

الاچی، باسترخانی اور نان خطائی



یہ گفتگو کوئی آئینس برس پہلے خاکسار اور بزرگ معاصر، ممتاز شاعر محترم جاوید وارثی (مرحوم) کے مابین ہوئی تھی جنہیں ذیابیطس کی شکایت اور عارضہ قلب لاحق تھا۔ مجھے ان کی دل کی بیماری کا جب پتا چلا، جب وہ اپنا دل کا دورہ پرنے سے جاں بحق ہوئے۔ وہ اپنی تکالیف و عوارض کا پرچار پسند نہیں کرتے تھے۔ میرا ان کا ساتھ، ان کی عمر کے آخری دو سال رہا۔ وہ مجھ پر اتنی شفقت فرماتے کہ ہر مسئلے کے حل کے لیے، نئی مسائل کے متعلق اور متفرق امور میں میری رائے کو اہمیت دیتے۔ انھوں نے شاذ و نادر ہی آپ کی بجائے تم سے مخاطب کیا۔ اپنے مہربان کے دوستوں اور ساتھیوں سے بھی زیادہ قویت دیتے تھے مجھے۔ وہ میرے رسالے یا ٹیکہ انٹرنیشنل کے منتظر اشاعت تھے۔ (مندرج بالا موقع پر انھوں نے الاچی کھائی تو

تجربہ ذاتی ہے کہ ہر چیز کے نام اور استعمال میں جدید یعنی Modern بن کر دکھائیں۔۔۔ اردو بولنے سے ذرا دقتا نوی۔۔۔ یعنی Outdated گنتے ہیں۔۔۔ (یہ بزرگوں یعنی نو دہائیوں کا نظریہ ہے جو حد و حدہ ہمارے متوسط طبقے نے بھی بغیر سوچے سمجھے اپنایا ہے)۔۔۔ چھوٹی الاچی جیسی شے منی کارآمد شے کو "مصالحوں کی مکڑ" کہا جاتا ہے۔ (فرہنگ آصفیہ کے مولف، مصالحوہ ہی کے قائل تھے)۔ ایک تحقیق یہ بھی ہے کہ یہ لفظ اصل میں سنسکرت سے آیا ہے۔ فارسی میں اسے الاچی کہا جانے لگا۔

آلو کے چھلکوں کے حیرت انگیز فوائد



آلو ان سبزیوں میں سے ایک ہے جو سال کے ہر موسم میں دستیاب ہوتی ہے۔ اسے اکانا انتہائی سستا اور آسان بھی ہے اور اس میں موجود طبی فوائد بھی بے تحاشا ہیں۔ لیکن یہ بات شائد آپ کی حیرت میں مزید اضافہ کر دے کہ چھلا، ہوا آلو اتنا فائدہ مند نہیں ہوتا جتنا اس کا چھلکا ہوتا ہے۔ جی ہاں! صرف چھلکے سے آپ کو فائدہ مند نہایت، دماغ اور پودوں سے حاصل شدہ صحت بخش کیمیکلز کی وہ تعداد حاصل ہوجاتی ہے جو چھلے ہوئے آلو میں موجود نہیں ہوتی۔ آلو کے چھلکے میں پٹینٹسم اور فائبر بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جس سے غذا کے جزو بدن بننے کے عمل metabolism میں تیزی اور بہتری آتی ہے۔ اسی طرح چھلکے میں وٹامن بی 3 آپ کے غلیظوں پر غیر ضروری دباؤ کو رفع کرتا ہے اور ایک نئی توانائی کا باعث بنتا ہے۔

