل ہے۔ خاص طور پر وہ افراد جن کی قوتِ مدافعت کمزور ہو، ذیابیطس کے مریض ہوں یا جلد حساس ہو، ان کے لیے یہ عادت زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ برش کو کم از کم ہفتے میں ایک بار ضرور دھونا چاہیے، جبکہ روزانہ استعمال ہونے والے برش کو ہر دو سے تین دن بعد صاف کرنا بہتر ہے۔ صفائی کے لیے ہلکا گرم پانی، نرم شیمپو اور انگلیوں کی مدد سے برش کے اندر تک جمع ہونے والی گندگی نکالنا ضروری ہے۔ اس کے بعد برش کو تولیے پر نہیں بلکہ ہوا میں خشک ہونے کے لیے رکھنا چاہیے، کیونکہ گیلا برش بیکٹیریا کے لیے بہترین ماحول بن جاتا ہے۔

ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ بیوٹی بلینڈرز کو لیکویڈ فاؤنڈیشن مصنوعات کو لگانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور استعمال کے بعد ایک طرف رکھ دیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے وہ جراثیم کی افزائش نسل کے لیے مثالی ثابت ہوتا ہے۔

تحقیقات کے مطابق عمومی طور پر جراثیم کی مقدار بہت زیادہ ہونے کی وجہ صارفین کی جانب سے ان مصنوعات کی صفائی کا خیال نہ رکھنا ہے یا ایکسپائری تاریخ کے بعد بھی استعمال کرنا ہے۔

تحقیقین نے مزید کہا کہ ممکنہ طور پر یہ مصنوعات جب خریدی جاتی ہیں تو ان میں یہ جراثیمی آلودگی نہیں ہوتی، مگر ان میں موجود جراثیم کش اجزا کی افادیت وقت کے ساتھ ختم ہو جاتی ہے اور جراثیم کی شرح بڑھنے لگتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ فنگس اور بیکٹیریا ضروری نہیں کہ ہمیشہ انفیکشن کا باعث بنے تاہم اگر میک اپ کے استعمال کے دوران کھلے زخم یا خراش کے پھٹنے میں انفیکشن کے خطرہ بڑھ سکتا ہے خاص طور پر امیونٹی یا ہیلتھ کیس کے خلاف مزاحمت کرنے والا انفیکشن جس کا علاج مشکل ہوتا ہے اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

ماہرین نے مشورہ دیا کہ میک اپ کے لیے استعمال ہونے والے برشز کو ہر 7 سے 10 دن میں دھونا چاہیے تاکہ بیکٹیریا کے اجتماع کو روکا جا سکے۔

اس مقصد کے لیے نیم گرم پانی میں شیمپو کو مکس کر کے برش کو اس میں دھونا چاہیے اور کبھی بھی اپنے برش کو دوسروں کے ساتھ استعمال مت کریں۔

محققین نے کمپنیوں سے مطالبہ کیا کہ وہ ایکسپائری تاریخ کو زیادہ نمایاں اور واضح کریں تاکہ اس کے بعد ان کا استعمال نہ ہو سکے۔

٧٧٧٧٧

کیا سگریٹ پینے والے افراد خون کا عطیہ دے سکتے ہیں؟



خون کا عطیہ دینا کسی کی زندگی بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

تاہم ایسے افراد جو گمنگین یا یوں کہہ لیں کہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، وہ اکثر سوچتے ہیں کہ وہ خون کا عطیہ دے سکتے ہیں یا نہیں۔ ہیلتھ اداروں اور طبی مراکز میں عطیہ شدہ خون کو مختلف امراض کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

عطیہ شدہ خون سنگین زخموں، آپریشن، خون کی کمی، کینسر اور دیگر امراض کے شکار افراد کو مدد فراہم کرسکتا ہے۔

تو اگر آپ کو یہ سوال پریشان کرتا ہے تو جان لیں کہ سگریٹ پینے والے افراد خون عطیہ کرسکتے ہیں یا نہیں۔

اگر کوئی فرد سگریٹ یا بالی سگریٹ استعمال کرتا ہے تو اسے خون کے عطیے کے لیے نااہل نہیں قرار دیا جاتا۔ تاہم سگریٹ میں موجود تمباکو نقصان دہ کیمیکلز سے بھرپور ہوتا ہے جو جسمی فرد کے خون کو متاثر کرسکتے ہیں۔

