

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: 225 Saturday 19 September 2026 - 06 Rabi Al Thani 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

لیفٹیننٹ گورنر نے ہرمکھ۔ گنگبل یاترا کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا

زائرین کو مبارکباد پیش کی

جموں وکشمیر میں مسلسل امن اور ترقی کی اپیل؛ کشمیری پنڈت سالانہ یاترا میں شامل ہوئے



گاندربل/لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعہ کو نگلن کے نارائن سے سالانہ ہرمکھ۔ گنگبل یاترا کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، جس کے ساتھ ہی مقدس گنگبل جھیل کی یاترا کا آغاز ہوگیا۔ یاترا کو روانہ کرنے کے بعد نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے منوج سنہا نے کہا کہ جموں وکشمیر اور ملک کے دیگر حصوں سے بڑی تعداد میں یاتری اس سالانہ یاترا کے لیے پہنچے ہیں۔ انہوں نے کہا، ”میں ان سب کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کرتا ہوں اور مجھے امید ہے کہ اس مقدس یاترا کی برکتیں یہاں کے لوگوں پر ہمیشہ برقرار رہیں گی۔ جموں وکشمیر امن اور ترقی کی راہ پر مسلسل آگے بڑھ رہا ہے۔“ اس موقع پر ممبر پارلیمنٹ میاں الطاف احمد، نگلن کے ایم ایل اے میاں عبدالحی اور سینئر سول و پولیس افسران موجود تھے۔ ہرمکھ گنگبل ٹرسٹ کے زیر اہتمام منعقدہ اس سالانہ یاترا میں شرکت کے لیے ملک کے مختلف حصوں سے بڑی تعداد میں کشمیری پنڈت بھی نارائن گ پہنچے۔ دریں اثنا، ضلع انتظامیہ اور متعلقہ محکموں نے یاترا کے راستے پر سکیورٹی کے انتظامات اور دیگر سہولیات سمیت یاترا کے لیے تمام ضروری تیاریاں کی ہیں۔ گاندربل ضلع کے بالائی علاقوں میں واقع نگلنگ جھیل کی یہ سالانہ یاترا کشمیری پنڈتوں کے لیے ایک اہم مذہبی یاترا مانی جاتی ہے۔

حکومت کی جانب سے گاندربل میں 6.17 کروڑ روپے مالیت کے کثیر المقاصد انڈور اسپورٹس ہال کی منظوری

سرینگر

روزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کی قیادت میں جموں وکشمیر حکومت نے گاندربل میں 6.17 کروڑ روپے کی تخمینہ لاگت سے ایک جدید کثیر المقاصد انڈور اسپورٹس ہال (60میٹر40×میٹر) کی تعمیر کے لیے انتظامی منظوری دے دی ہے۔ یہ سہولت کھیلوں کی جدید ترین سہولیات سے آراستہ ہوگی اور نوجوان کھلاڑیوں کو کھیلوں کا معیاری بنیادی ڈھانچہ فراہم کرے گی، جس سے وہ اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے اور کھیلوں کے میدان میں عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے قابل ہوسکیں گے۔ اس منصوبے کا مقصد مقامی سطح پر کھیلوں کے ٹیلنٹ کو پروان چڑھانا اور ضلع میں کھیلوں کے نظام کو منظم کرنا ہے، ساتھ ہی کھلاڑیوں کو تربیت حاصل کرنے اور مختلف کھیلوں کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے ایک پلیٹ فارم مہیا کرنا ہے۔

لیفٹیننٹ گورنر نے جموں وکشمیر پولیس سروس (JKPS) کے نو تعینات افسران کو تقرری کے خطوط سونپے



سری نگر/لیفٹیننٹ گورنر شری منوج سنہا نے آج جموں و کشمیر پولیس (گزیٹڈ) سروس کے 29 نو منتخب افسران کو تقرری کے خطوط سونپے۔ یہ تقریب مرکز کے زیر انتظام علاقے کے میرٹ پر مبنی حکمرانی اور مضبوط سیکورٹی کے سفر میں ایک اہم سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اپنے خطاب میں لیفٹیننٹ گورنر نے زور دیا کہ تقرری کے خطوط محض کاغذات نہیں ہیں بلکہ ان میں جموں وکشمیر کے شہریوں کے اعتماد کا غیر معمولی بوجھ پوشیدہ ہے۔ انہوں نے تقرری کے خط کو خدمت کا بلاوا، عوام کے وقار، تحفظ اور مستقبل کی حفاظت کا عہد، اور افسران کو سونپی گئی ذمہ داری کی علامت قرار دیا۔ نو تعینات افسران کو مبارکباد دیتے ہوئے، لیفٹیننٹ گورنر نے جموں وکشمیر پبلک سروس کمیشن (JKPSC) کے زیر اہتمام سخت اور شفاف انتخابی عمل کو کامیابی سے مکمل کرنے پر اس کے عزم و استقلال کی تعریف کی۔ انہوں نے کمیشن کی جانب سے انصاف، غیر جانبداری اور ساکھ کو برقرار رکھنے اور 2019 کے بعد سے میرٹ کے ذریعے ملازمتوں کی فراہمی کی ایک نئی روایت قائم کرنے پر بھی سراہا۔ انہوں نے اس بات کا ذکر کیا کہ کس طرح پہلی بار بیرونی فرشتوں اور مردوں بیچے عام خاندانوں کے بچے بھی محض اپنی صلاحیت اور محنت کی بنیاد پر سرکاری ملازمتیں حاصل کرنے کے قابل ہوئے۔ لیفٹیننٹ گورنر نے تعینات افسران کو یاد دلایا کہ ان کا سفر ابھی شروع ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان کا مشن ذاتی کامیابی نہیں بلکہ عوام کی خدمت، شہریوں کا تحفظ اور قانون کی حکمرانی کو برقرار رکھنا ہے۔ انہوں نے چیلنجوں کی بدلتی ہوئی نوعیت پر روشنی ڈالی، جن میں دہشت گردی، انتہا پسندی کا رجحان، اور کرپٹو کرنسی اور مصنوعی ذہانت کے ذریعے دہشت گردی کی مالی معاونت کے نئے طریقے شامل ہیں۔

وزیر اعظم آج حالیاتی و موسمیاتی کانفرنس کا نئی دہلی میں افتتاح کرینگے

17 ممالک کے ججز، سمیت ماہرین ماحولیات، سپریم کورٹ، ہائی کورٹس کے ججز اور اعلیٰ سرکاری آفیسران کانفرنس میں شریک ہونگے

سرینگر

وزیر اعظم ماحولیات اور موسمیاتی تبدیلی سے متعلق بین الاقوامی کانگریس کی آج باضابطہ طور پر افتتاح کرینگے۔ اس کانفرنس میں ماہرین ماحولیات، سپریم کورٹ کے ججز، قانونی ماہرین اور اعلیٰ سرکاری افسران بھی شرکت کرینگے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی 19 ستمبر کو ماحولیاتی اور موسمیاتی تبدیلی سے متعلق کانفرنس کا افتتاح کرینگے۔ اس کانفرنس میں 17 ممالک کے ججوں سمیت ماہرین ماحولیات، سپریم کورٹ و ہائی کورٹس کے ججز اور اعلیٰ سرکاری آفیسران شرکت کرینگے۔ چیف جسٹس گرین ٹریبونل کی جانب سے 19 اور 20 ستمبر کو ماحولیات اور موسمیاتی تحریکات کا مستقبل کے موضوع پر دو روزہ کانفرنس کا انعقاد کیا جارہا ہے۔ سرکاری ترجمان کے مطابق کانفرنس میں ماہرین ماحولیات، سپریم کورٹ، مختلف ہائی کورٹس کے ججز، ضلع عدالتوں کے ججز، مختلف وزارتوں کے سیکریٹریز، اعلیٰ سطح سرکاری آفیسران اور ریاستی عدالتی اکیڈمیوں کے نمائندوں سمیت دیگر شخصیت شرکت کرینگے۔ کانفرنس مختلف ممالک اور عدالتی نظاموں کے درمیان عدالتی طریقہ کار، سائنسی معلومات ماحولیات تحریکاتی کے طریقوں اور ادارہ جاتی تجربات کیلئے تبادلے کیلئے ایک اہم پلیٹ فارم مہیا کرے گا۔ بیان کے مطابق کانفرنس میں ماحولیاتی اور موسمیاتی تبدیلی سے متعلقہ اہم ملٹیلوجن میں پالیسی سازی مکمل درآمد اور قوانین کے نفاظ میں موجود خلاء شامل ہیں پر تبادلہ خیال کیا جائے گا اس کے علاوہ ماحولیاتی تحکرانی، ادارہ جاتی تعاون کو مزید مضبوط بنانے کے طریقوں پر بھی غور کیا جائے گا۔

وردی اپنے ساتھ ذمہ داری اور خطرات لاتی ہے

تربیت آپ کو چیلنجز کے لیے تیار کرے گی: ڈی جی پی پر بھات



سرینگر/جموں وکشمیر پولیس کے ڈائریکٹر جنرل آف پولیس (ڈی جی پی) نلین پربھات نے جمعہ کو جموں و کشمیر پولیس (گزیٹڈ) سروس کے لیے نئے منتخب افسران سے کہا کہ پولیس کی یونیفارم پہننا بہت بڑی ذمہ داری کا کام ہے اور یہ زندگی کے خطرات سمیت کئی چیلنجز کے ساتھ آتی ہے۔ سرینگر کے لوک بھون میں ایک تقریب کے موقع پر نئے منتخب امیدواروں سے خطاب کرتے ہوئے، ڈی جی پی پربھات نے کہا کہ یہ موقع امیدواروں اور ان کے خاندانوں کے لیے خوشی کا لمحہ ہے۔ ڈی جی پی نے کہا، ”آج آپ اور آپ کے خاندانوں کے لیے خوشی کا دن ہے۔ آپ کو یہ بھی احساس ہونا چاہیے کہ یونیفارم پہننا آسان نہیں ہے۔ یہ اپنے ساتھ ذمہ داری لاتی ہے۔“ انہوں نے کہا کہ امیدواروں کو اپنی ملازمت کے دوران کئی چیلنجز کا سامنا کرنا پڑے گا اور وہ ایسی صورتحال سے دوچار ہوسکتے ہیں جہاں ان کی جان کو خطرہ ہوسکتا ہے۔ پربھات نے کہا، ”اس ذمہ داری کے ساتھ چیلنجز بھی ہوں گے اور آپ کی زندگیوں کو خطرہ بھی ہوگا۔ لیکن مجھے امید ہے کہ آپ کی تربیت کے دوران آپ کو اتنا مضبوط بنایا جائے گا کہ آپ ہر صورتحال کا سامنا کرسکیں۔“ ڈی جی پی نے کہا کہ تربیت سے منتخب افسران کو ان مہارتوں اور اعتماد سے لیس کرے گی جو پولیس سروس کے تقاضوں کو پورا کرنے اور لگن کے ساتھ اپنے فرائض انجام دینے کے لیے ضروری ہیں۔ انہوں نے کہا، ”جب آپ اکیڈمی آئیں گے، تو میں آپ سے تفصیل سے بات کروں گا اور ذاتی طور پر آپ کے ساتھ رابطہ کروں گا۔“ ڈی جی پی پربھات نے نئے منتخب افسران کو ان مہارکباد دی اور جموں وکشمیر پولیس میں اپنے کیریئر کا آغاز کرنے پر ان کی کامیابی کے لیے نیک خواہشات کا اظہار کیا۔

ڈاکٹر درخشان نیوقف بورڈ کی جانب سے نوہٹہ میں

درگاہ میر سید تاج الدین ہمدانیؒ کا انتظام باضابطہ طور پر سنبھال لیا

سرینگر/چیئرمین جموں وکشمیر وقف بورڈ، ڈاکٹر سید درخشان اندرابی نے آج نوہٹہ، سری نگر میں واقع متبرک درگاہ میر سید تاج الدین ہمدانیؒ کے انتظام کو باضابطہ طور پر سنبھال لیا۔ ڈاکٹر اندرابی کے ہمراہ ممبر، جموں وکشمیر وقف بورڈ محمد سید حقانی، ایگزیکٹو مجسٹریٹ و خصیلدار اشتیاق نبی الدین، اور بورڈ کے دیگر اہلکار اور افسران بھی موجود تھے۔ قابل ذکر ہے کہ مذکورہ درگاہ ایک وقف جائیداد ہے جسے حکومت کی جانب سے باقاعدہ طور پر وقف جائیداد کے طور پر نوٹیفائی کیا گیا ہے۔ انتظامی کنٹرول باضابطہ طور پر سنبھالنے کے بعد اب اس درگاہ کو جموں وکشمیر وقف بورڈ فرائم کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے بنیادی ڈھانچے کی ترقی، صفائی و حفظان صحت، زائرین کی سہولیات اور درگاہ کے تقدس و تاریخی ورثے کے تحفظ پر خصوصی توجہ دینے کی ہدایت دی۔ ”ہماری کوشش ہے کہ ہر وقف زیارت گاہ کو ایک منظم اور بہترین انتظام والے روحانی مرکز میں تبدیل کیا جائے، جہاں عقیدت مندوں کو بہتر سہولیات میسر ہوں اور ان مقدس مقامات کی ذہبی و ثقافتی میراث کو پوری ذمہ داری اور احتیاط کے ساتھ محفوظ رکھا جائے۔ وقف بورڈ اس تاریخی درگاہ کی ترقی اور خوبصورتی کے لیے منظم انداز میں کام کرے گا،“ ڈاکٹر اندرابی نے کہا۔ وقف چیئرمین نے عوامی دفود اور مقامی نمائندوں سے بھی ملاقات کی۔ وقت بورڈ کی براہ راست نگرانی میں ایک روحانی اور عوامی عقیدت کے مرکز کے طور پر لایا گیا ہے۔ انتظام سنبھالنے کے بعد ڈاکٹر اندرابی نے درگاہ کے موجودہ بنیادی ڈھانچے کا تفصیلی جائزہ لیا اور زائرین و عقیدت مندوں کے لیے موجود سہولیات اور انتظامات کا بھی معائنہ کیا۔ انہوں نے متعلقہ افسران کو ہدایت دی کہ درگاہ کی سہولیات کو بہتر بنانے، بنیادی ضروریات کی تکمیل اور مجموعی انتظامی نظام کو مزید منظم کرنے کے لیے ایک جامع منصوبہ تیار کیا جائے۔ ڈاکٹر اندرابی نے زور دیتے ہوئے کہا کہ وقف کے زیر انتظام تمام زیارت گاہوں اور مذہبی مقامات پر عقیدت مندوں کے لیے باوقار، صاف ستھرا، قابل رسائی روحانی ماحول فراہم کیا جائے۔

کشمیر میں وندے بھارت ٹرینوں میں خصوصی ہیٹنگ اور دھند صاف کرنے کا نظام نصب

سرینگر/جموں کشمیر بالخصوص وادی کشمیر میں چلنے والی وندے بھارت ٹرینوں کو شدید سردی زیرو سے نیچے درجہ حرارت اور موسمی حالات سے نمٹنے کے لئے خصوصی سہولیات سے لیس کیا گیا ہے۔ آئی سی ایف چنئے کے چیف ورک شاپ آفیسر کے مطابق شدید سردی اور گہری دھند سے نمٹنے کے لئے خصوصی انتظامات مکمل میں لائے گئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق شمالی ریلوے نے وندے بھارت ٹرینوں میں گہری دھند اور شدید سردی سے نمٹنے کے لئے خصوصی اقدامات عمل میں لائے ہے۔ چینی کے دورہ پر موجود کشمیر سے تعلق رکھنے والے صحافیوں سے بات کرتے ہوئے انٹری گرل کوچ فیکٹری ICF کے LHP ڈویژن کے چیف ورکشاپ آفیسر انوپ چوہان نے کہا مشکل موسمی حالات میں چلنے والی ٹرینوں میں ہموار آپریشن یقینی بنانے کے لئے خصوصیات شامل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ کشمیر کے لئے مختص وندے بھارت ٹرینوں کی خصوصیات کرتے ہوئے انہوں نے کہا پانی کی پائپ لائن کے پورے نظام کے ساتھ خصوصی ہیٹنگ کا انتظام کیا گیا ہے اس نظام کا مقصد زیرو سے نیچے درجہ حرارت میں پانچوں کے اندر پانی کو جمنے سے روکنا اور ٹرین کے بیت الخلاء سمیت دیگر سہولیات کے لئے پانی کی بلا انقطاع فراہمی یقینی بنانا ہے۔ انہوں نے کہا کشمیر کے لئے تیار کی گئی وندے بھارت ٹرینوں میں مضبوط دھند صاف کرنے والا نظام بھی نصب کیا گیا ہے کہری دھند اور پانی کے بخارات کی وجہ سے ٹرین کے اگلے اور پچھلے شیشوں سے خصوصا لوکو پائیلٹ کے لئے صاف اور واضح منظر ہوتی ہے انہوں نے کہا واضح دھند نگاہ اور بغیر رکاوٹ راستہ دیکھنے کو یقینی بنانے کے لئے کشمیر میں چلنے والی ٹرینوں میں طاقتور ڈوئی فوگر فراہم کئے گئے ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ خصوصی نظام جموں وکشمیر کے مشکل موسمی حالات کے مطابق جدید ریلوے خدمات کو ڈالنے کی کوشش کا حصہ ہے جہاں شدید سردیاں ریلوے کے بنیادی ڈھانچے اور ٹرینوں کے آپریشن کے لئے مختلف چیلنجز پیدا کرتے ہے۔

کرائم برانچ اکنام ونگ آفیسرز کی جعلی پراپرٹی ڈیلروں کے خلاف بڑی کارروائی

سرغنہ گرفتار، ساتھی فرار، جس کی بڑے پیمانے پر تلاش جاری

سرینگر/93 لاکھ روپے کی ارضی جائیداد جعلسازی کیس میں کرائم برانچ کی اکنامک آفینسز ونگ نے ملوث ملزم کی گرفتاری عمل میں لائی۔ کرائم برانچ کے مطابق ملزم نام محی الدین ڈار ولد عبدالخالق ساکنہ جوالا پورہ سمبل بڈگام نے ارضی کے معاملے میں کئی افراد کو دھوکہ دیکر ان سے لاکھوں روپے بٹورے تھے ہیں۔ کرائم برانچ کے مطابق ملزم ایک سال سے مفرور تھا اور کرائم برانچ شوپیاں سے مسلسل تلاش کر رہی تھی۔ کرائم برانچ کے مطابق گرفتاری عمل میں لانے کے بعد کو وہ شخص کے خلاف ایف آئی آر زیر نمبر 17/2026 زیر دفعات 61(2), 340, 338, 318(4) کے تحت درج کیا گیا۔ کرائم برانچ کے مطابق ملزم نے مبینہ طور پر سوم ناتھ کول ولد کیلاش ناتھ ساکنہ لوئس ناور بٹکور ناتھ کرناٹک کے ساتھی بخت کر کے 93 کا روپے کی دھوکہ دہی کی۔ کرائم برانچ کے مطابق ملزمان نے مبینہ طور پر جعلی دستاویزات کا استعمال کیا۔ کرائم برانچ کے مطابق ملزم ایک سال سے مفرور تھا اور کرائم برانچ شوپیاں سے مسلسل تلاش کر رہی تھی۔ کرائم برانچ کے مطابق دھوکہ دہی سے حاصل رقم بینک کے ذریعے استعمال کیا گیا بینک اکاؤنٹ اسی روز کھلوایا گیا۔

نیشنل کانفرنس تمام خطوں اور طبقوں کی مساوی ترقی کی علمبردار

بھاجپا کی پالیسیوں سے جموں کے عوام بھی بری طرح متاثر ہوئے: ڈاکٹر فاروق عبداللہ



سرینگر/نیشنل کانفرنس نے شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کی قیادت میں جب عوامی راج کی باگ ڈور سنبھالی تو چنیں خلموں اور تمام طبقوں کو سیاسی، سماجی اور انتظامی سطح پر نمائندگی دینے کا سلسلہ شروع کیا۔ جب سے آج تک نیشنل کانفرنس اسی اصول پر قائم و دائم ہے اور جموں، کشمیر اور لداخ کے ساتھ مساوی سلوک اور تمام طبقات کی یکساں ترقی کی پالیسی پر کاربند رہی ہے۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ شیر کشمیر شیخ محمد عبداللہ کی جانب سے زرعی اصلاحات کا تاریخی فیصلہ جموں وکشمیر کی تاریخ میں ایک انقلابی سنگ میل ثابت ہوا۔ ان اصلاحات سے کشمیر کے مقابلے میں جموں اور لداخ سے تعلق رکھنے والے بڑی تعداد میں غریب اور محنت کش لوگوں کو بھی راتوں رات زمینوں کا مالکانہ حقوق حاصل ہوئے، جس سے ان کی زندگیوں میں بنیادی اور تبدیلیاں آئیں اور عوام میں خود اعتمادی اور خود انحصاری کا جذبہ پیدا ہوا۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس کے تاریخی اور انقلابی اقدامات ہی کی بدولت جموں وکشمیر کے مختلف الحال عوام کے معیار زندگی میں بہتری آئی اور تعلیمی انقلاب کے ساتھ ساتھ طبی سہولیات کی فراہمی کے خواب کو بھی عملی جامہ پہنایا گیا۔ ان باتوں کا اظہار کرتے ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے صوبہ جموں کے ضلع سانبہ سے تعلق رکھنے والے پارٹی عہدیداروں اور کارکنوں کے ایک وفد کے ساتھ تبادلہ خیال کرتے ہوئے کیا۔ وفد کی قیادت پارٹی کے سینئر لیڈر رامیشور سنگھ کر رہے تھے۔ اس موقع پر پارٹی امور، تنظیمی سرگرمیوں اور مختلف علاقوں میں پارٹی کی زمینی سطح پر سرگرمیوں کے حوالے سے بھی تفصیلی تبادلہ خیال ہوا۔ وفد میں شامل عہدیداروں اور کارکنوں نے ڈاکٹر فاروق عبداللہ کو اپنے اپنے علاقوں کے لوگوں کو درپیش مسائل و مشکلات سے آگاہ کیا اور پارٹی پروگراموں اور تنظیمی سرگرمیوں کے بارے میں بھی جانکاری فراہم کی۔ ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کہا کہ جموں کشمیر و ترقی کے لحاظ سے ایک نمایاں مقام حاصل کر رہا تھا جس پر جموں کے عوام کی جانب سے بھاجپا کو دو ٹوک دینے کے بعد ترقی کی رفتار بیتحاشہ سست ہوگئی۔ انہوں نے کہا کہ یہ بھی بدقسمتی ہے کہ بھاجپا نے جموں کشمیر کے عوام کی بھلائی کو ہمیشہ سیاسی نقطہ نظر سے دیکھا اور ہمیشہ عوامی مسائل کو بھی سیاسی تقسیم کے بھینٹ چڑھایا۔ انہوں نے کہا کہ یہ بھی بدقسمتی ہے کہ بھاجپا نے ہمیشہ جموں کشمیر کے عوام کی ترقی و خوشحالی کو ترجیح دینی چاہیے تھی، لیکن ہر حساس سے مذہبی جذبات کو سیاسی طور پر ذہ افروزی ہمیشہ دی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بھاجپا کی پالیسیوں کا اثر صرف کشمیر تک محدود نہیں رہا بلکہ جموں کے عوام بھی مختلف شعبوں میں اس کے اثرات کا سامنا کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر کے مقتدر نوجوانوں کے لئے سرکاری ملازمتوں کے مواقع کو ملک بھر کے امیدواروں کے لئے کھول دیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بیروزگاری کی وجہ سے جموں کشمیر کے نوجوان سب سے زیادہ متاثر ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نیشنل کانفرنس پہلے جموں کے لوگوں کو اپنی زمینوں سے محروم کریں گے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

سعودی عرب کو 48 ایف- 35 لڑاکا طیاروں کی فروخت کی منظوری



واشنگٹن: امریکی محکمہ خارجہ نے جمعرات (مقامی وقت) کو سعودی عرب کو 24.3 ارب ڈالر کی تخمینی لاگت سے 48 ایف- 35 لائٹننگ ٹو لڑاکا طیاروں اور متعلقہ سازوسامان کی ممکنہ غیر ملکی فوجی فروخت (ایف ایم ایس) کی منظوری دے دی ہے۔