دودھ پر مشتمل غذائیں دل کے لیے واقعی مفید ہیں، تحقیق



سڈنی: طبی ماہرین کی ایک عالمی ٹیم نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں (ڈیری پروڈکٹس) کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات بھی کم ہوتے ہیں۔ ان لائن ریسرچ جرنل "نی ایمل او ایس میڈیسن" کے تازہ شمارے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے دودھ کے استعمال اور دل کی صحت سے متعلق 18 مطالعات کا جائزہ لیا جو پچھلے 16 سال کے دوران سویڈن، امریکا، برطانیہ اور ڈنمارک میں کیے گئے تھے۔ ان تمام مطالعات میں مجموعی طور پر 47000 سے زیادہ رضا کار شریک ہوئے تھے، جن میں سے بیشتر کی ابتدائی عمر 60 سال کے لگ بھگ تھی۔ اس تجربے (مینا اینالیسیس) سے معلوم ہوا کہ دودھ

اور دودھ سے بنی غذا میں (مثلاً دہی، مکھن اور خیر وغیرہ) زیادہ استعمال کرنے والوں میں امراض قلب کی شرح خاصی کم تھی۔ یہی نہیں بلکہ اپنے روزمرہ معمولات میں سب سے زیادہ دودھ اور ڈیری مصنوعات استعمال کرنے والوں کے لیے دل کی بیماریوں کا خطرہ بھی سب سے کم دیکھا گیا۔ ان کے دوسری کئی تحقیقات سے اس کے برخلاف نتائج بھی سامنے آتے رہے ہیں۔

کھمبیاں کھائیے، ڈپریشن بھگائیے



پنسلوانیا: امریکی طبی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ جو لوگ روزانہ صرف 4.9 گرام کھمبی (شروم) کھاتے ہیں، وہ ڈپریشن سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ پنسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی میں ماہرین کی یہی تحقیقی ٹیم پہلے یہ دریافت کر چکی ہے کہ کھمبیاں کھانے سے کینسر کا خطرہ کم رہ جاتا ہے۔ کھمبیاں کھانے سے ڈپریشن سے بچاؤ کے بارے میں بھی کچھ شواہد مل چکے تھے لیکن ان کی تصدیق ہونا باقی تھی۔ یہ جاننے کے لیے انہوں نے ایک اور مطالعہ کیا جس میں 24,699 امریکی شریک تھے۔ مطالعے کے شرکاء سے ان میں کھانے پینے کی عادات اور بیماریوں سے متعلق سوالات کیے گئے تھے۔ کھانے میں کھمبیوں کے استعمال اور ڈپریشن میں تعلق کو مد نظر رکھتے ہوئے جب انہوں نے ان

معلومات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ جو لوگ روزمرہ غذا میں کھمبیاں استعمال نہیں کرتے تھے یا ان کی بہت معمولی مقدار اپنی غذا میں شامل رکھا کرتے تھے، ان میں ڈپریشن کی شکایت تقریباً ایک چھٹی تھی۔ البتہ اوسطاً 4.9 گرام کھمبی روزانہ استعمال کرنے والوں میں ڈپریشن کی شکایت خاصی کم تھی۔ سائنسدانوں کو امید تھی کہ روزمرہ استعمال میں کھمبیوں کی

پانی پینے کے 10 بہترین اوقات

(8) بعد دوپہر کے ہم میں سے اکثریت اپنی توانائی کسی نہ کسی کام یا سرگرمی میں صرف کر چکی ہوتی ہے۔ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہوتی ہے۔ ایسے میں کافی پانی پینے کے بجائے پانی پی لیا جائے تو وہ زیادہ فائدہ مند ہے۔

دوران اور ورزش کے بعد پانی پئیں۔ (5) طبیعت خراب ہونے کے دوران جسم میں پانی کی سطح کو برقرار رکھنا ہی بیماری سے افاقے کی کئی ہے۔ اسہال، آئی، بخار وغیرہ جسم سے پانی کی سطح کو کم کر دیتے ہیں۔ (6) جب آپ ہوائی جہاز میں ہوں: جی ہاں! سختی زیادہ اوجھائی ہوئی ہوا میں کمی کا تناسب اتنا ہی کم ہوگا جسکی وجہ سے جہاز کی اندرونی ہوا خشک رہتی ہے۔ کوشش کریں پانی کی بوتل اپنے ساتھ رکھیں۔ (7) خواہمیں کیلئے، مخصوص ایام کے آغاز میں جو دردی نہیں آتی تھی یہ dehydration کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔ اگر تھیں سے پہلے ہی زیادہ مقدار میں پانی پینا شروع کر دیا جائے تو اس تکلیف سے بچا جاسکتا ہے۔ (4) ورزش سے پہلے، ورزش کے



