

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: 277 Thursday 19 November 2026 - 08 Jamad Ul Thani 1448 Pages: 08 Price Rs0.50/-



Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

نوجوان افسران دہشت گردی، سائبر خطرات اور ابھرتے سیکورٹی چیلنجوں کیخلاف جنگ کی قیادت کریں/منوج سنہا



سرینگر/جموں کشمیر جلد ہی دہشت گردی سے پاک ہو جائے گا کیونکہ صرف کبھی کبھر غیر ملکی دہشت گرد باقی ہیں گے اعلان کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے کہا کہ گی دہائیوں سے ایسا ماحول بنایا گیا جس میں دکانیں، اسکول اور کاروبار آدھے سال تک بند رہے لیکن وزیر اعظمی کی رہنمائی میں قوم کو ایک مضبوط دکاندار بنایا اور ترقی عاجت پوشم کیا۔ جس کے ساتھ ہی ان تاجروں کی دکانیں بند ہوئیں۔ یہ تبصرہ زیبدہ (ایس ایس پی) کے مطابق لیفٹننٹ گورنر منوج سنہا نے اوومم پور میں پروشیری ڈپٹی سپرنٹنڈنس آف پولیس، پروشیری سب انسپکٹرز اور فارسٹ پر وٹکشن فورس کے اسسٹنٹ ڈائریکٹرز کی پاسنگ آؤٹ پریڈ سے خطاب کیا۔ اس دوران جموں کشمیر پولیس کے بہادر اہلکاں، شری رشپال کمار اور شری بابو چند کودی خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ ان کی ہمت، لگن اور عظیم قربانی نسلوں کے لیے تحریک کا باعث بنے گی۔ لیفٹننٹ گورنر نے ان کے اہل خانہ کو یقین دلایا کہ قوم ان کے ساتھ مضبوطی سے کھڑی ہے اور ان کی قربانی و بہبود، وقار اور سماجی تحفظ کو یقینی بنانے کے عزم کا اعادہ کیا۔ انہوں نے کہا ''شہید کا گھر میرے لیے سب سے بڑا مندر اور زیارت گاہ ہے، میں ان کے اہل خانہ کو یقین دلانا چاہتا ہوں کہ اس شمشل کٹوری میں وہ اکیلے نہیں ہیں، پوری قوم ان کے ساتھ کھڑی ہے۔ یہ جج ہے کہ انمول زندگی کا کوئی معاوضہ نہیں بدل سکتا، تاہم اس بات کو یقینی بنانا ہماری ذمہ داری ہے کہ قوم کے ان بہادر بیٹوں کے خاندان باوقار اور باوقار زندگی گزاریں''۔ سنہا نے کہا ''اس بات کو یقینی بنایا جائے گا کہ انہیں تمام ضروری مدد ملے، تاکہ ان کے بچوں اور آنے والی نسلوں کا مستقبل محفوظ اور روشن رہے۔ ملک کا ہر شہری ان بہادر بیٹیوں کی ہمت، لگن اور عظیم قربانی کو سلام پیش کرتا ہے۔'' کامیابی سے تربیت مکمل کرنے والے 74 افسران کو مبارکباد دیتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر نے کہا کہ سرشار نوجوان افسران نے قومی خدمت کا راستہ چنا ہے۔ انہوں نے نوٹ کیا کہ ان کی کامیابی نہ صرف ان کے خاندانوں کے لیے بلکہ یونین ٹیریٹری کے لیے بھی ایک قابل فخر لمحہ ہے، جس نے ان کی عوامی خدمت اور جرات کی ممتاز روایت میں ایک نئے باب کا اضافہ کیا۔ نئے شامل ہونے والے افسران سے خطاب کرتے ہوئے لیفٹننٹ گورنر نے اس بات پر زور دیا کہ پولیسنگ اور ماحولیاتی تحفظ عظیم ذمہ داریاں ہیں جن میں قربانی، عزم اور فرض کے گہرے احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیفٹننٹ گورنر نے دہشت گردی کے مقابلہ کرنے، پیچیدہ حالات میں امن عامہ کو برقرار رکھنے۔

طویل خشک موسم سے جہلم میں پانی کی سطح کم ہو سکتی ہے، پینے کے پانی میں قلت کا خدشہ

سرینگر/جموں وکشمیر میں اگلے 10 سے 15 دنوں تک جاری رہنے والا طویل خشک موسم جہلم اور اس کی معاون ندیوں میں پانی کی کمی میں تدریج کی کا باعث بن سکتا ہے، جس کے ساتھ چھوٹے ندی نالوں اور دارتھ تودہ کو خشک ہونے کے زیادہ خطرے کا سامنا ہے۔ اس غیر متوقع صورت حال سے پینے کے پانی کی قلت کا خدشہ ظاہر کیا گیا ہے۔ محکمہ موسمیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بڑے پیمانے پر خشک حالات کا 5 دسمبر تک برقرار رہنے کی توقع ہے، جس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بارش اور برف باری کی مسلسل غیر موجودگی دریا کے اخراج کو مزید کم کر سکتی ہے اور کچھ علاقوں میں پینے کے پانی کی قلت کے امکانات کو بڑھا سکتی ہے۔ حریہ کیا گیا ہے کہ آنے والے دنوں میں جہلم اور اس کی کئی معاون ندیوں میں پانی کی سطح میں بتدریج کمی دیکھنے میں آئے گی۔ پہلے سے کافی کم سطح پر بہنے والی چھوٹی ندیاں خاص طور پر متاثر ہو سکتی ہیں، اگر بارش کی کوئی جاری رہتی ہے۔ تاہم، محکمہ طور پر خشک ہو جائیں گی۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ چشموں، چھوٹی ندیوں اور دیگر قدرتی پانی کے ذرائع پر انحصار کرنے والے علاقوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اگر نگرانی ابتدائی طور پر متوقع مدت سے آگے بڑھ جاتی ہے۔ اس کا اثر پاور سیکٹر پر بھی محسوس کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر بجن سنگھ یادو نے جموں وکشمیر کے نئے چیف سکریٹری کا عہدہ سنبھال لیا



جموں/ڈاکٹر بجن سنگھ یادو 1995 بیچ کے آئی اے ایس افسر نے بدھ کو سول سکریٹریٹ جموں میں جموں وکشمیر کے چیف سکریٹری کی حیثیت سے اپنی ذمہ داریاں سنبھال لیں۔ مرکزی وزارت داخلہ کی جانب سے ان کی تقرری عمل میں لائی گئی ہے۔ عہدہ سنبھالنے پر سینئر انتظامی سکریٹریوں اور دیگر افسران نے ان کا استقبال کیا۔ ڈاکٹر یادو کا انتظامی امور، ریاستی نظم ونسق، صحت، تعلیمات اور ترقیاتی پالیسی کے شعبوں میں تین دہائیوں سے زیادہ کا تجربہ حاصل ہے۔ ان کی تقرری کو جموں وکشمیر کے انتظامی نظام میں اہم تبدیلی قرار دیا جا رہا ہے۔

مشن واتسلیا بانڈی پورہ کی جانب سے بچوں سے بھیک منگوانے کے خلاف خصوصی مہم کا انعقاد

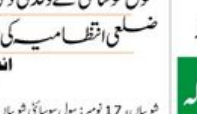
نیوز ڈیسک

بانڈی پورہ، 17 نومبر: مشن واتسلیا (چائلڈ پروٹیکشن سروسز) بانڈی پورہ نے بانڈی پورہ کے مرکزی قصبے اور شناخت شدہ حساس مقامات (پاٹ اسپاٹس) پر بچوں سے بھیک منگوانے کے خلاف ایک خصوصی مہم چلائی۔ مہم کے دوران بھیک مانگنے میں ملوث دو کمسن بچوں کی نشاندہی کی گئی اور ان کے اہل خانہ کا سراغ لگایا گیا۔ تمام ضروری بنیادی سہولیات فراہم کی گئیں اور بعد ازاں ان کے اہل خانہ کا سراغ لگایا گیا۔ والدین کو بچوں سے بھیک منگوانے کے مضمرات کے حوالے سے کونسلنگ دی گئی اور انہیں آگاہ کیا گیا کہ بچوں کو بھیک مانگنے پر لگانا قانون اور ان کے حقوق کی خلاف ورزی ہے۔ انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ اپنے بچوں کو ایسی سرگرمیوں میں ملوث نہ کریں اور ان کی مناسب دیکھ بھال، تحفظ اور تعلیم کو یقینی بنائیں۔ جوینائل جسٹس (بچوں کی دیکھ بھال اور تحفظ) ایکٹ 2015 کے تحت تمام ضروری قانونی ضابطے مکمل کرنے کے بعد دونوں بچوں کو بحفاظت ان کے والدین کے حوالے کر دیا گیا۔

ربیع 2026 محکمہ زراعت بانڈی پورہ کی طرف سے کھیت بچاؤ مہم میں تیزی

کسانوں کو مٹی کی صحت متوازن کھاد کے استعمال اور پائیدار زرعی طریقوں سے متعلق آگاہی فراہم کی گئی

نیوز ڈیسک



بانڈی پورہ، 17 نومبر: محکمہ زرعی پیداوار و بہبود کسانان (اگریکلچر پروڈکشن اینڈ فارمرز ویلفیئر ڈپارٹمنٹ) ضلع بانڈی پورہ کی جانب سے ملک گیر مہم 'کھیت بچاؤ ابھیان - ربیع 2026' کے تحت بیداری اور توسیعی سرگرمیوں کو تیز کیا جا رہا ہے، جو 22 اکتوبر سے 30 نومبر 2026 تک ضلع بھر میں جاری رہے گی۔ اس مہم کا مقصد زرعی اراضی کا تحفظ کرنا، مٹی کی صحت کو بحال کرنا، کیمیائی کھادوں کے متوازن اور دانشمندانہ استعمال کو فروغ دینا اور کسانوں کو سائنسی، پائیدار اور موسمیاتی تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے والے زرعی طریقوں کو اپنانے کی ترغیب دینا ہے۔

ضلع شوپیاں میں منعقدہ پی ایم وشوکرما بیداری پروگرام کی صدارت ڈپٹی کمشنر شوپیاں نے کی

انفو

شوپیاں، : ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) شوپیاں، چندنیدیپ سنگھ کی صدارت میں آج پی ایم وشوکرما اسکیم کے تحت ایک بیداری وصلاحیت سازی پروگرام (آؤٹ ریچ پروگرام) منعقد کیا گیا۔ یہ پروگرام ایم ایس ایم ای ڈیولپمنٹ انسٹیٹیوشن آفس اور ضلعی انڈسٹریز مرکز شوپیاں کے باہمی اشتراک سے منعقد ہوا، جبکہ ڈسٹرکٹ انڈسٹریز سینٹر (ڈی آئی سی) شوپیاں نے اس کی رابطہ کاری کے فرائض انجام دیے۔ اس موقع پر خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر نے روایتی دستکاروں اور ہنرمندوں کی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے اور جدید آلات، ڈیجیٹل پلیٹ فارمز اور وراثتی تعاون تک ان کی رسائی کو آسان بنانے پر زور دیا۔

محکمہ اطلاعات کولگام کے زیر اہتمام جی ڈی سی کولگام میں سوشل میڈیا یا اخلاقیات پر سیمینار کا انعقاد

کیریئر کی ترقی اور سماجی بھلائی کے لیے سوشل میڈیا ٹولز اور ٹیکنالوجی سے استفادہ کرنے کی اپیل

انفو



کولگام، 17 نومبر: محکمہ اطلاعات کولگام نے گورنمنٹ ڈگری کالج (جی ڈی سی) کولگام کے اشتراک سے آج یوتھ ایکسچینج / امپاورمنٹ پلان کے تحت جی ڈی سی کولگام میں 'سوشل میڈیا اخلاقیات' (سوشل میڈیا / ایتھکس) پر ایک سیمینار کا انعقاد کیا، جس کا مقصد طلبا کو سوشل میڈیا کے ذمہ دارانہ اور اخلاقی استعمال کے بارے میں آگاہ کرنا تھا۔ تقریب میں ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) کولگام شہزاد عالم مہمان خصوصی کے طور پر شریک ہوئے۔ پروگرام کا آغاز محکمہ اطلاعات کی جانب سے منعقدہ ایک اسٹریٹ پلے (کٹھ تانگ) سے ہوا جس نے متعدی فنکاروں نے پیش کیا۔ اس ڈرامے میں آن لائن ذمہ دارانہ طرز عمل کی اہمیت اور سوشل میڈیا پر جڑے ممکنہ خطرات کے بارے میں آگاہی کو اجاگر کیا گیا۔ اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے ڈپٹی کمشنر کولگام شہزاد عالم نے نظم ونسق، بیداری اور عوامی رابطے میں سوشل میڈیا کے تعمیری کردار پر زور دیا۔

سول سوسائٹی کے وفد کی ڈی سی شوپیاں سے ملاقات، ضلعی انتظامیہ کی فعال کاوشوں کو سراہا

انفو

شوپیاں، 17 نومبر: سول سوسائٹی شوپیاں کے ایک وفد نے آج ڈپٹی کمشنر شوپیاں چندنیدیپ سنگھ سے ملاقات کی اور ضلع وانتظام وبہبود سے متعلق مختلف امور پر ان کے ساتھ تبادلہ خیال کیا۔ ملاقات کے دوران سول سوسائٹی کے اراکین نے ضلع شوپیاں کی مجموعی ترقی کے لیے ڈپٹی کمشنر اور ضلعی انتظامیہ کی لگن، عزم اور فعال کاوشوں کی بھرپور ستائش کی۔ انہوں نے عوامی خدمات کی فراہمی کو سہل بنانے، بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے، عوامی شکایات کے ازالے اور ضلع بھر میں ترقیاتی سرگرمیوں کو فروغ دینے کے لیے انتظامیہ کی جانب سے اٹھائے گئے اقدامات کا اعتراف کیا۔ وفد نے جوابدہ طرز حکمرانی کو یقینی بنانے اور عوامی اہمیت کے مسائل کو حل کرنے کی سمت انتظامیہ کی مسلسل کوششوں کو بھی سراہا۔

ایجوکیشن زون ہندواڑہ میں داخلہ مہم کا انعقاد

سرکاری اسکولوں میں 150 سے زائد طلبا کا داخلہ

نیوز ڈیسک



ہندواڑہ، 17 نومبر: ایجوکیشن زون ہندواڑہ نے ڈسٹرکٹ ز میں ایک بڑے پیمانے پر داخلہ مہم (ڈرائیو ڈرائیو) کا انعقاد کیا، جس کا مقصد عوام کی جانب سے حوصلہ افزا ردعمل کا اظہار سرکاری اسکولوں میں 150 سے زائد طلبا کا داخلہ عمل میں آیا۔ تقریب میں جوائنٹ ڈائریکٹر (بے ڈی) ماجو تھیم تنویر نے بطور مہمان خصوصی شرکت کی، جبکہ ایجوکیشن پی ڈی کشٹر (ڈے ڈی) ہندواڑہ، ڈویژنل کی موجود تھے۔ اس داخلہ مہم کا مقصد والدین کو اپنے بچوں کا داخلہ سرکاری تعلیمی اداروں میں کرانے کی ترغیب دینا اور انہیں سرکاری اسکولوں میں دستیاب کراتا تھا۔

عالمی مشکلات کے باوجود بھارتی معیشت کی شاندار کارکردگی

میاؤی کی کوئی گنجائش نہیں: اقتصادی ماہرین



نئی دہلی، 17 نومبر۔ عالمی معاشی غیر یقینی صورتحال، خام تیل کی بلند قیمتوں، غیر ملکی سرمایہ کاروں کی جانب سے بڑے پیمانے پر سرمایہ نکالنے اور چین اقتوادی منڈیوں میں اتار چڑھاؤ کے باوجود بھارتی معیشت نے غیر معمولی مضبوطی کا مظاہرہ کیا ہے۔ وقتہ ای تجزیہ کاروں کے مطابق بھارت کی مستحکم معاشی بنیادیں، مضبوط بینکاری نظام اور صحتمند ترقی آنے والے برسوں میں ملک کو عالمی معیشت میں مزید اہم مقام دلا سکتی ہیں۔ ایک تازہ اقتصادی تجزیے کے مطابق مندی میں خام تیل کی اوسط قیمت تقریباً 97 ڈالر فی بیرل رہی۔ تجزیے میں کہا گیا ہے کہ بھارت کی معاشی کامیابی کی ایک بڑی وجہ حکومت اور ریزرو بینک آف انڈیا کی جانب سے بروقت پالیسی مداخلت ہے۔ بی ایس ای کی شیئرز میں کمی، بینکوں اور ڈیزل پر ایکسائز ڈیوٹی میں رعایت اور کھاد و گھریلو گیس کی بڑھتی قیمتوں کا بوجھ برداشت کرنے جیسے اقدامات نے گھریلو طلب کو مستحکم رکھنے میں مدد دی۔ بھارت نے غیر ملکی کرنسی سے متعلق بینکاری اور بیرونی قرضوں کے ذریعے 136 ارب ڈالر کے وسائل بھی متحرک کیے ہیں۔

ڈی سی شوپیاں نے شکایات کے ازالے کے نظام کا جائزہ لیا

شکایت کنندگان سے ٹیلی فون پر بات چیت کی

نیوز ڈیسک

شوپیاں، 17 نومبر: ڈپٹی کمشنر شوپیاں چندنیدیپ سنگھ نے آج ان شہریوں کے ساتھ ٹیلی فون پر بات چیت کی جنہوں نے عوامی شکایات کے ازالے کے مختلف ذرائع سے اپنی شکایات درج کرائی تھیں، اور شکایات کے حل کی رفتار اور افادیت کے بارے میں براہِ راست رائے (فیڈ بیک) حاصل کی۔ یہ ٹیلی فونک گفتگو کے دوران ڈپٹی کمشنر نے شکایات کی موجودہ صورتحال، متعلقہ محکموں کی جانب سے طے والے وقت اور ان کے حل میں لگنے والے وقت کے بارے میں دریافت کیا۔ انہوں نے شکایت کنندگان سے شکایات کے ازالے کے مجموعی نظام اور متعلقہ دفاتر تک رسائی کے حوالے سے بھی ان کی رائے معلوم کی۔ ڈی سی نے ایک جوابدہ اور شہریوں پر مرکوز (سٹیزن سینٹرک) شکایات ازالہ نظام برقرار رکھنے کی اہمیت پر زور دیا، تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ عوامی مسائل کا بروقت اور مؤثر حل نکالا جائے۔

ڈپٹی کمشنر اننت ناگ کی صدارت میں کان کنی بلاکس کی ملکیت اور اراضی ریکارڈ کی تصدیق کا اجلاس

جنگلاتی اور مال (ریونیو) کی حدود کی نشاندہی کے لیے خصوصی ٹیمیں تشکیل دینے کی ہدایت

انفو

اننت ناگ، 17 نومبر: ڈپٹی کمشنر (ڈی سی) اننت ناگ ڈاکٹر بال مُکی المدین بٹ نے آج ضلع میں چنے گئے پتھر (اِلم سٹون) کے شناخت شدہ بڑے معدنی بلاکس کی اراضی ملکیت (لینڈ نائل) اور حکمرانی کی ریکارڈ (کیڈسٹرل) کی تصدیق سے متعلق امور کا جائزہ لینے اور تبادلہ خیال کرنے کے لیے ایک جامع اجلاس کی صدارت کی۔ اجلاس کے دوران شناخت شدہ کان کنی بلاکس کی اراضی ملکیت کے ریکارڈ، پیمائشی تفصیلات اور حدود کی نشاندہی (حد بندی) سے جڑے مختلف معاملات پر تفصیلی غور وخوض کیا گیا، جس میں تصدیقی عمل کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے زیر التواء مسائل کے حل پر خصوصی زور دیا گیا۔ ڈپٹی کمشنر نے متعلقہ محکموں کو ہدایت دی کہ وہ جنگلاتی اور مال (ریونیو) کی حدود کی نشاندہی اور تصدیق کے لیے متعلقہ تکنیکی افسران اور تکنیکی ماہرین پر مشتمل خصوصی ٹیمیں تشکیل دیں۔ انہوں نے اراضی ریکارڈ میں درستگی یقینی بنانے، دائرہ اختیار کے مسائل حل کرنے اور باقی ماندہ کان کنی بلاکس کی تصدیق کے عمل کو تیز کرنے کے لیے محکموں کے درمیان قریبی تال میل کی ضرورت پر زور دیا۔ اجلاس میں بتایا گیا کہ پتھر کے مجموعی طور پر 13 بڑے معدنی بلاکس زیر بحث لائے گئے جن میں سے چھ بلاکس کی منظوری پہلے ہی دی جا چکی ہے، جبکہ بقیہ سات بلاکس کو ضروری تصدیق اور دیگر ضابطوں کی تکمیل کے بعد کلیئرنس کیا جانا باقی ہے۔

کولگام انکاؤنٹر شکار طبیہ کے کمانڈر نے فی مسجد میں پناہ، خود سپردگی کی پیشکش متعدد مرتبہ کی گئیں: ایس ایس پی عنایت علی چودھری

کولگام ضلع پولیس سربراہ (ایس ایس پی) کولگام عنایت علی چودھری نے کہا کہ جاری ضلع صدر مہم کے دوران کمانڈر لشکر طیبہ (ایل ای ٹی) سے وابستہ لطیف بٹ نائی دیشت کرد نے ایک مسجد کے اندر پناہ لی تھی۔ انہوں نے اس حقیقت کا اظہار بدھ کے روز سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (ایس ایس پی) کولگام عنایت علی چودھری نے کیا۔ آپریشن کے مقام پر صحافیوں سے گفتگو کرتے ہوئے ایس ایس پی نے بتایا کہ مقصود دیشت کرد کو ہتھیار ڈالنے پر آمادہ کرنے کے لیے متعدد کوششیں کی گئیں۔

شہر سرینگر کا دورہ، ترقیاتی اقدامات کو سراہا

مختلف شہری سرگرمیوں کو کس طرح یکجا کرتا ہے

ایم این این



سرینگر: کرناٹک کے بیلاگاوی ضلع کارپوریشن کے کونسلروں و سینئر افسران پر مشتمل 48 رکنی وفد نے، جس کی قیادت معزز میئر محترمہ سپریتی کاکا کر اور معزز ڈپٹی میئر جناب ہنومنت کونگالی کر رہے تھے، حکومت ہند کے سمارٹ سٹیز مشن کے تحت سرینگر سمارٹ سٹی لمیٹڈ (SSCL) کی جانب سے کیے گئے شہری ترقیاتی اقدامات کے بارے میں براہِ راست معلومات حاصل کرنے کے لیے مطالعاتی دورے پر سرینگر کا دورہ کیا۔ اس دورے کا مقصد بین الاشیائی (انٹرسٹی) علم کے تبادلے کو فروغ دینا تھا، خاص طور پر جدید شہری منصوبہ بندی، پائیدار بنیادی ڈھانچے کی ترقی، ڈیجیٹل طرز حکمرانی، شہری سہولیات اور شہری خطرات کو کم کرنے کے شعبوں میں۔ پروگرام کا آغاز سرینگر سمارٹ سٹی لمیٹڈ کے ایڈیشنل چیف ایگزیکٹو آفیسر جناب سہیل الاسلام (بے کے اے ایس) کی بریفنگ سے ہوا، جنہوں نے وفد کو سرینگر کے شہری طرز حکمرانی کے اقدامات اور شہری بنیادی ڈھانچے کو مضبوط بنانے اور عوامی خدمات کی فراہمی کو بہتر بنانے میں مختلف ایجنسیوں کے کردار سے آگاہ کیا۔ وفد نے انڈین انسٹی ٹیوٹ آف مینجمنٹ (آئی آئی ایم) (HMT) جموں واقع کیمپس، افسران نے اس کے کام کرنے کے طریقہ کار اور شہری تحقیق وتربیت (ریسرچ اینڈ ٹریننگ) کے دائرہ کار کا بھی جائزہ لیا، جہاں افسران نے اس کے کام کرنے کے طریقہ کار اور شہری تحقیق وتربیت (ریسرچ اینڈ ٹریننگ)، ڈیزاسٹر مینجمنٹ، شہری خدمات کے ماہی، ریاد اور ٹیکنالوجی پر مبنی انتظامیہ میں اس کے کردار کے بارے میں بریفنگ دی۔ اراکین کو اس بات سے بھی آگاہ کیا گیا کہ یہ سرکنگرانی کو مضبوط بنانے اور شہری خدمات کی فراہمی کو کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے مختلف شہری سرگرمیوں کو کس طرح یکجا کرتا ہے۔

