صفحہ 08
شادی ٹوٹنے کے بعد پہلے ہی میچ میں اسمرتی مندھانا نے رقم کی تاریخ

WATTAN
The Urdu Daily
روزنامہ
وطن
بڈگام

منگلوار
23 دسمبر 2025
TUESDAY
23 DECEMBER - 2025

صفحہ 08
ٹی-۲۰ ورلڈکپ کیلئے ہندوستانی کرکٹ ٹیم کا اعلان

The Urdu Daily WATTAN Budgam ■ RNI No. JKURD/2011/37141 ■ قیمت: 02 روپے ■ صفحات: 08 ■ شمارہ نمبر: 298 ■ جلد: 15

خراب موسم اور کم روشنی
سری نگر ائرپورٹ پر 2 پروازیں منسوخ

سری نگر،۲۲،دسمبر/جے کے این ایس/خراب موسم کی وجہ سے سری نگر ہوائی اڈے پر پیر کی صبح 2 پروازیں منسوخ کر دی گئیں۔حکام نے بتایا کہ آپریشنل وجوہات کی بنا پر پیر کو سری نگر ہوائی اڈے پر آنے اور جانے والی 2 پروازیں منسوخ کردی گئیں۔ہوائی اڈے کے حکام کے مطابق، سری نگر، دہلی اور سری نگر، کولکتہ سیکٹرز پر مختلف ایئر لائنز کے ذریعے چلائی جانے والی ایک ایک پرواز کو منصوبہ بند آپریشنل ایڈجسٹمنٹ کے حصے کے طور پر منسوخ کر دیا گیا تھا۔مسافروں کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ تازہ ترین/101

دہشت گردی اور دیگر تمام مجرمانہ سرگرمیاں پر جموں وکشمیر پولیس کی ہمہ وقت کڑی نظر: ڈی جی پی نلین پربھات

ملک اور سماج دشمن سرگرمیوں کی مکمل سرکوبی ترجیح

کہا منشیات اسمگلنگ، حوالا مافیا اور دہشت گردی کے ماحولیاتی نظام کا خاتمہ جموں وکشمیر پولیس کا مقصد اور ہدف

سری نگر،۲۲،دسمبر/جے کے این ایس/جموں وکشمیر پولیس کے ڈائریکٹر جنرل نلین پربھات نے پیر کو کہا کہ دہشت گردی اور دیگر تمام قسم کی مجرمانہ سرگرمیاں ہمیشہ پولیس فورس کی سخت نگرانی میں رہیں گی۔جے کے این ایس کے مطابق کٹھوعہ میں 14ویں پولیس شہداء میموریل ٹی20 کرکٹ ٹورنامنٹ 2025-26 کا افتتاح کرتے ہوئے ڈی جی پی نلین پربھات نے کہا کہ چاہے وہ منشیات ہو، غنڈہ گردی، مافیا یا کسی اور قسم کا جرم، خاص طور پر دہشت گردی، سب کچھ پولیس کی بندوق کی نظر میں رہے گا۔پولیس چیف نے کہا کہ پولیس کا مستقل مقصد اور ہدف جموں وکشمیر میں ایسی

تمام ملک دشمن اور سماج دشمن سرگرمیوں کو ختم کرنا ہے۔انہوں نے کہا کہ جموں وکشمیر پولیس اور سیکورٹی فورسز دہشت گردوں، ان کے بالائی زمین ورکروں (OGWs)، ہمدردوں، منشیات کے اسمگلروں اور حوالا منی ریکیٹ میں ملوث افراد کے خلاف جارحانہ کارروائیاں کر رہی ہیں۔ ڈائریکٹر جنرل نلین پربھات نے کہا کہ مربوط کارروائیوں/102

پانچویں قومی چیف سیکریٹریز کانفرنس نئی دہلی میں منعقد ہوگی

وزیراعظم 26 دسمبر کو کانفرنس کا افتتاح کریں گے

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/26 سے 28 دسمبر تک نئی دہلی میں پانچویں چیف سیکریٹریز کانفرنس وزیراعظم کی سربراہی میں منعقد ہونے جارہی ہے جس میں چیف سیکریٹریوں کے علاوہ افسران بھی شرکت کریں گے۔اے پی آئی نیوز کے مطابق وزیر اعظم نریندر مودی کی سربراہی میں چیف سیکریٹریوں کی پانچویں قومی کانفرنس نئی دہلی میں 26 سے 28 دسمبر تک منعقد کی جائے گی۔اس کانفرنس میں مختلف اداروں کے افسران بھی شرکت کریں گے۔نئی دہلی میں وزیراعظم کے دفتر سے جاری کئے گئے بیان کے مطابق چیف سیکریٹریوں کی پانچویں قومی کانفرنس 26 سے 28 دسمبر تک نئی دہلی میں منعقد ہوگی جو مرکز اور ریاستی حکومتوں کے مابین شراکت داری کو مزید مضبوط بنانے کیلئے ایک اہم قدم ثابت ہوگی۔اس کانفرنس میں ریاستوں اور مرکزی زیرانتظام علاقوں کے نوجوان ڈپٹی کمشنر، مجسٹریٹس سمیت اعلیٰ افسران کے علاوہ مختلف مرکزی وزارتوں کے نمائندے بھی شریک ہونگے۔ جو مرکز اور ریاستی حکومتوں کے مابین/103

یوم جمہوریہ کی آمد کے پیش نظر پیشگی سیکورٹی اقدامات

بخشی اسٹیڈیم سری نگر کے نزدیکی علاقوں میں تلاشی

سری نگر،۲۲،دسمبر/جے کے این ایس/سیکورٹی فورسز نے بخشی اسٹیڈیم سری نگر کے قریب واقع علاقوں میں پیر کی صبح تلاشی لی، جو کشمیر میں 26 جنوری کو یوم جمہوریہ کی تقریبات کا مرکزی مقام ہونے والا ہے۔جے کے این ایس کے مطابق امیرا کدل اور مہاراجہ بازار کے گنجان آباد کاروباری علاقوں کے کچھ رہائشی یونٹوں میں کسی بھی دھماکہ خیز مواد یا اسلحہ اور گولہ بارود کو تلاش کرنے کیلئے سونگھنے والے کتوں اور میٹل ڈیٹیکٹرز کو کام میں لگایا گیا تھا۔حکام نے بتایا کہ سیکورٹی فورسز کو تلاشی کے دوران کوئی مشکوک چیز نہیں ملی ہے۔انہوں نے مزید کہا کہ تخریب کاری کیخلاف چیکنگ اور تلاشیاں بخشی اسٹیڈیم کے قریب واقع علاقوں میں کی گئیں، جو کشمیر میں یوم جمہوریہ اور یوم آزادی کی تقریبات کا مرکزی مقام ہے۔لال چوک پر واقع کلاک ٹاور، جو گزشتہ 4 سالوں میں سیاحوں کے مرکز میں تبدیل ہو چکا ہے۔سیکورٹی حکام نے/104

برفباری کی صورت میں کولگام ضلع کے لوگوں کو بہتر سہولیات کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں/ ڈپٹی کمشنر کولگام

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/برفباری کی صورت میں جنوبی کشمیر کے پہاڑی ضلع کولگام میں سڑکوں سے برف ہٹانے ،لوگوں کو بہتر سہولیات فراہم کرنے کا عندیہ دیتے ہوئے ڈپٹی کمشنر کولگام نے کہا کہ پوری طرح سے انتظامیہ کو متحرک رکھا گیا ہے اور برفباری کے دوران لوگوں کو کسی بھی مشکل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔دوردراز علاقوں میں چار ماہ کیلئے غذائی اجناس ذخیرہ کردیا گیا ہے۔ایل پی جی گیس/105

جموں میں وزیراعلیٰ عمر عبداللہ کی زیرصدارت کابینہ اجلاس، تمام وزراء اور چیف سیکرٹری موجود

اہم انتظامی و ترقیاتی اور فلاحی منصوبوں کی عمل آوری کا جائزہ

ہمدردانہ وسیلاب زدگان کی بحالی کے اقدامات اور دیگر مالیاتی امورات پر میٹنگ میں تبادلہ خیال

سری نگر،۲۲،دسمبر/جے کے این ایس/جموں وکشمیر کے وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے پیر کے روز جموں میں کابینہ کی میٹنگ کی صدارت کی جس میں کئی اہم انتظامی اور ترقیاتی امور پر تبادلہ خیال کیا گیا۔معلوم ہوا کہ کابینہ نے کئی اہم فیصلوں کو بھی منظوری دی۔جے کے این ایس کے مطابق وزیراعلیٰ عمر عبداللہ کی زیرصدارت پیر کی صبح تقریباً ساڑھے

10 بجے سیول سکریٹریٹ جموں میں کابینہ اجلاس کے دوران منصوبوں کا جائزہ لینے، حکمرانی اور عوامی بہبود سے متعلق وقتی تجاویز کو منظوری دینے پر توجہ مرکوز کی گئی۔سرکاری معلومات کے مطابق، کابینہ میٹنگ میں مختلف محکموں میں جاری بڑے کاموں کی حالت کا جائزہ لیا گیا اور تاخیر کا سامنا کرنے والی سکیموں کو تیز کرنے کے اقدامات کا جائزہ لیا۔کابینہ نے مرکز کے زیرانتظام علاقے جموں وکشمیر کے مختلف اضلاع کیلئے منصوبہ بند آئندہ اقدامات کیلئے درکار انتظامی منظوریوں پر بھی تبادلہ/106

خواجہ غریب نواز کی درگاہ امن، بھائی چارے، اخوت اور سکون کی جگہ ہے

بھارت کسرت میں وحدت والا ملک ہے

ہمیں ہرایک مذہب کا احترام کرنا چاہیے/کرن رجیجو

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/درگاہ اجمیر شریف کو سکون کی جگہ قرار دیتے ہوئے پارلیمانی اور اقلیتی امور کے مرکزی وزیر نے کہا کہ درگاہ پر حاضری کے دوران انہوں نے ملک کے امن، بھائی چارے، خوشحالی کیلئے دعا کی۔ بھارت کسرت میں وحدت والا ملک ہے جہاں مختلف مذاہب کے ماننے والے لوگ رہتے ہیں اور ہمیں سبھی مذاہب کا احترام کرنا چاہیے۔اے پی آئی نیوز کے

مطابق پارلیمانی اور اقلیتی امور کے مرکزی وزیر کرن رجیجو نے اجمیر شریف جاکر خواجہ غریب نواز کی درگاہ پر حاضری دی اور چادر چڑھائی۔اس موقعہ پر ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات/107

فتح کدل سرینگر سوپور، کپوارہ میں آگ کی الگ الگ وارداتیں رونماء

آٹھ رہائشی مکان دو گاؤ خانے سمیت دو درجن کے قریب عمارتیں خاکستر

لاکھوں روپے مالیت کا سامان راکھ کے ڈھیر میں تبدیل

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/وادی کے فتح کدل سرینگر سمیت نصف درجن کے قریب آگ کی وارداتیں رونماء ہو رہائشی مکان دو گاؤ خانے خاکستر ،لاکھوں روپے مالیت کی گھریلوں اشیاء دوسرا سامان راکھ میں تبدیل تاہم کسی کے زخمی یا ہلاک ہونے کی کوئی اطلاع موصول نہیں۔اے پی آئی نیوز کے مطابق کشمیر وادی میں آگ کی وارداتیں رونماء ہونے کا سلسلہ ہنوز جاری۔ڈاون ٹاون سرینگر کے فتح کدل علاقے میں اس وقت سنسنی خوف ودہشت کا ماحول پھیل گیا جب ایک دو منزلہ رہائشی مکان اس آگ نمودار ہوئی اور دیکھتے ہی دیکھتے آگ نے پورے رہائشی مکان کو اپنی لپیٹ میں لے لیا تاہم مقامی لوگ آگ بجھانے والا عملہ بروقت جائے موقع پر پہنچ گئے۔آگ بجھانے کی کارروائی شروع کی تاہم دومنزلہ رہائشی مکان کا بالائی منزل اور چھت خاکستر ہوا۔گھریلوں اشیاء کو بھی نقصان پہنچا۔شمالی کشمیر سوپور کے شیر کالونی میں بھی دوران شب رہائیشی مکان میں آگ نمودار ہوئی اور دیکھتے ہی دیکھتے/108

جاوید احمد ڈار نے سکاسٹ جموں میں

کرشی وگیان کیندروں کی سالانہ زونل ورکشاپ کا اِفتتاح کیا

جموں/انفور/انڈین کونسل آف ایگری کلچرل ریسرچ (آئی سی اے آر)۔اے ٹی اے آر آئی، زون۔اوّل کے تحت کرشی وگیان کیندروں (کے وی کے) کی سالانہ زونل ورکشاپ 2024-25 کا آج بابا جیتو آڈیٹوریم شیر کشمیر یونیورسٹی آف ایگری کلچرل سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی جموں (ایس کے/109

جے رام جی اسکیم کے قواعد وضوابط سامنے آنے دو لوگ ہاتھوں ہاتھ لے لیں گے

ہم سے ملک میں رہتے ہیں وہاں ہرایک مذہب کا احترام انتہائی لازمی ہے/ست شرما

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/رجن لوگوں کے من میں بگوان رام کا احترام نہیں اُن سے اچھی امید نہ ہونے کا عندیہ دیتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سٹیٹ پریذیڈنٹ اور ممبر پارلیمنٹ نے جے رام جی اسکیم کو غریبوں کیلئے اہمیت کا حامل قرار دیتے ہوئے کہا کہ قواعد وضوابط سامنے آنے دو لوگ/110

ایک دن کے برف وباراں سے مہینوں کی طویل خشک سالی اور ہفتوں کی سردی کی لہر سے راحت

پہاڑوں نے سفید چادر اوڑھ لی

پیر کو شام دیر گئے سے بالائی ومیدانی علاقوں میں مزید برفباری اور بارش کا امکان: موسمیاتی مرکز سری نگر