سب سے عام وجہ پانی کی کمی ہی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ دماغ کا تین چوتھائی حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ (10) وزن کم کرنے کی پانچگ: پانی

چائے یا کافی، دونوں میں سے بہتر کیا؟



کافی میں تھینین کی مقدار چائے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ جیسا کہ سب جانتے ہیں کہ تھینین دماغ کو جگاوتی ہے اور تھینین بھگا دیتی ہے۔ یہ جسم میں توانائی کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ بیاریوں سے بچاؤ میں بھی معاون ہے۔ ایک مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ مناسب مقدار میں اگر تھینین پی لیا جائے تو اس سے ناپ 2 یا 3 اینٹیں کم ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ خیال رکھے کہ تھینین کی زیادہ مقدار بیماریوں کا باعث بھی بن سکتی ہے جیسا کہ اسہال، سستی، تھینین ڈائنکراہٹ تیز دھڑکن اور شدید حالتوں میں مرنی کے دورے وغیرہ۔ چائے میں چونکہ تھینین کم ہوتا ہے اس لیے یہ ایک مناسب مقدار میں توانائی مہیا کرتی ہے۔ چائے میں ایک اور جزو ہوتا ہے جو کافی میں نہیں ہوتا اور وہ L-theanine ہے جو تھینین کے جزو بدن بننے کے عمل میں تاخیر کرتا ہے۔



کا اچھا اور ٹھانڈی چینی بنا سکتی ہیں۔ ان کا رس نکال کر اور ٹھانڈا آمیزہ بنا کر برف کے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں جماسکتی ہیں اور اگر آپ کے پاس بڑا فریج ہے تو آپ فریج میں رکھنے سے پہلے ثابت لیوں یا ٹھانڈے پر چھلکے سے موم کی پتھر کا کریمی اس کی تازگی کو محفوظ کر سکتی ہیں۔ جب ضرورت پڑے، بلکہ گرم پانی میں چند منٹ کے لیے ڈال دیں۔ موم پھل کرکھل جائے گا اور آپ کو سارا سال تازہ لیوں اور پتھر رکھنے گئے۔ اورک، جری مرچ اور دھنیا، پودنا اور ساگ وغیرہ کو محفوظ رکھنے کے لیے بڑے کاغذی لفافے میں الگ الگ لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔ اس طرح یہ کئی دن تک محفوظ رہیں گے۔

تادیر تازہ رہیں غذائیں۔۔۔

منہ زور مہنگائی میں محدود وسائل سے کھر چلانا بلاشبہ ایک فن ہے۔ نیا نیا خانہ کی کوشش ہوتی ہے کہ آمدنی تو بڑھ نہیں رہی، اس لیے گھر کے اخراجات کو کبھی کبھار کم کیا جائے، اس لیے وہ مختلف گھریلو اشیاء کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ بہت سے نوٹس اپناتی ہیں، جس سے اپنے گھریلو سامان اور کھانے پینے کی اشیاء کو محفوظ رکھا جا سکے۔ اس حوالے سے کچھ کارآمد باتیں پیش خدمت ہیں، جن سے استفادہ کر کے بہت سے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ پیاز، لہسن اور آلو کو محفوظ کرنے کے لیے کاغذ کے بڑے بورے لٹا دے اور ان کو ہمیشہ پیاز اور لہسن سے علیحدہ رکھیں، ورنہ دونوں چیزوں کے خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں آلو، پیاز اور لہسن تینوں علیحدہ علیحدہ بیگ یا ٹوکری میں رکھیں۔ بہت سی خواتین موسم میں سستا ہونے پر بڑی مقدار میں لیوں اور نماز محفوظ کرنا چاہتی ہیں۔ اس کے لیے آپ لیوں