امریکن لنگ ایسوسی ایشن کا دعویٰ ہے کہ ایک سگریٹ کو جلانے سے 7 ہزار سے زائد کیمیکلز بشمول کاربن مونو آکسائیڈ، امونیا اور آرسینک وغیرہ نکلتے ہیں اور ان میں سے بیشتر کیمیکلز زہریلے ہوتے ہیں اور 69 کینسر کا باعث بھی سمجھا جاتا ہے۔

تمباکو کے علاوہ ای سگریٹ میں دیگر نقصان دہ مواد بھی ہوسکتے ہیں۔

ای سگریٹ پینے کے عادی افراد میں خون کی حد متاثر ہوتے ہیں۔ اس حوالے سے فی الحال زیادہ معلومات دستیاب نہیں اور یہ ذہن میں رہے کہ ای سگریٹ اور عام سگریٹ دونوں سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

امریکن ریڈ کراس کے مطابق ایسے افراد خون کا عطیہ دے سکتے ہیں جن کا بلڈ پریشر 91/50 ایم ایم ایچ جی اور 80/100 ایم ایم ایچ جی ہو۔

2018 کی ایک تحقیق میں محققین نے تمباکو نوشی اور اس عادت سے دور رہنے والے افراد کے خون کے نمونوں کا موازنہ کیا اور بتایا کہ سگریٹ پینے سے عطیہ شدہ خون کا معمولی معیار متاثر نہیں ہوتا۔

تاہم محققین نے بتایا کہ تمباکو نوشی کے عادی افراد کی جانب سے دیا جانے والے خون کے سرخ خلیات میں carboxyhemoglobin کی سطح زیادہ ہوتی ہے اور سی او ایچ بی اس وقت خون کے سرخ خلیات میں کاربن مونو آکسائیڈ کے نتیجے میں بنتا ہے جس سے آکسیجن کی سطح میں کمی کا عندیہ ملتا ہے۔ نتائج کو مدنظر رکھتے ہوئے محققین نے خون کا عطیہ دینے سے 12 گھنٹے پہلے سے عطیہ دینے تک تمباکو نوشی سے گریز کا مشورہ دیا۔

دنیا کا وہ ملک جو مچھروں سے پیار کرتا ہے



مچھروں کو دنیا کا سب سے خطرناک جاندار قرار دیا جاتا ہے کیونکہ ان کے کاٹنے سے ہر سال لاکھوں افراد مختلف امراض کا شکار ہوتے ہیں اور لاتعداد اموات ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کیڑے سے کسی کو محبت نہیں ہوتی بلکہ اسے دیکھتے ہی سب سے پہلے اسے مارنے کا خیال ذہن میں آتا ہے۔ مگر ایک ملک ایسا ہے جہاں مچھروں سے نفرت نہیں بلکہ محبت کی جاتی ہے اور وہ پاکستان سے کچھ زیادہ دور بھی نہیں۔ اور وہ ملک ہے سنگاپور۔

براؤن بریڈ یا سفید، کون سی زیادہ مفید؟



عام طور پر لوگ ناشتے یا اپنی روزمرہ زندگی میں سفید بریڈ کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، جب کہ براؤن بریڈ کو ڈائٹ غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

عام افراد کا خیال ہوتا ہے کہ براؤن بریڈ وہ لوگ استعمال کرتے ہیں، جو بیمار ہوتے ہیں، تاہم ایسا نہیں ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق اس میں کوئی شک نہیں کہ براؤن بریڈ آنتوں کے کینسر اور بھاری وزن کے شکار افراد کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے کیوں کہ براؤن بریڈ میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، وہ خالصتاً غذائی اجزاء سے تیار ہوتی ہے۔

ایک تحقیق میں اس بات کا پتہ لگانے کی کوشش کی گئی کہ وائٹ اور براؤن میں سے کون سا بریڈ صحت کے لیے بہتر ہے۔

ماہرین نے رضا کاروں کو 2 گروپوں میں تقسیم کیا، جن میں سے ایک گروپ کے افراد کو سفید اور دوسرے گروپ کے افراد کو براؤن بریڈ دی گئی، اور بعد میں دونوں گروپ کے رضا کاروں کے ٹیسٹ کیے گئے۔

نتائج سے معلوم ہوا کہ دونوں طرح کے بریڈ میں کوئی بیماری نہیں پائی گئی، دونوں قسم کے بریڈ کے یکساں فوائد تھے، البتہ براؤن بریڈ کو وزن کم کرنے اور آنتوں کے کینسر میں مبتلا افراد کے لیے قدرے بہتر پایا گیا۔