ڈپٹی کمشنر پلوامہ کی زیر صدارت اینکورڈ (NCORD) کی ماہانہ میٹنگ منشیات مخالف اقدامات

نیوز ڈیسک

بانڈی پورہ، 17 نومبر: مشن واتسلیا (چائلڈ پروٹیکشن سروسز) بانڈی پورہ نے بانڈی پورہ کے مرکزی قصبے اور شناخت شدہ حساس مقامات (پاٹ اسپاٹس) پر بچوں سے بھیک منگوانے کے خلاف ایک خصوصی مہم چلائی۔ مہم کے دوران بھیک مانگنے میں ملوث دو کمسن بچوں کی نشاندہی کی گئی اور ان کے اہل خانہ کا سراغ لگایا گیا۔ تمام ضروری بنیادی سہولیات فراہم کی گئیں اور بعد ازاں ان کے اہل خانہ کا سراغ لگایا گیا۔ والدین کو بچوں سے بھیک منگوانے کے مضمرات کے حوالے سے کونسلنگ دی گئی اور انہیں آگاہ کیا گیا کہ بچوں کو بھیک مانگنے پر لگانا قانون اور ان کے حقوق کی خلاف ورزی ہے۔ انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ اپنے بچوں کو ایسی سرگرمیوں میں ملوث نہ کریں اور ان کی مناسب دیکھ بھال، تحفظ اور تعلیم کو یقینی بنائیں۔ جوینائل جسٹس (بچوں کی دیکھ بھال اور تحفظ) ایکٹ 2015 کے تحت تمام ضروری قانونی ضابطے مکمل کرنے کے بعد دونوں بچوں کو بحفاظت ان کے والدین کے حوالے کر دیا گیا۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

سائبیریا میں روسی فوجی ٹرانسپورٹ طیارہ گر کر تباہ، 19 افراد ہلاک

ماسکو: مغربی سائبیریا کے شہر کیمیرو کے قریب ایک کم عیار آباد علاقے میں روسی فوجی ٹرانسپورٹ طیارہ گر کر تباہ ہونے کے نتیجے میں طیارے میں سوار تمام 19 افراد ہلاک ہو گئے۔ الجزیرہ نے روسی وزارت دفاع کے ایک بیان کے حوالے سے رپورٹ کیا ہے کہ ابتدائی تحقیقات میں حادثے کی وجہ تکنیکی خرابی بتائی گئی ہے۔

یہ طیارہ، جو کہ ایک 'انتونوف اے این- 12' ٹرانسپورٹ طیارہ تھا، وادارالحکومت ماسکو سے تقریباً 3,000 کلومیٹر مشرق میں گر کر تباہ ہوا۔ روسی وزارت دفاع نے کہا کہ واقعے کے محرکات اور حالات کا تعین کرنے کے لیے روسی ایروا سپیس فورسز کے ایک کمیشن کو جائے حادثہ پر روانہ کر دیا گیا ہے۔

وزارت دفاع کے بیان میں کہا گیا ہے کہ روسی ایروا سپیس فورسز کا ایک کمیشن واقعے کے تمام پہلوؤں کا جائزہ لینے کے لیے جائے وقوع پر کام کر رہا ہے۔ فضائیہ کے ماہرین طیارہ گرنے کی وجوہات کی تحقیقات کر رہے ہیں، جب کہ ابتدائی شواہد مکمنہ طور پر آلات کی خرابی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

علاقائی گورنر الیا سیر میڈیک، جنہوں نے جائے حادثہ کا دورہ کیا، بتایا کہ امدادی ٹیموں نے طیارہ گرنے کے بعد لگنے والی آگ پر قابو پا لیا ہے۔ الجزیرہ کے مطابق انہوں نے مزید کہا کہ ہنگامی عملہ تحقیقات میں بھی معاونت فراہم کر رہا ہے۔

ٹیلی گرام پر پوسٹ کی گئی ایک ویڈیو میں، جس میں یا گوذوہ کاوس کے قریب جائے حادثہ کو دکھایا گیا ہے، گورنر سیر میڈیوک نے کہا کہ طیارہ اس علاقے سے گزر رہا تھا جب وہ حادثے کا شکار ہوا۔

دوسری جانب، ملک کے اعلیٰ ترین فوجداری تحقیقاتی ادارے روس کی تحقیقاتی کمیٹی ✕ نے پرواز کے حفاظتی ضوابط کی ممکنہ خلاف ورزیوں کی تحقیقات شروع کر دی ہیں۔ ملک میں طیارہ حادثات کے بعد اس طرح کی تحقیقات معمول کی کارروائی ہوتی ہیں۔

انتونوف اے این-2 1

سوویت یونین کا تیار کردہ چار انجنوں والا ٹربو پراپ فوجی ٹرانسپورٹ طیارہ ہے جو سال 1950 کی دہائی کے آخر سے زیر استعمال ہے۔ اس طیارے کے 1,000 سے زائد یونٹ تیار کیے گئے تھے، جن میں سے کچھ اب بھی دنیا کے کئی ممالک میں استعمال ہو رہے ہیں۔



ایران نے بحرین میں امریکی اڈوں کو تیسری مرتبہ نشانہ بنایا

قاہرہ: منگل کے روز، ایران نے بحرین میں امریکی ڈرائر تنصیب پر ڈرون حملہ کیا۔ یہ گزشتہ چند دنوں کے دوران اس چھوٹے جزیرہ نما ملک میں امریکی فوجی تنصیبات پر ایران کی جانب سے کیا جانے والا تیسرا حملہ ہے۔ تقریباً دو ماہ کے پرسکون دور کے بعد، تہران نے اپنے عرب پڑوسیوں پر حملوں کا دوبارہ آغاز کر دیا ہے۔

بحرین نے اطلاع دی ہے کہ اس کے فضائی دفاعی نظاموں نے ایران کی جانب سے کیے گئے ان خطرناک فضائی حملوں کو کامیابی سے ناکام بنا دیا۔

یہ حملہ، جو کہ ملک میں موجود امریکی بحری انتہائی ریڈار تنصیب اور اتوار کو امریکی بیڑے کا پیٹرول پر کیے گئے حملوں کے بعد ہوا ہے۔ اگرچہ ایران نے کامیابی کا دعویٰ کیا ہے، لیکن بظاہر کوئی بڑا نقصان نہیں پہنچا۔ یہ حملے، ایرانی مواصلاتی ٹاورز پر امریکی حملوں اور ڈرون کے ذریعے جاری نگرانی کے بعد کیے گئے ہیں۔ ایران کا موقف ہے کہ یہ کارروائیاں جوابی نوعیت کی تھیں۔

ایران کے پاسداران انقلاب نے ایک بیان میں کہا کہ، ملک کی فضائی حدود میں مشکل جارحیت، اور ایران کے خلاف معاندانہ سرگرمیوں کے لیے علاقائی فوجی اڈوں اور تنصیبات کا استعمال، بلا جواب نہیں رہے گا۔

امریکی فوج نے ان حالیہ حملوں کے حوالے سے تبصرہ کرنے کی درخواست پر فوری طور پر کوئی جواب نہیں دیا۔

'انٹرنیشنل کرائسز گروپ' نامی تھنک ٹینک میں ایرانی امور کے ماہر حمید رضا عزیزی نے 'ایکس' (سابقہ ٹویٹر) پر پوسٹ کیے گئے ایک تجزیے میں نشاندہی کی کہ ٹھکری جانب سے شاٹلی کی شدید کوششوں کے باوجود، تناؤ ختم کرنے کے لیے مذاکرات تعطل کا شکار ہیں۔ نیتیجتاً، حالیہ فوجی پیش رفت نے مذاکرات کے ذریعے مسئلے کے حل کے امکانات کو مزید کم کر دیا ہے۔ عزیزی نے لکھا کہ امریکہ اس وقت اس بات پر غور کر رہا ہے کہ آیا ایران کے خلاف بھرپور فوجی حملے کیے جائیں یا پھر ایرانی معیشت کو مزید کمزور کرنے کے لیے موجودہ ناکہ بندی کو مزید سخت کر دیا جائے۔ دوسری جانب، ایرانی رہنما غالباً اس بات کا جائزہ لے رہے ہیں کہ آیا ناکہ بندی توڑنے کے لیے کشیدگی میں اضافہ کرنا، ناکہ بندی کو بدستور جاری رہنے دینے کے

اسرائیلی پارلیمنٹ میں نیتن یاہو مخالفین کا حمایت یافتہ نیا اسپیکر منتخب



یروشلم: اسرائیلی پارلیمنٹ نے منگل کے روز ایک نئے اسپیکر کا انتخاب کر لیا، جو وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو کی سکینڈل میں ہونے والی حکومت کی جانب سے منظور کردہ قوانین اور پالیسیوں کو واپس لینے کی جانب ایک اہم قدم ہے۔

نو منتخب اسپیکر متان کاہانا ہیں، جو گاڑی آئزن کوٹ کے اتحادی ہیں۔ گاڈی آئزن کوٹ اس وقت نیتن یاہو کی جگہ لینے اور اگلی حکومت بنانے کے لیے سرگرم پارٹی رہنما ہیں۔ آئزن کوٹ کے اتحاد نے کاہانا کے انتخاب کے بعد نیتن یاہو کی بعض متنازع ترین پالیسیوں کو منسوخ کرنے کا عزم ظاہر کیا ہے۔

کاہانا کو 120 رکنی ایوان میں 66 ووٹوں کے ساتھ اسپیکر منتخب کیا گیا، جنہیں یہودی قیادت والی اپوزیشن جماعتوں اور عرب قیادت والی جماعتوں کے حمایت حاصل تھی۔ نیتن یاہو کے اتحاد کے حمایت یافتہ امیدوار اوفیر کاٹز کو تقریباً سات گھنٹے تک جاری رہنے والی ہنگامہ خیز بحث کے بعد 52 ووٹ ملے۔

اسپیکر کی حیثیت سے اپنے پہلے بیان میں کاہانا نے مخاصمت آمیز انداز اختیار کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ ممکن ہے کہ ہم تقسیم ہوں اور مخالف موقف رکھتے ہوں، لیکن پھر بھی ریاستی اداروں کا احترام کریں اور سب سے بڑھ کر ان لوگوں کا احترام کریں جو مختلف سوچ رکھتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اسرائیل کی کنیسٹ (پارلیمنٹ) ریاست اسرائیل کے تمام شہریوں کا گھر ہے، اور میرا ارادہ ہے کہ میں سب کا اسپیکر بنوں۔

یہ رائے شماری 27 اکتوبر کے پارلیمانی انتخابات کے چند ہفتوں بعد ہوئی، جس میں نیتن یاہو اور ان کے اتحادی اپنی پارلیمانی اکثریت کھو بیٹھے تھے۔ اس کے بعد اسرائیلی صدر نے آئزن کوٹ کو ایک نئی مخلوط حکومت بنانے کی کوشش کرنے کا تاسک سونپا تھا۔

منگل کی رائے شماری سے قبل آئزن کوٹ نے کہا کہ متان کاہانا کی بطور کنیسٹ اسپیکر تقرری ایک قابل قدر جمہوری اقدام ہے جو تہذیبی کے تحت میں واضح اکثریت کی حمایت کی گئی ہے۔

آئزن کوٹ کے پاس اتحاد بنانے کے لیے درکار حمایت حاصل کرنے کی خاطر مزید پانچ ہفتوں تک کا وقت ہے۔ پس پردہ مذاکرات جاری رہنے کے ساتھ ہی ان کا بائیں، عرب قیادت والی جماعتوں کے ساتھ مل کر نئی حلف برداری کرنے والی کنیسٹ میں اپنی اکثریت کو اپنے قانون سازی کے ایجنڈے کو آگے بڑھانے کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ انہوں نے گزشتہ ہفتے کئی بل متعارف کرائے، جن میں وزیر اعظم کے عہدے کی مدت محدود کرنا، سات اکتوبر سال 2023 کو حماس کی قیادت میں ہونے والے حملوں کی حکومتی سطح پر تحقیقات کرانا، اور عدلیہ کے اختیارات کو محدود کرنے والے قوانین کو منسوخ کرنا شامل ہے۔

یروشلم کے ایک تھنک ٹینک، اسرائیل ڈیموکریسی انسٹی ٹیوٹ سے وابستہ اسعاف شاپیرا کے مطابق، کاہانا اپوزیشن بلاک کو قانون سازی کے حوالے سے ایک بڑی برتری فراہم کرتے ہیں۔ شاپیرا نے کہا کہ یہ اس لیے اہم ہے کیونکہ وقت بہت کم ہے، اور کنیسٹ کا اسپیکر قانون سازی کے عمل کو بہت زیادہ تیز یا بہت زیادہ سست کر سکتا ہے۔

مزید پڑھیں: اسرائیلی فوج کا حماس کے عسکری ونگ کے سینئر رکن کو نشانہ بنانے کا دعویٰ

کاہانا نے بنجمن یاہو کے اتحادی عامر اہانا کی جگہ اسپیکر کا عہدہ سنبھالا ہے۔ آئزن کوٹ اور ان کے اتحادیوں پر آنے والے ہفتوں میں اپنی قانون سازی کی ترجیحات کو تیزی سے آگے بڑھانے کا دباؤ ہے۔ اس وقت آئزن کوٹ کی بنیاد پارٹی کے ایک رکن، روبے فولکمین، اس عارضی کمیٹی کی سربراہی کر رہے ہیں جو حکومت بننے تک کنیسٹ کے بیشتر امور کا فیصلہ کرتی ہے۔

اگر آئزن کوٹ حکومت بنانے میں ناکام رہتے ہیں تو اسرائیلی صدر نیتن یاہو کو حکومت سازی کا موقع دے سکتے ہیں۔ اس صورت میں محکمہ ظہر پر نیتن یاہو کی لیکوڈ پارٹی کو اس کمیٹی کا کنٹرول مل جائے گا۔ شاپیرا نے کہا کہ اگر نیتن یاہو کے مخالفین کے پاس پھر بھی اکثریت برقرار رہے گی، لیکن وہ محسوس کریں گے کہ ان کی رفتار تھم گئی ہے، اور اس بات کا کنٹرل خطرہ پیدا ہو جائے گا کہ کچھ قانون سازی تاخیر کا شکار ہو جائے۔

اسرائیلی پارلیمنٹ کی کارروائی کے قواعد و ضوابط ایک اور پیچیدگی ثابت ہوں گے۔ کنیسٹ سے منظور ہونے سے پہلے کسی بھی بل کو ایوان میں پیش کرنا، کمیٹی میں اس پر غور کرنا، اور ایوان میں اس پر کئی بار رائے شماری

بنگلہ دیش بارڈر فورس نے بی ایس ایف جوان کو حراست میں لے لیا؛ واپسی کے لیے کوششیں جاری

نئی دہلی: حکام نے بتایا ہے کہ بنگلہ دیش کی سرحدی حفاظتی فورس 'بی جی بی' نے منگل کے روز میگھالیہ میں بین الاقوامی سرحد کے پار 'بی ایس ایف' کے ایک جوان کو حراست میں لے لیا۔ انہوں نے خبر رساں ایجنسی پی ٹی آئی کو بتایا کہ مسلح جوان غیر ارادی طور پر سرحد پار کر کے دوسری جانب چلا گیا تھا۔

حکام کے مطابق یہ واقعہ میگھالیہ کے جوائی علاقے میں پیش آیا جو بنگلہ دیش کے ضلع سلہٹ کے بالمقابل واقع ہے۔ اس علاقے میں دونوں جانب سے سیاحوں کی آمد و رفت رہتی ہے۔ بی ایس ایف حکام نے سوشل میڈیا ویڈیوز کا بھی نوٹس لیا ہے جن میں بارڈر گارڈ بنگلہ دیش (بی جی بی) کے دو اہلکاروں اور چند مقامی افراد کو بھارتی جوان کے ساتھ دیکھا جا سکتا ہے، جبکہ جوان کے ہاتھ میں واکی ٹاکی سیٹ اور جسم پر انسانی رائفل اور پسٹل ایکشن گن لگی ہوئی ہے۔

ویڈیو میں بی جی بی کے اہلکاروں کو جوان کو ایک مقامی شخص کی موٹر سائیکل پر لے جاتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔ حکام کا کہنا ہے کہ بی ایس ایف جوان کو واپس لانے کے لیے فلیگ میٹنگ کی جا رہی ہے۔ واضح رہے کہ یہ فورس ملک کے مشرقی حصے پر واقع 4,096 کلومیٹر طویل بھارت۔ بنگلہ دیش بین الاقوامی سرحد (آئی بی) کی نگرانی کرتی ہے۔

بے روزگاری اور معیشت پر راہل گاندھی کا اظہارِ تشویش



نئی دہلی: سینئر کانگریس رکن پارلیمنٹ اور لوک سبھا میں قائد حزب اختلاف راہل گاندھی نے بھارت کے معاشی مستقبل پر تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا ہے کہ ملک بڑے پیمانے پر بے روزگاری اور تعلیمی نظام کی خرابیوں کی وجہ سے معاشی تباہی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ انہوں نے یہ باتیں منگل کو نیویارک کی کولمبیا یونیورسٹی میں ایک بات چیت کے دوران کہیں۔

یونیورسٹی کے طلبہ اور اساتذہ کے اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے گاندھی نے کہا کہ بھارت کو بے روزگاری کے ایک سنگین مسئلے کا سامنا ہے اور نوجوانوں کا ایک بڑا طبقہ تیزی سے مایوسی کا شکار ہو رہا ہے کیونکہ انہیں اپنے لیے کوئی واضح مستقبل نظر نہیں آتا۔

کانگریس لیڈر نے مزید کہا کہ سیدھی بات یہ ہے کہ بھارت معاشی تباہی کے دہانے پر کھڑا ہے۔ یہی حقیقت ہے۔

انہوں نے یہ بھی کہا کہ میڈیا اور دیگر حلقے اس مسئلے کو نظر انداز کر سکتے ہیں، لیکن ملک میں بے روزگاری کا بحران بڑا مسئلہ اور تعلیمی نظام میں نمایاں چیلنجز موجود ہیں۔

اس موقعے پر نیتھم (مادریڈر) لیڈیا پگمرین کی جانب سے بھارتی نوجوانوں سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ یہ مایوسی کے دہانے پر کھڑا ہے۔ بی جے پی کے ہندوتوا نظریے کی وجہ سے معاشرے میں پیدا ہونے والی تقسیم نے ملک کی معیشت کو شدید نقصان پہنچایا ہے۔ انہوں نے کہا کہ بی جے پی کے نظریے کی وجہ سے ملک میں نفرت اور تشدد کا ماحول پیدا ہوا ہے، جس کی وجہ سے بھارت کی معیشت کو شدید نقصان پہنچا ہے۔

رامبن کی ایس ایس پی نے جرائم اور سکیورٹی کی صورتحال کا جائزہ لیا؛ افسران کو چوکسی بڑھانے کی دی ہدایت

رامبن، جموں و کشمیر (پی ٹی آئی): ضلع رامبن کی سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس (ایس ایس پی) انائتا سہنا نے ضلع میں امن و امان کی موجودہ صورتحال کا جائزہ لینے کے لیے جرائم اور سکیورٹی سے متعلق ایک اعلیٰ سطحی اجلاس کی صدارت کی اور افسران کو چوکسی بڑھانے کی ہدایت دی۔ حکام کے مطابق، سینئر سپرنٹنڈنٹ آف پولیس انائتا سہنا کی موجودگی میں اجلاس کے دوران جرائم کی روک تھام، زیر التوا مقدمات کی تفتیش، امن و امان کے انتظامات اور مجموعی سکیورٹی اقدامات کا جامع جائزہ لیا گیا۔ پیشہ ورانہ اور نتیجہ خیز پولیسنگ کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے ایس ایس پی انائتا سہنا نے افسران کو ہدایت کی کہ وہ مقدمات کی تفتیش کے عمل کو تیز کریں اور زیر التوا کیسز کو بروقت نمٹانے کو یقینی بنائیں۔ انہوں نے جرائم کی روک تھام کے اقدامات کو مزید مضبوط بنانے اور پولیس کے جوابی نظام (ریسپانس سسٹم) کو بہتر کرنے پر بھی زور دیا۔ اجلاس میں امن و امان اور عوامی نظم و ضبط برقرار رکھنے کے لیے فیلڈ میں چوکسی بڑھانے، علاقے پر تسلط (ایریا ڈومینیشن) میں اضافے، باقاعدہ گشت اور شاہراہوں پر ناکہ بندی و چیکنگ کو مزید سخت کرنے کی ضرورت پر زور دیا گیا۔ اس کے علاوہ افسران کو ہدایت کی گئی کہ وہ انٹیلی جنس جمع کرنے کے نظام کو مزید فعال بنائیں، دیگر سکیورٹی ایجنسیوں کے ساتھ قریبی تال میل برقرار رکھیں اور سماج دشمن و جرائم پیشہ عناصر کے خلاف بلا امتیاز سخت کارروائی عمل میں لائیں۔ سرکاری بیان کے مطابق، اجلاس میں عوام اور پولیس کے درمیان اعتماد اور رابطوں کو مضبوط بنانے، ہر سطح پر گمنامہ جوابدہی کو یقینی بنانے اور عوامی خاص طور پر متوسط طبقے کے خاندانوں سے تعلق رکھنے والے تعلیم یافتہ نوجوانوں میں واضح طور پر دیکھی جا سکتی ہے۔

خبر رساں ایجنسی اے این آئی نے ان کے حوالے سے بتایا کہ روزگار کے مواقع کی کمی اور اپنے مستقبل کے حوالے سے غیر یقینی صورت حال ان کی بڑھتی ہوئی بے اطمینانی کی بنیادی وجوہات میں شامل ہیں۔

جموں کشمیر اور لداخ میں شدید سردی، بلیہہ منفی 8، شوپیاں منفی 3.6



سرینگر: جموں و کشمیر اور لداخ کے کئی علاقوں میں کم سے کم درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے گر گیا ہے۔ ہمالیائی خطے میں سردی کی شدت برقرار ہے، جس کے تحت لیہہ منفی 8 ڈگری سینٹی گریڈ کے ساتھ سب سے سرد مقام ریکارڈ کیا گیا۔

محکمہ موسمیات سری نگر کے اعداد و شمار کے مطابق وادی کشمیر میں شوپیاں سرد ترین مقام رہا جہاں پارہ منفی 3.6 ڈگری سینٹی گریڈ تک گر گیا۔ اس کے بعد پہلگام اور لارنو کا نمبر آتا ہے جہاں درجہ حرارت منفی 2.8 ڈگری سینٹی گریڈ رہا۔ گرمائی دارالحکومت سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی ایک ڈگری سینٹی گریڈ، گاندربل کے کھواڑہ، اننت ناگ اور بیرہ

نوعمر بچوں کی یہ عادت ان کی صحت کیلئے مسائل پیدا کرسکتی ہے!