امریکہ کے محکمہ خارجہ نے اپنے بیان میں کہا کہ مجوزہ فروخت میں روایتی ٹیک آف اور لینڈنگ کی صلاحیتوں کے حامل 48 ایف- 35 طیارے اور 49 پرٹ اینڈ وٹنی F135-PW-100 انجن (جن میں 48 نصب شدہ انجن اور ایک اضافی/اسپیئر انجن شامل ہیں) شامل ہیں۔ اس پیکیج میں محفوظ مواصلات، درست نیویگیشن اور خفیہ طیارے کا سامان، ایلکٹرانک وارفیئر ڈیٹا لیس سپورٹ، طیاروں اور ہتھیاروں کے لیے معاون ساز وسامان، اسپیئر پارٹس، تربیتی آلات، سمیلیٹرز، سافٹ ویئر، تکنیکی دستاویزات اور لاجسٹک سپورٹ بھی شامل ہیں۔

محکمہ خارجہ نے کہا کہ یہ مجوزہ فروخت امریکہ کی خارجہ پالیسی اور قومی سلامتی کے اہداف کی حمایت کرتی ہے کیونکہ اس سے خلیجی خطے میں سیاسی استحکام اور اقتصادی ترقی میں ٹھیری کردار ادا کرنے والے ایک اہم غیر نیٹو اتحادی کی سیکیورٹی میں اضافہ ہوگا۔ بیان میں مزید کہا گیا کہ یہ مجوزہ فروخت سعودی عرب کی داخلی سلامتی کو مضبوط بنا کر اور امریکی افواج کے ساتھ ساتھ دیگر علاقائی اور نیٹو افواج کے ساتھ باہمی آپریشنل ہم آہنگی کو بہتر بنا کر موجودہ اور مستقبل کے خطرات کا مقابلہ کرنے کی اس کی صلاحیت میں اضافہ کرے گی۔

اس میں مزید کہا گیا کہ اس فروخت سے سعودی عرب کے لیے آپریشنل طیاروں کی تعداد میں اضافہ ہوگا اور اس کی فضا سے فضا اور فضا سے زمین پر مار کرنے والی دفاعی صلاحیتوں میں بہتری آئے گی۔ امریکی محکمہ خارجہ نے کہا کہ یہ مجوزہ فروخت خطے میں فوجی توازن کو تبدیل نہیں کرے گی۔

بیان کے مطابق، فورٹ ورتھ، ٹیکساس میں قائم لاک ہیڈ مارٹن ایرو ناٹکس کمپنی اور ایسٹ ہارٹفورڈ، کنیکٹیکٹ میں قائم پرٹ اینڈ وٹنی ملٹری انجنز اس معاہدے کے مرکزی ٹھیکیدار ہوں گے۔ محکمہ نے کہا کہ اسے اس ممکنہ فروخت سے متعلق کسی بھی آف سٹیج آپریشن، سیکیورٹی یا تربیتی ٹیم کی ضرورت نہیں ہوگی۔

سلامتی کونسل میں روس اور چین نے ایران پر پابندیوں کی امریکی قرارداد کے مسودہ کو ویٹو کر دیا



اقوام متحدہ: روس اور چین نے جمعرات کو اقوام متحدہ کی ایک قرارداد کو ویٹو کر دیا۔ اس قرارداد کے تحت اقوام متحدہ کے ماہرین کو ان پابندیوں کی نگرانی جاری رکھنے کا اختیار ملا تھا جو گزشتہ سال ایران کے جوہری پروگرام کی وجہ سے اس پر دوبارہ عائد کی گئی تھیں۔

اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی پابندیاں بدستور نافذ ہیں۔ ان پابندیوں کے تحت ایران کے بیرون ملک اثاثوں کو منجمد کیا گیا ہے، تہران کے ساتھ ہتھیاروں کے سودوں کو روکا گیا ہے، اور ایران کے بیلسٹک میزائل پروگرام کی کسی بھی پیش رفت پر سزا دینے کا اختیار ہے۔

ایران اور بڑی طاقتوں (فرانس، جرمنی اور برطانیہ) کے درمیان 2015 کے جوہری معاہدے کی ایک شق کے تحت فعال کیے گئے سنیپ بیک (فوری بحالی) میکانزم کے نتیجے میں 27 ستمبر 2025 کو ایران پر پابندیاں دوبارہ عائد کی گئی تھیں۔ اس اقدام کے بعد سلامتی کونسل کی پابندیوں کی مینڈیٹ بحال کیا گیا تھا اور اقوام متحدہ کے ماہرین کی ایک ٹیکنیکل کوان کے نفاذ کی نگرانی کا اختیار مل گیا تھا۔ امریکہ نے اقوام متحدہ کے ماہرین کے ٹیکنیکل مشن میں مزید ایک سال کی توسیع کے لیے ایک قرارداد کا مسودہ تیار کیا تھا۔ روس اور چین کی جانب سے ویٹو کیے جانے کے باعث یہ قرارداد دو کے مقابلے میں 11 ووٹوں سے مسترد ہو گئی، جبکہ صومالیہ اور پاکستان نے ووٹنگ میں حصہ نہیں لیا۔

یہ پیش رفت ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب ٹرمپ انتظامیہ تہران کو اس کے جنیو اقتصادی شراکت داروں سے الگ تھلگ کرنے کی ایک بڑی مہم چلا رہی ہے۔ یہی نہیں ٹرمپ انتظامیہ نے جمعرات کو ڈیجیٹل کرنسی نیٹ ورکس کے خلاف کارروائی کی جن کے بارے میں اس کا دعویٰ ہے کہ وہ پابندیوں کی زد میں آچکے ایرانی اداروں کو بین الاقوامی مالیاتی نظام تک غیر قانونی رسائی فراہم کر رہے ہیں۔ امریکی محکمہ خزانہ اور محکمہ خارجہ نے اعلان کیا کہ انہوں نے دو کمپنیوں ہٹ بینک اور پیشاز سیمورخ ایکسٹرانک ٹریڈ کمپنی کے ساتھ ساتھ بابک زنجانی کے تین ساتھیوں کو ہدف بنایا ہے۔ واضح رہے بابک زنجانی ایک اہم شخصیت ہیں جن پر امریکہ پہلے ہی پابندیاں عائد کر چکا ہے۔ ان پر ایران کو پابندیوں سے بچنے میں مدد دینے کا الزام ہے۔ اقوام متحدہ میں، ایران کے مشن نے امریکی تجویز کو ویٹو کرنے پر چین اور روس کا شکریہ ادا کیا۔ مشن نے سوشل میڈیا پر بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ، ان ممالک (روس اور چین) نے امریکہ اور اس کے اتحادیوں کی جانب سے سلامتی کونسل کو اپنے سیاسی مقاصد کے لیے غلط استعمال کرنے کی ایک اور کوشش کو ناکام بنا دیا ہے۔

جون 2025 میں اسرائیل اور امریکہ کی جانب سے ایران کے جوہری تنصیبات پر حملوں کے بعد سے، اقوام متحدہ کے جوہری معائنہ کار ایران کے افزودہ یورینیم کے ذخائر کی صورتحال کی تصدیق کرنے سے قاصر رہے ہیں۔ اقوام متحدہ کے جوہری نگران ادارے نے رپورٹ دی ہے کہ ایران کے پاس 60 فیصد تک افزودہ یورینیم کی 440.9 کلوگرام ذخیرہ موجود ہے، جو ہتھیاروں کے لیے درکار 90 فیصد افزودگی کی سطح سے محض ایک مختصر تکنیکی قدم کی دوری پر ہے۔

اقوام متحدہ میں امریکہ کی نائب سفیر جنیفر لوپیتا نے کہا کہ امریکہ کو جمعرات کو ہونے والے ویٹو پر کوئی حیرت نہیں ہوئی، کیونکہ ماہرین ایران اور اس کے اتحادیوں کے درمیان غیر قانونی تعاون کو بے نقاب کر دیتے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ویٹو اس وسیع تر کوشش کا حصہ ہیں جس کا مقصد پابندیوں کی مایرانہ نگرانی اور ٹیکنیکل کے ارکان کی تقرری کو روکنا ہے، تاکہ ان سرگرمیوں کی رپورٹنگ کو دبایا جا سکے جو بدعنوانی تھکنوں کی حمایت میں ان کے اپنے اقدامات کو بے نقاب کرتی ہیں۔

مارچ 2024 میں، روس کے ویٹو نے شمالی کوریا کے جوہری پروگرام پر عائد پابندیوں کی اقوام متحدہ کی نگرانی کا ایک طرح سے خاتمہ کر دیا تھا۔ مالی میں بھی پابندیوں کی نگرانی ختم کر دی گئی، اور لوپیتا نے نشاندہی کی کہ چین اور وسطی افریقی جمہوریہ کے لیے ماہرین کی تقرری یا تو تاخیر کا شکار ہو گئی یا اسے روک دیا گیا، اگرچہ ایران کے لیے ماہرین کے ٹیکنیکل کی منظوری ایک سال قبل ہی ہو جانی تھی اور سیکرٹری جنرل انتونیو گوتریس نے ارکان کے نام تجویز کیے تھے، لیکن انہیں بھی حتمی منظوری نہیں ملی۔ لوپیتا نے خبردار کیا کہ، ماہرین کے آزاد ٹیکنیکل کے بغیر، یہ کونسل پابندیوں کی خلاف ورزیوں پر غیر جانبدارانہ اور شواہد پر مبنی رپورٹنگ کے اپنے بنیادی ذریعے سے محروم ہو رہی ہے، جس سے تنگرانی کا ایک ایسا خلا پیدا ہو گیا ہے جس کا فائدہ صرف ایرانی حکومت اور ان لوگوں کو ہوتا ہے جو ان

ووٹ چوری، حکومت چوری، اب پارٹی چوری: ٹی ایم سی سے متعلق الیکشن کمیشن کے حکم پر راہل کا طنز



نئی دہلی: کانگریس لیڈر راہل گاندھی نے جمعہ کو الیکشن کمیشن کے اس فیصلے پر تنقید کی جس میں ترنمول کانگریس (ٹی ایم سی) کے حریف دھڑوں کو مغربی بنگال کے حتمی انتخابات کے دوران پارٹی کا نام اور پھول اور گھاس کا انتخابی نشان استعمال نہ کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جہاں الیکشن کمیشن کی آئینی ذمہ داری عوامی فیصلے کا تحفظ کرنا ہے، وہیں اس کے برعکس وہ ان قوتوں کی مدد کر رہا ہے، جو عوام کے فیصلے کو چلیج دیتی ہیں۔

ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر ایک پوسٹ میں راہل گاندھی نے ہندی میں لکھا، پہلے شیو سینا، پھر این سی پی، اور اب ترنمول کانگریس۔ ہر بار یہی طریقہ کار اپنایا جاتا ہے، بی جے پی اور الیکشن کمیشن مل کر پارٹی کو تقسیم کرتے ہیں۔ پھر، اس کا انتخابی نشان چھین لیا جاتا ہے۔

لوک سبھا میں اپوزیشن لیڈر نے تبصرہ کیا کہ اگر چوری کی پوری پارٹی چوری کی جا سکتی ہے، تو اس میں کوئی حیرت کی بات نہیں کہ کروڑوں ہندوستانیوں کے ووٹ بھی چوری کیے جا سکتے ہیں۔

گاندھی نے کہا، ووٹ چوری، حکومت چوری، اب پارٹی چوری، یہ سب ہمارے جمہوری زوال کی علامت بن چکے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا، الیکشن کمیشن کی آئینی ذمہ داری عوامی مینڈیٹ کا تحفظ کرنا ہے، لیکن اس کے بجائے، وہ ایسی قوتوں کی مدد کر رہا ہے، جو عوام کے فیصلے کو چلیج دیتی ہیں۔

گاندھی نے کہا، یہ لڑائی صرف ممتا بنرجی کی نہیں ہے۔ یہ ہر اس سیاسی جماعت اور ہر اس ووٹر کی جنگ ہے جو منصفانہ انتخابات کی خواہش رکھتا ہے۔

جمعرات کو کانگریس نے الیکشن کمیشن کے اس فیصلے کی مذمت کی جس میں آل انڈیا ترنمول کانگریس (اے آئی ٹی سی) کے حریف دھڑوں کو مغربی بنگال کے حتمی انتخابات کے دوران پارٹی کا نام اور پھول اور گھاس کا نشان استعمال نہ کرنے کی ہدایت کی گئی تھی۔ پارٹی نے الزام لگایا کہ یہ الیکشن کمیشن کی جانب سے اپنی آئینی ذمہ داری سے دستبردار ہونے کے مترادف ہے۔

کانگریس نے مزید دعویٰ کیا کہ اے آئی ٹی سی کے نام اور نشان کو منجمد کرنا نیچے الیکشن کمشنر (سی ای سی) گیانیش کمار کی جانب سے وزیر اعظم نریندر مودی کو دیا گیا وہ تحفہ ہے جس کا اعلان کر چکا تھا۔ الیکشن کمیشن نے اے آئی ٹی سی کے حریف دھڑوں کو حتمی انتخابات کے دوران پارٹی کا نام یا انتخابی نشان استعمال نہ کرنے کی ہدایت کی ہے۔ یہ حکم ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب ٹرمپ انتظامیہ تہران کو اس کے جنیو اقتصادی شراکت داروں سے الگ تھلگ کرنے کی ایک بڑی مہم چلا رہی ہے۔ یہی نہیں ٹرمپ انتظامیہ نے جمعرات کو ڈیجیٹل کرنسی نیٹ ورکس کے خلاف کارروائی کی جن کے بارے میں اس کا دعویٰ ہے کہ وہ پابندیوں کی زد میں آچکے ایرانی اداروں کو بین الاقوامی مالیاتی نظام تک غیر قانونی رسائی فراہم کر رہے ہیں۔ امریکی محکمہ خزانہ اور محکمہ خارجہ نے اعلان کیا کہ انہوں نے دو کمپنیوں ہٹ بینک اور پیشاز سیمورخ ایکسٹرانک ٹریڈ کمپنی کے ساتھ ساتھ بابک زنجانی کے تین ساتھیوں کو ہدف بنایا ہے۔ واضح رہے بابک زنجانی ایک اہم شخصیت ہیں جن پر امریکہ پہلے ہی پابندیاں عائد کر چکا ہے۔ ان پر ایران کو پابندیوں سے بچنے میں مدد دینے کا الزام ہے۔ اقوام متحدہ میں، ایران کے مشن نے امریکی تجویز کو ویٹو کرنے پر چین اور روس کا شکریہ ادا کیا۔ مشن نے سوشل میڈیا پر بیان جاری کرتے ہوئے کہا کہ، ان ممالک (روس اور چین) نے امریکہ اور اس کے اتحادیوں کی جانب سے سلامتی کونسل کو اپنے سیاسی مقاصد کے لیے غلط استعمال کرنے کی ایک اور کوشش کو ناکام بنا دیا ہے۔

جون 2025 میں اسرائیل اور امریکہ کی جانب سے ایران کے جوہری تنصیبات پر حملوں کے بعد سے، اقوام متحدہ کے جوہری معائنہ کار ایران کے افزودہ یورینیم کے ذخائر کی صورتحال کی تصدیق کرنے سے قاصر رہے ہیں۔ اقوام متحدہ کے جوہری نگران ادارے نے رپورٹ دی ہے کہ ایران کے پاس 60 فیصد تک افزودہ یورینیم کی 440.9 کلوگرام ذخیرہ موجود ہے، جو ہتھیاروں کے لیے درکار 90 فیصد افزودگی کی سطح سے محض ایک مختصر تکنیکی قدم کی دوری پر ہے۔

اقوام متحدہ میں امریکہ کی نائب سفیر جنیفر لوپیتا نے کہا کہ امریکہ کو جمعرات کو ہونے والے ویٹو پر کوئی حیرت نہیں ہوئی، کیونکہ ماہرین ایران اور اس کے اتحادیوں کے درمیان غیر قانونی تعاون کو بے نقاب کر دیتے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ویٹو اس وسیع تر کوشش کا حصہ ہیں جس کا مقصد پابندیوں کی مایرانہ نگرانی اور ٹیکنیکل کے ارکان کی تقرری کو روکنا ہے، تاکہ ان سرگرمیوں کی رپورٹنگ کو دبایا جا سکے جو بدعنوانی تھکنوں کی حمایت میں ان کے اپنے اقدامات کو بے نقاب کرتی ہیں۔

مارچ 2024 میں، روس کے ویٹو نے شمالی کوریا کے جوہری پروگرام پر عائد پابندیوں کی اقوام متحدہ کی نگرانی کا ایک طرح سے خاتمہ کر دیا تھا۔ مالی میں بھی پابندیوں کی نگرانی ختم کر دی گئی، اور لوپیتا نے نشاندہی کی کہ چین اور وسطی افریقی جمہوریہ کے لیے ماہرین کی تقرری یا تو تاخیر کا شکار ہو گئی یا اسے روک دیا گیا، اگرچہ ایران کے لیے ماہرین کے ٹیکنیکل کی منظوری ایک سال قبل ہی ہو جانی تھی اور سیکرٹری جنرل انتونیو گوتریس نے ارکان کے نام تجویز کیے تھے، لیکن انہیں بھی حتمی منظوری نہیں ملی۔ لوپیتا نے خبردار کیا کہ، ماہرین کے آزاد ٹیکنیکل کے بغیر، یہ کونسل پابندیوں کی خلاف ورزیوں پر غیر جانبدارانہ اور شواہد پر مبنی رپورٹنگ کے اپنے بنیادی ذریعے سے محروم ہو رہی ہے، جس سے تنگرانی کا ایک ایسا خلا پیدا ہو گیا ہے جس کا فائدہ صرف ایرانی حکومت اور ان لوگوں کو ہوتا ہے جو ان

راجوری دہشت گردی ماڈیول کیس میں اہم پیش رفت، تین مشتبہ افراد گرفتار

جموں (محمد اشرف گنائی): راجوری کے دھرمسال تھانے میں درج ایف آئی آر نمبر 95/2026 کے تحت دہشت گردی ماڈیول کی مزید تحقیقات کے دوران پولیس نے تین افراد کے مبینہ طور پر کالعدم دہشت گرد تنظیم لشکرِ طیبہ (ایل ای ٹی) سے منسلک لاجسٹک سپورٹ ماڈیول کا حصہ ہونے کا انکشاف کیا ہے۔ تینوں ملزمان کوٹ چرواں کے رہنے والے بتائے گئے ہیں۔

پولیس کے مطابق ملزمان کی شناخت محمد اعظم ولد علی بہادر، ذاکر حسین ولد غلام حسین اور محمد مشتاق ولد محمد اقبال کے طور پر ہوئی ہے۔

تحقیقات کے مطابق ملزمان نے مبینہ طور پر کالعدم تنظیم سے وابستہ دہشت گردوں کو پناہ دینے، ان کی نقل و حرکت میں سہولت فراہم کرنے اور لاجسٹک مدد فراہم کرنے میں کردار ادا کیا۔ تحقیقاتی کارروائی میں یہ بھی سامنے آیا ہے کہ ملزمان نے مبینہ طور پر ان دہشت گردوں کی معاونت، پناہ اور نقل و حرکت میں سہولت کاری کی، جو بعد ازاں 2023 میں ریاسی کے چمنہ علاقے میں ایک انکاؤنٹر کے دوران مارے گئے تھے۔

پولیس کے مطابق تحقیقات سے یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ مذکورہ افراد نے مبینہ طور پر متعدد دہشت گرد گروپوں کو پناہ اور دیگر لاجسٹک سہولیات فراہم کیں۔ اس کے علاوہ راجوری اور ریاسی اضلاع کے درمیان، نیز پیر پنجال خطے سے ہوتے ہوئے شوپیاں تک دہشت گردوں کی نقل و حرکت میں بھی مبینہ طور پر سہولت فراہم کی گئی۔ پولیس ترجمان کے مطابق تحقیقات کے دوران 17 ستمبر 2026 کو ملزمان کے انکشاف پر ایک پستول، دیگر بور اور گولہ بارود کے علاوہ دو چینی ساخت دستی بم بھی برآمد کیے گئے۔ پولیس کے مطابق معاملے کی مزید تحقیقات جاری ہیں اور دہشت گردی کے اس مبینہ نیٹ ورک سے وابستہ دیگر پہلوؤں کی بھی چھان بین کی جا رہی ہے۔

خاتون کو غیر قانونی طور پر بنگلہ دیش بھیجنے پر سپریم کورٹ نے مرکز سے جواب طلب کیا



نئی دہلی: سپریم کورٹ نے جمعرات کو ایک بیٹے کی طرف سے دائر درخواست پر نوٹس جاری کیا جس میں الزام لگایا گیا تھا کہ اس کی ماں کو مغربی بنگال کے مستقل رہائشی ہونے اور اس کے دادا کا نام 1952 کی ووٹر لسٹ میں ظاہر ہونے کے باوجود غیر قانونی طور پر بنگلہ دیش بھیج دیا گیا۔ یہ معاملہ چیف جسٹس سوریہ کانت اور جسٹس جویمالیہ باغچی اور وی موہنا پر مشتمل بنچ کے سامنے آیا۔ بنچ نے مرکز کو نوٹس جاری کرتے ہوئے چار ہفتوں کے اندر جواب طلب کیا ہے۔ سینئر ایڈووکیٹ ایس مرلی دھر اور ایڈووکیٹ پرسنا ایس سابن اختر کی طرف سے پیش ہوئے، جنہوں نے اپنی والدہ کی نظربندی اور ہندوستان سے بنگلہ دیش کو جبری جلاوطنی کو بھی چیلنج کیا۔

درخواست میں 2 مئی 2025 کے معیاری آپریٹنگ طریقہ کار کی قانونی جواز کو بھی چیلنج کیا گیا ہے، جس کا عنوان ہے غیر قانونی بنگلہ دیشی شہریوں اور روہنگیاؤں کی ملک بدری کے طریقہ کار اور امیگریشن اینڈ فارنرز آرڈر، 2025 کو بیگ۔ یہ ان افراد کی ملک بدری کی اجازت دیتا ہے یا اس میں سہولت فراہم کرتا ہے جو ہندوستان سے یا اس میں سہولت فراہم کرتا ہے جو ہندوستان کے اندر موجود قانون کے تحت محفوظ کیے گئے ہیں۔ درخواست میں کہا گیا ہے کہ خاتون بھیجنے قانونی طور پر ہندوستان میں موجود رہی ہے۔ وہ بھی غیر قانونی طور پر ملک میں داخل نہیں ہوئیں۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ان کو غلط طریقے سے اور زبردستی اس ملک سے نکال دیا گیا جس سے ان کا تعلق ہمیشہ سے رہا ہے۔ درخواست میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ خاتون گوہند پور شمالی 24 پرگنہ، مغربی بنگال کی مستقل رہائشی ہیں۔ ان کی ہندوستانی شناخت اور مغربی بنگال کے ساتھ دیرینہ تعلق ان کی شناخت اور شہریت کے دستاویزات اور ماضی کے انتخابی ریکارڈ سے ثابت ہوتی ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ ان کے شوہر کا انتقال 2021 میں ہوا تھا اور ان کے بیٹے کی پیدائش بنگال میں ہوئی تھی۔

لداخ: زنسکار میں سڑک کے تعمیراتی کام کے دوران مٹی دھنس گئی، 24 سالہ عبدالرشید ولد محمد صفی اور 26 سالہ پون کمار کے طور پر کی گئی ہے۔ دونوں کا تعلق جموں وکشمیر کے ضلع کشتواڑ سے تھا۔

سرینگر: حکام نے جمعہ کو بتایا کہ زنسکار میں رالا/لنگ گاؤں کی طرف جانے والی سڑک پر تعمیراتی کام کے دوران بھگچن کے قریب مٹی دھنس گئی، جس کی وجہ سے کشتواڑ کے دو مزدور ہلاک اور تین دیگر زخمی ہو گئے۔ یہ حادثہ جمعرات کو اس وقت پیش آیا جب مزدور زنسکار میں محکمہ سڑک و عمارت کے تحت ایک سڑک کے منصوبے پر کام کر رہے تھے۔ نرم مٹی کے اچانک دھنسنے سے دو مزدور ملبے تلے دب گئے۔

حکام نے بتایا کہ زنسکار پولیس اسٹیشن کے اہلکاروں نے ٹوگری ریسکیو ٹیم، سی آر پی ایف اور ہندوستانی فوج کے دستوں کے ساتھ مل کر امدادی کارروائی کی۔ کافی کوششوں کے بعد دونوں مزدوروں کو ملبے سے باہر نکالا گیا۔ مہلوکین کی شناخت

حادثے میں تین دیگر مزدور زخمی ہوئے جنہیں طبی امداد کے لیے لے جایا گیا۔ ان کی شناخت 35 سالہ غلام محمد ولد محمد رمضان، بمروانی ولد ظہور احمد اور مہیب بشیر ولد بشیر احمد کے طور پر ہوئی ہے۔ یہ تینوں بھی کشتواڑ کے رہائشی ہیں۔ مہیب بشیر کی حالت مستحکم بتائی جا رہی ہے۔

