Asian Car Choice
Authorised distributor of Exedy Clutch
Address: Chinar Shopping Complex Batamaloo Srinagar
Contact: 9419069641, 9906528024

The daily Surathal Srinagar
e-paper: surathal.in
https://surathal.in

روزنامہ صورت حال سرینگر

صورت شمشیر ہے دست قضا میں وہ قوم
کرتی ہے جو ہر زماں اپنے عمل کا حساب

Address: Chinar Shopping Complex
Batamaloo Srinagar
Contact: 9906528024

Postal Registration No:JKNP-189/SKGPO- 2018-2020/RNI NoJKURD/2012/48314
Vol: 17 Issue No: 211 Thursday 03 September 2026 - 20 Rabi ul Awwal 1447 Pages: 08 Price Rs0.50/-

پنچایتی انتخابات 31 اگست کی ڈیڈ لائن

حکومت کی جانب سے کوئی جواب نہیں

رواں سال دیہی بلدیاتی انتخابات کا امکان معدوم، کمیشن حکومت سے رابطے میں رہے گا

سرینگر، جموں وکشمیر میں پنچایتوں اور ڈسٹرکٹ ڈیولپمنٹ کونسلز (ڈی ڈی سی) کے انتخابات کے انعقاد کے حوالے سے اسٹیٹ الیکشن کمیشن (ایس ای سی) کی جانب سے اگست کے آخر تک عمل شروع کرنے کی مقررہ ڈیڈ لائن گزر گئی، تاہم حکومت کی جانب سے کمیشن کو تاحال کوئی جواب موصول نہیں ہوا ہے۔ سرکاری ذرائع کے مطابق اس صورتحال کے باعث رواں سال اکتوبر یا نومبر میں پنچایت اور ڈی ڈی سی انتخابات کا انعقاد تقریباً ناممکن ہو گیا ہے۔ اب یہ انتخابات جلد از جلد آئندہ سال اپریل یا مئی میں ہی کرائے جانے کا امکان ہے، جس کے نتیجے میں دیہی علاقوں کے منتخب نمائندوں کی عدم موجودگی مزید کئی ماہ تک برقرار رہ سکتی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ اسٹیٹ الیکشن کمشنر شانت مانو نے اگست کے اوائل میں حکومت کو آگاہ کیا تھا کہ اگر رواں سال اکتوبر، نومبر میں انتخابات کرانے ہیں تو اگست کے اختتام سے قبل انتخابی عمل شروع کرنے سے متعلق فیصلہ ضروری ہے، کیونکہ اس کے بعد بالائی علاقوں میں برف باری شروع ہو جاتی ہے اور انتخابی سرگرمیاں انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ ذرائع کے مطابق اگست ختم ہونے کے باوجود حکومت نے ایس ای سی کو انتخابات کے انعقاد کے حوالے سے کوئی باضابطہ جواب نہیں دیا۔ حکام کا کہنا ہے کہ متعلقہ ایکٹ کے تحت مقامی اداروں کے انتخابات کے انعقاد سے متعلق فیصلہ حکومت کو اسٹیٹ الیکشن کمیشن سے مشاورت کے بعد کرنا ہوتا ہے۔ اسٹیٹ الیکشن کمشنر شانت مانو نے کہا کہ انتخابات کے لیے ضروری انتخابی سامان کی خریداری اور دیگر انتظامات مکمل کرنے میں کم از کم 30 سے 45 دن درکار ہوتے ہیں۔ تاہم یہ عمل حکومت کی جانب سے دیگر اہم امور، بالخصوص او بی سی ریزرویشن سے متعلق فیصلہ کیے جانے کے بعد ہی شروع ہو سکتا ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ کمیشن کے حکام نے آج بھی محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج سے رابطہ کر کے انتخابات کے حوالے سے کسی نئی ہدایت کے بارے میں معلومات حاصل کیں، تاہم انہیں بتایا گیا کہ حکومت کی جانب سے ابھی تک کوئی پیغام موصول نہیں ہوا ہے۔ اگرچہ کمیشن حکومت کے ساتھ رابطے جاری رکھے گا، تاہم ذرائع کا کہنا ہے کہ اب رواں سال پنچایت اور ڈی ڈی سی انتخابات کا انعقاد ممکن دکھائی نہیں دے رہا۔ ابتدائی منصوبے کے مطابق پہلے مرحلے میں پنچایتوں اور ڈی ڈی سی انتخابات جبکہ اس کے بعد میونسپل اداروں اور بلاک ڈیولپمنٹ کونسلز (بی ڈی سی) کے انتخابات کرانے کی تجویز تھی۔ انتخابات سے قبل کمیشن کو یکم اکتوبر کو کٹ آف تاریخ مقرر کرتے ہوئے خصوصی سمری نظرثانی کا عمل بھی انجام دینا ہوگا۔

وظیفے میں اضافے کے مطالبہ
میڈیکل انٹرنز کی ہڑتال
تیسرے روز بھی جاری،

سرینگر، جموں وکشمیر بھر کے اسپتالوں میں بدھ کے روز مریضوں کی دیکھ بھال کا نظام متاثر رہا، کیونکہ میڈیکل انٹرنز نے ماہانہ وظیفے میں اضافے کے مطالبے کو لے کر مسلسل تیسرے روز بھی غیر معینہ مدت کی ہڑتال جاری رکھی۔ مرکز کے زیر انتظام خطے کے مختلف طبی اداروں میں سینکڑوں ایم بی بی ایس اور بی ڈی ایس انٹرنز نے دھرنے دیے اور شمعیں روشن کر کے احتجاج کیا۔ مظاہرین موجودہ ماہانہ 12 ہزار روپے کے وظیفے میں اضافے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔ احتجاج کرنے والے انٹرنز کا کہنا ہے کہ انٹرن شپ کے دوران بھاری کام کے بوجھ اور طویل ڈیوٹی اوقات کے باوجود گزشتہ سات برس سے وظیفے میں کوئی اضافہ نہیں کیا گیا ہے۔ ہڑتال کے باعث کئی اسپتالوں میں معمول کی خدمات متاثر ہوئی ہیں۔ انٹرنز کا کہنا ہے کہ جب تک ان کے وظیفے میں خاطر خواہ اضافہ کرنے کا مطالبہ پورا نہیں کیا جاتا، وہ اپنا احتجاج جاری رکھیں گے۔ انٹرنز ماہانہ 30 ہزار روپے وظیفے کا مطالبہ کر رہے ہیں۔

این سی بمقابلہ بی جے پی:

سیاسی کشیدگی سری نگر کی سڑکوں تک پہنچ گئی،

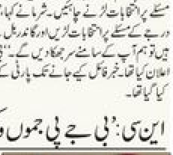
دونوں جماعتوں کا احتجاج، ایک دوسرے پر الزامات

سری نگر: حکمراں جماعت جموں وکشمیر نیشنل کانفرنس (این سی) اور بھارتیہ جنتا پارٹی (بی جے پی) کے درمیان سیاسی کشیدگی بدھ کے روز سری نگر کی سڑکوں تک پہنچ گئی، جہاں دونوں جماعتوں نے الگ الگ احتجاجی مظاہرے کیے اور ایک دوسرے پر جموں وکشمیر کے عوام سے کیے گئے وعدے پورے نہ کرنے کے الزامات عائد کیے۔ بی جے پی نے لال چوک میں احتجاج کیا اور سول سیکریٹریٹ کی جانب مارچ کی کوشش کی، جبکہ این سی نے بھی الگ احتجاج کرتے ہوئے جموں وکشمیر کا ریاستی درجہ، آئینی ضمانتیں اور حقوق بحال کرنے کے ساتھ ساتھ نوجوانوں سے متعلق ریزرویشن کے معاملات حل کرنے کا مطالبہ کیا۔ بی جے پی کی جانب سے سول سیکریٹریٹ گھیراؤ کی تجویز کے پیش نظر لال چوک اور اس کے اطراف میں سیکیورٹی سخت کر دی گئی۔ ہری سنگھ ہائی اسٹریٹ سے سول سیکریٹریٹ کی جانب جانے والی سڑک بند کر دی گئی جبکہ پولیس اور نیم فوجی دستوں کی بھاری تعیناتی عمل میں لائی گئی۔ دوسری جانب این سی نے الزام عائد کیا کہ مختلف مقامات پر پابندیوں اور بیریکیڈنگ کے باعث اس کے کارکنوں کو احتجاجی مقام تک پہنچنے سے روکا جا رہا ہے۔

'لوگ ناراض ہیں، اسی لیے سڑکوں پر ہیں': اپوزیشن لیڈر سنیل شرما

لال چوک میں گھنٹہ گھر کے قریب بی جے پی کے احتجاج کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے جموں وکشمیر قانون ساز اسمبلی میں قائد حزب اختلاف سنیل شرما نے کہا کہ بی جے پی کا احتجاج این سی کی قیادت والی حکومت کی ان ناکامیوں کی عکاسی کرتا ہے جن کا وہ دعویٰ کرتے ہیں۔ شرما نے کہا: "یہ حکومت کی ناکامیوں کا عکس ہے جو آج آپ سڑکوں پر دیکھ رہے ہیں۔" ان کا کہنا تھا کہ لوگ بجلی، پانی، سڑکوں اور بے روزگاری جیسے مسائل پر سڑکوں پر نکل رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نوجوان خصوصاً روزگار کے مواقع کے حوالے سے پریشان ہیں اور الزام عائد کیا کہ حکومت مناسب تعداد میں روزگار فراہم کرنے میں ناکام رہی ہے۔ شرما نے مزید الزام لگایا کہ روزگار کے مواقع نیشنل کانفرنس سے وابستہ ٹھیکیداروں سے جوڑے جا رہے ہیں۔ انہوں نے الزام لگاتے ہوئے کہا: "آج آپ کو نوکری نیشنل کانفرنس کے ٹھیکیدار سے مانگنی پڑتی ہے۔ آج اگر کسی ڈاکٹر کی تقرری کرنی ہو تو وہ بھی نیشنل کانفرنس کا ٹھیکیدار ہوگا۔" شرما نے بجلی کے نرخوں میں اضافے پر بھی حکومت کو تنقید کا نشانہ بنایا اور کہا کہ اس فیصلے سے غریب عوام پر اضافی بوجھ پڑا ہے۔ انہوں نے کہا: "اس کے اوپر حکومت نے بجلی کے نرخ بڑھا کر غریبوں پر بوجھ ڈال دیا ہے۔ لوگ ناراض ہیں، اسی لیے وہ سڑکوں پر ہیں۔" وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ کو نشانہ بناتے ہوئے شرما نے اسمبلی انتخابات کے دوران نیشنل کانفرنس کی جانب سے کیے گئے وعدوں پر سوال اٹھایا، جن میں آرٹیکل 370، مفت بجلی اور روزگار سے متعلق وعدے بھی شامل تھے۔ شرما نے کہا: "مسٹر عمر عبداللہ نے کہا تھا کہ وہ نام نہاد آرٹیکل 370 واپس لائیں گے۔ انہوں نے کہا تھا کہ وہ 200 یونٹ بجلی مفت دیں گے اور ایک لاکھ نوکریاں فراہم کریں گے۔" انہوں نے عمر عبداللہ کو ریاستی درجے کے معاملے پر عوام سے دوبارہ مینڈیٹ لینے کا چیلنج بھی دیا اور کہا کہ انہیں گاندربل سے استعفیٰ دے کر ریاستی درجے کے مسئلے پر انتخابات لڑنے چاہئیں۔ شرما نے کہا: "اگر مسٹر عمر عبداللہ میں ذرا بھی عزت نفس باقی ہے تو آئیں اور ریاستی درجے کے مسئلے پر انتخابات لڑیں اور گاندربل سے استعفیٰ دیں۔ اگر عوام انتخابات جیت کر آپ کو ریاستی درجہ دلا کر بھیجتے ہیں تو ہم آپ کے سامنے سر جھکا دیں گے۔" بی جے پی نے اپنے احتجاج کے تحت سول سیکریٹریٹ کی جانب مارچ کا اعلان کیا تھا۔ خبر فائل کیے جانے تک پارٹی کے رہنما اور کارکن کلاک ٹاور کے مقام پر موجود تھے اور مارچ شروع نہیں کیا گیا تھا۔

این سی: 'بی جے پی جموں وکشمیر سے کیے گئے وعدے پورے کرے'



دوسری جانب نیشنل کانفرنس کے چیف ترجمان تنویر صادق نے کہا کہ پارٹی نے سری نگر میں احتجاج اس لیے کیا تاکہ دہلی میں بی جے پی کی قیادت کو جموں وکشمیر کے عوام سے کیے گئے وعدوں اور یقین دہانیوں کی یاد دہانی کرائی جا سکے۔ صادق نے احتجاج کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے کہا: "ہم صرف دہلی میں بی جے پی کی قیادت کو یاد دلانا چاہتے ہیں کہ جموں وکشمیر کے عوام سے جو وعدے آپ نے کیے تھے، انہیں پورا کیا جانا چاہیے۔ اب وقت آ گیا ہے۔" انہوں نے کہا کہ این سی بی جے پی کے مرکزی دفتر کی جانب ایک پُرامن جلوس نکالنا چاہتی تھی تاکہ مرکزی قیادت کو وزیر اعظم نریندر مودی کی جانب سے کیے گئے وعدوں اور سپریم کورٹ کے سامنے کی گئی یقین دہانیوں کی یاد دہانی کرائی جا سکے۔ انہوں نے کہا: "ہم پُرامن طور پر جلوس نکالنا اور بی جے پی کے مرکزی دفتر کی طرف مارچ کرنا چاہتے ہیں تاکہ انہیں وزیر اعظم مودی کی جانب سے ہم سے کیے گئے وعدوں اور سپریم کورٹ کے سامنے کی گئی یقین دہانیوں کی یاد دلائی جا سکے۔ ہم ان وعدوں کی تکمیل کا مطالبہ کرنے آئے ہیں۔" صادق نے واضح کیا کہ احتجاج بی جے پی کی مقامی قیادت کے خلاف نہیں بلکہ دہلی میں پارٹی کی مرکزی قیادت تک اپنے مطالبات پہنچانے کے لیے ہے۔ انہوں نے کہا: "ہمیں بی جے پی کی مقامی قیادت سے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔" این سی ترجمان نے کہا کہ پارٹی کے مطالبات میں جموں وکشمیر کا ریاستی درجہ بحال کرنا، آئینی ضمانتیں فراہم کرنا اور نوجوانوں کے لیے ریزرویشن سے متعلق اقدامات شامل ہیں۔ صادق نے کہا: "یہ صرف آئینی ضمانتوں اور خصوصی حیثیت کی بات نہیں ہے، بلکہ ریاستی درجہ اور ہمارے بچوں کے لیے ریزرویشن بھی اہم ہے۔ آج نوجوانوں کے لیے کچھ نہ کچھ کیا جانا چاہیے۔" انہوں نے نوجوانوں کے لیے اسامیوں کی معقولیت (PostsofRationalisation) سے متعلق زیر التوا فائل میں تاخیر پر بھی سوال اٹھایا اور کہا کہ روزگار سے متعلق مسائل کو حل کرنے کی ضرورت ہے۔ صادق نے مزید الزام عائد کیا کہ مختلف سمتوں سے پابندیوں اور بیریکیڈنگ کے باعث این سی کارکنوں کو احتجاجی مقام تک پہنچنے سے روکا جا رہا ہے۔

'ہمارے لیے ہر دن احتجاج کا دن ہے': وزیر سکینہ ایتو

جموں وکشمیر کی وزیر تعلیم اور نیشنل کانفرنس کی رہنما سکینہ ایتو نے کہا کہ پارٹی جموں وکشمیر کی خصوصی حیثیت اور ریاستی درجہ بحال کرنے کے لیے اپنی پُرامن جدوجہد جاری رکھے گی اور کہا کہ "ہمارے لیے ہر دن احتجاج کا دن ہے۔" این سی کے احتجاج کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے ایتو نے کہا کہ جموں وکشمیر کے حقوق کی بحالی کا مطالبہ 2019 سے جاری ہے اور اسے ہر سطح پر اٹھایا جاتا رہے گا۔ انہوں نے کہا: "جموں وکشمیر کے لوگوں نے اسے منتخب کیا ہے اور وہ کسی بھی دن اسے منتخب کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے ہر دن احتجاج کا دن ہے اور ہم ہر دن، ہر سطح پر اور ہر پلیٹ فارم پر پُرامن طریقے سے اپنے حقوق کی بحالی کا مطالبہ کرتے رہیں گے۔" ایتو نے کہا کہ یہ مطالبہ صرف نیشنل کانفرنس تک محدود نہیں بلکہ جموں وکشمیر بھر کے عوام کے جذبات کی عکاسی کرتا ہے۔ انہوں نے کہا: "یہ صرف ایک تنظیم کی آواز نہیں ہے بلکہ پورے جموں وکشمیر کے عوام کی آواز ہے۔" وزیر نے الزام عائد کیا کہ لوگوں کو احتجاج میں شرکت سے روکنے کے لیے کئی مقامات پر پابندیاں عائد کی گئی ہیں اور متعدد مقامات پر چیک پوائنٹس قائم کیے گئے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی الزام لگایا کہ بی جے پی کارکنوں کو لال چوک میں آزادانہ نقل وحرکت کی اجازت دی گئی جبکہ این سی کے مظاہرین کو پابندیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ ایتو نے کہا: "اس ناانصافی، دباؤ اور ہراسانی کو برداشت نہیں کیا جائے گا۔ ہم اپنے حقوق کا مطالبہ جاری رکھیں گے اور یہ پُرامن طریقے سے کیا جائے گا۔ ان شاء اللہ ہم اپنے حقوق حاصل کر کے رہیں گے۔" انہوں نے کہا: "ہماری کوشش اور ہمارا مطالبہ ہے کہ آرٹیکل 370 اور آرٹیکل 35A بحال کیے جائیں۔"

وادی کشمیر میں سڑک حادثات کا سلسلہ تشویشناک، قیمتی انسانی جانوں کا اتلاف جاری

تیز رفتاری، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی اور لاپرواہی بڑا چیلنج؛ مؤثر اقدامات اور سخت نگرانی کا مطالبہ

سرینگر، وادی کشمیر میں سڑک حادثات کا بڑھتا ہوا سلسلہ ایک سنگین عوامی مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ آئے روز مختلف علاقوں سے سڑک حادثات کی اطلاعات سامنے آتی ہیں جن میں قیمتی انسانی جانیں ضائع ہونے کے علاوہ متعدد افراد زخمی اور کئی خاندان معاشی و ذہنی مشکلات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عوامی حلقوں کا کہنا ہے کہ سڑک حادثات محض ٹریفک کا مسئلہ نہیں بلکہ ایک بڑا انسانی اور سماجی بحران ہیں۔ ایک شخص کی حادثے میں موت پورے خاندان کے مستقبل کو متاثر کر سکتی ہے، خصوصاً جب جاں بحق ہونے والا خاندان کا واحد کفیل ہو۔ ماہرین کے مطابق تیز رفتاری، خطرناک اوورٹیکنگ، ڈرائیونگ کے دوران موبائل فون کا استعمال، ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی، کم عمر افراد کی ڈرائیونگ، تھکن کی حالت میں گاڑی چلانا اور گاڑیوں کی مناسب دیکھ بھال نہ کرنا حادثات کے اہم عوامل میں شامل ہیں۔ بعض علاقوں میں سڑکوں کی خراب حالت، غیر ضروری کٹ، مناسب سائن بورڈز کی عدم موجودگی، روشنی کا ناکافی انتظام اور خطرناک موڑ بھی حادثات کے امکانات بڑھاتے ہیں۔ شہریوں کا کہنا ہے کہ بعض مقامات پر ٹریفک کا دباؤ بڑھنے کے باوجود سڑکوں کی گنجائش اور حفاظتی انتظامات میں اسی رفتار سے اضافہ نہیں کیا گیا۔ نوجوان موٹر سائیکل سواروں کی جانب سے تیز رفتاری اور خطرناک انداز میں ڈرائیونگ بھی عوامی تشویش کا باعث ہے۔ شہریوں نے والدین سے اپیل کی ہے کہ وہ کم عمر بچوں کو موٹر سائیکل یا گاڑی چلانے کی اجازت نہ دیں اور انہیں ٹریفک قوانین کی پابندی کی اہمیت سمجھائیں۔ سڑک حادثات میں زخمی ہونے والے افراد کو کئی مرتبہ طویل علاج، آپریشن اور بحالی کے مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس دوران متاثرہ خاندان کو علاج کے اخراجات کے ساتھ ساتھ روزگار اور آمدنی کے نقصان کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ عوامی حلقوں نے حکومت اور ٹریفک پولیس سے مطالبہ کیا ہے کہ خطرناک مقامات کی نشاندہی کر کے وہاں حفاظتی اقدامات کیے جائیں۔ رفتار کی نگرانی کے لیے جدید نظام کو مؤثر بنایا جائے اور ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف بلا امتیاز کارروائی کی جائے۔ شہریوں کا کہنا ہے کہ صرف حادثے کے بعد کارروائی کرنے کے بجائے حادثات کی روک تھام پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ سڑکوں کی انجینئرنگ، ٹریفک مینجمنٹ، ڈرائیونگ لائسنس کے نظام اور گاڑیوں کی فٹنس کی جانچ کو مزید مؤثر بنایا جانا چاہیے۔ اس کے علاوہ اسکولوں، کالجوں اور دیگر تعلیمی اداروں میں ٹریفک سیفٹی کے حوالے سے مستقل آگاہی پروگرام منعقد کیے جانے چاہئیں تاکہ نوجوان نسل کو سڑک کے استعمال کے بنیادی اصولوں سے روشناس کرایا جا سکے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈرائیور کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ چند منٹ بچانے کے لیے تیز رفتاری اختیار کرنا انسانی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

لولاب کے جنگل میں 24 سالہ نوجوان کی لاش لٹکی ہوئی برآمد

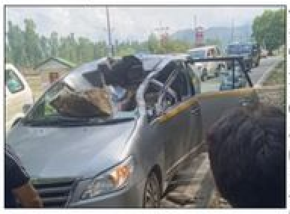
کپواڑہ، شمالی کشمیر کے ضلع کپواڑہ کے لولاب علاقے کے درپورہ میں جنگلی علاقے سے 24 سالہ نوجوان کی لاش لٹکی ہوئی حالت میں برآمد ہوئی۔ ایک عہدیدار نے خبر رساں ایجنسی کشمیر نیوز آبزرور (کے این او) کو بتایا کہ جنگل کے قریب رہائش پذیر ایک نوجوان کی لاش درپورہ، لولاب کے علاقے میں لٹکی ہوئی حالت میں پائی گئی۔ عہدیدار نے مزید بتایا کہ ابتدائی تحقیقات کے مطابق نوجوان کی ذہنی حالت ٹھیک نہیں تھی اور مبینہ طور پر اس نے جنگلی علاقے میں خود کو پھانسی لگائی۔ بعد میں نوجوان کی شناخت شوکت احمد پیر (24) ولد نظام دین پیر، ساکن استان پتھہ، درپورہ لولاب کے طور پر ہوئی۔ واقعے کا نوٹس لے لیا گیا ہے جبکہ مزید تفصیلات کا انتظار ہے۔

تعمیراتی میٹریل کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ،

عام آدمی کے لیے مکان بنانا مشکل

سرینگر، وادی کشمیر میں تعمیراتی میٹریل کی قیمتوں میں مسلسل اضافے نے عام اور متوسط طبقے کے لوگوں کے لیے اپنے گھر کی تعمیر ایک مشکل اور مہنگا منصوبہ بنا دیا ہے۔ سیمنٹ، سریا، اینٹ، ریت، بجری، لکڑی، شیشہ، بجلی اور پلمبنگ کے سامان سمیت تعمیرات میں استعمال ہونے والی مختلف اشیا کی قیمتوں میں اضافے سے مکان تعمیر کرنے والے خاندانوں کے بجٹ بری طرح متاثر ہو رہے ہیں۔ عوامی حلقوں کا کہنا ہے کہ زمین خریدنے کے بعد مکان تعمیر کرنا پہلے ہی ایک بڑا مالی چیلنج تھا، تاہم تعمیراتی میٹریل کی قیمتوں میں اضافے نے صورتحال مزید مشکل بنا دی ہے۔ کئی خاندان برسوں تک رقم جمع کرنے کے بعد تعمیراتی کام شروع کرتے ہیں لیکن بڑھتی ہوئی لاگت کے باعث کام مکمل نہیں کر پاتے۔ تعمیراتی شعبے سے وابستہ افراد کے مطابق میٹریل کی قیمت کے ساتھ ساتھ مزدوری، ٹرانسپورٹیشن اور دیگر متعلقہ اخراجات بھی تعمیراتی لاگت میں اضافہ کر رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں مکان تعمیر کرنے کا مجموعی بجٹ عام شہری کی توقعات سے کہیں زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے لوگوں کا کہنا ہے کہ ان کی آمدنی میں اضافہ تعمیراتی اخراجات کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ ایک خاندان اگر اپنی ماہانہ آمدنی میں سے کچھ رقم تعمیر کے لیے محفوظ بھی کرے تو قیمتوں میں مسلسل تبدیلی کے باعث وہی رقم چند ماہ بعد کم تعمیراتی کام کے لیے کافی رہ جاتی ہے۔ کئی شہریوں نے بتایا کہ انہوں نے مکان کی تعمیر کے لیے بینک یا دیگر ذرائع سے قرض حاصل کیا۔

اننت ناگ میں پہاڑی سے لڑھکے بھاری پتھر کی زد میں آ کر اوڈیسہ کا سیاح شدید زخمی



سرینگر، جنوبی کشمیر کے ضلع اننت ناگ کے مٹن علاقے میں کے پی روڈ پر بوہرہ مزار کے قریب بدھ کے روز ایک سیاحتی گاڑی پہاڑی سے اچانک لڑھک کر آنے والے ایک بھاری پتھر کی زد میں آ گئی۔ چھ سیاحوں کو لے جانے والی انووا گاڑی، جس کا رجسٹریشن نمبر 8081-JK01AT ہے، پہلگام سے اننت ناگ کی جانب جا رہی تھی کہ اسی دوران پہاڑی سے لڑھکتا ہوا پتھر گاڑی سے ٹکرا گیا۔ اس حادثے میں ایک سیاح، جس کی شناخت 55 سالہ آر۔ ہمانسو پرسادراؤ، ساکن ضلع گنجام، اوڈیسہ کے طور پر ہوئی ہے، شدید زخمی ہو گیا۔ زخمی سیاح کو فوری طور پر علاج کے لیے گورنمنٹ میڈیکل کالج (GMC) اننت ناگ منتقل کیا گیا۔ بتایا جا رہا ہے کہ سیاح کی حالت تشویشناک ہے۔

