

وطن



صفحہ 08

ایشیا کپ کے لیے ٹیم سلیکشن سے قبل سرفراز خان کی چھری

صفحہ 08

جنوبی افریقہ اور آسٹریلیا نے ون ڈے سیریز کے لیے ٹیم کا اعلان کیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam RNI No. JKURD/2011/37141 قیمت: 02 روپے صفحات: 08 شمارہ نمبر: 195 جلد: 15

معیاری تعلیم فراہم کرنے کیلئے سرکاری اسکولوں کو ترقی دینے کی ضرورت۔ عمر عبداللہ



سرگرمیوں اور روزمرہ اعلیٰ معیار کے سرکاری اسکولوں کو ایک ایسے معیار پر پہنچانے کی ضرورت ہے۔ وزیر اعلیٰ جہان ولدین اپنے بچوں کو ان میں داخلے پر غور کریں گے اور ایسے مستقبل کیلئے بہترین اقدامات لیں گے۔ ان باتوں کا اظہار وزیر اعلیٰ نے جنوں میں اپنے خطاب میں اپنی بی بی 2020 کے خطابوں اور احکامات سے پیش نظر ایک دن کے خطوط کی تعمیل میں اپنی بی بی 2020 کے خطاب سے خطاب کرتے ہوئے کیا جس کا اجتنام 103

بادل پھیننے سے تباہ حال گاؤں چسوتی کشتواڑ میں بچاؤ اور راحت کاری چھٹے روز بھی جاری

خاتون کی لاش برآمد، ہلاکتوں کی تعداد 167،64 افراد بازیاب ابھی بھی 38 افراد لاپتہ، تلاش کیلئے بھاری مشینری اور سونگھنے والے کتوں کا استعمال: حکام



سری گھر 19 اگست 2025ء کو ایس کے ایچ کے مطابق سرکاری عملہ یادیوں نے تباہی کا پیمانہ دیکھا اور اس کی طرف دیکھا گیا اور بعد میں منگل صبح رات کو پورے گاؤں میں بھاری بھاری کام شروع کیا گیا۔ اس دوران سے برآمد کی تعداد 64 ہوئی جیسا کہ آج بھی 38 افراد لاپتہ ہیں۔ حکام نے تباہی کے وقت چھان بین کیا اور راحت کاری کا عمل مکمل کر لیا ہے۔

چیف سیکرٹری نے ریکورڈ منٹ رولز کی اپڈیٹیشن اور محکمہ ترقیاتی کمیٹیوں کیلئے آن لائن سسٹم اپنانے کی حمایت کی



سری گھر 19 اگست 2025ء کو ایس کے ایچ کے مطابق ایچ ڈی اے کے چیف سیکرٹری نے ریکورڈ منٹ رولز کی اپڈیٹیشن اور محکمہ ترقیاتی کمیٹیوں کیلئے آن لائن سسٹم اپنانے کی حمایت کی۔ چیف سیکرٹری نے کہا کہ انٹرنیٹ کے ذریعے سرکاری کاموں کو آسان بنانا اور شفافیت کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ ترقیاتی اور سرکاری کاموں کو آسان بنانے کے لیے ایک آئی ٹی ایپ کی ترقی ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ ترقیاتی اور سرکاری کاموں کو آسان بنانے کے لیے ایک آئی ٹی ایپ کی ترقی ضروری ہے۔ انہوں نے کہا کہ ترقیاتی اور سرکاری کاموں کو آسان بنانے کے لیے ایک آئی ٹی ایپ کی ترقی ضروری ہے۔

ساکھ کشتواڑ: اب لاشوں کی بازیابی پر توجہ مرکوز تاکہ لوہتین آخری رسومات ادا کر سکیں



سری گھر 19 اگست 2025ء کو ایس کے ایچ کے مطابق ساکھ کشتواڑ میں لاشوں کی بازیابی پر توجہ مرکوز تاکہ لوہتین آخری رسومات ادا کر سکیں۔ پولیس کی انسداد دہشت گردی کارروائیاں جاری ہیں۔ ایک روپے کی جانیداد بارہمولہ میں قرق کی گئی۔

کون ہوگا ملک کا اگلے نائب صدر: جیتی فیصلہ 9 ستمبر ہوگا

انڈیلاک نے بی سدرشن ریڈی کونائب صدر کے انتخابات کیلئے امیدوار کے طور پر منتخب این ڈی اے اور انڈیلاک کے درمیان ہونے والا ہے کاٹنے کا ٹکڑا

گاندھیل میں اتوار کی صبح 14 سالہ بچی کے قتل سے متعلق دل دہلانے والا انکشاف

بڑی بہن نے چھوٹی بہن کو موت کی نیند سلا دیا

VICE PRESIDENTIAL ELECTION IN INDIA

Advertisement for a political party or candidate.

Advertisement for a political party or candidate.

Advertisement for a political party or candidate.



# ”برطانیہ چاہے جو سمجھے، فلسطین ایکشن کی حمایت کرتی ہوں“

### یروشلم: غیر قانونی اسرائیلی آباد کار ترمو دی رسم ادا کرنے کیلئے اقصیٰ کے احاطے میں گھس گئے



یروشلم: غیر قانونی اسرائیلی آباد کار ترمو دی رسم ادا کرنے کیلئے اقصیٰ کے احاطے میں گھس گئے۔

یروشلم: غیر قانونی اسرائیلی آباد کار ترمو دی رسم ادا کرنے کیلئے اقصیٰ کے احاطے میں گھس گئے۔



برطانیہ کی شہر لندن میں فلسطینیوں کی ایک احتجاجی ریلی، جہاں لوگ 'STOP THE WAR ON PALESTINE' کے نعرے لگاتے ہوئے مظاہرین کی صفوں میں شامل ہوئے۔