یہ پانچوں مزدور سڑک کی تعمیر کے منصوبے پر کام کرنے والے جموں و کشمیر کے ایک ٹھیکیدار کے پاس ملازم تھے۔ یہ حادثہ ایسے وقت میں پیش آیا جب سالانہ زنسکار فیسٹیول جاری تھا۔ یہ تقریب خطے کی ثقافت، مقامی مصنوعات اور سیاحت کو فروغ دینے کے لیے ایک اہم پلیٹ فارم کے طور پر ابھری ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر وانے کمار سکسینہ نے منگل کو زنسکار فیسٹیول میں شرکت کی تھی۔

انہوں نے بتایا کہ اس تقریب میں ہزاروں سیاحوں اور مقامی لوگوں نے حصہ لیا۔ انہوں نے ذکر کیا کہ فیسٹیول میں مقامی مصنوعات کی نمائش اور فروخت بھی کی جا رہی تھی۔ سکسینہ نے کہا کہ زنسکار کو ضلع کا درجہ ملنے کے بعد، اس سال پہلی بار زنسکار فیسٹیول کو لداخ کے سرکاری سیاحتی کیلنڈر میں شامل کیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ آنے والے سالوں میں اس فیسٹیول کو وسعت دینے اور اسے ایک ایسی تقریب بنانے کی کوشش کی جائے گی جو پورے

ٹرمپ انتظامیہ نے ایرانی صدر اور وزیر خارجہ سمیت کئی ایرانی رہنماؤں کا امریکہ کا ویزا جاری کر دیا



واشنگٹن: ٹرمپ انتظامیہ نے دونوں ممالک کے درمیان جاری کشیدگی کے باوجود ایرانی صدر اور وزیر خارجہ سمیت دیگر اعلیٰ عہدیداروں کو اگلے ہفتے نیویارک میں ہونے والے اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے اعلیٰ سطحی اجلاس میں شرکت کے لیے ویزے جاری کرنے کی منظوری دے دی ہے۔

محکمہ خارجہ نے جمعرات کو اعلان کیا کہ اس نے اقوام متحدہ کے اجلاس میں شرکت کے لیے ایران کے مرکزی وفد اور ضروری عملے کے ویزوں کی منظوری دے دی ہے۔ امریکی حکام کے مطابق، مرکزی وفد میں صدر مسعود پزشکیان اور وزیر خارجہ عباس عراقچی شامل ہیں۔

یہ اقدام اس لیے غیر معمولی ہے کیونکہ ایران اور امریکہ کے درمیان چھ ماہ سے زائد عرصے سے محاذ آرائی جاری ہے، اور نہ تو آنے یا ہر مزد کو دوبارہ کھولنے اور نہ ہی ایران کے جوہری پروگرام پر بات چیت دوبارہ شروع کرنے کے حوالے سے کسی معاہدے کے آثار نظر آ رہے ہیں۔ دوسری جانب، یمن میں ایران کی حمایت یافتہ حوثی باغیوں نے سعودی بنیادی ڈھانچے اور تیل و اہم میں موجود جہازوں پر حملے جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ ایک اہم سمندری گزرگاہ ہے جہاں رکاوٹوں کے باعث عالمی سطح پر تیل کی قیمتوں میں اضافہ ہوا ہے۔

مزید برآں، امریکہ کا موقف ہے کہ ایران بدستور عالمی سطح پر دہشت گردی کی سرپرستی کرنے والا ایک سرکردہ ملک ہے۔ امریکہ نے ایران پر سخت پابندیاں عائد کر رکھی ہیں اور حال ہی میں ایک نئی مہم شروع کی ہے جس کا مقصد ایران کی اہم مالیاتی شہ رگ (مالیاتی ذرائع) کو منقطع کرنا ہے۔

اقوام متحدہ کے ہیڈکوارٹر کی میزبانی کرنے والے ملک کے طور پر، امریکہ کے پاس غیر ملکی رہنماؤں کو جنرل اسمبلی میں شرکت سے روکنے کا اختیار محدود ہے۔ تاہم، ماضی میں اس نے ان رہنماؤں کو ویزے دینے سے انکار کیا ہے یا ان کی درخواستوں کی حوصلہ شکنی کی ہے جو امریکہ کے ساتھ فعال تنازعے میں ملوث رہے ہیں۔ گزشتہ سال (جون 2025 میں امریکی اور اسرائیلی فضائی حملوں کے بعد لیکن 28 فروری کو ایران جنگ شروع ہونے سے قبل) مالی رہنماؤں کے اقوام متحدہ کے اجلاس کے موقع پر امریکی محکمہ خارجہ نے ایرانی سفارت کاروں کے لیے محدود تعداد میں ویزے جاری کیے تھے اور ساتھ ہی وفد کی نقل و حرکت پر سخت پابندیاں بھی عائد کی گئیں۔

ان پابندیوں میں اس بات پر سخت حدود شامل تھیں کہ ایرانی عہدیدار نیویارک شہر میں اپنے اقوام متحدہ کے مشن سے کتنی دور جا سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ، انہیں کوسکو اور سیور کلب جیسے ہول سیل ممبر شپ اسٹورز پر خریداری کرنے سے بھی منع کیا گیا

عقل داڑھ کا اصل کام کیا اور اس کے نکلنے سے درد کیوں ہوتا ہے؟

ڈاکٹر مبشر خان



بچے جب چند ماہ کے ہوتے ہیں تو ان کا پہلا دانت نکلتا ہے اور نو عمری تک پہنچتے پہنچتے ان کے تقریباً تمام بچے دانت نکل آتے ہیں، تاہم منہ کے بالکل پچھلے حصے میں موجود چند داڑھیں سب سے آخر میں نکلتی ہیں۔ عموماً اس وقت جب کوئی شخص بالغ عمر کے قریب پہنچ رہا ہوتا ہے۔ ایٹیالوجی میں متعالی زبان میں ان داڑھوں کو عقل داڑھ کہا جاتا ہے، جو اس تصور پر مبنی ہے کہ انسان کی عقل اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت عمر کے ساتھ ترقی کرتی ہے۔ لفظ عقل کا مطلب سوجھ بوجھ یا فہم و فراست ہے۔ اسی وجہ سے انگریزی میں اسے ’وزڈم ٹوتھ‘ کہا جاتا ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے تھرڈ مولر یا تیسری داڑھ کہا جاتا ہے۔ یہ نام اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ یہ دانتوں کی قطار میں تیسری داڑھ ہوتی ہے۔ تاہم ہر شخص کی عقل داڑھیں نہیں نکلتی ہیں۔ بعض لوگوں میں اگر یہ موجود ہوں بھی تو ان سے کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوتا، جبکہ بعض دیگر افراد کے لیے یہ درد اور تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں۔ لیکن عقل داڑھیں اتنی دیر سے کیوں نکلتی ہیں؟ دانت نکلنے وقت درد کیوں ہوتا ہے؟ یہ کس عمر تک نکل سکتی ہیں، اور اگر درد ہو تو کیا دانت نکلوانا ہی واحد حل ہے؟

عقل داڑھ نکلنے کی درست عمر

ایک بالغ انسان کے عموماً 32 دانت ہوتے ہیں۔

ان میں منہ کے اوپری اور نچلے جبڑوں کے دونوں اطراف بالکل آخر میں ہر کونے پر ایک، ایک کر کے مجموعی طور پر چار عقل داڑھیں ہوسکتی ہیں۔ تاہم ہر شخص میں چاروں عقل داڑھیں موجود نہیں ہوتیں۔ کسی کے ایک، دو یا تین دانت ہو سکتے ہیں، جبکہ کسی کے ایک بھی نہیں ہو سکتے۔ امریکہ کی امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن کے مطابق عموماً 17 سے 21 سال کی عمر کے درمیان عقل داڑھ نکلنا شروع ہوتی ہے۔ برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس (این ایچ ایس) کا کہنا ہے کہ یہ دانت عموماً عمر کی آخری برسوں سے لے کر 25 سال کی عمر کے درمیان نکلتے ہیں۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ ایک مخصوص عمر گزر جانے کے بعد عقل داڑھ نہیں نکلے گی۔ بعض افراد میں عقل داڑھ بعد کی عمر میں بھی نکل سکتی ہے۔

ہمارے پاس عقل داڑھ کیوں ہوتی ہے؟

اگر عقل داڑھ مسوڑھوں میں درست جگہ پر نکلے تو یہ منہ کے پچھلے حصے کو سہارا دینے اور جبڑے کی ہڈی کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ تاہم عمومی طور پر دیکھا جائے تو عقل داڑھ اب درحقیقت زیادہ ضرورت نہیں رہ گئی۔ بلکہ بیشتر طبی ماہرین انہیں ایک غیر فعال باقی ماندہ عضو (ونسٹیجیل) سمجھتے ہیں۔ یعنی ماضی میں ان کا ایک مخصوص کام تھا لیکن اب وہ اہمیت باقی نہیں رہی۔ امریکہ کے کلیولینڈ کلینک کے مطابق ہمارے آباؤ اجداد کی ابتدائی خوراک میں بڑی مقدار میں کچے پودے، سخت گریاں اور سخت و ریشے دار گوشت شامل ہوتا تھا۔ ان غذاؤں کو چبانے کے لیے منہ کے پیچھے بڑے مضبوط دانتوں کی ضرورت تھی۔ آج کے دور میں خوراک تیار کرنے کے جدید طریقوں اور کھانے کے مختلف آلات نے عقل داڑھ کی ضرورت کو بڑی حد تک ختم کر دیا ہے۔ خوراک کی عادات میں اس تبدیلی کے ساتھ مطابقت پیدا کرتے ہوئے ہمارے جبڑے بھی کچھ معمولی ارتقائی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ مثال کے طور پر ہمارے جبڑے پہلے کے مقابلے میں چھوٹے ہو گئے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگوں کے منہ میں عقل داڑھ نکلنے کے لیے کافی جگہ موجود نہیں ہوتی۔ عام طور پر انسان کی چار عقل داڑھیں ہوتی ہیں لیکن ضروری نہیں کہ یہ ہمیشہ چاروں نکلیں۔ مزید 10 فی صد افراد میں تقریباً آٹھ کے بجائے کم از کم ایک عقل داڑھ نہیں نکلتی۔ تاہم کسی بھی عقل داڑھ کا نہ نکلنا یا چاروں کا نکل آنا دونوں ہی معمول کی مختلف صورتیں ہیں۔



عقل داڑھ نکلنے پر درد کیوں ہوتا ہے؟

اگر عقل داڑھ دیگر دانتوں کی طرح معمول کے مطابق اور مناسب جگہ کے ساتھ نکلے تو عموماً کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ تاہم اس دانت کے نکلنے کے دوران بھی ہی تکلیف یا آرائی محسوس ہو سکتی ہے۔ عقل داڑھ بنیادی طور پر چکی کی ہی وجہ سے مسائل پیدا کرتی ہے۔ یہ دانت مسوڑھوں کے بالکل آخری حصے میں اگتا ہے۔ اگر وہاں دانت کے نکلنے کے لیے کافی جگہ نہ ہو تو یہ ساتھ والے دانت کی طرف جھک سکتا ہے یا پھر جزوی یا مکمل طور پر مسوڑھے یا جبڑے کی ہڈی میں پھنسا رہ سکتا ہے۔ ایسے دانت کو امپیکٹڈ وزڈم ٹوتھ یا پھنسی ہوئی عقل داڑھ کہا جاتا ہے۔ اگر جزوی طور پر نکلے ہوئے دانت کے اوپر مسوڑھے کا کچھ حصہ باقی رہ جائے تو وہاں خوراک کے ذرات اور بیکٹیریا جمع ہو سکتے ہیں۔ اس سے دانت کے اردگرد موجود مسوڑھے میں سوزش یا انفیکشن ہو سکتا ہے، جسے پیریکورونائٹس کہا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دانت میں کیڑا بھی لگ سکتا ہے۔ جزوی طور پر نکلے ہوئے دانت کے اردگرد صفائی کرنا مشکل ہونے کی وجہ سے بعض صورتوں میں عقل داڑھ کے اطراف پیپ جمع ہو کر سسٹ یا ہمس (پیپ جمع ہونے) کا سبب بن سکتا ہے۔ امریکہ کے طبی و تحقیقی ادارے مایو کلینک کے مطابق امپیکٹڈ دانت حاملہ خواتین کی صحت کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس صورت حال میں درد کے علاوہ مسوڑھے سوج سکتے ہیں اور منہ کھولنے یا چبانے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر عقل داڑھ درست طریقے سے نکلے تو یہ خوراک چبانے میں مدد دیتی ہے۔ انسان کے ہر جبڑے میں عموماً تین داڑھیں پائی جاتی ہیں اور اس کے بعد تیسرا مولر ہوتا ہے۔ سامنے سے پیچھے کی جانب یہ پہلا مولر، پھر دوسرا مولر اور اس کے بعد تیسرا مولر ہوتا ہے۔ سب سے آخر میں موجود تیسرا مولر ہی وزڈم ٹوتھ یا عقل داڑھ کہلاتا ہے۔ کئی بار دانت باہر سے نظر آنے کے باوجود ایکس رے کے ذریعے اس کی پوزیشن کی شناخت کی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹر کے دندان ساز ڈاکٹر اسے کے ایم حسان الزمان کے مطابق اگر دانت کی پوزیشن درست ہو اور اس کے نکلنے کے لیے کافی جگہ موجود ہو تو عقل داڑھ ایک سے دو سال کے اندر معمول کے مطابق نکل سکتی ہے۔ اس عرصے کے دوران ہر چند ماہ بعد درد ہو سکتا ہے۔ ان کے مطابق عقل داڑھ نکلنے کے دوران مریضوں کی بڑی شکایات درد اور سوجن ہوتی ہیں، جبکہ بہت سے لوگوں کو مختلف مقامی طور پر نکلنے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔ اگر سوجھوں کے انفیکشن کا طویل عرصے تک علاج نہ کیا جائے تو شوگر کے مریضوں میں یہ خطرناک گلے کے مختلف حصوں تک پھیل کر گہرا انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے، انھوں نے کہا کہ اس وقت سانس لینے یا کھانا کھانے میں مشکل پیش آتی ہے اور اگر حالت سنگین ہو جائے تو مریض کو ہسپتال میں داخل کرنا پڑتا ہے۔ بہت سے معاملات میں آخر کار نوبت سرجری تک پہنچ جاتی ہے۔

درد ہونے پر کیا چاہیے اور کیا عقل داڑھ نکلوانا ضروری ہے؟

ڈاکٹرز کے مطابق عقل داڑھ میں درد ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اسے لازماً نکلوانا پڑے گا۔ این ایچ ایس کے مطابق اگر عقل داڑھ کوئی مسئلہ پیدا نہ کر رہی ہو تو عموماً اسے نہیں نکالا جاتا۔ اس کے بجائے دانتوں کے باقاعدہ معائنے کے ذریعے اس کی حالت پر نظر رکھی جاتی ہے۔ تاہم اگر بار بار مسوڑھوں میں انفیکشن ہو، شدید درد ہو رہا ہو یا دانت خراب ہو جائے، ساتھ والے دانت کو نقصان پہنچنے لگے یا پاسٹ یا پھوڑے جیسی پیچیدگیاں پیدا ہوں تو ڈاکٹر اسے نکلوانے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ عموماً دانت نکالنے سے پہلے مسوڑھے میں ٹکل انجکشن لگایا جاتا ہے، جس سے متعلقہ حصہ سن ہو جاتا ہے تاکہ دانت نکالتے وقت درد محسوس نہ ہو۔ مریض کو آرام دہ حالت میں رکھنے کے لیے سیڈیشن بھی دی جاسکتی ہے۔ اگر دانت نکالنا پیچیدہ ہو یا مریض بہت زیادہ گھبراہٹ کا شکار ہو تو جنرل انستھیزیا دیا جاتا ہے، جس کے بعد مریض سویا رہتا ہے۔

عقل داڑھ نکالنے کے بنیادی مراحل یہ ہیں،

اگر دانت مسوڑھے کے نیچے چھپا ہوا ہو تو ڈاکٹر پہلے مسوڑھے میں ایک چھوٹا سا کٹ لگاتے ہیں۔

اس کے بعد ضرورت کے مطابق دانت کے اردگرد موجود ہڈی کو تراشا دہ کیا جاتا ہے۔

پھر دانت کو ایک سی کنگرے میں نکالا جاتا ہے، تاہم ضرورت پڑنے پر اسے دو یا تین حصوں میں بھی نکالا جا سکتا ہے۔

آخر میں مسوڑھے پر ایسے ٹانکے لگائے جاتے ہیں جو بعد میں خود بخود تحلیل ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر یہ پورا عمل چند منٹ میں مکمل ہو جاتا ہے اور این ایچ ایس کے مطابق عقل داڑھ نکالنے میں 40 منٹ سے زیادہ وقت نہیں لگتا۔

زیادہ تر مریض اسی روز گھر جا سکتے ہیں، تاہم اگر جنرل انستھیزیا دیا گیا ہو تو مریض کی حالت دیکھتے ہوئے بعض اوقات ایک رات ہسپتال میں قیام کرنا پڑ سکتا ہے۔

دانت نکلوانے کے بعد صحت یاب ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے؟

عقل داڑھ نکلوانے کے بعد عموماً اگلے ہی دن معمول کی روزمرہ سرگرمیوں میں واپس آیا جا سکتا ہے۔ تاہم اگر دانت نکالنے کا عمل پیچیدہ ہو یا جنرل انستھیزیا دیا گیا ہو تو ایک سے تین دن تک آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ عام طور پر دانت نکلوانے کے بعد دو ہفتوں تک کچھ مسائل برقرار رہ سکتے ہیں، مثلاً معمولی درد اور سوجن، جو ایک یا دو دن بعد کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح گال پر نیل یا سیاہ نشان پڑ سکتے ہیں، جبڑے میں درد اور اکڑاؤ محسوس ہو سکتا ہے۔ کھانا چبانے اور نگلنے میں بے آرامی ہو سکتی ہے۔ اگر دانت نکالنے کے بعد ٹانکے لگائے گئے ہوں تو عموماً وہ خود ہی تحلیل ہو جاتے ہیں۔ دانت نکلوانے کے بعد زخم کی جگہ پر خون کا لوتھڑا (بلڈ کلاٹ) بنتا ہے، جو زخم بھرنے میں مدد دیتا ہے۔ دانت نکلوانے کے بعد ابتدائی چند دنوں میں جلد اور بہتر صحت یابی کے لیے ڈاکٹر درج ذیل احتیاطی تجویز کرتے ہیں۔ درد کم کرنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے سے پیراسیٹامول یا آئبوپروفین استعمال کی جا سکتی ہے۔ جب تک معمول کے مطابق چبانا آسان نہ ہو جائے، نرم یا مائع غذا کھانا بہتر ہے۔ ماہ تھوں اس پانی نمک والے پانی سے نرمی کے ساتھ کلی کرکے زخم کو صاف رکھنا چاہیے۔ ڈاکٹر کے مطابق دیگر دانتوں کی احتیاط سے صفائی کریں، لیکن زخم والی جگہ سے گریز کریں تاکہ کھانے یا برش سے متاثر نہ ہو۔ خون بہنے کی صورت میں صاف کپڑے یا روئی تھام کر 10 منٹ تک اس جگہ کو دبا کر رکھیں۔ دوسری جانب ڈاکٹرز کہتے ہیں کہ جنرل انستھیزیا کے بعد 48 گھنٹے تک اور سکون آور انجکشن (سیڈیشن) کے بعد 24 گھنٹے تک گاڑی نہ چلائیں۔ سخت کرکرے یا ایسے کھانوں سے پرہیز کریں جن کے ذرات زخم میں پھنس سکتے ہوں، جیسے بیج یا دعوات یا تل۔ ڈاکٹر تمباکو نوشی نہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ اس سے ان کے مطابق انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اگرچہ عقل داڑھ نکلوانا ایک نسبتاً آسان عمل ہے لیکن بعض دیگر پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں، مثلاً

ڈرائی ساکٹ: دانت نکلنے کے بعد بننے والے خالی حصے میں عام طور پر خون کا لوتھڑا بنتا ہے۔ اگر صحیح طور پر نہ بنے یا زخم بھرنے سے پہلے اپنی جگہ سے ہٹ جائے تو شدید درد ہو سکتا ہے، جسے ڈرائی ساکٹ کہا جاتا ہے۔

انفیکشن: زخم کی جگہ پر انفیکشن ہو سکتا ہے، جس کے علاج کے لیے اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اعصابی نقصان: اگر دانت کے قریب موجود اعصاب متاثر ہو جائیں تو زبان، ہونٹ یا ٹھوڑی میں سن ہونے یا جھنجھناہٹ کا احساس ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ کیفیت وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتی ہے لیکن بعض اوقات ایک طویل عرصے تک یا مستقل بھی ہو سکتی ہے۔





Read and Recommend
The daily
Surathal
Srinagar
صورت حال
صورت شمشیر ہے دستِ قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب



ایک کپ پانی ابال لیں۔ اس میں 2 سیاہ مرچ اور 1 چٹکی سونف ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی اور پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔

6. پیاز کا رس اور لیموں کا رس، دونوں کی 1 چمچ مقدار میں۔ پھر اسے کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

7. پسی ہوئی ادرک 1 چمچ اور ½ چٹکی سونف ہلکا سا نمک، دونوں کو ملا کر 2 خوراک کی صورت میں صبح خالی پیٹ استعمال کریں۔ یہ بدہضمی کا علاج کے لئے آسان اور اسردار طریقہ علاج ہے۔

8. جب بدہضمی بڑھ جاتی ہے تو آنتوں میں پانی خشک ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت پیٹ کا درد و تیزی سے بڑھتا ہے۔ اس کے لئے پیاز بیزاکٹ کر اس پر لیموں کا رس نچوڑ کر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے بدہضمی کا علاج ایک میں ہو جائے گا۔

9. 2 عدد لونگ اور ½ چمچ زیرہ دونوں کو ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ جب پانی ½ کپ رہ جائے تو اس میں 1 چٹکی سیاہ نمک ملا کر پئیں۔ یہ بدہضمی کا علاج کے لئے لاجواب نسخہ ہے۔

10. ادرک کا رس، لیموں کا رس اور سنترے کا رس۔ ان تینوں کو ملا کر روزانہ پئیں۔ اس سے ضعفی اور سوئے ہضم کی بیماری فوراً چلی جائے گی۔

3. مولی کے رس میں تھوڑی سی مصری پیس کر ملا لیں۔ پھر 1 چمچ رس کو کھانا کھانے کے بعد پئیں۔ اس سے ضعفی ذکاریں اور بدہضمی کی بیماری بہت جلدی دور ہو جاتی ہے۔

4. لیموں کے 2 ٹکڑے کریں۔ 1 گلاس پانی میں اس کا رس نکال کر پئیں یہ بدہضمی کا آسان علاج ہے۔

5. بدہضمی کا علاج کے لئے 4 لونگ اور 2 چھوٹی ہرڑ۔ دونوں کو



پیس کر چٹکی بھر لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس چٹکی کو کھا لیں۔ کھانا کھانے کے بعد یہ چٹکی کھانے سے بھی کھانا ہضم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

2. اجوائن 200 گرام، چنگ 4 گرام، سیاہ نمک 20 گرام۔ ان سب کو پیس کر چورن بنالیں۔ یہ چورن 2 گرام کی مقدار میں صبح اور شام تم گرم پانی کے ساتھ لیں۔ اس چورن سے بدہضمی کی بیماری فوراً دور ہو جاتی ہے۔

اتریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس نمبر: ADEN-JRC-92,150,151,153-2026-27 & 154,155-2026-27-ADEN-LDH مورخہ 18-09-2026