'پاکستان کو کلین چٹ دینے والوں کو برداشت نہیں کیا جائے گا': ست شرما

سرینگر، بی جے پی جموں وکشمیر کے صدر اور راجیہ سبھا رکن پارلیمنٹ ست شرما نے این سی کی قیادت والی حکومت پر الزام عائد کیا کہ جموں وکشمیر میں جب بھی کوئی واقعہ پیش آتا ہے تو حکومت مرکز پر صورتحال خراب کرنے کی کوشش کا الزام لگاتی ہے۔ بی جے پی احتجاج کے موقع پر نامہ نگاروں سے بات کرتے ہوئے ست شرما نے کہا: "جب بھی جموں وکشمیر میں کوئی واقعہ پیش آتا ہے، وہ کہتے ہیں کہ مرکز صورتحال خراب کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ جو لوگ براہ راست پاکستان کو کلین چٹ دیتے ہیں، انہیں بھارتیہ جنتا پارٹی کبھی برداشت نہیں کرے گی۔" انہوں نے کہا کہ این سی کی قیادت والی حکومت کو اپنی باقی تین سالہ مدت کے دوران ترقیاتی کاموں پر توجہ دینی چاہیے یا اقتدار چھوڑ دینا چاہیے۔ انہوں نے کہا: "ایسے وزیر اعلیٰ سے کیا توقع کی جا سکتی ہے؟ جو دو سال گزر چکے ہیں، ان میں ان کی قیادت میں جو ترقی ہونی چاہیے تھی وہ نہیں ہوئی۔ لوگوں کی توجہ ہٹانے کی جو کوششیں کی جا رہی ہیں، انہیں عوام معاف نہیں کریں گے۔" ست شرما نے کہا کہ عوام اپنا ذہن بنا چکے ہیں اور حکومت سے مطالبہ کر رہے ہیں کہ وہ اپنی باقی تین سالہ مدت کے دوران کام کرے یا عہدہ چھوڑ دے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ لال چوک میں 10 ہزار سے زیادہ بی جے پی کارکن اور عام شہری جمع ہوئے ہیں۔ ست شرما نے کہا: "یہ وہی تاریخی لال چوک ہے جہاں ایک وقت ترنگا لہرانے سے روکا جاتا تھا۔ لیکن آج آپ ماحول دیکھ سکتے ہیں۔ ہزاروں لوگ پُرامن طور پر جمع ہوئے ہیں اور انہوں نے اپنا ذہن بنا لیا ہے کہ یا تو حکومت کام کرے یا اقتدار چھوڑ دے۔"

محکمہ تعلیم میں جعلی تقرری و تبادلہ احکامات تیار کرنے کے الزام

کرائم برانچ اکنامک آفنسز ونگ کشمیر نے پانچ افراد کے خلاف چارج شیٹ داخل کی

سرینگر، کرائم برانچ جموں وکشمیر کے اکنامک آفنسز ونگ کشمیر نے محکمہ تعلیم میں جعلی تقرری، تبادلے اور ریلیونگ احکامات تیار کرنے کے الزام میں پانچ افراد کے خلاف عدالت میں چارج شیٹ پیش کر دی ہے۔ کرائم برانچ کی جانب سے جاری ایک بیان میں کہا گیا کہ ایف آئی آر کے تحت پانچ ملزمان کے خلاف چیف جوڈیشل مجسٹریٹ، بڈگام کی عدالت میں چارج شیٹ پیش کی گئی ہے۔ ملزمان کی شناخت نثار احمد بٹ ولد غلام حسن بٹ ساکن اقبال کالونی ترال پلوامہ، شاکر گل ولد شیخ گل محمد ساکن کچھ دورہ شوپیان، محمد ایاز راتھر ولد عبدالرحمان راتھر ساکن گی پورہ، یوسف آفس رتن پورہ شوپیان، شیخ روحیل احمد ولد شیخ مشتاق احمد ساکن کچھ دورہ شوپیان اور تنویر احمد راتھر ولد عبدالرحمان راتھر ساکن کھنڈ پورہ موکام اننت ناگ کے طور پر ہوئی ہے۔ کرائم برانچ کے مطابق یہ معاملہ ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر کی جانب سے موصول ایک مراسلے کے بعد سامنے آیا، جس میں بتایا گیا تھا کہ تین افراد نے زون ناگام، چرار شریف، ضلع بڈگام میں مبینہ طور پر ڈائریکٹر اسکول ایجوکیشن کشمیر کی جانب سے جاری کردہ تبادلہ/ایڈجسٹمنٹ احکامات کی بنیاد پر بطور اساتذہ جوائن کیا تھا۔ اس سلسلے میں تحقیقات کا حکم دیا گیا۔ دوران تحقیقات معلوم ہوا کہ مذکورہ احکامات پر جعلی دستخط، فرضی حکم نمبر اور تاریخ / اینڈورسمنٹ نمبر درج کیے گئے تھے۔ کرائم برانچ نے بتایا کہ زیڈ ای او ناگام اور سی ای او بڈگام سے حاصل کیے گئے۔

قومی و بین الاقوامی خبریں

طلبہ کے احتجاج سے متعلق درج تمام ایف آئی آر زرد

نئی دہلی: کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) نے دہلی میں پانچ ستمبر کو ہونے والے مارچ کو منسوخ کر دیا ہے۔ سپریم کورٹ میں سماعت کے دوران سی جے پی کے ترجمان سوروداس نے کہا کہ پارٹی مارچ کے انعقاد کا فیصلہ واپس لے رہی ہے۔ سپریم کورٹ نے دہلی اور ملک کے دیگر حصوں میں طلباء کے احتجاج سے متعلق تمام ایف آئی آر کو منسوخ کر دیا۔

منگل کو سپریم کورٹ میں طلبہ مظاہرین کے خلاف درج مقدمات ختم کرنے سے متعلق سماعت ہوئی۔ سالیسٹر جنرل تشار مہتا، مرکز اور دہلی پولیس کی طرف سے پیش ہوئے۔ انہوں نے عدالت کو مطلع کیا کہ مرکز دونوں جماعتوں کے درمیان ملاقات کے دوران کاکروچ جنتا پارٹی (سی جے پی) قیادت کو دی گئی تین یقین دہانیوں کو پورا کرنے کے لیے پرعزم ہے۔

پہلی یقین دہانی یہ تھی کہ مرکز 20 جولائی سے 25 جولائی کے درمیان درج ایف آئی آر کی پیروی نہیں کرے گا۔ دوسری یقین دہانی یہ تھی کہ اس معاملے میں کوئی نئی ایف آئی آر درج نہیں کی جائے گی۔ تیسرا یقین دہانی یہ تھی کہ حکومت نیٹ پیپر لیک کے سلسلے میں مبینہ طور پر خودکشی کرنے والے طلباء کے خاندانوں کو معاوضہ فراہم کرے گی۔ سالیسٹر جنرل نے کہا، ابھی تک، ہم تینوں یقین دہانیوں کو پورا کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔

سپریم کورٹ نے سنگین مجرمانہ واقعات میں ملوث 2,873 افراد کے خلاف مرکز، دہلی پولیس کو تازہ ایف آئی آر درج کرنے کی اجازت دی۔

سپریم کورٹ نے مرکز کو ہدایت دی کہ وہ خودکشی کرنے والے طلباء کے اہل خانہ کو تین ماہ کے اندر معاوضہ فراہم کرے۔

کاکروچ جنتا پارٹی کے سوروداس سپریم کورٹ میں پیش ہوئے۔ انہوں نے کہا کہ، مظاہرین کے خلاف مقدمات واپس لینے کے لیے مرکز کے اقدامات کے پیش نظر، سی جے پی پانچ ستمبر کو طے شدہ مارچ کو واپس لے رہی ہے۔ سالیسٹر جنرل مہتا نے عدالت پر زور دیا کہ وہ دونوں فریقین- مرکزی حکومت اور سی جے پی کے درمیان بات چیت کی اجازت دے جس کے بعد سوروداس نے ذاتی طور پر سپریم کورٹ کے

ایران پر امریکہ کے میزائل حملے، خوزستان میں سات افراد ہلاک

تہران: ایران کی سرکاری خبر رساں ایجنسی ایرنا کے مطابق ایران کے صوبہ خوزستان میں تین مقامات پر امریکہ کی جانب سے کیے گئے میزائل حملوں میں سات افراد ہلاک اور آٹھ زخمی ہو گئے۔

ایرنا کی رپورٹ کے مطابق، صوبہ خوزستان کے سیکورٹی اور قانون نافذ کرنے والے محکمے کے نائب سربراہ نے کہا کہ اس حملے میں سات شہید اور آٹھ زخمی ہوئے ہیں۔

ایرانی نیوز ایجنسی ایریب کے مطابق، جنوب مغربی ایرانی شہروں اہواز اور اغاجری کے قریب بھی میزائل حملوں کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔

صوبہ خوزستان میں سیکورٹی اور قانون نافذ کرنے والے نائب وزیر نے بتایا کہ اہواز اور اغاجری کے قریب دو مقامات کو میزائلوں سے نشانہ بنایا گیا۔

ایریب کے مطابق، اہلکار نے کہا کہ، دہشت گرد دشمن امریکہ نے اہواز اور اغاجری شہروں کے قریب دو مقامات پر میزائل حملے کیے، مزید تفصیلات بعد میں فراہم کی جائیں گی۔

ایران کی ایرنا نیوز ایجنسی نے دعویٰ کیا کہ امریکی حملوں کے جواب میں، آئی آر جی سی ایرو اسپیس فورس نے اردن میں امریکی شہزادہ حسن ایئربیس کے خلاف ایک بڑا بیلسٹک میزائل آپریشن کیا، خاص طور پر RQ-4 اور MQ-9 یو اے ویز کے ہینگرز کو نشانہ بنایا۔ ایجنسی نے مزید دعویٰ کیا کہ ان حملوں میں متعدد ڈرون تباہ ہوئے اور متعدد پائلٹ اور عملے کے ارکان ہلاک ہوئے۔

ایران کی آئی آر جی سی نے عراق اور بحرین میں بھی امریکی فوجی اڈوں کو نشانہ بنانے کا بھی دعویٰ کیا۔

یہ پیش رفت ایک ایسے وقت میں ہوئی ہے جب ٹرمپ نے ایک حالیہ ٹروتھ سوشل پوسٹ میں دعویٰ کیا تھا کہ آبنائے ہرمز پر امریکہ کا تقریباً مکمل کنٹرول ہے اور اس بات پر زور دیا ہے کہ بڑھتی ہوئی علاقائی کشیدگی کے درمیان ایران کی معیشت مکمل طور پر تباہ ہو رہی ہے۔

ایک ٹروتھ سوشل پوسٹ میں، ٹرمپ نے کہا کہ وہ ایران کو مذاکرات پر مجبور نہیں کرنا چاہتے۔ انہوں نے ان رپورٹوں کو بھی مسترد کر دیا جس میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ ٹرمپ تہران کو مذاکرات کی میز پر واپس لانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں ایران کو مذاکرات کی میز پر مجبور نہیں کر رہا ہوں، جیسا کہ جعلی نیوز اے بی سی نے رپورٹ کیا ہے۔ اگر وہ کوئی ایسا معاہدہ کرتے ہیں جو ان کے لیے بیکار ہو، تو اس سے مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں اپنی موجودہ صورتحال کو ترجیح دیتا ہوں، جہاں آبنائے ہرمز پر ہمارا تقریباً مکمل کنٹرول ہے اور ان کی معیشت مکمل طور پر تباہ ہو رہی ہے۔

امریکی صدر کے یہ ریمارکس ایک ایسے وقت میں سامنے آئے ہیں جب امریکی سینٹرل کمانڈ فورسز نے ایرانی فوجی اہداف پر حملوں کا سلسلہ مکمل کرنے کا اعلان کیا ہے۔ ان اہداف میں فضائی دفاعی سائٹس، بارودی سرنگیں بچھانے کی صلاحیتیں اور مواصلاتی مقامات شامل تھے۔

دریں اثنا، الجزیرہ کی ایک رپورٹ کے مطابق، صنعاء میں حوثیوں کے زیر کنٹرول وزارت خارجہ (جسے بین الاقوامی سطح پر تسلیم نہیں کیا گیا) نے ایران پر امریکی حملوں کے حوالے سے تہران کے ساتھ یکجہتی کا اظہار کیا اور امریکی افواج کی میزبانی کرنے والے ممالک کو خبردار کیا کہ انہیں نتائج کا سامنا کرنا پڑے گا۔

حوثیوں کے زیر کنٹرول صبا نیوز ایجنسی کی طرف سے جاری کردہ ایک بیان میں، وزارت نے کہا کہ امریکی حملوں سے ایران کے عزم کو کمزور نہیں کیا جائے گا اور تہران کا ردعمل بین الاقوامی قوانین کے تحت اس کا جائز حق ہے۔

وزارت نے یہ بھی متنبہ کیا کہ جو ممالک اپنے علاقوں کو امریکی حملوں کے پلیٹ فارم کے طور پر استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں انہیں قیمت چکانی پڑے گی۔

نیپال سیلاب: مہلوکین کی تعداد تقریباً گیارہ سو تک پہنچ گئی

کھٹمنڈو: نیپال میں حکام نے جانکاری دی ہے کہ، ہمالیائی ملک میں شدید سیلاب سے مرنے والوں کی تعداد بدھ (دو ستمبر 2026) کو 1,127 تک پہنچ گئی۔ سیکیورٹی فورسز اور ریسکیو ٹیموں نے ملک کے تمام آٹھ متاثرہ اضلاع سے درجنوں لاشیں نکالی ہیں۔ نیشنل ڈیزاسٹر رسک ریڈکشن اینڈ مینجمنٹ اتھارٹی (این ڈی آر آر ایم اے) نے اطلاع دی ہے کہ تقریباً 4,000 افراد جن میں 583 غیر ملکی اور 83 سیکیورٹی اہلکار شامل ہیں اب بھی لاپتہ ہیں۔

وہیں، وزیر خارجہ ہند ایس جے شنکر نے بدھ کی صبح اعلان کیا کہ ہندوستان نے اپنا پانچواں طیارہ نیپال روانہ کر دیا ہے، جس میں 11 رکنی ریسکیو ٹیم خصوصی گیئر اور 5.5 ٹن ضروری ادویات سے لیس ہے۔

نیپالی حکام نے بدھ کے روز ملک کے وسطی، مغربی اور مشرقی حصوں کے باشندوں سے چوکس رہنے کی اپیل کی ہے۔ مختلف علاقوں میں ہونے والی بارشوں کی وجہ سے تین بڑے دریاؤں کے پانی کی سطح خطرے کے نشان سے اوپر پہنچ گئی ہے۔

محکمہ ہائیڈرولوجی اینڈ میٹرولوجی کے فلڈ فورکاسٹنگ ڈویژن کے مطابق، دو ستمبر کی صبح چھ بجے تک، سندھولی ضلع میں دریائے سن کوشی، گورکھا میں دریائے بدھی گنڈکی، اور ڈڈیلدھورا میں دریائے مہاکالی کے پانی کی سطح انتہائی سطح سے اوپر پہنچ گئی ہے۔

ڈویژن نے منگل کو اطلاع دی ہے کہ لامجنگ ضلع میں دریائے مرسیانگدی کی پانی کی سطح رات سوا گیارہ بجے بھوکنڈے بیسی مانیٹرنگ اسٹیشن پر خطرے کے نشان سے اوپر تھی۔

ڈویژن کی طرف سے جاری کردہ تازہ ترین معلومات کے مطابق دریائے مرسیانگدی کے سطح آب میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ دریا میں پانی کے بہاؤ میں اضافہ سے سیلاب کا خطرہ منڈلا رہا ہے۔

این ڈی آر آر ایم اے نے نشیبی علاقوں میں رہنے والے لوگوں سے الرٹ رہنے کی اپیل کی ہے۔ ڈویژن نے ان دریاؤں کے کنارے نشیبی علاقوں میں رہنے والے رہائشیوں کو مشورہ دیا ہے کہ سیلاب کا خطرہ برقرار ہے اس لیے وہ انتہائی احتیاط برتیں۔ حکام نے دریا کے کناروں کے قریب رہنے والوں پر بھی زور دیا ہے کہ وہ چوکس رہیں اور پانی کی سطح مزید بڑھنے کی صورت میں محفوظ

دہلی ہائی کورٹ نے خاتون کے اپنی مرضی سے آشرم میں رہنے کے فیصلے میں مداخلت کرنے سے انکار کر دیا

نئی دہلی: دہلی ہائیکورٹ نے ایک بالغ خاتون کے اس فیصلے میں مداخلت کرنے سے انکار کر دیا ہے جس نے عدالت کو بتایا کہ وہ روحانی رجحان رکھتی ہے اور اپنی مرضی سے ایک آشرم میں رہ رہی ہے۔ چیف جسٹس ڈی کے اپادھیائے کی سربراہی والی بنچ نے کہا کہ عدالت کسی بالغ شخص کو اس کی مرضی کے خلاف کوئی قدم اٹھانے پر مجبور نہیں کر سکتی۔ یہ معاملہ اس وقت عدالت کے سامنے آیا جب خاتون کے والدین نے درخواست دائر کر کے اپنی بیٹی کو آشرم سے باہر نکالنے کی استدعا کی۔

والدین نے عدالت میں دعویٰ کیا تھا کہ ان کی بیٹی کی صحت خراب ہے اور آشرم میں رہنے کی وجہ سے اس کی حالت مزید بگڑ سکتی ہے۔ درخواست میں یہ الزام بھی لگایا گیا کہ آشرم میں رہنے والی خواتین نے وہاں ایک رہائشی کے لاپتہ ہونے کا ذکر کیا تھا۔ سماعت کے دوران خاتون نے خود عدالت کے سامنے اپنا موقف پیش کیا۔ اس نے بتایا کہ وہ روحانیت میں دلچسپی رکھتی ہے اور 2015 سے آشرم میں اپنی مرضی سے رہ رہی ہے۔

خاتون کے مطابق وہ خود اپنی زندگی کے بارے میں فیصلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کسی دباؤ کے تحت آشرم میں نہیں رہ رہی۔ اس کے والدین کی جانب سے یہ بھی الزام عائد کیا گیا تھا کہ روہنی میں واقع آشرم میں رہنے والوں کو مبینہ طور پر منشیات دی جاتی ہیں اور اسی بنیاد پر انہوں نے عدالت سے اپنی بیٹی کو وہاں سے نکالنے کی درخواست کی تھی۔

خاتون کے والدین کے وکیل نے عدالت میں دلیل دی کہ آشرم میں رہنے والے افراد کو شدید ذہنی اثر اندازی اور نظریاتی تربیت کے ذریعے اپنے قابو میں رکھا گیا ہے۔ تاہم عدالت نے کہا کہ اس دعوے کی تائید کے لیے کسی رہائشی کا ایسا بیان موجود نہیں جس سے یہ الزام ثابت ہوتا ہو۔ چیف جسٹس نے ریمارکس دیے کہ متعلقہ خاتون خود کہہ رہی ہے کہ وہ اپنی مرضی سے وہاں رہ رہی ہے اور وہ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہے۔

عدالت نے اس بات کی طرف بھی توجہ دلائی کہ آئین ایک بالغ شخص کو آزادانہ نقل و حرکت اور اپنی زندگی کے بارے میں فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے۔ عدالت کا بنیادی موقف یہ تھا کہ

جموں و کشمیر میں گرج چمک اور بارش کا امکان، جموں میں موسلا دھار بارش کی پیش گوئی

سرینگر: ہندوستان کے محکمہ موسمیات (آئی ایم ڈی) کے مطابق، بدھ کے روز جموں و کشمیر میں بڑے پیمانے پر بارش اور گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے، جموں ڈویژن میں الگ تھلگ مقامات پر موسلا دھار بارش کا امکان ہے۔ وسم کی یہ پیشن گوئی ایک ایسے وقت میں کی گئی ہے جب حکام نے کئی بڑی شاہراہوں اور پہاڑی سڑکوں پر ٹریفک کی پابندیوں اور حفاظتی خدشات کے پیش نظر مسافروں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ سفر سے قبل سڑک کی صورتحال کو چیک کر لیں۔ سرینگر میں قائم موسمیاتی مرکز نے جانکاری دی کہ اگلے 24 گھنٹوں کے دوران جموں و کشمیر میں بڑے پیمانے پر ہلکی سے درمیانی بارش اور گرج چمک کے ساتھ بارش کا امکان ہے۔ جموں ڈویژن میں الگ تھلگ مقامات پر موسلا دھار بارش ہو سکتی ہے۔ اگلے دو دنوں تک وسیع پیمانے پر ہلکی بارش، گرج چمک اور بجلی گرنے کی پیش گوئی کی گئی ہے۔ محکمہ موسمیات نے دو ستمبر کو کشمیر میں الگ تھلگ مقامات پر گرج چمک اور 30-40 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز ہواؤں کی وارننگ بھی جاری کی ہے۔ جموں ڈویژن کے لیے پیش گوئی میں موسلا دھار بارش، گرج چمک، آسمانی بجلی اور 30-40 کلومیٹر فی گھنٹہ رفتار کی تیز ہوائیں شامل ہیں۔ جموں ڈویژن کے کچھ علاقوں میں لینڈ سلائیڈنگ، مٹی کے تودے کھسکنے اور سیلاب کا امکان ہے۔ تازہ ترین محکمہ موسمیات کے بلیٹن سے پتہ چلتا ہے کہ پچھلے 24 گھنٹوں کے دوران خطے کے بیشتر حصوں میں درجہ حرارت معمول سے زیادہ رہا۔ کشمیر کے کئی حصوں میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت معمول سے 2 سے 5 ڈگری سیلسیس زیادہ اور جموں ڈویژن کے مختلف مقامات پر معمول سے 1 سے 2 ڈگری زیادہ ریکارڈ کیا گیا۔ کشمیر میں سب سے زیادہ درجہ حرارت کپواڑہ میں 33.2 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا جبکہ جموں ڈویژن میں کٹھوعہ میں سب سے زیادہ 34.8 ڈگری سیلسیس ریکارڈ کیا گیا۔

پونے: ساورکر مسلمانوں سے نفرت نہیں کرتے تھے

پونے: وی ڈی ساورکر کے پڑپوتے ستیہ کی ساورکر نے منگل کو خصوصی عدالت میں کہا کہ ہندوتوا نظریہ ساز ونایک دامودر ساورکر مسلمانوں سے کبھی نفرت نہیں کرتے تھے۔ انہوں نے دعویٰ کیا کہ ساورکر کی تحریروں میں مسلمانوں کی ترقی کے راستے اور طریقے بتائے گئے تھے، تاہم کانگریس لیڈر راہل گاندھی نے ایسے بیانات دیے جن سے ساورکر کو مسلمانوں کا 'سخت مخالف' ظاہر کیا گیا۔

ستیہ کی ساورکر نے یہ بیان اس وقت دیا جب وکیل ملند پوار ہتک عزت کے مقدمے میں ان سے جرح کر رہے تھے۔ یہ مقدمہ 2023 میں لندن میں کانگریس لیڈر راہل گاندھی کی جانب سے مبینہ طور پر دیے گئے بیانات سے متعلق ہے۔ جرح کے دوران وکیل ملند پوار نے ستیہ کی ساورکر سے راہل گاندھی کی مبینہ تقریر کے وہ درست الفاظ بتانے کو کہا جن سے ساورکر کی ساکھ کو نقصان پہنچا۔ اس پر ستیہ کی ساورکر نے راہل گاندھی کے مبینہ بیان کو دہرایا، جس میں کہا گیا تھا کہ 'ساورکر نے ایک کتاب میں لکھا تھا کہ انہوں نے اپنے پانچ، چھ دوستوں کے ساتھ مل کر ایک مسلم نوجوان کو مارا تھا اور انہیں ایسا کرنے میں مزہ آیا تھا۔ ستیہ کی ساورکر نے کہا کہ ان باتوں سے ساورکر کو مسلمانوں سے شدید نفرت کرنے والے اور ہجومی تشدد میں ملوث شخص کے طور پر پیش کیا گیا۔ انہوں نے کہا، 'ساورکر مسلمانوں سے کبھی نفرت نہیں کرتے تھے۔ بلکہ انہوں نے اپنی تحریروں میں مسلمانوں کی ترقی کے راستے اور ان کے لیے اقدامات بھی بتائے تھے۔ دوران جرح وکیل پوار نے ستیہ کی ساورکر کے دادا گوپال گوڈسے کا 2004 کا ویڈیو انٹرویو اور اس کا ٹرانسکرپٹ بھی عدالت میں پیش کیا۔ ان

منی پور تشدد: ناگا گاؤں میں پھر سے فائرنگ

امپھال/تیز پور: منگل کو منی پور کے مختلف حصوں سے تشدد کے نئے واقعات اور ہتھیاروں کی برآمدگی کی اطلاع ملی ہے، اس دوران ریاست میں کشیدگی کے درمیان سیکورٹی فورسز نے آپریشن جاری رکھا۔ کانگ پوکپی ضلع میں، مسلح شرپسندوں نے مبینہ طور پر تین ناگا گاؤں، تپن کھلن، تپون کھنو، اور ماکوئی پیورام ناگا گاؤں، جو آئی ٹی روڈ پر واقع ہے، منگل کی صبح فائرنگ کی۔ صبح چار بجے کے قریب ہونے والی فائرنگ سے علاقے کا امن درہم برہم ہو گیا۔ یہ واقعہ کانگ پوکپی ضلع کے این ٹیلکھانگ کوکی گاؤں میں مسلح شرپسندوں کے مبینہ حملے میں دو خواتین سمیت کم از کم تین افراد کے ہلاک ہونے کے ایک دن بعد پیش آیا ہے۔

دریں اثنا، امپھال مشرق ضلع میں ایک علیحدہ سیکورٹی آپریشن کے دوران، اسپیشل کمانڈو یونٹ (خمبیسوئی) اور 33 آسام رائفلز کی ایک مشترکہ ٹیم نے لملی پولیس اسٹیشن کے تحت نونگرین اوانگ لیکائی چنگکھی علاقے سے ہتھیاروں کا ایک ذخیرہ برآمد کیا۔ پولیس ذرائع کے مطابق برآمد ہونے والے اسلحے میں ایک لیتھوڈ گن، دو پستول، ایک سنگل بیرل گن اور دو موڈیفائیڈ سنگل بیرل گنز شامل ہیں۔ یہ تازہ ترین واقعات منی پور کے حساس علاقوں میں جاری سیکورٹی آپریشنز کے درمیان ہوئے ہیں۔ ہتھیاروں کی ضبطی اور فائرنگ کی نئی اطلاعات نے غیر قانونی ہتھیاروں کی موجودگی اور حساس علاقوں میں مزید تشدد کے امکانات کے بارے