سری نگر،۲۲،دسمبر/جے کے این ایس/کشمیر بھر میں ہفتہ کی شام سے اتوار کو رات دیر ے تک بیشتر بالائی علاقوں میں ہونے والی تازہ برف باری اور میدانی علاقوں میں بارشوں کی وجہ سے رات کے درجہ حرارت میں اضافہ اور دن کے درجہ حرارت میں کمی واقع ہوئی ہے،موسمیاتی مرکز سری نگر نے اگلے 12 گھنٹوں یعنی پیر کو شام دیر گئے سے منگل کی صبح تک برفباری یا بارش کے ایک اور مرحلے کی پیش گوئی کی ہے۔جے کے این ایس کے مطابق موسمیاتی مرکز سری نگر نے پیر کی صبح بتایا کہ گلمرگ، پہلگام اور سونہ

مرگ سمیت بیشتر بالائی اور میدانی علاقوں بشمول سری نگر میں رات کے کم سے کم درجہ حرارت میں تازہ برف وباراں ہونے کے بعد بہتری آئی۔اتوار اور پیر کی درمیانی رات سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت 4.0 ڈگری ریکارڈ کیا گیا جو کہ موسمی معمول سے 6.4 ڈگری زیادہ ہے۔شمالی کشمیر میں واقع گلمرگ، جہاں ہفتہ اور اتوار کی درمیانی رات درجہ حرارت صفر سے نیچے ریکارڈ کیا گیا، اتوار اور پیر کی درمیانی شب یہاں پارہ منفی 2.4 ڈگری پر جا پہنچا۔جنوبی کشمیر کے اننت ناگ ضلع کے پہلگام ریزورٹ سمیت دیگر موسمی مراکز میں کم از کم درجہ حرارت 2.0 ڈگری اور 4.4 ڈگری کے درمیان ریکارڈ کیا گیا۔موسمیاتی مرکز سری نگر کے ایک عہدیدار نے بتایا کہ اتوار کو پوری وادی/112

بیرون ریاستوں سے گاڑیاں خریدنے والوں کو دستاویزات بھی مکمل کرنے ہونگے

اوورلوڈنگ، اوورٹیکنگ کو اب برداشت نہیں کیا جائیگا

ایسے ڈرائیوروں کے خلاف کاروائی عمل میں لائی جائے گی/ ایس ایس پی ٹریفک

سرینگر/22دسمبر/اے پی آئی/لوگوں کو ٹریفک قوانین پر من وعن عمل کرنے کی تلقین کرتے ہوئے ایس ایس پی ٹریفک نے غیر ریاستی گاڑیوں کے دستاویزات مالکان کو مکمل کرنے کی ہدایت کرتے ہوئے کہا کہ ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی اب ناقابل برداشت ہوگی، جو لوگ گاڑیاں خریدتے ہیں اور لاکھوں روپے خرچ کرتے ہیں وہ دستاویزات اور دیگر لوازمات پورا کرنے کیلئے بھی اپنی خدمات انجام دیں۔اے پی آئی نیوز کے مطابق ٹریفک محکمہ کی جانب سے

ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کے خلاف مہم گرمائی دارالخلافہ سرینگر میں شدومد سے جاری۔ایس ایس پی ٹریفک اعجاز احمد نے مہم کے حاشیے پر ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے اس بات کی تصدیق کی کہ ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی اب برداشت نہیں کی جائے گی۔انہوں نے کہا کہ لاکھوں روپے خرچ کر کے لوگ ملک کی مختلف ریاستوں، مرکزی زیر انتظام علاقوں سے گاڑیاں خریدتے ہیں اور وادی کشمیر لاکر وہ قواعد وضوابط پورا کرنے کیلئے اقدامات نہیں اٹھاتے ہیں۔آر سی اپنے نام نہیں کراتے ہیں، فٹنس، انشورنس اور دوسرے دستاویزات اپنے پاس نہیں رکھتے ہیں جو ٹریفک قوانین کی سریحاً خلاف ورزی ہے۔انہوں نے/111

بلاشبہ انسانیت کے وجود کے لئے جسم کے ساتھ روح بھی ناگزیر ہے، لھذا ان دونوں کی حفاظت اور تندرستی انسان کی اولین ذمہ داری ہے۔ اور دل جسم کا وہ عضو ہے، جسے روحانی اور جسمانی دونوں اعتبار سے نھایت اھمیت حاصل ہے۔

نینداور دل کے درمیان تعلق کی حقیقت

سونے کی غلط عادات، طریقے اور بے خوابی دل کو شدید خطرات لاحق کر سکتی ہے

روحانی اعتبار سے ہمیں یہ تعلیم دی گئی ہے کہ ''انسانی جسم کے اندر گوشت کا ایسا لوتھڑا ہے کہ اگر وہ صحیح ہو تو پورا جسم صحیح رہتا ہے، اور اگر اس میں خرابی پیدا ہوجائے تو پورا جسم خراب ہوجاتا ہے، جسم کا یہ حصہ دل ہے'' جبکہ دوسری طرف جدید سائنس بتاتی ہے کہ انسانی وجود کے اہم جزو دماغ کی تمام تر ترقی کے باوجود آج بھی انسان غمزدہ اور پریشانیوں میں مبتلا ہے، جس کی وجہ بلاشبہ دل ہی ہے۔

اگر آپ کا دل پریشان ہے تو پھر جتنی بھی ترقی ہوجائے ایک انسان مطمئن و پُرسکون نہیں ہو سکتا، لہٰذا دل کے تندرستی اور صحت مندی نہایت ضروری ہے۔ تاہم یہاں ہم انسانی جسم میں اہمیت کے اعتبار سے ذہن و دل کا کوئی مقابلہ کرنے نہیں جارہے بلکہ یہ بتانے جارہے ہیں کہ ہم ایسا کیا کر سکتے ہیں؟ جس سے دل کے دھڑکنے کی رفتار متاثر نہ ہو اور یہ صحت مندانہ طریقے سے کام کرتا رہے۔

عمومی طور پر ہمیں اپنے اردگرد ایسے بے شمار واقعات سننے کو ملتے ہیں کہ فلاں رات کو سویا تو اسے ہارٹ اٹیک آگیا، لیکن کیا آپ جانتے ہیں، رات کے وقت آنے والے ہارٹ اٹیک کی دیگر وجوہات کے ساتھ ایک بہت بڑی وجہ نیند، سونے کا غلط طریقہ اور وقت ہے۔

امریکا کے ممتاز ماہرین امراض قلب نے کئی ماہ کی کاوشوں کے بعد اپنے تجربات کو شیئر کرتے ہوئے بتایا کہ سونے کے وقت کا آپ کے دل کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہے۔

عمومی طور پر دنیا میں نیند کے حوالے سے دو طرح کے لوگ ہوتے ہیں، ایک وہ جو بناء کسی مشقت کے فوراً سوجاتے ہیں جبکہ دوسری قسم کو اس نعمت کے حصول کے لئے بہت پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نامی جریدے میں شائع ہونے والی حالیہ تحقیق میں سونے کے وقت، طریقوں اور دل کو لاحق خطرات کے بارے میں بتایا گیا ہے، جس کا ہم یہاں ذکر کرنے جارہے ہیں۔

نیند کی خرابی یعنی وقت بے وقت آنکھ کا کھلنا آپ کے دل کا بہت بڑا دشمن ہے، خصوصاً اس وقت جب آپ کے جسم کو ابھی مزید **10** منٹ آرام کرنا تھا۔ **Vanderbilt MedicalUniversity Center** امریکا کی معروف محقق ڈاکٹر کیلسی فل بتاتی ہیں کہ انہوں نے امریکن معاشرے کے **6** گروہوں میں سے **2** ہزار **32** افراد کا چناؤ کرکے ان کے سونے کے طور طریقوں پر تحقیق کی، جس سے معلوم ہوا کہ ایک ہفتے میں **2** گھنٹے سے زائد نیند کی خرابی آپ کے دل کو خطرات لاحق کر سکتی ہے۔

اور نیند کی یہ بے قاعدگی دل کے لئے خاموش قاتل کے طور پر کام کرتی ہے، جو اندر ہی اندر دل کو نقصان پہنچاتی ہے۔ ڈاکٹر کیلسی کا کہنا ہے کہ ''باقاعدہ اور مقررہ وقت کی نیند دل کے امراض سے بچاؤ میں نہایت اہمیت کی حامل ہے'' ہمارے جسم کی مثال ایسی مشین کی ہے، جو باسہولت طریقے سے کام کرتی ہے جو ہمارے اندرونی نظام کے قاعدے کو کنٹرول کرتی ہے۔ اور اسی نظام میں ایک نیند ہے، لیکن جب ہم نیند کے اوقات کو مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں تو یہ نظام متاثر ہوتا ہے کیوں کہ بار بار سونے کے اوقات کی تبدیلی کو جسم کے لئے قابل قبول بننا مشکل ہو جاتا ہے۔

یوں نئی تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ کس طرح نیند کے اوقات کی تبدیلی ہمارے دل سے جڑی ہے۔ تحقیق کے دوران جن افراد کو شامل کیا گیا، ان سے حاصل ہونے والی معلومات کے مطابق ان افراد کی آنتوں میں کیلشیم کا بوجھ بڑھ جاتا ہے، جو دل کی نالیوں میں خون کی روانی کو متاثر کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیلسی اور ان کی ٹیم کے حتمی نتائج کے مطابق نیند میں بے قاعدگی امراض قلب کو جنم دیتی ہے۔ لہٰذا یہاں ہم آپ کو امریکن اکیڈمی آف سلیپ میڈیسن کی ان تجاویز سے آگاہی دینے جارہے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر نیند کی ہر قسم کی خرابی پر قابو پانے میں نہایت مددمل سکتی ہے، جو نتیجتاً آپ کو دل کے امراض سے بچا یا پہلے سے متاثرہ دل کو تقویت دے سکتی ہیں۔

1. سونے اور جاگنے کے لئے ایک مقررہ وقت طے کرتے ہوئے مستقل اس پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں۔

2. ہر بالغ مرد یا عورت روزانہ رات کو سات سے آٹھ گھنٹے ضرور نیند لے۔

3. سونے کے لئے جگہ اور بستر کو مخصوص کریں یعنی آپ جب بھی سوئیں تو اپنے بستر اور اپنی جگہ (کمرہ وغیرہ) پر آرام کریں۔

4. سونے کے کمرے کو پُرسکون اور راحت کا مرکز بنائیں یعنی ایسی جگہ جہاں تناؤ، خلفشار یا شور نہ ہو۔

5. شام کے اوقات میں لائٹس کو آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کردیں تاکہ آپ کا دماغ جسم کو یہ بتا سکے کہ اب رات ہونے والی ہے اور میں نے سونا ہے۔

6. سونے کے مقررہ وقت سے کم از کم **30** منٹ پہلے اپنے تمام الیکٹرانگ آلات جیسے موبائل، کمپیوٹر یا ٹیلی ویژن وغیرہ بند کرتے ہوئے خود پر ڈیجیٹل کرفیو نافذ کردیں۔

جلد کو تیزی سے بڑھاپے کا شکار کرنے والی غذائیں

انسانی جلد طبی اعتبار سے ایک انتہائی حساس معاملہ ہے، کیوں کہ کبھی آب و ہوا تو کبھی غیر منظم کھانوں سے یہ بہت متاثر ہوتی ہے۔ انسانی جلد کا بڑھتی عمر کے ساتھ متاثر ہونا تو سمجھ میں آتا ہے لیکن ہمارے ہاں کم عمری میں ہی چہروں پر بڑھاپے کے اثرات نمودار ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ جلدی خلیات کی درست طریقے سے پرورش نہ ہونا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ، آپ جو کھاتے اور پیتے ہیں، اس میں غیر نظم و ضبط کے انتخاب آپ کے رنگت میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اور نتیجتاً آپ وقت سے پہلے بڑھاپے کے اثرات اپنے چہرے پر سجا لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی رات اگر آپ نے پیزا، تلی ہوئی خوراک یا غیر صحتمندانہ مشروبات کا کثرت سے استعمال کیا تو صبح کے وقت آپ کے چہرے پر اس کے بد اثرات نمودار ہو سکتے ہیں۔

انسانی جلد کی صحت مندی و تندرستی کے لئے بے شمار غذائیں، ادویات اور ورزشیں تک موجود ہیں لیکن یہاں ہم ان کے برعکس آپ کو ایسی غذاؤں کے بارے میں بتائیں گے، جن کے استعمال سے آپ جلد بوڑھے دکھائی دیں گے، یعنی آپ کی جلد متاثر ہوسکتی ہے۔

مستند غذائی ماہر اور ماہر امراض جلد امریکی ڈاکٹر ڈانا ایلس ہنز اور ڈاکٹر جیسکا کرانٹ کا کہنا ہے کہ آپ کی جلدی عمر کو تیز کرنے والے کھانوں میں کچھ چیزیں مشترک ہیں، جلدی کی صحت کے حوالے سے یہ نامناسب غذائیں ہیں، جن میں فائبر اور اینٹی آکسیڈینٹ بہت کم تعداد میں ہوتا ہے اور وہ اکثر جانوروں کے ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ غذائیں کھانے سے آپ کے جسم میں سوزش اور داغ دھبوں کے نشانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ غذائیں جلد کے کروموسومز کو متاثر کرتی ہیں، جس کی وجہ سے آپ کی جلد نمایاں طور پر تیزی سے مرجھا جاتی ہے۔ دوسرا ڈاکٹر ایلس بتاتے ہیں اگر آپ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہیں کرتے، جو اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں تو پھر آپ جلد ہی بوڑھے دکھائی دینے لگتے ہیں، اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور غذائیں انسانی جسم وجلد کو توانائی فراہم کرتی ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس کے بغیر، آپ کے جسم میں سوزش بڑھ سکتی ہے، جس سے جلد کے صحت مند خلیوں کی عمر تیزی سے بڑھ جاتی ہے۔ ڈاکٹر ڈانا ایلس ہنز اور ڈاکٹر جیسکا کرانٹ کے مطابق یہ وہ پانچ غذائیں ہیں، جن کے استعمال سے آپ کی جلدی تیزی سے جھریوں اور داغ دھبوں کا شکار ہوسکتی ہے۔

چینی

پیکنگ والے کھانوں، سوڈا، مٹھائیوں اور ٹافیوں میں استعمال ہونے والا میٹھا یعنی چینی انسانی جسم میں سوزش کو متحرک کرنے کا بہت بڑا ذریعہ ہے اور انسانی جسم میں بڑھنے والی سوزش کے جلد پر بداثرات کے بارے میں ہم آپ کو اوپر بتا چکے ہیں۔ **2010**ء میں جلد پر ہونے والی ایک تحقیق بتاتی ہے کہ کیمیائی عمل سے بننے والا میٹھا جلد کو خشک اور کم لچکدار بنا دیتا ہے، جس سے جھریاں جنم لیتی ہیں۔