مکمل انانج کا استعمال ذیابیطس سے بھی بچاتا ہے، تحقیق



نیلسنکی: فن لینڈ کے طبی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ مکمل انانج (ہول گرن) کے استعمال سے ذیابیطس کے خطرے میں کمی واقع ہوتی ہے جو آنے والے برسوں میں تشخیص، اوریہ اور دوسرے متعلقہ حوالوں سے اخراجات میں بچت کا باعث بھی بنتی ہے۔ ریسرچ جرنل "ڈیپینڈنس" کے تازہ شمارے میں شائع ہونے والی یہ تحقیق یونیورسٹی آف ایسٹرن فن لینڈ اور فنلش انسٹی ٹیوٹ فار اینٹی بائیوٹکس کے ماہرین نے مشنر کے طور پر انجام دی ہے۔ بتاتے ہیں کہ چھلکے سمیت گندم اور جو وغیرہ کو مکمل انانج (whole grain) کہا جاتا ہے، جس کی خوبیوں پر برنی تحقیق کے ساتھ بڑھ رہی ہیں۔ اس تحقیق میں اخراجات میں بھی بتدریج اضافہ ہوتا

تقریباً 100 گرام مکمل انانج شامل رہے تو ذیابیطس کے خطرے کو بھی لگ بھگ دس سال تک ٹالا جاسکتا ہے۔ ذیابیطس لاحق ہونے کی صورت میں ذیابیطس کے علاج معالجے اور دواؤں سے متعلق اخراجات میں بھی بتدریج اضافہ ہوتا

5 چائے جو قدرتی طور پر شوگر کو نارمل کرتی ہیں



ہیں۔ روزانہ سبز چائے پینے سے جسم میں سوزش اور غلیظوں کو چھیننے والے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ چائے یعنی آکسیڈینٹس کی موجودگی کی وجہ سے انسولین کی سطح کو سنبھالنے میں مدد دیتی ہے۔ تحقیقی مطالعات کے مطابق سبز چائے میں موجود بائیو ایکٹیو کے اجزاء ایکٹیو کاتینن کا کثرت کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ گلوکوز جسم کے غلیظوں میں جذب کرنے کا باعث بنتی ہے جو کہ جسم میں شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ سبز چائے دن میں دو بار پینے سے وزن بھی قابو میں آسکتا ہے اور ہارمنز شوگر کی سطح بھی کم کرتی ہے۔ سبز چائے ہیں۔ پھر گل تھیر (Hibiscus)

کی مزیدار چائے آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ اس چائے کے قدرتی اجزاء شوگر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ گل تھیر پوٹی فیوٹاز، اینٹی آکسیڈینٹس جیسے نامیاتی تیزاب اور اتھو سیانینز سے بھر پور

جی ہاں! اپیل اپنے کی بورڈ پر بھی ننھے اسکرین لگانا چاہتا ہے



نیویارک: اپیل کی جانب سے نیکولومی کا ایک حق ملکیت (پینٹ) دائر کیا گیا ہے جس کے تحت اپیل اپنے لیپ ٹاپ یعنی میک بک کی ہر کی میں ایک ڈیپلے اسکرین لگانا چاہتا ہے جس کی قیمتیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ اس کی بورڈ پر دو طرح کے ڈیپلے لگائے جائیں گے جس سے کی بورڈ کی تصاویر ظاہر ہوں گی۔ دوسری سٹریٹج کا احساس دینے والے سٹریٹج ہوں گے۔ لیکن اس کا کیا فائدہ ہوگا اور سارے کی بورڈ پر ڈیپلے لگانے سے کیا فائدہ حاصل ہوگا۔ تجربے کاروں کے مطابق کی بورڈ ڈیپلے پر حرف بھی لگانے کی ضرورت کے لحاظ سے تبدیل ہو جائیں گے اور ڈیپلے پر ان کا اظہار ہوگا جس سے استعمال کرنے والے کو سہولت ہوگی۔ دوسری جانب کی بورڈ ڈیپلے، ڈیزائننگ اور گیم پلے میں بھی مدد کر سکتے گا۔ اگرچہ تمام ترچہوں کے باوجود کسی کھیلنے والے کی بورڈ کو تبدیل کرنے کی کوشش نہیں کی گئی لیکن اپیل پہلے بھی اس میں تجربے کی کر کے ساریوں کو برآمد کر چکا ہے۔ اس سے میک بک پر وہ کی بورڈ میں بنیادی تبدیلیاں کی گئیں جس سے سافٹ ویئر کے مسائل کے حلکاروں سے اور یوں اپیل کھیلنے سے منسوب بڑھ کر دیا