ماہرین کے مطابق براؤن بریڈ نہیں بلکہ افراد میں پائے گئے مختلف بیکٹیریاز کی وجہ سے لوگوں پر بریڈ کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔

ماہرین نے انکشاف کیا کہ ہر شخص کے آنتوں میں رہنے والے بیکٹیریاز مختلف قسم کے ہوتے ہیں، جس وجہ سے ان افراد پر ہر کھانے کا اثر بھی مختلف ہوتا ہے، ایسے بیکٹیریاز کی وجہ سے ہی کسی کے لیے سفید تو کسی کے لیے براؤن بریڈ زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

تاہم سائنس جرنل نے اس تحقیقاتی رپورٹ کو تنقیدی جائزہ لیتے ہوئے نتائج کو کافی کمزور قرار دیتے ہوئے اس پر شکوک کا اظہار کیا تھا، کیوں کہ یہ تحقیق محدود پیمانے پر کی گئی۔

٧٧٧٧٧٧

کھیل کو زندگی کا حصہ بنانا دماغی صحت کیلئے بھی فائدہ مند



اپنے دماغ کو ہر عمر میں صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو کھیلوں میں حصہ لینا عادت بنائیں۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کی تحقیق میں کسی بھی کھیل جیسے کرکٹ اور باکی وغیرہ میں حصہ لینے والے افراد کا دماغ ان سرگرمیوں سے رہنے والوں کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔ کھلاڑیوں کی پٹھ منظر کے شور میں آوازوں کو سننے کی صلاحیت بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے دوران ایک ہزار سے زائد رضا کاروں کی خدمات حاصل کی گئیں جن میں 500 کھلاڑی تھے۔

محققین کا کہنا تھا کہ اس بات پر کوئی بحث نہیں کر سکتا کہ کھیل بہتر جسمانی فٹنس بہتر بناتے ہیں، مگر عام طور پر کھیلوں اور دماغی فٹنس کے بارے میں نہیں سوچا جاتا مگر ہم نے دریافت کیا کہ کھیلوں میں شمولیت سے دماغ کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

ان کا کہنا تھا کہ ایسے افراد کے دماغ کو زیادہ شور والے ماحول کا حصہ بنایا جائے

انہوں نے کہا کہ جسمانی سرگرمیوں کے حوالے سے سنجیدہ عزم پر سکون اعصابی نظام کے حصول میں مدد دیتا ہے، اگر آپ کا اعصابی نظام صحت مند ہوگا تو انجری یا دیگر طبی مسائل پر زیادہ بہتر طریقے سے قابو بھی پا سکیں گے۔

محققین نے کہا کہ اس تحقیق سے دماغ کی درست طریقے سے سننے کی صلاحیت بہتر ہو سکتی ہے اور کھلاڑی باہر کی آوازوں کو بہتر تجزیہ کرتے ہیں۔ محققین نے کہا کہ کھیلوں کی دنیا میں آوازوں کا فہم کرنا مشکل ترین کاموں میں سے ایک ہوتا ہے، دماغ کو آواز کے بارے میں پیچیدہ تجزیہ کر کے اس کا مفہوم جاننا پڑتا ہے اور ایسا مائیکرو سیکنڈ میں ہوتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ ہر قسم کے کھیل میں شریک ہونے والے افراد کے دماغ میں انہوں نے ایسا مثبتا جلتا ردعمل دیکھا دریافت کیا ہے۔

انگلیس کی طرح موسیقار اور ایک سے زائد زبانیں بولنے والے افراد کے دماغ میں آواز سے سائنٹسکلل سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں مگر وہ پس منظر کے شور میں الفاظ کا تعین کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے جرنل اسپورٹس میڈیسن میں شائع ہوئے۔

٧٧٧٧

الکحل کی معمولی مقدار بھی کینسر کا خطرہ بڑھائے



روزانہ کچھ مقدار میں الکحل کا استعمال بھی کینسر کا خطرہ بڑھانے کے لیے کافی ثابت ہوتا ہے۔ یہ انتباہ جاپان میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا۔

امریکن کینسر سوسائٹی کے آن لائن جریدے کینسر میں شائع تحقیق میں بتایا گیا کہ معمولی مقدار میں الکحل کا استعمال بھی کینسر کا باعث بن سکتا ہے اور اس سے دور رہنا ان جان لیوا امراض سے بچا سکتا ہے۔