ڈیری مصنوعات

دودھ کی وہ مصنوعات، جنہیں خاص کیمائی عمل سے بنایا جاتا ہے یا زیادہ وقت تک محفوظ رکھنے کے عمل سے گزارا جاتا ہے، ان میں خطرناک چربی ہوتی ہے، جو کہ درحقیقت انفلیمیٹری یعنی سوزش ہوتی ہے، جو جلد کی عمر بڑھاتی ہے۔

جیسا کہ ڈاکٹر جیسکا کرانٹ کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق گوشت اور ڈیری مصنوعات پر مشتمل غذاؤں کے بارے میں بتاتی ہے، جس میں کولیسٹرول ہوتا ہے لیکن فائبر نہیں، جس کے باعث سوزش اور نتیجتاً جلد کی عمر تیزی سے بڑھتی ہے۔

دودھ میں شامل کیسین نامی پروٹین بھی سوزش کو متحرک کرنے میں کردار ادا کرتا ہے اور جلدی چھیدوں کو بند کردیتا ہے، جس کے باعث چہرے پر مہاسے اور دیگر جلدی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کیمیائی عمل سے تیارشدہ گوشت

سینڈوچ سے لے کر پیزا تک پروسیس شدہ یعنی تیارشدہ گوشت کا استعمال آج دنیا بھر میں کیا جاتا ہے، جس میں چسکا ضرور ہے لیکن درحقیقت یہ غذائیت سے محروم ہے۔

تیارشدہ گوشت سوڈیم سے بھرا ہوتا ہے، جو سوجن کا سبب بن سکتا ہے، اس کے علاوہ ان میں نائٹریٹ نامی جزو بھی پایا جاتا ہے، جو سوزش کے عمل کو متحرک کرتا ہے، مزید برآں یہ گوشت وٹامن سی کو خود استعمال کر لیتا ہے، جو کہ کولیجن پروٹین کی پیداوار اور صحت مند جلد کے لئے ضروری ہے۔

تلی ہوئی غذائیں

جب کسی بھی کھانے کو تلنے کے لئے کھولتے ہوئے تیل میں ڈالا جاتا تو یہ خاص مرکب (ریڈیکلز) کے اخراج کا باعث بنتا ہے، جس کی کمی جلد کو متاثر کرتے ہوئے اس کی لچک تیزی سے کم کرنے کی وجہ بنتا ہے۔ اور پھر اس عمل کی سب سے بری چیز یہ ہے کہ ان میں خطرناک ٹرانس فیٹس اور ہائیڈرو جنیٹڈ فیٹس ہوتے ہیں، جو جلدی خلیوں کو بہت متاثر کرتے ہیں اور نتیجتاً جسم میں سوزش کے عمل کو تحریک ملتی ہے۔

ڈاکٹر ڈانا ایلس ہنز کہتی ہیں کہ میں ان ٹرانس فیٹس سے دوری کا مشورہ دوں گی، آپ کو قدرتی طور پر جتنا ممکن ہو سکے غذائیت سے بھرپور خوراک کا استعمال کرنا چاہیے۔

الٹراپروسیسڈ کاربوہائیڈریٹ

پیسٹری، چپس، بریڈ اور ڈونٹس وغیرہ الٹراپروسیسڈ، ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹس کی واضح مثالیں ہیں، جن کے بارے میں ڈاکٹر جیسکا کرانٹ کہتی ہیں کہ یہ غذائیں سوزش کے عمل کو بڑھاوا دیتی اور غذائیت کی کمی کا باعث ہیں، جن میں فائبر بھی نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے، اور نتیجتاً ہماری جلد تیزی سے بڑھاپے کی طرف مائل ہوجاتی ہے۔ BBC

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

ظہران ممدانی کی طرف سے گرفتاری کے انتباہ کے باوجود نیتن یاہو نیویارک کے دورہ کیلئے پُرعزم

نئی دہلی (ایم این این): اسرائیلی وزیراعظم نیتن یاہو نے اعلان کیا ہے کہ وہ جلد ہی نیویارک شہر کا دورہ کریں گے۔ ان کا یہ اعلان نیویارک کے نو منتخب میئر ظہران ممدانی کی طرف سے گرفتاری کے انتباہ کے باوجود انہیں چیلنج کرنیکے مترادف قرار دیا جارہا ہے۔ چند ہفتے قبل بروکلین سٹی کونسل کی رکن اینا فرنیکوف نے انہیں یکم جنوری کو مدعو کیا تھا۔ اسی تاریخ کو نو منتخب میئر ظہران ممدانی کی حلف برداری ہے۔ ممدانی نے نیتن یاہو کو نیویارک کے دورے پر گرفتار کرنے کا انتباہ دیا تھا۔ فرنیکوف جو اپنی قدامت پسندانہ رجحانات کیلئے جانی جاتی ہیں، نے نیتن یاہو کو دعوت دی تھی تاکہ نیویارک اور اسرائیل کے درمیان گہرے اور دیرپا تعلقات کو دوبارہ اجاگر کیا جاسکے۔ نیتن یاہو نے رسمی پیغام بھیجا جس میں انہوں نے دعوت پر شکریہ ادا کیا اور کہا کہ وہ جلد ہی نیویارک کا دورہ کریں گے۔ البتہ وہ ظہران ممدانی کی

تقریب حلف برداری میں شرکت نہیں کریں فرنیکوف نے نیویارک پوسٹ کو بتایا کہ وہ نیتن یاہو کے نیویارک پہنچنے پر ممدانی کے ردعمل دیکھنے کیلئے بے تاب ہیں۔ العربیہ کی خبر کے مطابق انہوں نے کہا کہ نو منتخب میئر 'کسی غیر ملکی وزیراعظم کو گرفتار کرنے کیلئے قانونی اختیار نہیں رکھتے'۔ انہوں نے ممدانی پر الزام عائد کیا کہ وہ عوام کو گمراہ کررہے ہیں۔ وہ سادہ قانونی تحقیق کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رکھتے۔ یہ پیش رفت شہر میں حالیہ دنوں کے دوران بڑھتے ہوئے تشدد کے واقعات کے پس منظر میں سامنے آئی ہے جہاں فرنیکوف نے زور دیا کہ یہودی کمیونٹی نیتن یاہو کا 'بڑے پیمانے پر خیر مقدم' کے ساتھ استقبال کرے گی۔ ظہران ممدانی ایک مہاجر خاندان کی اولاد ہیں اور بائیں بازو کے رجحانات کے حامل ہیں۔ انہوں نے اپنی انتخابی مہم کے دوران عہد کیا تھا کہ نیویارک پولیس کے ذریعے نیتن یاہو کو گرفتار کیا جائے گا۔ ان کا کہنا تھا کہ ۲۰۲۴ء میں عالمی فوجداری عدالت نے نیتن یاہو اور سابق اسرائیلی وزیر دفاع یوآف گیلانت کے خلاف غزہ میں جنگی جرائم کے الزام میں گرفتاری کے نوٹس جاری کیے تھے جنہیں امریکہ تسلیم نہیں کرتا۔ نیتن یاہو نے حالیہ انٹرویو میں کہا کہ وہ نیویارک جانے سے 'خائف نہیں' ہیں۔ اسی سلسلے میں اسرائیل کے حامی ریپبلکن رکن کانگریس ایلیس سٹیفانک نے ایک بل پیش کیا ہے تاکہ ریاست میں نیتن یاہو کی گرفتاری کی کسی بھی کوشش کو روکا جاسکے۔ انہوں نے نیویارک کی گورنر کیتھی ہوکول پر الزام عائد کیا کہ انہوں نے ممدانی کے بیانات کی مذمت نہیں کی۔ انہوں نے ممدانی کے بیانات کو 'انتہا پسندانہ' قرار دیا۔ یکھنے کیلئے بے تاب ہیں۔ العربیہ کی خبر کے مطابق انہوں نے کہا کہ نو منتخب میئر 'کسی غیر ملکی وزیراعظم کو گرفتار کرنے کیلئے قانونی اختیار نہیں رکھتے'۔ انہوں نے ممدانی پر الزام عائد کیا کہ وہ عوام کو گمراہ کررہے ہیں۔ وہ سادہ قانونی تحقیق کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رکھتے۔ یہ پیش رفت شہر میں حالیہ دنوں کے دوران بڑھتے ہوئے تشدد کے واقعات کے پس منظر میں سامنے آئی ہے جہاں فرنیکوف نے زور دیا کہ یہودی کمیونٹی نیتن یاہو کا 'بڑے پیمانے پر خیر مقدم' کے ساتھ استقبال کرے گی۔ ظہران ممدانی ایک مہاجر خاندان کی اولاد ہیں اور بائیں بازو کے رجحانات کے حامل ہیں۔ انہوں نے اپنی انتخابی مہم کے دوران عہد کیا تھا

اسرائیل کے لیے جاسوسی کے الزام میں ایران نے ایک شخص کو پھانسی دے دی

نئی دہلی (ایم این این)؛تہران: ایران نے اسرائیل کے لیے جاسوسی کے الزام میں ایک شخص کو سزائے موت دے دی ہے۔ عدلیہ کی پریس ایجنسی کے مطابق یہ کارروائی ایران اور اسرائیل کے درمیان جون میں ہونے والی 12 روزہ جنگ کے بعد دی جانے والی تازہ ترین پھانسی ہے۔ اطلاعات کے مطابق عقیل کشورز کو ''صیہونی حکومت کے لیے جاسوسی، اس سے رابطے اور تعاون، اور فوجی و سکیورٹی تنصیبات کی تصاویر لینے'' کے الزامات میں مجرم قرار دیا گیا تھا۔ اس کی سزائے موت سپریم کورٹ سے توثیق کے بعد قانونی تقاضے پورے کرتے ہوئے نافذ کی گئی۔ میزان کے مطابق، مذکورہ شخص اسرائیلی خفیہ ایجنسی موساد کا ایجنٹ تھا اور اسے اپریل اور مئی کے درمیان شمال مغربی ایران کے شہر ارومیہ سے گرفتار کیا گیا تھا۔ جنگ کے بعد ایران نے اعلان کیا تھا

عثمان ہادی کے بعد، طلبہ لیڈر مطلب سکدار کو سر میں گولی ماردی، بنگلہ دیش میں حالات مزید ابتر

نئی دہلی (ایم این این)؛ڈھاکہ: بنگلہ دیش کے جنوب مغربی شہر کھلنا میں پیر کو نامعلوم مسلح افراد نے ایک اور سیاسی لیڈر کو سر میں گولی ماردی۔ دوپہر کے قریب ''مطلب سکدار'' کو تشویشناک حالت میں اسپتال لے جایا گیا۔ یہ واقعہ ممتاز نوجوان رہنما شریف عثمان ہادی کے قتل کے چند دن بعد پیش آیا ہے۔ بی ڈی نیوز کے مطابق، نیشنل سٹیزن پارٹی (این سی پی) سے وابستہ، جاتیہ شرمک شکتی سے تعلق رکھنے والے ایک اور سیاسی لیڈر، مطلب سکدار کو کھلنا میں دن دیہاڑے گولی ماردی گئی۔ این سی پی سے وابستہ مطلب شکدار کو دوپہر کے قریب نازک حالت میں کھلنا میڈیکل کالج اسپتال لے جایا گیا۔ پولیس کے مطابق حملہ شہر کے علاقے سوناڈانگا میں ہوا۔ این سی پی کے جوائنٹ چیف آرگنائزر محمود ہ میتو نے بھی فائرنگ کی تصدیق کی۔ انھوں نے سوشل میڈیا پر واقعے کے بارے میں پوسٹ کیا اور ایک تصویر شیئر کی جس میں سکدار کو زخمی دکھایا گیا ہے۔ انہوں نے پوسٹ میں کہا کہ، این سی پی کے کھلنا ڈویژن کے سربراہ اور این سی پی شرمک شکتی کے مرکزی آرگنائزر مطلب سکدار کو تھوڑی دیر پہلے گولی ماردی گئی تھی۔ بی ڈی نیوز کی رپورٹ کے مطابق، پولیس نے بتایا کہ حملے کے بعد مقامی لوگوں نے فوری مداخلت کی اور شکدار کو فوری علاج کے لیے اسپتال پہنچایا۔ بی ڈی نیوز نے اطلاع دی ہے کہ پولیس جائے وقوعہ اور اسپتال دونوں جگہوں پر تعینات ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ تحقیقات آگے بڑھتے ہی مزید تفصیلات شیئر کی جائیں گی۔ یہ واقعہ بنگلہ دیش میں عثمان ہادی کی موت کے بعد پیدا ہوئے۔

اسٹاک ہوم، سویڈن: مسجد میں قرآن مجید کے نسخے کی بے حرمتی

نئی دہلی (ایم این این): اسٹاک ہوم، سویڈن کی مسجد اسٹاک ہوم کے احاطے میں قرآن مجید کا ایک بے حرمتی شدہ نسخہ ملا جس میں چھ گولیوں کے سوراخ تھے اور اسے سیڑھیوں کی ریلنگ کے ساتھ زنجیر سے باندھا گیا تھا۔ اسے کھلا اسلاموفوبک حملہ قرار دیتے ہوئے مسجد اسٹاک ہوم کے چیئرمین محمود الخلف نے اس کی مذمت کی اور کہا کہ یہ واقعہ واضح طور پر مسلم کمیونٹی کو نشانہ بنانے کیلئے کیا گیا ہے۔ الخلف نے کہا، ''قرآن مجید کی ایک نقل مسجد کی طرف جانے والی سیڑھیوں کے قریب ریلنگ سے زنجیر کے ساتھ باندھی گئی تھی اور اس میں چھ گولیوں کے سوراخ تھے۔