تھا۔ اپیل نے اس اختراع کو ایڈاپٹ اور ان پٹ سٹریٹج قرار دیا ہے اور سال 2020 کے ماہوں میں یہ پینٹ تھوڑی سی گئی تھی۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اس طرح ایک ہی کی بورڈ دنیا بھر کی درجنوں بڑی کمپنیوں کی کمپنیوں میں واپس لگایا جائے گا۔ دوسری جانب میگ بک کے سٹریٹج بھی

موسمیاتی تبدیلیاں: سمندر کی لہروں کی طاقت کم کیوں ہو رہی ہے



ڈریبلر ATLAS تصویر کا کچھ حصہ جان کو یاد کے کاموں میں پیش کرتی ہیں۔ اس ریسرچ میں شام سائمنڈنوں کا سمندری انواع کی آبادیوں کے شعبوں اصرار ہے کہ ابھی تک ان کی انواع کو اور

بحر اوقیانوس کی گہرائیوں میں پانچ سال جاری رہنے والی ایک تحقیق کے نتیجے میں سائنسدانوں کو جانداروں کی 12 نئی انواع کا پتہ چلا ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے لہروں کے بارے میں بھی اہم معلومات حاصل کی ہیں کہ وہ کس طرح موسمیاتی تبدیلیوں سے متاثر ہو رہی ہیں۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ سمندری کائی، ہولکس یا بڑھ کر بڑی کے پتھر پتھر والے چھوٹے جاندار جیسے گھونگے اور سپیٹیاں وغیرہ اور مرجان اب تک ان کی نظروں سے اوجھل رہے ہیں کیونکہ سمندری گہرائی میں ایک تحقیقات کے لیے زیادہ ٹھوس ٹوری میں ہوتی ہے۔ تحقیق کرنے والوں نے

کورونا وائرس: چین کی ویکسین کتنی مختلف اوتھنی موثر ہیں



دو ویکسین تقریباً 10 لاکھ لوگوں کو دی چکی تھی۔ فیصل یونیورسٹی آف سائنس اور ٹیکنالوجی کے پروفیسر ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ایک غیر روایتی بات ہے کہ آخری مرحلے کے تجربے سے پہلے ہی ایک ویکسین کا بڑے پیمانے پر استعمال شروع کر دیا جائے۔ روس، امریکہ، چین، برطانیہ میں سے پاکستان کی ویکسین کو تریج، بھارت، کوریا اور روس کے بھارتیہ سائنس دانوں کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں۔