ڈاکٹر مسرور وانی
انٹرنیشنل سینٹر فار ہیلتھ

یونیورسٹی آف ٹینسلوینیا کی ٹیم کی جانب سے Pediatrics نامی جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں 10 ہزار سے زیادہ 12 سالہ بچوں کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں سے کچھ بچوں کے پاس اسمارٹ فون تھے اور کچھ کے پاس نہیں۔ تحقیق کے مطابق جن بچوں کے پاس 12 سال کی عمر تک اسمارٹ فون تھا، اُن میں ڈپریشن کا خطرہ اُن بچوں کے مقابلے میں 31 فیصد زیادہ تھا جن کے پاس فون نہیں تھا۔ اسی طرح موٹاپے کے امکانات 62 فیصد زیادہ پائے گئے۔ ماہرین کے سامنے یہ بات بھی آئی کہ جتنا جلدی بچہ اسمارٹ فون کا مالک بنتا ہے، اس کی صحت پر منفی اثرات کا خدشہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

یہ کئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پری ٹین عمر (9-12 برس) میں بچے کے پاس اسمارٹ فون ہونا اور اسے باقاعدگی سے استعمال کرنا ذہنی اور جسمانی صحت کے کئی مسائل سے تعلق رکھ سکتا ہے۔ تازہ ترین تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو بچے 12 سال کی عمر میں اسمارٹ فون رکھتے ہیں، اُن میں موٹاپے، خراب نیند اور ڈپریشن کے امکانات کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ یونیورسٹی آف ٹینسلوینیا کی ٹیم کی جانب سے Pediatrics نامی جرنل میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں 10 ہزار سے زیادہ 12 سالہ بچوں کا جائزہ لیا گیا۔ ان میں سے کچھ بچوں کے پاس اسمارٹ فون تھے اور کچھ کے پاس نہیں۔ تحقیق کے مطابق جن بچوں کے پاس 12 سال کی عمر تک اسمارٹ فون تھا، اُن میں ڈپریشن کا خطرہ اُن بچوں کے مقابلے میں 31 فیصد زیادہ تھا جن کے پاس فون نہیں تھا۔ اسی طرح موٹاپے کے امکانات 62 فیصد زیادہ پائے گئے۔ ماہرین کے سامنے یہ بات بھی آئی کہ جتنا جلدی بچہ اسمارٹ فون کا مالک بنتا ہے، اس کی صحت پر منفی اثرات کا خدشہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

سبزیوں کو پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس سے پہلے کھانا حقیقت یا صرف ایک ٹرینڈ؟

ڈاکٹر مبشر خان

غذائی عناصر کی ترتیب ایک صحت بخش رجحان ہے، جسے آج کل بہت سے لوگ اپنا رہے ہیں، جو حال ہی میں سوشل میڈیا پر بھی خاصا مقبول ہوا ہے۔ اس رجحان کا مقصد مثالی جسمانی ساخت حاصل کرنا، چربی کم کرنا اور اضافی وزن سے نجات پانا ہے۔ اس طریقے کا خلاصہ یہ ہے کہ کھانا ایک خصوصی ترتیب سے کھایا جائے؛ پہلے سبزیوں سے آغاز ہو، پھر پروٹین اور چکنائی اور آخر میں کاربوہائیڈریٹس۔ اس طریقے کا مقصد کھانے کے بعد خون میں شوگر کے اچانک اضافے کو کم کرنا، جسے تحاشا بھوک پر قابو پانا اور ممکنہ طور پر تائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو گھٹانا ہے۔ اگرچہ یہ رجحان بہت تیزی سے مقبول ہوا ہے، مگر ماہرین کے مطابق اس کے سائنسی شواہد ابھی محدود ہیں لیکن امید افزا ضرور ہیں۔ نیویارک ٹائمز کے مطابق اس موضوع پر ہونے والی زیادہ تر تحقیق چھوٹے پیمانے کی ہے، مگر نتائج کافی حد تک یکساں ہیں، خصوصاً اُن افراد میں جو تائپ 2 ذیابیطس یا پری ڈائی ابیٹیز کا شکار ہیں۔ 2023 کی ایک سائنسی جائزہ رپورٹ میں شامل 11 مطالعات کے مطابق اگر کاربوہائیڈریٹس کو کھانے کے آخر میں لیا جائے تو خون میں شوگر کے لیول میں واضح کمی دیکھی گئی، بنسبت اس کے کہ انہیں پہلے کھایا جائے۔ 2019 کی ایک تحقیق جو ڈاکٹر الہانا شوکا (Weill Cornell Medicine) کی سربراہی میں کی گئی، اس میں 15 افراد شامل تھے، جو پری ڈائی ابیٹیز اور موٹاپے سے دوچار تھے۔ جب شرکاء نے پہلے پھل اور سلاد کھایا، اور پھر آخر میں بریڈ، تو کھانے کے بعد ان کے شوگر لیول میں تقریباً 46 فیصد کم اضافہ دیکھا گیا، مقابلے میں جب انہوں نے بریڈ پہلے کھائی تھی۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ پروٹین، چکنائی اور فائبر معدے سے کھانا خالی ہونے کی رفتار کو کم کر دیتے ہیں اور شوگر کے جذب ہونے کی رفتار بھی گھٹ جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو زیادہ سبزیاں اور پروٹین کھانے کی طرف مائل کرسکتا ہے اور زیادہ کیلوریز والی سادہ کاربوہائیڈریٹس کے استعمال میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے تاہم including- American Diabetes Association کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ طریقہ تائپ 2 ذیابیطس یا پری ڈائی ابیٹیز کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ ابتدائی تحقیق سے اشارہ ملتا ہے کہ یہ طریقہ کار بعض ذیابیطس اور موٹاپے جیسا اثر دکھا سکتا ہے، تاہم اس کے لیے مزید تحقیق ضروری ہے۔ ہمیں تک صحت مند افراد کو فائدہ پہنچے، اُنہیں کھانے کی ترتیب پر حد سے زیادہ فوکس کرنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوگی، کیونکہ جسم خود بخود ہی کھانے کے بعد شوگر کی سطح کو منظم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تاہم سبزیوں یا پروٹین سے کھانا شروع کرنے سے پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہ سکتا ہے، کیونکہ یہ غذائیں آہستہ ہضم ہوتی ہیں۔ اس ترتیب سے GLP-1 نامی ہارمون کی مقدار بھی کچھ بڑھ سکتی ہے، لیکن اس کا اثر وزن گھٹانے والے انجکشنز کے مقابلے میں بہت کم ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو زیادہ سبزیاں اور پروٹین کھانے کی طرف مائل کرسکتا ہے اور زیادہ کیلوریز والی سادہ کاربوہائیڈریٹس کے استعمال میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے تاہم

ناشتے میں روزانہ کا جو کھانے کے پانچ صحت بخش فوائد جانیے!

ڈاکٹر مریم

صبح کے وقت خالی پیٹ کا جو کھانے سے جسم کو فوری توانائی ملتی ہے، دل کی صحت بہتر ہوتی ہے اور غذائی اجزا زیادہ مؤثر طریقے سے جذب ہوتے ہیں۔ ناشتے میں کا جو شامل کرنے سے میٹابولزم مضبوط رہتا ہے، دن بھر ذہنی و جسمانی کارکردگی بہتر محسوس ہوتی ہے اور مسلسل ایک ماہ تک کا جو کھانے سے مجموعی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کا جو کس درخت سے حاصل ہوتا ہے اور اصل میں ایک ٹراپیکل ایورگرین نری ہے جسے Anacardium occidentale کہا جاتا ہے۔ یہ درخت خاندان Anacardiaceae سے تعلق رکھتا ہے، جو اپنے آم کے کا جو اور پھل cashew apple کے ساتھ حاصل ہوتا ہے۔ سب سے پہلے صبح کا جو کھانے سے میٹابولزم تیز ہوتا ہے اور توانائی مستقل طور پر ملتی رہتی ہے۔ کا جو میں موجود میگنیشیم اور وٹامن بی کمپلیکس وہ انزائمز فعال کرتے ہیں جو خوراک کو سیلولر توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس آہستہ آہستہ گلوکوز فراہم کرتے ہیں، جس سے بلڈ شوگر میں اچانک اضافہ نہیں ہوتا اور ذہنی سرگرمیوں میں توجہ برقرار رہتی ہے۔ دوسرا فائدہ دل کی صحت سے متعلق ہے۔ کا جو میں موجود صحت مند مونو اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس خراب کولیسٹرول کو کم اور اچھی کولیسٹرول کو بہتر بنانے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ میگنیشیم اور پوٹاشیم بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ پولی فینولز اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں سوزش اور آکسیڈیٹو اسٹریس کم کرتے ہیں۔ تیسرا فائدہ غذائی اجزا کے بہتر جذب سے متعلق ہے۔ خالی معدہ ایٹرزانکز کے مشترکہ اثر کو بڑھاتا ہے جس سے رنگ، تابنا اور میگنیشیم جیسے اہم معدنیات بہتر طریقے سے جذب ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں وٹامن اے، ڈی، ای اور کے کی بایو ایویلیبلٹی بڑھ جاتی ہے۔ چوتھا فائدہ یہ ہے کہ کا جو ہاضمہ اور میٹابولک کارکردگی کو دن بھر مستحکم رکھتا ہے۔ اس سے جسمانی اور ذہنی کارکردگی بہتر رہتی ہے اور توانائی کی سطح میں تسلسل قائم رہتا ہے۔ پانچواں فائدہ جلد، بالوں اور پیٹنگ سے متعلق ہے۔ کا جو میں موجود زنک، کاپر، وٹامن اے، لوشین اور زیاکسانتھین جلد کی بہتری، لچک اور نمی کی مضبوطی، بالوں کی صحت اور آنکھوں کے تحفظ میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزا جلد کو متوازن رکھتے ہیں، بالوں کی جڑوں کو سہارا دیتے ہیں اور آنکھوں کو نقصان دہ اثرات سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

بھگوئے انجیر کے فائدے

ڈاکٹر وجیہا بیگ

جن لوگوں کے ا نے نقطے رہیں، ان کی جلد عموماً زیادہ چمکتی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ تیل والی غذا ہمیں جیسے پیزا برگر مہاسوں کا باعث بنتی ہیں۔ یونیورسٹی آف ٹامپکنز میڈیکل ڈرمامولوجسٹ، ڈاکٹر روزالنڈ کیمپن کہتی ہیں: ''لوگ سوچتے ہیں کہ چکنائی غذا کھانے سے جلد پر تیل بڑھ جاتا ہے جو مہاسے پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے لیکن یہ غلط فہمی ہے۔ جلد پر موجود تیل یعنی سیبم میں سے نکلنے والا سیبم زیادہ تر ہارمونز اور جینیات سے متاثر ہوتا ہے۔ مہاسوں کی بیماری وہ ایزنہ رحمن (مردانہ جنسی ہارمون) میں اضافہ ہے جو بلوغت کے دوران مردوں اور عورتوں دونوں میں بڑھ جاتا ہے۔ اس سے سیبم کی پیداوار بھی بڑھتی ہے اور جب یہ تیل جلد کے مردہ خلیوں کے ساتھ ملتا ہے تو سیبم ہند ہو سکتے ہیں۔ یہ چھوٹا سا حل بیکٹیریا کی ایک قسم (Propionibacterium acnes) کو بڑھنے کا موقع دیتا ہے جو قدرتی طور پر جلد پر موجود ہوتے ہیں۔ اس سے سوزش پیدا ہوتی ہے اور جو دانے پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ دیگر ہارمونی تبدیلیاں جیسے پولی سسٹک اوواری سنڈروم (polycystic ovary syndrome) یا صرف پریشر ون پر مبنی وجوہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹر کیمپن کے مطابق ماحولیاتی عوامل بھی کردار ادا کرتے ہیں۔ اگرچہ اس میں چکنائی غذا کا شامل نہیں لیکن پریشانی (اسٹریس) کی سطح اور مجموعی طور پر ہماری خوراک شامل ہو سکتی ہے۔ گزشتہ صدی کے دوران مہاسے زیادہ عام ہو گئے ہیں۔ کچھ ماہرین کہتے ہیں کہ اس اضافے کا تعلق ہائی گلیسیمک انڈیکس والی غذاؤں سے ہو سکتا ہے جیسے سادہ کاربوہائیڈریٹس اور میٹھی چیزیں۔ ڈاکٹر کیمپن اس بات پر زور دیتی ہیں کہ کچھ حتمی نہیں کہا جا سکتا۔ ہر حال اس امر کے بہتر شواہد موجود ہیں کہ ریفائنڈ شوگر زاس میں حصہ ڈال سکتی ہیں۔ ''لیکن انتوں کی صحت اور جلد کی صحت کا باہمی تعلق سمجھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اگر آپ مہاسوں سے نمٹ رہے ہیں اور ان پر کلینزرز اور موئسچرائزرز سے بھی فائدہ نہیں ہو رہا تو بہتر ہے کہ جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ کیمپن کہتی ہیں: ''لوگ مہاسوں کے علاج کے لیے اپنی غذا بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن بعض غذائیں جیسے ظی ٹمرائی میں مدد کی جا سکتی ہیں اور مزید اثر دیکھنے کے لیے غذائی تبدیلیوں کو کم از کم 3 ماہ تک آزمانا چاہیے۔

زیتون کے تیل کے 11 حیرت انگیز فوائد..... جانیں "سپر فوڈ" کے بارے میں



ڈاکٹر شمس الحق

زیتون کا خاص زیتون کا تیل دنیا کے سب سے صحت مند کھانوں میں اپنی اہمیت برقرار رکھے ہوئے ہے۔ جدید مطالعے کے مطابق اسے خوراک میں شامل کرنے سے دل اور دماغ کی صحت بہتر ہوتی ہے، سوزش کم ہوتی ہے اور کئی دائمی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔ زیتون کا تیل بحیرہ روم کے مشہور غذائی نظام کا بنیادی جزو بھی ہے، جو اپنی صحت بخش خصوصیات کی وجہ سے دنیا بھر میں جانا جاتا ہے۔ ذیل میں 11 سائنسی طور پر ثابت شدہ فوائد دیے جا رہے ہیں، جو زیتون کے تیل کو ایک حقیقی دوائی خوراک بناتے ہیں اور اسے روزانہ کے کھانے میں شامل کرنا ضروری قرار دیتے ہیں، جیسا کہ سائنسی ویب سائٹ Healthline کے مطابق:

صحت مند چکنائیاں

زیتون کے تیل میں تقریباً 71 فیصد حصہ اولیک ایسڈ پر مشتمل ہوتا ہے، جو ایک سائنسی طور پر ثابت شدہ چکنائی ہے، جو سوزش کم کرنے اور خلیوں کی صحت کو فروغ دینے میں مدد گار ہے۔ مطالعے بتاتے ہیں کہ یہ آکسیڈیٹو دباؤ کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے، جو دائمی بیماریوں جیسے کینسر اور دل کی بیماریوں میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ مشتمل چکنائیوں کے مقابلے میں، یہ مکمل چکنائیاں جسمانی افعال کی حمایت کرنے میں زیادہ مؤثر ہیں اور شریانوں کی بندش کا خطرہ کم کرتی ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹس

زیتون کے تیل میں اینٹی آکسیڈینٹس کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے، جن میں فینولز اور اولیوروپین شامل ہیں۔ ساتھ ہی وٹامن E اور K بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ مرکبات خلیات کو نقصان سے بچاتے ہیں، جلدی بڑھاپے کے خطرات کم کرتے ہیں اور جسم کو بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتے ہیں۔ سائنسی شواہد بتاتے ہیں کہ یہ مرکبات اچھے کولیسٹرول (HDL) کو آکسیڈیٹ ہونے سے بھی محفوظ رکھتے ہیں، جو شریانوں کی صحت سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سوزش کے خلاف

زیتون کے تیل میں اولی کانتال نامی مرکب پایا جاتا ہے، جس پر تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ سوزش کو کم کرنے میں آئبوپروفین کی طرح کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اولیک ایسڈ جسم میں CRP پروٹین کی سطح کو گھٹانے میں مدد دیتا ہے، جو سوزش سے جڑا ہوتا ہے۔ مزمن سوزش کئی سنگین بیماریوں جیسے کینسر، ذیابیطس اور ریمیٹائڈ آرتھرائٹس کے اہم عوامل میں شامل ہے۔

فالج سے حفاظت

سائنسی جائزوں کے مطابق جن میں لاکھوں افراد شامل تھے، زیتون کا تیل واحد ایسا چربی کا ذریعہ ہے، جس سے فالج کے خطرات میں نمایاں کمی دیکھی گئی ہے۔ یہ فائدہ اس لیے ہے کیونکہ زیتون کا تیل خون کی نالیوں کی حفاظت کرتا ہے، خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے اور خون کے جمنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یاد رہے کہ فالج دنیا بھر میں موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔

دل کی بیماریوں سے حفاظت

متوسطی سمندر کے ممالک میں دل کی بیماریوں کی سب سے کم شرح کو دیکھ کر سائنسدانوں نے زیتون کے تیل پر تحقیق کی، تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس کا باقاعدگی سے استعمال اچھی کولیسٹرول (HDL) کی سطح بڑھاتا ہے، بلڈ پریشر کم کرتا ہے، خون کی نالیوں میں سوزش کو کم کرتا ہے اور شریانوں کی لچک کو بہتر بناتا ہے۔ یہ تمام فوائد مل کر دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کرتے ہیں۔

وزن بڑھانے کا سبب نہیں بنتا

اگرچہ چکنائیاں کیلوریز کا زیادہ ذریعہ ہیں، مگر زیتون کے تیل سے بھرپور غذائی نظام، جیسے کہ میڈیٹرینین ڈائیٹ، صحت مند وزن برقرار رکھنے اور موٹاپے کے خطرات کم کرنے سے منسلک ہے۔ 2018 کی ایک وسیع تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل پر مبنی غذائی نظام میں شامل شرکاء نے کم چکنائی والے نظام کی نسبت زیادہ وزن کم کیا۔

یادداشت کو بہتر بناتا ہے

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ زیتون کے تیل میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ مرکبات دماغ میں میٹابولائٹ پلیکس کے جمع ہونے کو کم کرتے ہیں اور اعصابی سوزش کو گھٹاتے ہیں، جس سے علمی صلاحیت کے زوال کی رفتار کم ہو سکتی ہے۔ 2024 کی ایک تازہ تحقیق میں یہ بھی ظاہر ہوا کہ باقاعدگی سے زیتون کا تیل استعمال کرنے والے افراد ازائمر کے مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔

ذیابیطس کے خطرے کو کم کرتا ہے

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ زیتون کا تیل انسولین کی حساسیت کو بہتر بناتا ہے اور خون میں شکر کی سطح کو منظم رکھتا ہے۔ ایک کلینیکل ٹرائل میں یہ ثابت ہوا کہ پیش ذیابیطس والے افراد جنہوں نے زیتون کے تیل کے ساتھ اولیک ایسڈ کی استعمال کیا، ان میں مرض ذیابیطس کے ترقی پانے کے امکانات 55 فیصد کم تھے۔

کینسر کے خلاف خصوصیات

زیتون کا تیل کچھ اقسام کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے سے بھی منسلک ہے، کیونکہ یہ فری ریڈیکلز کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ 2022 کی ایک وسیع تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو لوگ زیتون کے تیل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، وہ کینسر کے شکار ہونے کے امکانات کو 31 فیصد کم تھے۔ ماہرین کے مطابق اس کے مضاد آکسیڈینٹ مرکبات اس نتیجے کے پیچھے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

گٹھیا کے علامات کو کم کرتا ہے

زیتون کا تیل رمیٹوئڈ آرتھرائٹس (گٹھیا) کے مریضوں میں سوزش کے اشاروں کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، خاص طور پر جب اسے بحیرہ روم کے غذائی نظام کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ مطالعے کے مطابق یہ جوڑوں کی حرکت کو بہتر بناتا ہے اور سوزش کو کم کرکے درد کی شدت کو بھی کم کرتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل خصوصیات

زیتون کے تیل میں موجود بعض مرکبات نقصان دہ بیکٹیریا کے خلاف کام کرتے ہیں، جن میں سب سے اہم H pylori ہے، جو معدے کے السر کا باعث بنتی ہے۔ اگرچہ ان پر تحقیق ابھی جاری ہے، ابتدائی نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ ا میشٹر اور جن زیتون کا تیل ان بیکٹیریا کی افزائش روکنے میں موثر ثابت ہو سکتا ہے۔

مناسب مقدار کیا ہے؟

اگرچہ ہر کسی کے لیے کوئی یکساں سفارش موجود نہیں، تاہم مطالعے یہ پتہ چلاتے ہے کہ روزانہ آدھی کھانے کا چمچ ایکسٹرا ورجن زیتون کا استعمال دل کی حفاظت کرتا ہے اور سوزش کو کم کرتا ہے۔ ماہرین ہمیشہ تجویز کرتے ہیں کہ ایسا تیل خریدا جائے جس پر معیار کی ضمانت کا نشان لگا ہو، جیسے NAOOA تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ اس کی تیل کے ساتھ ملاوٹ نہ کیا گیا ہو۔

اتر ریلوے

(ای ٹینڈر نوٹس)

بھارت گیس لمیٹڈ جانب سے سینئر ڈویژنل میکینکل انجینئر، جمرپور کشمیر ڈیجیٹل ایپلسٹڈ کانٹوں / خدمات کیلئے ای۔ ٹینڈر طلب کرتے ہیں۔ بولی دہندگان اپنی اصل / ترمیم شدہ بولیاں صرف اختتام کی تاریخ اور وقت تک ہی پیش کر سکیں گے۔ ان ٹینڈروں کے خلاف موصول آفر کی اجازت نہیں ہے اور موصول ہونے والے ایسے کسی بھی میمو یا آفر کو نظر انداز کر دیا جائے گا۔ ٹھیکیداروں کو ان ٹینڈروں کے خلاف آن لائن بھگتان کی رقم کی اجازت ہے۔ دستاویز لاگت اور بیعانہ کی رقم صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن بھگتان طریقوں جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ کے ذریعہ سے ہی جمع کی جاسکتی ہے۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، جمع رسید پس، ایف ڈی آر وغیرہ کے ذریعہ سے منظور نہیں کیا جائے گا۔

ٹینڈر نمبر	بولی سسٹم	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی اختتام تاریخ و وقت	آپی۔ ٹینڈر کھولنے کی تاریخ اور وقت
کھلا	سنگل پیکٹ سسٹم	18-11-2026	09-12-2026 15.00 Hrs.	09-12-2026 at 15.15 hrs.