نیو دہلی (ایم این این) عالمی شہرت یافتہ انٹرنیشنل جوائنٹ لیب رائیٹنگ سے فلسطینیوں کی حمایت کیلئے جرات مندانہ مظاہرہ کیا ہے۔ دو اسرائیلی نظام کیلئے 'آوارہ خانہ' اور 'انٹرنیشنل فلسطینی فلسطینیوں کے حق میں کھل کر سامنے آئی ہیں۔ انہوں نے برطانوی اقدامات کے خلاف کہا ہے کہ انہوں نے فلسطینیوں کی حمایت کو برطانوی حکومت اگر دہشت گردی سمجھتی ہے تو سمجھتی ہے، میں اسے ہاؤس سے حاصل کر رہی ہوں۔ اسرائیلیوں کی گم کاؤز کیلئے 'اسرائیل کی گم کاؤز' کے خلاف اسرائیلی حکومت اپنے طویل مضمون میں مشہور زمانہ منصفانہ واضح الفاظ میں لکھا ہے کہ فلسطینیوں کی نی بی سی سے ملنے والی ریلی کیلئے فلسطینیوں کی ایک ٹیم کے لئے استعمال کرنے کا ارادہ کر رہی ہیں۔ واضح رہے کہ فلسطینیوں کی ایک ریلی کے ایک اسرائیلی

## غزہ: اسرائیلی جارحیت میں مزید 77 فلسطینی شہید، سیکڑوں زخمی

غزہ: اسرائیلی جارحیت میں مزید 77 فلسطینی شہید، سیکڑوں زخمی۔



غزہ میں اسرائیلی جارحیت کے نتیجے میں زخمی فلسطینیوں کو طبی امداد فراہم کرنے کے لیے طبی عملے کی ایک ٹیم۔

## یوکرینی صدر کا نیا انداز، امریکی صدر اور میڈیا کی توجہ کا مرکز بن گیا

یوکرینی صدر کا نیا انداز، امریکی صدر اور میڈیا کی توجہ کا مرکز بن گیا۔



یوکرینی صدر ولیمین زلینسکی کی ایک تصویر، ان کی حالیہ سرگرمیوں کی وجہ سے ان کی دنیا بھر میں توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔

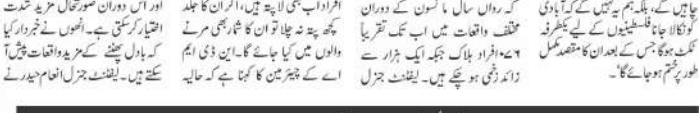
## اسرائیلی وزیر نے 'گریٹر اسرائیل' کا نقشہ پیش کیا

اسرائیلی وزیر نے 'گریٹر اسرائیل' کا نقشہ پیش کیا۔

نام	عمر	پیشہ	تاریخ شادی
...	...	...	...

## اسرائیل کو خبردار کرتے ہیں غزہ سے آبادی کا اختلا ریلڈ لائن ہے: بصر

اسرائیل کو خبردار کرتے ہیں غزہ سے آبادی کا اختلا ریلڈ لائن ہے: بصر۔



اسرائیلی فوجیوں کی ایک ٹیم، جو غزہ سے اسرائیل کی طرف ہجرت کرنے والوں کی روانگی کو نگرانی کر رہی ہے۔

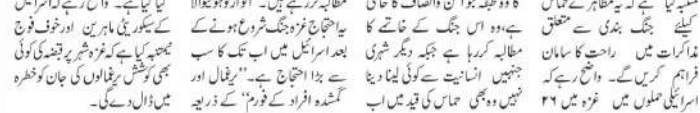
## اسرائیلی وزیر نے 'گریٹر اسرائیل' کا نقشہ پیش کیا

اسرائیلی وزیر نے 'گریٹر اسرائیل' کا نقشہ پیش کیا۔

نام	عمر	پیشہ	تاریخ شادی
...	...	...	...

## غزہ جنگ پر اسرائیلی بھی چیخ اٹھے، کہا کہ 'ب بس'

غزہ جنگ پر اسرائیلی بھی چیخ اٹھے، کہا کہ 'ب بس'۔



غزہ میں اسرائیلی فوجیوں کی ایک ٹیم، جو جنگ کے دوران شہر کی حالت کو نگرانی کر رہی ہے۔

# وٹامن ڈی اور کیلشیم کے فوائد

مناسب کام کے لیے ضروری ہے۔ یہ منیوٹو ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پتھوں، اعصاب اور نئی نظام کے حصول کے کام کے لیے بھی اہم ہے۔ کیلشیم کے ذرائع میں دودھ، پنیر اور دہی جیسی دودھ کی مصنوعات کے ساتھ ساتھ بنیوں والی سبزیاں جیسے پالک، کیلے اور پھل کی کچھ اقسام جیسے سارڈیز اور سائس شامل ہیں۔ اناج کی کچھ اقسام بھی کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔

کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہڈیوں کی مقدار اور وزن کم ہونے سے مختلف ہوتی ہے۔ 19 سے 50 سال کی عمر کے بالغوں کے لیے، روزانہ کی کمی 1000 گرام فی دن ہے۔

51 سال اور اس سے زیادہ عمر کی خواتین اور 71 سال اور اس سے زیادہ عمر کے مردوں کے لیے، کمی 1200 گرام فی دن کی مقدار پر محدود ہوتی ہے۔ کیلشیم کی کمی مختلف قسم کے صحت کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے، بشمول آسٹیوپوروسس (مکڑور اور ٹوٹی ہوئی ہڈیاں)، ارنیس (بچوں میں ہڈیوں کا نرم اور کمزور ہونا) اور پتھوں میں درد۔ کیلشیم کی کمی کی علامات میں پتھوں کی کمزوری، انگیوں میں بے بسی اور جھنجھلاہٹ، اور خرابے کا بڑھتا ہوا خطرہ شامل ہو سکتا ہے۔



جنگل اور مضبوط ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن اے بصارت اور صحت مند مفاصلی نظام کے لیے اہم ہے، جبکہ وٹامن بی تو انسانی کی پیداوار اور دماغی کام میں مددگار ہوتے ہیں۔