بنگلہ دیش: ایک اور طلبہ لیڈر مطلب سکدر کو گولی ماری گئی، خطرے سے باہر

نئی دہلی (ایم این این): بنگلہ دیش میں نوجوان طلبہ لیڈر شریف عثمان ہادی کی موت کے بعد ہونے والے تشدد کے دوران، نیشنل سٹیزن پارٹی (این سی پی) کے ایک اور لیڈر کو پیر (۲۲ دسمبر) کو خولنا میں شرپسندوں نے گولی ماردی۔ مسلح افراد نے این سی پی کے خولنا ڈویژنل سربراہ اور این سی پی سرامک شکتی کے مرکزی منتظم مطلب سکدر کے سر کو نشانہ بناتے ہوئے تقریباً صبح ۱۱ بجکر ۴۵ منٹ پر فائرنگ کی۔ یہ واقعہ اس وقت پیش آیا جب ڈھاکہ یونیورسٹی کے ایک انتہا پسند طلبہ گروپ ''انقلاب منچ'' کے بانی ہادی کے قتل کے بعد ملک بھر میں تشدد پھوٹ پڑا۔ سوناڈانگا ماڈل پولیس اسٹیشن کے تفتیشی افسر (او سی) انیمیش منڈل کے مطابق، سکدر کو تشویشناک حالت میں خولنا میڈیکل کالج اسپتال منتقل کیا گیا۔ منڈل نے مزید بتایا کہ ڈاکٹروں کے مطابق مطلب اب خطرے سے باہر ہیں۔ رپورٹ کے مطابق گولی کان کے ایک طرف سے داخل ہوئی، جلد کو چیرتی ہوئی دوسری طرف سے نکل گئی۔ ہادی، جو ملک کی ۲۰۲۴ء کی جمہوریت نواز تحریک کے لیڈر تھے، ایک متنازع شخصیت تھے اور ہندوستان مخالف سخت موقف کیلئے جانے جاتے تھے۔ انہیں ڈھاکہ میں مسجد سے نکلتے وقت نقاب پوش حملہ آوروں نے گولی ماردی تھی۔ ہادی کو علاج کیلئے سنگاپور کے ایک اسپتال منتقل کیا گیا، تاہم وہ جمعرات (۱۸ دسمبر) کو چل بسے۔ ان کی موت

کے بعد ہزاروں افراد سڑکوں پر نکل آئے اور قاتلوں کی گرفتاری کا مطالبہ کیا۔ مشتعل مظاہرین نے دارالحکومت میں متعدد عمارتوں کو آگ لگادی جن میں دو بڑے اخبارات کے دفاتر بھی شامل تھے، جہاں عملہ اندر پھنس گیا۔ مظاہرین نے ڈھاکہ کو ملک کے دیگر حصوں سے جوڑنے والی ایک بڑی شاہراہ کو بھی بلاک کردیا اور جنوب مشرقی بنگلہ دیش کے شہر چٹاگانگ میں ایک سابق وزیر کے گھر کو نذر آتش کیا۔ بنگلہ دیش کے پہلے صدر شیخ مجیب الرحمٰن، جو شیخ حسینہ کے والد تھے، کی رہائش گاہ کو بھی پرتشدد مظاہرین نے نقصان پہنچایا اور آگ لگادی۔ ادھر بندرگاہی شہر چٹاگانگ میں اسسٹنٹ انڈین ہائی کمیشن اور قریبی سرکاری رہائش گاہوں پر پتھراؤ کیا گیا۔

غزہ میں جنگ بندی کیلئے مشاورت جاری رکھنے پر زور

نئی دہلی (ایم این این): ادھر میامی میں منعقدہ ایک اعلیٰ سطحی اجلاس میں امریکہ، قطر، مصر اور ترکیہ نے اس امر پر اتفاق کیا کہ قابض اسرائیل اور حماس کے درمیان بالواسطہ مذاکرات کے دائرے میں آئندہ ہفتوں کے دوران مشاورت جاری رکھی جائے گی تاکہ غزہ سے متعلق منصوبے کے دوسرے مرحلے پر عمل درآمد کو آگے بڑھایا جاسکے۔ یہ پیش رفت ایسے وقت میں سامنے آئی ہے جب قابض اسرائیلی حکومت جنگ بندی معاہدے کے پہلے مرحلے کی ذمہ داریوں کی تکمیل میں تاخیر کررہی ہے۔ اجلاس کے بعد جاری مشترکہ بیان میں کہا گیا کہ شریک ممالک غزہ میں امن سے متعلق منصوبے کی تمام شقوں پر عمل درآمد کے عزم کا اعادہ کرتے ہیں اور تمام فریقین سے اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ امریکی ایلچی اسٹیو وٹکوف نے بتایا کہ میامی میں ہونے والی ملاقات میں پہلے

مرحلے پر عمل درآمد کا جائزہ لیا گیا اور دوسرے مرحلے کی تیاریوں پر غور کیا گیا۔ ان کے مطابق انسانی امداد میں توسیع، لاشوں کی واپسی اور قابض اسرائیلی افواج کے جزوی انخلا جیسے امور پر محدود پیش رفت ہوئی ہے۔ دوسرے مرحلے میں غزہ کے لیے ایک ایسی انتظامی اتھارٹی کے قیام پر زور دیا گیا جو شہریوں کے تحفظ اور عوامی سکیورٹی کی ذمہ دار ہو۔ ترکیہ کے وزیر خارجہ ہاکان فیدان نے کہا کہ قابض اسرائیل کی جانب سے جنگ بندی کی خلاف ورزیاں اس پورے عمل کو مشکل بنارہی ہیں، تاہم میامی میں ہونے والی بات چیت امید افزا ہے۔ دوسری جانب مصر کے وزیر خارجہ بدر عبد العاطی نے ایک بار پھر واضح کیا کہ مصر فلسطینیوں کو ان کی سرزمین سے جبری طور پر بے دخل کرنے کی کسی بھی کوشش کو مسترد کرتا ہے۔ قاہرہ میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے غزہ میں فوری تعمیر نو کے آغاز اور انسانی امداد کی بلاتعطل فراہمی کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا کہ مصر عرب لیگ اور اسلامی تعاون تنظیم کے تحت منظور شدہ اس منصوبے کو فعال بنانے کی کوشش کررہا ہے جس کے مطابق فلسطینیوں کی بے دخلی کے بغیر غزہ کی تعمیر نو کی جائے گی، جو پانچ برسوں پر محیط اور تقریباً ترپّن ارب ڈالر لاگت کا حامل ہے۔ قابل ذکر ہے کہ ستمبر میں غزہ میں جنگ کے خاتمے کے لیے ایک جامع منصوبہ پیش کیا گیا تھا، جبکہ اکتوبر میں جنگ بندی معاہدے کا پہلا مرحلہ نافذ ہوا۔

بلیواوریجن مشن: وہیل چیئر پر خلا میں جانے والی پہلی خلاباز بخیریت لوٹ آئیں

نئی دہلی (ایم این این): ایک جرمن انجینئر وہیل چیئر استعمال کرنے والی دنیا کی پہلی شخصیت بن گئی ہیں جنہوں نے خلا کا سفر کیا، اور ٹیکساس سے روانہ ہونے والی بلیو اوریجن کی ایک ذیلی مداری پرواز کے ذریعے ایک تاریخی سنگ میل عبور کیا۔ مائیکلا بینتھاوس، جو سات سال قبل ماؤنٹین بائیکنگ کے ایک حادثے میں ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کا شکار ہوئیں، ایمیزون کو جیف بیزوس کی قائم کردہ خلائی سیاحت کی کمپنی بلیو اوریجن کے زیر انتظام NS-37 کے مشن میں سوار ہوئیں۔ اس پرواز میں جیت ہاؤس سمیت چھ مسافر شامل تھے، جو بین دوران بلندی کی طرف سفر اور مائیکرو گریوٹی (کم وزن کی کیفیت) کا احساس بہت پسند آیا۔ نیوشیپرڈ راکٹ نے ٹیکساس میں بلیو اوریجن کے لانچ رسائی کو یقینی بنانے کیلئے اضافی زمینی معاون آلات نصب کئے گئے تھے۔ بینتھاوس نے کہا کہ ان کا یہ سفر اس وقت شروع ہوا جب انہوں نے آن لائن

اتر ریلوے

ای۔ٹینڈر نوٹس

ٹینڈر نمبر: 205,206-2025-26-SrDEN-III-FZR مورخہ 19-12-2025

سینئر ڈویژنل انجینئر۔ تھرڈ، فیروزپور کے ذریعہ بھارت کے راشٹرپتی کی جانب سے مندرجہ ذیل ای۔ ٹینڈرز آخری تاریخ 12-01-2025 بوقت 15.00B بجے تک www.ireps.gov.in طلب کئے جاتے ہیں۔ ٹینڈر دہندگان اپنے اصل/ترمیم شدہ ٹینڈر بند ہونے کی تاریخ اور وقت تک پیش کرسکتے ہیں۔ مینوئل ٹینڈر جائز نہیں ہیں اور ایسے کسی بھی مینوئل آفر منظور نہیں کیا جائے گا۔ ٹھیکیدار ٹینڈر فارم کی لاگت اور بیعانہ کی رقم کا بھگتان صرف www.ireps.gov.in پورٹل پر دستیاب آن لائن وسائل کے ذریعہ جیسے نیٹ بینکنگ، ڈیبٹ کارڈ، کریڈٹ کارڈ وغیرہ سے بھگتان کرسکتے ہیں۔ ڈیمانڈ ڈرافٹ، بینکرز چیک، ایف ڈی آر اور رسیدوں وغیرہ کے ذریعہ سے بھگتان کی اجازت نہیں ہے۔

ٹینڈر ٹائپ	ٹینڈر سیکشن	بولی سسٹم
کھلا	کام	سنگل بولی سسٹم
ٹینڈر اپ لوڈ کرنے کی تاریخ	بولی شروع کی تاریخ	بولی اختتام کی تاریخ اور وقت
18-12-2025	29-12-2025	12-01-2026 کو 15.00 بجے

نمبر شمار	ٹینڈر نمبر	ٹینڈر کی تفصیلات		
1.	205-2025-26-SrDEN-III-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ اینڈ سیکنڈ امرتسر کے تحت یو وی ٹریٹمنٹ کے ذریعہ سے چھت کے اوپر اور زیر زمین پانی کے ٹینکوں اور پی وی سی سٹوریج ٹینکوں کی میعادی صفائی۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
	74,96,339.95/-	1,49,900.00/-	60 دن	12 مہینے
	اسی نوعیت کا کام: ''ٹریک تعمیر کے کام کے علاوہ کوئی بھی سول ورک۔''			
2.	206-2025-26-SrDEN-III-FZR	اسسٹنٹ ڈویژنل انجینئر۔ فرسٹ اور سیکنڈ امرتسر کے تحت آنے والی امرتسر سٹیشن اور کالونیوں کیلئے پینے کا پانی کے کلورینیشن کیلئے آٹومیٹک کلورینیشن پلانٹ کی سپلائی، اپریشن اور دیکھ بھال۔		
	مشتہر قیمت (روپے)	بیعانہ کی رقم	آفر کی ویلڈٹی	مدت تکمیل کام
	64,99,946.90/-	1,30,000.00/-	60 دن	60 مہینے
	اسی نوعیت کا کام: ''کلورینیشن/ آر او/ سافٹننگ پلانٹ/ سیوریج/ ویسٹ واٹر ٹریٹمنٹ پلانٹ سمیت واٹر ٹریٹمنٹ پلانٹوں کا آپریشن اور دیکھ بھال۔''			

نوٹ: 1. ٹینڈر ڈالنے سے پہلے ٹینڈر دہندگان کے ٹینڈر کے سلسلے میں جاری کئے گئے کسی بھی ضمیمہ نامہ کی جانچ کریں گے۔
2. ہندی میں کسی بھی خامی کیلئے انگریزی ورژن کا مطالعہ کریں، اور انگریزی ورژن ہی جائز ہوگا۔

3953/25 گراہکوں کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

اتر ریلوے

ای-ٹینڈر نوٹس

سینئر ڈویژنل الیکٹرک انجینئر/ایس۔/اتر ریلوے/جموں توی 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 کرسکتے ہیں۔

ٹینڈر نمبر	کاموں کی تفصیل	تخمینہ لاگت (روپے)	بیعانہ رقم (روپے)	کام کی میعاد	ٹینڈر کھلنے کی تاریخ و وقت	ویب سائٹ
251-J-الیکٹرک-T-19-2025-26	جموں ڈویژن کے بی-ایم-ایچ-ایل-سیکشن میں وینٹیلیٹڈ ٹنل T-80 میں لائٹنگ انتظامات میں سدھار کے ساتھ الیکٹریکل کام۔	Rs. 99,77,849.12	1,99,600.00	06 ماہ	14.01.2026 15:00 بجے کے بعد	www.ireps.gov.in

نمبر۔-J-251الیکٹرک-ٹینڈر نوٹس نمبر-26-19/2025 مورخہ: 22.12.2025

3964/25 صارفین کی خدمت میں مسکان کے ساتھ

امریکہ نے وینزویلا پر دباؤ بڑھایا، دوسرا آئل ٹینکر قبضے میں لے لیا

نئی دہلی (ایم این این)؛واشنگٹن: امریکہ اور وینزویلا کے درمیان کشیدگی اس وقت مزید بڑھ گئی جب امریکی فوجیوں نے ایک اور آئل ٹینکر کو قبضے میں لے لیا۔ الجزیرہ کے حوالے سے امریکی حکام کے مطابق، امریکا نے وینزویلا کے ساحل سے ایک دوسرا آئل ٹینکر قبضے میں لے لیا ہے، جس سے دونوں ممالک کے درمیان کشیدگی میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ یہ اقدام صدر ٹرمپ کی جانب سے وینزویلا کے صدر نکولس مادورو کی حکومت کے منشیات کی دہشت گردی میں مبینہ طور پر ملوث ہونے کے خدشات کا حوالہ دیتے ہوئے وینزویلا سے آنے اور جانے والے تمام منظور شدہ آئل ٹینکرز کی ''ناکہ بندی'' کے اعلان کے چند دن بعد سامنے آیا ہے۔ امریکی ہوم لینڈ سیکیورٹی کی سیکریٹری کرسٹی نوم نے ہفتے کے روز ایکس پر ایک پوسٹ میں لکھا، ''امریکہ وینزویلا سے منظور شدہ تیل کی غیر قانونی نقل و حمل کو روکنا جاری رکھے گا۔ یہ تیل خطے میں منشیات کی دہشت گردی کی مالی معاونت کے لیے استعمال ہوتا ہے۔'' ''یہ قبضہ امریکی کوسٹ گارڈ نے پینٹاگون کے تعاون سے کیا تھا اور یہ وینزویلا کی تیل کی برآمدات کو روکنے اور مادورو پر اقتدار چھوڑنے کے لیے دباؤ ڈالنے کی ایک بڑی کوشش کا حصہ ہے۔ نام ظاہر نہ کرنے کی شرط پر الجزیرہ کے ذرائع سے بات کرتے ہوئے تین اہلکاروں نے آپریشن کی جگہ نہیں بتائی لیکن کہا کہ کوسٹ گارڈ اس کی قیادت کررہا ہے۔ دو اہلکاروں نے بھی آپریشن کی تصدیق کی۔ الجزیرہ کے مطابق امریکی فوج کی جانب سے وینزویلا کے ساحل کے قریب ایک ممنوعہ آئل ٹینکر کو قبضے میں لینے کے بعد سے ایک موثر پابندی عائد کی گئی ہے۔ لاکھوں بیرل تیل لے جانے والے بحری جہاز قبضے کے خطرے کی وجہ سے وینزویلا کے پانیوں میں ٹھہرے ہوئے ہیں۔