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر شمار	ٹینڈر کی تفصیلات
1.	03-2026-27 VB-CW-JAT-A	SVDK اور BDGM ڈپو میں وندیو بھارت ٹربینوں کیلئے مختلف ناٹپ کی ویلڈ گلاس کی سیلاٹی ان فلنٹس، 3 سال کی مدت کیلئے

مشتہر قیمت	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈی	مدت تکمیل کام
1,55,69,494.02/-	3,11,400/-	60دن	36مہینے

ندھی الاکاؤنٹ نمبر 20247505 پر دستیاب ہے

مزید معلومات کیلئے www.ireps.gov.in پر لاگ آن کریں۔

4020/2026

گراہکوں کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

اتر ریلوے

(ای نیلامی نوٹس)

سینئر ڈویژنل کمرشل منیجر، دارنس، ریلوے، لیٹر ہیڈ پر مصدقہ مہر بند کی جانب سے، درج ذیل کام کے لیے اہل اور رجسٹرڈ ای۔ ٹھیکیداروں کو ٹینڈر ہذا دین میں ای بولی کے لیے مدعو کرتا ہے۔

SN	Catalogue No.	Name of contract
ای نیلامی کی تاریخ 30.11.2026		
1	EAFZR-ADVT26-28	ٹرین نمبر 20424/23 & 14680/79/82/81,14622/21/26/25 ڈبوں کے باہر وہیل رینگ کے ذریعے اشتہاری حقوق کے لیے معاہدہ کا ایوارڈ۔
2	EAFZR-PRKG26-16	چاند گھر مشہد ریلوے اسٹیشن پر کمرشل پارکنگ جگہ کے ٹھیکے کا الاٹمنٹ۔
ای نیلامی کی تاریخ 01.12.2026		
3	EAFZR-PnU26-13	بلاک کوچ، ریزرو بکنگ آفس، اسٹیشنوں پر کھوئے اور استعمال کے بیت الخلاء کے آپریشن اور دیکھ بھال کے لیے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
ای نیلامی کی تاریخ 02.12.2026		
	EAFZR-CTG26-16	کیمرون، خانسامہ، سلطان پور لودھی، کوٹلی، روہ، کھوڑ، ڈیرہ، سکھر، جیتو، آری ایف کیٹرنگ اسٹال، ڈی ایس ای کی کوچ جالندھر ہارٹ، کوچ ایئر، چھوٹا ڈیرہ، ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹالوں کا الاٹمنٹ۔
	FZR-Linen -26-8	فیروز پور، ڈویژن کی فہرستی کے ساتھ ٹینڈر کی تاریخ کے مطابق ٹینڈر کی فراہمی کے معاہدے کی الاٹمنٹ۔
	EAFZR-PnU26-14	سمر ٹرالہ، استراحتی کمرہ، ریلوے اسٹیشنوں پر کھوئے اور استعمال کے بیت الخلاء کے آپریشن اور دیکھ بھال کے لیے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔
	EAFZR-PRKG-26-17	ایم۔ حویلیاں ریلوے اسٹیشن پر ایم۔ پی کلاس آر پی ایف کیمپس کے لیے پارکنگ کی جگہ کی معاہدہ کی الاٹمنٹ ب، بھاگ، ملکاں اور کچھ تھوڑا ریلوے اسٹیشنوں پر پارکنگ کے ٹھیکے کی معاہدہ کی الاٹمنٹ۔
ای نیلامی کی تاریخ 03.12.2026		
	EAFZR-CTG26-17	ٹرین نمبر، سامان والی، ٹیلر پور سوتی، جھڑاں والی، دھوکا، دھوپ نگر، بھیکی زوہ، کچھ تھوڑا، کچھ تھوڑا اور ریلوے اسٹیشنوں پر کیٹرنگ اسٹالوں کی الاٹمنٹ۔
	EAFZR-MIS26-22	ا۔ ہمر ٹرالہ ریلوے اسٹیشن پر وہاں ما کاری کیونکہ کا قیام ہمر ٹرالہ۔ ب۔ کیمرہ، کھلاڑی اور فیروز پور، ریلوے اسٹیشنوں پر ڈیوٹی کے مصیبتوں کی صحیب ہمر ٹرالہ۔ ج۔ ہمر ٹرالہ ریلوے اسٹیشن کا کوٹلی نمبر 10، لاہور ریلوے کے سامنے میں چھوٹا دن کی دیوار کے ساتھ فروٹ ویئر کا قیام ہمر ٹرالہ اور ٹرالہ اور لاہور ریلوے اسٹیشن پر ٹی ای ای، بریک ہاؤس کے قریب پھولی فروٹ ویئر۔
	EAFZR-MPS 26-10	ہمر ٹرالہ، فیروز پور، فیروز کنٹونمنٹ ریلوے اسٹیشن پر کمرشل پارکنگ پر ٹی ٹی (ٹریفک پولیس) کی الاٹمنٹ۔
	EAFZR-TSV26-3	ٹرین نمبر 53/14654 (ہمر ٹرالہ-سہارا-ہمر ٹرالہ) میں مختلف کیٹرنگ آئٹموں کی فروخت کے لیے ٹھیکے کی الاٹمنٹ۔

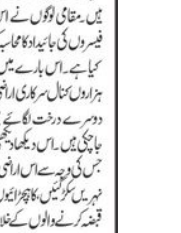
تفصیل بالا کی اور مختلف کیٹلاگ کے لیے ہمر پلی، ریلوے کی ویب سائٹ www.ireps.gov.in دیکھی جا سکتی ہے۔

No. NR-FZR0COML(NFR)/18/2024 Date: 18/11/2026

4021/2026

صارفین کی خدمت میں مسکراہٹ کے ساتھ

سرجڑی پاکستانی بہنوں صفا اور مروہ کی علیحدگی کا کامیاب سفر



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



روزنامہ صورت حال

لینڈ مافیا اور سرکاری اہلکاروں اور آفیسروں کی جائے دادوں کا محاسبہ کرانے کا مطالبہ

سونہ مرگ، نگر گ اور سمبل میں لینڈ مافیا سرگرم ہوا ہے جو ہزاروں کنال سرکاری اراضی کی بندر بانٹ میں براہ راست ملوث بتایا جاتا ہے۔ انتظامیہ کی طرف سے اس معاملے کو نظر انداز کئے جانے کی وجہ سے عوامی حلقے سوال کر رہے ہیں۔ مقامی لوگوں نے اس ضمن میں ملوث لینڈ مافیا کے ساتھ سرکاری اہلکاروں اور آفیسروں کی جائیداد کا محاسبہ کرانے اور ان کے خلاف سخت سے سخت کاروائی کا مطالبہ کیا ہے۔ اس بارے میں موصولہ تفصیلات کے مطابق وادی کے بیشتر علاقوں میں ہزاروں کنال سرکاری اراضی، کاپچرائی پر نجائز طور پر نرسریاں، بیسب کے باغات اور دوسرے درخت لگائے ہیں جبکہ دیگر لوگوں نے اس اراضی پر تعمیرات کھڑی کی جا چکی ہیں۔ اس دیکھا دیکھی میں دیگر لوگوں نے بھی پکی پکی زمین ہڑپ کرلی ہے جس کی وجہ سے اس اراضی وہاں موجود چشمے نیست و نابود ہوئے اور برسوں سے موجود نہریں سکڑ گئیں، کاپچرائیوں کا نام و نشان موجود نہیں ہے اور آج تک مذکورہ اراضی پر قبضہ کرنے والوں کے خلاف کوئی کاروائی نہیں کی گئی۔

مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ اس سرکاری اراضی پر نجائز قبضہ جمانے کی کاروائیوں میں مفاد پرست عناصر کے ساتھ کچھ لالچی اور خود غرض قسم کے سرکاری اہلکاروں اور افسروں کا ساز باز بھی شامل حال ہے۔ اکثر جگہوں پر تعمیرات بن رہے ہیں جبکہ سرکاری پرچی لوگوں کے قبضہ کرکے لوگوں کے عبور مرور کے لئے مشکلات کھڑی کردی ہے۔ زرعی اراضی خاص طور سے آبی اول پر بڑے پیمانے پر تعمیرات بنانے کا ایک ایسا سلسلہ شروع ہوا جو تھمنے کا نام ہی نہیں لے رہا ہے۔ اگر چہ اس پر سرکار کی طرف سے پابندی بھی عائد ہے مگر اس کے باوجود زمین کی خرید و فروخت پامامور دلال پوری وادی میں اس طرح سے سرگرم ہیں کہ وہ دن کو ہی نہیں بلکہ اب رات کے دوران بھی زرعی اراضی کی خرید و فروخت کے لئے کام میں لگے ہیں۔

بتایا جاتا ہے کہ اس وجہ سے وادی کے بیشتر علاقوں میں زرعی اراضی پر بڑے بڑے شاپنگ کمپلیکس اور رہائشی تعمیرات کھڑا کرنے کا سلسلہ ہنوز جاری ہے۔ زمین کی خریداری میں سرمایہ دار ایسے زمین مالکان کو موٹی موٹی قیمتیں ادا کرتے ہیں جس کے بعد یہ سرمایہ دار اسے زمین کی بھر پائی کرکے اس پر بڑے بڑے کمپلیکس، دکانات، رہائشی کالونیاں اور دوسرے کارخانے قائم کررہے ہیں۔ بتایا جاتا ہے کہ اس کام کے لئے خاص طور دلال مامور ہیں جو زرعی زمین کی خرید و فروخت میں لاکھوں روپے کمیشن حاصل کرتے ہیں۔ کاوہ پر، پرنیو ہونگ، ایسوی ایشن جموں وکشمیر کے صدر نذیر احمد راتھر نے کہا کہ عام لوگ حیران ہیں کہ پوری وادی میں ایسے دلال اس طرح سے سرگرم ہوگئے ہیں کہ اب بلا ناغہ انہوں نے نئی نگاہوں پر اپنے دفاتر قائم کئے ہیں جن کی کوئی رجسٹریشن ہی نہیں ہوتی ہے۔

نذیر احمد راتھر نے کہا کہ وادی کے مختلف علاقوں میں سرگرم "لینڈ مافیا" سے وابستہ زمین دلالوں نے ایک ہی زمین کا انتقال کئی ناموں پر کرواکر کروڑوں روپوں کو لوٹ لیے ہیں۔ جنتی کہ ترہ گھرانے کی خواتین جب اپنے زیورات بیچ کر کچھ مرلہ زمین ڈیلروں سے خرید لیتی ہیں تو جب وہ زمین پر قبضہ کرنا چاہ رہی ہے تو انہیں معلوم ہوتا ہے کہ زمین دلال نے پہلے ہی اس زمین کا سودا کسی اور سے بھی کیا ہوتا ہے اور یوں وہ نہ گھر کی اور نہ گھاٹ کی، رہ جاتی ہیں۔

ادھر وادی کے مختلف علاقوں سے موصولہ اطلاعات کے مطابق مختلف علاقوں میں موجود ہزاروں کنال زرعی اراضی پر تعمیرات کھڑی کرنے کے بعد اس میں کارخانے لگائے جاتے ہیں یا ان کو پھر کسی بھی کام کے لئے کرایہ پر دیا جاتا ہے۔ ذرائع کے مطابق شالہ ٹینگ سے سمبل جانے والی شاہراہ کے دونوں اطراف جو زرعی اراضی ہے اس اراضی کا بیشتر حصہ پہلے ہی تعمیرات کی زد میں آچکا ہے۔ یا اس کی بھر پائی کی جاچکی ہے اس طرح شالہ ٹینگ بازار سے نوشہرہ اور ایسا ہی کچھ دیکھنے کو مل رہا ہے۔ جبکہ نگم گرگ، پانپور، بڈگام، اننت ناگ، گاندربل کے علاوہ دوسرے علاقوں میں یہ سلسلہ برابر جاری ہے۔

زرعی رقبے پر بنائی جانے والی تعمیرات کی وجہ سے وادی میں زرعی پیداوار میں خاصی کمی دیکھنے کو مل رہی ہے جس پر زرعی ماہرین نے بھی کافی تشویش ظاہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ اگر یہ نہ تھمنے والا سلسلہ جاری رہا تو آنے والے کچھ سالوں میں زراعت خاص کر دھان کی پیداوار میں کافی کمی آئے گی جو کہ مستقبل میں وادی کے لوگوں خاص کر دیہاتی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لئے کافی مشکلات پیش آسکتی ہیں۔

ان ماہرین کے مطابق اگر چہ حکومت نے فوری طور اس کے لئے اقدامات نہیں اٹھائے تو حالات زیادہ سنگین رُخ اختیار کرسکتے ہیں۔ اس بارے میں صوبائی انتظامیہ نے دو ٹوک الفاظ میں کہا کہ سرکاری اور زرعی اراضی پر کسی بھی قسم کی تعمیرات کھڑی کرنے کی اجازت نہیں ہے بلکہ اس کے لئے باضابطہ ایک قانون ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب بھی ان کی نوٹس میں ایسی کوئی شکایت آتی ہے تو وہ اس پر کاروائی کرتے ہیں۔ اس سوال کے جواب میں کہ یادوی کے بیشتر علاقوں میں یہ سلسلہ ہنوز جاری ہے تو انہوں نے یقین دلایا کہ وہ اس بارے میں تمام پنچائتوں کو ہدایت دیں گے وہ اس پر کاروائی کریں اور ایسی کسی بھی تعمیر کی اجازت نہ دیں۔

دہلی پریکھن
گزشتہ سے پیوستہ

یہ پیجوٹر ماڈل صرف سکرین پر نہیں رہتے بلکہ جسمانی ساخت بھی رکھتے ہیں جس کے لیے ہم تھری ڈی پرنٹر کے شکر گزار ہیں۔

48 گھنٹوں کے بعد ہسپتال میں تھری ڈی سکین کو کن چن پنڈی ایک زخم پلاسٹک کا نکالا ہے جس کی کوئی شکل نہیں تھی۔

جیسے ہی انھوں نے فائنو مولڈ کا اور اسے دھویا تو ایک جوان بچی کی خالی کھوپڑی اور بلڈی مانیم چیز نکلی۔ یہ اس کے لیے مددگار تھی کہ نتیجوں کی اصلی کھوپڑی کو الگ کرنے کے بعد ان کی بلڈنگ تہہ کیسے الگ کی جائے گی۔

اس ضمن میں بہت سے تھری ڈی ماڈل بنائے گئے تاکہ سر جن آلات چرانی کے ذریعے جوانوں کی بلڈ کو باقاعدہ لگانے سے قبل ان کی فیئر عمومی ساخت کو پرکھ سکیں۔

جیالی کہتے ہیں کہ ان ماڈلز کو آپریشنز سے پہلے دیکھنا اور ان کا استعمال کرنا اس پار بہت فرق ڈالتا ہے کہ ہم آپریشن کے لیے منصوبہ بندی کرتے ہیں اور پھر اسے کیسے کرتے ہیں۔

جوئیس حاصل کرنے کی ضرورت ہے وہ دراصل دماغ کو نہ ملانا ہے۔ یہ بہت مشکل ہے۔

ڈبادے کہتے ہیں کہ ہم نے بہت ساوقت صرف ان ماڈلز کو دیکھنے میں گزارا اور اس میں کہ اگر ایسا ہوتو کیا ہوگا؟

لیکن نیمان ماڈلز سے آگے گئی۔

ورچول ریئلٹی وائزر پہننے کر اور کنٹرولرز کو جوڑے کو تھامے جیالی ممپوسٹر کے سامنے بیٹھ گئے۔ کرتی کو ایک جانب سے دوسری جانب گھمانے لگے۔ وہ ایسا فوری طور پر کرسکتی تھی۔

سرجن کو ورچول ورڈ کی مدد سے جوانوں بچوں کے دوران خون کے باہم ملے ہونے کو پرکھنے میں موقع ملا۔

انھوں نے کہا کہ یہ واضح طور پر مستقبل ہے۔ یہاں ہمارے پاس انجینئرز اور سافٹ ویئر کے ماہرین رحمت کی صورت میں ان کے پاس جو ہنر ہے وہ لیزبا سے جو طور پر ڈاکٹر ہماری بہتی تربیت میں نہیں ہے۔

دوسرا آپریشن

آپریشن کا دوسرا مرحلہ ایک ماہ کے بعد آیا۔ اگر چہ پہلی سرجری میں جوانوں بچیوں کے وریدوں کے راستوں کو بند کیا گیا تھا۔ آج کا کام یہ تھا کہ ان کی ہمپلی ہوئی دماغ کی لوگوں کو الگ کیا جائے۔ ایسی موقحال میں دونوں میں سے کسی ایک کو پگی فوائد ہوسکتا تھا۔

اس بار سب کچھ آسان نہیں لگا رہا تھا۔

جیسے ہی کھوپڑی کو الگ کیا گیا پچیوں کا خون نکلنا شروع ہوگیا۔ پچھلے آپریشن میں صفائی کرنے کی کوں میں خون بہہ گیا تھا۔ وہ کوشاں تھے کہ اس کے دماغ سے خون نہ بہے لیکن وہ اس کے بجائے مردہ کو خون پہنچا رہی تھی۔ ایک بچی کا فیئر خون انتہائی بلند تھا اور دوسری کا خطرناک حد تک کم تھا۔

بے ہوش کرنے والے ڈاکٹر نے بچیوں کو محکم رکھنے کے لیے کوشاں تھے اور پھر جب مردہ کے دل کی دھڑکن، بہت مدہم ہوگئی تو ڈاکٹر کو مدشہ ہوا کہ کہیں وہ اسی ٹیبل پر مردہ نہ جائے۔

آپریشن کی میز پر اپاک خاموشی چھا گئی۔ سب کی نگاہیں آلات سے مزین سکرین پر مرکوز تھیں۔

صرف دل کی دھڑکن کو مانیٹر کرنے والی مشین سے اکھرتی آواز سنائی دے رہی تھی۔ اور پھر یہ خطرہ بغیر کسی تشویشناک تھپے کے ٹل گیا۔

سرجنز کے لیے واضح تھا کہ مردہ کمزور بچی ہے۔ اس لیے انھوں نے اسے اس کی ماں کو آپس میں جوڑ دیا تاکہ اس کے زندہ رہنے کے امکانات بڑھ جائیں۔

یہ ایک بہت بڑا فیصلہ تھا۔ جیالی جانتے تھے کہ اس سے مفاید جو کہ دونوں میں مضبوط تھی، خطرناک اثر ہوسکتا ہے لیکن ٹیم نے کہا کہ یہ درست فیصلہ ہے۔ یہ آپریشن 20 گھنٹے تک جاری رہا۔

جیالی تھک چکے تھے۔ انھوں نے اپنے قریب موجود جونک آنگ کو کام سونپ دیا۔

انھوں نے بتایا کہ اب پرسکون ہوں۔ ایک پوائنٹ پر تو ہمنے سوچا تھا شاید ہم نے مردہ کو کھو دیا ہے۔ لیکن اگر وہ جاگ جائیں جیسے ہم جانتے ہیں، امید ہو وہ جاگیں گی تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔

سرجنز نے اگلی صبح چھ بجے آپریشن تھیٹر چھوڑا۔

دوپہر میں جیالی نے ہسپتال فون کیا تاکہ بچیوں کی طبیعت پوچھی جاسکے۔ انھیں بتایا گیا کہ صفا مکمل ہوش میں ہے وہ سانس لینے کے لیے کوئی کوشش نہیں کررہی اور اس کی بلڈ پریشر جیسے پڑ رہے ہیں۔

وہ کہتے ہیں میں نے سوچا شاید صفا مرگئی ہے، وہ سوچنے لگے جیسے۔ بند پائی ٹور پر وہ تک تھکے تھے اور سوئے بھی نہیں تھے۔

وہ بچن کے فرش پر بیٹھ گئے اور رونا شروع کر دیا۔ میری بیوی نے مجھے ایسی حالت میں کبھی نہیں دیکھا تھا۔ اس نے مجھے فون تھمایا اور کہا ڈیوٹی فون کریں۔

وہ کہنے لگے کہ آپ نے جوڑوں بچیوں پر بہت زیادہ وقت لگایا ہے اور آپ جسمانی طور پر تھک چکے ہیں۔ آپ کے پاس بہت کم وقت باقی ہے۔ اس لیے اب بند پائی ایثار، جراحی اور پیچیدگیوں کے ساتھ فٹنا بہت مشکل ہوگیا ہے۔

دونوں سرجنز ایک مرتبہ پھر انتہائی نگہداشت کے کمرے میں چلے گئے اور پری کی سکین پر صفائے دماغ کا معائنہ کرنے لگے۔

انھیں ندشہ تھا کہ صفائے دماغ کو فائع ہوا ہے اس حصے پر جہاں سے مروہ کو "کلیدی کس" دی گئی ہے۔ اگلے دو دن صفائی حالت تشویشناک رہے گی۔

زینب ان کے بھائی اور سسر وہیں ساتھی بچیوں کے لیے دعائیں کررہے تھے۔ پھر آخر کار صفا میں کچھ بہتری کے آثار ظاہر ہوئے۔ دونوں جوان کو مصنوعی سانس دیا جانا ختم کردیا گیا کیونکہ وہ خود سانس لے پارہی تھیں۔

پھر سب جنز بھی دباؤ کی کیفت سے نکل گئے۔ اس سٹروک کی وجہ سے صفا کا بایاں بازو اور ٹانگ کمزور ہوگئی۔

لیکن یہ جیالی کے ضمیر پر بوجھ تھا۔ انھوں نے کہا کہ میرے لیے بڑا کتب ہوگا جب وہ اپنے قدموں پر چلے گی اور اپنی باہیں بازو کو درست طریقے سے استعمال کرے گی کیونکہ ایسے یہ کمزوری میں نے دی ہے اور میرے لیے یہ بہت ہی مشکل ہے۔

جوان بچیوں کے مشترکہ کی نما ڈھانچے سے دوگول سرجاکر کا تخصص تشیح پیش کرتا ہے۔ ایک جانب دونوں کو علیحدہ کردیا جاتا ہے تو دوسری کو بنانے کے لیے بہت زیادہ جگہ گھیس ہوگی۔

ابھی جنوری سنہ 2019ء اور تحتی علیحدگی کو اب صرف چند ہفتے ہیں۔ پلاسٹک سرجن ڈیوڈ ڈبادے اور جونک اونگ اس جوڑوں بچے کے بستر کے پاس کھڑے تمام مسائل کے ایک حصے کے حل کی کوشش کررہے ہیں اور یہ سمندوں کے سرکو علیحدہ کرنے کی صورت میں بلڈ کی فی ہے۔

وہ ہفتے قبل انھوں نے بچیوں کی پیشانیوں کی بلڈ کے اور پچھے کے حزرے ہوئے حصے کے بیچے چار چھوٹے پلاسٹک کے چھوٹے ڈالے تھے اور اب یہ حصے عجیب طرح کے گنبدی نما نظر آتے ہیں۔

ڈاکٹر ڈبادے بتاتے ہیں کہ یہ جھولے نما پھیلانے والے ہیں اور ان کا کام بلڈ کے فروغ کی حوصلہ افزائی کرنا ہے۔