سینئر ڈویژنل انجینئر، فرسٹ، ریلوے بورڈ کے زیر نگرانی بھارت کے اشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل کاموں کی بابت ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں، جو www.ireps.gov.in پر دستیاب ہیں اور جن کی ای ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ 09-10-2026 بروز 15.00 بجے ہے۔ ٹینڈر دہندگان اپنے ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک ای ادائیگی (آن لائن) کے ذریعہ ٹینڈر فیس جمع کرا سکیں گے۔ اس ٹینڈر کے خلاف موصول ہونے والے کسی بھی موصول ہونے والے ٹینڈر کو قبول یا رد کرنے کا مکمل اختیار اس ٹینڈر کنندہ کو حاصل ہوگا۔ ٹینڈر فارم نیز مزید تفصیل www.ireps.gov.in پر لاگ آن کرکے دیکھی جا سکتی ہے۔ ٹینڈر دہندگان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب طریقہ کار کے مطابق آن لائن ٹینڈر داخل کریں۔ ٹینڈر ڈاکیومنٹ، ٹینڈر پیریڈ، ایڈیشنل ڈی آر ایم/چیف سیکشن انجینئر/ہیڈ کوارٹر کے دستخط سے منظور کیا جائے گا۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر سیکشن		ہولڈ سسٹم
		کھلا	کام	سنگلی ٹوی سسٹم
		ٹینڈر فارم کی قیمت	ہولڈ ڈپوزٹ کی تاریخ	ٹینڈر فارم کی فروخت کی تاریخ اور وقت
		17-09-2026	25-09-2026	09-10-2026 بوقت 15.00 بجے
1.	92-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر/سلم ہیڈ/دہ، واقع سیکشن بلڈنگ، اور دیگر سرکاری بلڈنگ میں زون نمبر 1/2026-27 کے تحت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ ساتھی کے کام، موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور بجلی کا کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	1,09,99,999.65	2,20,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
2	150-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر/سلم ہیڈ/دہ، واقع ڈویژل ہیڈ RPF بیرک، RPSF بیرک اور لوکو آپس وغیرہ میں زون نمبر 2/2026-27 کے تحت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ساتھی کے کام، موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور بجلی کا کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	89,99,998.58	1,80,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
3	151-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر/سلم ہیڈ/دہ، کے تحت سینئر تھلاڈ/انجینئر/دہ، کمس سلم ہیڈ/دہ، ہیڈ کوارٹر (دے چھوڑ کر)، ریلوے کالونی، ریلوے ہاسپٹل سیکشن پر سرکاری بلڈنگ اور ملحقہ کوارٹرز میں زون نمبر 3/2026-27 کے تحت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ساتھی کے کام، موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور بجلی کا کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	99,99,997.82	2,00,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
4	152-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر/سلم ہیڈ/دہ، کے تحت سینئر تھلاڈ/انجینئر/دہ، کمس سلم ہیڈ/دہ، ہیڈ کوارٹر سیکشن کی کالونی نمبر 1 سے 13 میں واقع سٹاف کوارٹرز کیلئے جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ ساتھی نے کام موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور بجلی کا سول (زون نمبر 4/2026-27) سے متعلق کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	1,19,99,894.94	2,40,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
5	153-2026-27 ADEN-LDH	سینئر ڈویژنل انجینئر/سلم ہیڈ/دہ، کے تحت سینئر تھلاڈ/انجینئر/دہ، کمس رکھ رکھاؤ اور سیکشن میں سیکشن بلڈنگ اور دیگر سرکاری بلڈنگ کی جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ساتھی کے کام، موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور بجلی کا کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	1,29,99,994.71	2,60,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
6	154-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر/جالندھر کینٹ کے دائرہ اختیار علاقہ میں آنے والے سینئر تھلاڈ/انجینئر/دہ کمس رکھ رکھاؤ سیکشن کے تحت پھلور، لوہیا خاص اور جالندھر سٹی۔ نکودر سیکشن میں سیکشن بلڈنگ اور دیگر سرکاری بلڈنگ میں زون دہ کل 27-2026 کے تحت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ ساتھی کے کام، موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور ضروری کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	99,99,995.60	2,00,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			
7	155-2026-27 ADEN-JRC	سینئر ڈویژنل انجینئر/جالندھر کینٹ کے تحت سینئر تھلاڈ/انجینئر/دہ کمس رکھ رکھاؤ سیکشن میں سال 2026-27 کے تحت جنرل مرمت اور رکھ رکھاؤ ساتھی موجودہ اور حاجیوں میں توسیع اور تبدیلی اور سرکاری بلڈنگ اور سائٹ کوارٹرز سے متعلق ضروری (ایمرجنسی) کام۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیانہ کی رقم	آخری ویڈنگ	مدت تکمیل کام
	1,39,99,999.41	2,80,000.00	60/دن	12 مہینے
	اضافی خوبیت کا کام: "تر کیب کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔"			

نوٹ 1۔ ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان ٹینڈر کے مسلسلہ میں جاری کلیہ گلیہ کسی بھی تصحیح نامہ کی جانچ کرلیں گے۔ 2۔ ھندی میں کسی بھی ضامی کیلئے انگریزی ورژن کے مطابقہ کریں۔ اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگی۔

3239/2026

گراھکوں کی خدمت میں۔ مکان کے ساتھ

اتریلوے

ای۔ ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل انجینئر، آر، ریلوے بورڈ، فیرو پور بھارت کے اشٹرپتی کی جانب سے ٹینڈر نمبر 433-Sig-T-45-26-27۔ ای۔ ٹینڈر نوٹس کے ذریعہ سے مورخہ 09-10-2026 کو 15.00 بجے تک https://www.ireps.gov.in ویب سائٹ پر ٹینڈر طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے ٹینڈر نوٹس جو مورخہ 09-10-2026 کو 15.00 بجے تک ٹینڈر بند ہونے کے وقت اور تاریخ تک ضرور جمع کروائیں۔ اس ٹینڈر کے تحت جو بھی ٹینڈر منظور ہوں گے اور اگر کوئی ٹینڈر نامکمل ہوگا تو وہ رد کر دیا جائے گا۔ ٹینڈر کے بارے میں کسی بھی تبدیلی یا ترمیم کے لئے ویب سائٹ دیکھتے رہیں۔ ٹینڈر فارم نیز مزید تفصیل کے لئے ویب سائٹ www.ireps.gov.in پر لاگ آن کرکے دیکھی جا سکتی ہے۔ ٹینڈر دہندگان کو ٹینڈر فارم کی قیمت بمعہ ای۔ ٹینڈر فیس ای ادائیگی (آن لائن) کے ذریعہ جمع کروانی ہوگی۔ ٹینڈر کنندہ کو ٹینڈر ڈاکیومنٹ، ٹینڈر پیریڈ، ایڈیشنل ڈی آر ایم/چیف سیکشن انجینئر/ہیڈ کوارٹر کے دستخط سے منظور کیا جائے گا۔ مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ ان کریں۔

کام کا نام	انٹرلاک LC گیٹس پر ناظر ویڈیو CCTV کے بندوبست کرنے کا کام۔		
ٹینڈر بند کرنے کی تاریخ اور وقت	09-10-2026 بوقت 15:00	ٹینڈر لیٹر کھولنے کی تاریخ اور وقت	17-09-2026 کو 11.21 بجے
تخمینہ لاگت	46036687.72	بنگ ضرورت کی تاریخ (آن آر ایل پی ٹائپ)	25-09-2026
بیعانہ کی رقم (روپے)	920700.00	مدت تکمیل کام	9 مہینے

نوٹ: ٹینڈر دہندگان کا قاعدہ طور سے ویب سائٹ کے ریلوے نوٹس بورڈ پر ٹینڈر نوٹس جاری ہونے کے بارے میں خود کو اپ ڈیٹ رکھیں۔

ٹینڈر نوٹس نمبر: 433-Sig-T-45-26-27 مورخہ 17-09-2026

3235/2026

گراھکوں کی خدمت میں۔ مکان کے ساتھ

اُردو کی گم ہوتی ہوئی آوازیں

فیروز بخت احمد

اُردو کی آوازیں آہستہ آہستہ ختم ہو رہی ہیں۔ اُردو کا المیہ بھی اب پہلے جیسا خالص نہ رہا۔ اُردو کی تحریر میں شاید اب وہ چاشنی بھی نہ رہی، جو آج سے تیس چالیس سال قبل سننے اور پڑھنے کو ملتی تھی، مزید یہ کہ اُردو کا رسم الخط بھی اب خطرے میں پڑ چکا ہے۔ یہ تو ایک زندہ حقیقت ہے کہ جو لوگ اپنی زبانوں کے لئے محنت نہیں کرتے، انہیں وقت نہیں دیتے، قربانیاں نہیں دیتے، وہ زبانیں زمین بوس ہو جاتی ہیں۔

ایک روز جب راقم کی پتی اسکول سے گھر واپس آئی تو بولی "پاپا، میرا ایک کھراب ہو گیا ہے، نیا دلوادو"۔ قاعدے سے تو یہ جملہ اس طرح سے ہونا چاہئے تھا "پاپا، میرا بستہ خراب ہو گیا ہے، نیا دلوادو"۔ پر ظن کر ایک دھچکا سا لگا اور اس بات کا اندازہ ہوا کہ واقعی ہم جیسے لوگ جو خود کو اُردو کی ترویج کرنے والوں میں شمار کرتے ہیں اور انہی کے گھر میں جب اُردو کی یہ حالت زار ہو گی تو ہم دیگر لوگوں کو آخر کار کیونکر قصوروار ٹھہرا سکیں۔ سچ بات تو یہ ہے کہ ہم سب پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ ہم اپنے، درمے، قدمے، سخنے اُردو کی خدمت کریں، اس لئے نہیں کہ یہ مسلمانوں کی زبان ہے، بلکہ اس لیے کہ یہ مشترکہ تہذیب وتمدن کی زبان ہے۔ خیال رہے کہ کسی بھی زبان کا رشتہ مذہب سے جوڑنا خطرناک ذہنیت ہے۔

جب تک ہم اپنے بچوں کی اُردو کی تعلیم کا انتظام خاص طور سے گھر پر نہیں کریں گے اور ایک بہتر استاد یا استانی کو نہیں رکھیں گے، تب تک ان بچوں کی اُردو ٹھیک ہونا تو درکنار، اُردو سے ان کا رہا سہا رشتہ بھی خطرے میں پڑ جائے گا۔

دہلی کے انگریزی پندرہ روزہ "دہلی گزٹ" کے شمارے میں امریکا سے آئے ایک اُردو اسکالر رضوان احمد کا ایک بڑا دلچسپ مضمون، اُردو کی کھوئی آوازوں کے تعلق سے شائع ہوا ہے، انہیں فکر ہے کہ اب اُردو کی آوازیں کھوتی جا رہی ہیں، جیسے غالب (کالب) قابل (کابل) عقل (اکل) خالص (کھالس) ضرور (جرور) زمانہ (جمانہ) قسمت (کسمت) وغیرہ۔ بقول اُن کے شاہجہاں آباد دہلی کی تہذیب، اُردو تہذیب اور زبان اُردو زبان ہے مگر افسوس اس بات کا ہے کہ جیسے ہی جامع مسجد کا اُردو والا علاقہ چوڑی والان، ہندی داں علاقے چرخے والان سے ملتا ہے تو نہ تو اُردو کی آوازیں سنائی دیتی ہیں، نہ ہی اُردو کے بورڈ، بینر و پوسٹر دکھائی دیتے ہیں۔ اُردو کی جگہ، ہندی لے لیتی ہے۔ پہلے ان تمام علاقوں میں شستہ اُردو بولی جاتی تھی مگر آج ان میں نہ تو خالص اُردو، نہ ہی خالص ہندی اور نہ ہی خالص پنجابی بلکہ تینوں زبانوں کی کھچڑی زبان آپ کو سنائی دے گی۔

مگر مزے کی بات یہ ہے کہ



بولنے والا چاہے ہندی میں بولے یا پنجابی میں، بغیر اُردو الفاظ کے اس کے جملے مکمل نہیں ہوتے۔ ویسے اس طی جلی زبان کو میڈیا نے "ہندوستانی" کا نام دیا ہے۔ آج کل بہت کم گانے والے ایسے ملیں گے، جو صحیح تلفظ جانتے ہوں۔ حیرانی کی بات ہے کہ وہ لوگ، جو اچھی آواز اور گانوں کے لئے ایک ایک کروڑ روپیہ مختلف ٹیلی ویژن کمپنیوں کی جانب سے بٹورتے ہیں، اُن کی بھی ش، ق، خ، ف وغیرہ کی آوازیں صاف نہیں نکلتیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ ہر چیز کا ریاض کرتے ہیں، مگر کسی اُردو استاد سے اپنی آوازیں ٹھیک نہیں کراتے۔

ہم نے جب بچپن میں اُردو سیکھی تو ہمارا واسطہ سب سے پہلے پرانی دہلی کی نکسالی و کرخنداری زبان سے پڑا۔ اس زبان کا جواب نہیں۔ اب پرانی دلی میں بہت کم لوگ ایسے رہ گئے ہیں، جو دلی کی یہ زبان بولتے ہیں۔ چاہے آپ قصابی کی دکان پر بیٹھے ہوں، حلوائی کی یہاں خواص کر اسے ہوں، چوک پر سبزی خرید رہے ہوں یا حلوائی کی دکان سے ناشتہ لے رہے ہوں، اُردو کی آوازیں آپ کو وہاں سننے کو بخوبی ملیں گی۔ اب تو اُردو کا کوئی پرسان حال ہی نہیں۔ نہ تو یہ لفظ کی سطح پر اور نہ ہی تحریری طور پر آج اُردو میں وہ خوبصورتی باقی رہ گئی ہے اور نہ ہی اس زبان کے پڑھنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

افسوس کہ ہمارے معاشرے میں بھی، جو اُردو داشور طبقہ ہے، وہ بجائے اس کے کہ اُردو لکھنے اور پڑھنے میں فخر محسوس کرے، اس کے الٹ ہندوستانی زبان بھی انگریزی ملا کر بولنے لگا ہے۔ اس نے اُردو کی آوازوں کو نہایت ہی مضحکہ خیز بنا دیا ہے۔ انگریزی اسکولوں سے تعلیم یافتہ طبقہ اپنی عافیت اُردو اور اس کی تہذیب سے دور رہنے میں ہی سمجھتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ سچ ہے کہ اُردو کے بڑے بڑے محقق اور پروفیسر بھی اپنے بچوں کو اُردو میڈیم اسکول پڑھانا تو دور رہا، اُردو تک نہیں سکھاتے۔ یہ بڑی عجیب بات ہے۔ اب سے پچھتر صحرہ قبل، دہلی کی غالب اکیڈمی میں ایک یکطرفہ اُردوں کے ساتھ ناانصافی کے موضوع پر چل رہی تھی۔ اس پر بڑی بڑی ہستیاں اور اُردو کے نامور پروفیسر براجمان تھے۔ سبھی اُردو کی بدحالی پر اظہار خیال پیش کر رہے تھے۔ سامعین میں سے ایک شخص اٹھا اور اُس نے کہا کہ جب تک اُردو کا استحصال کرنے والی پروفیسر برادری، انہیں کی زینت بنتی رہے گی، تب تک اُردو کے حق میں کچھ بہتر ہونے والا نہیں ہے۔ پروفیسر صاحبان اسٹیج سے نیچے آئیں اور زمین سے جڑ کر کام کریں، تاکہ اُردو سے آسیجن ماسک ہٹے اور اسٹیج پر صرف خاکساران اُردو کو ہی بٹھایا جائے۔ بات میں بڑی حقیقت اور سچائی ہے، کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں کہ اُردو کے بڑے بڑے پروفیسر، اُردو کے نام پر سوائے موٹی موٹی تنخواہیں گھر لے جانے کے کچھ نہیں سوچتے۔

اگر حقیقت اور سچائی کو ہم سامنے رکھیں تو یہ بات بھی کھل کر سامنے آتی ہے کہ آخر کار اُردو میڈیم اسکولوں میں وہ اپنے بچوں کو کیوں بھیجیں۔ نہ تو وہاں تمام مضامین کے لئے اساتذہ دستیاب ہیں اور نہ ہی پڑھانے کے لئے کتابیں۔ پھر ہر شخص چاہے کہ وہ اپنی زبان سے جتنی ہی محبت کرتا ہو، جب اس کی اولاد کے مستقبل کا معاملہ سامنے آتا ہے تو وہ اسی زبان کو ترجیح دیتا ہے، جو آگے چل کر فائدہ مند ثابت ہو۔ آج سے تقریباً پچاس سال قبل ایک دلچسپ سروے کیا گیا کہ ایسے کتنے اُردو پڑھانے والے اساتذہ ہیں، جن کے بچے اُردو میڈیم اسکولوں میں زیر تعلیم ہیں۔ دہلی میں جن اساتذہ سے بات کی گئی تو پتہ چلا 90 فیصد ایسے اُردو ٹیچرز تھے، جن کے بچے انگریزی میڈیم اسکولوں میں زیر تعلیم تھے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ وہ بخوبی اپنی اور اُردو میڈیم کی اہلیت کو سمجھتے ہوں گے اور اپنے بچوں کا مستقبل تاریک نہیں کرنا چاہتے ہوں گے۔

دہلی میں دو تین سال قبل بھی سرکاروں کے نام اُردو میں لکھے ہوئے تھے، ان میں سے 90 فیصد کا نہ صرف املا غلط تھا، بلکہ ساخت بھی بگڑی ہوئی تھی۔ ہوتا یہ تھا کہ ہندی و انگریزی جاننے والے پینٹرز کو یہ کام دے دیا جاتا تھا، جو کاغذ پر لکھے حروف کی نقل نہایت ہی بدذوقی و بدصورتی کے ساتھ کیا کرتے۔ ہم نے ایک مرتبہ اُردو لکھنے والے ایک پینٹر کو جب "اوکھلا" کو "اوکھلا" لکھتے دیکھا تو اُس سے برش لے کر اسے ٹھیک کر دیا اور اُس پاس کے دو ایک اور بورڈ بھی ٹھیک کر دیئے۔ جب ان سے پوچھا گیا کہ وہ کیا اُردو جانتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ وہ اُردو کی "ڈرائنگ" بناتے ہیں، اُردو ان کو آتی ہی نہیں (راقم اس بات کو بھی چلتے چلتے بیان کر دینا چاہتا ہے کہ اُردو سے محبت رکھنے والے حضرات کو چاہیے کہ وہ صرف بچوں کو اُردو پڑھا ہی نہیں، بلکہ اگر ہو سکے تو شوقیہ طور پر اُردو کی خطاطی بھی سکھانے کا انتظام کریں۔ جو ہمزہ سر کٹنے سے قلم سے اُردو لکھنے میں آتا ہے، اس کی بات ہی کچھ اور ہے۔ ہم نے خطاطی بچپن میں اپنے اُردو کے استاد سے اس حد تک سیکھ لی تھی کہ ہم ماہنامہ "کھلونا" کے لئے کارٹون اسٹرپ میں خطاطی کے ذریعہ سرخیاں اور مکالمے لکھا کرتے تھے۔

اُردو کے مسائل پر اپنی تازہ ترین تصنیف "بازیافت" میں سہیل انجم رقم طراز ہیں کہ "یوں تو اُردو کے تعلق سے بہت کچھ لکھا جا رہا ہے، مگر وہ طرح کی باتیں سامنے آتی ہیں۔ ایک طبقے کا ماننا ہے کہ اُردو زوال پذیر ہے، آسیجن پر ہے تو دوسرا طبقہ کہتا ہے کہ مایوسی کفر ہے اور یہ کہ اُردو فنا نہیں ہو رہی ہے"۔

> "یوں تو اُردو کے تعلق سے بہت کچھ لکھا جا رہا ہے، مگر دو طرح کی باتیں سامنے آتی ہیں۔ ایک طبقے کا ماننا ہے کہ اُردو زوال پذیر ہے، آسیجن پر ہے تو دوسرا طبقہ کہتا ہے کہ مایوسی کفر ہے اور یہ کہ اُردو فنا نہیں ہو رہی ہے"۔

میتھلی اردو کیا ہے؟





کسی ایک مخصوص جغرافیائی خطے میں جہاں اردو اور ہندی کے علاوہ دیگر زبانیں بھی بولی جاتی ہیں، وہاں اردو بطور تیسری زبان اپنا تشخص قائم کرتی ہے اس کا جدید لسانیاتی تناظر میں مطالعہ شاذ ہی ہوا ہے۔ یہ مقام مسرت ہے کہ ڈاکٹر جاوید وارثی نے اس سلسلے میں ایک قابل لحاظ پیش رفت کی ہے اور انہوں نے خطہ متھلا میں آباد مسلمانوں کی ترسیلی زبان کا محاسبہ کیا اور اپنے مطالعے کا ثمرہ "میتھلی اردو" کے عنوان سے کتابی صورت میں پیش کیا۔ 6 ابواب میں منقسم تقریباً 200 صفحات پر مشتمل یہ کتاب کریٹیو اسٹار پبلی کیشن، دہلی سے شائع کی گئی ہے۔

میتھلی اردو کے امتیازی عناصر کیا ہیں اور یہ کن سطحوں پر معیاری اردو سے مطابقت رکھتی ہے یا پھر یہ اردو کی ایک نئی Variety ہے، اگر ایسا ہے تو اس کے وہ کون سے تشکیلی عناصر ہیں، جن پر اردو کی گہری چھاپ ہے؟ ان سوالات کو جہانگیر وارثی نے موضوع بحث بنایا ہے تاہم میتھلی اردو میں شعر و ادب بھی لکھا جا رہا ہے، اس سوال کا جواب مصنف نے نفی میں دیا ہے۔ تو پھر اس کا وجود کتنی وجود کس طرح قائم ہوگا، یہ سوال بھی تعبیر کی زد پر رہتا ہے۔ لکھنوی اردو، دہلوی اردو اور دکنی اردو وغیرہ میں شعر و افسانہ، ناول اور دیگر اصناف میں طبع آزمائی کی قابل قدر مثالیں موجود ہیں۔ میتھلی اردو علاقائی جذبہ حبی اور لسانی تشخص سے آباد ایک بولی ہے اور اسے اردو کی ایک نوع کتنی Variety کے طور پر تسلیم کیا جانا قبل از وقت لگتا ہے۔ اس ضمن میں جہانگیر وارثی رقم طراز ہیں:

> یہ امر دلچسپی سے خالی نہیں کہ متھلا کے مخصوص ثقافت کے قلب میں آباد مسلمانوں نے وہیں اپنی لسانی شناخت بنائی کہ وہ وہاں کی مقامی میتھلی زبان کو بخوبی سمجھتے ہیں اور ضرورتاً بولتے بھی ہیں تاہم انہوں نے اردو زبان کو اپنی روزمرہ کی ترسیلی ضرورت کے لیے اپنایا جو کہ اپنا تو جغرافیائی پیرا ڈائم تو نہیں رکھتی بلکہ اس کے وجود کے بیشتر عناصر پر اردو کی گہری چھاپ موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے اس کی بازیافت کے لسانی عمل میں اسے متھلا انچل اردو سے موسوم کیا ہے۔

مصنف کے مطابق میتھلی اردو تدکیر و تانیث اور تلفظ کی سطح پر معیاری زبان سے خاصی مختلف ہے اور متھلا انچل کی اردو میں ادب کا کوئی سرمایہ نہیں ہے تاہم جہانگیر وارثی کا خیال ہے کہ میتھلی اردو کے پاس زبان کا صدیوں پرانا تاریخی سرمایہ ہے جو سینہ بہ سینہ چلا آ رہا ہے۔ اس نے اردو اور ہندی زبان کو ثروت مند بنانے میں نہایت اہم کردار ادا کیا ہے۔ متھلا چل درجنگل، مدھوبنی، سیتی پور اور بیگوسرائے اضلاع پر مشتمل ہے جہاں ہندی، میتھلی، بنگالی اور اردو بولنے والوں کی کثیر تعداد آباد ہے۔ مسلمان زیادہ تر اردو بولتے ہیں جس پر علاقائی اثرات بہت نمایاں ہیں کو کہ اس کا تعبیر اردو سے الگ ہے اور جہانگیر وارثی نے اردو سے اس کے لسانی رشتے کے خدوخال واضح کیے ہیں۔ میتھلی اردو کے اثرات میتھلی، ہندی اور اردو زبان و ادب پر بھی مرتسم ہوئے ہیں لیکن اس پر جغول مصنف نے حال ہی میں تحقیق و تفصیلی لسانی تحقیق نہیں ہوئی ہے کو کہ اس کے ذخیرہ الفاظ، صوتیات اور قواعد پر مختصر اور سرسری اظہار خیال کی مثالیں ملتی ہیں۔