جنوبی افریقہ میں بار پر حملہ، نو افراد ہلاک، دس زخمی

نئی دہلی (ایم این این)؛جوہانسبرگ، جنوبی افریقہ: جوہانسبرگ کے مضافات میں آج علی الصبح ایک بار میں نامعلوم مسلح افراد کی فائرنگ سے 9 افراد ہلاک اور 10 زخمی ہوگئے۔ رواں ماہ جنوبی افریقہ میں فائرنگ کا یہ دوسرا واقعہ ہے۔ حملے کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی۔ پولیس واقعے کی تحقیقات کررہی ہے۔ یہ حملہ شہر کے جنوب مغرب میں تقریباً 40 کلومیٹر (25 میل) دور سونے کی کان کنی کے علاقے بیکرس ڈال (Bekkersdal) میں دوپہر 1:00 بجے کے قریب ہوا۔ پولیس نے ابتدائی طور پر بتایا تھا کہ 10 افراد ہلاک ہوئے لیکن بعد میں ہلاکتوں کی تعداد کم کردی۔ پولیس کے ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ دو گاڑیوں میں سوار حملہ آوروں نے بار کے ملازم، ارکان، سرپرستوں پر فائرنگ کی اور موقع سے فرار ہوتے ہوئے اندھا دھند فائرنگ جاری رکھی۔ صوبائی پولیس کمشنر میجر جنرل فریڈ کیکانہ نے SABC ٹیلی ویژن کو بتایا کہ مرنے والوں میں ایک آن لائن کار ہیلنگ سروس کا ڈرائیور بھی شامل ہے جو بار کے باہر تھا۔ پولیس نے بتایا کہ حملہ آوروں کی تلاش شروع کردی گئی ہے۔ جنوبی افریقہ، براعظم کا سب سے زیادہ مصروف بڑا صنعتی ملک، منظم نیٹ ورکس کے ذریعے چلنے والے سنگین جرائم اور بدعنوانی سے دوچار ہے۔ یہاں فائرنگ کے واقعات عام ہیں، جو اکثر گینگ تشدد اور غیر رسمی کاروباروں کے درمیان مقابلے کی وجہ سے ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے یہاں دنیا میں قتل کی شرح سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ 6 دسمبر کو دارالحکومت پریٹوریا کے قریب سولسویل ٹاؤن شپ میں مسلح افراد نے ایک ہاسٹل پر دھاوا بول دیا۔ تین سالہ بچے سمیت بارہ افراد ہلاک ہوگئے۔ پولیس نے بتایا کہ فائرنگ ایک جگہ پر ہوئی جہاں غیر قانونی شراب فروخت کی جارہی تھی۔ بہت سے جنوبی افریقی باشندوں کے پاس ذاتی تحفظ کے لیے لائسنس یافتہ بندوقیں ہیں، لیکن ملکیت کے سخت قوانین کے باوجود، غیر قانونی آتشیں اسلحہ کی ایک خاصی تعداد گردش میں ہے۔ پولیس کے اعداد و شمار کے مطابق اپریل سے ستمبر کے درمیان اوسطاً روزانہ 63 افراد ہلاک ہوئے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن سرینگر

’ہر حمل ایک پُل صراط ہے

جس پر چلتی عورت ہر قدم پر ڈگمگاتی ہے‘

تحریر...
ڈاکٹر طاہرہ کاظمی

ہانپتی کانپتی، قدرے فربہ، معصوم چہرے پر ہوائیاں اور ساتھ میں مرنجاں مرنج صاحب!

’میں بہت پریشان ہوں، مرنا نہیں چاہتی میرے تین بچے ہیں۔ سب ڈاکٹروں نے بہت ڈرایا ہے۔ کوئی میرا کیس نہیں لے رہا۔ کیا آپ مجھے لیں گی؟‘

’آپ بیٹھیے تو سہی، پھر دیکھتے ہیں‘۔

’پچھلے تینوں بچے سیزیرین سے ہوئے۔ اب یہ چوتھا بچہ ہے۔ الٹراساؤنڈ میں نظر آیا کہ آنول نیچے ہے (pevia placenta) لیکن اس کے ساتھ کچھ اور شک بھی ہوا میری ڈاکٹر کو۔۔۔ انہوں نے ایم آر آئی کروانے کو کہا۔ ہم نے فورا کروایا۔ ان کا شک ٹھیک نکلا، جڑوں والی آنول نکلی جو بچے دانی سے باہر تک جا چکی ہے‘۔ وہ چھکوں پھکوں رونے لگیں۔

’دیکھیے روئیے نہیں، بات پوری کیجیے‘۔ ہم نے دھیرے سے کہا۔

’میں جس ڈاکٹر کو بھی دکھاتی ہوں وہ کیس لینے سے انکار کر دیتی ہیں۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ پرائیویٹ اسپتال میں ہمارا کیس نہیں ہو سکتا‘، وہ روتے ہوئے بولیں۔

’کہتے تو وہ ٹھیک ہیں‘، ہم نے کہا۔

’کیا مطلب؟ یعنی کوئی حل نہیں میری تکلیف کا؟ کیا کروں پھر میں؟‘

’ہم نے یہ کب کہا کہ آپ کی تکلیف کا کوئی حل نہیں۔۔۔ ہم نے تو اس بات کی تائید کی ہے کہ پرائیویٹ اسپتال میں آپ کا آپریشن نہیں ہو سکتا‘۔

’کیا کروں پھر؟ پاکستان چلی جاؤں؟ تین بچے ہیں، اسکول جاتے ہیں۔ ان کا کیا کروں؟ کون سنبھالے گا انہیں؟ لیکن مجھے آپ کے پاس بھیجنے والی ڈاکٹر نے تو کہا تھا کہ آپ میرا کیس کر سکتی ہیں‘، وہ مزید پریشان ہوئیں۔

’ٹھیک کہا تھا انہوں نے‘۔ ہم مسکرا کر بولے۔

’لیکن آپ تو کہہ رہی ہیں کہ پرائیویٹ اسپتال میں نہیں ہو سکتا‘۔

’وہ بھی ٹھیک ہے‘۔ ہم مزید مسکرائے۔

’پھر۔۔۔ کیسے؟‘

’بھئی سرکاری اسپتال میں کیا جا سکتا ہے نا آپ کا کیس۔۔۔‘

’لیکن سرکاری اسپتال تو صرف مقامی لوگوں کے لیے ہیں، مجھے کیسے لیں گے وہ لوگ؟‘ ان کی پریشانی ختم ہونے کو ہی نہیں آ رہی تھی۔

’سنو، پریشان نہ ہو۔ ہم ریفر کریں گے تمہیں سرکاری اسپتال۔ پھر تم ہماری او پی ڈی میں آنا، ہم تمہیں قبول کریں گے۔۔۔ بس اتنی سی بات ہے‘۔

’ڈاکٹر، کیا آپ سچ کہہ رہی ہیں؟‘ وہ آنکھیں پھیلاتے ہوئے بولی۔

’تو کیا ہم جھوٹ بول رہے ہیں؟‘ ہم ہنس کر بولے۔

یہ پاکستانی مریضہ ایک پرائیویٹ اسپتال میں ہمیں دکھانے آئی تھیں۔ خیر مریض کی قومیت کوئی بھی ہو، ڈاکٹر کا کام اس کی مدد کرنا ہے سو ہم نے کی۔ جس سرکاری اسپتال میں ہم ملازم ہیں، ان کو وہاں رجسٹر کروا دیا۔ وہ ہائی شوگر کی مریضہ بھی تھیں، کچھ ہفتوں میں وہ کنٹرول کیا اور آپریشن کی تاریخ مقرر کی۔

جڑوں والی آنول کا مطلب ہے کہ آنول (placenta) بچے دانی سے اس بری طرح جڑی ہے کہ اسے کھرچ کر بھی نکالنا ممکن نہیں۔ اگر کوئی ایسا کرے گا تو خون کا اخراج اس قدر زیادہ ہوگا جو کسی کے قابو میں آنے والا نہیں اور یہ صرف زچہ کی جان لے کر ہی ٹل سکتا ہے۔

جڑوں آنول میں خون کا اخراج بہت زیادہ ہوتا ہے یہ جو آپ سنتے ہیں نا کہ بچہ تو ٹھیک ٹھاک ہوا لیکن زچگی کے بعد عورت چل بسی، اس کی وجوہات میں سب سے بڑی وجہ بچے کی پیدائش کے بعد خون کا نہ رکنا ہے۔ بچے دانی ایک ڈھیلا سا تھیلا بن جاتی ہے جس کے راستے جسم کا سارا خون بہہ جاتا ہے۔ یہ ایسی تکالیف ہیں جو چھوٹے شہروں کی اسپیشلسٹ بھی قابو نہیں کر سکتیں تو سوچیے دائیاں، نرسیں یا ایل ایچ وی کیا کرتی ہوں گی؟

جڑوں والی آنول کی 3 اقسام ہوتی ہیں۔

پلیسنٹا ایکریٹا: اس میں آنول بچہ دانی کی دیوار کے اندر دھنس جاتی ہے۔

پلیسنٹا انکریٹا: آنول بچہ دانی کی دیوار کو چیرتے ہوئے باہر نکل جاتی ہے۔

پلیسنٹا پرکریٹا: آنول اردگرد کے اعضا کو لپیٹ میں لے لیتی ہے جیسے کہ مثانہ۔

آپریشن سے کچھ دن پہلے انہیں اور شوہر کو بلا کر ہم نے بتایا کہ اگر جڑوں والی آنول سے خون بہنا بند نہ ہوا تو ہمیں بچہ دانی نکالنا پڑے گی۔ دونوں بہت فکر مند ہوئے مگر جھٹ سے دستخط کر دیے کہ بچوں کی ماں کی زندگی سے زیادہ کچھ اور اہم نہیں ہوتا۔

وہ ہر وزٹ پر ہمیں بتاتیں کہ ان کے والدین، بہن بھائی کس قدر پریشان ہیں۔ والدین کو تو انہوں نے ویزا بھیج کر بلوا بھی لیا اور وہ بے چارے ضعیف العمری کے باوجود دوڑے چلے آئے۔ اولاد سب کو اتنی ہی پیاری ہوتی ہے۔

ایک اور مشکل آن پڑی۔ ہماری چھٹیاں شروع ہو رہی تھیں سو ہمیں ان کا آپریشن ہر حال میں چھٹی پر جانے سے پہلے کرنا تھا۔ عام طور پر ڈاکٹر ایسا نہیں کرتے کیونکہ اگر آپریشن کے دو چار دن بعد کوئی پیچیدگی ہو جائے تو لیڈ سرجن کا موجود ہونا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن یہاں مسئلہ کچھ اور تھا۔ ہماری روانگی کی سیٹ بک اور چھٹی منظور ہو چکی تھی۔

اللہ کا نام لیکر آخری سے ایک دن پہلے آپریشن طے کیا۔ پہلے سے ہی 6 بوتل خون کا بندوبست کر کے رکھنا لازمی تھا۔

ایسے کیسز میں مریضوں کو ایکس رے ڈپارٹمنٹ بھیج کر بچے دانی کو خون سپلائی کرنے والی آرٹریز کو پریشر سے بند ہونے والی نالی ڈلوائی جاتی ہے۔ آپریشن کے دوران بچہ نکالنے کے بعد اس نالی کا پریشر بڑھا دیا جاتا ہے تاکہ آرٹریز یا خون سپلائی کرنے والی شریانیں بند ہو جائیں اور خون کم سے کم ضائع ہو۔ ہمیں علم نہیں کہ پاکستان کے بڑے ٹیچنگ اسپتالوں میں یہ انتظام اب ہے کہ نہیں؟ جب تک ہم تھے، تب کچھ ایسا نہیں تھا۔

آپریشن ٹیبل پر وہ خاموشی سے لیٹی تھیں۔ ایکس رے ڈپارٹمنٹ میں پریشر والی نالی ران کے راستے شریانوں میں ڈالی جا چکی تھی۔ ان کی آنکھوں میں کچھ نمی تھی، ہم نے ہاتھ پکڑ کر یہ کہتے ہوئے انہیں تسلی دی کہ سب ٹھیک ہوگا۔

آپریشن شروع کیا۔ پیٹ کھولا، بچہ دانی کے آس پاس ابنارمل شریانوں کا انبوہ۔۔۔ جڑوں والی آنول کا کمال۔ ہم نے ٹرینی ڈاکٹر کو دکھایا جس کی آنکھیں حیرت سے باہر کو ابل پڑیں۔ ’اُف خدایا! کیا کریں گی اب آپ؟‘ انتڑیوں نے بھی چپکنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی تھی اور مثانہ تو ویسے ہی استاد ہے بچے دانی سے چپکنے میں۔

خیر ان سب سے بچتے بچاتے ہم نے بچہ دانی کھولی، بچہ نکالا، نرس کے حوالے کیا۔۔۔ بس پھر چراغوں میں روشنی نہ رہی۔ چاروں طرف سے شریانیں یوں خون اُگل رہی تھیں جیسے آتش فشاں پہاڑ سے لاوا۔ جڑوں والی آنول کو ہاتھ لگائے بغیر ہر طرف خون کا سمندر۔