بچوں کو ہائیڈریٹ رکھنے کے لیے دودھ ایک بہترین طریقہ ہے، خاص طور پر اگر وہ سادہ پانی پینے کے شوقین نہیں ہیں۔ یہ جسمانی سرگرمی کے دوران ضائع ہونے والے الیکٹروائٹس کو بھرنے میں بھی مددگار ہے۔ بچوں کی خوراک میں غذائیت شامل کرنے کے لیے دودھ کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسے سادہ پیا جا سکتا ہے، اسموٹیز میں شامل کیا جا سکتا ہے، اناج میں استعمال کیا جا سکتا ہے، دہی یا کھیر بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مجموعی طور پر، دودھ بچوں کے لیے غذائیت کا ایک بہترین ذریعہ ہے، اور اسے متوازن غذا کے حصے کے طور پر شامل کرنا ان کی مجموعی صحت اور نشوونما کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

تاہم یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ کچھ بچوں کو دودھ سے الرجی ہو سکتی ہے، ایسی صورت میں غذائیت کے متبادل ذرائع پر غور کرنا چاہیے۔

کیلشیم ایک ضروری معدنیات ہے جو انسانی جسم کے

پر سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ دودھ ایک غذائیت سے بھرپور مائع ہے۔ یہ فطرت میں دستیاب سب سے مکمل غذاؤں میں سے ایک ہے، جس میں متعدد ضروری غذائی اجزاء جیسے پروٹین، چکنائی، کاربوہائیڈریٹ، وٹامنز اور معدنیات شامل ہیں، جو اسے صحت مند غذا کا ایک اہم حصہ بناتے ہیں۔

دودھ کا غذائی مواد جانوروں کی انواع، جانور کی خوراک، اور دودھ تیار کرنے کے لیے استعمال ہونے والے پروسیسنگ طریقوں پر منحصر ہوتا ہے۔ تاہم، عام طور پر دودھ دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا دودھ ہے، اس کے بعد گھی، بکری، میٹھا اور دیگر انواع کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔

عام طور پر، وٹامن ڈی کی کمی کا علاج کے لیے تجویز کردہ مقدار **IU 800-600** (بین الاقوامی یونٹس) یومیہ ہے۔ تاہم، کچھ لوگوں کو زیادہ ضرورت ہو سکتی ہے، خاص طور پر وہ لوگ جنہیں وٹامن ڈی کی کمی کا سامنا ہے۔ باضموں ان علاقوں میں وٹامن ڈی کی کمی کا عام ہے جہاں سورج کی روشنی کم ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کی علامات میں پتھوں کی کمزوری، ہڈیوں میں درد اور فریج کا بڑھتا ہوا خطرہ شامل ہو سکتا ہے۔ شدید کی کمی میں ریش اور بڑی عمر کے افراد میں آسٹیوپوروسس کا باعث بن سکتی ہے، یہ دونوں کمزور ہڈیوں کی خصوصیت ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی کا علاج عام طور پر کیلشیم سے کیا جاتا ہے۔

خوراک اور علاج کی مدت اس پر منحصر ہے کہ وٹامن ڈی کی کمی کتنی ہے۔ بعض صورتوں میں، وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار خون کی سطح کو تیزی سے بڑھانے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ بہت زیادہ وٹامن ڈی نہ لیں، کیونکہ یہ زہریلا ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔

وٹامن ڈی جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کے جذب ہونے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہیں۔ یہ پتھوں کو کام، مدافعتی نظام کا کار، اور غلیوں کی ترقی اور تنظیم میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔ کچھ مطالعات نے تجویز کیا ہے کہ وٹامن ڈی بعض بیماریوں بشمول کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ تاہم انسانی صحت پر وٹامن ڈی کے اثرات کو مکمل طور

پر سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ دودھ غذائی اجزاء کا ایک اہم ذریعہ ہے جو صحت مند مفاصلی حصہ ڈال سکتا ہے۔ یہ ضروری پروٹین، مینروٹین، اور وٹامن فراہم کرتا ہے جو جسم کے مناسب کام کے لیے ضروری ہیں۔ اگرچہ کچھ لوگوں کو دودھ سے الرجی ہو سکتی ہے، بہت سے لوگوں کے لیے یہ متوازن غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔

دودھ بچوں کے لیے خاص طور پر اہم ہے کیونکہ یہ مختلف قسم کے غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو ان کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

دودھ کیلشیم کا بھرپور ذریعہ ہے، جو بچوں میں مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ بچوں کی ہڈیوں کے بڑے پیمانے پر بنانے اور ہڈیوں کی زیادہ سے زیادہ کثافت تک پہنچنے کے لیے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے، جو بعد کی زندگی میں آسٹیوپوروسس کو روکنے میں مدد کرے گا۔

دودھ میں اعلیٰ قسم کے پروٹین ہوتے ہیں جو جسم میں نشوونما اور صحت کے لیے اہم ہیں۔ بچوں کی ہڈیوں اور ناخن بنانے اور ان کے مدافعتی نظام کو بھرا دینے کے لیے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔

دودھ کی وٹامنز کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو بچوں کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ وٹامن ڈی، مثال کے طور پر کیلشیم

مناسب کام کے لیے ضروری ہے۔ یہ منیوٹو ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پتھوں، اعصاب اور نئی نظام کے حصول کے کام کے لیے بھی اہم ہے۔ کیلشیم کے ذرائع میں دودھ، پنیر اور دہی جیسی دودھ کی مصنوعات کے ساتھ ساتھ بنیوں والی سبزیاں جیسے پالک، کیلے اور پھل کی کچھ اقسام جیسے سارڈیز اور سائس شامل ہیں۔ اناج کی کچھ اقسام بھی کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔

کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہڈیوں کی مقدار اور وزن کم ہونے سے مختلف ہوتی ہے۔ 19 سے 50 سال کی عمر کے بالغوں کے لیے، روزانہ کی کمی 1000 گرام فی دن ہے۔

51 سال اور اس سے زیادہ عمر کی خواتین اور 71 سال اور اس سے زیادہ عمر کے مردوں کے لیے، کمی 1200 گرام فی دن کی مقدار پر محدود ہوتی ہے۔ کیلشیم کی کمی مختلف قسم کے صحت کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے، بشمول آسٹیوپوروسس (مکڑور اور ٹوٹی ہوئی ہڈیاں)، ارنیس (بچوں میں ہڈیوں کا نرم اور کمزور ہونا) اور پتھوں میں درد۔ کیلشیم کی کمی کی علامات میں پتھوں کی کمزوری، انگیوں میں بے بسی اور جھنجھلاہٹ، اور خرابے کا بڑھتا ہوا خطرہ شامل ہو سکتا ہے۔

جنگل اور مضبوط ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن اے بصارت اور صحت مند مفاصلی نظام کے لیے اہم ہے، جبکہ وٹامن بی تو انسانی کی پیداوار اور دماغی کام میں مددگار ہوتے ہیں۔

بچوں کو ہائیڈریٹ رکھنے کے لیے دودھ ایک بہترین طریقہ ہے، خاص طور پر اگر وہ سادہ پانی پینے کے شوقین نہیں ہیں۔ یہ جسمانی سرگرمی کے دوران ضائع ہونے والے الیکٹروائٹس کو بھرنے میں بھی مددگار ہے۔ بچوں کی خوراک میں غذائیت شامل کرنے کے لیے دودھ کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسے سادہ پیا جا سکتا ہے، اسموٹیز میں شامل کیا جا سکتا ہے، اناج میں استعمال کیا جا سکتا ہے، دہی یا کھیر بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مجموعی طور پر، دودھ بچوں کے لیے غذائیت کا ایک بہترین ذریعہ ہے، اور اسے متوازن غذا کے حصے کے طور پر شامل کرنا ان کی مجموعی صحت اور نشوونما کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

تاہم یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ کچھ بچوں کو دودھ سے الرجی ہو سکتی ہے، ایسی صورت میں غذائیت کے متبادل ذرائع پر غور کرنا چاہیے۔

کیلشیم ایک ضروری معدنیات ہے جو انسانی جسم کے

پر سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ دودھ ایک غذائی اجزاء کا ایک اہم ذریعہ ہے جو صحت مند مفاصلی حصہ ڈال سکتا ہے۔ یہ ضروری پروٹین، مینروٹین، اور وٹامن فراہم کرتا ہے جو جسم کے مناسب کام کے لیے ضروری ہیں۔ اگرچہ کچھ لوگوں کو دودھ سے الرجی ہو سکتی ہے، بہت سے لوگوں کے لیے یہ متوازن غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔

دودھ بچوں کے لیے خاص طور پر اہم ہے کیونکہ یہ مختلف قسم کے غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو ان کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

دودھ کیلشیم کا بھرپور ذریعہ ہے، جو بچوں میں مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ بچوں کی ہڈیوں کے بڑے پیمانے پر بنانے اور ہڈیوں کی زیادہ سے زیادہ کثافت تک پہنچنے کے لیے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے، جو بعد کی زندگی میں آسٹیوپوروسس کو روکنے میں مدد کرے گا۔

دودھ میں اعلیٰ قسم کے پروٹین ہوتے ہیں جو جسم میں نشوونما اور صحت کے لیے اہم ہیں۔ بچوں کی ہڈیوں اور ناخن بنانے اور ان کے مدافعتی نظام کو بھرا دینے کے لیے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔

دودھ کی وٹامنز کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو بچوں کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ وٹامن ڈی، مثال کے طور پر کیلشیم

انسانی دماغ طاقت کے ساتھ ساتھ پرامریت بھی رکھتا ہے۔ دماغ کا وزن قریب دو گھنٹہ گرام ہوتا ہے مگر اس کے حجم 8600 گرام ہیں۔ اس کی باہری تہ، جسے گری میٹلر کے نام سے جانا جاتا ہے، بناتے ہیں۔

یہ تعداد کا نکتہ میں موجود تاروں جتنی ہے۔ نیکون ایک دوسرے سے ساکسپز (جن کی مدد سے الیکٹریکل سگنل منتقل ہوتا ہے) کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں۔ انسانی دماغ میں ساکسپز کی تعداد اندازاً ایک کے بعد 15 صفر پر مشتمل ہے۔

سائنسدانوں کو معلوم ہے کہ نیکون کے سگنل رابطے ساکسپز کے ذریعے ہوتے ہیں۔ ان کے قاصر ہیں کہ تمام معلومات، جو دماغ تک پہنچتی ہیں، وہی دیکھے پیدا ہوتی ہیں، کہاں محفوظ رکھی جاتی ہیں اور کس طرح ان پر عمل کیا جاتا ہے۔ دماغ اور یادداشت کے سگنل کا مرکز انسانی زون یا نیکون کی جگہ کہلاتا ہے۔

یہ وہ حصہ ہے جہاں جواب سے زیادہ سوال ہیں۔ سوئس نیکون انیسٹیتوٹ نے فروری 1877ء میں اس حصے کے متعلق کہا: "یہ وہ جگہ ہے جس کے بارے میں ہمیں پوری طور پر سمجھنا نہیں کہا جا سکتا۔" آج تقریباً 150 سال بعد بھی سوال و جواب کی ہی ہے۔

طب اور نیکونولوجی میں نئی دریافتوں کے باوجود کوئی بھی پوری طرح انسانی زون کو سمجھ نہیں پایا۔ تاہم ماہرین کے پاس اسے شواہد ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ انسانی جسم میں جگہ یادداشت کی گمانی کرتی ہے۔ اگرچہ اس پر بہت زیادہ تحقیق نہیں ہوئی ہے، تاہم حالیہ تحقیق سے اس اہم گھرانے کی جگہ کے بارے میں کچھ معلومات دی گئی ہیں۔