بڑھتے ہوئے ماحولیاتی دباؤ والے ماحول میں ایس سی او کا گرین ٹیکنالوجی کوریڈور کیوں اہمیت رکھتا ہے؟

نئی دہلی: شنگھائی تعاون تنظیم (شنگھائی کوپریشن آرگنائزیشن (SCO) کے بشکیک سربراہی اجلاس کا سب سے اہم پہلو شاید نہ صرف اس کی جیوپولیٹیکل مشاورت میں پوشیدہ ہے، بلکہ ایک کم واضح فیصلے میں ہے: جو کہ 2030-2026 کے لیے ایس سی او گرین ٹیکنالوجی کوریڈور بنانے کے پروگرام کی منظوری ہے۔

یہ پروگرام، جسے باضابطہ طور پر '2030-2026' کے لیے ایس سی او گرین ٹیکنالوجی کوریڈور (سائنسی اور تکنیکی تعاون) کے قیام پر ایس سی او کے رکن ممالک کا شراکتی پروگرام کا نام دیا گیا ہے، ممکنہ طور پر محض ایک ماحولیاتی تعاون کے معاہدے سے بڑھ کر ہے۔

اگر اس پر مناسب فنڈنگ، ٹیکنالوجی کی منتقلی کے طریقۂ کار اور قابل پیمائش منصوبوں کے ساتھ عمل درآمد کیا جائے، تو یہ ایس سی او کو یوریشیا کے ایک بڑے حصے میں سائنسی تحقیق، صاف ٹیکنالوجی، توانائی کی منتقلی اور ماحولیاتی لچک کو آپس میں جوڑنے کا ایک مضبوط پلیٹ فارم فراہم کر سکتا ہے۔ گرین ٹیکنالوجی کوریڈور پروگرام کو اپنانے کا فیصلہ دراصل اسی سال 22 مئی کو بشکیک میں ایس سی او یعنی شنگھائی تعاون تنظیم (شنگھائی کوپریشن آرگنائزیشن SCO) کے رکن ممالک کی سائنس اور ٹیکنالوجی کی وزارتوں کے سربراہان کے 10 ویں اجلاس میں کیا گیا تھا۔

اس تقریب کی صدارت جمہوریہ کرغیزستان کی سائنس، اعلیٰ تعلیم اور جدت طرازی کی وزیر گلزات عیساماتووا نے کی اور اس میں ایس سی او کے دیگر رکن ممالک کے وفود نے شرکت کی۔ شرکاء نے مشترکہ تحقیقاتی منصوبوں کے پہلے مقابلے کے نتائج پر تبادلہ خیال کیا اور خطے کی معیشت کی ڈیجیٹلائزیشن کو تیز کرنے کے لیے یونیورسٹیوں اور تحقیقی مراکز کے درمیان براہ راست روابط کو مضبوط بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ اجلاس کے بعد ایک پروٹوکول پر دستخط کیے گئے جس میں آنے والے وقت کے لیے ایس سی او کی سائنسی اور تکنیکی پالیسی کی سمت کا خاکہ پیش کیا گیا۔ وزیر گلزات عیساماتووا نے واضح کیا کہ مشترکہ سائنسی اقدامات ایک اہم اسٹریٹجک وسیلہ بن رہے ہیں اور گرین ٹیکنالوجیز (سبز ٹیکنالوجی) کی طرف منتقلی تمام رکن ممالک کے لیے پائیدار ترقی اور ماحولیاتی تحفظ کو یقینی بنائے گی۔ ایک ایسے وقت میں جب ماحولیاتی تبدیلی توانائی کی منڈیوں، صنعتی حکمت عملیوں اور ترقیاتی ترجیحات کو ازسرنو تشکیل دے رہی ہے، یہ اقدام ممکنہ طور پر ایس سی او کو ان ٹیکنالوجیز میں تعاون کے ایک ایسے پلیٹ فارم میں تبدیل کر سکتا ہے جو مستقبل

بھنڈی کے حیران کن فوائد جانیے

ڈاکٹر سلیم

پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ طبی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ لوگ اپنی غذا کا خیال رکھیں اور سادہ طرز زندگی اپنائیں تو کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ایسے بھنڈی غذائیت سے بھرپور ایک ایسی سبزی ہے جس کا استعمال انسان کو مختلف بیماریوں سے دور رکھ سکتا ہے۔ بھنڈی پوٹاشیم سے بھرپور غذا ہے جو انسانی جسم میں بلڈ پریشر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ بھنڈی کھا کر کافی دیر تک بھوک نہیں لگتی جو کہ وزن میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ بھنڈی میں اینٹی آکسیڈنٹ، وٹامنز، معدنیات اور دیگر غذائی اجزاء موجود ہیں جو ہاضمے کے نظام کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور شوگر جیسی موذی بیماری سمیت کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ماہر غذائیت کا کہنا ہے کہ بھنڈی فائبر سے بھرپور ایک مکمل غذا ہے جس کا باقاعدگی سے استعمال خون میں شوگر کی مقدار کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنڈی کو پکا کر کھانا ہی صرف فائدہ مند نہیں ہے بلکہ اس کے بیج بھی خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ سال 2011 میں ایک مطالعہ کیا گیا جس سے یہ بات سامنے آئی تھی کہ بھنڈی استعمال کرنے کے نتیجے میں خون کی شوگر کم ہوجاتی ہے اور یہی بات ذیابیطس پر بہتر کنٹرول رکھنے میں خصوصی اہمیت رکھتی ہے اور اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھنڈی بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ بھی بھنڈی کے بہت سے فوائد ہیں اس میں شامل کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اور جوڑوں کے درد میں آرام پہنچاتا ہے۔ ماہرین طبی کے مطابق بھنڈی میں موجود لیس دار مادہ ہڈیوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ بھنڈی کے استعمال کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ یہ شوگر کے باعث خراب ہونے والے گردوں کو بھی مندمل کرتی ہے۔

٭پیاز کے فائدے اور بیماریوں کا علاج٭

ڈاکٹر مبشر خان

پیاز ایک اہم سبزی ہے اور اس کا استعمال ہم روزانہ کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ پیاز ایک ایسی چیز ہے، جو نہ صرف تمام کھانوں کو ذائقہ دار بناتی ہے، بلکہ یہ کئی بیماریوں کے لیے دوا کا کام بھی کرتی ہے۔ اس مضمون میں پیاز کے فائدے اور بیماریوں سے تحفظ کے بارے میں مکمل معلومات ہے۔

٭ پیاز کے استعمالات

پرانے زمانے کے لوگ، یا پھر گاؤں دیہات میں آج بھی پیاز کو گھریلو اور حکیمی نسخوں کے مطابق علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاکستان، ہندوستان اور ایشیاء کے ممالک میں پیاز کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں ہوتا، وہیں پیاز کو کھانے میں بطور سلاد بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

٭ پیاز میں موجود غذائیت

پیاز ایک بہت ہی مفید سبزی ہے جس میں بہت سے فائدہ مند اجزاء، معدنیات اور حیاتین موجود ہیں جو پیاز کو صحت کے لیے بہت کارآمد بناتی ہے۔ پیاز میں سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، پروٹین، فولاد اور فاسفورس معدنیات پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ پیاز میں وٹامن سی وافر مقدار میں ہوتا ہے۔

▯پیاز کی اقسام

زمین کا شاید ہی کوئی ایسا حصہ ہو جہاں پر پیاز کسی نہ کسی شکل میں استعمال نہ ہوتی ہو۔ پیاز کی بہت سی اقسام ہیں لیکن ہم یہاں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی اقسام کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

▯پیلا پیاز

ایشیاء سمیت دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی پیاز ہے جس کی پیداوار بھی بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اوپر چھلکا پیلے رنگ کا ہوتا ہے اور اندر سے یہ سفید رنگ کی ہوتی ہے۔

▯لال پیاز

لال پیاز بھی پوری دنیا میں استعمال کی جاتی ہے۔ اوپر چھلکا لال رنگ کا ہوتا ہے اور اندر سے بھی گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔

▯ہری پیاز

ہری پیاز کے ساتھ پتے بھی ہوتے ہیں پیاز اصل میں سفید ہوتی ہے لیکن پتوں کی وجہ سے اسے ہری پیاز کہا جاتا ہے۔ چائنیز کھانوں میں بھی بہت استعمال کی جاتی ہے۔

▯پیاز کھانے کے فوائد

پیاز جہاں ہاضمے کے لیے بہتر ہوتے ہیں، وہیں یہ

دیگر کئی بیماریوں کے لیے بھی شفا سمجھے جاتے ہیں۔ پیاز کھانے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون کو پتلا رکھتا ہے کیونکہ اس میں سلفائڈ وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ پیاز بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ کچا پیاز کھانے سے ہمارے جسم کا کولیسٹرول لیول نارمل رہتا ہے۔ پیاز دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ سرخ پیاز کا استعمال سے کینسر، خاص طور پر پراسٹیٹ کینسر کی بیماری میں مفید ہے۔

پیاز کینسر سے محفوظ رکھتا ہے، چھاتی کا سرطان، کولن سرطان، رحم کا سرطان اور پھیپھڑوں کی ٹیومر کے لئے مفید ہے۔ اس کے علاوہ پیاز پھیپھڑوں کے کام کرنے کے نظام کی مدد کرتا ہے۔ اگر ہم اس کا استعمال روزمرہ کی بنیاد پر کریں تو ہم میں ذیابیطس کے ہونے کے چانس بھی کم رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیاز ہمیں موذی بیماریوں سے بچنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

دمہ میں کچا پیاز کھانا مفید رہتا ہے۔ پیاز پارکنسن کی بیماری اور فالج سے بچاتا ہے۔ گلے کے بڑھے ہوئے غدود، کالی کھانسی، دمہ، پھیپھڑے اور حلق کی بیماریاں نزلہ، زکام، ذیابیطس، سر درد، مرگی، معدے کے زخم کے امراض میں پیاز کا استعمال شفا بخش ہے۔

پیاز کو پکا کر کھلانے سے یرقان، پرانی کھانسی، سینے کی جلن اور بلغم کے انجماد میں خاص طور پر فائدہ ہوتا ہے۔ اسے کھانے سے پیشاب بار بار آتا ہے۔ سرکہ میں اگر اس کا اچار بنا کر استعمال کیا جائے تو تلی کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ صفراوی قلت وغیرہ دور ہوتی ہے۔

٭ پیاز سے ٹوٹکے

▯زخم پر پیاز باندھنے سے آرام آتا دو دن کے اندر زخم خشک ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

▯زہریلے کیڑے، سانپ، بچھو کاٹ لے تو جسم کے اس حصے پر پیاز اور نوشادر کا پانی لگائیے سوزش جاتی رہے گی۔

▯آنکھ کی سوزش، سفیدی اور موتیا بند کی ابتداء میں پیاز کا عرق شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔

▯پیاز کو پیس کر اس کا لیپ بالوں پر لگانے سے سیاہ بال اگنے شروع ہوجاتے ہیں۔

▯بدن پر سیاہ داغ ہوں تو ان پر پیاز کا عرق لگاتے رہنے سے سیاہ داغ ختم ہوجاتے ہیں۔

▯پیاز کا عرق چند قطرے کان میں ٹپکانے سے کان کا درد ختم ہوجاتا ہے۔

▯اگر جلد جھلس جائے تو اس پر بھی پیاز لگانے سے راحت محسوس ہوتی ہے۔

▯اگر جلد میں کوئی کانٹا وغیرہ چبھ جائے جو کہ جلد کے اندر پیوست ہو تو اسے نکالنے کے لئے اس کے اوپر تقریباً ایک گھنٹے کے لئے پیاز باندھ کر رکھیں۔

▯پیاز کے عرق کو شہد اور سفید موم کے ساتھ ملا کر چہرے پر لگانے سے جھریاں ختم ہوجاتی ہیں۔

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر مختصر

ٹینڈر نمبر: 433_Sig_JAT_105_26-27 مورخہ 01-09-2026

اختتام کی تاریخ/وقت: 18-09-2026 کو 15.00 بجے

مختصر اور ٹینڈر تفصیلات

تصحیح نامہ	1	آئی آر ای پی ایس کے مطابق تصحیح اشاعت کی تاریخ	01-09-2026 13:55
ٹینڈر نمبر	433_Sig_JAT_105_26-27 (کھلا ٹینڈر)		
کام کا نام	BAHL-BRML سیکشن کے 11 سٹیشنوں پر موجودہ پلیٹ فارم کو اونچا کرنے اور توسیع کرنے کے سلسلے میں سگنلنگ ورکس۔		
ٹینڈر اختتام کی تاریخ اور وقت	18-09-2026 15:00	ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ اور وقت	27-08-2026 18:53
تخمینی قیمت (روپے)	16994327.48	آئی آر ای پی ایس کے مطابق پری بڈ میٹنگ کی تاریخ	04-09-2026
بیعانہ رقم (روپے)	339900.00	مدت تکمیل کام	6 مہینے

ترمیم شدہ آئیٹم این آئی ٹی ہیڈر

فیچر نام	آئیٹم ہٹا دیا گیا	آئیٹم کو جوڑا
Quantity	Supply, Installation, Testing and Commissioning of Modified Digital Earth Leakage Detector 12-Channel as per RDSO/SPN/ 256/2025 Ver.:2.0 for signalling circuits, including stand for mounting and Safety Fuse Board. (required cable supplied by Railways) Inspection: RDSO	Supply, Installation, Testing and Commissioning of Modified Digital Earth Leakage Detector 12 Channel as per RDSO/SPN/ 256/2025 Ver.:2.0 for signalling circuits, including stand for mounting and Safety Fuse Board. (required cable supplied by Railways).Level 2 ELD to be provided. Inspection: RDSO

3009/26

گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر / جنرل، اتر ریلوے، فیروزپور کے ذریعے صدر جمہوریہ ہند کی جانب سے ای-ٹینڈرز (www.ireps.gov.in) طلب کی جاتی ہیں۔ ٹینڈر دہندہ اپنی اصل/ترمیمی ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ و وقت تک جمع کر سکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	ویب سائٹ
251-Elect-T-08-2026-27	فیروزپور ڈویژن میں ٹی وی یو < 20000 اور < 50000 والے 74 نمبر (ایف زیڈ آر ڈویژن کے 55 نمبر) ان انٹرلاکڈ ایل سی گیٹوں کی انٹرلاکنگ کی فراہمی سے متعلق بجلی کا کام۔	روپے 88,51,499.99	روپے 1,77,000.00	06 ماہ	23.09.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر:- 251-الیکٹرک-ٹینڈر نوٹس نمبر 08-الیکٹرک/27-2026 مورخہ: 02.09.2026 3023/2026

صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

انار اور سِنگھاڑا

سردیوں میں صحت کا خزانہ

ڈاکٹر وجیہا بیگ

حکما اور غذائی ماہرین کے مطابق انار اور سنگھاڑا موسم سرما کی صحت بخش سوغات ہیں۔ ان دونوں کا استعمال سے استعمال سردیوں کے دوران ہونے والی کئی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ انار اپنے ذائقے اور فوائد کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ البتہ اسے چھیل کر دانے نکالنے کی وجہ سے بعض لوگ الجھن محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان دانوں میں صحت کا خزانہ پوشیدہ ہے۔ انار میں ریشوں (فائبر) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ جبکہ طرح طرح کے اینٹی آکسیڈنٹس اسے انتہائی صحت بخش بناتے ہیں۔ پینسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی سے وابستہ ماہر غذائیات ڈاکٹر پینی کرس کہتی ہیں کہ انار کے شوخ رنگ کو ہی دیکھ لیجئے جو پولی فینول نامی رنگت کی وجہ سے سرخ ہوتا ہے۔ پولی فینولز اینٹی آکسیڈنٹس کی طرح کام کرتے ہیں اور جسم میں عمر رسیدگی سے لڑنے کے ساتھ ساتھ اندرونی سوزش (انفلیمیشن) کم کرتے ہیں۔ ایک کپ انار دانوں میں 72 کیلوریز، 16 گرام کاربوہائیڈریٹس اور تین گرام فائبر یعنی ریشہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فولیٹ، وٹامن "کے" اور پوٹاشیم کی بڑی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ ایران میں انار دانوں کو موسم سرما کے جواہر بھی کہا جاتا ہے۔ قدیم فارسی تہذیب میں اسے خوشحالی، فراوانی اور زرخیزی کا پھل بھی کہا جاتا تھا۔ انار میں موجود پیونیسک ایسڈ ایک طرح کا فینولک ایسڈ ہے اور اپنے اندر بہت مفید طبی خواص رکھتا ہے۔ اپنے خواص کی بنا پر یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے اہم طبی فوائد رکھتا ہے۔ اینٹی انفلیمیٹری خواص کی بنا پر جوڑوں کے درد کے مریض اسے استعمال کرکے اپنے مرض کی شدت کم کر سکتے ہیں۔ بعض تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دل کیلئے یہ پھل بہت مفید ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ سوزش کم کرتا ہے اور شریانوں کو ہموار اور وسیع رکھتا ہے۔ انار کھانے سے بلڈ پریشر قابو رکھنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔ 2017ء میں 8 اہم تحقیقات، سروے اور کلینکل ٹرائلز کیے گئے جس میں کئی مریضوں کو انار کا رس پلایا گیا۔ معلوم ہوا کہ انار کا جوس، بلڈ پریشر قابو میں رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دل کا خیال بھی رکھتا ہے۔ ایک اور اچھی بات یہ ہے کہ رس کی معمولی مقدار بھی بہت مفید اثرات رکھتی ہے۔ تاہم ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ اگر آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں اور اسے کم کرنے کی دوائیں کھاتے ہیں تو انار کا رس بلڈ پریشر غیر معمولی طور پر کم کر سکتا ہے۔ اسی طرح بعض افراد انار کا رس پی کر بدہضمی کی شکایت بھی ہو سکتی ہے، جس سے بچنا ضروری ہے۔ سنگھاڑا (Onagra) بھی سردیوں کی خاص سوغات ہے۔ یہ پاکستان اور بھارت میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کی افزائش دلدلی زمین، کھڑے پانی اور جھیل میں ہوتی ہے۔ اس کے بیج تکونی شکل کے ہوتے ہیں۔ پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں سنگھاڑا سب سے زیادہ چین میں پیدا ہوتا ہے۔ سنگھاڑے کو انگریزی میں "چیسٹ نٹ" (Chestnut) بھی کہتے ہیں۔ یہ پولی فینولک (Polyphenolic)، فلیوونائیڈز (Flavonoids) اور مانع تکسید اجزا (Antioxidants) سے بھرپور ہوتا ہے۔ سنگھاڑا دافع بیکٹیریا اور دافع وائرس ہونے کے علاوہ سرطانی خلیات (سیلز) سے بھی مزاحمت کرتا ہے۔ سنگھاڑے میں پوٹاشیم، وٹامن بی، بی 6 اور ای، نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ)، لحمیات (پروٹینز) اور معدنیات (منرلز) جیسے صحت بخش اجزا پائے جاتے ہیں۔ پوٹاشیم ہائی بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔ اس طرح امراض قلب کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن بی اور ای بالوں کی نشوونما کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سنگھاڑا کھانے والے لوگوں کے بال گھنے اور خوش نما ہوتے ہیں۔ سنگھاڑے میں حرارے (کیلوریز) کم ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سنگھاڑے کا جوس بھی صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر کسی کو تلی کی شکایت ہو تو سنگھاڑے کا جوس پینے سے تلی ختم ہو جاتی ہے۔ سنگھاڑا کھانے سے یادداشت اچھی ہوجاتی ہے، اس لئے یہ دماغ کیلئے ایک مفید پھل ہے۔ طب یونانی کی ادویہ میں سنگھاڑا کئی امراض دور کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان امراض میں معدے اور آنتوں کے زخم، یرقان، دست، پیچش، بار بار حمل کا ضائع ہونا اور پیشاب کرنے کی تکلیف وغیرہ شامل ہیں۔ سنگھاڑے سے آٹا بھی بنایا جاتا ہے۔ سنگھاڑے کے آدھی پیالی آٹے میں وٹامن بی 6، پوٹاشیم، آیوڈین، تانبا (کاپر) اور رائبوفلیون بھی پائے جاتے ہیں۔ اس آٹے میں نشاستے کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ جسمانی توانائی میں اضافہ کرتا ہے۔ سنگھاڑے میں گلوٹن (Gluten) اور کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتے، اس لئے دل کے مریض اور گلوٹن سے حساسیت رکھنے والے افراد اسے بے خوف و خطر کھا سکتے ہیں۔ اگر کوئی فرد کھانسی کی وجہ سے پریشان رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ

وہ سنگھاڑے کو پیس کر اس کا سفوف بنا لے اور دن میں دو بار پانی سے کھائے۔ اس کی کھانسی جاتی رہے گی۔ یہ کھانسی سے نجات حاصل کرنے کا بہترین نسخہ ہے۔ تازہ سنگھاڑا اعضا کی سوزش اور پیاس کی شدت سے بھی نجات دلاتا ہے۔ تیز حلق کی خشکی اور کھردرا پن بھی دور کرتا ہے۔ سنگھاڑا دوران خون کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں موجود چربی میں حل ہونے والی حیاتین ب جلد کیلئے مفید ہے۔ یہ

گرمی سے بچنا ہے تو سونف کا کریں استعمال، جدید تحقیق

ڈاکٹر شمس الحق

سونف اپنے خوشبودار ذائقے اور صحت کے بے شمار فوائد کے لیے مشہور تو ہے ہی تاہم گرمیوں کے موسم میں بھی بے حد فائدہ مند ہے۔ سونف کئی کھانے پینے کی چیزوں میں ذائقے اور خوشبو کیلئے استعمال کی جاتی ہے لیکن بہت کم لوگ اس کے موسم گرما سے متعلق فوائد جانتے ہوں گے۔ گرمیوں میں اس کے چند فوائد درج ذیل ہیں۔

ٹھنڈک:

سونف میں ٹھنڈک پیدا کرنے والی تاثیر قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے جو اندرونی جسم گرمی کو کم کرنے اور شدید درجہ حرارت کے دوران راحت کا باعث بنتی ہے۔

ہاضمے میں مدد:

سونف ہاضمے کے لیے بہترین ہے۔ یہ بھرے ہوئے پیٹ کے احساس، گیس اور بدہضمی کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے جو کہ موسم گرما میں غذائی تبدیلیوں کی عام علامات ہیں۔

ہائیڈریشن:

سونف کو پانی میں ملا کر پینے سے جسم میں پانی کی سطح برقرار رہتی ہے۔ سونف ملا ہوا پانی ایک تازگی بخش مشروب ہے جو ساتھ ساتھ توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔

ہیٹ سٹروک سے نجات:

سونف کی ٹھنڈک جسمانی درجہ حرارت کے توازن کو برقرار رکھ کر ہیٹ اسٹروک سے بچنے یا اس کے اثرات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

جلد کی صحت:

سونف کا استعمال جلد کی صحت کو بھی بہتر بنا سکتا ہے جس میں جلد کا چمکدار اور نم (hydrate) رہنا شامل ہے۔ مزید برآں سونف میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد پر موجود مہاسوں کو کم کرنے اور دھوپ کی وجہ سے جلد کے جلنے کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔

نظام تنفس کی بہتری:

سونف بلغم کی زیادتی یا بلغم سیال یا خون کے غیر معمولی طور پر جمع ہونے کو روکتا ہے جس سے سانس کے مسائل ختم ہو سکتے ہیں۔ یہ دونوں حالتیں گرمیوں کی الرجی اور گرد و غبار کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

وزن کا انتظام:

سونف تحفظ کے عمل کو بڑھا کر اور بھوک کے احساس کو دبا کر وزن کو منظم کرتی ہے۔

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

روزنامہ
سرینگر
روزنامہ صورت حال

غیر معیاری ادویات

وادی کشمیر غیر معیاری ادویات کے کاروبار کی منڈی بن گئی ہے۔جبکہ بعض ڈاکٹر غیر معیاری دواساز کمپنیوں کی دوائی بھی مریضوں کو تجویز کررہے ہیں کیوں کہ ان کو ان کمپنیوں کی جانب سے انہیں بڑے بڑے تحائف حاصل ہورہے ہیں ۔دوسری جانب وادی کشمیر میں گزشتہ تیس برسوں کے دوران کئی نئی بیماریاں سامنے آئی ہیں جن کی لپیٹ میں ادھیڑ عمر کے افراد کے ساتھ ساتھ نوجوان نسل بھی آچکی ہے ۔کلسٹرال،تھائی رائڈ،شوگر، بلڈ پریشر،اور دیگر ایسی بیماریوں نے جنم لیکر اہلیان وادی کو اپنی لپیٹ میں لیکر کئی طرح کی مشکلات میں ڈال دیا ہے۔اور بیماریوں میں اضافہ ہونے کے نتیجے میں یہاں ادویات کے زیادہ سے زیادہ استعمال کا رجحان بھی بڑھ گیا ہے جس کے نتیجے میں غیر معیاری دواساز کمپنیوں کیلئے کشمیر ایک منافع بخش مارکیٹ بن گیا ۔ایک رپورٹ کے مطابق وادی کشمیر غیر معیاری ادویات کی منڈی کے بطور اُبھر رہی ہے اور غیر معیاری ادویات تیار کرنے والی کمپنیوں نے اب یہاں پر مستقل ڈیرا جمایا ہے کیوں کہ وادی کشمیر وہ خطہ ہے جہاں پر سب سے زیادہ ادویات صرف ہورہی ہیں۔معلوام ہوا ہے کہ وادی کے ہسپتالوں میں تعینات بیشتر ڈاکٹروں کے پاس دواساز کمپنیوں کے نمائندے جنہیں عرف عام میں میڈیکل ریپرزنٹیٹو کہا جاتا ہے ڈاکٹروں کو ان کی دوائی لکھنے کے عوض بڑے بڑے تحائف کی پیش کش کرتے ہیں جبکہ کئی ڈاکٹروں کو نقدی کمیشن بھی دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ ان کے پاس علاج و معالجہ کرنے کی غرض سے آنے والے مریضوں کو غیر معیاری ادویات تجویز کی جاتی ہیں ۔اس کے ساتھ ساتھ دوائی کا کاروبار کرنے والے ہول سیلر، ڈسٹبیوٹر اور دکاندار بھی ان ہی کمپنیوں کی دوائیاں زیادہ فروخت کرنے میں دلچسپی لیتے ہیں جن کمپنیوں سے انہیں زیادہ منافع ملتا ہے ۔ایک جیسی دوائی کئی کمپنیاں بناتی ہیں تاہم اعلیٰ کمپنی کے اسی دوائی پر کم منافع ہوتا ہے جبکہ اسی نام کی دوائی جو کوئی دوسری کمپنی بناتی ہے اس پر زیادہ منافع ہوتا ہے لیکن یہ دوائی غیر معیاری ہوتی ہے جس سے مریضوں کو کوئی فائدہ نہیں ملتا لیکن اس کا کاروباری کرنے والے تاجروں کو حد سے زیادہ منافع ملتا ہے۔