آپریشن کے دوران بچہ دانی کو بچانا انتہائی مشکل تھا ہسٹرکٹمی کلیمپس سسٹر، (clamps Hysterectomy) دیں فوراً۔۔۔ بچے دانی بچائی نہیں جا سکتی‘، ہم نے اعلان کیا۔

تکنیکی اعتبار سے بچہ دانی نکالنا بہت مشکل تھا کیونکہ جڑوں والی آنول بچے دانی سے علیحدہ کرنا ممکن نہیں سو بچے دانی کا حجم چھوٹا نہیں ہو سکتا۔ بچہ دانی کو نکالنے کے لیے چپکا ہوا مثانہ اور انتڑیاں احتیاط سے کاٹ کر علیحدہ کرنا لازم تھا لیکن خون کی ہر طرف گرتی آبشاروں میں کچھ نظر آنا محال تھا۔

ہماری نرس ایک ہاتھ سے بہتے خون کو سکشن مشین سے صاف کرتی اور دوسرے ہاتھ سے ہمیں اوزار پکڑاتی۔ ہماری ایک اسسٹنٹ بچے دانی کو دونوں ہاتھوں میں سیدھا تھامے کھڑی اور دوسری مثانے اور انتڑیوں کو اوزار سے پکڑے ہوئے۔۔۔ اور ہم دیوانہ وار کبھی قینچی سے مثانہ علیحدہ کریں، کبھی انتڑیاں اور کبھی بچے دانی کو اوزار لگا کر کاٹیں اور کٹی ہوئی جگہ کو دھاگے سے گرہ لگا کر بند کریں۔

بچے دانی کو دونوں طرف 4 سے 6 کلیمپس یعنی اوزار لگا کر کاٹا جاتا ہے اور جہاں سے کاٹ کر علیحدہ کیا جاتا ہے اسے ایک خاص قسم کے دھاگے سے باندھ کر گرہ لگائی جاتی ہے۔ گرہ بھی اس قدر مضبوط ہونی چاہیے کہ اس حصے کو مضبوطی سے تھام کر رکھے اور وہاں سے خون لیک نہ ہو۔

ہسٹرکٹمی کرتے وقت ایک اور چیز جو گائنا کالوجسٹ کو پریشان کرتی ہے، وہ گردوں سے پیشاب لانے والی نالیاں ہیں جو مثانے میں کھلتی ہیں۔ یہ نالیاں بچے دانی کے بہت قریب سے گزرتی ہیں اور اگر ان کا خیال نہ کیا جائے تو بہت سے اناڑی ڈاکٹر انہیں بھی بچے دانی کے ساتھ کاٹ دیتے ہیں۔ انجام آپ خود سوچ لیجیے۔

خیر اس مریضہ کے ساتھ ہم چومکھی لڑ رہے تھے۔ ’ڈاکٹر پلیز خون لگا دیں، خون کا اخراج بہت زیادہ ہے‘۔ ہم نے اینیستھٹسٹ کو مخاطب کیا۔ ’جی جی آپ فکر نہ کریں ہم پہلے سے دینا شروع کر چکے ہیں‘۔

اس وقت کمرے میں دو سینیئر اینیستھٹسٹ، ایک اسسٹنٹ، پریشر والی نالی کے لیے ایکس رے ڈپارٹمنٹ کی دو نرسیں، ایک نرس اور ایک ڈاکٹر بچے کے لیے، ہم اور دو ڈاکٹر، ایک نرس ہمارے ساتھ اور ایک سے دو فلوٹر نرسیں جو ہر چیز مہیا کرنے کی ذمہ دار، مریض سمیت تقریباً 13 لوگ موجود تھے۔

ڈھیروں کپڑے خون سے بھر چکے تھے ہم تیزی سے کاٹنے اور سینے میں مصروف تھے۔ گو کہ بچہ دانی کو خون مہیا کرنے والی شریانوں کو ہم کاٹ کر باندھ چکے تھے مگر خون کا اخراج کم ہونے کو نہیں آتا تھا۔ جڑوں والی آنول بچے دانی کے باہر تک آ چکی تھی اور ویجائنا اور سروکس کی شریانیں بھی اسے خون مہیا کر رہی تھیں۔ جب تک ہم ویجائنا تک نہ پہنچتے، خون نہیں رُک سکتا تھا۔ چاروں طرف اوزار، مختلف اقسام کے دھاگے، خون کو پونچھنے والے ڈھیروں کپڑے، نالیاں اور سکشن مشین خون سے بھر چکی تھی۔ ہمارے پاؤں خون سے بھیگ چکے تھے کہ خون میز کی سائیڈ سے بہتا ہوا فرش تک پہنچ چکا تھا۔ ایک نرس نے فوراً ہمارے پاؤں کے نیچے کپڑا بچھایا تاکہ ہم پھسل نہ جائیں۔

ہمیں کہنے دیجیے کہ کچھ لمحوں کے لیے ہمیں لگا کہ یہ بچ نہیں پائیں گی۔ ہمارے دل کو دھکا سا لگا اور کچھ ثانیوں (سیکنڈز) کے لیے وہ دھڑکنا بھول گیا اور جب دھڑکا تو ایسے لگا کہ سرپٹ دوڑتا ہوا بے قابو گھوڑا ہو۔ ہم نے اپنے حواس کو قابو کیا اور اپنے آپ سے کہا کہ ہمت کیوں ہار رہی ہو؟ اپنا کام جاری رکھو۔۔۔ محاذ جنگ ہے یہ، آخری منٹ تک لڑو۔

خیر جناب، اس خیال کو جھٹکتے ہوئے ہم اپنے آپ میں واپس آئے۔۔۔ وہ اپنا آپ جو کبھی گھبراتا نہیں اور شکست ماننے کو تیار نہیں ہوتا۔ بس یہی ہے ہمارے ہاتھ میں، باقی کھیل تو کسی اور کا ہے۔

بچہ دانی نکال دی، پوری کی پوری۔ ویجائنا اور سروکس کی سب شریانیں پکڑ لیں۔ مثانے میں نیلے رنگ کا پانی ڈال کر چیک کر لیا کہ کہیں کوئی سوراخ تو نہیں ہو گیا۔ انتڑیاں بھی ٹھیک دکھتی تھیں۔ جہاں سے بچہ دانی کو کاٹ کر علیحدہ کیا تھا وہاں سے ہلکا ہلکا خون رس رہا تھا۔ ان پر پریشر بنانے والی کچھ ایسی چیزیں دبا کر رکھیں جو جسم میں چھوڑی جا سکتی ہیں۔ وقت کے ساتھ وہ گھل کر ختم ہو جاتی ہیں۔

اینیستھٹسٹ خون کی 10 ویں بوتل لگا رہے تھے۔ ہمارے اسسٹنٹ پیٹ کو بند کر کے ٹانکے لگا رہے تھے۔ نرس ہمارا گاؤن کھولتے ہوئے ہمیں ہدایت کر رہی تھی کہ ہم باتھ روم میں جا کر پاؤں اور ٹانگیں دھو لیں۔

مریضہ کو خون کی 10 بوتلیں لگائی گئیں

آپریشن تھیٹر میں پریشانی اور فکر کی لہریں سکون اور بے فکری میں تبدیل ہو چکی تھیں۔

مریضہ کا تقریباً 3 لیٹر خون ضائع ہوا تھا۔ ہم نے اسے 6 بوتلیں لال خون کی اور 4 سفید خون کی دی تھیں۔ مزید کا فیصلہ بعد میں ہیموگلوبن کی رپورٹ پر کیا جانا تھا۔

آپریشن تھیٹر سے ہم باہر نکلے۔ مریضہ کے صاحب پریشانی سے ادھر ادھر ٹہلتے ہوئے نظر آئے اور والدہ ایک کونے میں بیٹھی تسبیح کا ورد کرتے ہوئے۔ ہم نے سب کو تسلی دی۔

اس شام انتہائی تھکاوٹ کے عالم میں ہم بینچ پر بیٹھے کافی پیتے ہوئے سوچ رہے تھے کہ کیا پاکستان میں عورت کو حاملہ کرتے ہوئے کوئی مرد یہ بات سوچتا ہے کہ ہر حمل تکنیکی طور پر عورت کو موت کے قریب کرتا ہے؟ انفیکشن ہو جائے، خون زیادہ بہہ جائے، بچے دانی پھٹ جائے اور نہ جانے کیا کیا کچھ۔۔۔ ہر حمل ایک پُل صراط ہے جس پر چلتی عورت ہر قدم پر ڈگمگاتی ہے کہ اب گری کہ تب گری۔ بچ جانا صرف چانس پر ہے اس لیے کہ بچ نکلنے کی تدابیر نہ حکومت کے پاس ہیں اور نہ ہی لوگوں کی جیب اس قابل ہے کہ کسی انہونی کے لیے عورت کو کسی ایسی جگہ پہنچا سکیں جہاں عورت کے لیے کچھ کیا جا سکے۔

زچگی میں ہونے والی موت پر یہ سوچ لینا کہ اللہ کی مرضی یہی تھی کا مطلب یہ ہے کہ مرد پہاڑ کی چوٹی پر چڑھ کر چھلانگ لگائے یا چلتی ریل کے آگے لیٹ جائے۔ مر جائے تو سوچ لیا جائے کہ یہی تھی اللہ کی مرضی!

چین، روس سے لاحق خطرات:
کیا امریکہ مصنوعی ذہانت سے لیس ہتھیاروں کی منظوری دینے والا ہے؟

لیو کیلائن

امریکی صدر اور کانگریس کے لیے مرتب کی گئی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ امریکہ اور اس کے اتحادی آرٹیفیشیل انٹیلی جنس (اے آئی) یعنی مصنوعی ذہانت کے حامل خودمختار ہتھیاروں کے متعلق عالمی پابندی کے مطالبات کو مسترد کر دیں۔ اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اے آئی 'کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے درکار وقت' کافی حد تک گھٹا دے گا اور ایسے عسکری فیصلوں کی ضرورت پڑے گی جو انسان اے آئی کی مدد کے بغیر نہیں لے سکے گا۔ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ روس اور چین کی جانب سے ایسے کسی معاہدے پاس رکھنے کا امکان نہیں ہے۔ مگر ناقدین کہتے ہیں کہ رپورٹ میں دی گئی تجاویز کے نتیجے میں اسلحے کی ایک 'غیر ذمہ دارانہ' دوڑ شروع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ کیمپین ٹو سٹاپ کلر روبوٹس (قاتل روبوٹس کے خاتمے کی مہم) کے ترجمان پروفیسر نوئل شارکی کہتے ہیں کہ 'یہ ایک وحشت انگیز اور خوفناک رپورٹ ہے جس سے کسی کو قتل کرنے کے فیصلے میں اے آئی کے استعمال کو فروغ مل سکتا ہے۔' دنیا میں اے آئی کے سب سے تجربہ کار سائنسدان انھیں خبردار کر رہے ہیں، مگر اس کے باوجود وہ یہ عمل جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ بین الاقوامی قوانین کی سنگین خلاف ورزیوں کا موجب ہوگا۔' امریکی صدر اور کانگریس کے لیے مرتب کی گئی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ امریکہ اور اس کے اتحادی آرٹیفیشیل انٹیلی جنس (اے آئی) یعنی مصنوعی ذہانت کے حامل خودمختار ہتھیاروں کے متعلق عالمی پابندی کے مطالبات کو مسترد کر دیں۔ اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اے آئی 'کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے درکار وقت' کافی حد تک گھٹا دے گا اور ایسے عسکری فیصلوں کی ضرورت پڑے گی جو انسان اے آئی کی مدد کے بغیر نہیں لے سکے گا۔ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ روس اور چین کی جانب سے ایسے کسی معاہدے پاس رکھنے کا امکان نہیں ہے۔ مگر ناقدین کہتے ہیں کہ رپورٹ میں دی گئی تجاویز کے نتیجے میں اسلحے کی ایک 'غیر ذمہ دارانہ' دوڑ شروع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ کیمپین ٹو سٹاپ کلر روبوٹس (قاتل روبوٹس کے خاتمے کی مہم) کے ترجمان پروفیسر نوئل شارکی کہتے ہیں کہ 'یہ ایک وحشت انگیز اور خوفناک رپورٹ ہے جس سے کسی کو قتل کرنے کے فیصلے میں اے آئی کے استعمال کو فروغ مل سکتا ہے۔' دنیا میں اے آئی کے سب سے تجربہ کار سائنسدان انھیں خبردار کر رہے ہیں، مگر اس کے باوجود وہ یہ عمل جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ بین الاقوامی قوانین کی سنگین خلاف ورزیوں کا موجب ہوگا۔' امریکی صدر اور کانگریس کے لیے مرتب کی گئی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ امریکہ اور اس کے اتحادی آرٹیفیشیل انٹیلی جنس (اے آئی) یعنی مصنوعی ذہانت کے حامل خودمختار ہتھیاروں کے متعلق عالمی پابندی کے مطالبات کو مسترد کر دیں۔ اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اے آئی 'کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے درکار وقت' کافی حد تک گھٹا دے گا اور ایسے عسکری فیصلوں کی ضرورت پڑے گی جو انسان اے آئی کی مدد کے بغیر نہیں لے سکے گا۔ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ روس اور چین کی جانب سے ایسے کسی معاہدے پاس رکھنے کا امکان نہیں ہے۔ مگر ناقدین کہتے ہیں کہ رپورٹ میں دی گئی تجاویز کے نتیجے میں اسلحے کی ایک 'غیر ذمہ دارانہ' دوڑ شروع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ کیمپین ٹو سٹاپ کلر روبوٹس (قاتل روبوٹس کے خاتمے کی مہم) کے ترجمان پروفیسر نوئل شارکی کہتے ہیں کہ 'یہ ایک وحشت انگیز اور خوفناک رپورٹ ہے جس سے کسی کو قتل کرنے کے فیصلے میں اے آئی کے استعمال کو فروغ مل سکتا ہے۔' دنیا میں اے آئی کے سب سے تجربہ کار سائنسدان انھیں خبردار کر رہے ہیں، مگر اس کے باوجود وہ یہ عمل جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ بین الاقوامی قوانین کی سنگین خلاف ورزیوں کا موجب ہوگا۔' امریکی صدر اور کانگریس کے لیے مرتب کی گئی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ امریکہ اور اس کے اتحادی آرٹیفیشیل انٹیلی جنس (اے آئی) یعنی مصنوعی ذہانت کے حامل خودمختار ہتھیاروں کے متعلق عالمی پابندی کے مطالبات کو مسترد کر دیں۔ اس رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اے آئی 'کسی فیصلے پر پہنچنے کے لیے درکار وقت' کافی حد تک گھٹا دے گا اور ایسے عسکری فیصلوں کی ضرورت پڑے گی جو انسان اے آئی کی مدد کے بغیر نہیں لے سکے گا۔ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ روس اور چین کی جانب سے ایسے کسی معاہدے پاس رکھنے کا امکان نہیں ہے۔ مگر ناقدین کہتے ہیں کہ رپورٹ میں دی گئی تجاویز کے نتیجے میں اسلحے کی ایک 'غیر ذمہ دارانہ' دوڑ شروع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ کیمپین ٹو سٹاپ کلر روبوٹس (قاتل روبوٹس کے خاتمے کی مہم) کے ترجمان پروفیسر نوئل شارکی کہتے ہیں کہ 'یہ ایک وحشت انگیز اور خوفناک رپورٹ ہے جس سے کسی کو قتل کرنے کے فیصلے میں اے آئی کے استعمال کو فروغ مل سکتا ہے۔' دنیا میں اے آئی کے سب سے تجربہ کار سائنسدان انھیں خبردار کر رہے ہیں، مگر اس کے باوجود وہ یہ عمل جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ بین الاقوامی قوانین کی سنگین خلاف ورزیوں کا موجب ہوگا۔'