انسانی زون کے بارے میں کیا شواہد ہیں؟

یونیورسٹی آف سڈن ٹیکسٹور نے انسانی نیکون سائز کے ماڈل کو تیار کیا ہے کہ گری میٹلر میں واقع جگہ دراصل نیکون انسانی کی تہ ہے جو جھلس اور



## انسرٹین زون

انسرٹین زون میں چارمز پٹیوں کی نشاندہی ہوئی ہے۔ سب کا اپنا اپنا کردار ہے، جن میں کوچہ سے بہاری جیسی غیر ارادی حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر کوچہ ہیں کہ اس حصے کی مدد سے انسانی جسم کو ہلکا ہوتا ہے، درد محسوس کرتا ہے اور کچھ کچھ کھتا ہے۔

چوچوں پر حالیہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ یہ حصہ طویل مدتی یادداشت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مگر یہ کیسے کام کرتا ہے، حرکات کروانے کے لیے دماغ کے دیگر حصوں سے کیسے رابطہ کرتا ہے۔

اس بارے میں زیادہ معلومات نہیں۔ مثلاً پارٹنٹوز کے مریضوں میں عام طور پر ایسی صورتوں کا ذکر ہوتا ہے کہ حرکت کیا جاتا ہے، تاہم سائنسدان اس بارے میں لالچ ہیں کہ یہ حصہ بیماری کی علامات پر قابو پانے کی صلاحیت کیوں رکھتا ہے۔

اسے سمجھنا مشکل کیوں؟

ڈاکٹر تہا بتاتے ہیں کہ انسرٹین زون دماغ کی گہرائی میں پائی جانے والی ایک باہر کی جگہ ہے جہاں حرکت کیا جاتا ہے۔ دماغ کے کوئیکس سے ملے کر بڑھ کر ہڈی ہڈی تک، نیکون سگنل کے تغیر یا مرکز کے ساتھ انسرٹین زون کا رابطہ ہوتا ہے اور ایسی ہی مختلف حرکات میں اس کا عمل دخل ہوتا ہے۔

ماہرین کو کیا شواہد ہیں؟

جزبی میں میٹس پالک انٹیٹیوٹ فار برین ریسرچ اور یونیورسٹی آف

انسرٹین زون میں چارمز پٹیوں کی نشاندہی ہوئی ہے۔ سب کا اپنا اپنا کردار ہے، جن میں کوچہ سے بہاری جیسی غیر ارادی حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر کوچہ ہیں کہ اس حصے کی مدد سے انسانی جسم کو ہلکا ہوتا ہے، درد محسوس کرتا ہے اور کچھ کچھ کھتا ہے۔

چوچوں پر حالیہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ یہ حصہ طویل مدتی یادداشت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مگر یہ کیسے کام کرتا ہے، حرکات کروانے کے لیے دماغ کے دیگر حصوں سے کیسے رابطہ کرتا ہے۔

اس بارے میں زیادہ معلومات نہیں۔ مثلاً پارٹنٹوز کے مریضوں میں عام طور پر ایسی صورتوں کا ذکر ہوتا ہے کہ حرکت کیا جاتا ہے، تاہم سائنسدان اس بارے میں لالچ ہیں کہ یہ حصہ بیماری کی علامات پر قابو پانے کی صلاحیت کیوں رکھتا ہے۔

اسے سمجھنا مشکل کیوں؟

ڈاکٹر تہا بتاتے ہیں کہ انسرٹین زون دماغ کی گہرائی میں پائی جانے والی ایک باہر کی جگہ ہے جہاں حرکت کیا جاتا ہے۔ دماغ کے کوئیکس سے ملے کر بڑھ کر ہڈی ہڈی تک، نیکون سگنل کے تغیر یا مرکز کے ساتھ انسرٹین زون کا رابطہ ہوتا ہے اور ایسی ہی مختلف حرکات میں اس کا عمل دخل ہوتا ہے۔

ماہرین کو کیا شواہد ہیں؟

جزبی میں میٹس پالک انٹیٹیوٹ فار برین ریسرچ اور یونیورسٹی آف

# وطن

سرینگر

## گراں بازاری عروج پر

بازاروں میں اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں سبے متاثرہ اضافہ ہوا ہے جس کے نتیجے میں عام لوگوں نے متعلقہ حکمہ جات کی لاپرواہی پر سخت برہمی کا اظہار کیا ہے۔ گراں بازاری اور زبردہ اندوزی پر عوامی حلقوں کا ماننا ہے کہ سرکار نے روز قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کے دعوے تو کرتی ہے تاہم زمینی سطح پر یہ سب کاغذی گھوڑے ثابت ہو رہے ہیں جہاں ایک طرف بے روزگاری اور پچھلے ہی مہینوں سے لوگ لاک ڈاؤن کے سبب کافی مشکلات میں صحتوں وہی دوسری طرف من چاہی قیمتوں پر اشیائے خوردنی کے کاروبار میں کافی تیز آئی اور ان کے خلاف کارروائی عمل میں لانے والا کوئی نظر نہیں آ رہا ہے۔