یاد رہے کہ وادی کشمیر میں غیر معیاری ادویات کے کاروبار کو روکنے کیلئے سرکار نے نئی ڈرگ پالیسی مرتب کی ہے تاہم زمینی سطح پر اس پالیسی کا کہیں پرو جود نہیں ہے جس کی وجہ سے غیر معیاری ادویات کا کاروبار کرنے والوں کے حوصلے آئے روز بلند ہورہے ہیں اور وہ انسانی جانوں کے سوداگر بن کر اپنے محلات تعمیر کررہے ہیں ۔ وادی میں غیر معیاری ادویات کے کاروبار کو فروغ دینے میں جہاں موجودہ سسٹم ذمہ دار ہے وہیں پر کچھ خود غرض افسران بھی اس میں برابر کے شریک ہیں جو محض چند سکوں کے عوض اپنی نظریں بند رکھے ہوئے ہیں۔

سینوفوبیا: کورونا وائرس نے کس طرح چین سے خوف کو مزید عیاں کیا

ٹیسا وونگ
بی بی سی نیوز، سنگاپور

کورونا وائرس کی وبا پھیلنے کے بعد چین اور چینی باشندوں کے خلاف نسل پرستی اور ناپسندیدگی کا اظہار پوری دنیا میں مختلف طریقوں سے ہو رہا ہے

کچھ ٹھیک نہ ہونے کا احساس سامی یانگ کو اس وقت ہوا جب وہ برلن میں ایک ڈاکٹر کے پاس چیک اپ کے لیے گئیں مگر انھیں ہسپتال کی عمارت میں داخل ہونے سے روک دیا گیا۔

کلینک آنے والے دوسرے مریض دروازے سے اندر باہر آ جا رہے تھے جبکہ چین سے تعلق رکھنے والی میک اپ آرٹسٹ سامی یانگ کو جنوری کی یخ بستہ سردی میں باہر کھڑے ہونے کی زحمت برداشت کرنا پڑ رہی تھیں۔

پھر ان کی ڈاکٹر کلینک کے دروازے پر تشریف لائیں اور یہ الفاظ ادا کیے 'یہ آپ کی ذات سے متعلق نہیں ہے مگر۔۔۔'

سامی یانگ کے مطابق ڈاکٹر نے کہا 'ہم کورونا وائرس کی وجہ سے چینی مریضوں کو داخل نہیں کر رہے ہیں۔'

سامی نے بتایا 'مجھے اپنی یہ وضاحت دینے کا موقع بھی نہیں ملا کہ میں صحت مند ہوں۔'

چین میں کورونا وائرس کی وبا پھوٹنے کے بعد چین کے شہریوں اور مشرقی ایشیائی ممالک کے باشندوں جیسے نظر آنے والے بہت سے دیگر افراد سے متعصبانہ رویہ برتنے کی کہانیاں سامنے آئی ہیں۔

اگرچہ چینی ڈاکٹر لی ویلیانگ کی کورونا وائرس سے ہلاکت کے بعد لوگوں میں وبا کا شکار چینی افراد کے لیے ہمدردی بڑھی ہے تاہم چین کے باشندوں اور دیگر ایشیائی اقلیتوں کے افراد کا کہنا ہے کہ وائرس کے پس منظر میں نسل پرستی اور ناپسندیدگی بڑھی ہے۔

چین اور چینی لوگوں کے خلاف تعصب کچھ نیا نہیں ہے۔'سینوفوبیا' یعنی چینی لوگوں سے ڈر یا ناپسندیدگی صدیوں سے چلا آ رہا ایک رجحان ہے۔

لیکن کورونا وائرس کے بحران کے دوران مختلف طریقوں سے اس کا اظہار دنیا کے چین کے ساتھ موجودہ پیچیدہ تعلقات کو ظاہر کرتا ہے۔

یورپ، امریکہ اور آسٹریلیا سمیت وہ ممالک جہاں ایشیائی افراد ایک واضح اقلیت ہیں وہاں چین اور چینی باشندوں کے لیے پہلے سے موجود ناپسندیدگی ان دقیانوسی خیالات کے باعث مزید بڑھی ہے کہ چینی گندے اور غیر مہذب ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر چینی افراد کو 'وائرس' کہنا بہت عام ہے، ایشیائی اقلیتوں کو عوامی مقامات پر خوش آمدید نہیں کہا جاتا یا انھیں نسل پرستانہ جملوں اور طنز کا نشانہ بنایا گیا۔

فرانسیسی اور آسٹریلین اخبارات میں یہ شہ سرخیاں بھی چلیں کہ 'پیلا خطرہ' یا 'چینی بچے گھر رہیں۔'

یہ خبریں سامنے آنے کے بعد کہ کورونا وائرس جنگلی جانوروں کی ایک منڈی سے نکلا یا اس وائرس کی افزائش چمگادڑ کے ذریعے ہوئی، چینی افراد کے حوالے سے یہ لطیفے بنائے گئے کہ وہ ہر ذی روح چیز کھا جاتے ہیں۔

اگرچہ ایشیا میں بھی اسی طرح کے تبصرے منظر عام پر آئے ہیں اور یہاں چین مخالف بیانات نے بھی گہرا اور ممکنہ طور پر زیادہ سخت لہجہ اختیار کیا ہے۔

ایک مشترکہ موضوع یہ شبہ ہے کہ چینی آبادی مقامی ایشیائی آبادی کو وائرس سے متاثر کر رہی ہے۔

سنگاپور اور ملائیشیا میں ہزاروں افراد نے ایسی آن لائن پٹیشنز کو سائن کیا ہے جس میں تقاضہ کیا گیا ہے کہ چینی افراد کے ان کے ممالک میں داخل ہونے پر پابندی عائد کی جائے۔ جواباً ان دونوں ممالک نے چینی افراد کے اپنے اپنے ممالک میں داخل ہونے پر کسی نہ کسی نوعیت کی پابندی لگا دی ہے۔

جاپان میں چند افراد نے چینیوں کو 'بائیو ٹیررسٹ' یعنی حیاتیاتی دہشت گرد کا لقب بھی دیا ہے جبکہ انڈونیشیا اور دوسرے مسلمان ممالک میں بھی یہ نظریات پائے جاتے ہیں کہ چینی افراد ان ممالک کی مقامی آبادیوں کو متاثر کر رہے ہیں۔

ہانگ کانگ سے تعلق رکھنے والے پروفیسر ڈوفلڈ لو کہتے ہیں 'مغرب میں چین کو بہت دور دراز کا ملک تصور کیا جاتا ہے اور یہاں چینی افراد سے ناپسندیدگی کا عنصر زیادہ جان پہچان نہ ہونے کے باعث ہے۔ مگر ایشیا اور جنوب مشرقی ایشیا میں ناپسندیدگی کا یہ عنصر (چین اور اس کے باشندوں کو) بہت زیادہ جاننے کی وجہ سے پیدا ہوا۔'

گذشتہ کئی دہائیوں سے ایشیا میں چین کا قد کاٹھ بہت بلند ہوا ہے اور اس کی وجہ علاقائی تنازعات، تاریخی شکایات اور چینیوں کی نقل مکانی ہے۔ حال ہی میں چین کی جانب سے چین کے جنوبی سمندر پر استحقاق جتلانے اور اویغور مسلمانوں کو قید کرنے کی وجہ سے بہت سے مسلمان ممالک میں غصہ پایا جاتا ہے، خاص کر جنوب مشرقی ممالک میں جہاں مسلمان اکثریت میں پائے جاتے ہیں۔

خطے میں چین کے پیسے اور سرمایہ کاری کی ریل پیل کا خیر مقدم کیا جاتا ہے مگر اس کی وجہ سے خطے میں چین کے معاشی غلبے، مقامی لوگوں کا استحصال اور مقامی معیشتوں کو ہونے والے بہت کم فائدے کے باعث شبہات نے بھی جنم لیا ہے۔

یہاں تک کہ ہانگ کانگ اور سنگاپور جیسے معاشروں میں بھی چین مخالف جذبات میں تیزی آئی ہے اور اس کی بڑی وجہ چینی امیگریشن اور شناخت کے بارے میں دیرینہ لڑائیاں اور ان ممالک میں بیجنگ کا اثر و رسوخ ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے 'سینوفوبیا' کی اس موجودہ لہر کی بڑی وجہ موجودہ بحران اور حالیہ برسوں میں عالمی سطح پر چین کا اپنا برتاؤ ہے۔

پروفیسر لو کہتے ہیں 'چینیوں کے ساتھ ایک عمومی رویہ 'خوف اور نفرت' کا مجموعہ رہا ہے۔'

انھوں نے کہا کہ 'چند لوگ چین کی اس بات پر تعریف کر رہے ہیں کہ انھوں نے کتنی جانفشانی سے اس وائرس کو روکا اور یہ کہ چند ہی روز میں ہسپتال تعمیر کیے گئے۔ لیکن جنگلی حیات کی تجارت اور اس معاملے میں شفافیت سے نمٹنے میں ناکامی پر تنقید بھی کی جا رہی ہے۔'

حکام نے اعتراف کیا ہے کہ اس وبا کے پھیلاؤ کے بعد ابتدائی ردعمل انتہائی سست تھا جبکہ چینی ڈاکٹر لی ویلیانگ کے ساتھ برے سلوک کا الزام بھی چین پر عائد کیا گیا۔ ڈاکٹر لی نے سب سے پہلے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے حوالے سے اپنے ساتھیوں کو متنبہ کیا تھا مگر ایسا کرنے پر انھیں پولیس تفتیش کا سامنا کرنا پڑا تھا۔

چین کے صدر شی جن پنگ چین کو مضبوط اور پر اعتماد ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور یہ پیغام ہے کہ چین ایک ذمہ دار ملک ہے جو دنیا بھر کے ملکوں میں اربوں ڈالر کی سرمایہ کاری کرتا ہے۔

لیکن چین اپنا آپ دیکھانے کا کوئی موقع ضائع کرنے سے بھی نہیں ہچکچاتا۔ جیسا کہ امریکہ چین تجارتی جنگ کے دوران چین کے ریاستی میڈیا کی بیان بازی، چین کی جانب سے بہت وسیع پیمانے پر ریاستی جاسوسی کا پروگرام اور متنازع علاقوں کے حوالے سے وقفے وقفے سے اپنے دعوؤں کا سلسلہ جاری رکھنا۔

پروفیسر لو کہتے ہیں 'وہ (چین) چاہتے ہیں کہ ان سے محبت کی جائے مگر وہ اپنا ڈر بھی قائم رکھنا چاہتے ہیں۔'

چینیوں کے بڑھتے ہوئے اثر و رسوخ کا اظہار دنیا بھر میں چینی سیاحوں اور طالبعلموں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی صورت میں بھی ہو رہا ہے۔ ان کے ناروا رویے کی خبروں کے ساتھ ساتھ اس نوعیت کی دقیانوسی باتیں بھی بڑھ رہی ہیں کہ چینی سیاح انتہائی بور ہیں یا امیر کبیر چینی طالبعلم اپنی دولت کی نمائش کرتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ پوری دنیا میں ایسے مقامات بھی ہیں جہاں چین اور چینیوں کے حوالے سے اس طرح کے شبہات کا اظہار نہیں کیا جاتا جیسا کہ مغربی یورپ، امریکہ اور ایشیا میں پایا جاتا ہے۔ پیو سینٹر فار ریسرچ کے مطابق جنوبی امریکہ، افریقہ اور مشرقی یورپ میں انھیں مثبت انداز میں دیکھا جاتا ہے۔

چند ماہرین اور چینی حکومت کا کہنا ہے کہ چین کے حریف ممالک بھی 'سینوفوبیا' کے بڑھاؤ میں برابر کے ذمہ دار ہیں۔

ہانگ کانگ یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی سے منسلک پروفیسر بیری سائٹمین کہتے ہیں کہ گذشتہ چند برسوں میں چین کی کردار کشی کی مہم کا بڑا حصہ امریکہ سے آیا ہے، خاص کر ٹرمپ انتظامیہ کے دور اقتدار میں۔

ان کا مزید کہنا تھا کہ امریکہ کی اپنی تاریخ 'سینوفوبیا' کے واقعات سے اٹی پڑی ہے خاص کر سنہ 1882 میں آنے والا چائنیز ایکسکلوژن ایکٹ جس کے تحت چینی مزدوروں کی امیگریشن پر پابندی عائد کی گئی اور اس حوالے سے حالیہ لہر کی بڑی وجہ امریکہ اور دیگر ممالک میں موروثیت کے نظریے کا فروغ ہے۔

وہ کہتے ہیں 'اب چین کو امریکی برتری کے خلاف خطرے کے طور پر دیکھا جاتا ہے اور چین کی حکومت کے ہر اقدام اور پہلو کو شدید تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دنیا بھر میں بہت سے لوگ اس کی پیروی کرتے ہیں اور یہ سب تاریخی طور پر پائے جانے والے عنصر سینوفوبیا کے پس منظر میں کیا جاتا ہے۔'

چند ماہرین اور چینی حکومت کا ماننا ہے کہ چین کے حریف ممالک بھی سینوفوبیا کے بڑھاؤ میں برابر کے ذمہ دار ہ گذشتہ چند ہفتوں میں چین کے ریاستی ذرائع ابلاغ نے چند اس طرح کے اداریے لکھے ہیں جن میں چین کے خلاف سامنے آنے والی نسل پرستی اور تعصب کی مذمت کی گئی ہے۔ یہ اداریے خاص طور پر انگریزی میں تحریر کیے گئے ہیں جن کا مقصد عالمی سامعین پر اثر انداز ہونا ہے۔

چین کی حکومت نے بین الاقوامی میڈیا کے ساتھ یہ معاملہ بھی اٹھایا ہے جس میں بین الاقوامی میڈیا نے کورونا وائرس پر چین کی حکومت کے ردعمل پر تنقید کی۔ چین نے ایسی رپورٹس کو 'غلط رپورٹنگ' کہا ہے یا اسے چین کی خلاف متعصب اور غیر منصفانہ کہا ہے۔

چین کے ریاستی ٹی وی سی جی ٹی این کے اینکر لیوشن نے اس تمام صورتحال کا تجزیہ یہ کہتے ہوئے کیا ہے کہ یہ ایسا ہی ہے کہ چین کو ایسے وقت میں دبایا جائے جب وہ پہلے ہی مشکل میں ہے۔

حکومتی سطح پر چین نے ایسے ممالک، خاص کر امریکہ، کو یہ کہتے ہوئے تنقید کا نشانہ بنایا ہے کہ چینی باشندوں پر 'غیر ضروری سفری قدغنیں لگا کر' (یہ ممالک) ڈر بنانے اور اسے پھیلانے کے مرتکب ہو رہے ہیں۔

دریں اثنا چونکہ کورونا وائرس کا اختتام ابھی دور تک نظر نہیں آ رہا اسی لیے بیرون ممالک مقیم چینی اور ایشیائی اقلیتوں کے لیے امتیازی سلوک اور مایوسی میں مزید اضافہ ہو رہا ہے۔

چین کی میک اپ آرٹسٹ سامی یانگ کہتی ہیں 'میں خوفزدہ محسوس کر رہی ہوں۔' انھوں نے منصوبہ بنایا ہے کہ آئندہ چند ہفتوں تک باہر نکلنے سے گریز کریں گی۔

اور ایسا معاملہ صرف سامی یانگ کو ہی درپیش نہیں ہے۔ ان کے ایک ایتھنین نژاد جرمن دوست کو مقامی ٹرین سٹیشن پر ہراسانی کا نشانہ بنایا گیا جبکہ اپنے گھر واپس جاتی ایک چینی خاتون کو بری طرح مارا پیٹا گیا۔ برلن میں پولیس نے اس واقعے کو نسل پرستی سے متعلقہ حملے کے طور پر درج کیا ہے۔ اس چینی خاتون نے سوشل میڈیا پر دعویٰ کیا ہے انھیں 'وائرس' کہا گیا اور جب انھوں نے جواب دیا تو ان کے ساتھ مار پیٹ کی گئی۔

سامی کہتی ہیں 'میں ایسے لوگوں سے لڑنا نہیں چاہتی جو مجھے وائرس کہتے ہیں۔ وہ صرف اتنا ہی جانتے ہیں جتنا انھوں نے اخبارات میں پڑھا ہے، آپ ان کا ذہن تبدیل نہیں کر سکتے۔'

'یہ بات کوئی حیثیت نہیں رکھتی کہ میں ان کو اپنا ویزہ دکھاؤں یا بتاؤں کہ میں یہاں کی مستقل شہری ہوں کیونکہ وہ جو کچھ دیکھ رہے ہوتے ہیں وہ میرا ایشیائی چہرہ ہے۔'

کیا دنیا کا مستقبل بیکٹیریا اور ہائیڈروجن سے بنی مصنوعی خوراک ہے؟

راجر ہرابین
بی بی سی کے ماحول کے تجزیہ نگار

سولر فوڈز کمپنی کا کہنا ہے کہ 'بے رنگ اور بے ذائقہ سولین پاؤڈر کسی بھی خوراک میں اضافی غذائیت مہیا کرتا ہے

بیکٹیریا اور ہائیڈروجن سے پروٹین حاصل کرنے والے فن لینڈ کے سائنسدان کہتے ہیں کہ اسی دہائی کے اندر یہ قیمت میں سویا سے تیار کردہ پروٹین کا مقابلہ کرے گا۔

یہ پروٹین مٹی میں موجود بیکٹیریا سے بنائی جاتی ہے۔ یہ بیکٹیریا، ہائیڈروجن گیس پر پلتے ہیں۔ اور یہ گیس پانی کو بجلی کے ذریعے اپنے اجزا، ہائیڈروجن اور آکسیجن گیسوں میں توڑ کر حاصل کی جاتی ہے۔

محققین کا کہنا ہے کہ اگر بجلی شمسی توانائی یا ہوائی توانائی سے حاصل کی جائے تو اس خوراک کو تقریباً بغیر کسی زہریلی گیس کے اخراج کے تیار کیا جا سکتا ہے۔

اگر ان کا یہ خواب شرمندہ تعبیر ہو گیا تو اس سے دنیا کو زراعت سے متعلق کئی قسم کے مسائل سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔

جب گذشتہ برس فن لینڈ کے شہر ہیلسنکی کے مضافات میں جب میں سولر فوڈ کے پلانٹ کو دیکھنے گیا تو سائنسدان اپنے منصوبے کی توسیع کے لیے فنڈ جمع کر رہے تھے۔

اب ان کا کہنا ہے کہ انھوں نے 60 لاکھ ڈالر سے زیادہ رقم جمع کر لی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ویسے تو اس کا انحصار بجلی کی قیمت پر ہوگا مگر وہ پرامید ہیں کہ اس دہائی کے اختتام اور شاید 2015 تک اس کی قیمت سویا کے مقابلے پر آ جائے۔

سولین کہلانے والے پروٹین کے آٹے کی خوراک کو میں نے چکھ کر دیکھا، اس کا کوئی مزا نہیں تھا۔ سائنسدان بھی یہ ہی چاہتے تھے۔

ان کا خیال ہے کہ اس کا اپنا کوئی ذائقہ نہیں ہونا چاہیے تاکہ اسے آسانی سے دوسری خوراک کے ساتھ ملایا جا سکے۔

مٹر، آئس کریم، بسکٹ، پاستا، چٹنیوں یا ڈبل روٹی میں اسے پام آئل کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس خوراک کے بنانے والوں کا کہنا ہے کہ اسے مصنوعی گوشت یا مچھلی کی نشوونما کے ایک مرحلے کے دوران بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسے مویشیوں کی خوراک کے طور پر بھی سویا کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ عام جنگلات کو محفوظ رکھا جا سکے۔

تاہم چاہے ہر بات منصوبے کے مطابق ہی کیوں نہ ہو، جیسا کے عموماً ہوتا ہے، دنیا بھر کی ضرورت پورا کرنے کے لیے درکار مقدار پیدا کرنے میں ابھی کئی برس لگ سکتے ہیں۔

لیکن یہ کئی ایک ایسے منصوبوں میں سے ایک ہے جو مستقبل میں مصنوعی قسم کی خوراک تیار کرنے کے آئیڈیا پر کام کر رہے ہیں۔

فن لینڈ کی اس کمپنی کے سربراہ پاسی ویناکا ہیں جنھوں نے برطانیہ کی کرینفیلڈ یونیورسٹی سے تعلیم حاصل کی اور اب فن لینڈ میں لپین رانٹا یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں۔

خلائی دور کا آئیڈیا

پروفیسر ویناکا کا کہنا ہے کہ خوراک کی اس ٹیکنالوجی کا آئیڈیا اصل میں سنہ 1960 کی دہائی میں اس وقت سامنے آیا تھا جب خلائی صنعت فروغ پا رہی تھی۔

انھوں نے اس بات کا اقرار کیا کہ ان کا یہ پہلا پلانٹ اپنی تکمیل کے اہداف میں ابھی کئی ماہ پیچھے ہے، لیکن ان کا کہنا ہے کہ یہ سنہ 2022 تک مکمل ہو جائے گا۔ اس پر ایک بھرپور سرمایہ کاری کا منصوبہ سنہ 2023 میں تیار ہو گا، اور اگر اس کے بعد تمام باتیں منصوبے کے مطابق چلتی ہیں تو پہلی فیکٹری سنہ 2025 میں قائم ہو جائے گی۔

ان کا کہنا ہے کہ 'فی الحال ہم بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔ ایک مرتبہ ہم پروٹین تیار کرنے والے ری ایکٹر کے لگانے کے بعد فیکٹری کو ایک شکل دے دیتے ہیں اور پن بجلی اور شمسی توانائی سمیت توانائی کے دیگر ذرائع سے حاصل کردہ ٹیکنالوجی کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں، ہمارا خیال ہے کہ ہم سویا کا شاید سنہ 2025 میں مقابلہ کر سکیں گے۔'

ہائیڈروجن حاصل کرنے کے لیے پانی کو الیکٹرولیسس یا برق پاشی کے ذریعے 'پھاڑا' جاتا ہے اور پھر اس ہائیڈروجن سے سولین پروٹین تیار کی جاتی ہے۔ پھر ہائیڈروجن، ہوا اور معدنیات سے حاصل کی گئی کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بیکٹیریا کی نشوونما کی جاتی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ مستقبل میں اس کی قیمت کے تعین میں بجلی کی قیمت کا اہم کردار ہو گا۔ اس کمپنی کا خیال ہے کہ جیسے جیسے توانائی کے نئے اور دوبارہ قابل استعمال ذرائع سامنے آئیں گے اس نئی خوراک کی قیمت کم ہوتی جائے گی۔

ماحول کو صاف رکھنے کی مہم چلانے والے جارج مونبیوٹ نے، جنھوں نے گوشت کی صنعت کے ماحول پر تباہ کن اثرات پر 'اپوکلپس کاؤ' نامی ٹی وی ڈاکومینٹری بنائی ہے، اس نئی ٹیکنالوجی کا گرمجوشی سے خیر مقدم کیا ہے۔

پُرامید مستقبل؟

گوشت اور مال مویشیوں سے حاصل کردہ دوسری مصنوعات کے زیادہ مقدار میں استعمال کا ماحول پر بہت تباہ کن اثر پڑا ہے

مونبیوٹ ویسے تو کرہ ارض کے مستقبل سے خاصے مایوس ہیں، لیکن ان کا کہنا ہے کہ سولر فوڈ نے امید کی ایک نئی کرن پیدا کر دی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ 'خوراک کی پیداوار نے اس وقت دنیا کے وسائل کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے۔ ایک لحاظ سے ماہی گیری اور زراعت کی وجہ سے کرہ ارض کا حیاتیاتی تنوع اور جنگلی حیات بری طرح متاثر ہوئی ہے۔ ماحول کی تباہی میں سب سے بڑا کردار زراعت کا ہے۔

'لیکن اب جبکہ بہتری کی امیدیں دم توڑ رہی تھیں، 'بغیر کھیت کے خوراک' کے خیال سے انسانوں کو اور کرہ ارض کو بیک وقت بچانے کے لیے کمال درجہ کے امکانات پیدا ہوئے ہیں۔

'عارضی طور پر زراعت سے خوراک کے حصول کو ترک کر کے ہم کئی انواع اور ماحال کو تباہی کے اثرات سے بچا سکتے ہیں۔

۲ دہائیوں کی سب سے بڑی سائنسی کامیابیاں

سید منیب علی

سال 2019 کے ختم ہوتے ہی اکیسویں صدی کے ابتدائی 20 سال کا بھی اختتام ہوگیا، 21 ویں صدی کی ان دو دہائیوں میں دنیا بھر میں دنیا کو تبدیل کرنے والی کیا سائنسی ایجادات ہوئیں اور کن تحقیقات نے دنیا کو بدل دیا اس کا علم بہت کم لوگوں کو ہوگا اور جو لوگ ان تحقیقات سے متعلق علم بھی رکھتے ہوں گے وہ بھی انہیں دنیا کی تبدیلی کے لیے اتنا اہم نہیں سمجھتے ہوں گے۔

ہم اس مضمون میں گزشتہ 20 سال میں دنیا بھر میں ہونے والی 20 سرفہرست اور نمایاں کامیابیوں کا ذکر کریں گے اور دیکھیں گے ان کامیابیوں کے اب تک دنیا پر کیا اثرات مرتب ہوئے اور مستقبل میں ان کے کیا اثرات مرتب ہوں گے۔

دنیا کی پہلی 2 پہیوں پر چلنے والی مشین-2000

نئی صدی کے آغاز میں ہی یعنی سال 2000 میں ڈین کامن نامی شخص نے 2 پہیوں پر چلنے والی مشین بنائی جس پر انسان خود سوار ہوکر ایک ہینڈل کی مدد سے کہیں بھی سفر کر سکتے ہیں، یہ مشین ان لوگوں کے لیے مفید ہے جنہیں سائیکل یا موٹر سائیکل کو بیلنس کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ابتدائی طور پر اس مشین کو غیر اہم سمجھا گیا اور اب بھی کئی ممالک میں اس مشین کو غیر اہم ہی تصور کیا جاتا ہے تاہم آج ترقی یافتہ ممالک میں اس مشین کا استعمال بڑھ رہا ہے اور آئندہ چند سال میں اس کی اہمیت میں مزید اضافہ ہوگا۔