کوئینز یونیورسٹی اور ہاروڈ ٹی ایچ چن اسکول آف پبلک ہیلتھ کی اس تحقیق میں جاپان کے 33 ہسپتالوں کے 2005 سے 2016 تک کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا۔ یہ ڈیٹا کینسر کے 63 ہزار سے زائد مریضوں کا تھا جو روزانہ کچھ مقدار میں الکحل کا استعمال کرنے کے عادی تھے۔

محققین نے دریافت کیا کہ الکحل کو مسلک ترک کرنا بھی کینسر کے مجموعی خطرہ کو بہت کم کرتا ہے اور کینسر کے خطرے کو اور الکحل کے استعمال کے درمیان واضح تعلق موجود ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ کم مقدار میں الکحل جیسے 10 سال تک روزانہ ایک گلاس یا 5 سال تک روزانہ 2 گلاس کا استعمال کینسر کے مجموعی خطرے کو 5 فیصد تک بڑھا دیتا ہے جبکہ یہ مقدار اس سے زیادہ ہونے سے اس شرح میں مزید بہتر ہو جاتا ہے۔ محققین کا کہنا تھا کہ الکحل سے ہونے والے کینسر میں معدے، بریسٹ، مثانے کے نرخرے، نرخرے کے کینسر، colorectum (قولون اور میز کا درمیانی حصہ) کے کینسر کا خطرہ زیادہ بڑھتا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ جاپان میں اموات کی بڑی وجہ کینسر کا مرض ہے اور کینسر کے مجموعی کیسز کے نتیجے میں جو بوجھ بڑھ رہا ہے اسے دیکھتے ہوئے ہم چاہتے ہیں کہ عوام میں الکحل سے جڑے کینسر کے خطرے سے شعور اجاگر کیا جائے۔ اس سے قبل گزشتہ سال ایک تحقیق میں کہا گیا تھا کہ درحقیقت شراب کے استعمال کی کوئی محفوظ حد نہیں، اس کا ایک قطرہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران محققین کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ الکحل کا استعمال 23 مسائل کا خطرہ بڑھاتے ہیں کس حد تک اثرات مرتب کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ صرف 2016 میں ہی الکحل کے استعمال کے باعث دنیا بھر میں 30 لاکھ کے قریب اموات ہوئیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے محققین ایمانوئل گاکیدو کے مطابق الکحل سے منسلک طبی خطرات بہت زیادہ ہوتے ہیں اور ہمارے دریافت کیا کہ شراب نوشی اور کینسر یا خون کی شریانوں کے مسائل سے قبل از وقت موت کے درمیان خاص تعلق موجود ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ برسوں سے ماہرین کہتے آرہے ہیں کہ ایک یا 2 گلاس کا استعمال صحت کے لیے نقصان دہ نہیں، مگر ہم نے دریافت کیا کہ اگر آپ خود کو صحت مند رکھنا چاہتے ہیں تو ایک بوند بھی خطرناک ثابت ہوسکتی ہے۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ 2016 میں دنیا بھر میں 2 ارب سے زائد افراد الکحل کا استعمال کررہے تھے اور اس لت سے بیمار ہو کر مرنے والوں کی سب سے زیادہ شرح وسطی یورپ کے ممالک میں دیکھنے میں آئی۔ اس کے مقابلے میں مشرقی یورپ، وسطی ایشیائی ممالک، افریقی ممالک میں سب سے زیادہ اموات ریکارڈ کی گئیں۔ تحقیق کے مطابق 15 سے 49 سال کے افراد میں الکحل کا استعمال مختلف امراض کے خطرے کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ اس لت کے نتیجے میں بریسٹ کینسر، نرخرے کے کینسر، فالج، ٹی بی، خود کو نقصان پہنچانے، حادثات اور جگر کے امراض سمیت لاتعداد بیماریوں کا خطرہ بڑھتا ہے۔ تحقیق کا کہنا تھا کہ یہ الکحل کے استعمال کے حوالے سے اب تک ہونے والی سب سے بڑی تحقیق ہے۔

وٹامن بی سکس کی کمی کا سامنا بہت کم ہوتا ہے مگر اکثر پریشانی عمر کے یا بزرگ افراد میں اس کی شرح بہت کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ کھانا ہوتا ہے یا جسم غذائی اجزا کو موثر طریقے سے ہضم نہیں کر پاتا۔ گردوں کے امراض اور دیگر امراض بھی اس کی وجہ بن سکتے ہیں جبکہ الکحل بھی خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