کتاب کا پہلا باب سرزمین متھلا کے ارتقائی تعارف پر مشتمل ہے اور یہاں تاریخی پس منظر کے علاوہ شمالی بہار کے میتھلی بولنے والوں کی تعداد سازگار سے تین کروڑ سے تجاوز ہے۔ دوسرا باب "میتھلی ادب ایک جائزہ" میں جذباتی تحسین کا بین طور پر احساس ہوتا ہے۔ وہ یاقتی کے شاعری پر سیر حاصل بحث کی ہے اور ان کا خیال ہے کہ "وہ یاقتی کی شاعری شعور پرستی نہیں ہے اور ان کے عشقیہ گیت بھی نہیں ہیں تاہم ان کا یہ قوم محل نظر ہے کہ کرشن میں المیت کوئی وصف نہیں ہوا سوا اس یاد ہانی کے کہ وہ ایک قادر مطلق ہیں۔ جو کوئی یہ سمجھتا ہے کہ گوپیوں کے ساتھ کرشن لیلا مایا کی بھول بھلیوں اور بے رحمی میں روح کا داخلہ ہے، جہاں سے وہ روادھا کے عشق کی صورت میں وصال مطلق یعنی موکش پاتا ہے تو یہ اس کی خام خیالی ہے۔"

اس نقطہ نظر کا اثبات ہندوستانی الہیات، ماعد الطبیعات، جمالیات اور شعریات کے جلیل القدر عالموں نے کیا ہے۔ مصنف نے میتھلی ادب کے عہد بہ عہد ارتقا پر بھی روشنی ڈالی ہے۔ یہاں مختلف فنون مثلاً موسیقی، ڈرامہ اور رقص وغیرہ کو بھی موضوع بحث بنایا گیا ہے۔ تیسرے باب میں میتھلی زبان کو مرکز مطالعہ بنایا گیا ہے اور مصنف کے مطابق متھلا کے مسلمان میتھلی نہیں بولتے ہیں اور مظفر پور اور چمپاران میں لوگ یکسر مختلف بولی بولتے ہیں جو اودھی سے گہری مماثلت رکھتی ہے جسے متاثی طور پر شیخانی یا جولہا بولی کہا جاتا ہے۔

اس علاقے میں مسلمان جلاہا یعنی کی ایک بڑی تعداد رہتی ہے اور جولہا بولی وارثی کے مطابق میتھلی کی ایک صورت ہے کو کہ اس کی فرہنگ میں فارسی اور عربی الفاظ کی بہتات ہے۔ مصنف نے اپنی کتاب میں نحوی یا صرفی پیٹھوں پر صوتیات، شکایت، خواہر نحو نے متون پر مبنی ابواب قائم کیے ہیں، انہوں نے صوتیات سے متعلق باب میں حروف علت، حروف صحیح اور مرکب حروف علتوں کو موضوع گفتگو بنایا ہے۔ باب دوم میں اعداد و شمار، جمع، اسما، ضمائر، صفات، حروف عطف، سابقہ، لاحقہ اور اشتقاق سے بحث کی گئی ہے۔ مصنف نے قواعد سے متعلق امور مثلاً جملوں کے اقسام، لفظ کی ترتیب و تنظیم، رابطہ ذیلی حروف علت اور فقروں پر باب ہوتم کو مرکوز کیا ہے۔ باب چہارم مثالوں سے عبارت ہے جس میں آزاد اور چند مختلف عبارتوں کا اردو متھلی اردو اور انگریزی ترجمہ پیش کیا گیا ہے۔

مصنف نے کتابیات کے ضمن میں اپنی ژرف نگاہی کا ثبوت دیا ہے اور اپنے مرتقول کی تائید میں ماہر لسانیات کو پیش کیا ہے۔ بحیثیت مجموعی یہ کتاب اردو کی ایک علاقائی اکائی میتھلی اردو کے امتیازات کو لسانی اور علمی نقطہ نظر سے پیش کرنے میں اور اردو میں لسانی جغرافیہ مرتب کرنے کی اولین کوششوں میں سے ایک ہے اور اس کی پذیرائی لازم ہے۔

(تبصرہ نگار علی گڑھ مسلم یونیورسٹی کے شعبہ ماس کمیونیکیشن میں پروفیسر ہیں۔ ان کے ہفتہ وار کالم ورق در ورق کی ساری قسطیں آپ یہاں پڑھ سکتے ہیں۔)

روزنامہ
روزنامہ صورت حال

ہفتہ ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۸ھ ۱۹ ستمبر ۲۰۲۶



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

عوام افسر کے انتظار میں کیوں؟

سرکاری منصب اختیار نہیں، عوامی امانت ہے۔ جو شخص کسی سرکاری عہدے پر فائز ہوتا ہے اور سرکاری خزانے سے تنخواہ وصول کرتا ہے، اس کی تنخواہ دراصل اسی عوام کے ٹیکس اور دیگر ذرائع سے حاصل ہونے والی رقم سے ادا کی جاتی ہے۔ اس لیے ایک سرکاری افسر کی اولین ذمہ داری عوام کی خدمت، ان کے جائز مسائل کا ازالہ اور ان کے کاموں کو مقررہ وقت میں انجام دینا ہے۔ مگر بدقسمتی سے ہمارے سرکاری دفاتر میں بعض اوقات صورتِ حال اس کے برعکس دکھائی دیتی ہے، جہاں عوام اپنے ہی کاموں کے لیے گھنٹوں انتظار کرنے اور بار بار دفاتر کے چکر لگانے پر مجبور ہوتے ہیں۔

یہ سوال اپنی جگہ انتہائی اہم ہے کہ اگر کسی شہری کو کسی سرکاری کام کے لیے ایک مخصوص تاریخ اور وقت دیا گیا ہے تو پھر اسے متعلقہ افسر کے انتظار میں گھنٹوں کیوں بیٹھنا پڑے؟ اگر افسر کی مصروفیات زیادہ ہیں تو ملاقات اور عوامی سماعت کے لیے باقاعدہ نظام کیوں نہیں بنایا جاتا؟ اور اگر کسی وجہ سے افسر دستیاب نہیں تو شہریوں کو بروقت اطلاع دینے یا متبادل انتظام کرنے کی ذمہ داری کس کی ہے؟

ایک افسر کے انتظار میں درجنوں شہریوں کا وقت ضائع ہونا محض ایک معمولی انتظامی کوتاہی نہیں۔ یہ عوامی وقت اور وسائل کی ناقدری ہے۔ ایک مزدور، تاجر، ملازم، طالب علم یا عام شہری جب سرکاری دفتر آتا ہے تو وہ اپنا روزگار، کاروبار، تعلیم یا دیگر ضروری مصروفیات چھوڑ کر آتا ہے۔ اس کے لیے چند گھنٹوں کا انتظار بھی ایک حقیقی نقصان بن سکتا ہے۔ سرکاری دفتر میں بیٹھے ایک افسر کے لیے شاید یہ چند گھنٹے معمولی ہوں، لیکن انتظار کرنے والے درجنوں شہریوں کے لیے یہی وقت ان کی روزمرہ زندگی کا قیمتی حصہ ہوتا ہے۔

یہ بنیادی حقیقت بھی فراموش نہیں کی جانی چاہیے کہ سرکاری افسر عوام پر کوئی احسان نہیں کرتا۔ وہ ایک آئینی اور انتظامی ذمہ داری انجام دیتا ہے اور اس کے عوض اسے سرکاری خزانے سے تنخواہ دی جاتی ہے۔ لہٰذا عوام کے جائز کام کرنا اس کے منصب کا لازمی تقاضا ہے، کسی فرد پر ذاتی مہربانی نہیں۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ سرکاری دفاتر میں عوامی سہولت کو محض ایک نعرہ بنانے کے بجائے اسے عملی نظام کا حصہ بنایا جائے۔ افسران کی عوامی ملاقات کے اوقات مقرر ہوں اور ان کی پابندی یقینی بنائی جائے۔ شہریوں کو دی گئی تاریخ اور وقت کی پاسداری ہو۔ اگر کسی افسر کی مصروفیت یا غیر موجودگی کے باعث ملاقات ممکن نہ ہو تو شہری کو پیشگی اطلاع دی جائے اور متبادل انتظام کیا جائے۔ اسی طرح ہر سرکاری کام کے لیے واضح مدت مقرر ہونی چاہیے تاکہ شہری کو غیر معینہ مدت تک انتظار نہ کرنا پڑے۔

ڈیجیٹل دور میں تو اس سلسلے میں مزید بہتری ممکن ہے۔ درخواستوں کی آن لائن نگرانی، نوٹس اور اپائنٹمنٹ کا نظام، شکایات کے ازالے کے لیے موثر طریقہ کار اور افسران کی جواب دہی جیسے اقدامات عوام کو غیر ضروری دفتری چکروں سے بڑی حد تک نجات دلا سکتے ہیں۔

سرکاری اداروں کی کارکردگی کا اصل پیمانہ عمارتوں کی خوبصورتی، فائلوں کی تعداد یا دفاتر میں موجود اہلکاروں کی تعداد نہیں، بلکہ یہ ہے کہ عام شہری کا کام کتنی آسانی، شفافیت اور بروقت انداز میں ہوتا ہے۔ اگر ایک معمولی کام کے لیے شہری کو بار بار دفتر آنا پڑے، گھنٹوں انتظار کرنا پڑے اور پھر بھی کام نہ ہو تو یہ انتظامی نظام کے لیے ایک سنجیدہ سوال ہے۔

ریاستی ادارے عوام کے لیے قائم کیے جاتے ہیں اور سرکاری عہدے عوامی خدمت کے لیے ہوتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہر سرکاری اہلکار اپنے منصب کو اختیار نہیں بلکہ ذمہ داری اور امانت سمجھے۔ عوام کو افسر کے انتظار میں بٹھانے کے بجائے نظام ایسا ہونا چاہیے کہ افسر اور ادارہ عوام کے وقت اور سہولت کا احترام کرے۔

آخر کار ایک مہذب اور جواب دہ انتظامیہ کی پہچان یہی ہے کہ وہاں شہری کو اپنے جائز حق کے حصول کے لیے کسی فرد کی خوشنودی یا طویل انتظار کا محتاج نہ ہونا پڑے۔ عوام کا وقت بھی قیمتی ہے، عوام کی عزت بھی اور ان کے حقوق بھی۔ سرکاری نظام کی اصل کامیابی اسی وقت ہے جب شہری دفتر سے مایوس نہیں بلکہ مطمئن ہو کر واپس جائے۔

بل گیٹس نے زندگی کی سب سے بڑی غلطی کا اعتراف کرلیا



دنیا کے امیر ترین افراد میں سے ایک اور مائیکروسافٹ کے بانی بل گیٹس نے اپنی زندگی کی سب سے بڑی غلطی اینڈرائیڈ جیسے آپریٹنگ سسٹم کی تیاری میں ناکامی قرار دی ہے۔

ایک حالیہ انٹرویو کے دوران بل گیٹس نے مائیکروسافٹ کے قائد کے طور پر اپنی غلطیوں کے بارے میں بات کی خصوصاً کمپنی کی جانب سے ایپل کے مقابلے میں زیادہ بہتر اور کامیاب موبائل آپریٹنگ سسٹم کی تیاری کی کوششوں کا ذکر کیا۔

ولیج گلوبل سے انٹرویو میں بل گیٹس نے کہا 'سب سے بڑی غلطی میں نے مائیکروسافٹ کا انتظام سنبھالتے ہوئے کی وہ کمپنی کو اینڈرائیڈ جیسی پوزیشن پر لانے میں ناکامی ہے۔ جب 2008 میں پہلا اینڈرائیڈ فون متعارف ہوا تھا تو اس کے بعد سے گوگل کی زیرملکیت موبائل پلیٹ فارم آئی فون (2007 میں ریلیز ہوا) کا متبادل بن گیا، جس کو ہر کمپنی استعمال کرسکتی تھی، مائیکروسافٹ نے اس حوالے سے کوشش کی مگر مقابلے میں بری طرح ناکام رہی۔

مائیکروسافٹ ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر سافٹ ویئر میں تو سب پر غالب رہی مگر موبائل مارکیٹ میں اس کا فون پلیٹ فارم ونڈوز موبائل لوگوں کی توجہ کا مرکز نہیں بن سکا، جس کی وجہ کی بورڈ اور اسٹائلس ان پٹ پر زیادہ توجہ دینا تھا۔ جب 2010 میں پہلی بار ونڈوز 7 فون متعارف کرایا گیا جس میں ٹچ اسکرین ٹیکنالوجی دی گئی تھی تو کمپنی کے لیے بہت تاخیر ہوچکی تھی اور یہی وجہ ہے کہ اس نے 2017 میں پہلے ونڈوز 7 موبائل آپریٹنگ سسٹم کے لیے سپورٹ ختم کی اور رواں برس کے آخر میں ونڈوز 10 موبائل پلیٹ فارم بھی دم توڑ جائے گا۔

بل گیٹس نے انٹرویو کے دوران کہا اینڈرائیڈ ایک نان ایپل فون پلیٹ فارم ہے، یہ وہ چیز ہے جو مائیکروسافٹ جیت سکتی تھی، کیونکہ فاتح سب کچھ حاصل کرلیتا۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بل گیٹس مائیکروسافٹ کے چیف ایگزیکٹو کی حیثیت سے 2000 میں مستعفی ہوگئے تھے تاہم وہ ایک دہائی سے زائد عرصے تک جزوقتی چیئرمین اور چیف سافٹ ویئر آرکیٹیکٹ کی حیثیت سے کمپنی سے منسلک رہے اور پھر تمام توجہ فلاحی کاموں پر مرکوز کردی۔

جب آئی فون متعارف ہوا تو اس وقت مائیکروسافٹ کے چیف ایگزیکٹو اسٹیو بالمر نے اسے بہت مہنگا قرار دیا تھا جبکہ نوکیا کے ساتھ شراکت داری بھی کمپنی کو کامیابی نہیں دلاسکتی، تاہم بل گیٹس اب بھی پچھتاوا محسوس کرتے ہیں کہ مائیکروسافٹ موبائل مارکیٹ میں جگہ بنانے میں ناکام رہی اور ان کے بقول ایپل سے ہٹ کر ایک آپریٹنگ سسٹم کی جگہ موجود تھی جس کی مالیت اب 400 ارب ڈالرز کے برابر پہنچ چکی ہے۔

یہ فولڈ ایبل فون ستمبر میں صارفین کو دستیاب ہوگا

ہواوے کا پہلا فولڈ ایبل اسمارٹ فون میٹ ایکس ستمبر میں باضابطہ طور پر متعارف کرایا جائے گا۔

اس فون کو رواں سال فروری میں موبائل ورلڈ کانگریس کے دوران پیش کیا گیا تھا اور جون میں اسے صارفین کے لیے متعارف کرایا جانا تھا۔

مگر اب کمپنی نے اعلان کیا ہے کہ اس فون کو پیش کرنے کی تاریخ کو آگے بڑھا دیا گیا تاکہ میٹ ایکس کی اسکرین میں کچھ تبدیلیاں کی جاسکیں۔

ہواوے کے مغربی یورپ کے صدر ونسینٹ پانگ نے ایک انٹرویو کے دوران بتایا کہ کمپنی نے گزشتہ چند ماہ کے دوران میٹ ایکس کی پی او ایل ای ڈی اسکرین کو مزید بہتر کیا گیا ہے تاکہ ایسے مسائل سے بچ سکیں جو سام سنگ کے فولڈ ایبل فون میں سامنے آئے۔

انہوں نے تصدیق کی کہ میٹ ایکس کو ستمبر میں صارفین کے لیے متعارف کرا دیا جائے گا اور یہ ہر اس ملک میں دستیاب ہوگا جہاں فائیو جی ٹیکنالوجی پیش کی جاچکی ہے تاہم امریکا میں اسے متعارف کرائے جانے کا امکان نہیں۔



ونسینٹ پانگ نے دعویٰ کیا کہ امریکی پابندیوں کے باوجود اس فون میں اینڈرائیڈ آپریٹنگ سسٹم موجود ہوگا اور گوگل ایپس بھی کام کریں گی۔

موبائل ورلڈ کانگریس میں اسے پیش کرتے ہوئے ہواوے نے اس فون کو دنیا کا تیز ترین فولڈ ایبل فائیو جی فولڈ ایبل فون قرار دیا تھا۔

میٹ ایکس بند شکل میں 6.6 انچ کے فرنٹ ڈسپلے کے ساتھ ہے جس میں 19:5:9 اسپیکٹ ریشو دیا گیا ہے جبکہ بیک پر 6.38 انچ ڈسپلے 25:9 اسپیکٹ ریشو کے ساتھ ہے۔

جب اس فون کو اوپن کیا جاتا ہے تو یہ 8 انچ اسکرین کا ٹیبلیٹ بن جاتا ہے جس میں 2 ایپس کو بیک وقت چلایا جاسکتا ہے۔

یہ فون ان فولڈ ہونے پر 5.4 ملی میٹر موٹا ہوگا جبکہ فولڈ ہونے پر 11 ملی میٹر موٹا ہوجائے گا۔

اس فون میں گرپ بار نامی ایک فیچر دیا گیا ہے جو ایک ہاتھ سے بھی اس ڈیوائس کو پکڑنے میں مدد دیتا ہے۔

اس فون میں کمپنی نے اپنا 7 نانومیٹر کیرین 980 پراسیسر جبکہ بالون 5000 فائیو جی موڈیم دیا ہے، جبکہ 8 جی بی ریم اور 256 جی بی اسٹوریج ہے۔

کمپنی کا دعویٰ ہے کہ فائیو جی موڈیم بہت تیز ہے اور اس کی ڈاؤن لوڈ اسپیڈ 4.6 جی بی پی ایس ہے یعنی بیشتر 4 جی موڈیم سے 10 گنا تیز جبکہ کوالکوم ایکس 50 فائیو جی موڈیم سے دوگنا تیز۔

اس میں ڈاؤن لوڈنگ رفتار اتنی تیز ہے کہ کمپنی کے مطابق صارفین ایک جی بی فلم محض 3 سیکنڈ میں ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔

اس میں 4500 ایم اے ایچ پاور سیل بیٹری دی گئی ہے جبکہ یہ 55 واٹ چارجنگ سپورٹ کرتا ہے جس سے آدھے گھنٹے میں 85 فیصد چارجنگ ممکن ہے۔

اس کا پاور بٹن فنگر پرنٹ ریڈر کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔

فون میں لائیکا ڈیزائن کیمرے اور یو ایس بی پورٹ سی بھی موجود ہے۔

کمپنی کی جانب سے فروری میں اس کی قیمت 2299 یورو (4 لاکھ 121 ہزار پاکستانی روپے سے زائد) بتائی گئی تھی مگر ستمبر میں کیا ہوگی ابھی کچھ کہنا مشکل ہے۔

ایک وقت میں سیکڑوں پلیٹیں دھونے والا روبوٹ تیار

کیلیفورنیا: بڑے ریسٹورانوں میں برتن دھونے کے لیے خاص عملہ رکھا جاتا ہے اور پلیٹوں کو فوری طور پر دھونا ایک مسئلہ ہوتا ہے، اب ڈش کرافٹ نامی کمپنی نے ایک ایسا روبوٹ بنایا ہے جو بہت تیزی سے سیکڑوں پلیٹیں دھوکر صاف کردیتا ہے۔ صرف امریکا میں ہی 5 لاکھ افراد ڈش واشر کی نوکری کرتے ہوئے ریسٹورانوں میں جھوٹی پلیٹیں دھوتے ہیں اور اب سیلیکن ویلی کی ایک کمپنی نے ایک خودکار روبوٹ بنایا ہے جو فی الحال ایسے پیالوں اور پلیٹوں کو دھوتا ہے جن سے کوئی دھات منسلک ہوتی ہے۔ ڈش کرافٹ کمپنی کے مالکان لنڈا اپولیوٹ اور پال برک مائر نے کہا ہے کہ مستقبل میں وہ دیگر اقسام کے دوسرے برتن بھی دھونے کے قابل ہوسکے گا، ہوٹل کا عملہ پلیٹوں کو ایک برتن میں جمع کرتا رہتا ہے اور روبوٹ اس کی نگرانی کرتا ہے۔

کیا یہ اب تک کا سب سے بہترین ڈیزائن والا اسمارٹ فون ہے؟

سیلفی کا شوق آج کے نوجوانوں میں بہت زیادہ ہے اور یہی وجہ ہے کہ مختلف کمپنیاں اپنے فونز میں فرنٹ کیمروں کے مختلف ڈیزائن پیش کرتی رہتی ہیں مگر اب پہلی بار ایسا فون متعارف ہونے والا ہے جس کا فرنٹ کیمرا اسکرین کے اندر نصب ہوگا۔

جی ہاں چینی کمپنی اوپو دنیا کا پہلا ان ڈسپلے کیمرا فون متعارف کرانے والی ہے جو کہ 26 جون کو شنگھائی میں شروع ہونے والی موبائل ورلڈ کانگریس میں سامنے آئے گا۔

اب تک پوپ اپ، سلائیڈ یا پنچ ہول سیلفی کیمرے والے فون تو سامنے آچکے ہیں مگر اوپو کا نیا فون ان سب سے مختلف ہوگا کیونکہ یہ دنیا کا پہلا آل اسکرین فون بھی ثابت ہونے والا ہے۔

اب چینی کمپنی نے اس فون کا پہلا ٹیزر جاری کردیا ہے، جس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس کا ڈیزائن کیسا ہوگا۔



اس ویڈیو میں اسمارٹ فون سیلفی کیمرے کے ارتقا کو دکھایا گیا ہے جیسے کلاسیک آئی فون جیسا ڈیزائن سے نوچ، سلائیڈر، پوپ اپ، پنچ ہول اور دیگر اور آخر میں ایسا کیمرا دکھایا گیا جو اسکرین میں گم ہوجاتا ہے۔

اوپو کی جانب سے 26 جون کو اس فون کو متعارف تو کرایا جائے گا مگر یہ صارفین کے لیے رواں برس کے آخر یا اگلے سال کی ابتدا میں دستیاب ہونے کا امکان ہے۔

اس سے قبل رواں ماہ کے شروع میں جو ٹیزر ویڈیو سامنے آئی تھی، اس کے بارے میں اوپو کے نائب صدر برائن شین نے کہا تھا کہ انڈر اسکرین کیمرا ٹیکنالوجی ابھی ابتدائی مراحل میں ہے اور اس مرحلے میں انڈر ڈسپلے کیمروں کے لیے عام کیمروں جیسے نتائج فراہم کرنا بہت مشکل ہے، کیونکہ اس ٹیکنالوجی میں آپٹیکل کوالٹی کم ہوجاتی ہے، تاہم کوئی بھی نئی ٹیکنالوجی اچانک ہی پرفیکٹ نہیں ہوجاتی۔

اس طرح کی ٹیکنالوجی پر صرف اوپو ہی نہیں بلکہ ایک اور چینی کمپنی شیاؤمی بھی کام کررہی ہے جس نے بھی اس طرح کے انڈر ڈسپلے سیلفی کیمرے والے ایک فون کا ٹیزر جون کے آغاز میں جاری کیا تھا۔

مگر اس کمپنی نے اس فون کو متعارف کرانے کی تاریخ کا فی الحال کوئی اعلان

پرندوں کی طرح ڈائنوسارز بھی "پردار" تھے

قدیم جانور ڈائنوسارز کے بارے میں یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ یہ زیادہ تر گنجے ہوتے تھے جب کہ زیادہ بال اور پر رکھنے والے ڈائنوسارز کی اقسام بہت کم تھیں لیکن گزشتہ دنوں چین میں ماہرین کو 25 کروڑ سال قدیم رکازات (فوسلز) حاصل ہوئے ہیں ان سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ "ٹیروسارز" نامی اڑن ہوام (ریپٹائل) سمیت بیشتر ڈائنوسارز کے جسموں پر اچھے خاصے پر بھی ہوا کرتے تھے۔

سائنس دانوں کے مطابق ان پروں کا مقصد انہیں اڑنے میں مدد فراہم کرنا نہیں تھا بلکہ وہ موسم کی شدت سے بچانے میں مدد کرتے تھے۔ اہم بات یہ ہے کہ رینگنے والے جانوروں (ریپٹائلز) کے جسموں پر چھپروں (اسکیلز) پرندوں اور ممالیوں میں بال اگانے والا جینیاتی نظام بنیادی طور پر ایک ہی ہے اسی لیے، بہت ممکن ہے کہ یہ ڈائنوسارز پرندوں سے کروڑوں سال پہلے ہی وجود میں آگئے ہوں۔

اب تک کے ارتقائی نظریات کے مطابق یہ کہا جاتا ہے کہ جدید پرندوں کا ارتقاء ڈائنوسارز سے ہوا ہے۔ یہ دریافت بھی ان ہی نظریات کی تائید کرتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی بتاتی ہے کہ پرندوں سے بہت پہلے ہی وجود پذیر ہوگئے تھے۔

vvvv

ایک ساتھ کئی آلات کو وائرلیس چارج کرنے والی شمسی میز



بارسلونا: اب یہ حال ہے کہ ہر گھر میں چارجنگ کے کئی دستی آلات ہیں اور بسا اوقات ایک وقت میں چارج کرنے پر لڑائی بھی پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کا حل ایک ہسپانوی کمپنی نے ای بورڈ کی صورت میں پیش کیا ہے جو شمسی توانائی جمع کرنے والی ایک میز ہے اور ایک وقت میں کئی آلات چارج کرسکتی ہے۔