پہلی بار انسان کے جینیات کا مکمل خاکا تیار-2001

نئی صدی کے اگلے ہی سال 2001 میں ہیومن جینوم پروجیکٹ سامنے آیا یہ جینیات میں نہایت اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اس میں سائنسدانوں کی ایک ٹیم نے مختلف اداروں کے ساتھ مل کر انسانی ڈی این اے میں موجود تمام جینز کا خاکہ تیار کیا جو کہ جینیات سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے مرکزی نقشے کی طرح ہے۔

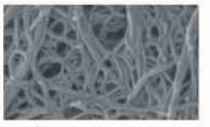
ہم جانتے ہیں کہ جانداروں کے خلیوں میں ڈی این اے موجود ہوتا ہے اور آپ اسے یوں سمجھ لیں کہ یہ اس جاندار کا کنٹرول یونٹ ہے، ڈی این اے میں جو کچھ کیمیائی طور پر لکھا ہوگا وہی خصوصیات ان جاندار کی ہوں گی، اس لیے جب سائنس دانوں نے انسانی ڈی این اے کے ہر جین کو نقشے کی صورت میں بنالیا تو دنیا بھر میں بیماریوں کے خلاف ویکسین بنانے اور دوسرے علاج کرنے میں بہت مدد حاصل ہوئی کیونکہ اب سائنسدانوں کو اس بات کا پتہ ہے کہ کونسی (پیدائشی) بیماری کس جین میں خرابی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

انسان کے مزید ارتقائی آبا در یافت-2002

انسان ہمیشہ ہی اپنے آغاز کے حوالے سے متجسس رہا ہے اور جاننا چاہتا ہے کہ وہ کیسے وجود میں آیا، اس لیے اپنے سوال کا جواب فوسل کی دنیا میں تلاش کرتا ہے۔ ارتقا کا عمل آج بھی جاری ہے لیکن سائنسدان آج موجود جانداروں کے ارتقائی آبا ڈھونڈنے میں مشغول ہیں۔

سال 2002 میں سائنسدانوں نے ارڈیپتھکس رانڈس نامی جاندار کی کھوپڑی دریافت کی لیکن 2009 تک اس جاندار کے پورے جسم کا فوسل دریافت کیا جاچکا ہے، تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ جاندار انسان اور مانس کے درمیانی آبا ہوسکتے ہیں، سائنسدانوں کا مزید کہنا ہے کہ یہ جاندار 44 کروڑ سال پہلے دو ٹانگوں پر چلتے تھے اور گوشت خور ہونے کے ساتھ ساتھ درختوں پر چڑھنا بھی بخوبی جانتے تھے۔

سدنا کی دریافت-2003



مارچ 2003 میں ماہرین فلکیات نے بتایا کہ انہیں نظام شمسی میں ایک سیارہ نما چیز ملی ہے جو سورج سے ابھی تک نظام شمسی میں دریافت شدہ ہر چیز سے تقریباً دوگنا دور ہے، اس کا نام 2003 VB12 رکھا گیا، سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ شے اورٹ کے بادل میں پائی جاتی ہے، یہ چھوٹا سیارہ اتنا ٹھنڈا ہے کہ اس کا نام سدنا رکھا گیا۔

نینو مکڑی کی ٹیکنالوجی-2004

سال 2004 میں ٹیکنیکل یونیورسٹی آف لیبرک نے نینو اسپائیڈر (مکڑی) نامی طریقہ دریافت کیا جس سے بہت ہی ہلکے فائبر بنائے جاسکتے ہیں اور آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے، ان فائبرز کا استعمال ٹشو انجینئرنگ اور ان جگہوں پر کیا جاسکتا ہے جہاں سائنسدانوں نے خوردبینی سطح پر دو چیزیں آپس میں جوڑنی ہوں۔

دنیا میں پہلی بار چہرے کا ٹرانسپلانٹ-2005

سال 2005 میں کلیولینڈ کلینک کے ڈاکٹروں نے ایک خاتون کے چہرے کو ٹرانسپلانٹ کرنے کے بعد کچھ حد تک نارمل بنایا، یہاں ٹرانسپلانٹ سے مراد یہ ہے کہ ڈاکٹروں نے اسی خاتون کے خاندان کے کسی ایسے شخص کی جلد کا استعمال کیا جو کچھ ہفتوں پہلے ہی فوت ہوا ہو، اس خاتون کے کیس میں اس کے خاندان میں کچھ ہفتوں پہلے فوت ہونے والی عورت کی جلد کا استعمال کیا گیا۔

تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس سے پہلے بھی چہرے کا ٹرانسپلانٹ ہوچکا ہے لیکن یہ ٹرانسپلانٹ اس لیے منفرد ہے کیونکہ اس میں تقریباً مکمل چہرہ ہی بنایا گیا۔

ڈارک میٹر کی دریافت-2006

آج انسان کائنات میں جتنی بھی چیزیں دیکھتے ہیں وہ کائنات کے کل مادے کے 5 فیصد سے بھی کم ہیں، اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ باقی 95 فیصد کیا ہے؟ تو فلکیاتی ماہرین بتاتے ہیں کہ 95 فیصد میں سے 26 فیصد ڈارک میٹر اور 68 فیصد ڈارک انرجی ہے۔

ڈارک انرجی کے بارے میں تو انسان ابھی تک بہت کم جانتے ہیں لیکن ڈارک میٹر کی دریافت کے بعد سے سائنسدانوں نے اس کا اثر کائنات میں ہر جگہ دیکھا لیکن اسے ابھی تک دیکھا نہیں گیا تھا، تاہم 2006 میں اسٹانفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین جب ایک کہکشاں کے گروہ جسے بلیٹ کلسٹر بھی کہا جاتا ہے اسے دیکھ رہے تھے تو انہیں کچھ ایسا نظر آیا جو پہلے کبھی کسی نے نہیں دیکھا تھا۔

اس گروہ میں دو کہکشائیں آپس میں ٹکراتی دکھائی دے رہی ہیں لیکن ماہرین نے یہ دیکھا کہ عام مادے کی نسبت ڈارک مادے بہت تیزی سے ایک سے دوسری طرف جارہے ہیں، حسابات کے بعد معلوم ہوا کہ یہ ڈارک میٹر ہے اور سائنسدانوں نے یہ بھی بتایا کہ تحقیق بتاتی ہے کہ ڈارک میٹر ہماری کائنات میں عام مادے کی نسبت 5 گنا زیادہ ہے۔

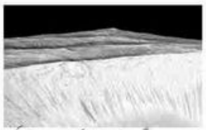
جلد کی مدد سے نئی جلد بنانا ممکن-2007

انسان آئے دن نئے نئے تجربات کرتا رہتا ہے تاکہ انسانیت کا بھلا ہوسکے، ایسا ہی کچھ 2007 میں کیلی فورنیا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کیا کہ مریض کی جلد سے لیے گئے خلیوں کو واپس سٹم خلیوں میں تبدیل کردیا جس کے بعد ان سے کسی بھی طرح کا خلیہ بنانا ممکن ہوا۔

اسٹم خلیے ایسے خلیے ہوتے ہیں جن سے مکمل جاندار بنتا ہے، اس خلیوں میں یہ صلاحیت ہوتی ہے ان کی جین کو آن/آف کر کے کسی بھی طرح کے کام کرنے والے خلیے میں تبدیل کیا جاسکتا ہے، سائنسدانوں کا یہ تجربہ مختلف بیماریوں کے علاج میں کافی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

مثلاً شوگر یعنی ذیابیطس کے مریضوں کے لیے لبلبے کے خلیے بنا کر پرانے ناکارہ خلیوں سے تبدیل کیا جاسکتا یا اگر کسی شخص کی کوئی نس خراب ہوگئی ہے تو نس بنانے والے خلیوں کی مدد سے اسے بھی ٹھیک کیا جاسکے گا۔

مریخ پر پانی کی دریافت-2008



اگر سائنسدانوں کو کائنات کے کسی کونے میں پانی کا ثبوت مل جائے تو وہ اس چیز کے لیے مزید متجسس ہوجاتے ہیں کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ زمین پر بسنے والے جانداروں کے لیے پانی سب سے اہم ہے، 2008 میں مریخ پر ناسا کی فینکس نامی خلائی گاڑی نے کھدائی کی تو اسے سطح کے نیچے سفید رنگ کا پاؤڈر دکھائی دیا لیکن کچھ دنوں بعد جب اسی کھودی ہوئی جگہ کو دیکھا گیا تو وہ پاؤڈر اپنی جگہ پر نہیں تھا۔

پاؤڈر کی غیر موجودگی نے سائنسدانوں کو متجسس بنادیا اور تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ وہ سفید پاؤڈر اور کچھ نہیں بلکہ جمی ہوئی حالت میں پانی تھا، اسی کے ساتھ مریخ پر پانی کے مزید ذخائر کی تلاش شروع ہوگئی اور آج ہمیں پتہ ہے کہ مریخ کے نیچے پانی موجود ہے اور اسی کے ساتھ اس بات کا بھی علم ہے کہ زمانہ قدیم میں مریخ پر بہتا پانی موجود تھا۔

کینسر کو سونگھنے والے آلے کی تخلیق-2009

سال 2009 میں اسرائیل انسٹیٹیوٹ آف حفیفہ کے تحقیق دانوں نے ایسا آلہ بنایا جو پھیپھڑوں کے کینسر کو سونگ لیتا ہے اور ڈاکٹروں کو اس کی تشخیص میں مدد دیتا ہے، یہ آلہ سونے کے نینو پارٹیکل کا استعمال کرتا ہے جو کینسر کے خاص خلیوں سے خارج ہونے والی بو سونگ لیتا ہے اور ان کے ہونے کا سگنل دے دیتا ہے۔

اس آلے کی تیاری سے پھیپھڑوں کے کینسر کو اس کی ابتدائی حالت میں ہی زیر علاج لانے میں مدد ملی۔

پہلی بار لیب میں خلیے کی تیاری-2010

جے کریگ ونٹر انسٹیٹیوٹ سے یہ خبر آئی کہ انہوں نے ایک ایسا خلیہ تیار کرلیا ہے جو تیار تو لیب میں ہوا ہے لیکن ایک عام جاندار بیکٹیریا کے خلیے کی طرح خود کو تقسیم کر کے اپنی نسل بڑھاتا ہے، اس میں سائنسدانوں نے کمپیوٹر کی مدد سے ڈی این اے کا ڈیزائن بنایا اور کیمکل کی مدد سے خلیہ بنا کر اسے زندگی دی۔

یہ تحقیق ہے تو نہایت حیران کردہ اور دلچسپ ہے لیکن اس پر بہت سے اخلاقی سوال اٹھائے جاسکتے ہے کیونکہ یہ زندگی کو پیدا کرنے جیسا ہے جو کہ بہت سے لوگ برا سمجھتے ہیں۔

زمین کی طرح کا پہلا سیارہ دریافت-2011

فلکیاتی ماہرین ہمارے نظام شمسی سے باہر دوسرے ستاروں کے گرد سیاروں کی تلاش تو 1990 سے کررہے ہیں لیکن 2011 کے وسط میں سائنسدانوں کو کیپلر 22بی نامی سیارہ ملا جو ہماری زمین سے تقریباً ڈھائی گنا زیادہ بڑا تو ہے ہی لیکن ہماری زمین کی طرح چٹانی بھی ہے، مزید یہ کہ یہ اپنے سورج سے اتنے فاصلے پر ہے کہ اگر اس پر پانی موجود ہوا تو وہ مائع حالت میں ہوگا، یہ نظام شمسی زمین سے تقریباً 587 نوری سال دور ہے۔

ہگز بوزوں کی دریافت-2012

سال 2012 میں ہونے والی ہگز بوزوں نامی کوانٹم پارٹیکل کی دریافت نے سوئٹزرلینڈ میں واقع پارٹیکل اسلریٹر کے سائنسدانوں کو ہلا کر رکھ دیا کیونکہ یہ ایک ایسا پارٹیکل تھا جس کی تلاش سائنسدان کافی عرصے سے کررہے تھے۔ ہگز پارٹیکل ایسے سب اٹامک (یعنی ایٹم میں موجود پارٹیکلز) کے طور پر جانا جاتا ہے جو کائنات میں موجود ہر مادے کے ساتھ جڑ کر اسے کمیت (ماس) دیتا ہے۔

جتنی بڑی کوئی شے ہوگی اس کے ساتھ اتنے ہی ہگز پارٹیکل جڑے ہونگے، سائنسدانوں نے CERN میں دو پروٹونز کو ٹکرایا جس کے نتیجے میں ہمیں کچھ لیپٹانز (الیکٹران کے خاندان کے پارٹیکلز) حاصل ہوتے ہیں، جس میں سب بڑا پارٹیکل تاؤ پارٹیکل (tau particle) ہوتا ہے یعنی اس کے ساتھ ہگز پارٹیکل زیادہ مقدار میں جڑے ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے سائنسدان اسے دریافت کرپائے۔

یاد رہے کہ اسٹینڈرڈ ماڈل آف پارٹیکلز میں ہگز پارٹیکل اور کشش ثقل کا خیالی پارٹیکل گریٹون ہی دو پارٹیکلز تھے جو ابھی تک دریافت نہیں ہوئے تھے لیکن ہگز پارٹیکل کی دریافت کے بعد اب گریٹون کی تلاش جاری ہے۔

کلوننگ سے تیار کردہ پہلا انسانی بیضہ-2013

کلوننگ سے تو سب بخوبی واقف ہیں کیونکہ یہ ایک ایسی تکنیک ہے جسے پچھلے 10 سال میں بہت سی جگہوں پر بحث کا موضوع بنایا گیا ہے، کلوننگ کا آسان مطلب کسی چیز کو کاپی کرنا ہے لیکن سائنسی اصطلاح میں کلوننگ سے مراد کسی ایک جاندار کے خلیے سے اسی طرح کا دوسرا جاندار بنانا ہے۔

شروع سے سائنسدانوں خاص طور پر بائیوٹیکنولاجسٹ کی یہی کوشش رہی ہے کہ حیاتیاتی سائنس میں جدت لاکر انسانی نسل کو فائدہ پہنچایا جاسکے اور اسی خاطر سائنسدان اس کوشش میں ہیں کہ انسانی کلوننگ کی جائے کیونکہ یہ دیکھا گیا ہے کہ اکثر اوقات جب کسی عضو کے ٹرانسپلانٹ کی بات آتی ہے تو اکثر انسانوں کے جسم کی قوت مدافعت اس عضو کو خطرہ سمجھ کر اس کے خلاف انفیکشن کردیتی ہے لیکن 2013 میں سائنسدانوں نے انسانی خلیے کی کامیاب کلوننگ کا تجربہ کیا اور مستقبل میں اس تجربے سے کوئی بھی انسانی عضو لیبارٹری میں تیار کیے جانے کے امکانات ہیں۔

دنیا کی قدیم ترین سمجھی آنے والی مصوری دریافت-2014

کئی سال تک یہی تصور کیا گیا کہ قدیم مصوری کا آغاز یورپ سے ہوا لیکن سائنسدانوں نے 2014 میں انڈونیشیا کی سلاویسی نامی غار میں پتھر کی دیواروں پر بنے ایسے خاکے دریافت کیے جن کی عمر سائنسی عمل یورینیم ڈیٹنگ کی مدد سے نکالی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ خاکے تقریباً 43 ہزار سال پرانے ہیں، یعنی یہ خاکے اس وقت کے ہیں جب انسانوں میں کھیتی باڑی اتنی عام نہ ہوئی تھی اور وہ ابھی تک لکڑی کے اوزاروں کا استعمال کرتے تھے۔

ان خاکوں میں اس وقت کے انسان نما جانداروں کو کسی خنزیر اور ہرن نما جانوروں کے پیچھے بھاگتا دیکھا جاسکتا ہے جس کا مطلب یہ کہ اس وقت شکار کرنا عام تھا، اس دریافت کے بعد سائنسدانوں کا کہنا تھا کہ یہ خاکے دنیا کے قدیم ترین خاکوں میں تو نہیں لیکن ہاں دنیا کے قدیم ترین ایسے خاکوں میں شمار کیے جاسکتے ہیں جنہیں دیکھ کر کہانی کی سمجھ آرہی ہو جس کا مطلب یہ ہے کہ تب کے انسانوں نے ایسی مصوری کرنا سیکھی جو کسی دوسرے کو سمجھ آسکے۔

کائنات کے کنارے پر روشن بلیک ہول کی دریافت-2015

سال 2015 کے آغاز میں سائنسدانوں نے ہمارے سورج سے تقریباً 13 ارب گنا زیادہ بڑا بلیک ہول دیکھا جو کہ اپنے گرد کثیر تعداد میں مادہ لیے ہوئے ہے اور اسے چٹ کر رہا ہے، اس بلیک ہول کی کشش ثقل کی وجہ سے مادہ اس قدر رگڑ سے گرم ہوجاتا ہے کہ بلیک ہول کے اطراف میں روشنی پیدا ہوتی ہے۔

سائنسدانوں نے بتایا کہ ایسی کہکشائیں جن کے بلیک ہول اتنے بڑے ہوں کہ مادے سے بہت زیادہ روشنی پیدا کریں انہیں قوازار کہتے ہیں، یہ قوازار اس کائنات کا سب سے روشن ہول ہے اور کائنات کے کنارے پر موجود ہے، یہ بلیک ہول زمین سے 13 ارب نوری سال دور ہے یعنی یہ بلیک ہول بگ بینگ ہونے کے 90 کروڑ سال بعد بنا۔

ثقلی موجوں کی حیرت انگیز دریافت-2016

ویسے تو یہ ثقلی موجیں 2015 کے وسط سے سائنسدانوں کو موصول ہورہی تھیں لیکن 2016 کے آغاز میں سائنسدانوں نے اس بات کی تصدیق کی تھی کہ یہ ثقلی موجیں دو بڑے بلیک ہول کے آپس میں ایک دم سے مل جانے کی وجہ سے پیدا ہوئیں، فلکیاتی اصطلاح میں ثقلی موجیں کائنات میں بڑے اجسام کے تصادم کے نتیجے میں زمان و مکاں کی چادر میں پیدا ہونے والی لہروں کو کہا جاتا ہے۔

یہ لہریں اربوں نوری سال کا سفر طے کر کے زمین تک پہنچتی ہیں، ان ثقلی موجوں کی دریافت کے بعد سے سائنسدانوں کو ان کے مختلف اقسام کا بھی پتہ چلا ہے جس میں کچھ موجیں بلیک ہولز کے ملنے، کچھ نیوٹران ستاروں کے تیزی سے گھومنے، کچھ زمان و مکاں کی چادر پر ڈگمگانے سے اور کچھ بڑے ستاروں کے پھٹنے سے بنتی ہیں۔

سال کے آغاز میں یہی ثقلی موجیں زمین پر محسوس کی گئیں لیکن ایک صدی پہلے مشہور زمانہ سائنسدان آئن اسٹائن نے اپنے ریاضی کے حسابات کے ذریعے یہ بتایا کہ ثقلی موجیں زمان و مکاں کی چادر پر روشنی کی رفتار سے سفر کرتی ہیں تو سائنسدان اس بات کے صحیح یا غلط ہونے پر تحقیق میں لگے ہوئے تھے کہ کیا واقعی یہ پیشگوئی حقیقت ہے یا پھر وہ حسابات غلط تھے؟

انسانی دماغ کی طرح کام کرنے والی کمپیوٹر چپ کی تیاری-2017

انسانی دماغ تمام جانداروں میں سب

سے ذہین سمجھا جاتا ہے جو کہ ریاضی کے مشکل سوالات سے لے کر ستاروں سے آگے تک کے خیالات سوچ لیتا ہے لیکن 2017 میں آئی بی ایم نامی امریکی انفارمیشن ٹیکنالوجی کمپنی نے ٹرو نارتھ چپ/ پروسیسر متعارف کروائی جو بالکل اسی طرح کام کرتی ہے جیسے انسانی دماغ اپنے اطراف کے بارے میں معلومات پراسیس کرتا ہے اور اس کے مطابق سگنل جاری کرتا ہے۔

یہ چپ کم توانائی کا استعمال کرتے ہوئے لاکھوں کی تعداد میں حسابات کرسکتی ہے جس کے ذریعے یہ چپ اس حد تک ڈیٹا دے سکتی ہے جیسے کہ اگر روشنی کی تیزی یا رنگ میں تبدیلی آئے تو یہ چپ اس بارے میں سگنل دے دے گی۔

دنیا میں پہلی بار جینیاتی طور پر ترمیم شدہ بچیوں کی پیدائش-2018

یہ بات بہت حیرت انگیز ہے لیکن ہے بہت دلچسپ کہ سال 2018 میں چینی سائنسدان نے ایک جوڑے کا علاج کیا جس میں مرد ایچ آئی وی پازیٹو تھا جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اس جوڑے کی اولاد ہوئی تو اسے ایڈز ہونے کا خطرہ ہوگا۔

اس لیے سائنسدانوں کی ٹیم نے میاں اور بیوی دونوں کے جنسی خلیات (اسپرم اور بیضہ) لے کر انہیں لیب میں مکس کیا اور ایمبریو بننے کے بعد اس میں ایک ایسی ڈی این اے ایڈٹ کرنے والی پروٹین ڈالی جس نے اس بیضے سے بننے والی دو بچیوں لولو اور نانا کو ہمیشہ کے لیے اس مہلک مرض سے بچا لیا۔

اگرچہ یہ بچیاں ابھی تک بالکل صحت مند ہیں تاہم بعد ازاں سال 2019 کے آخر میں چینی حکومت نے مذکورہ تجربہ کرنے والے سائنسدان کو جیل بھیجا، سائنسدان پر الزام تھا کہ انہوں نے غلط طریقے سے تجربہ کیا اور اس سائنسدان کے تجربے پر کئی اخلاقی سوالات بھی اٹھائے گئے اور کہا گیا کہ اس سے انسانی نسل کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

ایڈز کی پہلی ویکسین تیار-2019

ایڈز ایک جان لیوا مرض ہے جسے کچھ عرصہ پہلے تک لاعلاج مرض سمجھا جاتا تھا لیکن پھر سائنسدانوں نے بون میرو ٹرانسپلانٹ کی تکنیک کا استعمال کیا جس سے ایڈز سے تحفظ تو فراہم کیا جاسکتا ہے لیکن یہ علاج بہت مہنگا ہے، اسی وجہ سے سائنسدان پھر سے اس کے لیے ویکسین بنانے میں جت گئے اور حال ہی میں خبر سامنے آئی کہ اسکرپس ریسرچ نامی امریکی ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے سائنسدانوں کی جانب سے ایسی ویکسین تیار کرلی گئی ہے جو انسانی جسم میں جاتے ہی ایسی اینٹی باڈیز کو متحرک کرتی ہے جو ایڈز کے مرکزی وائرس یعنی ایچ آئی وی کے ساتھ جڑ کر اسے بیماری کو پھیلانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے مریض صحت یاب ہونے لگتا ہے۔

خیال رہے کہ سائنسی اصطلاح میں اینٹی باڈیز ایسے کیمیائی مادوں کو کہا جاتا ہے جو جانداروں کے جسم میں کسی بھی باہر سے آنے والے جراثیم سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

ڈوگ کی بڑھتی ہوئی چوری اور بیچارہ کتا

انسان اپنی زندگی میں طرح طرح کے مسائل سے ہمیشہ گھرا ہوتا ہے۔ کبھی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول اور حالات سے متاثر ہوتا ہے تو کبھی اسے اپنوں کے غم ستاتے رہتے ہیں۔ کبھی غیروں کی زیادتیوں سے بیچارہ وہ مجبور ہو جاتا ہے تو کبھی اپنوں سے عاجز آجاتا ہے۔ کبھی انسانیت کا رونا روتے تو کبھی خدا سے شکایت کرتے۔ کبھی جانوروں سے پیار کرتے تو کبھی ان پر ظلم کرتے۔ سمجھ میں یہ نہیں آتا کہ آخر انسان کی پریشانیاں کیوں کبھی کم یا ختم نہیں ہوتی ہیں۔ اور انسان کس حال میں جینا چاہتا ہے۔ ان باتوں کے علاوہ اگر انسان کے ساتھ دشواریاں نہ ہوں تو پھر زندگی کیسی ہوگی۔ لیکن اگر کوئی ایسا ساتھ ہو تو اس کی رفاقت میں ہمدردی اور وفاداری ہو تو ساری پریشانیاں اور دشواریاں کم ہو جاتی ہیں۔ یہ رفاقت، کیا اس ڈوگ کی طرح کی ہوگی، جو صرف اپنے مالک کی آنکھوں میں آنکھ ڈال کر اپنا وقت گزارتا ہے۔ اور اس کا مالک بھی اسی پیار میں اپنے ڈوگ کا بے حد خیال رکھتا ہے۔

آپ بھی سوچتے ہوں گے کہ آج ہم نے کون سا انسان اور جانور کا فلسفہ چھیڑ بیٹھے۔ دراصل آج کا کالم ایک ایسے موضوع پر ہے جس میں انسان کا وفادار ساتھی کتے کے حوالے سے ہے۔ پچھلے دنوں ایک خبر نظر سے گزری کہ برطانوی (وزیر داخلہ) داخلہ سیکریٹری پریتی پٹیل نے پالتو جانوروں کی چوریوں میں حالیہ اضافے کو روکنے کے لئے سخت اقدامات پر غور کرنے کا وعدہ کیا ہے۔

کورونا وبا کے دوران کتوں کی خریداری کی مانگ میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے کتوں کی قیمت £500 پونڈ سے بڑھ کر £2000 پونڈ ہوگئی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ کتوں کی چوری میں کافی اضافہ ہوگیا۔ یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ کتوں کی چوری کی وارداتوں میں لگ بھگ 250% فی صد کا اضافہ ہوا ہے۔ جس میں مجرموں کا گروہ بھی شامل ہے۔

داخلہ سیکریٹری پریتی پٹیل نے برطانیہ کے معروف ٹاک ریڈیو "ایل بی سی" کو بتایا کہ وہ پالتو جانوروں کی چوری کو زیادہ سنگین جرم میں اپ گریڈ کرنے کے بارے میں مشورہ کر رہی ہیں اور سخت جرمانہ لاگو کرنے کا بھی ارادہ ہے۔ فی الحال کتوں یا دیگر پالتو جانوروں کی چوری میں ملوث جرائم پیشہ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ سات سال قید کی سزا ہے۔ جس سے لوگ مطمئن نہیں ہیں اور جانوروں کے خلاف جرم میں پائے جانے والے مجرموں کے لیے سخت سزا کی مانگ کر رہے ہیں۔