٧٧٧٧٧

اس مزیدار جوس کو روزانہ پینا عادت بنالیں



گاجر ایسی سبزی ہے جو اس موسم میں عام دستیاب ہوتی ہے۔ گاجر وٹامنز اور فائبر سمیت متعدد اجزا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے مگر ضروری نہیں کہ اسے کھا کر ہی فائدہ حاصل کیا جائے۔ درحقیقت گاجر کا جوس پینا بھی اسے اپنی غذا کا حصہ بنانے کا آسان ذریعہ ہے۔ یہاں آپ وہ وجوہات جان سکیں گے جو گاجر کے جوس کو بہترین ثابت کرتی ہیں۔

میٹابولزم میں بہتری

گاجر کے جوس میں کیلوریز کم ہوتی ہیں تو اسے سافٹ ڈرنکس اور دیگر میٹھے مشروبات کی جگہ پینا نہ صرف وزن میں تیزی سے کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔ گاجر کا جوس بلڈ شوگر کی سطح کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے جسم غذا کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے، بائل کو پتی کو کھلانے والا سیال ہے اور ایک تحقیق کے مطابق اس کا بہاؤ بڑھنے سے میٹابولزم کی رفتار بڑھتی ہے اور جسمانی وزن میں کمی کا عمل تیز ہوتا ہے۔

بینائی میں بہتری

ایسا اکثر کہا جاتا ہے کہ گاجر میں آنکھوں کے لیے فائدہ مند وٹامن ہیں اور یہ بالکل درست ہے، گاجر کا جوس پینا کیروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے جو وٹامن اے کی ایک قسم ہونے کے ساتھ طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹس میں سے ایک ہے۔ وٹامن اے آنکھوں کی سطح کو تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ بینائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ گاجر کا جوس پینا بینائی کے مختلف مسائل جیسے عمر بڑھنے کے ساتھ بینائی کی کمزوری، موتیا اور ریٹینا کی خطرہ کم کرتا ہے۔ گاجروں میں لیوٹین بھی ہوتا ہے جو ایسا اینٹی آکسائیڈنٹ ہے جو آنکھوں کو روشنی سے بچاتا ہے۔

جلد کے امراض سے تحفظ

اگر آپ کو اکثر جلدی مسائل جیسے دانوں یا خارش کا سامنا ہوتا ہے تو گاجر کے جوس کو پینا عادت بنانے سے جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ گاجر میں موجود وٹامن بی جلد کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے اور یہ جلد کو باہری زخموں اور چوٹوں سے تیزی سے ریکور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پمپل کیرمٹین سے جلد کا دم بھی کم ہوتا ہے۔

جسمانی مدافعتی نظام کی مضبوطی

نزلہ زکام یا فلو عام طور پر ایک سے 2 ہفتے تک موجود رہتا ہے، تو اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور ان انفیکشنز سے جسم کو لڑنے میں مدد دینے کے لیے گاجر کا جوس روزانہ پینا فائدہ مند ہوسکتا ہے جبکہ جسمانی صحت میں بھی بہتری آتی ہے۔ گاجر میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس سے جسم کو فری ریڈیکلز، خلیات کے نقصان اور ورم سے لڑنے میں مدد ملتی ہے، وٹامن سی کی موجودگی بھی مدافعتی نظام کو بہتر بناتی ہے۔

کینسر کا خطرہ کم کرے

خلیات میں انتشار کینسر کا باعث بن سکتا ہے مگر اینٹی آکسائیڈنٹس سے خلیات کے نقصان کی روک تھام ہوسکتی ہے، گاجر کا جوس ممکنہ طور پر مختلف اقسام کے کینسر سے تحفظ فراہم کرسکتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ گاجر کے جوس کا ایکسٹریکٹ 72 گھنٹے تک استعمال کرنے سے خون کے کینسر کے خلیات اور رسولی کا باعث بننے والے خلیات کو پھیلنے سے روکنے میں مدد ملتی ہے۔ نتائج سے عندیہ ملتا ہے کہ گاجریں مثانہ، پھیپھڑے، کینیل موجود ہوتے ہیں جو اس کینسر کے علاج میں مدد دے سکتے ہیں۔ ایک اور تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ پمپل کیرمٹین سے بھرپور نقاب کا استعمال مردوں کو مثانے کے نمودد کے کینسر سے بچا سکتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح میں کمی

اگر آپ کو کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے یا آپ ادویات کے بغیر اسے کنٹرول کرنا چاہتے ہیں تو گاجر کے جوس کو غذا کا حصہ بنانے پر غور کریں۔ پولی ٹیم کا بہترین ذریعہ ہونے کے باعث گاجر کا جوس کولیسٹرول کی صحت مند سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح میں کمی امراض قلب اور فالج کا خطرہ بھی کم کرتا ہے، تاہم ادویات کا استعمال ترک کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