ای بورڈ میز سورج یا مصنوعی روشنی سے بھی توانائی بناسکتی ہے۔ اگرچہ پہلی نظر میں یہ ایک سادہ سی میز دکھائی دیتی ہے لیکن اس کے اندر جدید ٹیکنالوجی سموئی گئی ہے۔ لیکن اس میں ایک دو نہیں بلکہ 50 چارجنگ کوائل (چھلے) لگے ہیں یعنی ایک وقت میں تین سے چار آلات کو اس پر چارج کیا جاسکتا ہے۔

ای بورڈ چی Qi ٹیکنالوجی پر مبنی پلیٹ فارم بنائے گئے ہیں جس کا مطلب ہے کہ مشہور زمانہ اسمارٹ فون کے گزشتہ بعض جدید ماڈل اس سے تار کے بغیر چارج ہوسکتے ہیں۔ ان میں آئی فون اور گیلکسی کے جدید ماڈل گوگل پکسل تھری اور تھری ایکس ایل تقریباً تمام مشہور اسمارٹ واچ ٹیبلٹ اور ایئر بڈ ایئر فون شامل ہیں۔

ہاں اگر کسی فون میں وائرلیس چارجنگ کی سہولت نہیں تو میز کے ساتھ فروخت ہونے والے دو ایڈاپٹرز بھی فراہم کیے جارہے ہیں۔

پاس ورڈ بتائے بغیر بھی دوستوں کو وائی فائی کی رسائی دینا ممکن ہے



کیا آپ جانتے ہیں کہ انٹرنیٹ صارفین بغیر پاس ورڈ بتائے بھی اپنا وائی فائی کنکشن دوسروں کے ساتھ شیئر کرسکتے ہیں۔

انٹرنیٹ کے استعمال کے لیے مہمانوں، دوستوں اور اجنبیوں کے ساتھ بہ وقت ضرورت وائی فائی شیئر کرنے میں پاس ورڈ چوری ہونے کا احتمال رہتا ہے جس سے آپ اپنے انٹرنیٹ ڈیٹا سے محروم ہوسکتے ہیں لیکن ساتھ ہی دوستوں کو ناراض بھی نہیں کیا جاسکتا۔

ٹیکنالوجی کی اس دوڑ میں ہر مشکل کا حل اور ہر چیز کا توڑ موجود ہے تو ایسا کیسے ممکن ہوسکتا ہے کہ صارفین کی اس دقت کو دور نہ کیا جاسکے تو جان لیں کہ اب پاس ورڈ ظاہر کیے بغیر کیو آر کوڈ کے ذریعے وائی فائی تک رسائی دی جاسکتی ہے۔

وائی فائی پاس ورڈ کو 'کیو آر کوڈ' میں تبدیل کرنے کے لیے ویب سائٹس موجود ہیں جو گوگل پر سرچ کی جاسکتی ہیں، qrstuff.com جیسی ویب سائٹ پر جائیں اور وائی فائی نیٹ ورک یا وائی فائی لاگ ان کا انتخاب کریں، وائی فائی نیٹ ورک کا نام لکھیں، پاس ورڈ کا اندراج کریں، WPA کا انتخاب کریں اس کے بعد کیو آر کوڈ تشکیل دیا جاسکے گا جسے بآسانی ڈاؤن لوڈ کیا جاسکتا ہے۔ لیجیے آپ کے وائی فائی پاس ورڈ کا کیو آر کوڈ تیار ہے، کیو آر کوڈ کی سافٹ کاپی محفوظ رکھیں اور اسے عزیز و اقربا کو دے دیں جو پاس ورڈ کے بغیر ہی بآسانی کنیکٹ ہوجائیں گے۔

یہ سہولت دو برس قبل آئی تھی لیکن کامیابی کا تناسب اچھا نہیں تھا بعد ازاں اس ٹیکنالوجی کو مزید بہتر کیا گیا نئی ویب سائٹس اور ایپس کے ذریعے اس عمل کو مزید آسان، موثر اور قابل عمل بنادیا گیا ہے۔

اسپائڈر سلک

صادقہ خان

انسان نے گزشتہ سو سال میں ٹیکنالوجی کے کئی اہم سنگ میل عبور کیے ہیں۔ ایک طرف مصنوعی ذہانت نے ہماری زندگیوں کو مکمل طور پر تبدیل کردیا ہے تو دوسری جانب بایو ٹیکنالوجی، جینیٹک انجینئرنگ اور بایو انفارمیٹکس میں پیش رفت کی بدولت آئے روز ایسی حیران کن ایجادات سامنے آرہی ہیں کہ انسانی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ آپ نے سائنس فکشن ناولز اور فلموں میں ایسے سپر ہیروز کو بارہا دیکھا ہوگا جن کے پاس ایسی غیر معمولی صلاحیت یا باڈی ہوتی ہے، جس پر گولی اثر نہیں کرتی۔ کچھ عرصے پہلے ایک شخص پیٹر پارکر کی کہانی سامنے آئی تھی جسے ایک تابکار (زہریلی) خصوصیات رکھنے والی مکڑی نے کاٹ لیا تھا، جس کے بعد وہ قدرتی طور پر بلٹ پروف ہوگیا تھا۔ جسے عموماً "اسپائڈر مین" بھی کہا جاتا ہے، مگر سائنس فکشن کا یہ تصور بھی اب حقیقت بن چکا ہے اور سائنسدانوں نے اسپائڈر سلک پر انسانی جلد مصنوعی طریقے سے تیار کرکے تجربات کیے ہیں جن کے نتائج سو فی صد درست آئے ہیں اور اب انسان بھی بلٹ پروف بنائے جاسکتے ہیں اور اس کے لیے انہیں موٹی بلٹ پروف جیکٹس پہننے کی قطعاً ضرورت نہیں۔

اسپائڈر سلک بھی جینیات میں ایسی ہی ایک نئی پیش رفت ہے۔ سائنسدانوں نے مکڑی کے ڈی این اے کو بکری میں انجیکٹ کرکے ایک خاص قسم کا سلک یا ریشم تیار کیا ہے جو بظاہر تو اسٹیل سے زیادہ مضبوط ہے، مگر ساتھ ہی یہ بے انتہا لچک دار بھی ہے۔ جسے بڑے پیمانے پر انڈسٹریز اور طب کے شعبے میں استعمال کرنے کے لیے تحقیقات کافی عرصے سے جاری ہیں۔ ماہرین نے جب اسپائڈر سلک پر تحقیق کا آغاز کیا تھا تو وہ صرف مکڑی کے ریشم میں موجود بیٹا شیٹ کی اصلیت معلوم کرنا چاہتے تھے، کیوں کہ اسے ابھی تک صحیح طور پر سمجھا نہیں جاسکا تھا۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ بھی تھی کہ اب تک اس ریشم کو مصنوعی طریقے سے تیار کرنے کے لیے حل شدہ پروٹین استعمال کی جاتی تھی جو کہ فوراً ہی ٹھوس شکلوں میں تبدیل ہو جاتی تھی، جس کی وجہ سے اس کا تجزیہ کرنا ممکن نہیں رہتا تھا۔ واضح رہے کہ مکڑی کی ریشم میں امائنو ایسڈ یا پروٹین کی ایک لمبی چین ہوتی ہے، جس کی میکینزم کو ابھی تک سمجھا نہیں جاسکا ہے۔



اس مسئلے کے حل کے لیے ماہرین نے مکڑی کی ایک خاص قسم میں جینیاتی تجدید شدہ بیکٹیریا کو داخل کرکے حل شدہ پروٹین کا انتہائی باریک بینی کے ساتھ جائزہ لیا، جس سے انہیں معلوم ہوا کہ مکڑی کے ریشم میں دو طرح کے پیٹرن یا نمونے ہوتے ہیں جن میں سے پولی پرولائن ٹائپ ٹو اسے زیادہ مضبوط بناتا ہے۔ مزید یہ کہ اس پولی پرولائن کو ریشم میں موجود بیٹا شیٹ میں بآسانی ٹرانسفر بھی کیا جاسکتا ہے، جس سے ریشم تیزی سے تیار ہوتا ہے اور یہ کافی مضبوط بھی ہوتا ہے۔ اس کی تیاری میں بنیادی کردار ادا کرنے والے سائنسدان کیجی نوماتا کے مطابق اسپائڈر سلک بلاشبہ ایک انقلابی ایجاد ہے جو نہ صرف انتہائی پائیدار اور مضبوط ہے بلکہ اس کے ابھی تک کوئی مضر اثرات بھی سامنے نہیں آئے اور نہ ہی اس کی تیاری میں کوئی مضر صحت مواد استعمال کیا گیا ہے، جس سے اس امر کے امکانات تقریباً معدوم ہوگئے ہیں کہ مستقبل میں اس ریشم کے انسانی زندگی یا ماحول پر برے اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ چوں کہ مکڑی کے ریشم میں بنیادی شے پروٹین ہے۔ لہٰذا اس سے متعلق مسائل کے حل کے بعد سائنس دان کافی عرصے سے اسٹیل سے زیادہ طاقتور سلک تیار کرنے میں مصروف تھے اور بڑی تعداد میں مکڑی کے جینیاتی خلیات حاصل کرکے انہیں بکری کے ڈی این اے میں داخل کیا گیا اور اس کے بعد اس جنین (embryo) کو بکری میں انجیکٹ کرکے اس کی خصوصی دیکھ بھال کی گئی۔ بکری کے اس بچے کا اون عام بکری سے مختلف تھا جسے اسپائڈر سلک کا نام دیا گیا۔ جو کیولر سے 3 گنا اور اسٹیل سے 10 گنا زیادہ مضبوط ہے، مگر اس کے ساتھ ہی یہ غیر معمولی حد تک لچکدار بھی ہے۔

اس ریشم پر مزید تحقیق کرتے ہوئے ڈچ سائنس دان جیولیالیسادی نے اپنی ٹیم کے ساتھ ایک نئے آئیڈیے پر کام شروع کیا کہ اس سلک سے انسان کو بلٹ پروف بنایا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے اسپائڈر سلک کے مخصوص نمونے حاصل کرکے انہیں لیبارٹری میں تیار کردہ انسانی ٹشوز کے ساتھ مکس کیا گیا۔ اور اس طرح اسپائڈر سلک کے اوپر انسانی جلد کی ایک تہہ مصنوعی طریقے سے لیبارٹری میں پیدا کی گئی۔ لیکن اس فیبرک کی تیاری کے بعد ایک اور بڑا مسئلہ اس کو جانچنا تھا۔ اور ماہرین کے پاس اس کو ٹیسٹ کرنے کا ایک ہی طریقہ تھا کہ اس تیار کردہ فیبرک پر مخصوص فاصلے سے فائرنگ کی جائے۔ اس کے لیے نئی تیار کردہ اسپائڈر سلک فیبرک کو ایک بلسٹک جیل پر لگایا گیا اور پھر اس پر فائرنگ کی گئی تو ماہرین حیران رہ گئے کہ اس فیبرک نے اسٹیل سے بنے بلٹ کو راستہ دینے کے بجائے مزاحمت کرتے ہوئے روک لیا۔

جیولیالیسادی کی ٹیم کی اس انقلابی تحقیق کی نا صرف طب بلکہ انڈسٹریز میں بھی مانگ بہت بڑھ گئی ہے، کیوں کہ اسے بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور اب یقیناً موٹی بلٹ پروف جیکٹس کا دور ہمیشہ کے لیے ختم ہوجائے گا۔ حال ہی میں اس پروجیکٹ پر مزید کامیاب تجربات کے بعد امریکی آرمی نے 1 ملین ڈالر کا آرڈر سائن کیا ہے، تاکہ آرمی کو بڑے پیمانے پر یہ بلٹ پروف اسکن فراہم کی جاسکے۔

'آدھے نر اور آدھی مادہ'

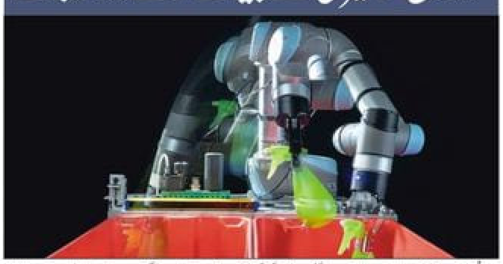
پرندے نے سائنسدانوں کو چکرا دیا



امریکی سائنسدانوں نے ایک ایسا جنگلی پرندہ دریافت کیا ہے جو ایک طرف سے 'آدھا نر' اور دوسری طرف سے 'آدھی مادہ' ہے۔ فی الحال یہ بات ایک معمہ ہے کہ ایسا کیوں ہوا لیکن ممکنہ طور پر اس کی وجہ جینیاتی (جینیٹک) ہو سکتی ہے۔ واضح رہے کہ نر اور مادہ تولیدی اعضا ایک ساتھ رکھنے والے جانوروں کو "ہرمافروڈائیٹ" کہا جاتا ہے۔ ان کے برعکس وہ جانور جو ایک طرف سے آدھے نر اور دوسری طرف سے آدھی مادہ ہوتے ہیں، ان کے لئے "گائنینڈرومورف" (Gynandromorph) کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔ یعنی یہ نہ تو مکمل نر ہوتے ہیں اور نہ ہی مکمل مادہ۔ امریکی ریاست پنسلوانیا میں جنگلی جانوروں اور پرندوں کی محفوظ قدرتی پناہ گاہ کا درجہ رکھنے والے ایک علاقے "پاؤڈرمل نیچر ریزرو" میں پرندوں کی گنتی کرنے والی ٹیم کی ایک رکن اینی لنڈسے اور ان کے ساتھیوں نے یہ عجیب و غریب پرندہ 24 ستمبر کے روز دریافت کیا۔ اسے "روز بریسٹڈ گراسبیک" (Rose-Breasted Grosbeak) کہا جاتا ہے جس میں نر کے سینے پر، چونچ کے بالکل نیچے شوخ گلابی رنگ کا ایک بڑا اور نمایاں دھبہ ہوتا ہے جبکہ اس کے پروں کا اندرونی حصہ بھی گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ روز بریسٹڈ گراسبیک کی مادہ اس سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کا سینہ بھوری رنگت کا ہوتا ہے جبکہ پروں کا اندرونی حصہ شوخ زرد ہوتا ہے۔ پنسلوانیا میں مذکورہ مقام سے ملنے والے پرندے کے سینے پر دائیں جانب والے نصف حصے پر سرخ دھبہ ہے جبکہ اس کا دایاں پر بھی اندر سے شوخ گلابی رنگت کا ہے، جیسا کہ نر میں ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سینے کے بائیں جانب والا حصہ مادہ کی طرح بھورا ہے اور اس کا بایاں پر بھی اندر سے زرد رنگ کا ہے۔ یہ دریافت اگرچہ غیر معمولی ہے لیکن اسے مکمل طور پر ناممکن نہیں کہا جا سکتا۔ پاؤڈرمل نیچر ریزرو میں پرندوں کے تحقیقی مرکز سے وابستہ ماہرین کو گزشتہ 64 سال میں یہاں سے ایسے دس پرندے مل چکے ہیں جو بیک وقت نر اور مادہ ہیں۔

انسان کے مقابلے میں

سیکڑوں گنا تیزی سے پیکنگ کرنے والا روبوٹ



انجینئروں نے ایک ایسا روبوٹ بازو تیار کیا ہے جو انسانوں کے مقابلے میں 350 گنا تیزی سے اشیا کی شناخت کرتا ہے، اٹھا کر ایک جگہ رکھتا ہے اور اس طرح برق رفتار پیکنگ میں انقلاب آسکتا ہے۔ یہ روبوٹ نیورل (اعصابی) نیٹ ورک کی طرز پر کام کرتا ہے جسے یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، برکلے کے کین گولڈ برگ اور ان کے ساتھیوں نے ڈیزائن کیا ہے۔ انجینئروں اور سامان بھیجنے والی دیگر کمپنیاں ایک عرصے سے اس کے حل کی تلاش میں تھیں کیونکہ کووڈ 19 کے خوف سے دنیا بھر میں گھر بیٹھے انٹرنیٹ کے ذریعے خریداری کا رجحان کئی گنا بڑھ چکا ہے۔ قبل ازیں اسی سائنسدانوں کی ٹیم ایک سافٹ ویئر اور بازو ڈیزائن میں بعض تبدیلیاں کرچکی ہے جس کی بنا پر روبوٹ بازوؤں کی گرفت کی صلاحیت میں اضافہ ہوا ہے اور اب وہ کمپیوٹر کی بدولت بہتر انداز میں دیکھ سکتے ہیں اور سہ جہتی (تھری ڈائمینشنل) انداز میں اشیاء کو ان کے اصل مقام پر دیکھتے ہیں۔ اس طرح وہ رکاوٹوں سے ٹکرائے بغیر کسی بھی شے کو بہتر انداز میں اٹھا سکتے۔ وجہ یہ ہے کہ روبوٹ بازو اشیاء کو اٹھانے کیلئے بجلی کی رفتار سے حرکت کرتے ہیں۔ اس دوران ان کی رفتار میں اچانک جھٹکے کی وجہ سے یا تو شے درست انداز میں اٹھ جاتی ہے یا پھر گر کر بکھر جاتی ہے۔ اسی طرح جھٹکے سے روبوٹ بازو ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتا ہے۔ ماہرین نے اندازہ لگایا ہے۔ اس موقع پر کمپیوٹر اور نیورل نیٹ ورک ہی بہتر فیصلہ کرسکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے سائنسدانوں کی ٹیم نے روبوٹک بازو کو نیورل سے قابو کرنے کا فیصلہ کیا۔ سافٹ ویئر کو سکھانے کیلئے انہوں نے کئی ماہ تک ہزاروں اشیاء دکھائیں اور اسے ان پر مشق کروائی گئی۔ اس طرح روبوٹ بازو آخر کار یہ جان گیا کہ وقت بچانے اور محفوظ ترین انداز میں کوئی چیز اٹھانے کیلئے اسے کیا کرنا ہوگا۔ اس طرح کمپیوٹر اب یہ فیصلہ 80 ملی سیکنڈ میں کرسکتا ہے اور اس سے قبل یہی فیصلہ کرنے میں اسے 30 سیکنڈ لگتے تھے۔

کاٹ ڈالے جنگل، ندیاں کردیں چھوٹی - پانی کہاں سے لاؤ گے؟

حافظ محمد ہاشم قادری مصباحی جمشید پور



اللہ تعالیٰ خالق کائنات ہے۔ ساری مخلوق نباتات و چرند و پرند، حیوانات بشمول انسان کا پیدا فرمانے والا ہے۔ وہ رب العالمین بھی ہے سب کا پالنہار بھی ہے کس کو کتنا رزق دینا ہے وہ خوب جانتا ہے۔

اَللّٰهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَّشَاۗءُ مِنْ عِبَادِهٖ وَيَقْدِرُ لَهٗ ۭ اِنَّ اللّٰهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ (القرآن سورہ العنکبوت: 29 آیت 62)

ترجمہ: اللہ کشادہ کرتا ہے رزق اپنے بندوں میں جس کے لیے چاہے اور تنگی فرماتا ہے جس کے لیے چاہے، بے شک اللہ سب کچھ جانتا ہے۔

اللہ اپنے بندوں میں جس کے لیے چاہتا ہے رزق وسیع کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں میں خواہ مومن ہوں یا کافر جس کے لیے چاہتا ہے رزق وسیع کر دیتا ہے اور جس کے لیے چاہتا ہے رزق تنگ کر دیتا ہے۔ رب تعالیٰ اپنی تمام مخلوق کو رزق دینے کے ساتھ ساتھ اُن کی ضرورتوں کی چیزیں بھی پیدا فرمائی ہیں جیسے جنگل، ندیاں، پہاڑ وغیرہ وغیرہ۔ ... carbon dioxide ... [illegible]

کثرت، بہتات ہے قدرت کی بے شمار نعمتیں موجود ہیں۔ جنگلات کے ساتھ ساتھ دریاؤں کی کمی نہیں ہے۔ ہندوستان میں صاف اور پینے کے پانی کی کمی نہیں، ضرورت ہے اس کی حفاظت کرنے کی، دیکھ بھال کرنے کی۔ 10,360 دریا جو پورے ملک میں بہتے ہیں اور ایسا بہاؤ پیدا کرتے ہیں جو ایک تخمینہ کے مطابق لگ بھگ 1,869 مکعب کلومیٹر ہے۔ اگر ان کا بہتر بندوبست کیا جائے تو ہمارے آبی وسائل ہی سارے بحران کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ افسوس ابھی تک ان دریاؤں میں انسانی فضلہ (گندگی) فیکٹریوں کا زہریلا کیمیکل، گندا پانی ندیوں میں گرایا جا رہا ہے، جس سے ندیاں بُری طرح متاثر ہو گئی ہیں۔ ... [illegible]

ماحولیات کو بہتر بنانے کا اہم ترین حصہ اور ضرورت ہیں

[illegible]

اب دہاڑنے والے شیر اور پیڑ صرف فلموں میں ہی دکھیں گے

[illegible] The door in ... The wall, book by H.G.Wels ... Tasker Veerappan ... Chandan ... Mafia ... Anna Sophia ... Temperature ... climate ... D B STAR ... air conditioner ... lungs ... 2019 the forest survey of india ...