رپورٹ میں ان دلائل کو مسترد کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ اگر اوٹانمس ویپنز سسٹمز یعنی خودمختار ہتھیاروں کے نظاموں کی آزمائش ٹھیک طور پر کی جائے اور ان کے استعمال کی منظوری انسانی کمانڈر دے تو پھر یہ بین الاقوامی انسانی قانون کے مطابق ہوگا۔ یہ سفارشات نیشنل سکیورٹی کمیشن آن اے آئی نے پیش کی ہیں۔ اس کمیشن کے سربراہ گوگل کے سابق چیف ایرک شمڈ اور صدر اوباما اور صدر ٹرمپ کے ادوار میں ڈپٹی سکریٹری آف ڈیفنس رہنے والے رابرٹ ورک ہیں۔

جوہری حد

750 صفحات پر مشتمل اس رپورٹ کا بیشتر حصہ چین کو 2030 میں مصنوعی ذہانت کے شعبے میں عالمی لیڈر بننے سے روکنے پر مرکوز ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اعلیٰ فوجی حکام کو خبردار کیا جا چکا ہے کہ اگر چین آنے مصنوعی ذہانت والے نظاموں کو تیزی سے اپنا لے تو 'امریکہ آنے والے برسوں میں اپنی فوجی تکنیکی برتری کھو سکتا ہے'، مثال کے طور پر اے آئی کے ذریعے ایک وقت میں ایک ڈرون کی بجائے وہ دشمن ملک کی بحریہ پر ڈرونز کے جھنڈ بھیج کر حملہ کرنے کی صلاحیت حاصل کر لے گا۔

جنگی مشقیں

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 'لمبے عرصے سے محکم? دفاع کی توجہ ہارڈ ویئر یعنی بحری اور ہوائی جہازوں اور ٹینکوں پر مرکوز تھی، مگر اب وہ سافٹ ویئر کے میدان میں تیزی سے پیش رفت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔۔۔ اگر ہماری افواج اے آئی کے جدید نظاموں سے لیس نہ ہوئیں جو دشمن کے نظام ان سے کہیں بہتر ہوں گے تو ہمارے افواج جنگ کی پیچیدگیوں میں مفلوج ہو کر رہ جائیں گی۔' رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ اے آئی جنگ کے تمام حربی پہلوؤں کو بدل کر رکھ دے گی اور مستقبل میں ایسا لگے گا کہ ایلگو ردم ایک دوسرے سے لڑ رہے ہیں۔ اگرچہ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ ناقص طریقے سے تیار کردہ اے آئی نظام، جنگ کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، مگر 'اے آئی سے لیس دشمن کے مقابلے میں بغیر اے آئی کے میدان میں اترنا بربادی ہوگی۔' تاہم رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ جوہری ہتھیاروں کے استعمال کے لیے صدر کی واضح منظوری لازمی ہوگی۔ وائٹ ہاؤس کو مشورہ دیا گیا ہے جوہری ہتھیاروں کے استعمال کے معاملے میں وہ ماسکو اور بیجنگ پر دباؤ ڈالے کہ وہ بھی اس سلسلے میں کھل کر اپنے عزم کا اظہار کریں۔

'ذہانت کا خروج'

امریکی فوج پہلے ہی مختلف روبوٹک سسٹموں کی آزمائش کر رہی ہے، مگر رپورٹ میں آئی اے کو منصوبہ بندی اور رابطہ کاری کے مراحل میں بھی شامل کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔ کمیشن نے مارچ 2019 میں اپنا جائزہ شروع کیا تھا اور یہ اس کی حتمی رپورٹ ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ امریکہ کو اے آئی سے لاحق خطرات کے بارے میں پچھلی تنبہوں کو نظرانداز کر دیا گیا تھا، البتہ اگر صدر بائیڈن اور دوسرے سیاستدان اب بھی تیزی سے کام کریں تو مجوزہ تبدیلیاں لانے کے لیے اب بھی وقت ہے۔ رپورٹ میں صرف عسکری شعبے پر ہی توجہ نہیں دی گئی ہے، بلکہ کہا گیا ہے کہ اے آئی سے متعلق غیر فوجی تحقیق اور ترویج کے لیے مختص رقم بھی 2026 تک دگنی یعنی 32 ارب ڈالر کی جانے چاہیے۔ رپورٹ میں دیگر تجاویز کے ساتھ تارکین وطن سے متعلق قوانین میں نرمی کی بھی سفارش کی گئی ہے تاکہ چین سے 'برین ڈرین' یعنی ذہین افراد کے انخلا کو تیز کیا جا سکے۔ اگرچہ کمیشن کے اکثر ارکان ذاتی حیثیت میں کام کرتے ہیں، مگر جن کمپنیوں کے لیے وہ کام کرتے ہیں انھوں نے مصنوعی ذہانت کے معاہدوں کے لیے پینٹاگون یعنی محکم? دفاع اور دوسرے سرکاری اداروں سے رابطے کیے ہیں۔ ان میں مائکروسافٹ کو دیا جانے والا 10 ارب ڈالر کا ٹھیکہ بھی شامل ہے، جسے ایمازون عدالت میں چیلنج کر رہا ہے۔

کمپیوٹر چپس بنانے کی صلاحیت

رپورٹ میں چین کے جدید ترین چپ تیار کرنے کی صلاحیت کو محدود کرنے کے لیے امریکی کردار پر بھی توجہ دی گئی ہے اور کہا گیا ہے کہ 'اگر ممکنہ دشمن طویل عرصے کے اندر سیمی کنڈکٹرز کے شعبے میں امریکہ پر برتری حاصل کر لے یا صفِ اوّل کی چپس تک امریکی رسائی بالکل ہی ختم کر دے، تو وہ تمام حربی شعبوں میں سبقت حاصل کر لے گا۔' رپورٹ میں سفارش کی گئی ہے کہ امریکہ کو چین کے مائکرو الیکٹرانکس (خرد برقیات) کی صلاحیتوں کے مقابلے میں کم سے کم دو قدم آگے رہنے کی ضرورت ہے۔ رپورٹ میں چین کے جدید ترین چپ تیار کرنے کی صلاحیت کو محدود کرنے کے لیے امریکی کردار پر بھی توجہ دی گئی ہے اور کہا گیا ہے کہ 'اگر ممکنہ دشمن طویل عرصے کے اندر سیمی کنڈکٹرز کے شعبے میں امریکہ پر برتری حاصل کر لے یا صفِ اوّل کی چپس تک امریکی رسائی بالکل ہی ختم کر دے، تو وہ تمام حربی شعبوں میں سبقت حاصل کر لے گا۔' رپورٹ میں سفارش کی گئی ہے کہ امریکہ کو چین کے مائکرو الیکٹرانکس (خرد برقیات) کی صلاحیتوں کے مقابلے میں کم سے کم دو قدم آگے رہنے کی ضرورت ہے۔ رپورٹ میں چین کے جدید ترین چپ تیار کرنے کی صلاحیت کو محدود کرنے کے لیے امریکی کردار پر بھی توجہ دی گئی ہے اور کہا گیا ہے کہ 'اگر ممکنہ دشمن طویل عرصے کے اندر سیمی کنڈکٹرز کے شعبے میں امریکہ پر برتری حاصل کر لے یا صفِ اوّل کی چپس تک امریکی رسائی بالکل ہی ختم کر دے، تو وہ تمام حربی شعبوں میں سبقت حاصل کر لے گا۔' رپورٹ میں سفارش کی گئی ہے کہ امریکہ کو چین کے مائکرو الیکٹرانکس (خرد برقیات) کی صلاحیتوں کے مقابلے میں کم سے کم دو قدم آگے رہنے کی ضرورت ہے۔

چین میں چپ فیکٹری

چین کے اندر چپ سازی کی صنعت فروغ پا رہی ہے، مگر انتہائی جدید مصنوعات کے لیے اسے اب بھی بیرون ملک سے چپ منگوانا پڑتی ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس مقصد کے حصول کے لیے امریکی سرزمین پر سرمایہ کاری کرنے والی چپ ساز کمپنیوں کو ٹیکس میں چھوٹ دی جانی چاہیے۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ سب سے چھوٹے ٹرانزسٹرز والی جدید ترین چپوں کے لیے درکار فوٹو لیتھوگرافی مشینوں کی چین کو برآمد پر پابندیاں عائد کی جائیں۔ اس مقصد کے لیے نیدرلینڈ اور جاپان کے تعاون کی ضرورت ہوگی کیونکہ وہ ان آلات میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ مزید کہا گیا ہے کہ چین کو چپ برآمد کرنے والی کمپنیوں کو مجبور کیا جائے کہ وہ اس بات کی تصدیق کریں کہ یہ چپیں 'حقوقِ انسانی کی خلاف ورزیوں' میں استعمال نہیں ہو رہی ہیں، اور یہ کمپنیاں محکمہ تجارت کو ایک سہ ماہی رپورٹ بھی پیش کریں جس میں چین کو فروخت کی گئی تمام چپس کی تفصیل ہو۔ چین کے اندر چپ سازی کی صنعت فروغ پا رہی ہے، مگر انتہائی جدید مصنوعات کے لیے اسے اب بھی بیرون ملک سے چپ منگوانا پڑتی ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس مقصد کے حصول کے لیے امریکی سرزمین پر سرمایہ کاری کرنے والی چپ ساز کمپنیوں کو ٹیکس میں چھوٹ دی جانی چاہیے۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ سب سے چھوٹے ٹرانزسٹرز والی جدید ترین چپوں کے لیے درکار فوٹو لیتھوگرافی مشینوں کی چین کو برآمد پر پابندیاں عائد کی جائیں۔ اس مقصد کے لیے نیدرلینڈ اور جاپان کے تعاون کی ضرورت ہوگی کیونکہ وہ ان آلات میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ مزید کہا گیا ہے کہ چین کو چپ برآمد کرنے والی کمپنیوں کو مجبور کیا جائے کہ وہ اس بات کی تصدیق کریں کہ یہ چپیں 'حقوقِ انسانی کی خلاف ورزیوں' میں استعمال نہیں ہو رہی ہیں، اور یہ کمپنیاں محکمہ تجارت کو ایک سہ ماہی رپورٹ بھی پیش کریں جس میں چین کو فروخت کی گئی تمام چپس کی تفصیل ہو۔ چین کے اندر چپ سازی کی صنعت فروغ پا رہی ہے، مگر انتہائی جدید مصنوعات کے لیے اسے اب بھی بیرون ملک سے چپ منگوانا پڑتی ہے۔ رپورٹ کے مطابق اس مقصد کے حصول کے لیے امریکی سرزمین پر سرمایہ کاری کرنے والی چپ ساز کمپنیوں کو ٹیکس میں چھوٹ دی جانی چاہیے۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ سب سے چھوٹے ٹرانزسٹرز والی جدید ترین چپوں کے لیے درکار فوٹو لیتھوگرافی مشینوں کی چین کو برآمد پر پابندیاں عائد کی جائیں۔ اس مقصد کے لیے نیدرلینڈ اور جاپان کے تعاون کی ضرورت ہوگی کیونکہ وہ ان آلات میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ مزید کہا گیا ہے کہ چین کو چپ برآمد کرنے والی کمپنیوں کو مجبور کیا جائے کہ وہ اس بات کی تصدیق کریں کہ یہ چپیں 'حقوقِ انسانی کی خلاف ورزیوں' میں استعمال نہیں ہو رہی ہیں، اور یہ کمپنیاں محکمہ تجارت کو ایک سہ ماہی رپورٹ بھی پیش کریں جس میں چین کو فروخت کی گئی تمام چپس کی تفصیل ہو۔

یہ سفارش ان الزامات کی روشنی میں کی گئی ہے جن میں کہا گیا تھا کہ چین نے امریکی فرم انٹل اور نویڈیا سے خریدی گئی چپس سنکیانگ کے علاقے میں اویغر مسلمانوں کی نگرانی کے لیے استعمال کی ہیں۔ صدر بائیڈن پہلے ہی امریکہ میں سیمی کنڈکٹرز کی صنعت کے ازِ سر نو جائزے کا حکم دے چکے ہیں، اور گذشتہ ہفتے انھوں نے مقامی پیداوار بڑھانے کے لیے کانگریس کی جانب سے 27 ارب ڈالر کی امداد کا وعدہ بھی کیا ہے۔