2018ء میں کئی جانوروں کی چیریٹی نے حکومت سے اس بات کی مانگ کی کہ موجودہ قانون میں تبدیلی لانی چاہیے۔ تاہم حکومت نے قانون کو تبدیل کرنے کے مطالبات کو مسترد کرتے ہوئے کہا کہ فی الحال چوری کے ایکٹ کافی مستحکم ہیں۔ لیکن سابق کنزرویٹو رہنما سر ایین ڈنکن اسمتھ نے نام نہاد "ڈوگ نیپنگ" "(ڈوگ نیپنگ: کتے کو اس کے مالک سے لینے کا جرم ہے۔ یہ لفظ اغوا کی اصطلاح سے ماخوذ ہے) سے نمٹنے کے لیے سخت سزا کا مطالبہ پہلے ہی کر چکے ہیں۔

اس قانون کے تبدیلی کے حامیوں کا کہنا ہے کہ انسان پر جانور کے چوری یا کھونے کا جذباتی اثر ایک عام اور غیر جاندار چیز کے چوری یا کھو جانے سے زیادہ ہوتا ہے۔ جس سے اس کی زندگی میں ایک بہت بڑی تبدیلی اور ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ جو کہ اس کی عام صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

داخلہ سیکریٹری پریتی پٹیل نے ایل بی سی کے معروف پریزینٹر نِک فراری کو بتایا کہ پالتو جانوروں کی چوری خاص طور پر لندن میں بہت عام ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ "میں اس مسئلے پر کافی رائے مشورہ کر رہی ہوں اور پوری کوشش کر رہی ہوں کہ اس کی روک تھام جلد ہو۔ انہوں نے یہ بھی کہا کہ وہ پالتو جانوروں کی چوری کو سنگین جرم مانتی ہیں"۔ لیکن انہوں نے مزید یہ بھی کہا کہ "سزا کی حد مقرر کرنا ان کا کام نہیں ہے۔ تاہم ہم یقینی طور پر اس مسئلے کو دیکھ رہے ہیں کہ جرائم کو روکنے کے لیے کس قسم کے اقدامات کیے جا سکتے ہیں"۔

پچھلے سال اکتوبر میں، لگ بھگ 300,000 لوگوں نے پالتو جانوروں کی چوری کے خلاف سخت سزا کے لیے ایک احتجاجی دستخط مہم بھی چلائی تھی۔ جسے بعد میں اپنے اپنے علاقے کے ایم پی کو بھیجا گیا۔ جس میں ایم پی سے پالتو جانوروں کی چوری کو ایک مخصوص جرم بنانے کی مانگ کی گئی تھی جس پر پارلیمنٹ میں بحث بھی ہوئی تھی۔

جانوروں اور خاص کر کتوں کی چیریٹی "کینل کلب" کا کہنا ہے کہ کتوں کی چوری میں 5% فی صد سے بھی کم مقدمات جرم کے مجرم پائے جاتے ہیں اور 52% فی صد کتوں کی چوری لوگوں کے گھروں کے باغات سے ہوتے ہیں۔ وہیں جانوروں کی ایک اور چیریٹی "آر ایس پی سی اے" نے لوگوں سے گزارش کی ہے کہ مالکان اپنے جانوروں کو بغیر کسی کی نگرانی کے دکانوں کے باہر یا گاڑیوں میں تنہا نہ چھوڑیں۔

لیکن ایک بات مجھے اب تک یہ سمجھ میں نہیں آئی کہ اگر ڈوگ اتنا وفادار اور ایک پالتو جانور ہے تو اردو زبان میں اسے "کتا" کیوں لکھا جاتا ہے؟ اور اسے کتا کیوں بنا دیا گیا؟ میں نے بر صغیر میں اکثر کتوں کو دھتکارتے یا ان پر لاٹھی برستے ہوئے دیکھا ہے۔

آج میں نے وفادار جانور کتے کی چوری پر برطانیہ میں داخلہ سیکریٹری کی ہمدردی اور حال زار پر کچھ باتیں کی۔ نہ جانے کیوں مجھے کتے کی آنکھیں ہمدردانہ دکھتی ہیں۔ ہمارے ہسپتال (رائل بولٹن فاؤنڈیشن ٹرسٹ) میں ایک خاتون "تھیراپی ڈوگ" لے کر ہر ہفتے مریضوں کے دل بہلانے کے لیے آتی ہے۔ میں جب بھی وارڈ میں ہوتا ہوں اس تھیراپی ڈوگ کی آنکھوں کو بغور دیکھتا ہوں۔ جانتے ہیں کیوں، دراصل پورے تھیراپی کے دوران اس ڈوگ کی آنکھیں اپنے مالکین خاتون سے نہیں ہٹتیں۔ اللہ نے کیا جانور پیدا کیا ہے۔ کمال کی محبت، وفاداری اور نہ جانے کیا کیا گن اس ڈوگ میں دیے ہیں۔ کبھی کبھی میری آنکھیں ان ڈوگ کو دیکھ کر بھر آتی ہیں کہ کاش ہم انسان بھی ان ڈوگ کی طرح وفادار ہوتے؟

گائڈ ڈوگ بھی کمال کا ہوتا ہے جو اپنے اندھے مالک کا صبح سے شام تک خیال رکھتا ہے۔ اپنے مالک کا کپڑا لا کر دینا، باتھ روم میں لے جانا وغیرہ جیسے اہم کام کے لیے گائڈ ڈوگ ہر وقت تیار رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈوگ کو برطانوی سماج میں ایک اہم جانور مانا جاتا ہے جو زیادہ تر گھروں میں بحیثیت ایک فیملی ممبر کی طرح زندگی گزارتا ہے۔

مجھے بھی برطانیہ میں ڈوگ یعنی کتے کی بڑھتی ہوئی چوری سے تشویش ہے اور ان ہزاروں لوگوں کے ساتھ میری ہمدردی ہے جن کا ڈوگ چوری ہو گیا ہے۔ میں ان لوگوں کی ذہنی دباؤ کو بھی سمجھ سکتا ہوں جو ڈوگ کے کھو جانے سے پریشان حال ہیں۔ مجھے امید ہے کہ جلد برطانوی حکومت ایسے سخت قدم اٹھائے گی اور قانون بنائے گی تاکہ ڈوگ کی چوری جلد از جلد رک سکے۔

لیکن ایک بات مجھے اب تک یہ سمجھ میں نہیں آئی کہ اگر ڈوگ اتنا وفادار اور ایک پالتو جانور ہے تو اردو زبان میں اسے "کتا" کیوں لکھا جاتا ہے؟ اور اسے کتا کیوں بنا دیا گیا؟ میں نے بر صغیر میں اکثر کتوں کو دھتکارتے یا ان پر لاٹھی برستے ہوئے دیکھا ہے۔ اس کے علاوہ جب دو لوگوں میں جھگڑا ہوتا ہے تو وہ ایک دوسرے کو گالی کے طور پر کتے کی اولاد یا کتا کا بچہ کہتے ہوئے پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب لوگ کافی غصے میں ہوتے ہیں اور ایک دوسرے پر زور زور سے چلاتے ہیں تو وہ ایک دوسرے سے کہتے ہیں کہ "کتے کی طرح نہ بھونکو"۔ اس کے علاوہ اردو زبان میں بہت سے مستعمل محاورے کتوں سے منسوب ہیں جیسے، کتے کی موت مرنا، کتے کی دم ٹیڑھی کی ٹیڑھی رہتی ہے، اپنی گلی میں کتا بھی شیر ہوتا ہے، وغیرہ ایسے محاورے ہیں جو آج بھی اردو زبان و ادب میں منفی طور پر انسانوں کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

خیر ہم اسے "ڈوگ" کہیں یا "کتا"، برطانیہ میں ڈوگ کی جو عزت اور وقار ہے وہ قابل ستائش ہے اور کیوں نہ ہو، ڈوگ کی وفاداری ہی ایسی ہے جو میں نے انسانوں میں نہیں پائی۔ مجھے تو، اردو زبان میں کتا کہہ کر یا لکھ کر "کتے" کی وفاداری پر شک اور اس کی ذات کی بے حرمتی محسوس ہوتا ہے۔ اب اللہ "کتا" بنانے والے کو ہم الزام ٹھہرائے یا ہندوستان اور پاکستان کے ان "کتوں" کو جنہیں اردو داں نے محض بھونکنے کی وجہ سے انہیں "کتا" بنا دیا۔

fahimakhteruk@yahoo.co.uk
www.fahimakhter.com

مسلمان سائنس دانوں کی ایجادات

روہاب لطیف

آج کے دور میں جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے وقت ہمیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس ایجاد کے پیچھے تحقیق کس کی ہے۔ آیئے نظر ڈالتے ہیں ایسی ہی کچھ ایجادات پر جو کہ مسلمان سائنسدانوں کی بدولت آج ہم استعمال کر رہے ہیں۔

ذکریا الرازی: طبیب اعظم زکریا الرازی نے جراثیم اور انفکشن کے مابین تعلق معلوم کیا جو طبی تاریخ میں سنگ میل کی حیثیت رکھتا ہے۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ بغداد میں کس مقام پر ہسپتال تعمیر کیا جائے تو اس نے جواب دیا کہ جہاں ہوا میں لٹکا گوشت دیر سے خراب ہو اسی مقام پر ہسپتال تعمیر کیا جائے۔ اس نے حساسیت اور مناعت (immunity) پر دنیا کا پہلا رسالہ لکھا۔ اس نے ضیق النفس (سانس لینے میں دشواری) پر کام کیا۔

ابوالحسن طبری: ابوالحسن طبری نے خارش کا سبب بننے والے کیڑوں کو دریافت کیا تھا۔

ابن شاطر: کوپرنیکس سے صدیوں پہلے شام کے سائنسدان علاؤالدین ابن شاطر نے تیرہویں صدی میں انکشاف کیا تھا کہ سورج اگرچہ آنکھوں سے اوجھل ہو جاتا ہے مگر اس کے باوجود زمین سورج کے گرد گردش کرتی ہے۔ علم ہیئت میں ابن شاطر کی متعدد دریافتوں کا سہرا مغربی سائنسدانوں کے سر باندھا جاتا ہے۔ جیسے سیاروں کی گردش کے بارے میں بھی سب سے پہلے دعویٰ ابن شاطر نے کیا تھا مگر اس کا کریڈٹ کیپلر کو دیا جاتا ہے۔

ابن الہیثم: علم بصریات پر دنیا کی سب سے جامع اور شاہکار تصنیف کتاب المناظر ابن الہیثم نے لکھی تھی۔ کروی اور شلجمی (parabolic) آئینوں پر اس کی تحقیق بھی شاندار ہے۔ اس نے لینز یا عدسے کی بڑا کرنے کی صلاحیت کی بھی تشریح کی تھی۔ اس نے اپنی خراد پر آتشی شیشے اور کروی (spherical) عدسے بنائے۔ عدسوں پر اس کی تحقیق اور تجربات سے یورپ میں مائکروسکوپ اور ٹیلی اسکوپ کی ایجاد ممکن ہوئی تھی۔ ابن الہیثم نے محراب دار شیشے پر ایک نقطہ معلوم کرنے کا طریقہ ایجاد کیا جس سے عینک کے شیشے بنانے میں مدد ملی۔

ابن الہیثم نے آنکھ کے حصوں کی تشریح کیلئے ڈایا گرام بنائے اور ان کی تکنیکی اصطلاحات وضع کیں۔ ابن الہیثم نے اصول جمود (inertia of law) دریافت کیا جو بعد میں نیوٹن کے فرسٹ لا آف موشن کا حصہ بنا۔ اس نے کہا کہ اگر روشنی کسی واسطے سے گزر رہی ہو تو وہ ایسا راستہ اختیار کرتی ہے جو آسان ہونے کے ساتھ تیز تر بھی ہو۔ یہی اصول صدیوں بعد فرنچ سائنسدان فرمیٹ نے دریافت کیا تھا۔

ابن سینا: علم طبیعات میں ابن سینا ان اولین افراد میں سے تھا جنہوں نے تجربی علم کو سب سے معتبر سمجھا۔ وہ پہلا طبیعات دان تھا جس نے کہا کہ روشنی کی رفتار لامحدود نہیں بلکہ اس کی ایک معین رفتار ہے۔ اس نے زہرہ سیارے کو بغیر کسی آلہ کے اپنی آنکھ سے دیکھا تھا۔ اس نے سب سے پہلے آنکھ کی فزیالوجی اور اناٹومی بیان کی۔ اس نے آنکھ کے اندر موجود تمام رگوں اور پٹھوں کو تفصیل سے بیان کیا۔ اس نے بتایا کہ سمندر میں پتھر کیسے بنتے ہیں نیز سمندر کے مردہ جانوروں کی ہڈیاں پتھر کیسے بنتی ہیں۔

مسلمانوں کیلئے صفائی نصف ایمان ہے۔ ٹوائلٹ میں استعمال ہونے والا صابن مسلمانوں نے ہی ایجاد کیا تھا جس کیلئے انہوں نے سبزی کے تیل کو سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ میں ملا کر صابن تیار کیا تھا۔ یورپ کے صلیبی سپاہی جب یروشلم آئے تو مقامی عربوں کو ان سے سخت بدبو آتی تھی کیونکہ آج کے تہذیب یافتہ فرنگی غسل نہ لیتے تھے۔ برطانیہ میں شیمپو ایک ترک مسلمان نے دریافت کیا جب اس نے برائٹن کے ساحل پر ایک دکان کھولی تھی۔ بعد میں یہ مسلمان بادشاہ جارج چہارم اور ولیم چہارم کا شیمپو سرجن مقرر ہوا تھا۔ ملکہ وکٹوریہ غسل لینے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتی تھی اس لیے وہ خوشبو بہت استعمال کرتی تھی۔

جابر ابن حیان: عمل کشید کی دریافت نویں صدی کے عظیم کیمیادان جابر ابن حیان نے کوفہ میں کی تھی۔ جابر نے کیمیا کے بہت سے بنیادی آلات اور عوامل بھی ایجاد کیے جیسے آکسیڈیشن، تبخیر، کرسٹلائزیشن وغیرہ اس نے سلفیورک ایسڈ اور نائٹرک ایسڈ ایجاد کیا۔ اسے جدید کیمسٹری کا باوا آدم تسلیم کیا جاتا ہے۔

ابو القاسم زہراوی: مغربی ممالک میں جو سرجری آلات استعمال کیے جاتے ہیں کم و بیش وہی ہیں جو دسویں صدی کے اندلسی سرجن ابو القاسم زہراوی نے ایجاد کیے تھے۔ اس نے دو سو سے زیادہ سرجری آلات بنائے تھے۔ وہ پہلا سرجن تھا جس نے کہا تھا گھوڑے کی آنتوں سے بنے تانکے قدرتی طور پر جسم میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یہ دریافت اس نے اس لمحے کی جب اس کی عود کی تار بندر ہڑپ کر گیا۔ اس نے دوائیوں کے کیپسول بھی انہی آنتوں سے بنائے تھے۔

بچوں میں ڈر یا خوف کیسے ختم کیا جائے؟

بچوں میں ڈر یا خوف ایک عام کیفیت ہے، تاہم اس مسئلے سے نکلیں چاہتا اور والدین کا اس معاملے کو سنجیدگی سے نہ لینا سراسر غلط عمل ہے کیونکہ حقیقی یا غیر حقیقی خوف کے نتیجے میں بچوں کی شخصیت مسخ ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ بچوں میں خوف یا ڈر کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ بچے اندھیرے سے خوف کھاتے ہیں، کچھ بچے اکیلے بند یا خالی کمرے میں جانے سے ڈرتے ہیں یا رات کے وقت چھت پر جانے سے کتراتے ہیں۔ ایسے بچوں کے ساتھ زبردستی کرنا ہرگز درست نہیں ہوگا کیونکہ اس طرح ان کا ڈر کم ہونے کی بجائے بڑھتا چلا جائے گا۔ یہ کوشش کی جائے کہ بچے کو اندھیرے سے جس قدر ممکن ہو، دور رکھا جائے۔ ایسے کمرے جو خالی رہتے ہوں، وہاں دن کے مختلف اوقات میں بچوں کے ساتھ کئی دفعہ آئیں جائیں۔ اگر لائٹ نہ ہو اور چھت پر وقت گزارنا ہو تو بچوں کو دلچسپ کہانیاں سنائیں۔

بچوں کو ایمرجنسی لائٹ استعمال کرنے کا طریقہ بتائیں۔ اکثر بڑے خود بچوں کے دلوں میں خوف بٹھا دیتے ہیں، جو بعض اوقات ساری عمر ان کے دل و دماغ میں رہتا ہے۔ معالج کے پاس جاکر ٹیکا لگوانا بھی بچوں کا عمومی خوف ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ بھی عام طور پر والدین کے مخصوص جملے ہوتے ہیں مثلاً "تم بات نہیں مانو گے تو ٹیکا لگوا دیں گے۔" اس خوف کو دور یا کم کرنے کے لئے بچے کو معالج کے پاس لے جائیں اور اسے بتائیں کہ معالج کیسے مریض کی تکلیف دور کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ بچوں کو خیالی شکلوں، سایوں یا خود ساختہ آوازوں سے ڈرانا بھی غلط ہے۔ ایسے بچے تیز آوازوں اور متحرک سائے دیکھ کر بھی خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو سزا کے طور پر خالی یا اندھیرے کمرے میں بند کرنا بھی ان کے دل و دماغ میں زندگی بھر کے لیے خوف بیٹھ جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ بچوں کو تعمیری کاموں میں مصروف رکھیں۔ انہیں ایسی کہانیوں اور فلموں سے دور رکھیں جو ان کے دلوں میں ڈر یا خوف پیدا کریں۔

بچے ڈراؤنی کہانیاں پڑھ کر ان دیکھی شکلیں اپنے ذہنوں میں بٹھا لیتے ہیں اور ڈرنے لگتے ہیں۔ ڈراؤنے قصے، حادثات کی تصویریں اور دہشت زدہ کرنے والی خبریں بھی بسا اوقات بچوں کو ہمیشہ کے لیے خوف زدہ کر دیتی ہیں۔ ایسے بچوں کا دھیان مختلف دلچسپ کھیلوں کی طرف لگائیں۔ بعض بچے توجہ حاصل کرنے کیلئے بھی ڈر یا خوف کی اداکاری کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض بچے زیادہ بہادر بننے کی کوشش میں اصل ڈر چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ بچے روزمرہ کے عوامل، جیسے نہانے حتیٰ کہ جھولا جھولنے سے بھی خوف زدہ رہتے ہیں۔ اس لئے والدین کو چاہیے کہ ڈر چاہے حقیقی ہو یا غیر حقیقی، اس کا بغور جائزہ لیں اور اس کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ ضرورت پڑنے پر معالج سے بھی مشورہ کریں۔ اس امر کو ہرگز نظر انداز نہ کریں، ورنہ آگے چل کر یہ ڈر بچے کا شعور متاثر بھی کر سکتا ہے اور اس کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرنے کا بھی سبب بن سکتا ہے۔

بقیہ۔ طلباء مستقبل سنواریں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

مقل تنخواہ فی ماہ آٹھ ہزار روپے ہے۔
کسی منظور شدہ بورڈ سے کم از کم دسویں پاس ہونا چاہیے۔
امیدواروں کی عمر یکم مارچ 2021 کو 18 سے 50 سال کے درمیان ہونی چاہیے۔
اس کے علاوہ دیگر عہدوں کیلئے بھی درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔ تفصیلات کیلئے ویب سائٹ www.sainikschoolpurulia.com لاگ آن کریں۔ اسکول میں درخواستوں کے موصول ہونے کی آخری تاریخ 6 مارچ 2021 ہے۔

ویسٹ بنگال پولس کیلئے وائرلیس آپریٹر

حکومت مغربی بنگال۔
ویسٹ بنگال پولس ریکروٹمنٹ بورڈ، سالٹ لیک سٹی، کولکاتا۔ 700091
Recruitment to the post of Wireless Operator in West Bengal Police Telecommunications - 2020
عمر: امیدواروں کی عمر یکم جنوری 2021 کو 18 سے 27 سال کے درمیان ہونی چاہیے۔ او بی سی امیدواروں کیلئے عمر کی بالائی حد 30 سال ہوگی۔
تعلیمی لیاقت: ہائر سکنڈری (10+2) / مساوی امتحان پاس سائنس اسٹریم میں مع فزکس و میتھ میٹکس۔ خواہشمند اہل امیدوار بورڈ کے ویب سائٹ www.wbpolice.gov.in کے ذریعہ آن لائن درخواست 22 فروری تا 22 مارچ 2021 شام پانچ بجے تک دے سکتے ہیں۔

کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جیٹ ایندھن میں بدلنے والی ٹیکنالوجی

برطانوی ماہرین نے ایک ایسا طریقہ ایجاد کر لیا ہے جس کے ذریعے فضا میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جیٹ طیاروں کے ایندھن میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ مختصر پیمانے پر اس ٹیکنالوجی کی کامیاب آزمائشیں بھی عمل کی جا چکی ہیں۔ اس تحقیق کی تفصیلات ریسرچ جرنل "نیچر کمیونی کیشنز" کے تازہ شمارے میں شائع ہوئی ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جیٹ ایندھن میں بدلنے کیلئے لوہے، مینگنیز اور پوٹاشیم پر مشتمل ایک خاص عمل انگیز (کیٹالسٹ) بنایا گیا جس نے تجربہ گاہ میں مختصر پیمانے پر اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ اس عمل انگیز نے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نہ صرف جیٹ ایندھن میں تبدیل کیا بلکہ ساتھ ہی ساتھ کچھ ایسے مرکبات بھی بنائے جو پیٹرو کیمیکلز انڈسٹری میں اہم خام مواد کا درجہ رکھتے ہیں۔ جیسے کہ ایتھلین، پروپائلین اور بیوٹین وغیرہ۔ واضح رہے کہ ابھی یہ ٹیکنالوجی مختصر پیمانے پر ہی استعمال کی گئی ہے۔

کمرہٹی میں یک روزہ ریاستی سیمینار آج

کمرہٹی ایجوکیشنل اینڈ سوشل ویلفیئر سوسائٹی (گورنمنٹ رجسٹرڈ) قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، حکومت ہند، نئی دہلی کے اشتراک سے "دور حاضر میں اردو میڈیم اسکولوں کے مسائل و امکانات" کے موضوع پر یک روزہ ریاستی سیمینار مورخہ 28 فروری 2021 بروز اتوار بوقت 10 بجے صبح بمقام کمل ہال (دوسری منزل) نمبر 58، بی ٹی روڈ، (نزد چار ماتھا موڑ) کمرہٹی، کولکاتا۔ 58 (مغربی بنگال) طے پایا ہے۔

جلسہ افتتاحیہ: افتتاحی خطبہ: گلشن آرٹس ماسٹر سراج الدین: خیر مقدمی خطبہ: ماسٹر محمد شمیم، سکریٹری، ادارہ ہذا مہمان ذی وقار: ڈاکٹر سوما گھوش، پرنسپل، ہیرالال مجمدار میموریل کالج فور ویمن
مہمانان خصوصی: جناب گوپال ساہا، چیئرپرسن، کمرہٹی میونسپلٹی تو شار چٹرجی ممبر، کمرہٹی میونسپلٹی
صدارتی خطبہ: ماسٹر عیسیٰ رشک، سابق استاد، کمرہٹی ہائر سکنڈری ہائی اسکول
نظامت و اظہار تشکر: ماسٹر خورشید انور، مسلم گرلس اردو پرائمری اسکول
پہلا اجلاس (11.30 صبح تا 1.00 دوپہر)
صدارت: ڈاکٹر عمر غزالی، ایسوسی ایٹ پروفیسر، پی۔ جی شعبہ اردو، بنگلہ محسن کالج ہگلی
نظامت: ڈاکٹر رضی الدین، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، ویسٹ بنگال اسٹیٹ یونیورسٹی۔
مقالہ نگار: 1۔ محترمہ شگفتہ یاسمین، اسسٹنٹ ٹیچر، ٹیکنو انڈیا گروپ پبلک اسکول ہگلی 2۔ جناب محمد نصر الدین، ہیڈ ماسٹر، بردوان گورنمنٹ ماڈل مدرسہ (انگریزی میڈیم)، مشرقی بردوان۔ 3۔ ڈاکٹر خالد حسین، ہیڈ ٹیچر، مولو ممیوریل انسٹی ٹیوشن، کولکاتا
4۔ ڈاکٹر انور سراج، انچارج، شعبہ اردو، آر۔ بی۔ سی کالج، نئی ہٹی 5۔ ڈاکٹر جاوید اقبال، اسسٹنٹ ٹیچر، فضل الحق این۔ ایس ہائی مدرسہ، اتر دیناجپور 6۔ ڈاکٹر محمد شمشیر عالم، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ اردو، ٹی۔ ڈی۔ بی۔ کالج، رانی گنج 7۔ ڈاکٹر سجاد عالم رضوی، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ تاریخ، پریسیڈنسی یونیورسٹی، کالج اسٹریٹ۔ دوسرا اجلاس (1:15 دوپہر تا 3:30 دوپہر)
صدارت: ڈاکٹر شہنواز فیاض، اسسٹنٹ پروفیسر، پی۔ جی شعبہ اردو، مولانا آزاد کالج کولکاتا
نظامت: جناب خالد محمد زبیر، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ فارسی، مولانا آزاد کالج کولکاتا
مقالہ نگار: ڈاکٹر محمد شاہد، اسسٹنٹ ماسٹر اردو، مرشد آباد۔ جناب خورشید اقبال، ہیڈ ماسٹر، انجمن ہائی اسکول، بارکپور، جناب محمد طیب نعمانی، شعبہ صدر، پی۔ جی شعبہ اردو، کمرہٹی۔ ڈاکٹر عشرت جہاں، گیسٹ فیکلٹی، شعبہ اردو، قاضی نذرل یونیورسٹی، آسنسول۔ ڈاکٹر غلام معین الدین، اسسٹنٹ پروفیسر، شعبہ فارسی، مولانا آزاد کالج کولکاتا، ڈاکٹر عزیز احمد، اسلام پور کالج، اتر دیناجپور
جلسہ اختتامیہ: مہمانان خصوصی: جناب سندیپن سرکار، اے۔ آئی۔ آف اسکولس، سکنڈری ایجوکیشن، بارکپور۔ ڈاکٹر محمد حدیث، سماجی کارکن، صدارتی خطبہ: ڈاکٹر دبیر احمد، صدر، پی۔ جی شعبہ اردو، مولانا آزاد کالج کولکاتا، اظہار تشکر: ماسٹر جمیل احمد، صدر، ادارہ ہذا