آب و ہوا میں تبدیلی کے بُرے نتائج

[illegible]

ہندوستان میں ندیوں کا جال پھر بھی پانی کی کمی

[illegible]

رب کی دی ہوئی نعمتوں کی قدر کریں

[illegible]

09279996221,
Mail id: hhmhashim786@gmail.com

صوفی جمیل اختر لٹریری سوسائٹی کولکاتا اور ظفر گورکھپوری

لٹریری اینڈ کلچرل اکیڈمی، ممبئی کے زیر اہتمام صدسالہ

جشن برائے ساحر لدھیانوی کا کامیاب انعقاد

[illegible]

ملعون وسیم رضوی

چند سکّوں کے واسطے تو نے
اپنا سامان عاقبت بیچا
نار دوزخ ترا مقدر ہے
تو نے ایمان آخرت بیچا

وکیل انور چاندانوی

الیکشن ہو لیکن دنگا نہیں: چاکلیٹ فروش کی بیداری مہم



[illegible]

'مومن انصار سبھا' کا ممتا بنرجی کو حمایت کا مکتوب

ہوڑہ 21 مارچ: مغربی بنگال میں آٹھ مرحلوں میں ہونے والے اسمبلی انتخابات 2021 میں چند دن باقی رہ گئے ہیں۔ [illegible]

رات کو نیند نہ آنا یا نیند میں کمی کے اسباب اور علاج پر سی ایم آر آئی اسپتال کے ڈاکٹروں کا خطاب

کلکتہ 21 مارچ (مشرق نیوز سروس) [illegible] diabetics ... obstructive ... [illegible]

نیند کی کمی نوجوانوں میں ذہنی امراض کا سبب



نیند کی کمی نوجوانوں کو مختلف ذہنی امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔

ایریزونا یونیورسٹی کی تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ کالج جانے والے نوجوانوں میں ناقص نیند اور ذہنی صحت کے درمیان تعلق موجود ہے۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ ایک رات کی ناکافی نیند سے ذہنی صحت کے امراض جیسے ذہنی بے چینی اور ڈپریشن کا خطرہ 20 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق اگر نوجوان کم نیند کو عادت بنالیں تو درمیانی عمر میں ان کے اندر متعدد ذہنی امراض سامنے آنے کا خطرہ بڑھتا ہے۔

اس تحقیق کے دوران ایک لاکھ 10 ہزار سے زائد طالبعلموں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا گیا اور معلوم ہوا کہ ناکافی نیند سے ذہنی صحت کے امراض کا خطرہ 19 سے 29 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

محققین کا کہنا تھا کہ ناکافی نیند کے ساتھ تنہائی چڑچڑے پن کا خطرہ 21 فیصد تک بڑھ جاتا ہے، ذہنی بے چینی کا خطرہ 25 فیصد جبکہ خود کو نقصان پہنچانے کا امکان 25 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔

اس سے پہلے مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ بے خواب راتوں کے نتیجے میں چڑچڑے پن اور جذباتی پن کی شکایت عام ہوجاتی ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ منفی جذبات نیند متاثر ہونے کا نتیجہ ہوتے ہیں اور اس سے دفتری کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ ناقص نیند کے نتیجے میں لوگوں کا مزاج تو چڑچڑا ہوتا ہی ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ ان میں ڈپریشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح نیند کی کمی سے شوہر اور بیوی کے درمیان لڑائیاں بڑھنے کا امکان بھی بڑھتا ہے جو آگے بڑھ کر ان کے رشتے کو تباہ بھی کرسکتا ہے، محققین کے مطابق بے خوابی کے شکار افراد میں ڈپریشن کے مرض کا خطرہ دوگنا بڑھ جاتا ہے۔

موٹاپے کا شکار بنادینے والی ایک عام غذائی عادت



یہ تو سب جانتے ہیں کہ جسمانی وزن کو صحت مند سطح پر رکھنا مختلف امراض سے تحفظ کے لیے کتنا ضروری ہوتا ہے۔

درحقیقت اس سے آپ ذیابیطس، بلڈ پریشر، کینسر اور دیگر متعدد امراض سے خود کو بچاسکتے ہیں۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ ایک عام سی عادت آپ کو موٹاپے کا شکار بناسکتی ہے اور یہ ایسی عادت ہے جس کے بارے میں کوئی غور بھی نہیں کرتا۔

درحقیقت آپ کے کھانے کی رفتار جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے یا بڑھانے کا باعث بن سکتی ہے۔

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

اس تحقیق کے دوران ایک ہزار سے زائد بالغ افراد کی غذائی عادات کا جائزہ 5 سال تک لیا گیا، جن کو ان کے کھانے کی رفتار کو مدنظر رکھتے ہوئے 3 گروپس میں تقسیم کیا گیا۔

ان افراد میں کوئی بھی کولیسٹرول، بلڈ پریشر یا بلڈ شوگر سمیت موٹاپے کا شکار نہیں تھا۔

5 سال تک جائزہ لینے کے بعد نتائج سے معلوم ہوا کہ ان میں سے 84 افراد میٹابولک سینڈروم (بلڈ پریشر، بلڈ شوگر اور بلڈ کولیسٹرول وغیرہ کا مجموعہ) کا شکار ہوگئے اور محققین کا کہنا تھا کہ اس کی وجہ ان کا بہت تیزی سے کھانا تھا۔

محققین نے بتایا کہ غذا کو بہت تیزی سے نگلنے والے افراد میں میٹابولک سینڈروم کا امکان نارمل اور سست روی سے کھانے والوں کے مقابلے میں 89 فیصد زیادہ ہوتا ہے جبکہ اس کے مقابلے میں آہستگی سے کھانے والے شخص 2.3 فیصد افراد میں مختلف امراض کی تشخیص ہوئی۔

تحقیق میں بتایا گیا کہ بہت تیزی سے کھانا نہ صرف میٹابولک سینڈروم کا خطرہ بڑھاتا ہے بلکہ اس کے نتیجے میں توند نکلنے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔

درحقیقت بہت تیزی سے غذا نگلنے کے نتیجے میں جسم کو یہ سگنل دینے کا موقع ہی نہیں ملتا کہ پیٹ بھر چکا ہے اور اب رک جانا چاہیے اور یہی وجہ ہے کہ ایسے لوگ بہت زیادہ کھالیتے ہیں۔

ایسے افراد میں بلڈ گلوکوز بہت تیزی سے اوپر کی جانب جاتا ہے جس سے انسولین کی مزاحمت کا مسئلہ بھی پیدا ہوتا ہے۔

اس حوالے سے نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا تھا کہ بہت تیزی سے کھانے والے افراد کا جسمانی وزن دیگر کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے اور نوالے کو زیادہ دیر تک چبا کر کھانا اس مسئلے سے بچاسکتا ہے۔

محققین کے مطابق غذا کو زیادہ چبانے سے جسم زیادہ کیلوریز جلاتا ہے اور اس کے نتیجے میں موٹاپے کا امکان کم ہوتا ہے بلکہ جسمانی وزن کو کم کرنا بھی ممکن ہوجاتا ہے۔

جوڑوں کے امراض کا خطرہ بڑھانے والی غذائیں

جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اور اسے تمام امراض کی جڑ بھی قرار دیا جاتا ہے، جو کسی بھی عمر کے فرد کو اپنا شکار بناسکتا ہے۔ عام طور پر یہ مرض خون میں یورک ایسڈ جمنے کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ یہ یورک ایسڈ جسمانی پراسیس کے نتیجے میں خارج ہوتا ہے اور عام طور پر خون میں تحلیل ہوکر گردوں کے راستے پیشاب کے ذریعے نکل جاتا ہے مگر جب جسم اس کی زیادہ مقدار بننے لگے تو گردے اس سے نجات پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یہ جوڑوں میں کرسٹل کی شکل میں جمنے لگتا ہے جس سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اگر تو آپ اس کے شکار ہیں تو چند غذائیں ایسی ہیں جن کا استعمال محدود کرکے تکلیف کو کم کیا جاسکتا ہے یا اس مرض سے ہی بچا جاسکتا ہے۔

چینی: بہت زیادہ میٹھا کھانا بھی جوڑوں کے امراض کا شکار بناسکتا ہے۔ چینی کا زیادہ استعمال جسم کے مخصوص حصوں میں ورم کا باعث بنتا ہے، جس کے نتیجے میں جوڑوں کے امراض کا خطرہ بڑھتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اپنے سامنے موجود میٹھی اشیاء سے منہ موڑنا مشکل ہوتا ہے مگر پراسیس چینی جسمانی ورم بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔

جنک فوڈ: سچوریٹڈ فیٹ یا بہت زیادہ چربی کا استعمال بھی تکلیف دہ ورم کا باعث بنتا ہے۔ جنک فوڈ میں سچوریٹڈ فیٹ کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے اور متعدد طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ یہ چربی ورم بڑھاتی ہے جس سے نہ صرف امراض قلب بلکہ جوڑوں کے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔

اومیگا سکس فیٹی ایسڈز سورج مکھی کے تیل اور مایونیز سمیت متعدد اشیا میں اومیگا سکس فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں ویسے تو یہ جسمانی نشوونما کے لیے اہم جز ہے مگر اس کا بہت زیادہ استعمال جسم میں ورم بڑھانے والے کیمیکلز کو بڑھانے کا باعث بنتا ہے، جس کے نتیجے میں جوڑوں کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ریفائن کاربوہائیڈریٹ (سفید ڈبل روٹی) پراسیس یا ری فائن کاربوہائیڈریٹس موٹاپے اور دیگر امراض کا باعث بننے والی بڑی وجہ ہے۔ موٹاپے سے جسم کے جوڑوں پر اضافی دباؤ پڑتا ہے جو کہ تکلیف دہ مرض کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ سفید آٹے سے بنی مصنوعات جیسے ڈبل روٹی، کیک، سفید چاول، فرنچ فرائز اور سریلز وغیرہ ریفائن کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتے ہیں۔

چینی نمک: ایم ایس جی نامی یہ نمک شدید جسمانی ورم کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ غذاؤں کا ذائقہ بڑھانے کے لیے عام استعمال ہوتا ہے تاہم زیادہ استعمال جوڑوں کے امراض کا شکار بناسکتا ہے۔

آئسکریم: جیسا اوپر درج کیا جاچکا ہے کہ چینی جسمانی ورم کا خطرہ بڑھاتی ہے جبکہ سچوریٹڈ فیٹ بھی یہی کام کرتا ہے اور یہ دونوں چیزیں آئسکریم میں بہت زیادہ مقدار موجود ہوتی ہیں، جس سے جوڑوں کے درد کی شدت بڑھنے کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

فرنچ فرائیز: فرنچ فرائیز بھی جوڑوں کے درد کی شدت بڑھا سکتے ہیں جس کی وجہ ریفائن کاربوہائیڈریٹس کی موجودگی ہے جبکہ اس طرح کے چپس عام طور پر ویجیٹیبل آئل میں تلے جاتے ہیں جس میں اومیگا سکس فیٹی ایسڈز موجود ہوتے ہیں جس کا ذکر اوپر ہوچکا ہے اور ہاں ان میں نمک بھی بہت زیادہ ہوتا ہے جس سے بھی ورم بڑھتا ہے۔

۷۷۷۷۷

پپیتا: صحت بخش اور حسن افزاء پھل

نسرین شاہین

قدرت کی پیدا کردہ نعمتوں میں رنگ رنگ کے مزیدار پھل شامل ہیں۔ ہر پھل اپنی ایک مخصوص ساخت، رنگت اور ذائقہ رکھتا ہے۔ پھلوں کو غذائیت اور توانائی حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ کہا جاتا ہے۔ جب بات صحت بخش اور طبی خصوصیات سے بھرپور پھلوں کی کی جائے تو یقیناً پپیتے کا نام سب کے ذہن میں فوراً آجاتا ہے۔

اگرچہ یہ سیب اور ورج کی طرح کا پھل نہیں ہے مگر یہ زبردست ذائقہ اور توانائی کی وجہ سے بہت اہمیت کا حامل پھل سمجھا جاتا ہے۔

پپیتا ایک ایسا پھل ہے جسے بزرگوں کا دوست سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس پھل میں معدے، جگر اور آنتوں کو ٹھیک رکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں موجود وٹامنز A'C'D اور E کی وجہ سے لوگوں میں بیماری کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

یہ ہلکا سا میٹھا ہوتا ہے اور اس میں "مشکی" کی سی خوشبو پائی جاتی ہے۔ پپیتا کثرت سے پیدا ہونے والا سدابہار پھل ہے جس لحاظ سے نہ صرف پھل بلکہ اس کے پیڑ کے پتے، چھلکے، دودھ، بیج اور جڑ بھی مفید ہوتی ہے اور اطباء مختلف ادویات کی تیاری میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

پپیتے کا درخت

پپیتا کئی صدیوں پہلے متعارف ہوچکا تھا یہ بات ہے تقریباً 16 ویں صدی عیسوی کی۔

اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ پھل جنوبی میکسیکو اور وسطی امریکہ سے آیا ہے اور اب اس کی کاشت پوری دنیا میں اور نیم منطقہ حارہ خطوں کے گرم ترین حصوں میں کی جاتی ہے۔ یہ پھل دنیا کے گرم حصوں میں اکثر پایا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں پپیتے کی زیادہ تر کاشت سندھ بالخصوص کراچی اور ٹھٹھہ ضلع میں ہوتی ہے۔

ساحلی علاقے کی آب و ہوا اس کے درخت کو بہت راس آتی ہے اور یہ وہاں خوب پھلتا پھولتا ہے۔

پپیتے کا درخت پکے ہوئے پپیتے کے بیج بونے سے اگتا ہے اس کا درخت لمبا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً دس سے بارہ فٹ ہوتی ہے دیکھنے میں بھی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ یہ سب سے پہلے میکسیکو میں دریافت کیا گیا تھا پھر دیکھتے ہی دیکھتے دنیا بھر میں اس کی کاشت ہونے لگی۔ یہ گرم خطے کا پھل ہے اس لیے اس کے درخت کو کم سے کم پانی درکار ہوتا ہے۔

پپیتے کے ایک درخت سے تقریباً 100 پھل حاصل کیے جاسکتے ہیں اور ہر پھل کا وزن تقریباً ایک کلو ہوتا ہے۔ یہ بہت ہی نرم و نازک پھل ہے۔ اس کی نازکی کا تو یہ حال ہے کہ اس کے درخت کو ہر جگہ کاشت نہیں کرسکتے اس کے لیے زمین کی زرخیزی ضروری ہے اور صرف زرخیزی ہی نہیں بلکہ گرم مرطوب آب و ہوا بھی ضروری ہے اس لیے پپیتے کا درخت ہمارے پاکستان میں سب سے زیادہ اگایا جاتا ہے خاص کر صوبہ سندھ میں۔

پپیتے کے درخت کی دو اقسام ہیں ایک نر اور دوسری مادہ اگر آپ نے اپنے گھر کے صحن میں پپیتے کا درخت لگایا ہے تو دھیان رکھیے گا کہ کہیں اس درخت میں چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے پھول تو نہیں آئے اگر آگئے ہیں تو پھر یقیناً یہ درخت پھل نہیں دے گا اور آپ کے لیے بے کار ثابت ہوگا۔ جب پپیتے کے درخت میں پھل آنا شروع ہوتا ہے تو پہلے یہ اوپر سے ہرا اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور جب آپ اس کو درمیان سے کاٹیں تو اندر درمیان میں چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں یہ پپیتا ابھی کچا ہے لیکن پک جانے کے بعد اس کی رنگت تبدیل ہوجاتی ہے زرد رنگ نظر آتا ہے اور ذائقہ دار ہوجاتا ہے۔



پپیتے کے پتے

کیلے کے درخت کی طرح پپیتے کے درخت کے تقریباً ہر حصے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ کارآمد ہوتا ہے اور اس کی معالجاتی اہمیت ہوتی ہے۔ مثلاً پپیتے کے درخت کے پتوں میں پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں موجود الکلائڈ (کارپین) مقوی قلب دوا "ڈیجی ٹیلس" کی طرح قلب کو تقویت پہنچاتا ہے۔

اس الکلائڈ میں جراثیم کشی کی صلاحیت بھی ہوتی ہے اس لیے پیٹ کی مروڑ والی پیچش کا اچھا علاج ثابت ہوتا ہے۔ پپیتے کے پتے دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بھی نہایت فائدہ مند ہیں۔ اگر کسی نوزائیدہ بچے کی ماں کو دودھ کی کمی کی شکایت ہو تو اس کے پتوں کو کچل کر اور پھر انہیں ہلکا سا پکا کر نیم گرم حالت میں نسوانی حسن پر لیپ کرنے سے رگیں کھل جاتی ہیں اور دودھ خوب کھل کر اترتا ہے۔

عصبی درد ہو تو درد کے مقام پر اس کے پتے گرم کرکے باندھنے سے آرام ملتا ہے۔ پپیتے کے پتے میں درد دور کرنے کی قدرتی خاصیت ہوتی ہے۔

پپیتے کے پتے کی طرح اس کی جڑ بھی کارآمد ہے اس لیے کہ پپیتے کے درخت کی جڑ پیشاب آور ہوتی ہے۔ یہ بواسیر کیلئے بھی مفید سمجھی جاتی ہے۔ تاہم اس کا استعمال اطباء کے مشورے سے ہی کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔

پپیتے کا دودھ

پپیتے کی دودھیا رطوبت اعلیٰ درجے کی ہاضم ہوتی ہے۔ بہتر ہضم کے علاوہ آنتوں کے کیڑوں کو بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ پیٹ کے کیچوے ختم کرنے کے لیے دو چائے کے چمچ کچے پپیتے کا تازہ دودھ اور اس کے ہم مقدار شہد اور چار گنا ابلا ہوا پانی ملا کر متاثرہ مریض کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے تقریباً 2 گھنٹے بعد مریض کو ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) تھوڑی سی مقدار میں پلائیں۔

جس سے جلاب آئیں گے اور اس کے ساتھ ہی پیٹ کے کیچوے بھی نکل جائیں گے۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو دوسرے روز بھی یہ عمل دوہرا سکتے ہیں۔ ایک سال کی عمر کے بچوں کو نصف مقدار میں دینی چاہیے اور تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے چچہ بھر دودھ ہی کافی ہوتا ہے۔ پپیتے کا دودھ تازہ نکالیں تو زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر پپیتے کا دودھ نکال کر محفوظ کرنا چاہیں تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ کچے پپیتے کا چھلکا اتارنے سے جو سفید رطوبت نکلتا ہے اس کو محفوظ کرنے کے لیے کسی صاف ستھرے کپڑے پر لگاتے رہیں تاکہ یہ کپڑے میں جذب ہوتا رہے اور خشک ہوکر یہ کپڑے پر سفوف کی شکل میں باقی رہ جائے گا۔

اس کو مزید خشک کرکے کسی بوتل میں محفوظ کرلیں بوقت ضرورت اس سفوف کو آدھی رتی کے برابر لے کر تھوڑی سے شکر ملا کر کھانے کے بعد استعمال کرلیا جائے تو کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی کھل کر لگتی ہے۔

پپیتے کا دودھ کالی کھانسی اور وبائی خناق کے لیے بھی مفید ہے۔ کھانسی کی صورت میں اس کا استعمال مفید ہے۔ 10 سے 20 قطرے شہد یا چینی میں ملا کر متاثرہ فرد کو کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

پپیتے کا دودھ ورم پر لگانے سے ان میں پیپ نہیں پڑتی ہے۔ کچے پپیتے کے دودھ کو گوشت گلانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ کچے پپیتے میں موجود اس کا دودھیا رس ہی گوشت کو جلد گلاتا ہے۔ کچے پپیتے کو کاٹ کر سائے میں خشک کرکے اس کا سفوف بنا کر رکھ لیا جائے اور گوشت کو پکاتے ہوئے اس سفوف کی صرف ایک چٹکی ہی گوشت کو گلانے کیلئے کافی ہوتی ہے۔

پپیتے کے طبی خواص

پپیتا جو کہ 50-60 سینٹی میٹر تک بڑا ہوتا ہے جبکہ اس کا وزن عام طور پر آدھا کلو سے 2 کلو تک ہوتا ہے۔ یہ پھل مکمل غذا ہے۔ اس کے کھانے سے روزمرہ کی کچھ غذائی ضروریات جیسے پروٹین، معدنی اجزاء اور وٹامنز وغیرہ پوری ہوجاتی ہے۔ یہ پھل جیسے جیسے پکتا جاتا ہے اس میں وٹامن سی بڑھتی چلی جاتی ہے۔

پپیتے میں کاربوہائیڈریٹس شکر کی صورت میں تبدیل شدہ ہوتے ہیں۔ اسی لیے زود ہضم غذا ہے۔ پپیتا خاص طور پر نظام ہضم سے بڑا گہرا تعلق رکھتا ہے۔ یعنی اس کے استعمال سے معدہ، جگر اور آنتوں کا فعل تیز رہتا ہے۔ پپیتا کھانے سے خون صاف ہوتا ہے اور صفرہ پتلا ہوکر چھوٹی آنت میں زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے۔ اس طرح ہضم کرنے کی صورت بڑھ جاتی ہے۔

روغنی اور ثقیل غذاؤں کے کھانے کے بعد اسے کھانے سے غذا بڑی آسانی سے ہضم ہوجاتی ہے خاص طور پر گوشت ہضم کرنے میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔

پپیتا قبض کشا ہے جگر اور انتڑیوں کو قوت بخشتا ہے معدے اور تلی کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ یہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کیلئے مفید دوا ہے۔ ان تمام عوارض سے نجات کیلئے پکا ہوا پپیتا کھانا چاہیے کچے پپیتے میں جو "پاپائن" نام کا ایک جزو پایا جاتا ہے وہ معدے کے سیال کی کمی معدے کے غیر مفید سفید سیال کی زیادتی بدہضمی اور انتڑیوں کی خراش میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

پکا ہوا پپیتا خونی بواسیر اور اسہال کیلئے مفید ہے۔ پپیتے کے بیجوں کا رس فساد ہضم اور خونی بواسیر میں خوب کام دکھاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے پپیتے کے بیج استعمال کرنے سے مرجاتے ہیں۔

پپیتا اپنے اندر بے شمار غذائی قوت رکھتا ہے اور اس کے بہت سارے فوائد ہیں۔ یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے اور پتھری کو بھی چور چور کر دیتا ہے جو کہ پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتا ہے۔

مثانے کی بیماری میں بھی مفید ہے پپیتا کھانے سے مثانے کی سوجن میں فرق پڑتا ہے۔ پپیتا نہ صرف آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے بلکہ دیگر غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ نشوونما پانے والے بچوں کے لیے اور بزرگوں کی غذائی ضرورت پوری کرنے کے لیے پپیتا بہترین ٹانک ہے۔ یہ حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے بھی اعلیٰ درجے کی توانائی بخش غذا ہے۔

کچا پپیتا تلی کی سختی اور ورم کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کی قاشیں انگور کے سرکے میں بطور اچار ڈال کر آٹھ سے دس دن بعد ایک قاش نہار منہ کھانا مفید ہے اس سے عارضے میں افاقہ ہوتا ہے۔

پپیتے کو معمولی و ارزاں پھل سمجھ کر نظر انداز نہ کیجیے۔ طبی اور غذائی اعتبار سے یہ بہت قیمتی اور مفید پھل ہے۔ یہ صحت قلب کے لیے مفید ہے چونکہ اس میں آم اور کیلے کی طرح مفید اجزاء پائے جاتے ہیں اس کے استعمال سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور موٹاپے کا امکان نہیں ہوتا پکا ہوا پپیتا میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

یہ پھل شفا بخش قوت کا حامل ہے اس کے زبردست طبی خواص کو زمانہ قدیم میں ہی جان لیا گیا تھا۔ پپیتا کھانے سے خون کی قیمتی غذائی اجزاء خوب ملتے ہیں اور خون صاف ہوکر جلد اور چہرے پر سرخی دوڑا دیتا ہے۔

پپیتا اور آرائش حسن

صحت کے ساتھ ساتھ پپیتا حسن کے لیے بھی مفید پھل ہے۔ ماہر آرائش حسن صدیوں سے پپیتے کے استعمال کے فوائد کا چرچا کرتے رہتے ہیں اور اب یہ حقیقت دنیا بھر میں تسلیم کی جاچکی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ پپیتا پروٹیولائنک (پروٹین حل کرنے والے) اینزائمز کا سرچشمہ ہے۔ پپیتے کا رس جھریوں سے نجات دلانے کے لیے بھی ہے اور اسے گرم خطوں کی خواتین میں خصوصاً مقبولیت حاصل ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کچے پپیتے کا رس انتہائی تیزابی ہوسکتا ہے ہماری جلد تسلسل سے مردہ اور ناقص خلیے جھاڑتی رہتی ہے تاکہ نئے اور صحت مند خلیے ان کی جگہ لے سکیں۔

جیسے جیسے ہماری عمر ڈھلتی جاتی ہے۔ عمل سست پڑ تا جاتا ہے اور مردہ خلیوں کی جمع شدہ تہیں موٹی ہوجاتی ہیں۔ جلد با آسانی خشک ہونے لگتی ہے۔ اور اس پر باریک لکیریں اور گہری جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ جلد کی سخت تہوں کو نرمی سے توڑنے کا عمل "پاپئین" نامی پروٹین حل کرنے والا اینزائم متعدی سے انجام دے سکتا ہے یہ اینزائم صرف پپیتے میں پایا جاتا ہے۔

پاپئین پپیتے کے پکنے سے پہلے جبکہ پھل ابھی کچا یعنی سبزی ہوتا ہے انتہائی درجے کا فعل ہوتا ہے یہ طاقتور اینزائم مردہ اور ناقص خلیوں کو پابکستی سے حل کر دیتا ہے جس کے بعد صرف نئے اور صحت مند خلیے باقی رہ جاتے ہیں۔ کچے پپیتے کا جوس کئی جلدی امراض کا شفا بخش علاج ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے پر دھوپ سے پڑ جاتے والی جھائیاں اور بھورے داغ ختم ہوجاتے ہیں۔

ایگزیما اور داد میں بھی یہ جوس لگانے سے متاثرہ جلد کو فائدہ ہوتا ہے۔ گویا یہ جلد کی صفائی کا کام دیتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد نرم اور ملائم ہوجاتی ہے۔

کچے پپیتے کے دودھ کو روغن بادام یا کسی اچھی سی کریم میں ملا کر نرم ہاتھوں سے مساج کرنے سے جلد اور چہرے کی رنگت نکھرتی ہے اور چہرے پر سے داغ دھبے جھائیاں ختم ہوجاتی ہیں۔

اس کے علاوہ پکا ہوا پپیتے کا گودا لے کر پیسٹ کی طرح بنا کر اسے اپنے چہرے پر لگائیں 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ صاف کرلیں۔ یہ ماسک کمزور جلد اور رنگت نکھارنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ چونکہ پپیتے میں ایسے اینزائم (کیمیاوی مادے) شامل ہیں جو جلد کے مردہ خلیوں کو ملائم کرکے انہیں جسم سے علیحدہ کرتے ہیں۔ یہ جلد کو سکیڑتے اور مسامات کو تنگ کرتے ہیں۔

اس لیے پپیتے کے گودے کو فیس ماسک کے طور پر ہر قسم کی جلد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پپیتے کا جوس 150 ملی لیٹر اور اس مقدار میں کھیرے، آلو بیا اور سیم کی پھلی کا جوس ملا کر بارہ گھنٹے تک (ایک گھنٹہ چھوڑ کر) آپ کیلئے بہترین کلینزر کا کام دیتا ہے پپیتا کیونکہ جلدی پک جاتا ہے اس لیے اس کا کیمیاوی خمیر کچھ کم ہوتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ کوشش کرکے قدرے ہرے چھلکے والا پپیتا خریدیں اس کا چھلکا بھی آپ کی جلد کیلئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔

اسے جلد کے ان حصوں پر رگڑنے سے فائدہ ہوتا ہے جن میں کچھ گڑھے پڑ گئے ہوں اس سے وہ گڑھے جلد بھرنے لگتے ہیں یہ خارش میں بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ پپیتے کے سفید بیج چہرے پر مسلنے سے چہرے کے کیل مہاسے صاف ہوجاتے ہیں چہرے پر شادابی لانے میں بھی یہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پپیتے کا ایک فائدہ خواتین کیلئے بڑی اہمیت کا حامل کہا جاتا ہے وہ یہ ان کی ماہواری کے مسائل جو خواتین اپنی ماہواری میں بے قاعدگی کی شکایت کرتی ہیں ان کیلئے پپیتا ایک بہترین ٹانک ثابت ہوتا ہے۔

اس میں موجود بہت سی توانائی ان کیلئے نہ صرف آرام کا ذریعہ بنتی ہے بلکہ بڑھتی ہوئی عمر کا احساس بھی نہیں ہونے دیتی۔ پپیتا آپ کے جسم کو وہ طاقت فراہم کرتا ہے جس کے ذریعے آپ کا جسم خوراک کو عمدگی سے ہضم کرتا ہے اور ایک اچھی اور قابل رشک صحت کی ضمانت دیتا ہے بلاشبہ پپیتا آپ کو صحت مند جوان اور کم عمر ثابت کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اس لیے خواتین اس پھل پر مکمل بھروسہ کرسکتی ہیں۔



سپورٹس صورت حال





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

ابتدائی جھٹکوں سے بچتے ہوئے مضبوط شراکت داریاں قائم کرنا ہوں گی
ہندوستان اور سری لنکا کے درمیان دلچسپ مقابلہ

(مانیٹرنگ ڈیسک)

خواتین ٹی 20- ایشیا کپ کے فائنل میں ہندوستان اور سری لنکا کے درمیان ہونے والے مقابلے میں اسپن گیند بازی کا کردار انتہائی اہم رہنے کی توقع ہے۔ ٹورنامنٹ میں ہندوستانی اسپن گیند بازوں نے اب تک 26 وکٹیں حاصل کی ہیں، جو کسی بھی ٹیم کے اسپن گیند بازوں سے زیادہ ہیں۔ سری لنکا کے اسپن گیند باز 25 وکٹوں کے ساتھ دوسرے نمبر پر ہیں۔ ایسے میں اتوار کو ہونے والا فائنل اسپن بمقابلہ اسپن کا دلچسپ مقابلہ بن سکتا ہے۔ ہندوستان کے لیے اچھی بات یہ ہے کہ ٹیم نے ٹورنامنٹ میں بلے بازی اور گیند بازی دونوں شعبوں میں متوازن کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ اسمرتی مندھانا اور شیفالی ورما نے ٹیم کی بلے بازی میں اہم کردار ادا کیا ہے، جبکہ دیپتی شرما کی قیادت میں اسپن اٹیک نے حریف بلے بازوں پر مسلسل دباؤ بنایا ہے۔ دوسری جانب دہنی کی سست پچوں پر سری لنکا کو بلے بازی میں رفتار حاصل کرنے کے لیے جدوجہد کرنا پڑی ہے۔ پاکستان کے خلاف سیمی فائنل میں سری لنکا نے 33 رنز پر چار وکٹیں گنوادی تھیں، لیکن ہرشیتا سمروکرما اور کاویشا دلہاری نے اننگز کو سنبھالا اور ٹیم کو فتح تک پہنچایا۔ اس سے قبل بنگلہ دیش کے خلاف سری لنکا نے 44 رنز پر پانچ وکٹیں کھودی تھیں اور سمروکرما کی محتاط اننگز نے ٹیم کو سیمی فائنل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کیا تھا۔ انڈونیشیا کے خلاف لیگ میچ میں بھی سری لنکا 45 رنز پر پانچ وکٹیں گنوا چکا تھا، تب نلکشیکا سلوا نے اننگز کو سنبھالا تھا۔ سری لنکا کی ٹاپ آرڈر بلے بازی میں عدم استحکام تشویش کا باعث ہے۔ چماری اٹاپٹو نے چار اننگز میں صرف 63 رنز بنائے ہیں، جبکہ ایمیشا دلانی کے نام چار اننگز میں 64 رنز ہیں۔ دوسری جانب ہندوستان کی تیز گیند باز نندنی شرما بھی اچھی فارم میں ہیں۔ ایسے میں سری لنکائی بلے بازوں کے لیے ہندوستانی گیند بازی اٹیک کا سامنا کرنا آسان نہیں ہوگا۔ ہندوستان کا حالیہ ریکارڈ بھی اسے خطاب کا مضبوط دعویدار بناتا ہے۔ ہندوستان نے دسمبر 2025 میں اپنی سرزمین پر سری لنکا کے خلاف پانچ میچوں کی ٹی 20- بین الاقوامی سیریز میں کلین سویپ کیا تھا۔ دونوں ٹیموں کے درمیان گزشتہ 10 ٹی 20- بین الاقوامی مقابلوں میں ہندوستان نے نو میں کامیابی حاصل کی ہے۔ تاہم سری لنکا کے حق میں ایک اہم حقیقت یہ ہے کہ اسی عرصے میں اسے حاصل ہونے والی واحد کامیابی سب سے بڑے مقابلے میں ملی تھی۔ 2024 کے ایشیا کپ فائنل میں دمبولا میں سری لنکا نے ہندوستان کی جانب سے دیے گئے 166 رنز کے ہدف کو آٹھ وکٹیں باقی رہتے حاصل کر کے خطاب جیتا تھا۔ اس بار سری لنکا کے سامنے ہندوستان کی نندنی شرما اور اسپن کی تکون دیپتی شرما، این سری چرنی اور پریما راوت سے نمٹنے کا چیلنج ہوگا۔ ٹیم کو ابتدائی جھٹکوں سے بچتے ہوئے مضبوط شراکت داریاں قائم کرنا ہوں گی۔



ایشیائی کھیلوں میں ہندوستان کے کرکٹ میچ جلد شروع ہوں گے

(ہندوستھان سماچار)

ایشیائی کھیلوں میں مردوں کے کچھ ناک آوٹ کرکٹ میچوں کے شروع ہونے کے وقت کو 30 منٹ پہلے کر دیا گیا ہے۔ نئے شیڈول کے مطابق، دوپہر میں ہونے والے مردوں کے میچ پہلے اعلان کردہ 2 بجے کے بجائے دوپہر 1:30 بجے شروع ہوں گے۔ تاہم، خواتین کے میچوں کے وقت میں کوئی تبدیلی نہیں کی گئی ہے۔ ہندوستانی مرد ٹیم کو آئچی- ناگویا گیمز 2026 کے کوارٹر فائنل میں براہ راست داخلہ ملا ہے اور اس کا پہلا میچ مقامی وقت کے مطابق دوپہر 1:30 بجے شروع ہوگا۔ جاپان کا وقت ہندوستان سے 3 گھنٹے 30 منٹ آگے ہے، اس لیے میچ ہندوستانی معیاری وقت کے مطابق صبح 10 بجے شروع ہوگا۔ صبح کے میچوں کے



شروع ہونے کے وقت میں کوئی تبدیلی نہیں کی گئی ہے۔ وہ مقامی وقت کے مطابق صبح 9 بجے یا ہندوستانی معیاری وقت کے مطابق صبح 5:30 بجے شروع ہوں گے۔ یہی بات دوسرے سیمی فائنل اور طلائی تمغے کے میچ پر بھی لاگو ہوگی؛ دونوں میچ جاپان کے وقت کے مطابق دوپہر 1:30 بجے شروع ہوں گے۔ وقت میں ہونے والی تبدیلی کی اطلاع ابھی تک اس میں شامل تمام لوگوں کو نہیں دی گئی ہے۔ ہندوستانی اولمپک انجمن (آئی او اے) کے عہدیداروں کا کہنا ہے کہ انہیں اس تبدیلی کے بارے میں علم نہیں ہے، حالانکہ سرکاری ویب سائٹ پر وقت کو اپ ڈیٹ کر دیا گیا ہے۔ خاص طور پر، یہ تبدیلیاں 28 ستمبر کو ہونے والے دوسرے کوارٹر فائنل، جس میں ہندوستان کھیلے گا، یکم اکتوبر کو ہونے والے دوسرے سیمی فائنل، جس میں ہندوستان کے کھیلنے کا امکان ہے اور 3 اکتوبر کو ہونے والے طلائی تمغے کے میچ پر لاگو ہوں گی۔ پاکستان والا پہلا کوارٹر فائنل، پہلا سیمی فائنل اور کانسے کے تمغے کے لیے پلے آف مقامی وقت کے مطابق صبح 9 بجے شروع ہوں گے۔

ہندوستانی ٹیم سے باہر ہونے کے بعد کلدیپ نے یارکشائر کیلئے ایک میچ میں 10 وکٹ لے کر جواب دیا

(یو این آئی)

ہندوستانی اسپن گیند باز کلدیپ یادو نے ٹیسٹ ٹیم سے باہر کیے جانے کا شاندار جواب دیتے ہوئے فرسٹ کلاس کرکٹ میں پہلی بار ایک میچ میں 10 وکٹ حاصل کیے اور یارکشائر کو ہیڈنگلے میں ایسیکس کے خلاف اننگز سے کامیابی دلانے میں اہم کردار ادا کیا۔ گزشتہ ماہ گال میں سری لنکا کے خلاف پہلے ٹیسٹ کے بعد ٹیم سے باہر کیے جانے والے بائیں ہاتھ کے رسٹ اسپنر کلدیپ کولمبو میں دوسرے ٹیسٹ کے لیے پلیئنگ الیون میں جگہ نہیں بنا سکے تھے۔ اس کے بعد وہ ریڈ بال کرکٹ میں اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے انگلینڈ واپس آئے۔ انہیں افغانستان کے خلاف ٹی 20 سیریز اور رواں ماہ ہونے والے ایشین گیمز کے لیے بھی ہندوستانی ٹیم میں شامل نہیں کیا گیا تھا۔ ہیڈنگلے میں کلدیپ نے ایسیکس کی دوسری اننگز میں 6/50 کی شاندار کارکردگی پیش کی اور میچ میں مجموعی طور پر 10 وکٹ حاصل کیے، جو ان کے فرسٹ کلاس کیریئر میں ایک اننگز اور میچ دونوں کے لحاظ سے بہترین کارکردگی ہے۔ گزشتہ ہفتے یارکشائر کے لیے واپسی کے میچ میں وہ صرف 17 اور ایک رن بنا سکے تھے اور انہیں گیند بازی کا موقع نہیں ملا تھا۔ یارکشائر کے کوچ انتھونی میک گرا نے کلدیپ کی گیند پر کنٹرول اور ورائٹی کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ وہ گیند کو شاندار انداز میں اسپن کراتے ہیں۔ اور اوور دی وکٹ اور راؤنڈ دی وکٹ دونوں طرف سے بلے بازوں کو مشکل میں ڈالتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر کلدیپ دوبارہ یارکشائر کے لیے کھیلنے آتے ہیں تو ٹیم ان کے لیے ضرور جگہ بنائے گی۔ کلدیپ نے یارکشائر کے لیے سات میچوں میں 31.17 کی اوسط سے 19 وکٹ حاصل کیے ہیں۔

یو ایس اوپن فائنل میں سبالینکا کو روکنے کیلئے ریباکینا کی حکمتِ عملی

(یو این آئی)

دنیا کی نمبر دو کھلاڑی قزاقستان کی ایلینا ریباکینا بخوبی جانتی ہیں کہ اگر انہیں عالمی نمبر ایک بیلاروس کی آرینا سبالینکا کو مسلسل تیسری مرتبہ یو ایس اوپن کا خطاب جیتنے سے روکنا ہے تو انہیں کس حکمتِ عملی کے ساتھ میدان میں اترنا ہوگا۔ اسی لیے وہ جارحانہ کھیل کے ساتھ ریلیز پر کنٹرول برقرار رکھنے اور سبالینکا کو پوائنٹس پر حاوی ہونے سے روکنے کی کوشش کریں گی۔ یو ایس اوپن 2026 خواتین سنگلز کے فائنل میں ٹاپ سیڈ اور دو مرتبہ کی دفاعی چیمپئن سبالینکا کا سامنا کرنے سے قبل ریباکینا نے ایک انٹرویو میں کہا، "میرے خیال میں اسی جذبے کو برقرار رکھنا ہوگا۔ اس دن میں جیسا بھی محسوس کروں، مجھے مقابلہ کرنا ہوگا اور اپنی بہترین کارکردگی دکھانی ہوگی۔ ہم ایک دوسرے کو اچھی طرح جانتی ہیں اور کئی مرتبہ ایک دوسرے کے خلاف کھیل چکی ہیں۔ اہم مواقع پر میں جارحانہ رہنے کی کوشش کروں گی، انہیں پوائنٹس پر کنٹرول حاصل کرنے کا موقع نہیں دوں گی اور ریلیوں میں خود کو حاوی رکھنے کی کوشش کروں گی۔" آرتھر ایش اسٹیڈیم میں دونوں کے درمیان فائنل مقابلہ اتوار، 13 ستمبر کو بھارتی وقت کے مطابق رات 1:30 بجے کھیلا جائے گا۔ مقابلے کی براہ راست نشریات جیو ہاٹ اسٹار اور اسٹار اسپورٹس پر ہوں گی۔ یہ دونوں کھلاڑیوں کے درمیان 18 واں مقابلہ ہوگا۔ باہمی مقابلوں میں سبالینکا کو اس وقت 10-7 کی برتری حاصل ہے۔ یہ 13 سال میں پہلا موقع ہوگا جب یو ایس اوپن خواتین سنگلز کے فائنل میں ٹاپ دو سیڈ کھلاڑی آمنے سامنے ہوں گی۔

ذیابیطس سے بچاؤ کے لیے کتنی نیند ضروری ہے؟

ڈاکٹر شمس الحق

صحت مند زندگی گزارنے کی خواہش ہر انسان کی ہوتی ہے، خاص طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ بیماریوں سے بچاؤ مزید اہم ہو جاتا ہے۔ اب ایک نئی تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی ہے کہ ذیابیطس ٹائپ 2 جیسے مرض سے محفوظ رہنے کے لیے روزانہ کتنے گھنٹے کی نیند درکار ہوتی ہے۔ طبی جریدے BMJ Open Care Diabetes Research میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں نیند کے دورانیے اور انسولین کی حساسیت کے درمیان تعلق کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ ماہرین کے مطابق نیند نہ صرف جسمانی آرام کے لیے ضروری ہے بلکہ یہ بلڈ شوگر کے نظام کو متوازن رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس تحقیق کے لیے نیشنل ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن ایگزامینیشن سروے کے تحت جمع کیے گئے تقریباً 23 ہزار افراد کے



ڈیٹا کا تجزیہ کیا گیا۔ اس دوران یہ دیکھا گیا کہ نیند کا دورانیہ بلڈ گلوکوز کے افعال پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے اور کیا ہفتہ وار تعطیلات میں زیادہ نیند لینے سے بھی کوئی مثبت اثر پڑتا ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ ذیابیطس ٹائپ 2 سے بچاؤ کے لیے ہر رات اوسطاً 7 گھنٹے اور 19 منٹ کی نیند بہترین سمجھی جاتی ہے، جبکہ ہفتہ وار چھٹی کے دن تقریباً 8 گھنٹے سونا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق یہی دورانیہ انسولین کی حساسیت کو بہتر بناتا ہے اور بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزید یہ بھی سامنے آیا کہ اگر کوئی شخص عام دنوں میں کم نیند لیتا ہے مگر چھٹی کے دنوں میں 2 گھنٹے یا اس سے زیادہ اضافی نیند پوری کرتا ہے تو اس سے بھی جسم پر مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو روزمرہ معمول میں مناسب نیند نہیں لے پاتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرچہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے، تاہم ایک بات واضح ہے کہ باقاعدہ اور معیاری نیند صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ ان کے مطابق روزانہ ایک ہی وقت پر سونا اور جاگنا نہ صرف جسمانی نظام کو متوازن رکھتا ہے بلکہ ذیابیطس جیسے امراض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

Read and Recommend
The daily Surathal Srinagar
صورت حال
صورتِ شمشیر ہے دستِ قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

جے اینڈ کے پولیس کے ایس ایس پی اور سابق پہلوان دشینت شرما ایشین گیمز میں پی ایم سی افسر ہوں گے

(یو این آئی)

جموں و کشمیر پولیس کے ایس ایس پی اور سابق بین الاقوامی پہلوان دشینت شرما کو 2026 کے 20 ویں ایشین گیمز کے لیے ہندوستانی دستے میں شامل ہونے کی منظوری مل گئی ہے۔ ایشین گیمز 19 ستمبر سے 4 اکتوبر تک جاپان کے آئچی- ناگویا میں منعقد ہوں گے۔ شرما 'پریوینشن آف مینی پولیشن آف کمپیٹیشنز' (پی ایم سی) افسر کے طور پر خدمات انجام دیں گے۔ ان کی ذمہ داری کھیلوں میں مقابلوں کو صاف شفاف، منصفانہ اور قابل اعتماد بنانے کے ساتھ کھلاڑیوں اور عہدیداروں میں مقابلوں میں ہیرا پھیری، میچ فکسنگ اور مشتبہ سرگرمیوں کے خلاف بیداری پیدا کرنا ہوگی۔ ان کی تقرری کو مرکزی وزیر کھیل ڈاکٹر منسکھ مانڈویا اور انڈین اولمپک ایسوسی ایشن کی صدر پی ٹی اوشا نے منظوری دی ہے۔ شرما نے کہا کہ مقصد صرف تمغے جیتنا نہیں بلکہ ہر ہندوستانی کھلاڑی کو ایمانداری، منصفانہ کھیل اور قوانین کے احترام کے ساتھ مقابلہ کرنے کو یقینی بنانا بھی ہے۔ وہ 2019 میں 13 ویں جنوبی ایشیائی کھیلوں میں 'شیف ڈی مشن' رہ چکے ہیں اور پیرس اولمپکس 2024 کے دوران آئی او سی آبزرور پروگرام میں بھی حصہ لے چکے ہیں

ہاضمے کے مسائل

ہاضمے کے مسائل سے مراد معدے کی کسی بھی خرابی سے ہے جسے معدے (پیٹ کا وارس GI) ٹریکٹ بھی کہا جاتا ہے۔ نظام انہضام کے مسائل کی پہلی علامات میں عام طور پر خون بہنا، اپھارہ، قبض یا اسہال، اور سینے کی جلن شامل ہیں۔ اگر آپ پیٹ میں درد، متلی یا اپھارہ کا سامنا کر رہے ہیں، تو یہ یا تو وائرس ہو سکتا ہے جو وقت کے ساتھ ختم ہو جائے گا، یا معدے کی ایسی حالت کی علامت ہو سکتی ہے جس کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہو یا طرز زندگی کی عادات میں تبدیلی۔ آپ کو اپنی علامات کی صحیح وجہ کی نشاندہی کرنے کے لیے ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے، لیکن یہاں چند عام مجرموں کا ذکر کیا گیا ہے!

گیسٹرائٹس

گیسٹرائٹس معدے کی پرت کی سوزش ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں، لیکن سب سے عام متعدی ایجنٹ ہیں، خاص طور پر Helicobacter pylori (H pylori)، اسپرین اور دیگر غیر سٹیرائیڈیل اینٹی سوزش والی دوائیں (NSAIDs) جیسے Ponstan، اور الکحل

پیپٹک السر کی بیماری

پیپٹک السر کی بیماری اس وقت ہوتی ہے جب پیٹ یا چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں کھلے زخم، یا السر بن جاتے ہیں۔ پیپٹک السر کی بیماری کے بہت سے معاملات اس لیے پیدا ہوتے ہیں کیونکہ بیکٹیریل انفیکشن نظام ہاضمہ کی حفاظتی پرت کو کھا جاتا ہے۔ جو لوگ اکثر درد کم کرنے والی ادویات لیتے ہیں ان میں السر ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ہیاٹل ہرنیا۔

ہائیٹل ہرنیا ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کے پیٹ کا اوپری حصہ آپ کے ڈایافرام میں ایک سوراخ کے ذریعے ابھرتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر اور کسی بھی جنس کے لوگوں کو ہو سکتا ہے۔ ہائیٹل ہرنیا میں ہمیشہ علامات نہیں ہوتیں، لیکن جب یہ ہوتی ہے تو وہ جی ای آر ڈی کی علامات سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

معدے کا کینسر۔

معدے کا کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں معدے کی پرت میں مہلک (کینسر) خلیے بنتے ہیں۔ عمر، خوراک اور پیٹ کی بیماری گیسٹرک کینسر کے خطرے کو متاثر کر سکتی ہے۔ معدے کے کینسر کی علامات میں بدہضمی اور پیٹ میں تکلیف یا درد شامل ہیں۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS)۔

چڑچڑا پن آنتوں کا سنڈروم (IBS) نظام انہضام کی ایک عام طویل مدتی حالت ہے۔ علامات میں پیٹ میں درد، اپھارہ، اسہال اور/یا قبض شامل ہو سکتے ہیں۔

گلاب کے عرق کے سپرے کو گھر پر بنانے کا طریقہ

ٹونر کے طور:

جلد کو صاف کرنے کے بعد یا موئسچرائزر لگانے سے پہلے استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ اس کے جذب میں بہتری آئے۔

میک اپ کو فکس کرنے کے لیے:

میک اپ لگانے کے بعد تھوڑا سا سپرے کریں تاکہ مصنوعات یکجان ہوں اور قدرتی فائنش حاصل ہو۔

دن کے دوران جلد کو مرطوب کرنے کیلئے:

اسے ہینڈ بیگ میں رکھ کر ضرورت پڑنے پر جلد کو فوری طور پر تازگی اور نمی دینے کے لیے استعمال کریں، خاص طور پر گرم اور خشک موسم میں۔

فیس ماسک کے استعمال سے پہلے یا بعد:

جلد کو سکون دینے اور نمی فراہم کرنے کے لیے ماسک کے اطلاق سے پہلے یا بعد استعمال کیا جا سکتا ہے۔

رات کے وقت استعمال:

جلد کو صاف کرنے کے بعد استعمال کریں تاکہ جلد رات کے سیرم اور کریم کے لیے تیار ہو۔

بنیادی ترکیب:

گھر پر گلاب کے عرق کا سپرے بنانے کے لیے آدھا کپ اعلیٰ معیار کے خالص گلاب کے عرق کو ایک چوتھائی کپ مقطر پانی کے ساتھ ملا لیں۔ اس مکسچر کو جراثیم سے پاک اسپرے بوتل میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلا دیں، سپرے استعمال کے لیے تیار ہو جائے گا۔

مرطوب کرنے والی ترکیب:

آدھا کپ گلاب کے عرق کو ایک چائے کا چمچ گلائسرین اور چند قطرے ایلوویرا کے ساتھ مکس کریں۔

چمک بڑھانے والی ترکیب:

آدھا کپ گلاب کے عرق میں ایک پسی ہوئی وٹامن C کی گولی ملا دیں۔ سپرے بوتل کو اچھی طرح ہلائیں تاکہ وٹامن C مکمل طور پر گلاب کے عرق میں گھل جائے۔ بوتل کو فریج میں محفوظ کریں اور استعمال سے پہلے اچھی طرح ہلائیں۔

چکنائی والی جلد کے لیے ترکیب:

ایک چوتھائی کپ گلاب کے عرق کو برابر مقدار میں ٹھنڈے سبز چائے کے نچوڑ کے ساتھ مکس کریں۔ یہ طریقے گھر پر محفوظ اور قدرتی گلاب کے عرق کے سپرے تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں، جو جلد کو فوری تازگی، نمی اور ضروری فوائد فراہم کرتا ہے۔

Printer, Publisher & Owner: Rifat Ayoub, Chief Editor: Noor Mohammad Challo (9419069641), Executive Editor: Imtiyaz Wani (9469121101), Published From: 2nd Floor Jehlum Market Batamaloo Srinagar, Printed at: Khidmat Offset Press The Bund Sgr. RNI: JKURD2012-48314
Postal Registration No: JKNP-189/SKGPO-2018-20, Contact: 0194-2477545, email:editorsurathal@gmail.com,