واوی شمیر میں گراں بازاری کا سلسلہ اپنے عروج پر ہے اس دوران دوکانداروں نے حکومتی نرخ ناموں کو بالائے طاق رکھتے ہوئے اشیائے ضروریہ کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ کر لیا ہے۔ بازاروں میں فروخت کئے جانے والے گوشت، سبز یوں اور میوہ جات کی قیمتیں آسمان کو چھو چکی ہے جس دوران غریب عوام کا جینا دشوار ہوا ہے۔ ادھر دوکانداروں کی جانب سے قیمتوں میں سبے متاثرہ اضافہ کو لیکر کبھی بھی قسم کی کوئی کارروائی نہیں ہو رہی ہے۔ محمد امور صرافین، پولیس اور لیگل میٹرو لوجیکل کے اہل آفران خاموش تماشا بنی ہوئے ہیں۔ عوامی حلقوں کا ماننا ہے کہ سرکار نے روز قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کے بلند بانگ دعوے کرتی رہتی ہے تاہم زمینی سطح پر ایسا کچھ بھی محسوس نہیں ہو رہا ہے اور یوں سرکاری حکم نامے کاغذی گھوڑے ثابت ہو رہے ہیں۔ قصاب گوشت اپنی مرضی کی قیمتوں پر فروخت کر رہے ہیں۔ اسی طرح سبزی، دال، میوہ جات اور دیگر اشیائے ضروریہ کی قیمتوں نے بھی تمام حدود تو پھیلا رکھے ہوئے غریب عوام کا جینا مشکل بنا دیا ہے۔ انتظامیہ کو پولیس اور لیگل میٹرو لوجیکل حکموں کو واضح ہدایات دینی چاہیے تھی کہ وہ ایسے دوکانداروں کے خلاف سخت کارروائی عمل میں لائے جو گراں بازاری میں ملوث ہوں۔ بازاروں میں قیمتوں کو اعتدال پر رکھنے کی خاطر حکمہ کی طرف سے ناسک فورس تشکیل دی جانی چاہی تھی جو بازاروں کا پارک بننے سے معائنہ کر کے لوٹ ٹھوٹ کر اس سلسلے کو بند کرنے میں اپنا رول ادا کرتی۔

کو روٹا وائرس کے پھیلاؤ کی روک تھام کو یقینی بنانے کے لئے نافذ لاک ڈاؤن کے دوران بھی اشیائے ضروریہ کی گراں بازاری نے اہلیان وادی کا جینا دشوار کر دیا تھا جو ابھی بھی نہ تھمے والا نام نہیں لے رہا ہے۔ بازاروں میں اشیائے ضروریہ ہاتھوں ہاتھ خریدنے کی قیمتوں میں ایک بیک بار پھر ناکام ہوئے ہیں۔ دیکھا جائے تو وہ ایسے دوکانداروں کے خلاف اپنی مرضی کے مطابق چیزیں بیچنا شروع میں تھی، آلو، پیاز، تیل، سرسوں، دالوں وغیرہ کی قیمتیں آسمان چھونے لگی ہیں اور متعلقہ حکام گراں بازاری پر قابو پانے میں ایک بار پھر ناکام ہوئے ہیں کیونکہ کہیں بھی اس سلسلے میں کسی قسم کی کوئی کارروائی عمل میں نہیں لائی جا رہی ہے جس سے عوام کافی پریشان ہے۔

# افسانچہ۔۔۔ لگائی بھائی

ابن بات بات میں اپنی بہو کی تعریف کرتی رہتی ہے، دو ماہ سے پچھن لائے ہوئے تھی۔

”ای آج تو آپ بہت خوش لگ رہی ہیں، کیا بات ہے؟“ مجھے بھلا کر پوچھا تو ہنسی سے کہنے لگی، ”اس کی بہو پر ہوتے ہوئے ہوں، ”اری تم بھی سنو گی تو خوش ہو جاؤ گی، بڑا ناز تھا ناز بہوہ اور پوٹی، گواہی بہو پر، بڑا بڑا لگائی تھی اس پر، اور اس کی وہ بہو ہی اسی جتنی نہیں تھی، اب کریں نایک دوسری پر جان چھوڑو وہ بچہ نہ لگائی ہوئی تھی۔“

”ہاں ای بی، آپ نے دیکھا، جب بچی چھی یہاں آتی ہے“

”ابھی اب تعریف نہیں کرے گی، وہ بڑوں کی ساتھی بول رہی تھی کہ دونوں ساس بھونڈ کر بیٹھیں ہیں، دونوں میں بہت بڑا جھگڑا ہوا ہے، وہ خوش ہوتے ہوئے تھی۔“

”ابھی کیا ہو گیا میری بچی؟“

”بہت کچھ ہو گیا میری بچی“

”دیکھائی آج تک اب دونوں ساس بہو میں کھی جھگڑا نہیں ہوا آج یہ سب کیسے ہو گیا؟“

”اری کیا بولوں، کل میں زبیدہ کی طرف چلی تھی۔ اس

## روس، انڈیا تعلقات:

### امریکی مخالفت کے باوجود روس اور انڈیا میں قربتیں کیوں بڑھ رہی ہیں؟

اگر بڑی اخبار گلوبل ٹائمز نے نومبر 28 کو ایک مضمون میں لکھا کہ امریکہ، جاپان اور آسٹریلیا کے ساتھ تعلقات کی مضبوطی کے باوجود انڈیا نے چین، روس اور شنگھائی تعاون تنظیم کا ساتھ دیا ہے۔ یہ بریکس رکن ممالک کے ساتھ بھی تعلقات بڑھا رہا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ انڈیا اپنی باہمی دوستی کو برسرِ حال رکھتا ہے اور خود کو کسی ایک طرف سے وابستہ نہیں کرنا چاہتا۔

انڈیا کا درست فیصلہ

جب انڈیا کا چین کے ساتھ سرحد پر تنازع چل رہا تھا تو انڈیا نے دیگر تین کواڈرٹ ممالک کی طرح سرمائی اوپیکس کا بائیکاٹ کیوں نہیں کیا؟ لیکر کج لندن میں انڈیا کی تعلقات کے پورے سرش انڈیا نے کیا ہے؟ چین، روس اور شنگھائی تعاون تنظیم کا ساتھ دیا ہے۔ یہ بریکس رکن ممالک کے ساتھ بھی تعلقات بڑھا رہا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ انڈیا اپنی باہمی دوستی کو برسرِ حال رکھتا ہے اور خود کو کسی ایک طرف سے وابستہ نہیں کرنا چاہتا۔