کوڈو 19 کی ویکسین بنانے کی دوڑ جاری ہے اور چین اس سلسلے میں تیزی سے آگے بڑھتا دکھائی دیتا ہے۔ چینی حکام نے ملک میں کورونا سے بچاؤ کے لیے سرکاری دوا ساز کمپنی سائون فارم کی تیار کردہ ویکسین کی عام عوام کو لگانے کی شرط اجازت دے دی ہے۔ اس اقدام کی اجازت دوا ساز کمپنی کی جانب سے جاری کردہ ویکسین کے عبوری اعداد و شمار کے فیڈ بیک پر مبنی طور پر 79 فیصد اقدار کی شرح سامنے آنے کے بعد دی گئی ہے۔ جس کے بعد چین کی دو ویکسینوں سائون ایک اور سائون فارم کی تیار کردہ ویکسین دوسرے ملک میں پہلے شروع ہوئی ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ہم چین میں تیار ہونے والی ویکسین کے بارے میں کیا جانتے ہیں اور ان کا موازنہ دوسرے ممالک کی ویکسین سے کیسے کیا جا سکتا ہے۔ سائون فارم ویکسین یہی ہے؟ سائون فارم چین کی ایک سرکاری دوا ساز کمپنی ہے۔ یہ چینی 19 کوڈو سے بنی ہوئی دوا ساز تیار کر رہی ہے۔ اس کی ویکسین چینی سائون ایک کی طرح ان انجینئرنگ ویکسین ہیں اور اسی طرح کام کر رہی ہیں سائون فارم 30 مئی کو اعلان کیا تھا کہ اس کی ویکسین کے تجربے سے پہلے ہی 79 فیصد موثر ہے۔ تاہم یہ شرح فائزر اور مودرنا کی تیار کردہ ویکسین سے کم ہے۔ دوسری جانب متحدہ عرب امارات نے کہا ہے کہ تیسرے مرحلے کے عبوری نتائج کے مطابق یہ ویکسین 86 فیصد موثر ہے۔ متحدہ عرب امارات نے سائون فارم ویکسین کو اس ماہ کے شروع میں منظور کر لیا تھا۔ تجربہ رسا ادارے راکرز کے مطابق چینی کی ترقی نے اس فرق پر توجہ کرنے سے انکار کرتے ہوئے کہا تھا کہ فیصلی نتائج بعد میں جاری کیے جائیں گے۔ تاہم تیسرے مرحلے کے نتائج سے پہلے ہی ایمریکی پروگرام کے تحت چین میں

امریکی حکومت: جہاں تک ممکن ہو بچوں کو ماں کا دودھ ہی پلایا جائے



میں مناسب خوراک کے بارے میں بڑھتے ہوئے جوشوں کی عکاسی کی جائے۔ سفارشات میں کہا گیا ہے کہ زندگی کے شروع مہینوں میں بچوں کے لیے دودھ ہی پلایا جائے۔

امریکی حکومت نے پہلی مرتبہ شہر خوار اور گھنٹوں پر چلنے والے بچوں کے لیے خوراک سے متعلق تعلیمی ہدایت نامہ جاری کر دیا ہے۔ یہ ہدایات 2020 ڈائٹری گائیڈ لائنز ایڈوائزری کمیٹی کی رپورٹ کی بنیاد پر بنائے گئے ہیں۔ اس ہدایت نامے میں یہ بھی تجویز دی گئی ہے کہ دوسرے مہینوں میں بچوں کو کھانے میں قدرتی طور پر موجود شکر کے علاوہ چینی یا کھل بھی نہ دی جائے۔ اس میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو شیر خوار بچوں کو پیلے چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ ہی پلایا جائے۔ یعنی ایک ماہ کی عمر میں دوسرے غذائی رپورٹ جاری کرنی ہے۔ یعنی کھانا پکانے والے مادوں کے ذریعہ اور زہری اور زہری مادیوں پر جانب سے جاری کی گئیں اور یہ اگلے پانچ سال تک امریکی حکومت کی ہدایت نامہ ایڈوائزری کے تحت جاری

بچوں کے ڈیٹا کا غیر قانونی استعمال انگلینڈ میں بارہ سالہ گمنام لڑکی کا ٹاک پر مقدمہ