ڈبادے نے کہا کہ ان کے ہاتھ چھوٹے چھوٹے پورٹ لگے ہوئے ہیں جن کے ذریعے ہم ان میں سوئی سے سیلن ڈال سکتے ہیں۔ ہمارا خیال ہے کہ ہم دھیرے دھیرے غبارے نما بیلون کو پھیلانے والے مادے سوئی کے ذریعے ڈال کریں گے اور وہ غبارے کی طرح پھول جائیں گے اور ان کے اوپر کی جلد کھیل جائے گی۔

انھیں امید ہے کہ چند ہفتوں میں جلد اتنی پھیل جائے گی کہ انھیں لڑکیوں کے سر کے اوپر واضح اضافی سطح مل جائے گی۔

ڈبادے نے تسلیم کیا کہ گنڈشہ چند ماہ بہت آسان نہیں تھے۔

وہ کہتے ہیں کہ صفا اور مروہ کے لیے یہ بہت طوفان انگیز وقت رہا ہے۔ انفیکشن اور بخار کے سبب ان میں اتار چڑھاؤ لگا رہا اور مردہ کے دل کو دونوں کے لیے بہت محنت سے کام کرنا پڑا جس کی وجہ سے انھیں چند مشکلات کا سامنا رہا۔ لیکن دونوں ڈٹی رہیں اور قدرے بہتر ہیں۔

ڈیوڈ ڈبادے جلد کو پھیلانے والے جھولے میں سلائن ڈال رہے ہیں۔

لڑکیوں کے لیے اب انھیں علیحدہ کیا جانا باقی بچا ہے اور پہلی بار اپنی زندگی میں وہ ایک دوسرے کو آمنے سامنے سے دیکھ سکیں گی۔

علیحدگی

ان کی علیحدگی کے وقت کو چار گھنٹے قبل از وقت نے کیا گیا کیونکہ مردہ کا دل ابھی بھی مشکلات سے دوچار ہے۔ یہ فروری کا مہینہ ہے سرجری سے چار ماہ کا وقت۔

اسی چیز کے لیے اتنے دنوں سے منصوبہ بندی اور تیاریاں ہو رہی تھیں۔

اس سے قبل دو آپریشنز کے دوران ان جوڑوں بچوں نے 35 گھنٹے کی سرجری برداشت کرلی ہے۔

اگلے سات گھنٹوں کے دوران باقی ہڈیوں، دماغ اور نلیوں کے اسلاک پر توجہ ہوگی یہاں تک کہ صرف ڈیورانامی ایک چیز بچ جائے گی جو کہ دونوں بچوں کو جوڑنے والی دماغ کی جھلی ہے۔

اس کے بعد آخری جوڑ کو کاٹ دیا جائے گا۔ سرجری کرنے والی ٹیم کے کئی ارکان آتے ہیں اور دیکھ کر داد تازک تبسم کا آہستہ سے علیحدہ علیحدہ الحاق لیتے ہیں۔

ابھی بھی دونوں بہنیں جوڑوں ہیں لیکن اب وہ ایک دوسرے کے ساتھ جڑی ہوئی نہیں ہیں۔

ڈاکٹر ڈبادے کہتے ہیں 'الحمدللہ۔'

ان کی دو سال کی زندگی میں پہلی بار دونوں بہن کی زندگی کا الحصار ایک دوسرے پر نہیں ہے۔ اب آخر تھیٹر یا دانی ٹیموں کو دونوں بہنوں کے دل کی دھڑکنوں، بلڈ پریشر اور دوسری اہم علامات کو منسلک کرنا آسان رہے گا۔

لیکن علیحدگی آج کی سرجری کا صرف ابتدائی عمل ہے۔ نیمہاب دونوں بچیوں کی پلی نما کھوپڑی کے لیے گول ستیار کرنا ہے اور اس امید سے کہ انھیں ان کے جوانوں جلد بدلا کی ہے دوسرو کو جھکنے کے لیے کافی ہوگا۔

جوڑوں بچی میں سے اب ہر ایک کو علیحدہ آپریشنگ روم چاہیے۔ سرجری والی ٹیم کے تحت ارکان ڈاکٹر جیالی اور اونگ کے ساتھ مروہ کے پاس رہیں گے جبکہ ڈاکٹر ڈبادے دوسرے کمرے میں باقی تحت کے ساتھ صفا کے سر کی از سر نو تعمیر کریں گے۔

ان کے حصے پر کرنے کھلنے کے لیے پلاسٹک فلمز کا استعمال کیا گیا ہے تاکہ اسے حفاظت کے ساتھ منتقل کیا جاسکے۔

جب دونوں آپریشن والے روم آخری مرحلے کے لیے تیار ہوجاتے ہیں تو دونوں سرجن مرکز کے باہر رُک کر داد بادا محسوس کر مسکراتے ہوئے باتیں کرتے ہیں۔

ڈبادے کہتے ہیں کہ یہ بہت ہی بند پائی لمحہ تھا۔ ہم ایک عرصے سے اس مرحلے تک لانے کے لیے کام کررہے تھے۔ وہ بہت سارے آپریشنز سے گزریں اور اب وہ آپریشن کام کررہے ہیں۔

جیالی کہتے ہیں: ہم نے جوڑوں بچوں کو علیحدہ کردیا ہے لیکن ان کا سر دوبارہ تیار کرنا ہے اور پھر انھیں ایک ساتھ رکھنا ہے۔

علیحدگی کا عمل پورا نہیں ہوسکتا تھا اگر جوڑوں بچیوں کے دماغ کی ظاہری شکل خراب حالت میں ہوتی۔

گذشتہ چار مہینوں کے دوران بلکے بلکے دباؤ سے ڈاکٹروں نے بہت سے دماغ کی ظاہری شکل کو درست کردیا ہے لیکن لڑکیوں کے سر کے پچھلے حصے کی جانب سے ہمیشہ بڑے رہیں گے۔ اب جو کام رہ گیا ہے وہ بلدی نما دماغ کو چند سینٹی میٹر منتقل کرکے دھوپ کڑی کے خالی حصے میں بٹھانے کا ہے۔

ڈبادے کہتے ہیں: 'کھوپڑی کو بام طور میں تین ٹکڑے میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی تہ بہت موٹی اور سخت ہڈی کی ہوتی ہے لیکن اس کے درمیان شہد کے چھتے کی طرح چیزیں ہوتی ہیں اس لیے آپ اسے دو حصوں میں منقسم کر سکتے ہیں۔ ان کی موٹائی آدھی رہ جائے گی لیکن اس سے ہم تقریباً تمام ہڈیوں سے دھلنے کے قابل ہوجائیں گے۔

بچیوں کے دماغ پانی نہ داخل ہونے والے ڈبوا لیس میں ہیں جبکہ ان کی کھوپڑی کے ٹکڑوں کو اب ان کے پیٹھوی سر پر سیٹ کیا جارہا ہے۔ ہر ایک ٹکڑے کو ان کی جلد پر ڈبوا ہوزیبل سلج کے ساتھ جوڑا جارہا ہے اور ہڈی کے ٹکڑوں کا ایک جزیرہ نما سلسلہ تیار کیا جارہا ہے۔

ہڈیوں کے درمیان کے شگاف کو ہڈیوں کے فلیوں سے پر کیا گیا ہے تاکہ آنے والے مہینوں میں رفتہ رفتہ یہ شگاف بھر جائیں اور دونوں بہنوں کے اپنے محل سر ہوں۔

آخری کام نئے سرے سے تیار کردہ کھوپڑی پر جلد یا بالوں کے چمڑے کا چڑھانا ہے۔ اور اس کے لیے بھی جلد موجود ہے۔ ڈبادے حیرت میں اپنا سر ہلاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں: 'بہت ہی حیرت انگیز دن رہا ہے ناں؟'

آپریشن روم میں 17 گھنٹے گزارنے کے بعد ڈیڑھ ہفتے دونوں سرجن سرجنوں اور نیچوں کے اہل خانہ کے درمیان بند پائی میٹنگ ہوئی ہے جو کہ تمام دن ہسپتال میں تحی خبر کے منتظر رہے۔

جیالی نے زینب سے کہا کہ بال آخری ان کی بہنیں کو علیحدہ کردیا گیا۔ فرط جذبات سے مغلوب ہو کر زینب ان کا اور ڈاکٹر ڈبادے کا ہاتھ چوم لیتی ہیں۔

جب تک مفائیہ مروہ لندن کے ہسپتال میں صحت یاب ہو رہی تھیں، جیالی اور ڈبادے نے بڑی جوڑوں بچیوں کل اور تاج گوہر کو دیکھنے کے لیے آئرلینڈ کا دورہ کیا۔ کل اور تاج کو سنہ 2011ء میں 11 ماہ کے عمر میں کامیاب سرجری کے بعد علیحدہ کیا گیا تھا۔

دو دونوں بچیوں کو ان کے آبائی گھر کابلان میں دیکھنے کے لیے پر جوش تھے۔

ان کے والد عبدالحمید گوہر ایک مقامی ہسپتال میں ریڈیو گرافر کے ماہر تھے جبکہ ان کی اہلیہ بے نوڑان سے نظرو ماہر نفسیات تربیت حاصل کی تھی۔

کل اور تاج نے ایک جیسے سفید اور گلابی رنگ کے کپڑے پہنے ہوئے تھے اور دونوں بہت پیاری اور زندہ دل بچیاں تھیں۔ ستمبر میں وہ نویں کی ہوجائے گیں۔

معمولی سا فرق ہی اس بات کا ثبوت تھا کہ کبھی ان کے سر جڑے ہوئے تھے۔ تاج نے دونوں سرجنز کے ساتھ باقاعدہ ہاتھ ملایا۔ اس نے کوئی بات نہیں کی جو اس کے والدین کے مطابق اس کے مزاج کے خلاف تھا۔

کل نے اپنے والد کی ٹانگوں کے پیچھے سے مہمانوں کو جھانکا۔

گوہر اور ہنوں کا سرجری جوڑوں بچوں کے کیسز میں کامیاب ترین آپریشن تھی۔ سنہ 2010ء میں سوڈان میں پیدا ہونے والی ان بچیوں کا ایک ہی لمبا سر تھا لیکن صفا اور مروہ کے طرح ان کے دماغ ایک الگ ساتھ نہیں جڑے تھے۔

دو سالہ ماہی عمر میں بہت بڑی حالت میں لندن کے ہسپتال میں لائی گئیں تھیں۔ کل کا دل زیادہ دھڑکنے کے باعث کام کرنا چھوڑ رہا تھا کیونکہ وہ اس کے دماغ کے ساتھ ساتھ تاج کی بہن کے دماغ کو بھی خون مہیا کررہا تھا۔ سرجری کے بغیر دونوں بچیاں مر سکتی تھی۔

ان کی یادگار معلوں پر مشتمل سرجری کو تین ماہ سے زائد کا عرصہ لگا اور اس کے چند ہی ہفتوں بعد انھوں نے صحت یاب ہونا شروع کر دیا تھا اور وہ جنرل وارڈ میں منتقل ہوگئیں تھی۔

کل آرمی کا شوق رکھتی ہیں اور خصوصی بچوں کے سکول جاتی ہیں جبکہ تاج اپنی عمر کے مطابق نخود نما پارسی ہیں اور روایتی تعلیم حاصل کررہی ہیں۔

صفا اپنے انکل کے ساتھ کھیل رہی تھی اور اپنی باہی پر ذرہ بھی بیماری تھی۔ اب بھی ایک لمبا سفر باقی ہے وہ بہتری کی جانب جا رہی ہیں اور پہلے کی طرح کھیلنا شروع کررہی ہیں۔

جب جانے کا وقت آیا تو بچیوں کی والدہ ان نرسوں اور ڈاکٹروں کی آنکھوں میں آنسو تھے جنھوں نے ان کی دیکھ بھال کی۔

الوداعی ملاقات کے لیے جیالی آپریشن تھیٹر سے باہر نکلے اور ان کی جانب بڑھے۔ ان کا اس خاندان کے ساتھ ایک مضبوط تعلق واضح تھا اور بچیوں کے صحت مند ہونے پر خوشی تھے۔ ان کی ہسپتال سے چھٹی پر ان کے احساسات ان کے چہرے پر رقم تھے۔

کم از کم اگلے چھ ماہ تک صفا اور مروہ کا خاندان لندن میں ہی رہے گا۔ ابھی دونوں بچیوں کی فزیوتھراپی ہونی ہے اور معائنہ بھی ہونا ہے لیکن ان کا الارادہ سنہ 2020ء کے اوائل میں پاکستان لوٹنے کا ہے۔

جب وہ ہسپتال سے چل رہی تھیں جو کہ تقریباً گیارہ ماہ ہے ان کا گھر تھا، زینب اس معاملے میں واضح تھیں کہ بچیوں کو الگ کرنا ایک درست قدم تھا۔

'یقیناً میں بہت خوش ہوں۔ میں ان کی ماں ہوں، خدا کی رحمت سے میں ان میں سے ایک کو ایک گھنٹے کے لیے الحاقتی ہوں اور پھر دوسری کو ایک گھنٹے الحاقی ہوں۔

سرجری کی اہمیت کے بارے میں کچھ بتاتا ہے۔

رتھل اور تاج اس بات کا ثبوت ہیں کہ سر جڑے بچوں کا الگ کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے لیے سرجری کو ابتدائی عمر میں ہونا چاہیے جب جسم میں دوبارہ پیدا کی طاقت بہت زیادہ ہو۔ یہ سرجری بہت مشکل ہوتی ہے اور اس کے لیے فنڈ اکٹھا کرنے میں اس میں تاخیر ہوتی ہے جو کہ مفائیہ مروہ کے ساتھ تھی ہوا۔

جیالی نے پہلے ان کے خاندان کے ساتھ بات کی۔ اس وقت بچیاں فقط تین ماہ کی تھیں لیکن عطیہ کنندہ کی تلاش میں 16 ماہ کا عرصہ لگا۔ وہ جو کہ مفائیہ مروہ کے ساتھ تھے کہتا ہے کہ سرجری کے نتیجے پر اثر انداز ہوتی ہے۔

انھیں طویل مدت میں کچھ کیسوں کا سامنا کرنا پڑا، ہم نے اندازہ لگایا کہ انھیں کچھ مسائل ہوں گے ممکنہ طور پر حرکت کرنے میں اور خیالات وغیرہ میں۔ لیکن پھر ہمیں والدہ سے اشارہ ملا۔ وہ خوش تھیں کہ ہم جہاں ہیں وہاں ہیں۔ وہ محسوس کرتی تھیں کہ ان کی زندگی نہ ہوتی تو کیا ہمیں انھیں ایک موقع نہیں دینا چاہیے۔

جب اس طرح کے کیسز معمولی آپریشنز ہوتے ہیں تو سرجن یہ سوچتے ہیں کہ کیا انھوں نے ٹھیک کیا؟ لیکن ڈبادے جانتے ہیں کہ جڑواں بچیوں کا الگ ہونا ان کے لیے زندگی کا بہتر انداز ہوگا۔

جیالی نے کہا کہ انھیں صحت مند اور چاق چوبند رکھنے کے لیے ان کی دیکھ بھال کرنا مکمل ہونا کافی طور پر ایک کیس ہے۔ انھیں کچھ مشکلات کے ساتھ سامنا ہوگا لیکن میرا خیال ہے کہ مجموعی طور پر یہ ان کے لیے بہت مثبت نتیجہ ہے۔ اب ان کے پاس ایک خوشحال زندگی گزارنے کا موقع ہے۔

دو سرجنز نے ایک خیراتی ادارہ کھولا ہے جس کا نام نتیمیسائے ان کو زندہ کیا گیا ہے۔ یہاں سر جڑے بچوں کے حوالے سے تحقیق کو اکٹھا کیا جائے گا اور مستقبل کے لیے آپریشنز کیے جائیں گے۔

ڈبادے کہتے ہیں کہ ہم جو دیکھنا چاہتے ہیں وہ ہے کہ ان بچوں کے علاج میں نقصان دہ ردعمل ہو اور تحقیق سے ہمیں مزید زیادہ معلومات ملیں۔

وہ کہتے ہیں کہ ابھی سر جڑے بچوں کے بارے میں بہت کچھ لرنا ہے جو ہم نہیں جانتے۔ ہم کچھ ہیں کہ ہم تحقیق کررہے ہیں لیکن تحقیق ہمیں اسے کیسے بنیادوں پر سمجھنے کی ضرورت ہے۔

آخر کار صفا اور مروہ کے لیے ہسپتال سے چھٹی کا دن آن پہنچا۔ یہ تقریباً پانچ ماہ پہلے کی بات تھی جب انھیں ایک دوسرے سے الگ کیا گیا تھا۔ یہ بہت آہستہ آہستہ کھائی تھی۔

دونوں بچیوں کے سر کی پشت پر جلد کی پیوند کاری کی گئی تھی اور انھیں ہر روز تھراپی کروائی جاتی تھی کہ کیسے اٹھنا ہے کیسے اپنے سر کو اور کڑیا ہے یا کیسے چلنا ہے۔

موقع کی مناسبت سے زینب نے انھیں سرخ اور سنہری رنگ کے دیدہ زیب لباس پہنائے۔ زینب جب آخری چیزیں پیک کررہی تھیں تو یہ وہ اپنے بیڈ پر بیٹھے ہوئے لوٹ پوٹ ہو رہی تھی کیونکہ اس کے دادا اسے گدگدا رہے تھے۔

صفا اپنے انکل کے ساتھ کھیل رہی تھی اور اپنی باہی پر ذرہ بھی بیماری تھی۔ اب بھی ایک لمبا سفر باقی ہے وہ بہتری کی جانب جا رہی ہیں اور پہلے کی طرح کھیلنا شروع کررہی ہیں۔

دونوں جوڑوں بہنوں میں بہت مضبوط رشتہ ہے۔ ان کے والدین کے مطابق تاج اپنی بہن کل پر حکم چلاتی ہے اور انھیں مدد کے لیے پکارتی ہے جب انھیں کسی بات کی ضرورت ہوتی۔

سوفے پر آرام سے اپنی دونوں بیٹیوں کو اپنے اور بٹھاتے ہوئے عبدالحمید نے فخر سے کہا میں اپنے جذبات بیان نہیں کرسکتا کہ ہم یہاں موجود مندرجوں بچیوں کے ساتھ بیٹھے ہیں یہ کہ ہم تقریباً ہر روز ان سے ملتے تھے جب وہ ہسپتال میں تھیں۔ ان کی ہسپتال سے چھٹی پر پُرس قدر خوش تھے۔ ان کی ہسپتال سے چھٹی پر ان کے احساسات ان کے چہرے پر رقم تھے۔

کم از کم اگلے چھ ماہ تک صفا اور مروہ کا خاندان لندن میں ہی رہے گا۔ ابھی دونوں بچیوں کی فزیوتھراپی ہونی ہے اور معائنہ بھی ہونا ہے لیکن ان کا الارادہ سنہ 2020ء کے اوائل میں پاکستان لوٹنے کا ہے۔

جب وہ ہسپتال سے چل رہی تھیں جو کہ تقریباً گیارہ ماہ ہے ان کا گھر تھا، زینب اس معاملے میں واضح تھیں کہ بچیوں کو الگ کرنا ایک درست قدم تھا۔

'یقیناً میں بہت خوش ہوں۔ میں ان کی ماں ہوں، خدا کی رحمت سے میں ان میں سے ایک کو ایک گھنٹے کے لیے الحاقتی ہوں اور پھر دوسری کو ایک گھنٹے الحاقی ہوں۔

ماحولیاتی بربادی میں انسانی سرگرمیوں کا یقینی ہاتھ ہے، تحقیق



انسانی کارگزاریوں کے باعث ماحولیاتی تبدیلی (کلائمیٹ چینج) کوئی قیاس آرائی نہیں بلکہ زمین کے دو ہزار سالہ ریکارڈ سے بھی یہی ثابت ہوتا ہے کہ عالمی تپش اور خطرناک ماحولیاتی تغیرات کی ذمہ داری انسانی سرگرمیوں پر ہی عائد ہوتی ہے۔ ماہرین ماحولیات کی ایک عالمی ٹیم نے دریافت کیا ہے کہ بیسویں صدی کے اختتام تک عالمی ماحول میں ہونے والی تبدیلیاں اس قدر غیر معمولی ہو چکی تھیں کہ وہ ہزار سالہ زمینی تاریخ میں اس کی کوئی مثال نہیں ملتی۔ اس دریافت کی تفصیلات موقر تحقیقی جرائد ''نیچر'' اور ''نیچر جیوسائنس'' کے تازہ شماروں میں بالترتیب شائع ہوئی ہیں۔

یہ تحقیق سوئٹزرلینڈ، امریکا، ایتھین اور ناروے کے سائنسدانوں نے مشترکہ طور پر کی ہے جس میں زمینی ماحول سے متعلق دستیاب دو ہزار سالہ اعداد و شمار اور سطح زمین کے درجہ حرارت میں اضافے کا باریک بینی سے تجزیہ کیا گیا تھا۔

عالمی ماحول (کلائمیٹ) میں گزشتہ دو ہزار سال کے دوران ہونے والی تبدیلیوں پر آج بھی بحث جاری ہے کیونکہ اس دوران قرونِ وسطیٰ کی ماحولیاتی بے قاعدگی مختصر عہد برفانی اور گزشتہ ۱۵۰ سال کے دوران (انسانی سرگرمیوں کے نتیجے میں) تیز رفتار عالمی تپش جیسے واقعات رونما ہو چکے ہیں یہ سمجھنا خاصا مشکل رہا ہے کہ ان ادوار میں موسمیاتی بے قاعدگیاں کتنی شدید تھیں۔ ان کے اثرات کتنے عرصے تک اور کہاں کہاں تک نمایاں رہے، اور یہ کہ ان میں کون کونسے عوامل کارفرما تھے۔

یونیورسٹی آف برن، سوئٹزرلینڈ کے ڈاکٹر رائیل نیوکوم کی سربراہی میں ماحولیات اور ارضیات کے ماہرین کی ایک عالمی ٹیم نے سن ۱۹۵۰ عیسوی سے لے کر سن ۲۰۰۰ عیسوی تک، زمین کرہ ہوائی اور سطح زمین کے درجہ حرارت میں تبدیلی سے متعلق دستیاب ۱۰۰ مختلف ریکارڈز کا پوری احتیاط سے تجزیہ کیا۔ ''نیچر'' میں شائع شدہ تحقیقی مقالے میں ان کا کہنا تھا کہ ہمارے ماحول تک کے تصورات کے برعکس، بیسویں صدی سے پہلے تک رونما ہونے والے ماحولیاتی تغیرات عالمی پیمانے پر واقع نہیں ہوئے تھے۔

مثلاً، گزشتہ دو ہزار سال میں سرد ترین موسم کا مشاہدہ مشرقی شمالی اوقیانوس کے علاقوں میں پندرہویں صدی عیسوی کے دوران کیا گیا، سترہویں صدی عیسوی کے دوران شمال مغربی یورپ اور شمالی امریکا کے جنوب مشرقی علاقے سرد ترین رہے، جبکہ انیسویں میں دنیا کے باقی کے مقامات نے انتہائی سرد موسم کا سامنا کیا۔ اسی طرح صنعتی انقلابات سے پہلے بنائے گئے ماڈلز پر موجود نہیں جب ساری دنیا میں طویل مدتی بنیادوں پر گرمی میں اضافہ ہوا ہو۔ اس کے برعکس، گزشتہ دو ہزار سال میں گرم ترین زمانہ اس کے آخری چند عشروں پر محیط ہے کہ جس کے اثرات کرۂ زمین کے ۹۸ فیصد علاقے پر واضح محسوس کیے گئے۔