انڈیا کا درست فیصلہ

اس قانون میں کسی بھی ایسے ملک پر پابندی کی شق موجود ہے جو روس کے فوجی ساز و سامان خریدتا ہے، مگر یہ اس قسم خریدتے ہوئے ظاہر انڈیا نے اس کی پروا نہیں کی اور اپریل 2004 کا معاہدہ برقی لیا۔ انڈیا کے اس موقف کی ذریعہ خارجہ سرگئی اوروف نے تعریف کی اور کہا کہ انڈیا نے خود مختار قوم بننے کا فیصلہ کیا ہے۔ مودی دہن کے ان چار غیر ملکی رہنماؤں میں سے ہیں جنہیں روس نے اپنے اعلیٰ ترین سول انڈیا سٹریٹجی انڈر رائسے نوازا ہے۔

امریکہ پر عدم اعتماد

دی کی جواہر لال نہرو یونیورسٹی میں سینئر فارغ التحصیل اینڈسٹریل اینڈیشن سٹڈیز کے پروفیسر راجن مکا سے جب پوچھا گیا کہ انڈیا روس کے مقابلے میں امریکہ کو نظر انداز کر رہا ہے تو انہوں نے کہا کہ حالیہ عرصے میں انڈیا کا امریکہ پر اعتماد کم ہوا ہے۔ جس طرح امریکہ نے افغانستان سے اپنی فوجیں واپس بلوائیں اور انڈیا کو اس پورے مرحلے میں اندھیرے میں رکھا، اس سے افغانستان میں انڈیا کی تمام تر سرمایہ کاری داغ ہو گئی ہے۔ راجن مکا کا کہنا ہے کہ امریکہ نے براہِ راست اور آسٹریلیا کے ساتھ دفاعی معاہدہ کیا۔ اس کے تحت آسٹریلیا کو جوہری آبدوزیں فراہم کرنے کی بات ہو رہی ہے۔ اس معاہدہ کے اندر چھوٹے چھوٹے جہازوں کے لئے روس کے سامنے بند باندھنے کی کوشش کے طور پر دیکھا جا رہا ہے۔ گھرانے کے نتیجے میں آسٹریلیا نے فرانس کے ساتھ اتحاد بنا دیا۔ جو اب میں فرانس نے امریکہ کو لڑائی اور کہا کہ اس نے چینی چھوڑنا ہے۔ اسکی صورتحال میں یہ پیغام بھی گیا کہ امریکہ کرٹینلک فرانس کے ساتھ یہ کر سکتا ہے تو پھر انڈیا کی چیز ہے۔ راجن مکا کا خیال ہے کہ انڈیا امریکہ کے ساتھ روس کی قیمت پر تعلقات نہیں بنا سکتا۔

انڈیا متعدد ممالک کے ساتھ تعلقات کی پالیسی اپنا رہا ہے اور میرا خیال ہے کہ یہ حقیقت پندار حاکمہ عملی ہے۔ اتحاد بنانے کی خارجہ پالیسی آج کی دنیا میں کام نہیں کرے گی بلکہ صرف مخصوص مسائل کے حل کے لیے بنائے گئے اتحادی کام کریں گے۔ اگر انڈیا بریکس اور شنگھائی تعاون تنظیم کا رکن ہے تو وہ کواڈرٹ میں بھی ہے اور اس میں کچھ نہیں ہے۔ انڈیا اپنی خارجہ پالیسی کسی کے کنٹرول میں نہیں دیتا۔

وہی انڈیا میں انڈیا کا اثر دوسرے

راجن مکا کہتے ہیں کہ انڈیا ویشی انڈیا میں صرف روس کے ذریعے ہی متعلقہ ممالک سے ایران بھی انڈیا کے لیے ایک اہم ملک ہے۔ اگر پاکستان کو پانی پاس کرنا ہے اور چاہا بھار کے ذریعے وہی انڈیا تک پہنچاتا ہے تو صرف ایران ہی کا راستہ ہوگا۔ گھرانے کے ساتھ تنازع کے باوجود ایران اور انڈیا کا تعاون نہیں ہو پائے گا۔ انہوں نے کہا کہ روس اس کے لیے ضروری ہے۔ اگر روس فیصلہ کرے کہ انڈیا ویشی انڈیا میں جہازیں نہ بھیجے تو وہ انڈیا کو کھینچتا ہے۔ مگر روس نے صرف اس وقت انڈیا کی فوجی ضروریات پوری کر رہا ہے بلکہ ملٹی انڈیا فورسز پر انڈیا کو مدد بھی فراہم کرتا ہے۔ امریکہ کے مقابلے میں روس انڈیا کے لیے ایک اور ذریعہ رکھتا ہوا ہے۔ انڈیا کو روس کی حمایت کرنا ہے۔ انڈیا کو روس کی حمایت کرنا ہے۔ روس نے کواڈرٹ کے تعلقات کا تصور پیش کیا تھا۔ اب یہ کہا جا رہا ہے کہ دونوں ممالک کے افغانستان میں طالبان کے اقتدار میں آئے، ویشی انڈیا میں چین کے بڑھتے اثر و رسوخ اور اس خطے میں امریکہ کے بڑھتے کردار پر مشرقی خطرات کے باعث قریب آگئے ہیں۔ روس طالبان کی آمد کے بعد سے ویشی انڈیا میں شدت پندار حاکمہ اور دولت اسلام اور القاعدہ کے بیڑوں نے ہونے کے بارے میں تحفظات رکھے ہیں۔ جبکہ افغانستان میں انڈیا کی تین ارب ڈالر اوپیکس اور آسٹریلیا کے ساتھ انڈیا اپنے زیرِ انتظام کشمیر میں پالیسی کے بارے میں گورنمنڈ ہے۔ روس سالوں سے امریکہ اور افغانستان، کرغزستان، تاجکستان، ترکمانستان، ازبکستان، ایران اور روس افغانستان کے معاملے پر بات چیت کے لیے تیار رہا ہے۔