12 سالہ بچی ویڈیو شیئرنگ ایپ ٹاک کے خلاف قانونی کارروائی کرنے کا ارادہ رکھتی ہے اور ان کا دعویٰ ہے کہ کئی بچوں کے ڈیٹا کو غیر قانونی طور پر استعمال کر رہی ہے۔ عدالت نے فیصلہ دیا ہے کہ مقدمہ آگے بڑھنے کی صورت میں لڑکی کی شناخت کو پوشیدہ رکھا جاسکتا ہے۔ انگلینڈ میں چلڈرن کوشن این ایگنڈ فیڈز اس کارروائی کی حمایت کر رہی ہیں۔ ان خیال سے ٹاک ناک نے برطانیہ اور یورپی یونین کے ڈیٹا پریکٹس کو آئین کو توڑا ہے۔ ٹاک ناک کا کہنا ہے کہ بچوں کی شناخت کے لیے ان کی کھینچنے کے ساتھ ساتھ دیگر معلومات بھی جمع کر رہی ہیں اور 13 سال سے کم عمر بچوں کو ایپ کا استعمال کر رہے ہیں۔

ایک 12 سالہ بچی ویڈیو شیئرنگ ایپ ٹاک کے خلاف قانونی کارروائی کرنے کا ارادہ رکھتی ہے اور ان کا دعویٰ ہے کہ کئی بچوں کے ڈیٹا کو غیر قانونی طور پر استعمال کر رہی ہے۔ عدالت نے فیصلہ دیا ہے کہ مقدمہ آگے بڑھنے کی صورت میں لڑکی کی شناخت کو پوشیدہ رکھا جاسکتا ہے۔ انگلینڈ میں چلڈرن کوشن این ایگنڈ فیڈز اس کارروائی کی حمایت کر رہی ہیں۔ ان خیال سے ٹاک ناک نے برطانیہ اور یورپی یونین کے ڈیٹا پریکٹس کو آئین کو توڑا ہے۔ ٹاک ناک کا کہنا ہے کہ بچوں کی شناخت کے لیے ان کی کھینچنے کے ساتھ ساتھ دیگر معلومات بھی جمع کر رہی ہیں اور 13 سال سے کم عمر بچوں کو ایپ کا استعمال کر رہے ہیں۔

بھنگ کا تیل: 'مرگ کا شکار' اپنی بیٹی کو زندہ رکھنے کیلئے ہزاروں پاؤنڈ خرچ کرنے پر آمادہ

ضرورت ہے۔ موٹنگری کا کہنا ہے کہ جب سے انہوں نے تین سال قبل میڈیکل بھنگ کا استعمال شروع کیا، تب سے ان کی بیٹی کی زندگی بدل گئی ہے۔ وہ کئی برس مستقل مرگ کے دوروں سے محفوظ رہیں اور ہسپتال میں وقت گزارنے کے بجائے اب وہ ہر وقت خوش رہتی ہے۔ Rose-Indie ہے۔ Anthony parents her and Tannine and تصویر کو کچھ وقتوں کو زندہ رکھنا ہے۔ لیکن اس وقت تو ہمارے پاس یہ آپشن بھی نہیں ہے۔ موٹنگری کی بیٹی کی اجازت دے دو سبھی اور سہمی گھنٹہ کے کھانے کے باقاعدگی سے تجویز کیے جانے سے پہلے ہی تحقیق کی

انگلینڈ میں سنہ 2018 میں کچھ مریضوں کے لیے بھنگ کے میڈیکل فائدہ کو تسلیم کرنے کے بعد اس کے استعمال کے حوالے سے آئین کو تبدیل کیا گیا تھا۔ لی بی بی نیوز نے شہر میں کئی کئی بچوں کے اہل خانہ سے اس مشکل صورتحال کے بارے میں بات کی جس کا فیصلہ علاج کرانے کے لیے سامنا کرنا پڑا ہے۔ Short line greypresentational انہیں لگا کہ میں تون تو زہرے کا Rose-Indie تصویر کا TANNINE MONTGOMERY تصویر کا کچھ موٹنگری کا کہنا ہے کہ جب انہوں نے تین سال قبل میڈیکل بھنگ کا استعمال شروع کیا، تب سے ان کی بیٹی کی زندگی بدل گئی ہے۔