''نیچر جیوسائنس'' کے تحقیقی مقالے میں نیوکوم اور ان کے ساتھیوں نے سطح زمین کے گرم ہونے کی شرح اور اس کے پس پشت کارفرما عوامل کا جائزہ لیا جو کئی عشروں پر محیط ہے۔ اس تجزیے سے معلوم ہوا کہ بیسویں صدی کے اختتامی برسوں میں ہم ازلم پہلے سال ایسے گزرے ہیں جب سطح زمین گرم ہونے کی رفتار سب سے تیز تھی۔ ''صنعی انقلاب سے پہلے بھی سطح زمین کے درجہ حرارت میں اتار چڑھاؤ واقع ہوتا تھا لیکن اوّل تو اس کا پیمانہ محدود رہتا تھا اور دوم یہ کہ وہ عام طور پر آتش فشاں کے پھٹ پڑنے کے نتیجے میں ہوا کرتا تھا۔

اس وقت جبکہ ساری دنیا ماحولیاتی تبدیلیوں کے سنگین اثرات کا سامنا کر رہی ہے، قدرتی عوامل کو موردِ الزام ٹھہرا کر انسان کو بری الذمہ قرار دینے کا کوئی معقول جواز ہمارے پاس نہیں رہا۔

ڈائریکٹر واٹر پلانٹ شپ، ڈاکٹر پرویز امیر نے اس تحقیق پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا، ''عالمی درجہ حرارت میں اضافے کو دو ڈگری تک محدود رکھنا صرف ایک خواہش ہے۔ سائنسدان تنبیہ کرتے رہے لیکن لوگوں نے توجہ نہیں دی۔ اب نتائج بھگتنے کا وقت آ گیا ہے۔''

ان کے مطابق ۱۹۲۰ کے بعد سے گرمہ جو دو صدی تک فضائی کاربن ڈائی آکسائیڈ میں جو اضافہ ہوا ہے، اتنا اضافہ اس سے پہلے بھی نہیں ہوا۔ عالمی درجہ حرارت میں ریکارڈ توڑ اضافہ، خشک سالی، گرمی کی لہر اور سیلاب جیسے واقعات جس قدر شدید ہوئے ہیں، اس طرح کا مشاہدہ ماضی میں پہلے کبھی نہیں کیا گیا۔ دوسری جانب گلیشیئرز کے پگھلنے کے سنگین ترین اثرات ہمارے میدانی علاقوں پر مرتب ہوں گے۔

''فطرت سے دست درازی کے نتائج شدید اور متوقع فیہ ہیں۔ ماحول میں تبدیلیوں کا جو سلسلہ شروع ہو چکا ہے، اسے روکا نہیں جا سکتا۔ اس لیے بہترین حکمت عملی یہی ہے کہ ہم ان ماحولیاتی تبدیلیوں سے لڑنے کے بجائے ان سے ہم آہنگ ہونا سیکھیں''، ڈاکٹر پرویز امیر نے بتایا۔

''اس مطالعے سے عالمی سطح پر بہت سی چیزیں واضح ہو رہی ہیں لیکن اگر آپ مقامی سطح پر بھی دیکھیں تو ماحولیاتی تبدیلی کے اثرات آپ کو واضح نظر آئیں گے''، البتہ، ڈاکٹر جیمہ مستقبل سے مایوس نہیں۔ ''ماحولیاتی تبدیلیوں سے وابستہ پیچیدگیوں میں ہمارے لیے نئے مواقع بھی ہیں۔ سب سے پہلے تو ہمیں ماحولیاتی بگاڑ کو روکنے کے لیے فوری اور بھرپور انداز میں کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ، ہمیں اپنی کوششوں کو اس انداز سے منظم کرنا چاہیے کہ ''گرین کریڈٹس'' کے تحت دستیاب عالمی مواقع سے فائدہ بھی اٹھا سکیں۔ اس طرح نہ صرف اپنے ماحول بلکہ اپنی معیشت کو بھی بہتر بنا سکیں۔''

روان سال ایپل کے تین نئے آئی فونز متعارف



ایپل کے نئے آئی فون تثمیر میں متعارف کرائے جانے کا امکان ہے اور اس بار بھی یہ پہلے تین نئی ڈیوائسز ہی صارفین کے لیے پیش کرے گی۔

نائن ٹو فائیو میک کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا کہ اس سال بھی ایپل کی جانب سے ۳ نئے آئی فونز متعارف کرائے جائیں گے جن کو ممکنہ طور پر آئی فون ۱۱ سیریز قرار دیا جائے گا۔

اس بار فونز ڈیزائن کے لحاظ سے گزشتہ سال کے فونز سے زیادہ مختلف نہیں ہوں گے تاہم ان میں پہلے سے زیادہ بہتر پراسیسر اور کیمرا سسٹم دیا جائے گا۔

اس سے قبل وال اسٹریٹ جرنل کی ایک رپورٹ میں بھی کہا گیا تھا کہ ۲۰۱۹ میں ایپل کی جانب سے تین نئے آئی فونز متعارف کرائے جائیں گے۔

ان نئے آئی فونز میں ایپل کے تیار کردہ نئے پراسیسر سے ۱۲ کو دیا جائے گا جبکہ آئی فون ایکس ایس (۱۰ ار ایس) اور ایکس ایس میکس (۱۰ ار ایس میکس) کے اپ ڈیٹ ماڈلز میں اوایل ای ڈی ریٹینا ڈسپلے ہوگا۔

۲۰۱۸ کے ایل سی ڈی ڈسپلے والے آئی فون ایکس آر (۱۰ آر) کے اپ ڈیٹ ورژن میں کم ریزولوشن والا لیکوئیڈ ریٹینا ڈسپلے دیے جانے کا امکان ہے۔

رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا کہ ایپل کی جانب سے ایک نیا ٹچ آئی ڈی سینسر تیار کیا جا رہا ہے جو ڈسپلے میں پریشر سنسیٹو ٹیکنالوجی کی سلامتیت میں اضافہ کرے گا۔

رپورٹ کے مطابق آئی فون ایکس ایس اور ایکس ایس میکس کے اپ ڈیٹ ماڈلز میں بیک پر ۳ کیمروں کا سیٹ اپ دیا جائے گا اور یہ پہلی بار ہوگا جب ایپل اپنے فونز میں ۳ بیک کیمروں کا سیٹ اپ متعارف کرائے گی۔

ان کیمروں میں وائیڈ اینگل لینس کے ساتھ ایک نیا فیچر سمارٹ فریم بھی دیا جا رہا ہے جو تصویر کھینچنے کے بعد ان کی ایڈیٹنگ اور کراپنگ کو بہتر بنائے گا۔

پہلے منگلیان، پھر چندریان اور اب گگن یان

محمد شاہ زیب صدیقی

اس داستان کا آغاز ۱۲ سال پہلے ہوتا ہے جب بھارت نے اکتوبر ۲۰۰۸ میں ''چندریان ۱'' لانچ کیا جس نے چاند کے گرد چکر لگاتے ہوئے چاند پر موجود معدنیات کا جائزہ لیا۔ بعد ازاں اسی ڈیٹا کی مدد سے ناسا کے ماہرین نے چاند کے قطبین پر موجود گڑھوں میں پانی، برف کی شکل میں دریافت کیا۔ چاند پر پانی کا مل جانا ایک بہت بڑی دریافت تھی جس نے فلکیاتی دنیا میں ہلچل مچا دی۔

چاند پر پانی ملنے کے بعد انسان کا چاند پر کالونیاں بنانے کا خواب حقیقت دکھائی دینا شروع ہو گیا۔ اسی دریافت نے بھارت کے چندریان مشن کو دنیا بھر سے بھی متعارف کروایا۔ ۲۲ جولائی ۲۰۱۹ کو بھارت نے چندریان سیریز کا دوسرا مشن لانچ کیا جسے ''چندریان ۲'' نام دیا گیا۔ ۱۴۰ ملین ڈالر کی لاگت سے بھیجا جانے والا یہ مشن ۷ ستمبر ۲۰۱۹ کو چاند کے جنوبی قطب کے اُس حصے پر لینڈ کرے گا جہاں پانی کی موجودگی کے شواہد ملے ہیں۔ اگر بھارتی مشن چاند کی سطح پر لینڈ کر جاتا ہے تو امریکا، روس اور چین کے بعد بھارت چاند پر لینڈنگ کرنے والا چوتھا ملک بن جائے گا۔ یاد رہے کہ چند ماہ پہلے اسرائیل بھی چاند پر لینڈنگ کی ناکام کوشش کر چکا ہے۔

''چندریان ۲'' خلائی راکٹ تین حصوں پر مشتمل ہے: ایک حصہ لیونر آربٹر (Lunar orbiter) کہلاتا ہے جو چاند کے گرد چکر لگاتا رہے گا، دوسرا حصہ لیونر لینڈر (Lunar Lander) ہے جس کے ذریعے چاند پر لینڈ کیا جائے گا؛ جبکہ تیسرا حصہ لیونر رووَر (Lunar Rover) یعنی چاند گاڑی ہے جو چاند کی سطح پر چل کر مختلف مقامات سے مٹی کے نمونے اکٹھے کرے گی، اور جس کے ذریعے چاند پر پانی کی موجودگی سے متعلق اہم معلومات مل سکیں گی۔



کا کہنا اعتبار سے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ چونکہ چاند زمین کے انتہائی نزدیک ہے، جس وجہ سے زمین کی شدید کشش ثقل کے باعث یہ زمین کے ساتھ tidally lock ہو چکا ہے؛ یعنی زمین کے گرد چکر لگاتے ہوئے چاند کا ایک ہی رُخ ہمیشہ زمین کی جانب رہتا ہے۔ اسی وجہ سے چاند کے زمین کی جانب رہنے والے حصے کو ''روشن رُخ'' (Light side) جبکہ دوسری جانب رہنے والے حصے کو تاریک حصہ (Dark side) بھی کہتے ہیں، یہ مشن چاند کے تاریک حصے پر لینڈ کرے گا۔ اس سے پہلے چین وہ واحد ملک ہے جو چاند کے تاریک حصے پر لینڈ کر سکا ہے۔

جیسا کہ ہم نے اوپر پڑھا، چاند کے تاریک حصے کا رُخ زمین کی جانب نہیں ہوتا، جس وجہ سے تاریک حصے پر موجود خلائی گاڑی براہ راست زمین کی جانب سگنل نہیں بھیج پائے گی۔ اسی خاطر لیونر رووَر ڈیٹا کو چاند کے گرد چکر لگاتے بھارتی سٹیلائٹ یعنی لیونر آربٹر کو بھیجے گا، جو بعد ازاں اس ڈیٹا کو زمین کی جانب بھیجے گا۔ مستقبل میں انسان جب چاند پر کالونیاں بنانے کا اندازہ کرے گا تو اسے اسی حصے پر اُترنے والے جہاں چاند پر موجود معدنیات کو نکالنے کا کام کیا جائے گا۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ ۵۰ سال پہلے جب انسان نے چاند پر قدم رکھے تو اس دوران اپولو مشنز محض دو سے تین دنوں میں چاند پر پہنچ جاتے تھے۔ تو بھارتی مشن کو چاند پر پہنچنے کیلئے ڈیڑھ مہینہ کیوں لگے گا؟ اس کا سادہ سا جواب ہے ''بجٹ''۔ اپولو مشنز انسانی مشن تھے جن کیلئے سیٹرن فائیو (V-Saturn) راکٹ استعمال کیا گیا جس کی رفتار تیز تو تھی مگر وہ ایندھن بھی بہت زیادہ کھاتا تھا، جبکہ بھارت کی جانب سے لانچ کیا جانے والا مشن زمین کی کشش ثقل کو استعمال کرتے ہوئے اپنی رفتار بڑھائے گا اور کم سے کم ایندھن استعمال کرتے ہوئے چاند پر پہنچنے کی کوشش کرے گا۔

یاد رہے کہ اس سے پہلے ۲۰۱۴ میں بھارتی خلائی ادارہ ''انڈین سپیس ریسرچ آرگنائزیشن'' (ISRO) مریخ کی جانب ''منگلیان'' نامی مشن انتہائی کم خرچ پر بھیج چکا ہے جو آج بھی مریخ کے گرد چکر لگا رہا ہے۔ ناسا کی جانب سے مریخ کی طرف لانچ کیے جانے والے مشن کی لاگت ۶۷۱ ملین امریکی ڈالر تک ہوتی ہے جبکہ بھارت نے یہی مشن ۷۴ ملین امریکی ڈالر میں لانچ کیا، لہٰذا بھارت اسی ''بجٹ پالیسی'' کو اپناتے ہوئے چاند کی جانب گامزن ہے۔

یہاں یہ بات بھی انتہائی اہم ہے کہ ۲۰۲۲ میں بھارت زمینی مدار میں اپنا خلائی سٹیشن ''گگن یان'' چھوڑنے کا بھی ارادہ رکھتا ہے جو ایک ہفتے تک زمین کے گرد چکر لگائے گا۔ اس میں تین بھارتی خلا نورد سوار ہوں گے جو اس دوران کئی سائنسی تجربات انجام دیں گے۔ اگر بھارت یہ کرنے میں کامیاب ہو گیا تو امریکا، روس اور چین کے بعد بھارت وہ چوتھا ملک بن جائے گا جو خلا میں اپنے خلا نوردوں کو بھیجے گا۔ اس کے علاوہ بھارت کا ۲۰۳۰ میں سورج کی جانب، جبکہ ۲۰۲۳ میں سیارہ زہرہ کی جانب بھی ایک غیر انسان بردار مشن بھیجنے کا ارادہ ہے۔

رشوت کے الزامات، مائیکروسافٹ ڈھائی کروڑ ڈالر ادا کرنے پر رضامند



مائیکروسافٹ کورپوریشن نے ہنگری سمیت دیگر ممالک میں سرکاری افسران کو رشوت دینے کے مقدمات میں ۲ کروڑ ۵۳ لاکھ ڈالر ادا کرنے پر رضامندی کا اظہار کر دیا۔

امریکا کے محکمہ انصاف کا کہنا ہے کہ مائیکروسافٹ ۱۸۷ لاکھ ڈالر جرمانہ ادا کرے گا جو ۳ سالہ معاہدے کے تحت ہوگا اور جس میں مائیکروسافٹ ملازمین کے غیر قانونی اقدام کی ذمہ داری کا اعتراف کرے گا۔

مائیکروسافٹ نے ہنگری، سعودی عرب، تھائی لینڈ اور ترکی میں اپنی سرگرمیوں پر اپنی غلطی کا اعتراف کیے بغیر ایک کروڑ ۹۶ لاکھ ڈالر امریکی سیکیورٹی اینڈ ایکسچینج کمیشن کی جانب سے لگائے گئے سول چارجز پر ایک کروڑ ڈالر ادا کرنے پر رضامندی کا اظہار کیا۔

ملازمین کو کی گئی ای میل میں مائیکروسافٹ کے صدر بریڈ سمتھ کا کہنا تھا کہ ملازمین کا غیر قانونی عمل ناقابل برداشت ہے، ہنگری میں ملوث ملازمین اب کمپنی کے ساتھ نہیں ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ ''کاروباری سرگرمیوں میں ناقابل قبول عمل سمجھوتے کی کوئی گنجائش نہیں''۔

واضح رہے کہ اس سے قبل عدالت میں استغاثہ کا کہنا تھا کہ ہنگری کی سرکاری ایجنسیوں کو سافٹ ویئر کا لائسنس فروخت کرنے کی سکیم سے مائیکروسافٹ کا ۲۰۱۳ سے ۲۰۱۵ کے درمیان ایک کروڑ ۴۶ لاکھ ڈالر کا فائدہ ہوا''۔

مائیکروسافٹ ہنگری کے ایگزیکٹوز اور ملازمین نے مائیکروسافٹ سے کہا کہ ان ٹرانزیکشنز کے لیے ڈسکاؤنٹ درکار ہے۔

استغاثہ کا کہنا ہے کہ ڈسکاؤنٹ سے ہونے والی بچت صارف کو جانی چاہیے تھی تاہم یہ درمیان میں ڈیلرز نے حاصل کی اور سرکاری حکام کو اس سے رشوت بھی دی۔'

فیس بک کو پانچ ارب ڈالر جرمانے کی سزا



امریکا کے فیڈرل ٹریڈ کمیشن (ایف ٹی سی) نے اعلان کیا ہے کہ فیس بک کو کیمبرج ایناٹیکا اسکینڈل پر پانچ ارب ڈالر جرمانہ ادا کرنا ہوگا۔ ایف ٹی سی کی جانب سے جاری بیان کے مطابق فیس بک کو صارفین کے ڈیٹا کی پرائیویسی کے حوالے سے ۲۰۱۲ آرڈر کی خلاف ورزی پر یہ جرمانہ ادا کرنا ہوگا اور سوشل میڈیا نیٹ ورک نے صارفین کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے نئے انتظامی اسٹرکچر اور نئے قوانین پر رضامندی بھی ظاہر کی ہے۔

فیس بک اب ایک نئی خودمختار پرائیویسی کمیٹی تشکیل دے گی، کمپنی کے ڈائریکٹرز کا ایک گروپ ہر تین ماہ بالواقات کر کے ایک خودمختار پرائیویسی جُڑیکاری رپورٹس کا جائزہ لے گا۔ یوں فیس بک کے اقدامات کا مانیٹر کرے گا۔ ایف ٹی سی نے فیس بک کے سی ای او مارک زکر برگ کی من مرضی روکنے کے لیے بھی قوانین کے اطلاق کا مطالبہ کیا ہے۔

فیس بک ٹشول واٹس ایپ اور انسٹاگرام بھی ان نئے قوانین کے پابند ہوں گے اور پرائیویسی کی خلاف ورزیوں کی رپورٹ انتظامیہ کو کرنے پابند ہوں گے۔ اس مقصد کے لیے فیس بک کو ۳۰ دن میں ایف ٹی سی کو نوٹیفائی کرنا ہوگا۔ فیس بک کو صارفین کے فون نمبر اشتہاری مقاصد کے لیے استعمال کرنے پر تنقید کا سامنا تھا اور اب نئے تصفیے کے تحت وہ ایسا نہیں کر سکے گی۔

فیس بک نے رواں ماہ کے آغاز میں یہ جرمانہ ادا کرنے پر رضامندی ظاہر کی تھی اور اب ایف ٹی سی کے ساتھ اس حوالے سے باقاعدہ تصفیہ کیا گیا، جس پر امریکی محکمے نے جرمانے کی ادائیگی سے متعلق حتمی منظوری دی۔

ایف ٹی سی نے مارچ ۲۰۱۸ میں فیس بک کے خلاف تحقیقات اس وقت شروع کی تھی جب کیمبرج ایناٹیکا اسکینڈل میں کروڑوں صارفین کے ڈیٹا کے غلط استعمال کا انکشاف سامنے آیا تھا۔

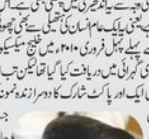
مگر یہ فیس بک کے اسکینڈلز میں سے ایک ہے، جو مایہ برسوں میں سامنے آئے ہیں جس کے بعد ۳ کروڑ صارفین کی ذاتی معلومات کے افشا پر ۱۵ لاکھ صارفین کے ای میل پاسورڈ تفصیلات لیک ہونے جیسے معاملات بھی سامنے آئے۔

یہ پہلی بار ہے کہ کسی ٹیکنالوجی کمپنی کو امریکی ریگولیٹر ادارے کی جانب سے اتنے بڑے جرمانے کی سزا سنائی گئی ہے۔

اندھیرے میں چمکتی ''پاکٹ شارک''

سائنسدانوں نے شارک کی ایک ایسی نئی قسم شناخت کی ہے جس کا جسم روشنی میں تو سیاہ دکھائی دیتا ہے لیکن اس کی پوری کھال پر فوٹوفورز نامی غدود موجود ہیں جن کی وجہ سے یہ اندھیری میں چمکتی بھی ہے۔ اس کی جسامت صرف ۵۵ سینٹی میٹر ہے یعنی ایک عام انسان کی ٹخنے سے بھی چھوٹی ہے۔

اسے پہلے پہل فروری ۲۰۱۰ میں خلیج میکسیکو سے، تقریباً ۱۰۰۰ فٹ کی سمندری گہرائی میں دریافت کیا گیا تھا لیکن تب اسے ۱۹۷۹ میں دریافت کی گئی ایک اور پاکٹ شارک کا دوسرا زندہ نمونہ سمجھ لیا گیا۔ البتہ، حال ہی میں جب اس کا نئے سرے سے جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ پاکٹ شارک کی ایک نئی نوع ہے جو سابقہ دریافت کے مقابلے میں خاصی مختلف بھی ہے۔



یہ اتنی نایاب ہے کہ گزشتہ سازے نو سال کے دوران ایسی کوئی دوسری پاکٹ شارک نہیں مل سکی ہے، جبکہ پچھلے چالیس سال میں صرف دو پاکٹ شارکس ہی دریافت کی جا سکی ہیں۔ اس نئی نوع کو Mollisquama mississippiensis کا سائنسی نام دیا گیا ہے، جبکہ اس کی تفصیلات ''زوٹیکسا'' نامی ریسرچ جرنل میں شائع ہوئی ہیں۔

واضح رہے کہ عام خیال کے برعکس، شارک مچھلیاں بھی مختلف جساستوں کی ہوتی ہیں جن میں ۹ فٹ طویل ''وہیل شارک'' سے لے کر صرف چند انچ جتنی ''ڈوارف لینٹرن شارک'' تک شامل ہیں۔ نئی شناخت کی گئی پاکٹ شارک کی جسامت، ڈوارف لینٹرن شارک سے بھی کم ہے لیکن صرف ایک نمونے کی بنیاد پر اس کے سب سے چھوٹی شارک ہونے کا حتمی فیصلہ نہیں کیا جا سکتا۔

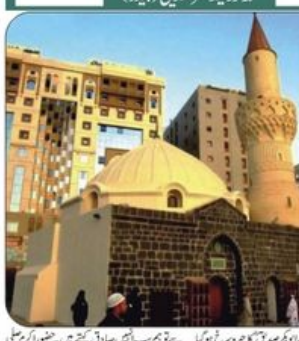
نتیجہ فکر

الحاج حافظ حسان محمد بگلتوی

اعتبار مصطفےٰ ہوتا ہے کیسا ، دیکھیے
چاند کا شق ہونا ، سورج کا پلٹنا دیکھیے
دعویٰ تاب نظارہ ہو ہی جائے گا غلط
کچھ ہی لمحے چہرۂ ماہِ مدینہ دیکھیے
ہونے والی ہے ولادت رحمت کونین کی
غم کا قصہ چھوڑیے ، خوشیوں کا رستہ دیکھیے
آگیا شہر مدینہ ، حسرتیں بر آئیں گی
دیکھنی ہے جنت الفردوس ؟ اچھا ، دیکھیے
آپ مت اترائیے اپنی امیری پر جناب
میں غلام مصطفےٰ ہوں میرا رتبہ دیکھیے
مصطفےٰ حسنین و زہرا آئیں گے حیدر نظر
آپ اک دن سیدوں کا آکے جلوہ دیکھیے
جب بھی میں حسان گھبرایا غموں کے دریا میں
مشورہ دل نے دیا سوئے صحابہ دیکھیے