مستقبل سنواریں۔

کیریئر و کورسیز

انجینئرنگ و دیگر کورسوں میں داخلے کیلئے

ویسٹ بنگال جوائنٹ انٹرنس امتحانات بورڈ، AQ-13/1، سیکٹر V، سالٹ لیک سٹی، کولکاتا۔ 700091
اشتہار بحوالہ 'دی ٹیلی گراف' بتاریخ 23 فروری 2021۔
ویب سائٹس: www.wbjeeb.nic.in/ www.wbjeeb.in
ای میل: info@wbjeeb.in
امتحان ہیلپ ڈیسک: 1800-1023-781, 1800-3450-050
WBJEE-2021
Admission to Degree Courses in Engineering / Technology / Architecture / Pharmacy in various universities / colleges / Institutions in West Bengal for the academic session 2021-22.
امیدواروں کو ہدایت دی گئی ہے کہ وہ مذکورہ جوائنٹ انٹرنس امتحان کیلئے درخواست دینے سے قبل انفارمیشن بلیٹن کا بغور مطالعہ کرلیں۔
امیدوار صرف آن لائن درخواست دیں کیونکہ درخواست فارم پرنٹ کی شکل میں دستیاب نہیں ہے۔ پیج درخواست فارم ویب سائٹ www.wbjeeb.nic.in پر دستیاب ہے۔
امیدوار کا اپنا موبائل نمبر اور ای میل ID ہونا لازمی ہے کیونکہ مستقبل میں تمام مواصلات رجسٹرڈ موبائل نمبر اور ای میل آئی ڈی پر ہی بھیج جائیں گے۔
امتحان کیلئے درخواست فیس عام امیدوار کیلئے 500 روپے ہے اور او بی سی امیدواروں کیلئے چار سو روپے ہے۔ اس کے علاوہ بینک کے سروس چارجز بھی ادا کرنے ہیں۔
امتحان کا طریقہ: امتحان آف لائن طریقہ (OMR based examination) سے ہوگا۔
امتحان کے پیپرس: WBJEE-2021 میں درج ذیل دو پیپروں کے آف لائن امتحان ہوں گے۔
(1) Paper-I : Mathematics,
(2) Paper-II: Physics & Chemistry (combined)
امتحان کا سلیبس: امتحان کا سبجیکٹ کے لحاظ سے سلیبس انفارمیشن بلیٹن کے appendix-7 میں تفصیل سے درج ہے۔
WBJEE-2021 کا شیڈول: امتحان کی تاریخ (متوقع) 11 جولائی، 2021 بروز اتوار۔ پہلا دن (میتھ میٹکس) گیارہ تا 1 بجے دن اور پیپر دو دوپہر دو تا چار بجے ہوگا۔ WBJEE-2021 سال میں صرف ایک بار ہوگا اور امتحان نہ دینے والوں کیلئے کسی بھی صورت میں دوبارہ امتحان نہیں ہوگا۔
تعلیمی لیاقت: ہائر سکنڈری (10+2) / مساوی امتحان پاس مع فزکس و میتھ میٹکس۔ Chemistry / Biotechnology / Biology / Computer Science / Computer Application میں سے کوئی ایک سبجیکٹ ہونا چاہیے۔ مذکورہ تین سبجیکٹوں میں ملا کر مجموعی مارکس کم از کم 45 فیصدی (او بی سی کیلئے 40 فیصدی) ہونا چاہیے (انجینئرنگ کورسوں کیلئے) جبکہ فارمیسی کورسوں کیلئے فزکس، کیمسٹری، میتھ میٹکس / بایولوجی بطور کمپلسری سبجیکٹس ہونے چاہیے۔ امیدواروں کی عمر 31 دسمبر 2021 کو کم از کم سترہ سال ہونی چاہیے۔
نوٹ: 2021ء میں مذکورہ بالا کوالیفائنگ امتحان دینے والے طلبا بھی آن لائن درخواست دینے کے اہل ہیں۔
اہم تاریخیں: آن لائن درخواست / رجسٹریشن مع فیس کی ادائیگی۔ 23 فروری تا 23 مارچ 2021ء شام 5 بجے تک ڈاؤن لوڈ کیلئے ایڈمٹ کارڈ کی دستیابی۔ 6 جولائی تا 11 جولائی 2021ء
پریشانی سے بچنے کیلئے طلبا آن لائن درخواست دینے کیلئے آخری وقت کا انتظار نہ کریں۔ اس لئے ایک ماہ کا معقول وقت دیا گیا ہے۔

جاب نیوز

حکومت ہند کیلئے 200 اسسٹنٹ انجینئرز

نیشنل تھرمل پاور کارپوریشن لمیٹڈ (حکومت ہند کا ایک ادارہ)
NTPC بھون، کور 7، Scope کمپلیکس، 7، انسٹیٹیوشنل ایریا، لودھی روڈ، نئی دہلی۔ 110003
عہدہ کا نام: Asstt. Engineer (Electrical / Mechanical / Electronics / Instrumentation)
اسامیوں کی کل تعداد: 200
تجربہ: کم از کم ایک سال متعلقہ ایریا میں کام کرنے کا تجربہ ہونا چاہیے۔

لیول / اسکیل: E0 grade/- (Rs.30,000 - 1,20,000) with initial basic pay of Rs.30,000/-
(2) عہدہ کا نام: Asstt. Chemists-
اسامیوں کی کل تعداد: 30
تجربہ: کم از کم ایک سال متعلقہ فیلڈ میں کام کرنے کا تجربہ ہونا چاہیے۔
لیول / اسکیل: E0 grade (Rs.30,000-1,20,000) with initial basic pay of Rs.30,000/-
کیسے درخواست دیں؟ شرائط اہلیت، تجربہ و دیگر تفصیلات نیز آن لائن درخواست دینے کیلئے ویب سائٹس www.ntpccareers.net or careers section at www.ntpc.co.in لاگ آن کریں۔
اہم تاریخیں: درخواست کے آن لائن رجسٹریشن کی شروعات: 24 فروری 2021ء، درخواست کے آن لائن رجسٹریشن کیلئے آخری تاریخ: 10 مارچ 2021ء ہے۔

حکومت مغربی بنگال کیلئے 90 فارماسسٹس

حکومت مغربی بنگال
ویسٹ بنگال ہیلتھ ریکروٹمنٹ بورڈ BENFISH ٹاور، سیکٹر V، سالٹ لیک، کولکاتا۔ 700091
عہدہ کا نام: Pharmacist, Gr.III
اسامیوں کی کل تعداد: 90 (جنرل 45، او بی سی 16)
اہل امیدوار آن لائن رجسٹریشن کیلئے ویب سائٹ www.wbhrb.in، 22 فروری سے 3 مارچ 2021ء کے درمیان لاگ آن کریں۔
آن لائن درخواست دینے کی آخری تاریخ 3 مارچ 2021ء رات آٹھ بجے تک ہے۔

واک ان انٹرویو

میٹرو ریلوے، کولکاتا
Engagement of 02 specialist doctors on contract basis (full-time) for one year in Metro Railway/Kolkata - Speciality in (i)Chest Medicine and (ii)Anaesthesiology with critical care experience.
مذکورہ دو عہدوں کیلئے واک ان انٹرویو بروز جمعرات مورخہ 4 مارچ 2021ء بوقت ساڑھے گیارہ بجے دن، بمقام تھیمن سنہا میموریل ہسپتال، ٹالی گنج کولکاتا ہوگا۔ مکمل معلومات کیلئے خواہشمند امیدوار ویب سائٹ www.mtp.indianrailways.gov.in لاگ آن کریں۔

سینیک اسکول کیلئے انگلش ٹیچر

سینیک اسکول پرولیا، پوسٹ: سینیک اسکول 723104 ضلع پرولیا (مغربی بنگال)
عہدہ کا نام: Trained Graduate Teacher (English) Regular Basis.
ویکنسی: ایک جو او بی سی امیدواروں کیلئے مختص ہے۔
لازمی اہلیت: (1) انگلش میں گریجویٹ، گریجویشن کے دوران بھی تینوں سالوں میں کم از کم پچاس فیصدی مارکس لازمی ہے۔
(2) کسی منظور شدہ یونیورسٹی کے بی ایڈ
(3) مرکزی / ریاستی حکومت کی طرف سے کرائے گئے CTET/SLET میں کوالیفائیڈ ہونا چاہیے۔
عمر کی حد: امیدواروں کی عمر یکم مارچ 2021ء کو 21 سے 35 سال کے درمیان ہونی چاہیے۔
گزشتہ 19 فروری کو "دی ٹائمز آف انڈیا" میں شائع اشتہار کے بموجب درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ 11 مارچ 2021ء بروز جمعرات ہے۔ مزید معلومات کیلئے ویب سائٹ www.sainikschoolpurulia.com لاگ آن کریں یا موبائل نمبر 8145867894 پر صبح 9 بجے تا 2 بجے دن رابطہ کریں۔

سینیک اسکول میں اسامیاں

سینیک اسکول پرولیا، پوسٹ سینیک اسکول، 723104، ضلع پرولیا (مغربی بنگال)۔ درج ذیل ستر کنٹراکٹ پر اسامیوں کیلئے اہل امیدواروں سے درخواستیں طلب کی گئی ہیں۔
(1) عہدہ کا نام: General Employee (Contractual)
اسامیوں کی کل تعداد: 14

باقی اسی صفحہ کے کالم ایک پر۔۔۔۔

ترتیب و پیشکش
ذوالفقار احمد، شیب پور
موبائل: 9331036865

گہری نیند کیسے؟

ہم اکثر کم سونے پر فخر کرتے ہیں اور کم سونے کو اپنے زیادہ مصروف ہونے کا پیمانہ قرار دیتے ہیں۔

تھامس ایڈیسن، مارگریٹ تھیچر، مارتھا سٹیورٹ اور ڈونلڈ ٹرمپ سب کا دعویٰ ہے کہ وہ رات کو صرف چار سے پانچ گھنٹے سوتے ہیں۔ انڈیا کے موجودہ وزیر اعظم کے حوالے سے دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ روزانہ تقریباً 18 سے 20 گھنٹے کام کرتے ہیں۔ ماہرین کی عمومی رائے یہ ہے کہ بالغ افراد کو روزانہ سات سے نو گھنٹے سونا چاہیے لیکن ایک تہائی امریکی بالغ افراد کو باقاعدگی سے مناسب نیند نہیں آتی ہے۔

کم سونے کے صحت پر بہت مضر اثرات ہیں جن میں یادداشت کی کمی، فیصلے کرنے کی صلاحیت میں کمی، انفیکشن اور موٹاپے میں اضافہ وغیرہ شامل ہیں۔ عام طور پر لوگ ان خطرات کو جانتے ہیں لیکن انھیں نظر انداز کرتے ہیں۔ جب بھی ہمیں کسی کام کے لیے اضافی وقت درکار ہوتا ہے تو پہلی قربانی نیند کی ہوتی ہے۔

کیا ہوگا کہ اگر ہم کم وقت میں گہری نیند کے زیادہ فوائد حاصل کر سکیں؟

دنیا بھر کے تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ رات کو گہری نیند میں جانے اور دماغ کی استعداد دونوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

دھیمی لہریں، گہری نیند

عام راتوں میں دماغ نیند کے کئی مراحل سے گزرتا ہے۔ ہر مرحلے میں دماغ کی لہروں کا ایک خاص پیٹرن ہوتا ہے جس میں نیوران ایک ساتھ ایک لے پر متحرک ہوتے ہیں بالکل ویسے ہی جیسے کوئی ہجوم اکٹھے گانا گا رہا ہو یا ایک ساتھ ڈھول بجا رہا ہو۔ آنکھوں کی تیز رفتار حرکت (آر ای ایم) کے دوران یہ لے کافی تیز ہوتی ہے۔ اس وقت خواب دیکھنے کے امکانات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک موقع پر ہماری آنکھوں کی پتلیوں کی رفتار رک جاتی ہے، خواب غائب ہو جاتے ہیں اور دماغ کی لہروں کی لے ایک بیٹ فی سیکنڈ میں کم ہو جاتی ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب ہم گہری نیند میں چلے جاتے ہیں۔ اس لاشعوری حالت کو سلو ویوز یا سست رفتار لہر والی نیند کہتے ہیں۔

یہ وہ مرحلہ ہے جس میں سائنس دان نیند کے بہترین استعمال کے لیے دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنہ 1980ء کی دہائی سے جاری تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ دماغ کی بحالی کے لیے سلو ویو والی نیند آنا ضروری ہے۔ اسی وقت دماغ قلیل مدتی یادوں کو طویل المیعاد ذخائر میں بھیجتا ہے تاکہ ہم نے جو کچھ سیکھا ہے اسے فراموش نہ کریں۔

جرمنی کی ٹیوبنگن یونیورسٹی میں میڈیکل سائیکالوجی اینڈ بیہیورل نیوروبیالوجی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر جان بورن کا کہنا ہے کہ 'معلومات کی ترسیل سست لہریں کرتی ہیں۔' یہ لہریں دماغ میں خون اور دماغی شریانوں کے بہاؤ کو متحرک کر سکتی ہیں اور اس سے اعصاب کے لیے نقصان دہ ملبے کو باہر کیا جاتا ہے۔ یہ لہریں تناؤ پیدا کرنے والے کورٹیسول ہارمون کو کم کرتی ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس طرح کے نتائج نے سائنس دانوں کو یہ سوچنے پر مجبور کیا ہے کہ آیا ہم ان چھوٹی موٹی لہروں کی پیداوار میں اضافہ کر کے نیند کے فوائد میں اضافہ کر سکتے ہیں؟

ایسا کرنے کی سب سے معتبر تکنیک دماغ کی صحیح لے کو شمار کرنے والے میٹرونوم کی طرح کام کرتی ہے۔ تجربے کے شرکا ایک ہیڈ سیٹ پہنتے ہیں جو ان کے دماغ کی حرکت کو ریکارڈ کرتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ سست لہریں کب بننا شروع ہوئیں۔ پھر یہ آلہ دماغ کی قدرتی طور پر سست رفتار لہروں کے ساتھ وقفے وقفے سے اسی سے ملتے جلتے میٹھے سُر بجاتا ہے۔ یہ آوازیں اتنی آہستہ ہیں کہ ان سے نیند متاثر نہیں ہوتی لیکن یہ اتنی تیز ضرور ہوتی ہیں کہ دماغ انھیں لاشعوری حالت میں بھی ریکارڈ کر لیتا ہے۔

بورن نے اس طرح کے کئی تجربات کیے ہیں۔ انھیں معلوم ہوا کہ یہ میٹھی آوازیں دماغ کی لے کو تقویت دینے کے لیے کافی ہیں۔ یہ آوازیں سلو ویو نیند کو مزید گہرا کرتی ہیں۔ ہیڈ سیٹ پہننے والے شرکا نے میموری ٹیسٹ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ انھیں ایک دن پہلے سنی ہوئی باتیں بھی یاد رہیں۔ ان کے ہارمون کا توازن بھی بہتر ہوا، کورٹیسول کی سطح میں کمی آئی اور مدافعتی ردعمل میں بہتری آئی۔ ابھی تک ہونے والے تجربے میں شرکا نے کسی ناپسندیدہ ردعمل کی اطلاع نہیں دی ہے۔ بورن کا کہنا ہے کہ 'ہم پوری طرح مطمئن نہیں لیکن ابھی تک کوئی واضح مضر اثرات نظر نہیں آئے۔'

بہتر نیند لینے والی مشینیں

گہری نیند کو فروغ دینے والے زیادہ تر تجربات نوجوانوں اور صحت مند افراد کے ایک چھوٹے سے گروپ پر کیے گئے ہیں۔ اس کے فوائد کے بارے میں مستند رائے دیے جانے سے پہلے مختلف گروہوں پر بڑے پیمانے پر تجربے کی ضرورت ہے۔ موجودہ شواہد کی بنیاد پر اس تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے رات کو پہننے والے کچھ ہیڈ بینڈز بنائے گئے ہیں۔

فرانسیسی سٹارٹ اپ کمپنی ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی قیمت تقریباً 330 پاؤنڈ ہے۔ اس میں آواز کے محرک استعمال سے گہری نیند میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ ایک ایسی ایپ سے بھی جڑتا ہے جو نیند کے نمونوں کا تجزیہ کرتا ہے اور اچھی نیند کے لیے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔ اس میں توجہ اور سانس لینے کی مشقیں شامل ہیں تاکہ آپ رات کو جلد سو جائیں اور رات میں نیند کم متاثر ہوتا کہ پوری رات اچھی نیند آئے۔ فلپس کمپنی نے نیند کی کمی کے مضر اثرات کو کم کرنے کے لیے سمارٹ نیند یا گہری نیند کا ہیڈ بینڈ تیار کیا ہے۔

فلپس کے چیف سائنٹفک افسر ڈیوڈ وائٹ کے مطابق ان کا ہیڈ بینڈ ان لوگوں کے لیے ہے جو کسی بھی وجہ سے کافی نیند نہیں لے رہے ہیں۔ ڈریم کے ہیڈ بینڈ کی طرح فلپس نے بھی سنہ 2018 میں اپنا پہلا ہیڈ بینڈ لانچ کیا۔ یہ دماغ کی برقی حرکتوں کا احساس کرتا ہے اور باقاعدہ وقفوں سے کچھ میٹھی آوازوں کا اخراج کرتا ہے جو ایسی ہی لہریں پیدا کرتا ہے جو گہری نیند کی خصوصیت ہے۔ یہ ایک ایسے سمارٹ سافٹ ویئر پر مبنی ہے جو مختلف لوگوں کے لیے آواز کی شدت کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ ہیڈ بینڈ امریکہ میں 399 ڈالر میں دستیاب ہے۔ وائٹ نے اعتراف کیا ہے کہ یہ آلات رات کی نیند کا مکمل متبادل نہیں، لیکن نیند سے محروم لوگوں کی مدد ضرور کر رہے ہیں۔

یادداشت کم ہونے کے خراب اثرات

نیند کی کمی کے شکار افراد میں یہ مشینیں یادداشت کی کمی جیسے ذیلی اثرات کو بھی کم کرتا ہے۔ مونٹریال کی کونکورڈیا یونیورسٹی کی آرور پیرالٹ نے ایک راکنگ بستر کا تجربہ کیا ہے جو ہر چار سیکنڈ میں آہستہ آہستہ آگے پیچھے جھولتا ہے۔ یہ تکنیک ان کے ایک ساتھی کے نومولود بچے کو سلانے سے لی گئی ہے۔ ان کی ٹیم سوچ رہی تھی کہ کیا بالغ افراد بھی جھولوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انھوں نے پایا کہ شرکا جلد ہی گہری نیند میں چلے گئے اور زیادہ دیر اسی حالت میں رہے کیونکہ دماغ کی لہریں بیرونی رفتار کے ساتھ مطابقت پذیر تھیں۔

رات بھر سونے کے بعد وہ تناؤ سے پاک محسوس کر رہے تھے۔ اس سے ان کی یاد اور سیکھنے کی صلاحیت پر بھی اچھے اثرات پڑے۔ اگر اس قسم کی چارپائی مارکیٹ میں آ جاتی ہے تو پھر یہ آواز کو متحرک کرنے والے ہیڈ بینڈ جیسے مقصد کو پورا کرے گی۔ پیرالٹ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا یہ بوڑھے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ گہری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے جو یادداشت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ پیرالٹ کو امید ہے کہ جھولنے والی چارپائی اس سے نمٹنے کا ایک طریقہ ہو سکتی ہے۔

کچھ دیر تو سوئیں!

یہ شعبہ ابھی ابتدائی مراحل میں ہے لیکن ان سٹڈیز سے پتا چلتا ہے کہ ہماری نیند کو بڑھانے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔ پیرالٹ اور بورن دونوں صوتی محرک کا استعمال کرتے ہوئے سست لہریں پیدا کرنے والی اشیا کے متعلق پرامید ہیں۔

پیرالٹ کا خیال ہے کہ تجربہ گاہ سے باہر کے حالات میں مزید جانچ کی ضرورت ہے۔ مستقبل میں یہ دیکھنا دلچسپ ہوگا کہ کیا ایسی نیند بھی طویل مدتی فوائد فراہم کر سکتی ہے؟

طویل عرصے تک نیند کی کمی سے ذیابیطس اور الزائمر جیسی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں، لیکن یہ ابھی تک واضح نہیں ہے کہ آیا نئی ٹیکنالوجی ان خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو گی یا نہیں۔

اب تک طویل مدتی اور قلیل مدتی یعنی ہر طرح کے فوائد حاصل کرنے کا صرف ایک ہی گارنٹی والا راستہ ہے اور وہ ہے پوری نیند لینا۔

چاہے آپ یہ ڈیوائسز خریدیں یا نہ خریدیں، آپ کو رات کے وقت جلدی سونے کی کوشش کرنی چاہیے، کیفین کی مقدار کم کرنا چاہیے اور سونے سے پہلے سکرین سے دور رہنا چاہیے۔

ہمارا دماغ بغیر آرام کے کام نہیں کر سکتا۔ خوشحال، صحت مند اور مفید زندگی گزارنے کے خواہشمند حضرات کو یہ بات بخوبی سمجھ لینی چاہیے۔

اخروٹ روزانہ رکھیں پیٹ اور دل کو توانا!

پنسلوانیا: یہ بات شاید آپ بھی جانتے ہوں کہ اخروٹ اور اس قسم کے دیگر خشک میوہ جات میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو دماغ کو تقویت پہنچاتے ہیں، لیکن اب سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ روزانہ صرف 2 سے 3 اونس (5 سے 6 اخروٹ کھانے سے دل کو بھی افاقہ ہوتا ہے جبکہ آنتوں اور پیٹ کی حالت بھی اچھی رہتی ہے۔

پنسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کالج آف ہیلتھ کے ماہرین نے اس سے پہلے ایک مطالعے میں دل اور بلڈ پریشر کے حوالے سے اخروٹ کے فوائد دریافت کیے تھے۔ اب اسی ٹیم نے اخروٹ پر تحقیق کو آگے بڑھاتے ہوئے یہ جاننے کی کوشش کی ہے کہ روزانہ اخروٹ کھانے سے ہمارے پیٹ، یعنی نظامِ ہاضمہ پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

پروٹین، صحت بخش روغنیات، کیلشیم اور آئرن کے معاملے میں اخروٹ خاصے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ ان میں الفا لینولینک ایسڈ بھی وافر ہوتا ہے، جو دراصل اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ہی کی وہ قسم ہے جو پودوں میں پائی جاتی ہے؛ اور جو دماغ کو اومیگا تھری ہی کی طرح فائدہ پہنچاتی ہے۔

تازہ مطالعہ ایسے 42 افراد پر کیا گیا جو یا تو زائد الوزن (اوور ویٹ) تھے یا پھر موٹے ہو چکے تھے جبکہ ان کی عمر 30 سے 65 سال تک تھی۔ کئی ماہ تک جاری رہنے والے مطالعے میں معلوم ہوا کہ خون کی رگوں اور دماغ کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ، اخروٹ کے اجزاء ہماری آنتوں اور پیٹ میں پائے جانے والے مفید جرثوموں (بیکٹیریا) کی تعداد بڑھاتے ہیں جس سے آنتوں اور پیٹ کی صحت بہتر ہوتی ہے جبکہ غذا کے ہضم ہونے (میٹابولزم) پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

وٹامن کی کمی آپ کو لاتعداد امراض کا شکار بنا سکتی ہے

وٹامن ڈی واحد وٹامن ہے وانسان بغیر غذا کے بھی حاصل کر سکتے ہیں، یعنی کچھ چاردیواری سے باہر سورج کی روشنی میں گزار کر۔

سورج کی روشنی سے وٹامن ڈی جسم کو مل سکتا ہے جبکہ مختلف غذاؤں اور سپلیمنٹس سے بھی اس کا حصول ممکن ہے۔

ایک تخمینے کے مطابق دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد افراد وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہیں۔

اور یہ وٹامن انسانی صحت کے لیے بہت اہم ہے درحقیقت اس کی کمی متعدد امراض کا باعث بن سکتی ہے تو اس کی سطح کو مستحکم رکھنا درج ذیل بیماریوں کو آپ سے دور بھی رکھ سکتی ہے۔

ملٹی پل سکلیروسز (آٹوامیون مرض)

مختلف طبی تحقیقی رپورٹس میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ڈی ملٹی پل سکلیروسز (sclerosis) کا خطرہ کم رکھتا ہے اور کچھ تحقیقی رپورٹس میں عندیہ دیا گیا ہے کہ اس وٹامن سے ان لوگوں کو بھی فائدہ ہو سکتا ہے جو اس آٹوامیون بیماری کا شکار ہوں، طبی جریدے اینالز آف نیورولوجی میں شائع ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی کی کمی اور ملٹی پل sclerosis کے شکار ہونے میں براہ راست تعلق موجود ہے۔

ہڈیوں کے لیے ضروری

وٹامن ڈی جسم کو غذا میں موجود کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے عمر بڑھنے کے ساتھ ہڈیاں مضبوط رکھنے میں مدد ملتی ہے، وٹامن ڈی اور کیلشیم کی مناسب مقدار ہڈیوں کے بھربھرے پن کا خطرہ کم کرتی ہے، بچوں کو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر یہ ذہن میں رہے کہ وٹامن ڈی کی بہت زیادہ مقدار ہڈیوں کی صحت کے لیے مفید نہیں بلکہ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ اس وٹامن کا زیادہ استعمال ہڈیوں کی کثافت میں کمی لا سکتا ہے۔

دل کی صحت

متعدد تحقیقی رپورٹس میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی دل کی شریانوں سے جڑے امراض جیسے ہارٹ اٹیک، فالج اور دیگر کا باعث بننے والے عناصر میں سے ایک ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وٹامن ڈی کی کمی سے ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھتا ہے، تاہم گزشتہ سال کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس سے خون کی شریانوں سے جڑے امراض کا خطرہ کم نہیں ہوتا۔

مخصوص اقسام کے کینسر کی روک تھام

کچھ تحقیقی رپورٹس میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی متعدد اقسام کے کینسر بشمول بریسٹ اور آنتوں کے کینسر کا باعث بن سکتی ہے، جبکہ کچھ اور رپورٹس میں عندیہ دیا گیا کہ وٹامن ڈی ممکنہ طور پر کچھ اقسام کے کینسر کی روک تھام کر سکتی ہے۔ مثال کے طور پر امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن میں بتایا گیا کہ کیلشیم اور وٹامن ڈی نمایاں طور پر درمیانی عمر کی خواتین میں کینسر کا خطرہ کم کرنے والے غذائی اجزا ہیں۔ ایک اور تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس کینسر سے موت کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔ 2018 کی ایک تحقیق کے نتائج اس سے متضاد تھے جس میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی سے کینسر کا خطرہ کم نہیں ہوتا۔