یک سیارے سے آیا غیر معمولی سنگل جو خلائی مخلوق کی موجودگی کا پتہ دے سکتا ہے



گورپا سائنس اور خلائی امور میں موجود سیاروں میں سے نہیں ہے لیکن گذشتہ برس یہاں سے زمین تک پہنچنے والی لہروں کے ایک عجیب و غریب اخراج نے سائنسدانوں کو ان کی 'خلائی مخلوق' کی نشاندہی کے شکار پر توجہ دیا۔ اس کے علاوہ اس کے علاوہ اس حوالے سے شواہد ملے ہیں کہ یہ لہریں سیارے پر آکسیجن کی نشاندہی میں ہیں جسے پہلے ہی کہا جاتا ہے۔ اس سیارے کی گہرائیوں میں اور یہ خیال بھی ظاہر کیا جاتا ہے کہ یہاں پانی کی مائع کی شکل میں ہونے کے امکانات ہیں اور یہ زمین سے تقریباً چار اعشاریہ دو ٹریلین سال کے فاصلے پر ہے۔ کچھ شواہد کے مطابق تو یہاں پر فضا کی موجودگی کے امکانات بھی ہیں۔ یہ لہریں سیارے نامی سیاروں کے نظام کا حصہ ہے اور

یہ نظام سورج کے قریب ترین ہے۔ چھٹی بڑے خلائی مخلوق کی تلاش: دس ڈیپ سٹیٹس آفس فضا اور خلائی مخلوق تک رسائی کا ناسا کی دور میں خلائی مخلوق کا سراغ لگانے کی ۱۰ لہروں کے بارے میں سائنسدانوں کو اس وقت معلوم ہوا جب سنہ 2019 میں آسٹریلیا میں واقع ایک بڑے ریڈیو دوربین نے ان غیر معمولی لہروں کی نشاندہی کی تھی جس کے بعد سے مختلف ممالک میں ان کی جانچ پڑتال میں مصروف تھیں۔ اور اس حوالے سے جن ممالکوں کے بارے میں بات کی جارہی ہے ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ ان لہروں کا اخراج دراصل غیر ماضی زندگی کا پتہ ہے۔ یہ بی بی سی منڈو سٹیٹس آفس لہروں کے شواہد کے ساتھ ساتھ دیگر ممالک میں سے بات کرتے ہوئے میڈیو کی کوششیں یونیورسٹی سے فزیکل سائنس میں ڈی جی ڈی کرنے

خلا باز سکاٹ کیلی سے گفتگو: خلا میں ایک سال تک کیسے زندہ رہا جاسکتا



خلا باز سکاٹ کیلی نے بی بی سی کو بتایا کہ وہ بین الاقوامی خلائی سٹیشن پر ایک سال تک کیوں اور کس طرح زندگی گزارنے میں کامیاب رہے ہیں۔ ناسا سے رینڈومٹ کے چار سال بعد آج بھی اگر کوئی ان سے پوچھے تو وہ خلا میں وہاں جانے کو تیار ہیں تو ان کا جواب ہاں میں ہوگا۔ یہ 16 جولائی 2015 کی تاریخ ہے اور بین الاقوامی خلائی سٹیشن پر موجود تین خلا باز روسی ساختہ خلائی کپول میں سکو کر بیٹھ رہے ہیں جو کسی بھنگی صورتحال میں لائف بوٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔ مہلے کے ممبران کو مشن کنٹرول کے ذریعے بتایا گیا ہے کہ ایک بہت بڑا اور ناکارہ سٹیلٹا 14 کلومیٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے ان کی جانب بڑھ رہا ہے اور نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کنٹرولر جانتے ہیں کہ یہ قریب آئے گا لیکن وہ اس چیز کا بالکل درست طور پر اندازہ نہیں

لگا سکتے کہ یہ صرف قریب سے گزر جائے گا یا کوئی بڑی جہتی لائے گا۔ امریکی خلا باز سکاٹ کیلی اور روسی خلا باز چنڈاری پاولو کا کہنا ہے کہ اس سیزن کے قریب آنے کا اظہار کر رہے ہیں، اس طرح کے واقعات سے بچنے کے لیے انہیں تیار کیا گیا تھا اور پہلے سے