خلیفۂ اوّل حضرت ابوبکر صدیقؓ

محمد خورشید اختر صدیقی (بیدر)



حضرت ابوبکر صدیقؓ مکہ میں پیدا ہوئے۔ بچپن میں ہی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے آپ کی دوستی ہوگئی تھی۔ پیارے نبی کی عادتیں اور باتیں آپ کو بہت اچھی لگتی تھیں جو بات پیارے نبی میں دیکھتے اُسے اپنا لیا کرتے تھے۔ آپ بچپن ہی سے بہت نیک دل، رحم دل اور بڑوں کی عزت کرنے والے تھے۔ آپ آزاد مردوں میں سب سے پہلے اسلام قبول کرنے والے تھے۔ جس وقت آپ مسلمان ہوئے اُس وقت آپ کی عمر 37 سال تھی۔ آپ پیچے پیچھے مکہ والوں میں دینِ اسلام کی تبلیغ کرتے رہے۔ آپ کی تبلیغ سے متاثر ہوکر بہت سے لوگ مسلمان ہوئے۔ جب حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے معراج کا حال قرآن مجید کہا تو مکہ کے سردار آپ کا مذاق اُڑانے لگے۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ یہ سن کر سرشار ہوگیا اور فوراً بولا: اگر محمد نے ایسا کہا ہے تو بالکل سچ کہا کیونکہ وہ آج تک کبھی جھوٹ نہیں بولے۔ اسی وجہ سے آپ کا لقب صدیق پڑ گیا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے آپ کو ''صدیق'' کا لقب عطا فرمایا۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پردہ فرمانے کے بعد صحابہ کرامؓ نے متفقہ طور پر حضرت ابوبکر صدیقؓ کو پہلا خلیفہ منتخب کیا۔ خلیفہ بننے کے بعد حضرت ابوبکر صدیقؓ نے کہا: ''لوگو! میں تمہارا خلیفہ بنایا گیا ہوں، میں کسی بھی طرح اس کے قابل نہیں ہوں لیکن جب تم لوگوں نے مجھے خلیفہ مان لیا ہے تو میں اُسی طرح حکومت کا کام کرنے کی کوشش کروں گا جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کرکے دکھایا ہے۔ اگر میں صحیح راستے پر چلوں تو میرا کہنا ماننا اور ایسا کرنا میں تم پر لازم ہے لیکن اگر میں زیادتی کروں یا غلط کام کروں تو میرا کہنا ماننا ہرگز لازم نہیں ہوگا اور مجھے جو حکم اللہ کی طرف سے ملے گا میں اُس پر عمل کرنا چاہوں گا اور مجھے اللہ کے خوف اور آخرت کے ڈر سے ہمیشہ کانپتے رہتے اور زار و قطار روتے رہتے۔ 22 جمادی الثانی 13 ہجری کو آپ کا وصال ہوا۔ حضرت عمر فاروقؓ نے نماز جنازہ پڑھائی اور آپ کو کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پہلو میں تدفین عمل میں آئی۔

☆☆☆

فرمانِ الٰہی

ڈاکٹر مولانا صباح اسماعیل ندوی علیگ ۔ قسط 1120

خدائے عزیز و علیم کی منصوبہ بندی؟

قُلِ اللّٰھُمَّ رَبَّ الْعٰلَمِیْنَ (9) وَجَعَلَ فِیْھَا سَوَاءَ لِلسَّائِلِیْنَ (10) ثُمَّ اسْتَوٰی اِلَی السَّمَآءِ طَائِعِیْنَ (11) فَقَضٰھُنَّ الْعَزِیْزُ الْعَلِیْمُ (12) فَاِنْ اَعْرَضُوْا فَقُلْ اَنْذَرْتُکُمْ صٰعِقَۃً مِّثْلَ صٰعِقَۃِ عَادٍ وَّثَمُوْدَ (13) اِذْ جَآءَتْھُمُ الرُّسُلُ مِنْۢ بَیْنِ اَیْدِیْھِمْ وَمِنْ خَلْفِھِمْ اَلَّا تَعْبُدُوْٓا اِلَّا اللّٰہَ قَالُوْا لَوْ شَآءَ رَبُّنَا لَاَنْزَلَ مَلٰٓئِکَۃً فَاِنَّا بِمَآ اُرْسِلْتُمْ بِہٖ کٰفِرُوْنَ (14) فَاَمَّا عَادٌ فَاسْتَکْبَرُوْا فِی الْاَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَقَالُوْا مَنْ اَشَدُّ مِنَّا قُوَّۃً اَوَلَمْ یَرَوْا اَنَّ اللّٰہَ الَّذِیْ خَلَقَھُمْ ھُوَ اَشَدُّ مِنْھُمْ قُوَّۃً وَکَانُوْا بِاٰیٰتِنَا یَجْحَدُوْنَ (15) فَاَرْسَلْنَا عَلَیْھِمْ رِیْحًا صَرْصَرًا فِیْٓ اَیَّامٍ نَّحِسَاتٍ لِّنُذِیْقَھُمْ عَذَابَ الْخِزْیِ فِی الْحَیٰوۃِ الدُّنْیَا وَلَعَذَابُ الْاٰخِرَۃِ اَخْزٰی وَھُمْ لَا یُنْصَرُوْنَ (16) وَاَمَّا ثَمُوْدُ فَھَدَیْنٰھُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمٰی عَلَی الْھُدٰی فَاَخَذَتْھُمْ صٰعِقَۃُ الْعَذَابِ الْھُوْنِ بِمَا کَانُوْا یَکْسِبُوْنَ (17) وَنَجَّیْنَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَکَانُوْا یَتَّقُوْنَ (18)

کہہ دیجئے، کیا تم لوگ اس ذات کا انکار کررہے ہو جس نے دو دن میں زمین بنائی اور تم اس کے ہمسر ٹھہراتے ہو؟ وہی تو تمام عالموں کا رب ہے!☆☆

اور اس نے زمین میں اس کے اوپر سے پہاڑ گاڑ دیے اور اس میں برکتیں رکھیں اور اس میں اس کے تقاضائے غذیٰ سے ہدایت کے سب سوال کرنے والوں کے لیے یکساں طور پر سب وافر روزیاں رکھ دیں۔☆☆

پھر اس نے آسمان کی طرف قصد فرمائی، اور وہ دھواں تھا۔ پس اس کو اور زمین کو حکم دیا کہ تم ہمارے ارادے کی تکمیل کرو، خواہ بادلی کر کے، خواہ رضامندانہ حاضر ہیں۔☆☆

پس اس نے دو دن میں سات آسمان مقرر کیے، دونوں میں۔ اور ہر آسمان میں اس کے متعلقہ فرائض وحی کر دیے اور ہم نے آسمان دنیا کو چراغوں سے مزین کیا اور اس کو اچھی طرح محفوظ کیا۔ یہ خدائے عزیز و علیم کی منصوبہ بندی ہے۔☆☆

پس اگر وہ اعراض کرتے ہیں تو اس سے کہہ دیجئے کہ میں تمہیں اس طرح کے کڑکے سے آگاہ کرتا ہوں جس طرح کا کڑکا عاد اور ثمود پر نازل ہوا تھا۔☆☆

جب آئے ان کے رسول ان کے آگے اور ان کے پیچھے سے اس ہدایت کے ساتھ کہ اللہ کے سوا کسی اور کی عبادت نہ کرو۔ انھوں نے جواب دیا کہ اگر ہمارا رب چاہتا تو فرشتے اتارتا، تو ہم تو اس پیغام کے منکر ہیں جس کے ساتھ تم بھیجے گئے ہو۔☆☆

عاد کا معاملہ یوں ہے کہ انھوں نے زمین میں بغیر کسی حق کے تکبر کیا اور بے زور کہ ہم سے بڑھ کر قوت میں کون ہے۔ کیا انھوں نے اس بات پر غور نہیں کیا کہ جس اللہ نے ان کی تخلیق کی ہے وہ ان سے زیادہ قوت والا ہے۔ اور وہ ہماری آیتوں کا برابر انکار کرتے رہے۔☆☆

تو ہم نے ان پر چند منحوس ایام میں ایک باد صرصر تبھی بھیجی تاکہ ان کو دنیا کی حیات میں رسوائی کا عذاب چکھا دیں اور آخرت کا عذاب تو اس سے کہیں زیادہ رسوا کن ہوگا اور وہاں ان کی کوئی نصرت نہیں ہوگی۔☆☆

رہے ثمود تو ہم نے ان کو ہدایت کی راہ دکھائی لیکن انھوں نے ہدایت پر اندھے پن کو ترجیح دی تو ان کو بھی ان کے اعمال کی پاداش میں عذاب ذلت کے کڑکے نے آدبوچا۔☆☆

اور ہم نے ان لوگوں کو نجات دی جو ایمان لا کے اور جو متقی اختیار کرنے والے تھے۔☆☆

(آیات 1829 ۔ سورہ حٰمٓ السجدہ ۔ پارہ 24 ۔ رکوع 2)

سورہ حٰمٓ السجدہ کے پہلے رکوع میں اللہ رحمان و رحیم نے ارشاد فرمایا تھا کہ یہ قرآن اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کی ہدایت و رہنمائی کیلئے اتارا ہے۔ عربی زبان میں نہایت بلند و کمیتل کے ساتھ نازل ہونے والی یہ کتاب نیک لوگوں کیلئے بشارت ہے اور بے راہ لوگوں کو صاف صاف برے بھلے کی تمیز بتانے والی ہے کہ انھوں نے اگر کفر و شرک سے کام لیا اور اپنی زندگی طغیان و سرکشی میں صرف کردی تو ان کا ٹھکانہ جہنم کی سخت گرفت اور عذاب شدید کے سوا کچھ نہیں پایا جائے گا۔

اب یہاں اس رکوع میں کائنات میں موجود مشاہدہ قوی کی طرف انسانوں کی توجہ مبذول کرائی گئی ہے اور واضح کیا گیا ہے کہ اس دنیا کو عدم سے وجود میں لانے اور صرف اللہ جل شانہ ہے۔ یہ زمین و آسمان جو ہمارا گھر جہان ہے، اس کو اللہ نے کیسے پیدا کیا ہے یہاں اس پر روشنی ڈالی گئی ہے اور انسانوں سے سوال کیا گیا ہے کہ کیا اس کے علاوہ بھی کوئی اس قابل ہے کہ اس کی بندگی کی جائے، اس کے سامنے سجدہ ریز ہوا جائے اور اس کو اپنا معبود بنایا جائے؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا مشکل کشا سمجھتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا حاجت روا مانتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا داتا اور دستگیر سمجھتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا فریاد رس مانتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا کارساز سمجھتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا حاجت روا مانتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا مشکل کشا سمجھتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا داتا اور دستگیر سمجھتے ہو؟ کیا تم اس کے سوا کسی اور کو اپنا فریاد رس سمجھ

اینٹی بایوٹکس کی ایک قسم سماعت میں کمی کی وجہ بن سکتی ہے

واشنگٹن

بعض اینٹی بایوٹکس دوائیں انسانوں میں سننے کی سماعت کو بہت نقصان پہنچا سکتی ہیں جس کی وجہ بھی سامنے آگئی ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس کی وجہ اندرونی سوزش ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ہمارا جسم کسی انفیکشن کی صورت میں اپنا ردعمل کرتا ہے۔ اس سے کان کے اندر سماعت کو ممکن بنانے والے حساس خلیات میں آئن چینل متاثر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ سیکیہ یہ خلیات اینٹی بایوٹکس سے شدید متاثر ہوتے ہیں اور یوں دھیرے دھیرے متاثر ہوتے رہتے ہیں۔

سائنسدانوں کے مطابق امائنوگلائکوسائیڈ اینٹی بایوٹکس انسانی سماعت کو متاثر کرسکتی ہیں۔ اس قسم کی اینٹی بایوٹکس میں جینٹامائسن سرفہرست ہے جو بہت سے انفیکشن میں دھڑا دھڑ استعمال ہوتی ہیں۔ لیکن اوقات انہیں ذہیف جراثیم اور بیکٹیریا کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ نومولود بچوں کو بھی یہ اینٹی بایوٹکس دی جاتی ہیں۔

سائنسداں اب یہ بھی بتا رہے ہیں کہ نرسری میں رکھے چھوٹے بچوں کو جب جینٹامائسن دی جاتی ہے تو اس سے ان کی سماعت متاثر ہونے یا بہرے ہونے کا خطرہ چھ گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کی تصدیق کے لیے کراٹھن یونیورسٹی آف نبراسکا کے ماہر ڈاکٹر پیٹر اسمیکر نے چوہوں پر اس کے تجربات کیے ہیں۔

انہوں نے جب چوہوں کو جینٹامائسن اینٹی بایوٹکس دی تو ان کے سماعتی خلیات میں آئن چینلز کے اندر تک دوا پہنچی جہاں اس کی ضرورت نہ تھی۔ یہاں تک کہ اندرونی کان کے ایک اہم گوشے کوکلیا تک اس کے زہریلے اثرات دیکھے گئے اور پورا نظام شدید متاثر ہوا۔

پھر معلوم ہوا کہ ایک خاص پروٹین ٹی آر پی وان آئن چینلوں میں جینٹامائسن کو شامل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اب جو چوہے ٹی آر پی وان کے بغیر پروان چڑھائے گئے تھے ان میں کسی بھی قسم کا بہرہ پن نہیں دیکھا گیا۔ جب کہ دیگر چوہوں کی سماعت شدید متاثر ہوئی۔

اس بنا پر ڈاکٹر پیٹر اور ان کے ساتھی کہتے ہیں کہ امائنوگلائکوسائیڈ مسئلہ سے تعلق رکھنے والی اینٹی بایوٹکس اور بالخصوص جینٹامائسن سے دور رہا جائے تو بہتر ہے۔

بصورت دیگر جینٹامائسن کی بڑی مقدار مجبوری کے تحت کھانے والوں میں وقفے وقفے سے سماعتی ٹیسٹ ضرور کرائے جائیں تاکہ کسی ممکنہ نقصان کو بروقت دیکھا جاسکے۔

کیا آپ بھی حد سے زیادہ سونے کے عادی ہیں؟



ویسے تو کہا جاتا ہے کہ آٹھ گھنٹوں کی نیند لے لینا انسان کو بالکل تازہ کردیتا ہے لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ آٹھ سے زیادہ گھنٹوں کی نیند فالج کے دورے کا خطرہ خطرناک حد تک بڑھا دیتا ہے؟..... یہ ڈھونڈ امریکا میں ہونے والی ایک نئی طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔

امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جہاں کم نیند لینا بھی خطرناک ہی مانا جاتا ہے وہیں اس کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ سونے کو بھی عادت بنالینا جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ۸ گھنٹے سے زائد نیند لینے کے عادی ہوتے ہیں ان میں فالج کا خطرہ اوسط دورانیے کے نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے۔

تحقیق کے مطابق اسی طرح جو لوگ رات بھر میں چھ گھنٹے سے کم سونے کو عادت بنالیتے ہیں ان میں اس جان لیوا مرض کے دورے کا خطرہ چار گنا زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے دماغ کے مختلف حصوں کی خون کی سپلائی متاثر ہوتی ہے۔

یہ تحقیق سات ہزار افراد پر کی گئی جس میں بتایا گیا کہ رات کی اچھی اور مناسب دورانیے کی نیند بہت اہمیت رکھتی ہے مگر بہت زیادہ اور دیر تک بستر پر رہنا بلڈ پریشر کو بڑھا کر فالج کے خطرہ کو ۴۶ فیصد تک اضافہ کردیتا ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ اس کی وجوہات ابھی واضح نہیں ہوسکی اور اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ آخر کیوں بہت زیادہ نیند جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

کانٹیکٹ لینس لگا کر نہانے والے شخص کی آنکھ ضائع



لندن

برطانیہ میں کانٹیکٹ لینس اتارے بغیر نہانے والا شخص اپنی دائیں آنکھ کی بینائی سے محروم ہوگیا۔ برطانوی اخبار شراپ سٹار مر میں شائع ہونے والے ایک کالم 'اپنی بینائی کی لڑائی' میں متاثرہ مریض نے اپنی زندگی کے سب سے ہولناک حادثے کے متعلق لکھا تاکہ دیگر افراد اس تجربے سے باز رہیں اور احتیاطی تدابیر لازمی اختیار کریں۔

۲۹ سالہ لنک ہمفریز جو مذکورہ اخبار میں ملازم بھی ہیں، اس نے لکھا کہ ایک برس قبل جشنے کی اذیت سے نجات حاصل کرنے کے لیے کانٹیکٹ لینس کا استعمال شروع کیا اور شاید یہ میری زندگی کا سب سے برا فیصلہ تھا۔ ایک دن صبح اٹھنے کے بعد ورزش کے لیے جم گیا اور کسرت کرنے کے بعد قدرے جلد ہی گھر لوٹا تاکہ غسل کرکے دفتر جانے کی تیاری کرسکوں اور بغیر لینس اتارے نہانے چلا گیا۔ غسل کے بعد آنکھ میں معمولی تکلیف ہوئی لیکن اسے نظر انداز کرتے ہوئے دفتر پہنچا اور معمول کے کام جاری رکھے لیکن آہستہ آہستہ آنکھ لال ہونے لگی اور مجھے دیکھنے میں دقت محسوس ہونے لگی۔

معالجین نے اس تکلیف کو آنکھ میں الرجی سمجھا تاہم جب طبی ٹیسٹ ہوئے تو انکشاف ہوا کہ نوجوان نہانے کے دوران لینس میں پانی بھر جانے کے باعث keratitis Acanthamoeba کے مرض کا شکار ہو گئے اور بینائی سے محروم ہوگئے۔

نوجوان نے مزید لکھا کہ لینس کے استعمال سے معالج سمیت کسی نے بھی طریقہ کار سے آگاہ نہیں کیا اور نہ ہی مسلسل کے وقت لینس اتارنے کا مشورہ دیا تھا۔ معالجین کو علاج کے دوران تمام تر طبی معلومات مریضوں کو فراہم کرنی چاہیئے۔

واضح رہے کہ ۲۰۰۹ میں ہونے والی ایک تحقیق میں بھی ہوئی کیا گیا تھا کہ معلومات کی کمی کے باعث لینس کے استعمال میں غلطی سے محض امریکا میں ۱۲۰ لاکھ افراد اپنی آنکھ کو نقصان پہنچا بیٹھتے ہیں۔

نوجوانوں میں موٹاپے کی بڑی وجہ سامنے آگئی

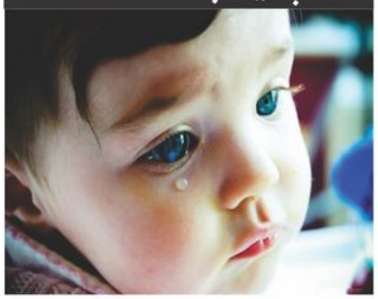


کہا جاتا ہے کہ ناشتہ دن کی سب سے اہم غذا ہوتی ہے مگر اب کیا ہے کہ صبح کے وقت نوجوانوں کو موٹاپے اور ٹیسٹ ہوئے تو انکشاف ہوا کہ نوجوان نہانے کے دوران لینس میں پانی بھر جانے کے باعث keratitis Acanthamoeba کے مرض کا شکار ہو گئے اور بینائی سے محروم ہوگئے۔

نوجوان نے مزید لکھا کہ لینس کے استعمال سے معالج سمیت کسی نے بھی طریقہ کار سے آگاہ نہیں کیا اور نہ ہی مسلسل کے وقت لینس اتارنے کا مشورہ دیا تھا۔ معالجین کو علاج کے دوران تمام تر طبی معلومات مریضوں کو فراہم کرنی چاہیئے۔

واضح رہے کہ ۲۰۰۹ میں ہونے والی ایک تحقیق میں بھی ہوئی کیا گیا تھا کہ معلومات کی کمی کے باعث لینس کے استعمال میں غلطی سے محض امریکا میں ۱۲۰ لاکھ افراد اپنی آنکھ کو نقصان پہنچا بیٹھتے ہیں۔

رونا آپ کیلئے اچھا اور فائدہ مند کیوں؟



کینبرا

رونا انسان میں شدت غم کے جذبات کی عکاسی کرتا ہے مگر اب سائنسدانوں نے رونے کا ایک حیران کن فائدہ بتادیا ہے۔

ویب سائٹ psypost.org کے مطابق آسٹریلیا کی یونیورسٹی آف کنٹر لینڈ کے سائنسدانوں نے اپنی نئی تحقیق میں بتایا ہے کہ رونے کا عمل ذہنی دباؤ اور پریشانی کی صورتحال میں آدمی کی سانس کو منظم کرتا ہے۔ اس تحقیق میں سائنسدانوں نے ۱۹۷ خواتین پر تجربات کیے۔ ان خواتین کو ایک ایسی افسردہ کردینے والی ویڈیو دکھائی گئی جسے دیکھ کر ان میں سے کئی خواتین رونے لگیں۔

سائنسدان اس دوران ان کے دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کی نگرانی کرتے رہے اور بعد ازاں ان کے اس صدمے سے نکلنے کے متعلق بھی ٹیسٹ کیے گئے۔ ان کے نتائج میں معلوم ہوا کہ رونے سے انسان کو غم پر قابو پانے میں کوئی مدد نہیں ملتی بلکہ اس کا الٹا اثر ہوتا ہے۔

تحقیق میں شامل جو خواتین اس ویڈیو کو دیکھ کر رو دی تھیں وہ زیادہ دیر تک اس صدمے سے دوچار رہیں۔ تاہم ان خواتین میں ایک چیز دیکھی گئی کہ رونے سے اس دکھ کی صورتحال میں ان کی سانس زیادہ منظم اور بہتر ہوگئی تھی۔

تحقیقاتی ٹیم کی سربراہ لیہ شرمین کا کہنا تھا کہ ''اب تک ہم یہ سنتے آئے ہیں کہ رونے سے انسان غم اور صدمے پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے مگر ہماری تحقیق میں اس کے برعکس انکشاف ہوا ہے۔ رونے سے ذہنی پریشانی سے وابستہ بار مزید میں کوئی تبدیلی نہیں آتی تاہم اس سے ہماری سانس منظم اور سست رفتار ہوجاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دل کی دھڑکن میں کم ہو جاتی ہے، جس سے ہمارے جسم کو صدمے کی صورتحال میں استحکام ملتا ہے۔''

قبل از وقت پیدا ہونے والوں کو کس چیز کا خطرہ ہے؟



نیویارک

بچوں کی قبل از وقت پیدائش ہونے سے ان کے بعض طبی عارضوں کا شکار ہونے کے امکانات تو ہوتے ہی ہیں، اب سائنسدانوں نے ایسے بچوں کے لیے ایک اور ایسی بری خبر سنادی ہے کہ کسی کے وہم و گمان میں بھی نہ تھی۔ میل آن لائن کے مطابق یونیورسٹی آف وارونک کے سائنسدانوں نے نئی تحقیق میں بتایا ہے کہ جن بچوں کی پیدائش قبل از وقت ہوئی ہے انہیں محبت تلاش کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور دوسروں کی نسبت ان کے زندگی بھر کنوارے رہنے کے امکانات بھی دوگنا زیادہ ہوتے ہیں۔