حاملہ خواتین کے لیے مفید

گاجر کا جوس دوران حمل اور اس کے بعد مفید ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ اس میں فولیٹ، پوٹاشیم اور وٹامن اے کی موجودگی ہے۔

دماغی افعال مضبوط بنائے

پمپل کیرمٹین سے دماغی افعال میں بہتری آسکتی ہے جبکہ عمر بڑھنے سے لاحق ہونے والے یادداشت اور ڈیمینشیا کے مسائل کا خطرہ کم ہوتا ہے، تحقیری تناؤ سے دماغی خلیات کو نقصان پہنچتا ہے اور اعصابی سلسلہ کمزور ہونے کے ساتھ دماغی افعال میں کمی آجاتی ہے۔ گاجر میں موجود بیٹا کیروٹین دماغی افعال کو مضبوط اور یادداشت کو بہتر کرسکتا ہے۔

مکمل نقصان

اگرچہ گاجر کا جوس صحت کے لیے فائدہ مند ہے مگر ضروری ہے کہ اسے اعتدال میں رہ کر پیا جائے، پھل یا سبزی کے جوس میں فائبر کی مقدار بہت کم یا ہوتی ہی نہیں جس سے پیٹ نہیں بھرتا۔ بیٹا کیروٹین کا زیادہ استعمال بھی جلدی رنگت کو بدلنے کا باعث بن سکتا ہے اور زیادہ گاجر کھانے یا اس کا جوس پینے سے جلد کی رنگت ہلکی زرد یا نارنجی رنگ کی ہوسکتی ہے۔



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

ون ڈے ڈیبیو کیا تھا اور مانچ میچوں میں آٹھ وکٹیں حاصل کی ہیں
سب کی نظریں تجربہ کار بلے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارت اتوار کو گرین فیلڈ انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں ویسٹ انڈیز کے خلاف تین میچوں کی ون ڈے سیریز کے پہلے مقابلے کے ساتھ اپنے 2026-27 کے ہوم انٹرنیشنل سیزن کا آغاز کرے گا۔ اس میچ میں سب کی نظریں تجربہ کار بلے بازوں روہت شرما اور وراٹ کوہلی پر رہیں گی۔ یہ سیریز کپتان شبمن گل کی قیادت والی بھارتی ٹیم کے لیے اگلے سال جنوبی افریقہ، زمبابوے اور نمیبیا میں ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کی تیاری کا آغاز بھی جاری ہے۔ تاہم انجری اور چاہیان میں جاری ایشیائی کھیلوں کے باعث بھارت کو کئی اہم کھلاڑیوں کی خدمات حاصل نہیں ہیں۔ روہت شرما نے جولائی میں لارڈز میں انگلینڈ کے خلاف 138 رنز کی شاندار اننگز کھیل کر اپنے مستقبل کو لے کر جاری قیاس آرائیوں کا خاتمہ کیا تھا۔ 2025 کی چیمپئنز ٹرافی کے بعد وہ 15 اننگز میں دو سنچریاں بنا چکے ہیں۔ تاہم اس دوران ان کے کھاتے میں 30 سے کم رنز کا آنکھ انگوٹھی رہی ہیں اور پاور پلے میں ان کے رنز بنانے کی رفتار میں بھی کمی دیکھی گئی ہے۔ دوسری جانب وراٹ کوہلی شاندار تسلسل کے ساتھ میدان میں اتریں گے۔ وہ ون ڈے کرکٹ میں 15 ہزار رنز مکمل کرنے والے تاریخ کے صرف دوسرے بلے باز بننے سے 51 رنز دور ہیں۔ گزشتہ 12 ون ڈے میچوں میں آٹھ مرتبہ 50 سے زیادہ رنز بنانے والے وراٹ کوہلی کی موجودہ فارم بھارتی بلے بازی کو مضبوطی فراہم کرتی ہے۔ بھارت کے سامنے سب سے بڑا چیلنج وسٹ انڈیز کے ساتھ متوازن آخری گیارہ تیار کرنا ہوگا۔ تیز گیند باز آل راؤنڈر ہاردک پانڈیا اور ہرشت رانا انجری سے صحت یاب ہو رہے ہیں، جبکہ اکشر پٹیل اور واشنگٹن سندر ایشیائی کھیلوں میں بھارتی ٹیم کا حصہ ہیں۔