جسمانی وزن میں کمی

تحقیقی رپورٹس میں دریافت کیا گیا کہ موٹاپے کے شکار اور زیادہ جسمانی چربی والے افراد میں اکثر وٹامن ڈی کی سطح کم ہوتی ہے، ویب ایم ڈی نامی ویب سائٹ کے مطابق جسمانی چربی وٹامن ڈی کے لیے جال جیسا کام کرتی ہے جس سے جسم کے لیے اسے استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے۔ محققین ابھی اس سے آگاہ نہیں کہ وٹامن ڈی کی کمی موٹاپے کا باعث بنتی ہے یا نہیں مگر کچھ محدود تحقیقی رپورٹس میں بتایا گیا کہ صحت بخش اور کم کیلوریز والی غذا میں وٹامن ڈی کا اضافہ لوگوں کو جسمانی وزن کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ڈیمینشیا

کچھ ابتدائی تحقیقی رپورٹس میں یہ کہا گیا ہے کہ ڈیمینشیا (دماغی تنزلی کا

باعث بننے والا مرض) کے شکار افراد میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے، ان رپورٹس میں یہ واضح نہیں کیا گیا کہ وٹامن ڈی سپلیمنٹس ڈیمینشیا کا شکار ہونے سے بچا سکتے ہیں یا جو مریضوں کو اس سے فائدہ ہو سکتا ہے یا نہیں۔

انسولین کے اخراج کو ریگولیٹ کرے

کچھ تحقیقی رپورٹس میں وٹامن ڈی کی کمی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کو ظاہر کیا گیا ہے، چوہوں پر ہونے والی ایک جرمن تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ وٹامن ڈی کے ریسیپٹر خلیات لبلبے میں انسولین بنانے والے خلیات میں ہوتے ہیں، جو بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے والے ہارمون کو ریگولیٹ کرنے میں متحرک کردار ادا کرتے ہیں، جس سے ہائی بلڈ شوگر اور ذیابیطس سے تحفظ میں مدد مل سکتی ہے، تاہم اس حوالے سے شواہد محدود ہیں۔

گنج پن

گزشتہ سال کے ایک تحقیقی تجزیے میں وٹامن ڈی کی کمی اور alopecia areata(بالوں کی شدید کمی یا گنج پن) کے درمیان تعلق کو دریافت کیا گیا تھا، اس تجزیے میں متعدد تحقیقی رپورٹس اور سرویز کو دیکھا گیا تھا جس میں گنج پن کے شکار افراد کے خون کے نمونوں میں وٹامن ڈی کی کمی بہت زیادہ کمی دریافت کی گئی۔ وٹامن ڈی کا بالوں کی نشوونما میں براہ راست تعلق تو نہیں مگر یہ وٹامن ڈی کی کمی سے ہونے والے اثرات کی روک تھام میں مدد

دے سکتا ہے۔

فلو سے تحفظ

2018 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی انفلوائنزا وائرس کے خلاف حفاظتی اثرات رکھتا ہے، جبکہ موسمی نزلہ زکام کی روک تھام میں بھی مدد دے سکتا ہے، تاہم محققین کا کہنا تھا کہ اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے تاکہ یہ بات کی مکمل تصدیق ہو سکے کہ وٹامن ڈی فلو سے بچانے میں مدد دے سکتا ہے۔

حاملہ خواتین کی صحت کے لیے فائدہ مند

2019 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ وٹامن ڈی کی کمی کی شکار حاملہ خواتین میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھتا ہے اور بچے کی قبل از وقت پیدائش کا امکان ہوتا ہے، اسی طرح دوران حمل وٹامن ڈی کی بہت زیادہ مقدار پیدائش کے بعد اگلے 2 برس کے دوران بچے میں فوڈ الرجی کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

سپورٹس صورت حال

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

افریقہ اب ہفتہ کو زمبابوے کے خلاف میدان میں اترے گا

نمیبیا نے جنوبی افریقہ کو 18 رنز سے ہرا دیا

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ونڈ ہوک میں جمعہ کو کھیلے گئے ٹی 20 سہ فریقی سیریز کے افتتاحی میچ میں نمیبیا نے جنوبی افریقہ کو 18 رنز سے شکست دے دی۔ جنوبی افریقہ کی جانب سے ڈوآن جانسن نے بین الاقوامی کرکٹ میں اپنا ڈیبیو کیا اور 2 وکٹیں حاصل کیں، تاہم ان کی ٹیم کامیابی حاصل نہ کر سکی۔ ڈوآن جانسن کے لیے بین الاقوامی کرکٹ کا آغاز کچھ اچھا نہیں رہا۔ نمیبیا کے جان فرائلنک نے ان کے پہلے اوور میں دو چوکے لگائے، جبکہ اسی اوور میں ایک کیچ بھی ڈراپ ہوا۔ جانسن نے اپنے پہلے دو اوورز میں 18 رنز دیے، جس کے بعد ان پر دباؤ بڑھ گیا۔ جانسن کا موازنہ ان کے چھوٹے بھائی مارکو جانسن سے بھی کیا جاتا ہے، جو تقریباً پانچ سال قبل بین الاقوامی کرکٹ میں قدم رکھنے کے بعد جنوبی افریقہ کی ٹیم میں اپنی جگہ مضبوط کر چکے ہیں۔ دونوں بائیں ہاتھ کے تیز گیند باز ہیں اور قد کاٹھ میں بھی کافی مماثلت رکھتے ہیں۔ ڈوآن نے بعد کے اوورز میں بہتر گیند بازی کی اور نمیبیا کی اننگز کے آخری مرحلے میں دو وکٹیں حاصل کیں۔

انہوں نے مجموعی طور پر 2 وکٹیں دے کر 32 رنز دیے۔ جوان کے ابتدائی مشکل اسپیل کے بعد ایک بہتر واپسی تھی۔ نمیبیا نے پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے جنوبی افریقہ کے سامنے جیت کے لیے 165 رنز کا ہدف رکھا۔ جنوبی افریقہ کی ٹیم 86 رنز پر 5 وکٹیں گنوا چکی تھی اور اسے 40 گیندوں پر مزید 78 رنز درکار تھے۔ ڈوآن جانسن نے مشکل صورتحال میں 17 گیندوں پر ناقابل شکست 25 رنز بنائے۔ انہوں نے ایک چھکا بھی لگایا، تاہم وہ اپنی ٹیم کو ہدف تک نہ پہنچا سکے۔ جنوبی افریقہ کی ٹیم مقررہ ہدف حاصل کرنے میں ناکام رہی اور نمیبیا نے 18 رنز سے تاریخی کامیابی اپنے نام کر لی۔ دونوں ٹیمیں اگلے جمعہ کو ایک بار پھر آمنے سامنے ہوں گی، جہاں جنوبی افریقہ شکست کا بدلہ لینے کی کوشش کرے گا۔ جانسن نے 17 گیندوں پر 25 رنز بنا کر ناٹ آؤٹ رہے، لیکن جنوبی افریقہ ہدف حاصل نہ کر سکا۔ نمیبیا نے 18 رنز سے کامیابی حاصل کر کے ایک بار پھر جنوبی افریقہ کے خلاف شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ نمیبیا کے کپتان گرہارڈ ایراسمس نے کہا کہ یہ کامیابی ثابت کرتی ہے کہ ان کی ٹیم بڑی ٹیموں کے خلاف مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور گزشتہ سال کی کامیابی محض اتفاق نہیں تھی۔ ڈوآن جانسن نے اپنے ڈیبیو میں ثابت کیا کہ وہ جنوبی افریقہ کے باصلاحیت کھلاڑیوں میں شامل ہیں، تاہم انہیں اپنی ٹیم کی جانب سے بھی بہتر کارکردگی کی ضرورت ہوگی۔ جنوبی افریقہ اب ہفتہ کو زمبابوے کے خلاف میدان میں اترے گا۔

نیرج چوپڑا نے ڈائمنڈ لیگ فائنل کیلئے کوالیفائی کیا

(ہندوستان سماچار)

ہندوستان کے اسٹار جیولن تھرو (نیزہ بازی) کے کھلاڑی نیرج چوپڑا نے 2026 ڈائمنڈ لیگ کے فائنل میں جگہ بنا لی ہے۔ سیزن کا فائنل 4 اور 5 ستمبر کو برسلز میں منعقد ہوگا۔ دو بار کے اولمپک تمغہ جیتنے والے نیرج نے اس سیزن میں ڈائمنڈ لیگ کے دو مرحلوں میں حصہ لیا۔ انہوں نے 19 جون کو دوحہ مرحلے میں 69.85 میٹر کی کوشش کے ساتھ چوتھی پوزیشن حاصل کی تھی۔ اس کے بعد 21 اگست کو لوزان مرحلے میں 05.88 میٹر کی سیزن کی اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے دوسری پوزیشن حاصل کی۔ نیرج 27 اگست کو زیورخ مرحلے میں نہیں اترے، جہاں مردوں کے جیولن تھرو کا مقابلہ بھی پروگرام میں شامل تھا۔ تاہم، لوزان میں ان کی کارکردگی نے فائنل میں جگہ پکی کرنے کے لیے کافی پوائنٹس دلوائے۔ نیرج نے اس سیزن میں کلا گولڈ مشترکہ کھیلوں میں بھی 83.85 میٹر کے تھرو کے ساتھ چاندی کا تمغہ جیتا تھا۔ برسلز میں ہونے والے فائنل سے قبل سری لنکا کے روہیش تھارنگا پاتھیرانا نیزہ بازی کی پوائنٹس ٹیبل میں سرفہرست ہیں۔ انہوں نے زیورخ مرحلے میں 07.92 میٹر کی شاندار کوشش کے ساتھ جیت درج کی۔ اینڈرسن پیٹرز، کیشورن والکوٹ اور کرٹس تھامپسن بھی خطاب کے اہم دعویداروں میں شامل ہیں۔ نیرج کی نگاہیں اپنے دوسرے ڈائمنڈ ٹرافی خطاب پر ہوں گی۔ انہوں نے 2022 میں ڈائمنڈ لیگ کا خطاب جیتا تھا اور اس کے بعد تین بار رنرز اپ رہے ہیں۔ اس طرح ملتے ہیں ڈائمنڈ لیگ میں پوائنٹس ڈائمنڈ لیگ میں مئی سے ستمبر تک 14 مرحلے ہوتے ہیں۔ ہر مقابلے میں سرفہرست آٹھ کھلاڑیوں کو بالترتیب 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2 اور 1 پوائنٹ ملتا ہے۔ نیرج نے دوحہ میں چوتھی پوزیشن کے لیے سات اور لوزان میں دوسری پوزیشن کے لیے پانچ پوائنٹس حاصل کیے جس سے ان کے کل 12 پوائنٹس ہو گئے۔ کینیا کے جولیس یگو زیورخ مرحلے سے پہلے نو پوائنٹس پر تھے۔ زیورخ میں 66.81 میٹر کی کوشش کے ساتھ پانچویں مقام پر رہنے کے بعد ان کے 13 پوائنٹس ہو گئے اور انہوں نے بھی فائنل کے لیے کوالیفائی کر لیا۔

برازیلین کلب پالمیراس کو جھٹکا، مڈفیلڈر جان ایریاس زخمی

(یو این آئی)

برازیلین کلب پالمیراس کے مڈفیلڈر جان ایریاس پٹھوں میں کھنچاؤ کی وجہ سے میراسول کے خلاف برازیلین سیری-اے مقابلے سے باہر ہو گئے ہیں۔ پوائنٹس ٹیبل میں سرفہرست پالمیراس کے لیے ایریاس کا زخمی ہونا ایک بڑا جھٹکا مانا جا رہا ہے۔ ایریاس کو بدھ کے روز کوپا دو برازیل میں سینٹوس کے خلاف پالمیراس کی 0-3 کی جیت کے دوران دائیں ران میں چوٹ لگی تھی۔ کلب نے جمعرات کی دیر رات ان کے زخمی ہونے سے متعلق تفصیلات جاری کیں۔ پالمیراس نے اپنے باضابطہ بیان میں کہا، ''جمعرات کو کیے گئے طبی معائنے میں جان ایریاس کی دائیں ران میں چوٹ کی تصدیق ہوئی ہے۔'' یوروگوئے کے ڈیفنڈر جواکون پیکریز بھی میراسول کے خلاف مقابلے میں مشکوک ہیں۔ ان کی دائیں ران میں سوجن ہے۔ دونوں ٹیموں کے درمیان مقابلہ اتوار کے روز کھیلا جائے گا۔ کپتان گستاوو گومیز کو فٹ قرار دے دیا گیا ہے۔

پنت 168 رنز بنانے کے باوجود میری توقعات پر پورا نہیں اتر سکے: اشون

(یو این آئی)

سابق ہندوستانی اسپنر روی چندرن اشون نے وکٹ کیپر بلے باز رشبھ پنت کے جارحانہ انداز پر تنقید کرتے ہوئے کہا ہے کہ انہیں حالات کے مطابق اپنے کھیل میں تحمل لانے کی ضرورت ہے۔ اشون کے مطابق پنت سری لنکا کے خلاف دو ٹیسٹ میچوں میں 168 رنز بنانے کے باوجود ان کی توقعات پر پورا نہیں اتر سکے۔ اشون نے کہا کہ تنقید پنت کی صلاحیت یا ان کے فطری جارحانہ انداز پر نہیں بلکہ شاٹ سلیکشن اور حالات کے مطابق فیصلے کرنے پر ہے۔ ان کے مطابق ایک تجربہ کار ٹیسٹ کھلاڑی کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ٹیم کو کب جارحانہ کھیل کی ضرورت ہے اور کب ذمہ داری کے ساتھ کھیلنا ضروری ہے۔ اپنے یوٹیوب چینل ایش کی بات پر اشون نے کہا کہ پنت نے سڈنی اور برسبین میں شاندار اننگز کھیلی ہیں، لیکن ٹیسٹ میچ جیتنے کے لیے پوری ٹیم کی ضرورت

ہوتی ہے، جبکہ ایک غلط لمحہ شکست کا سبب بن سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نازک حالات میں غیر ضروری خطرہ مول لینے سے گریز کرنا چاہیے۔ اشون نے پنت کی صلاحیتوں کی تعریف کرتے ہوئے کہا کہ اگر وہ ٹیسٹ کرکٹ میں مستقل کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہیں میچ کی صورتحال کو سمجھ کر اپنے کھیل میں تبدیلی لانا ہوگی۔ انہوں نے کہا کہ پنت 50 ٹیسٹ کھیل چکے ہیں اور اب انہیں مزید ذمہ داری لینے کی ضرورت ہے۔

گمبھیر نے کولمبو میں میچ بچانے والی شاندار کارکردگی کے بعد دینوشا کی تعریف کی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

ہندوستان کے ہیڈ کوچ گوتم گمبھیر نے جمعہ کے روز سری لنکا کے ابھرتے ہوئے بلے باز سونل دینوشا کی تعریف کی جنہوں نے کولمبو کے ایس ایس سی گراؤنڈ پر کھیلے گئے دوسرے ٹیسٹ میں میچ بچانے والی شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا تھا۔ گمبھیر نے اپنی ٹیم کے جذبے اور ذہنی مضبوطی کی بھی تعریف کی کیوں کہ ہندوستان نے دو میچوں کی سیریز 0-1 سے جیتی۔ گمبھیر نے سوشل میڈیا پر لکھا، ''ٹیسٹ کرکٹ میں جذبے، صبر اور ذہنی مضبوطی کی ضرورت ہوتی ہے، جو ہمارے کھلاڑیوں نے دکھایا! سونل دینوشا کی شاندار کارکردگی کے لیے انہیں خاص مبارکباد!'' بائیں ہاتھ کے بلے باز دینوشا نے سنہالیز اسپورٹس کلب (ایس ایس سی) میں کھیلے گئے دوسرے ٹیسٹ میں ہندوستان کو جیت سے روکنے میں اہم کردار ادا کیا۔ یہ میچ جمعرات کو ڈرا پر ختم ہوا۔ ہندوستان اس میچ سے پورے ڈبلیو ٹی سی پوائنٹس حاصل کرنے کا موقع گنوا بیٹھا، لیکن گال میں کھیلے گئے پہلے ٹیسٹ میں 165 رن سے جیت کے بعد سیریز 0-1 سے اپنے نام کی۔ دینوشا کے لیے بلے سے یہ سیریز شاندار رہی: انہوں نے چار اننگز میں 420 رن بنائے اور تین سنچریاں بنائیں۔ چھٹے نمبر پر بلے بازی کرتے ہوئے، انہوں نے گال انٹرنیشنل اسٹیڈیم میں پہلے ٹیسٹ میں 100 اور 84 رن بنائے، اور پھر کولمبو میں سری لنکا کی پہلی اننگز میں 103 رن بنائے۔ سری لنکا کو فالو آن کے لیے کہے جانے اور مشکل میں پھنسنے کے بعد دینوشا ایک بار پھر ڈٹ کر کھڑے رہے۔ وہ 264 گیندوں پر 133 رن بنا کر ناٹ آؤٹ رہے اور میزبان ٹیم کو جمعرات کو کڑے مقابلے کے بعد میچ ڈرا کرانے میں مدد کی۔ انہوں نے ساتویں وکٹ کے لیے کیشر اندوانتھا کے ساتھ 112 رنوں کی اہم شراکت داری بھی کی۔ اس مضبوط کوشش نے دینوشا کو ریکارڈ بک میں بھی جگہ دلائی۔ وہ چھٹے یا اس سے نیچے کے نمبر پر بلے بازی کرتے ہوئے ٹیسٹ کی دونوں اننگز میں سنچری بنانے والے محض پانچویں کرکٹر اور چوتھے سری لنکن کھلاڑی بن گئے۔

خواتین ہاکی ورلڈ کپ فائنل میں نیدرلینڈز اور ارجنٹینا آمنے سامنے

(یو این آئی)

نیدرلینڈز اور ارجنٹینا نے جمعرات کو اپنے اپنے سیمی فائنل میں سخت مقابلوں کے بعد کامیابی حاصل کرکے ایف آئی ایچ ہاکی ورلڈ کپ کے فائنل میں جگہ بنالی۔ دونوں ٹیمیں ہفتہ کو خطاب کے لیے آمنے سامنے ہوں گی۔ یہ 2022 کے ورلڈ کپ فائنل کی بھی تکرار ہوگی، جس میں نیدرلینڈز نے کامیابی حاصل کی تھی۔ ویسلوین میں کھیلے گئے پہلے سیمی فائنل میں تین مرتبہ کی دفاعی چیمپئن نیدرلینڈز نے بیلجیم کو 0-1 سے شکست دی۔ دونوں ٹیموں کے درمیان

پہلے ہاف میں سخت مقابلہ رہا، تاہم 28ویں منٹ میں فریڈرکے ماتلا نے شاندار ون ہینڈڈ ڈفلیکشن کے ذریعے گول کرکے میزبان ٹیم کو برتری دلائی۔ بیلجیم نے برابری کی بھرپور کوشش کی اور میچ کے آخری مرحلے میں فاکے فان ہیل نے گول بھی کیا، لیکن ویڈیو ریویو کے بعد اسے مسترد کر دیا گیا۔ نیدرلینڈز نے برتری برقرار رکھتے ہوئے مسلسل آٹھویں مرتبہ ورلڈ کپ فائنل میں جگہ بنائی۔ دوسرے سیمی فائنل میں ارجنٹینا نے آسٹریلیا کو 0-1 سے شکست دے کر ساتویں مرتبہ ورلڈ کپ کے فائنل میں رسائی حاصل کی۔ پہلے دو کوارٹرز میں دونوں ٹیمیں دفاعی طور پر مضبوط رہیں اور زیادہ مواقع پیدا نہ کر سکیں۔ تیسرے کوارٹر میں ارجنٹینا نے دباؤ بڑھایا، لیکن گول نہ ہو سکا۔

ساؤتھ دہلی سپر اسٹارز نے ایسٹ دہلی رائیڈرز کو 60 رنز سے شکست دی

(یو این آئی)

ساؤتھ دہلی سپر اسٹارز نے دہلی پریمیئر لیگ 2026 کے خواتین مرحلے میں آل راؤنڈ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایسٹ دہلی رائیڈرز کو 60 رنز سے شکست دے دی۔ ساؤتھ دہلی نے پہلے بلے بازی کرتے ہوئے کپتان شویتا سہراوت کی شاندار ناٹ آؤٹ 75 رنز کی بدولت 20 اوورز میں 179 رنز بنائے، جو ٹورنامنٹ کا اب تک کا سب سے بڑا اسکور ہے۔ شویتا نے 36 گیندوں پر آٹھ چوکے اور چار چھکے لگائے، جبکہ حیفا سنگھ نے 27 گیندوں پر 40 رنز کی تیز اننگز کھیلی۔ وکٹ کیپر بلے باز نشیکا سنگھ نے بھی 29 رنز بنائے۔ ایسٹ دہلی کی جانب سے پارونیکا سسودیا نے دو وکٹیں حاصل کیں۔ 180 رنز کے ہدف کے تعاقب میں ایسٹ دہلی رائیڈرز کی ٹیم مقررہ 20 اوورز میں آٹھ وکٹوں پر صرف 119 رنز بنا سکی۔ سمرن بہادر اور پوروا سیواچ نے 25، 25 رنز بنائے، جبکہ پریا راوت نے 20 رنز کا اضافہ کیا۔ ساؤتھ دہلی کی جانب سے دیشا نگر نے تین اور ہاشی چودھری نے دو وکٹیں حاصل کر کے ٹیم کی جیت یقینی بنائی۔

انایا بانگر کو کرکٹ آسٹریلیا کی منظوری پر ماریزن کپ کا اظہار برہمی، کہا: 'بالکل بے تُکا'

(یو این آئی)

جنوبی افریقہ کی فاسٹ بولر اور آل راؤنڈر ماریزن کپ نے ٹرانس جینڈر کرکٹر انایا بانگر کو آسٹریلیا کی کمیونٹی کرکٹ میں کھیلنے کی اجازت دینے کے کرکٹ آسٹریلیا کے فیصلے پر سخت اعتراض کیا ہے۔ کپ نے سوشل میڈیا پر اپنی ناراضی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ انایا کو اس طرح کھیلنے کی اجازت نہیں دی جانی چاہیے۔ کپ نے اپنے انسٹاگرام اکاؤنٹ پر انایا کو کرکٹ آسٹریلیا سے ملی منظوری سے متعلق خبر کا اسکرین شاٹ شیئر کیا۔ انہوں نے لکھا، ''بالکل بے تُکا، ایسا نہیں ہونا چاہیے!'' ساتھ ہی انہوں نے ویمنز بگ بیش لیگ کے آفیشل اکاؤنٹ کو بھی ٹیگ کیا۔ یہ معاملہ سابق بھارتی کرکٹر اور بیٹنگ کوچ سنجے بانگر کی بیٹی انایا بانگر سے متعلق ہے۔ انایا نے تصدیق کی تھی کہ انہیں کرکٹ آسٹریلیا کی جانب سے کمیونٹی کرکٹ میں ان کی شرکت کے حوالے سے باضابطہ اطلاع ملی ہے۔ اس کے بعد انہوں نے آسٹریلیا میں کسی کلب سے وابستہ ہو کر مسابقتی کرکٹ میں واپسی کی خواہش ظاہر کی ہے۔ انایا نے رواں سال کے آغاز میں تھائی لینڈ میں جینڈر افرمنگ سرجری کرائی تھی۔ ممبئی میں ایک پریس کانفرنس کے دوران انہوں نے کہا تھا کہ کرکٹ آسٹریلیا سے کھیلنے کی اجازت ملنا ان کے لیے راحت اور خوشی کا لمحہ ہے۔ انہوں نے کہا تھا کہ ایک وقت انہیں لگا تھا کہ وہ دوبارہ کرکٹ نہیں کھیل سکیں گی، لیکن انہیں ایک اور موقع ملا ہے۔

جرمنی کو شکست دے کر ہندوستان نے تاریخ رقم کی، خواتین ہاکی ورلڈ کپ میں پانچویں پوزیشن حاصل کی

(مانیٹرنگ ڈیسک)

بھارتی خواتین ہاکی ٹیم نے ایف آئی ایچ خواتین ہاکی ورلڈ کپ 2026 میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے عالمی درجہ بندی میں پانچویں نمبر کی ٹیم جرمنی کو 1-3 سے شکست دے کر تاریخ رقم کر دی۔ اس جیت کے ساتھ ہندوستان نے ٹورنامنٹ میں پانچویں پوزیشن حاصل کی، جو 1974 کے بعد خواتین کے ورلڈ کپ میں ٹیم کی بہترین کارکردگی ہے۔ پہلے دو کوارٹرز میں دونوں ٹیمیں کوئی گول نہیں کر سکیں، لیکن تیسرے کوارٹر میں بھارتی ٹیم نے اپنے کھیل کا معیار پوری طرح بدل دیا۔ ایشکا نے شاندار گول کرکے ہندوستان کا کھاتہ کھولا، جس کے فوراً بعد نونیت کور نے پنالٹی کارنر کو گول میں تبدیل کر کے برتری دگنی کر دی۔ بھارتی ٹیم یہیں نہیں رکی بلکہ چوتھے کوارٹر میں بھی اپنا دباؤ برقرار رکھا۔ 47ویں منٹ میں کپتان سلیمہ ٹیٹے کے شاندار پاس پر نونیت نے جرمن دفاع کو چکمہ دیتے ہوئے اپنا دوسرا گول داغا اور ہندوستان کو 0-3 کی مضبوط برتری دلا دی۔ جرمنی نے آخری لمحات میں واپسی کی کوشش کی۔ 59ویں منٹ میں لِن کرگس نے گول کر کے فرق ضرور کم کیا، لیکن بھارتی دفاعی صف نے آخری لمحے تک مضبوطی سے محاذ سنبھالے رکھا۔ مقابلہ ختم ہونے سے چند سیکنڈ قبل جرمنی کو پنالٹی کارنر بھی ملا، لیکن ہندوستان نے اسے ناکام بنا کر 1-3 کی تاریخی جیت یقینی بنائی۔ اس سے قبل میچ کے ابتدائی 30 منٹ انتہائی مسابقتی رہے۔ جرمنی نے گیند پر زیادہ قبضہ رکھا، لیکن بھارتی گول کیپر اور دفاعی صف نے اسے کوئی بڑا موقع نہیں دیا۔ ہندوستان کی جانب سے بیچو دیوی نے اہم سیو کیے، جبکہ نونیت، سلیمہ ٹیٹے اور لالریمسیامی نے مسلسل جرمن گول پر دباؤ بنائے رکھا۔ ہندوستان نے اس ورلڈ کپ مہم میں چھ میچوں میں دو جیت، تین ڈرا اور صرف ایک شکست درج کی۔ ٹیم کو واحد شکست موجودہ چیمپئن نیدرلینڈز کے خلاف ملی۔ ہندوستان نے چین، انگلینڈ اور آسٹریلیا جیسی مضبوط ٹیموں کو ڈرا پر روکا، جبکہ جنوبی افریقہ کو 1-6 سے شکست دے کر ورلڈ کپ میں اپنی سب سے بڑی جیت درج کی۔

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,