تحقیقاتی ٹیم کی سربراہ ڈاکٹر مرینا گولرٹ ڈی مینڈونسا نے اس کی وجہ بیان کرتے ہوئے بتایا کہ ''قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے فطری طور پر دوسرے بچوں کی نسبت کئی گنا زیادہ شرمیلے ہوتے ہیں، ان کا یہی شرمیلا پن انہیں اپنی محبت کا اظہار کرنے سے روکتا ہے۔'' سینکڑوں بچوں پر کی جانے والی اس تحقیق میں جو اعداد و شمار سامنے آئے ان کے مطابق جو بچے حمل کے ۳۷ ہفتوں سے پہلے پیدا ہوجاتے ہیں انہیں بھی بھی شریک حیات نہ ملنے کے امکانات ۲۸ فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔

خون میں شکر کی بلند مقدار رگوں اور شریانوں کو متاثر کرتی ہے



سان فرانسسکو

ذیابیطس سے خون کی نالیاں اور رگیں شدید متاثر ہوتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ یہ امراض قلب، فالج اور نظر کی کمزوری کی وجہ بھی بنتی ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا ڈیوس کے ماہرین نے اب خلوی سطح پر ذیابیطس اور رگوں کی خرابی پر تفصیلی تحقیق کی ہے۔ توقع ہے کہ اس تحقیق سے نہ صرف ذیابیطس کے علاج میں نئے طریقے دریافت ہوں گے بلکہ خون میں گلوکوز کی سطح کم رکھنے میں بھی مدد ملے گی۔

خلوی سطح پر ذیابیطس کے اثرات ہے ہم ان دونوں کے درمیان تعلقات کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں گے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے پروفیسر مینویل ناوڈیو اور ان کے ساتھیوں نے ثابت کیا ہے کہ خون میں شکر میں اضافے سے ایک خاص طرح کا خامرہ (انزائم) بڑھ جاتا ہے جسے 'پروٹین کائنیز اے' (پی کے اے) کہا گیا ہے۔ اس سے خون کی رگوں میں کیلشیم چینل کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے اور خون کی نالیاں سکڑنے لگتی ہیں۔

ماہرین نے چوہوں کو شوگر کا مریض بنایا اور ان کی خون کی رگوں کو بغور مطالعہ کیا۔ وہ چاہتے تھے کہ قلبی شریانوں اور دماغی رگوں پر اس کے اثرات کا بطور خاص مطالعہ کیا جائے۔ اس سے معلوم ہوا کہ ایک جانب تو خون میں گلوکوز بڑھنے سے پی کے اے اور دیگر ایسے سالمات بڑھ جاتے ہیں جو خون کی نالیوں کو متاثر کرتے ہیں۔

دوسری جانب ذیابیطس سے دل، گردے اور دماغ کو ہونے والے نقصان کے ازالے میں بھی مدد ملے گی۔

دھنیے میں مرگی کے خلاف اہم مرکب دریافت



کیلیفورنیا

اگر چہ طب مشرق و یونانی میں دھنیا ایک عرصے سے مرگی اور دیگر امراض کے لیے استعمال ہو رہا ہے۔ لیکن اب امریکی ماہرین نے اس میں ایک اہم مرکب دریافت کیا ہے جو مرگی کے مرض میں مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، ارون کے ماہرین نے کہا ہے کہ دھنیے میں موجود ایک اہم مرکب (کمپاؤنڈ) مرگی کے مریضوں میں دورے کی تعداد اور ان کی شدت کم کرسکتا ہے۔ سائنس بتاتی ہے کہ مرگی کی صورت میں جو جھٹکے اور دورے رونما ہوتے ہیں ان میں کے سی این کیو پوٹاشیم چینلوں کا کردار اہم ہوتا ہے۔ اسی بنا پر ماہرین نے دھنیے کی پتیوں پر غور کیا اور ایک اہم سالمہ (مالیکیول) دریافت کیا۔

'ہم نے دھنیے میں ڈوڈیسینل' دریافت کیا ہے جو پوٹاشیم چینل کے مخصوص حصوں سے چپک جاتا ہے اور آئنوں کھولنے میں مدد دیتا ہے' مرگزی سائنسداں جنیف ایبٹ نے کہا ان کے مطابق نیمبی دوسرکب ہے جو مرگی کے جھٹکوں اور دوروں کو روکتا ہے۔

ماہرین نے کہا ہے کہ 'ڈوڈیسینل' ایک ایسا 'پرائر' مرکب ہے جو مرگی کے علاج میں استعمال ہوسکتا ہے۔ اس سے مرگی کے دوروں کو روکنے والی پرتاثیر دوائیں بنانے میں مدد ملے گی۔ لیکن ابھی کسی دوا کی منزل بہت دور ہے اور دوا سازی میں کئی سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔

نزلہ زکام کینسر کی کس قسم سے محفوظ رکھے؟



نزلہ زکام اگرچہ ایک بیماری ہے مگر سائنسدانوں نے اس کا ایک ایسا حیران کن فائدہ ڈھونڈ نکالا ہے کہ سن کر آپ بھی قدرت کی کاریگری پر دنگ رہ جائیں گے۔ میل آن لائن کے مطابق نزلے میں ایک وائرس پایا جاتا ہے جس کے متعلق سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس سے مثانے کے کینسر کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔ اس وائرس کا نام coxsackievirus ہے۔

س تحقیق میں یونیورسٹی آف سرے اور رائل سرے کاؤنٹی ہسپتال کے سائنسدانوں نے مثانے کے کینسر کے ۱۵ مریضوں پر تجربات کیے۔ ان تمام میں اس وائرس نے کینسر زدہ خلیوں کی بڑی تعداد میں خاتمہ کرکے انہیں دوبارہ صحت مند بنا دیا تھا۔ کیلیفورنیا کے ایک مریض میں تو کینسر زدہ خلیے ۱۰۰ فیصد ختم ہوگئے۔ تحقیقاتی ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر ہارڈیف پیندھا کا کہنا تھا کہ ''ہماری اس تحقیق میں ایسے حیران کن نتائج سامنے آئے ہیں کہ مثانے کے کینسر سے شفایابی کی طرف ایک انقلابی قدم ثابت ہوں گے۔ سب سے حیران کن بات اس میں یہ ہے کہ اس وائرس کے مریض پر کوئی مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔''

سپورٹس صورت حال

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

بھارت نے 1.13 اوورز باقی رہتے ہی مقابلہ اپنے نام کرلیا

سیمی فائنل میں افغانستان کو 8 وکٹوں سے ہرایا فضائیہ تہوار مبارکباد



(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارتی ٹیم نے جمعرات کو انڈر 19 ایشیا کپ کے سیمی فائنل میں افغانستان کو 8 وکٹوں سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنا لی۔ لکشیر رائے چندھاری کی قیادت میں بھارتی ٹیم اب ہفتہ کو خطاب کے لیے روایتی حریف پاکستان سے مقابلہ کرے گی۔ بھارتی ٹیم نے کھیل کے تینوں شعبوں میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے افغانستان کو پوری طرح پچھاڑ دیا۔ پہلے بلے بازی کرتے ہوئے افغانستان نے مقررہ 50 اوورز میں 8 وکٹوں کے نقصان پر 227 رنز بنائے۔ افغانستان کی جانب سے نعمان سالارزئی نے 78 گیندوں پر 51 رنز جبکہ شاہد فیصل رحیمی نے 72 گیندوں پر 51 رنز کی اننگز کھیلی۔ بھارت کی جانب سے ایشان سودنے شاندار گیند بازی کرتے ہوئے 43 رنز دے کر 3 وکٹیں حاصل کیں۔ بھارتی گیند بازوں نے درست لائن اور لینتھ کے ساتھ گیند بازی کی اور افغان بلے بازوں کو کھل کر رنز بنانے کا موقع نہیں دیا۔ فضائیہ تہوار مبارکباد ہدف کا تعاقب کرنے اتری بھارتی ٹیم نے آغاز سے ہی میچ پر اپنی گرفت مضبوط کرلی۔ اوپننگ بلے بازوں کے درمیان 100 سے زائد رنز کی شراکت نے جیت کی راہ آسان بنادی۔ گزشتہ دو مقابلوں میں کم رنز پر آؤٹ ہونے والے کپتان لکشے رائے چندھاری نے شاندار واپسی کرتے ہوئے 90 گیندوں پر 93 رنز بنائے۔ دوسری جانب آریہ ویر سہواگ نے بھی اپنی شاندار فارم برقرار رکھی۔ گزشتہ میچ میں 160 رنز کی فیصلہ کن اننگز کھیلنے والے سہواگ نے اس مقابلے میں 57 گیندوں پر 51 رنز بنائے۔ دونوں سلامی بلے بازوں کے آؤٹ ہونے کے بعد وکی وتیجہ نے 62 گیندوں پر ناٹ آؤٹ 57 رنز اور ریش ورد ھن سنگھ چوہان نے 14 گیندوں پر 16 رنز بنا کر بھارت کو کامیابی دلائی۔ فضائیہ تہوار مبارکباد اس طرح بھارتی ٹیم نے 5.36 اوورز میں 2 وکٹوں کے نقصان پر 228 رنز بنا کر ہدف حاصل کرلیا۔ بھارت نے 1.13 اوورز باقی رہتے ہی مقابلہ اپنے نام کر لیا۔

دہلی کیپٹلس کی کپتانی کیلئے کے ایل راہل پہلی پسند ہوسکتے ہیں: آکاش چوپڑا

(ہندوستھان سماچار)

دہلی کیپٹلس نے انڈین پریمیئر لیگ (آئی پی ایل) 2027 کے لیے کھلاڑیوں کو رہا نہیں (برقرار رکھنے) کی آخری تاریخ سے پہلے ٹریڈ (تبادلے) کے ذریعے رشبھ پنت کو دوبارہ اپنی ٹیم میں شامل کرلیا ہے۔ سورو گنگولی، جواہرا سنگھ، امت مشرا اور جٹندرا واس جیسے سابق عظیم کھلاڑیوں پر مشتمل نئے کوچنگ اسٹاف کے درمیان اب ٹیم کی کپتانی اور بلے بازی کی ترتیب کو لے کر بحث تیز ہو گئی ہے۔ ہندوستان کے سابق کرکٹر اور جیو اسٹار کے ماہر آکاش چوپڑا کا ماننا ہے کہ موجودہ حالات میں کے ایل راہل دہلی کیپٹلس کی کپتانی کے مضبوط دعوے دار ہو سکتے ہیں۔ فضائیہ تہوار مبارکباد جیو اسٹار کے پروگرام "گیم پلان" میں آکاش چوپڑا اور ابھینو مکند نے پنت کی واپسی کے بعد دہلی کیپٹلس کی ممکنہ بلے بازی کی ترتیب، اب تک ہونے والی 2 ٹریڈ اور نیم کی کپتانی کے متبادل امکانات پر تبادلہ خیال کیا۔ آکاش چوپڑا نے دہلی کی کپتانی کے حوالے سے کہا: "درحقیقت یہاں کئی سوالات ہیں۔ یہ ایک کثیر الاتخابی سوال کی طرح ہے کہ کپتان کون ہوگا؟ رشبھ پنت کو دوبارہ ٹیم میں شامل کیا گیا ہے، تو انہیں ہی کپتان ہونا چاہیے۔ اگر آپ ان سے پوچھیں تو وہ بھی یہی کہیں گے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس فرنچائز میں کھلاڑی سپر جائنٹس کو زیادہ فائدہ ہوا، کیونکہ اس ٹیم کے لیے کھلاڑی کے دھوکے دار رہے ہیں، کے ایل راہل بھی ایک متبادل ہیں اور میں سن رہا ہوں کہ اکشر کپتان نہیں بننا چاہتے۔ ان تمام حالات کو دیکھتے ہوئے یہ بھی واضح نہیں ہے کہ ٹیم کی قیادت کون کرے گا۔ فی الحال کے ایل راہل کپتان ہو سکتے ہیں۔" انہوں نے مزید کہا، "اب جب آپ نے ٹریڈ کے ذریعے رشبھ پنت کو ٹیم میں شامل کرلیا ہے تو انہیں ابتدائی 4 بلے بازوں میں کھیلنا چاہیے۔ اگر آپ انہیں اس سے نیچے بلے بازی کے لیے بھیجتے ہیں تو ان کی صلاحیتوں کا مکمل استعمال نہیں کر پائیں گے۔ مجھے لگتا ہے کہ کے لیے کلدیپ جیسے درجے کے گیند باز کے بجائے آپ اس سے زیادہ کی امید نہیں کر سکتے تھے۔ چوپڑا نے دہلی کیپٹلس کی گیند بازی پر تشویش ظاہر کرتے ہوئے کہا کہ ٹیم کے سامنے تجربہ کار گیند بازی کا درست امتزاج تیار کرنے کا چیلنج ہوگا۔ انہوں نے خاص طور پر مچل اسٹارک کی دستیابی پر سوال اٹھائے۔ انہوں نے کہا: "آسٹریلوی، سمیر رضوی، نرسنہ اکھس اور اکشر پٹیل کے علاوہ آپ کے پاس ڈیوڈ ملر بھی ہیں۔ اس لیے بلے بازی کا امتزاج کافی اچھا ہے۔ ان کے لیے مسئلہ گیند بازی کا شعبہ ہوگا۔ مچل اسٹارک کھیلیں گے یا نہیں، یہ ایک بڑا سوال ہے۔ ان کی دستیابی پر بات کرنی پڑے گی۔ اس سیزن میں انہیں اپنی تیز گیند بازی اور اسے مضبوط بنانے کی حکمت عملی کے حوالے سے پریشانی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ وہ اس سے کیسے نمٹیں گے۔ مجھے اس کی کوئی معلومات نہیں ہے۔" چوپڑا نے کھلاڑیوں پر خرچ کی گئی رقم کا بھی ذکر کیا۔ انہوں نے کہا، "نکیش کمار 8 کروڑ روپے میں ہیں، عاقب نبی 4.8 کروڑ روپے میں ہیں اور مچل اسٹارک کی قیمت تقریباً 12 کروڑ روپے ہے۔



نیوزی لینڈ کے خلاف چوتھے ون ڈے میں شریئس ایئر کپتانی کا آغاز کریں گے، سیریز جیتنے پر ہوگی نظر

(یو این آئی)

بھارت اور نیوزی لینڈ کے درمیان جمعہ کو کھیلے جانے والے چوتھے ون ڈے مقابلے میں دونوں ٹیمیں بڑی تبدیلیوں کے ساتھ میدان میں اتریں گی۔ شریئس ایئر پہلی بار بھارتی ٹیم کی کپتانی کریں گے۔ 5 میچوں کی سیریز میں 0-2 سے آگے چل رہی کپتانی کا آغاز کرنے کے ساتھ ساتھ بلے سے خود کو ثابت کرنے کا بھی موقع ہوگا۔ اس سیریز میں شارٹ گیندوں کے خلاف ان کی کمزوری ایک بار پھر سامنے آئی ہے۔ وہ آخری 2 ون ڈے مقابلوں میں بھارتی ٹیم کی کپتانی کریں گے۔ سمیں گل 19 نومبر سے شروع ہونے والی ٹیسٹ سیریز کی تیاری کے لیے لیم سے ماہر ہوگئے ہیں کے لیے میدان پر وقت گزارنا مفید ہوگا۔ گل کی غیر موجودگی میں روہت شرما کے ساتھ اننگز کا آغاز کون کرے گا، یہ دیکھنا دلچسپ ہوگا۔ اس دوڑ میں ایشان کشن اور رتوراج گائیکواڈ شامل ہیں۔ بھارتی ٹیم کی نظریں یہ مقابلہ جیت کر سیریز اپنے نام کرنے پر ہوں گی۔ وہیں، تیسرا ون ڈے بارش کی وجہ سے منسوخ ہونے کے بعد نیوزی لینڈ کے حالانکہ، گائیکواڈ نے اپنے گزشتہ 5 ون ڈے مقابلوں میں درمیانی بلے بازی کے لیے میدان سنبھالا ہے۔ تجربہ کار روہت شرما بھی اس دورے پر بڑی اننگز کھیلنے کے ارادے سے میدان میں اتریں گے۔ وہ اب تک سیریز میں صفر اور 23 رنز ہی بنا سکے ہیں۔ دوسری جانب، پنت کی واپسی نے ٹی 20 سیریز کے بیشتر مقابلوں سے باہر رہے ایشان کشن بھی واپسی کے بعد اچھی کارکردگی دکھانا چاہیں گے۔ ایشان کے اختتامی بلے باز کے طور پر میدان میں اترنے کا قوی امکان ہے۔ انہوں نے 4 سال پہلے اسی نمبر پر بلے بازی کرتے ہوئے ڈبل سنچری بنائی تھی۔

ہمار ، دا ن تیدی ں بعد ر راج گائیکواڈ، ایشان کشن اور جرب کا رتیز گیند باز محمد سراج کو موقع ملنے کی امید ہے۔ ٹیسٹ سیریز سے پہلے ان کھلاڑیوں کا واحد راستہ باقی دونوں مقابلے جیتنا ہے۔ فضائیہ تہوار مبارکباد شریئس ایئر کے لیے یہ مقابلہ کسی ٹیسٹ کے تو

زرشک شیریں، وٹامن کا سپر اسٹار

ڈاکٹر مسرور وانی
اسوسی ایٹ پروفیسر، سرینگر



زرشک شیریں جسے پہاڑی کشمش بھی کہا جاتا ہے، بلند پہاڑی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جھاڑی نما پودا گیارہ ہزار سے سترہ ہزار فٹ کی بلندی پر اگتا ہے۔ ڈالتے میں یہ کشمش سے مشابہ ہے۔ مزاجاً "سرد و خشک" ہے اور قدرت نے اسے بے شمار غذائی اجزاء اور طبی خصوصیات سے نوازا ہے۔

غذائی اجزاء:

زرشک شیریں میں وافر مقدار میں وٹامنز پائے جاتے ہیں:

وٹامن اے — وٹامن بی اور بی ون
وٹامن سی (سنگترے سے چار گنا زیادہ) — وٹامن ای
فولاد (Iron)

اس کے علاوہ یہ فائبر آکسیڈنٹس سے بھی بھرپور ہے، جو جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

اہم فوائد:-

- کالا اور پیلا یرقان کے علاج کے لیے نہایت مفید
- جگر کے امراض میں معاون
- قوت مدافعت بڑھاتی ہے
- ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے
- جلد کو تازہ اور صحت مند رکھتی ہے
- جوڑوں کے درد کے لیے مفید
- ذیابیطس کو بہتر کرتی ہے۔
- عینک سے نجات میں مددگار
- لبلبہ کو بہتر بناتی ہے
- انجن کی کی کو دور کرتی ہے

طریقہ استعمال:-

زرشک شیریں کے 15 سے 20 دانے رات کو دودھ یا پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ کھائیں۔ یا چورن میں دوبار (صبح وشام) عام دوائی فرقوس کی طرح استعمال کریں۔

خالی پیٹ لسی پینے کے فائدے اور نقصانات

ڈاکٹر مریم



لسی ایک قدرتی، روایتی مشروب ہے جو دہی، پانی اور کبھی کبھار تھوڑی سی چینی یا نمک کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں کئی صدیوں سے استعمال ہو رہی ہے، خاص طور پر گرمیوں میں یہ بہت مقبول ہے۔ لیکن اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ "خالی پیٹ لسی پینے کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں؟" آیئے اس موضوع پر تفصیل سے بات کرتے ہیں:

خالی پیٹ لسی پینے کے فائدے:

1. نظامِ ہاضمہ کی بہتری:

خالی پیٹ لسی پینا معدے کے لیے بہت مفید ہے کیونکہ اس میں موجود پروبائیوٹکس معدے کے اچھے بیکٹیریا کو فروغ دیتے ہیں، جو ہاضمے کو بہتر بناتے ہیں۔

2. گرمی کا توڑ:

صبح خالی پیٹ ٹھنڈی لسی پینا جسم کو اندر سے ٹھنڈک فراہم کرتا ہے۔ یہ گرمی کے اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے اور ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ کرتی ہے۔

3. مدافعتی نظام کی مضبوطی:

دہی میں موجود لیکٹک ایسڈ بیکٹیریا جسم کی قوتِ مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں، اور خالی پیٹ لسی پینے سے یہ فائدہ زیادہ مؤثر طریقے سے حاصل ہوتا ہے۔

4. قبض کا خاتمہ:

جن لوگوں کو صبح کے وقت قبض کی شکایت رہتی ہے، ان کے لیے خالی پیٹ لسی ایک قدرتی علاج ہے۔ یہ آنتوں کو نرم کرتی ہے اور رفع حاجت میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

5. وزن میں کمی:

لسی کم کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے اور خالی پیٹ پینے سے پیٹ بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے، جس سے دن بھر کم کھانے کی خواہش ہوتی ہے۔ اس سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

6. توانائی کا ذریعہ:

خالی پیٹ لسی پینا جسم کو فوری توانائی فراہم کرتا ہے، خاص طور پر گرمیوں میں۔ یہ نہ صرف جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتی ہے بلکہ ہاضمہ، توانائی، اور مدافعتی نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ تاہم ہر چیز کی طرح، اس کا استعمال بھی اعتدال میں ہونا چاہیے اور ہر فرد کو اپنے جسم کی نوعیت کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔

خالی پیٹ لسی پینے کے نقصانات:

1. پیٹ میں گیس یا اپھارہ:

کچھ افراد میں خالی پیٹ لسی پینے سے پیٹ میں گیس یا اپھارہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر اُن کا معدہ حساس ہو یا انہیں دودھ یا دہی سے الرجی ہو۔

2. موسم کی مناسبت سے نقصان:

سردیوں میں خالی پیٹ ٹھنڈی لسی پینا نقصان دہ ہو سکتا ہے کیونکہ یہ جسم کو مزید ٹھنڈا کر دیتی ہے، جس سے نزلہ، زکام یا کھانسی ہو سکتی ہے۔

3. دودھ سے الرجی یا لیکٹوز انٹولرنس:

جن لوگوں کو لیکٹوز ہضم کرنے میں مشکل ہوتی ہے، ان کے لیے خالی پیٹ لسی پینا پیٹ درد، اسہال یا متلی کا باعث بن سکتا ہے۔

4. نیند کی زیادتی یا سستی:

کچھ لوگ لسی پینے کے بعد سستی محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر اگر وہ خالی پیٹ پی لیں۔ اس سے دن کے آغاز میں سستی آ سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:

- لسی ہمیشہ تازہ دہی سے بنائیں، باسی یا پرانی لسی نقصان دہ ہو سکتی ہے۔
- بہت زیادہ ٹھنڈی یا برف والی لسی نہ پئیں، خاص طور پر خالی پیٹ۔
- اگر کوئی معدے کی بیماری یا الرجی ہے تو خالی پیٹ لسی پینے سے پرہیز کریں۔

یہ مختصر کہ لسی ہاضم کے لیے بہتر سمجھی جاتی ہے، جبکہ میٹھی لسی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

نتیجہ:-

خالی پیٹ لسی پینا عمومی طور پر فائدہ مند ہے، خاص طور پر گرمیوں میں۔ یہ نہ صرف جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتی ہے بلکہ ہاضمہ، توانائی، اور مدافعتی نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ تاہم ہر چیز کی طرح، اس کا استعمال بھی اعتدال میں ہونا چاہیے اور ہر فرد کو اپنے جسم کی نوعیت کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔

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