ایسے میں تجربہ کار ریڈی کے آخری گیارہ میں شامل ہونے کے امکانات مضبوط ہیں۔ دیکھنا کیونتی جوائن کریں یا میں ہاتھ کے تجربہ کار اسپین آل راؤنڈر روینڈر جڈیجا اپنی شیٹ کی قیادت کریں گے اور ان کے ساتھ بائیں ہاتھ کے کلائی کے اسپنر کلدیپ یادو ہوں گے۔ جموں و کشمیر کے ان کیپڈ آل راؤنڈر اوقب نبی کو پہلی بار بھارتی ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ تاہم ٹیم میں محمد سراج، پرسدھ کرشنا اور کرنوَر برار جیسے متبادل موجود ہونے کی وجہ سے انہیں بین الاقوامی کرکٹ میں ڈیبیو کے لیے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ ٹس وجیر بھی ٹیم میں ایک اور متبادل ہیں۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم شائی ہوپ کی قیادت میں میدان میں اترے گی۔ نیزی لینڈ اور سری لنکا کے خلاف قریبی مقابلوں والی سیریز گنوانے کے بعد ویسٹ انڈیز کے پاس بھارتی ٹیم کے خلاف اپنی تیاریوں کو جانچنے کا موقع ہوگا۔ اگلے سال ہونے والے ون ڈے ورلڈ کپ کو ایلمائرکو دیکھتے ہوئے یہ سیریز اس کے لیے بھی اہم ہے۔ ویسٹ انڈیز کی ٹیم میں 19 سالہ کاپتان کے اوپنر وکٹل لاس پر بھی نظریں رہیں گی۔ انہوں نے جولائی میں نیوزی لینڈ کے خلاف ون ڈے ڈیبیو کیا تھا اور پانچ میچوں میں آٹھ وکٹیں حاصل کی ہیں۔

ایشیائی کھیل: باکسر انکش پنگھال کا تمغہ یقینی، سیمی فائنل میں پہنچے

(ہندوستھان سماچار)

ہندوستانی باکسر انکش پنگھال نے آگے ناگویا 2026 ایشیائی کھیلوں میں مردوں کے 80 کلوگرام وزن کے زمرے کے سیمی فائنل میں جگہ بنا کر ہندوستان کے لیے بالسٹک میں ایک تمغہ یقینی کر دیا ہے۔ انکش نے اتوار کو کھیلے گئے کوارٹر فائنل میں تاجکستان کے نیکرو سلیمنوف کو 5-0 کے متفقہ فیصلے سے شکست دی۔ ہندوستانی کھیل اتھارٹی (ساے) میڈیا نے سوشل میڈیا پلیٹ فارم ایکس پر بتایا کہ انکش نے 80 کلوگرام زمرے کے کوارٹر فائنل میں تاجک باکسر کو متفقہ فیصلے سے شکست دے کر سیمی فائنل میں جگہ بنائی، جس کے ساتھ ہی ہندوستان کا ایک تمغہ یقینی ہو گیا۔ انکش کا سیمی فائنل مقابلہ 29 ستمبر کو بھارتی وقت کے مطابق صبح 11 بجے ہوگا۔ ہریانہ سے تعلق رکھنے والے انکش نے مقابلے کے آغاز ہی سے جارحانہ انداز اپنایا اور سلیمنوف پر مسلسل دباؤ برقرار رکھا۔ تاجک باکسر نے جوابی حملے کی کوشش کی، لیکن انکش کی تیز رفتاری اور درست پنچز کے سامنے وہ زیادہ مؤثر ثابت نہیں ہو سکے۔ پہلے راؤنڈ میں پانچوں ججوں نے انکش کے حق میں فیصلہ دیا۔ دوسرے راؤنڈ میں بھی انکش نے اپنی تیز رفتار حکمت عملی جاری رکھی اور مسلسل حملے کرتے ہوئے حریف کو کوئی مؤثر پنچ لگانے سے روکے رکھا۔ یہ راؤنڈ بھی ہندوستانی باکسر کے نام رہا۔ تیسرے اور آخری راؤنڈ میں سلیمنوف نے اپنی رفتار بڑھائی اور چند مؤثر پنچ لگانے میں کامیاب رہے۔ انہوں نے یہ راؤنڈ 1-4 سے اپنے نام کیا، تاہم ابتدائی دو راؤنڈ میں انکش کی حاصل کردہ برتری اتنی مضبوط تھی کہ یہ پانچوں ججوں نے متفقہ طور پر انکش ہندوستانی باکسر کے حق میں دیا۔