ڈیپٹی چیئرمین کارٹیجی ماسکو سینئر نامی تنک ٹینک کے ڈائریکٹر ہیں۔ ڈیپٹی نے پچھلے مہینوں کو نامزد نہیں ہونے کے بارے میں کھلا کر دو سال پچھن سے صرف وہ غیر ملکی دورے کیے۔ ایک انڈیا کا، اور دوسرا انڈیا کا جہاں ان کی امریکہ کے صدر جو بائیڈن سے ملاقات ہوئی۔ پچھن نے 20 اگست کو 26 کے اجلاس میں شرکت نہیں کی اور کوڈ کے باعث اندھیرے میں ملوث کر دیا۔ انہوں نے انڈیا جانے کا فیصلہ کیا اس سے معلوم ہوتا ہے کہ پچھن روس اور انڈیا کے درمیان تعلقات میں عمومی کمزوری ہے۔ انڈیا کے بڑھتے چاہتے ہیں۔ ڈیپٹی نے لکھا کہ وزیر اعظم نریندر مودی اور صدر پچھن کے درمیان ذاتی تعلقات بھی نہایت اچھے ہیں۔ انڈیا نے حال ہی میں امریکی دباؤ کو نظر انداز کرتے ہوئے روس سے اس 400 میٹرک ٹن سٹیم خریدی ہے۔ انڈیا کا کہنا ہے کہ وہ اپنے فیصلے اپنی ضروریات کے تحت لیتا ہے۔ دوسری جانب امریکہ نے روس کے ساتھ اپریل 2004 میں پچھن کے معاہدے پر اعتراض کیا تھا۔ اکتوبر میں انڈیا کا دورہ کرنے والی امریکی نائب وزیر خارجہ ڈی ٹریٹن نے روس سے اس معاہدے کو خطرناک قرار دیا ہے۔ 2017 میں امریکہ کے خاتونین نے ہانڈیاں عائد کرنے کا قانون پاس ہوا تھا تاکہ چند ممالک کو سنہ 2016 کے امریکی صدارتی انتخابات میں روس کی مبینہ مداخلت کی





# شہمن گل نائب کپتان، جیسوال اور ایر کو جگہ نہیں ملی



دہلی (ایم این این)۔ جیسن گل کی ہندوستانی ٹی ٹی 20 ٹیم میں واپسی ہوئی ہے اور انہیں اگلے ایشیا کپ کے خلاف ہندوستان کے فرسٹی 11 میں جگہ دینے کے لیے نامزد کیا گیا ہے۔ تاہم، جیسوال اور ایر کو جگہ نہیں ملی۔

خلاف جگہ سے کر کے ایشیا کپ 2025 کے لیے ہندوستان کے اسکواڈ میں جیسن گل کو بھیج دیا گیا ہے۔ وہ ٹیم کے نائب کپتان بھی ہیں۔ ایشیا کپ کے لیے نامزد کیا گیا ہے۔ جیسن گل کی ٹی ٹی 20 ٹیم میں جگہ دینے کے لیے نامزد کیا گیا ہے۔ تاہم، جیسوال اور ایر کو جگہ نہیں ملی۔

# ہند-پاکستان میچ سے براڈ کاسٹس کو فائدہ



دہلی (ایم این این)۔ دہلی (ایم این این)۔ کب 9 ستمبر 2025ء سے شروع ہونے والے ہندوستان اور پاکستان کے درمیان ہونے والے ٹیسٹ میچ سے براڈ کاسٹس کو فائدہ ہوگا۔

دہلی (ایم این این)۔ دہلی (ایم این این)۔ کب 9 ستمبر 2025ء سے شروع ہونے والے ہندوستان اور پاکستان کے درمیان ہونے والے ٹیسٹ میچ سے براڈ کاسٹس کو فائدہ ہوگا۔

# اولمپک فنانس منو بھانگنے والی ٹرانز جاکر مہار کپاوری



دہلی (ایم این این)۔ اولمپک میڈل فنانس منو بھانگنے والی ٹرانز جاکر مہار کپاوری۔

# آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ نے ون ڈے سیریز کے لیے ٹیم کا اعلان کیا



دہلی (ایم این این)۔ آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ نے ون ڈے سیریز کے لیے ٹیم کا اعلان کیا۔

# لیوز میسی انگری سے واپسی کے بعد جگہ

دہلی (ایم این این)۔ لیوز میسی انگری سے واپسی کے بعد جگہ۔

# پریمر لیگ: آرسل نے یونا ٹینڈر کو شکست دی



دہلی (ایم این این)۔ پریمر لیگ: آرسل نے یونا ٹینڈر کو شکست دی۔

دہلی (ایم این این)۔ پریمر لیگ: آرسل نے یونا ٹینڈر کو شکست دی۔

# ایشیا کپ کے لیے ٹیم سلیکشن سے قبل سرفراز خان کی سنجری



دہلی (ایم این این)۔ ایشیا کپ کے لیے ٹیم سلیکشن سے قبل سرفراز خان کی سنجری۔

# غزہ نسل کشی: بزرگ اداکار برات اوزچویو نے اسرائیلی حامی کمپنی کی 150 ملین لیرا کی پیشکش ٹھکرا دی



دہلی (ایم این این)۔ غزہ نسل کشی: بزرگ اداکار برات اوزچویو نے اسرائیلی حامی کمپنی کی 150 ملین لیرا کی پیشکش ٹھکرا دی۔

دہلی (ایم این این)۔ غزہ نسل کشی: بزرگ اداکار برات اوزچویو نے اسرائیلی حامی کمپنی کی 150 ملین لیرا کی پیشکش ٹھکرا دی۔

# منیشا کوڑلہ کا فلمی سفر عمرہ رہا لیکن زندگی کا سرفرشیب و فراز سے پر ہے



دہلی (ایم این این)۔ منیشا کوڑلہ کا فلمی سفر عمرہ رہا لیکن زندگی کا سرفرشیب و فراز سے پر ہے۔