راؤر کیلا سپر اسٹارز نے بھونیشور ٹائیگرز کو تین وکٹوں سے شکست دی

(بیو این آئی)

اصبیح یادو کی دباؤ میں کھیلی گئی ناٹ آؤٹ 61 رنز کی شاندار اننگز کی بدولت راؤر کیلا سپر اسٹارز نے اڈیشہ کی 20 لیگ سی ایم ٹرافی میں بھونیشور ٹائیگرز کو تین وکٹوں سے شکست دے دی۔ ڈھینکل کیلنگر آزاد میں کھیلا گیا یہ ایم ہفتہ کو کھیلے گئے مقابلے میں پہلے بلے بازی کرتے ہوئے بھونیشور ٹائیگرز کی پوری ٹیم 149 رنز پر سمٹ گئی۔ ٹائیگرز نے ابتدائی 20 رنز کے اندر ہی دو وکٹیں گنوا دی تھیں۔ اس کے بعد سمبت پیڈا اور شری پالش بھاردواج نے اننگز کو سنبھالتے ہوئے تیسری وکٹ کے لیے 50 رنز کی شراکت داری کی۔ سمبت پیڈا نے 19 گیندوں پر 25 رنز بنائے، جبکہ شری پالش بھاردواج نے 28 گیندوں پر 39 رنز کی اننگز کھیلی۔ تاہم راؤر کیلا کے گیند بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کرتے ہوئے بھونیشور ٹائیگرز کی پوری ٹیم کو 149 رنز پر آؤٹ کر دیا۔ راؤر کیلا سپر اسٹارز کی جانب سے ابھیشیک یادو نے 4 اوورز میں 18 رنز دے کر 4 وکٹیں حاصل کیں۔ ہدف کا تعاقب کرنے اتری راؤر کیلا سپر اسٹارز کی ٹیم بھی اچھی نہیں رہی۔ ٹیم نے آٹھ اوورز کے اندر 49 رنز پر چار وکٹیں گنوا دیں۔ مسلسل وکٹیں گرنے سے متاثر دکھائی دے رہا تھا لیکن ایک سرے کو سنبھالے رکھا اور 35 گیندوں پر 47 رنز کی صبر آزما اننگز کھیل کر ٹیم کو ایک بہتر اسکور تک پہنچایا۔ راؤر کیلا کی جانب سے پانچ رائے نے شاندار گیند بازی کرتے ہوئے چار اوورز میں 20 رنز دے کر دو وکٹیں حاصل کیں۔ ہدف کا تعاقب کرنے کے دوران ٹیم کا آغاز بھی کچھ خاص اچھا نہیں رہا۔ ٹیم کی ابتدا ہی 19 رنز پر تین وکٹیں گر گئی تھیں۔ اس کے بعد سمبت پیڈا اور شری پالش بھاردواج نے اننگز کو سنبھالتے ہوئے چوتھی وکٹ کے لیے 50 رنز کی شراکت داری کی۔ سمبت پیڈا نے 19 گیندوں پر 25 رنز بنائے، جبکہ شری پالش بھاردواج نے 28 گیندوں پر 39 رنز کی اننگز کھیلی۔ تاہم راؤر کیلا کے گیند بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کرتے ہوئے بھونیشور ٹائیگرز کی ٹیم کو 149 رنز پر آؤٹ کر دیا۔ راؤر کیلا سپر اسٹارز کی جانب سے ابھیشیک یادو نے 4 اوورز میں 18 رنز دے کر 4 وکٹیں حاصل کیں۔ ہدف کا تعاقب کرنے اتری راؤر کیلا سپر اسٹارز کی ٹیم کا آغاز بھی کچھ خاص اچھا نہیں رہا۔ ٹیم کی ابتدا ہی 19 رنز پر تین وکٹیں گر گئی تھیں۔ اس کے بعد سمبت پیڈا اور شری پالش بھاردواج نے اننگز کو سنبھالتے ہوئے چوتھی وکٹ کے لیے 50 رنز کی شراکت داری کی۔ سمبت پیڈا نے 19 گیندوں پر 25 رنز بنائے، جبکہ شری پالش بھاردواج نے 28 گیندوں پر 39 رنز کی اننگز کھیلی۔ تاہم راؤر کیلا کے گیند بازوں نے وقفے وقفے سے وکٹیں حاصل کرتے ہوئے بھونیشور ٹائیگرز کی پوری