صدر بائڈن چپ لیے ہوئے

کاروں کی صنعت میں استعمال ہونے والی چپ کی کمی نے گزشتہ ہفتے صدر بائڈن کو اس صنعت کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دی۔ اس وقت توجہ کاروں کی صنعت میں استعمال ہونے والی چپس کی کمی پر ہے۔ چین بھی اس معاملے کو اپنے اہداف کے لیے اہم سمجھتا ہے، اور پیر کے روز چینی وزارت صنعت اور انفارمیشن ٹیکنالوجی نے اپنے چپ سازوں کی بھرپور مدد کرنے کا وعدہ کیا۔ بیجنگ کہہ چکا ہے کہ وہ 2025 تک مقامی طور پر استعمال ہونے والی چپس کا 70 فیصد خود بنانا چاہتا ہے۔ تجارتی روزنامے نکی ایشیا میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق اس مقصد کے لیے چینی سیمی کنڈکٹرز بنانے والوں نے مارکیٹ میں دستیاب سیکنڈ ہینڈ فوٹو لیتھوگرافی آلات کا تقریباً 90 فیصد خرید لیا ہے۔ تاہم یہ مشینیں صفِ اوّل کے سمارٹ فون، برقیاتی پرزہ جات اور فوجی مقاصد کے لیے جدید ترین چپس بنانے کی اہل نہیں ہیں۔

وطن سرینگر

نوزائد بچوں کی موت

کشمیر وادی میں جوان سال لڑکوں کی موت اور زندگیاں تو کافی عرصہ سے ضایع اور ختم ہوتی جارہی ہیں خواہ وہ روڈ حادثات ہو، نا گہانی آفات ہو یا پولیس وسکیورٹی فورسز کے ساتھ جھڑپ ومحاذ آرائی ہو یہاں کی نوجوان نسل آئے روز اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کرتے ہوئے تھکتے ہی نہیں۔ ابھی یہ سلسلہ جاری و ساری تھا کہ ہمارے ڈاکٹر، طبی عملہ و نیم طبی عملہ کی لا پرواہی سے اب نوزائد بچے موت کی آغوش میں چلے جاتے ہیں اور یہ شائد ہمارے طبی عملہ کی لا پرواہی کا نتیجہ ہے کہ یہاں کے نوجوان وشادی شدہ جوڑوں کو اولاد سے محروم ہونا پڑتا ہے۔ کچھ دِن پہلے پے در پے کچھ بچوں کی موت اسپتالوں میں ویکسنیشن لینے کے بعد ہوئی اور اگر حال ایسا ہی رہا تو شائد آنے والے وقت میں ماں باپ اپنے نوزائد بچوں کو ضروری ویکسین لگانے میں کتراتے دکھائی دینگے۔

ویکسنیشن بچوں میں بیماریاں دور کرنے کیلئے اور صحت وتندرست زندگی گزارنے کیلئے وقتاً وفوقتاً کم بیش دس سال تک بچوں میں کرنا عالمی صحت ادارے کی طرف سے جاری کردہ رہنما اصولوں کے مطابق ضروری ہوتا ہے اور اِسی گائڈ لائن کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر ماں باپ مختلف اوقات پر ضروری دوائی دینا اپنا اولین فریضہ سمجھتے ہیں مگر کشمیر میں جیسے ہر شخص نے مسلمانوں کی نسل کشی کرنے کی قسم کھائی ہوئی ہیں۔ وجہ چاہئے کوئی بھی ہو ایک بچے کی موت ایک انسان کی موت ہوتی ہے تو اِس میں ملوث افراد اور دوائی اور ویکسین بنانے والی کمپنیوں کو قانونی کاروائی سے مشتناہ نہیں رکھنا چاہئے۔ یا تو ہمارا طبی عملہ شائد پڑے لکھے نوجوان لڑکوں ولڑکیوں کو برتی نہیں کرتے یا تو دوائی بنانے والی کمپنی نے غلط دوائی یا نقلی دوائی بازاروں میں سپلائی کی ہوتی ہے جو ہمارے نوزائد بچے لینے کے بعد برداشت نہیں کرتے۔ ہماری سول سوسائٹی اور سرکار کو ایک زبان ہو کر اِس بدعت کا کلا قمع کرنے کیلئے کمر کسنا ہوگا تاکہ آئندہ آنے والے وقت میں بچوں کی جان ضائع ہونے سے بچ جائے۔

The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

باقیات

101

اپ ڈیٹس کے لیے متعلقہ ایئر لائنز کے ساتھ اپنی پروازوں کا اسٹیٹس چیک کریں اور سفر کے متبادل انتظامات کریں۔ ہوائی اڈے کے حکام نے مسافروں کو ہونے والی زحمت پر افسوس کا اظہار کیا اور کہا کہ موسم اور آپریشنل حالات کے پیش نظر معمول کی کارروائیاں شیڈول کے مطابق دوبارہ شروع ہوں گی۔

102

کا مقصد دہشت گردی کے مکمل ماحولیاتی نظام کو اس کے سپورٹ سسٹم کو ختم کر کے ختم کرنا ہے۔ انہوں نے کہا کہ منشیات کے اسمگلر اور حوالا منی ریکیٹ میں ملوث افراد بھی پولیس اور سیکورٹی فورسز کے ریڈار پر ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ان غیر قانونی سرگرمیوں سے حاصل ہونے والی رقم جموں و کشمیر میں دہشت گردی کو برقرار رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ دراندازی، اخراج، منشیات کی سمگلنگ اور سرحد پار سے شروع ہونے والی ڈرون سرگرمیوں کو روکنے کے فرائض جموں و کشمیر میں فوج اور بارڈر سیکورٹی فورس کے پاس ہیں۔ فوج کے زیر انتظام 740 کلومیٹر لمبی لائن آف کنٹرول ہے اور جموں و کشمیر میں 240 کلومیٹر طویل بین الاقوامی سرحد بی ایس ایف کے زیر انتظام ہے۔ کنٹرول لائن کشمیر وادی کے بارہمولہ، بانڈی پورہ اور کپواڑہ اضلاع اور پونچھ، راجوری اور جزوی طور پر جموں میں پھیلی ہوئی تھی۔ بین الاقوامی سرحد جموں، کٹھوعہ اور سامبا اضلاع میں واقع ہے۔ لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کی زیر صدارت باقاعدگی سے وقتاً فوقتاً سیکورٹی جائزہ اجلاس منعقد ہوتے ہیں، جن میں سیکورٹی کی تیاریوں اور کامیابیوں کا جائزہ لیا جاتا ہے اور ان پر تبادلہ خیال کیا جاتا ہے۔ مرکزی وزیر داخلہ امت شاہ کو جموں و کشمیر میں سیکورٹی کے حالات اور مرکز کے زیر انتظام علاقے میں دہشت گردی کی لعنت کو ختم کرنے میں حاصل کی گئی کامیابیوں کے بارے میں باقاعدگی سے بریفنگ دی جاتی ہے۔ (ایجنسیاں)

103

شراکت داری کو مزید مضبوط بنانے کیلئے ایک اہم قدم ثابت ہوگی۔ اس کانفرنس میں ریاستوں اور مرکزی زیر انتظام علاقوں کے نوجوان ڈپٹی کمشنر، مجسٹریٹس سمیت اعلیٰ افسران کے علاوہ مختلف مرکزی وزارتوں کے نمائندے بھی شریک ہونگے۔

104

بعدازاں بتایا کہ یہ معمول کی چیکنگ اور تلاشی کارروائی تھی، جس کا مقصد یومیہ جمہوریہ کے پیش نظر قبل از وقت لازمی اقدامات پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔

105

کے علاوہ دیگر اشیاء بھی دستیاب رکھنے کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق محکمہ موسمیات کی پیشن گوئی کہ آنے والے 48 گھنٹوں کے دوران وادی کشمیر میں برفباری اور بارش کے امکانات ظاہر کرنے کے بعد جنوبی کشمیر کے پہاڑی ضلع کولگام کے ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ ضلع کی 550 کلومیٹر سڑکوں سے برف ہٹانے کیلئے 25 سنو کلیرنس مشینیں تیاری کی حالت میں رکھی گئی ہیں۔ دور دراز علاقوں کی سڑکوں سے برف ہٹانے کیلئے ٹھیکے ٹینڈروں کے داخل ہونے کے بعد اجراء کئے گئے۔ 48 کے قریب ٹھیکیداروں کو برف ہٹانے کے ٹھیکے الاٹ کئے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ضلع میں چار میونسپل کمیٹیاں بھی سڑکوں سے برف ہٹانے کیلئے اپنی خدمات انجام دیتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ برفباری کے دوران اگر ٹرانسفارمر بے کار ہو جائیں تو ضلع انتظامیہ نے پہلے ہی 50 کے قریب ٹرانسفارمر دستیاب رکھے ہیں تا کہ جہاں کہیں بھی ٹرانسفارمر بے کار ہوں ان علاقوں میں ٹرانسفارمر نصب کر کے لوگوں کو متواتر بجلی دستیاب رکھی جاسکے۔ ڈپٹی کمشنر نے کہا کہ 90 کے قریب راشن گھاٹوں جو دور دراز علاقوں میں قائم کئے گئے ہیں میں 4 ماہ کا غذائی اجناس پہلے ہی اسٹاک کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ضلع میں ایل پی جی گیس، ٹرانسفارمر اوئل دستیاب رکھا گیا ہے۔ بہتر طبی سہولیات فراہم کرنے کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ضلع میں 424 ایسے خواتین کی نشاندہی کی گئی ہے جن کی اگلے ماہ زچگی ہونے والی ہے۔ برف باری کی صورت میں ایسی خواتین کو پہلے ہی اسپتالوں تک پہنچایا جائیگا اس کیلئے 12 ایمبولنس تیار رکھی گئی ہیں۔ انہوں نے لوگوں سے تلقین کی کہ برفباری کے دوران اگر انہیں کسی بھی مشکل کا سامنا کرنا پڑے تو وہ ضلع حکام کی جانب سے قائم کئے گئے کنٹرول روم کے ساتھ رابطہ قائم کریں تا کہ ان کی مشکل کا فوری طور ازالہ ہو سکے۔

106

خیال کیا۔ کابینہ اجلاس کے دوران وزراء نے وزیر اعلیٰ کو محکمہ وار کارکردگی، موجودہ چیلنجز اور جاری پروگراموں کے تحت حاصل ہونے والی پیش رفت کے بارے میں بریفنگ دی۔ بات چیت زیادہ تر خدمات کی فراہمی کو بہتر بنانے، ادارہ جاتی میکانزم کو مضبوط بنانے اور عوامی بنیادی ڈھانچے کے کاموں کی بروقت تکمیل کو یقینی بنانے پر مرکوز تھی۔ معلوم ہوا کہ کابینہ اجلاس کے ایجنڈے میں دیہی ترقی کے محکمہ کے ویلج لیول ورکرز (VLWs) کی تنخواہ کی سطح میں اضافہ اور ضلع پنچایت افسران (DPOs) کے تقریباً 20 عہدوں کو بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر (BDOs) کے طور پر دوبارہ نامزد کرنے جیسے اہم امور بھی شامل ہیں۔ ایک انگریزی اخبار نے ذرائع کے حوالے سے رپورٹ کیا کہ کابینہ کے ایجنڈے میں شامل ایک اہم چیز ان لوگوں کو 5 مرلہ اراضی کی الاٹمنٹ ہے جن کے مکانات اس سال مانسون کے دوران جموں و کشمیر میں بادل پھٹنے اور طوفانی بارشوں کے نتیجے میں آنے والے سیلاب اور لینڈ سلائیڈنگ سے تباہ ہوئے تھے۔ ذرائع نے بتایا کہ سیلاب زدہ لوگوں کو 5 مرلہ اراضی الاٹ کرنے کی پالیسی کو حتمی شکل دے دی گئی ہے۔ ایک بار جب کابینہ کل اسے منظوری دے دیتی ہے، تو یہ پالیسی منظوری کے لیے لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کے پاس جائے گی۔ خاص طور پر اس سال 14 اور 26 اگست کو مون سون کی بارشوں سے پیدا ہونے والی تباہی کے بعد سرکاری انفراسٹرکچر کے علاوہ شہریوں کے مکانات، کھیتوں، فصلوں وغیرہ کو بڑے پیمانے پر نقصان پہنچا۔ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے اعلان کیا تھا کہ ان کی حکومت ان لوگوں کو 5 مرلے کا پلاٹ دے گی جن کے مکانات بارش اور لینڈ سلائیڈنگ سے بڑے پیمانے پر تباہ ہوئے ہیں۔ ذرائع کا کہنا ہے کہ پلاٹوں کی الاٹمنٹ سے متعلق پالیسی کو منتخب حکومت کی جانب سے کی گئی ایک وسیع مشق کے بعد حتمی شکل دی گئی ہے۔ کابینہ میں ایجنڈا کا ایک اور اہم آئٹم جموں سنٹرل کوآپریٹو بینک اور اننت ناگ سنٹرل کوآپریٹو بینک میں 118 کروڑ روپے کی سرمایہ کاری سے متعلق ہے۔ یہ دونوں بینک مالیاتی اور دیگر محاذوں پر سنگین مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ تاہم، دونوں بینک جموں و کشمیر میں کوآپریٹو سیکٹر میں بہت اہم ہیں اور اس لیے حکومت نے ان دونوں بینکوں کو ان کے احیاء کیلئے فنڈ فراہم کرنے کی تجویز پیش کی۔ کابینہ دیہی ترقی کے محکمے میں تعینات گاؤں کی سطح کے کارکنوں کی تنخواہ کی سطح پر نظر ثانی کرنے پر بھی غور کرے گی، ذرائع نے بتایا کہ یہ مسئلہ گزشتہ کچھ عرصے سے زیر بحث تھا۔ کابینہ کے ایجنڈے میں ضلع پنچایت افسران کے تقریباً 20 عہدوں کو دیہی ترقی کے محکمہ میں بلاک ڈیولپمنٹ آفیسر کے طور پر دوبارہ نامزد کرنے کو بھی منظوری دینا بھی شامل رہا۔ ذرائع نے بتایا کہ توقع ہے کہ کابینہ مالیاتی امور بشمول مرکزی فنڈنگ اور اگلے بجٹ کے مسائل پر تبادلہ خیال کرے گی حالانکہ 2026-27 کے بجٹ میں ابھی کافی وقت ہے جو کہ وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ، جو کہ محکمہ خزانہ کا چارج رکھتے ہیں، مارچ کے مہینے میں پیش کرنے کا امکان ہے۔ کابینہ کی آخری میٹنگ یہاں 3 دسمبر کو ہوئی تھی جس میں حکومت نے کابینہ کی ذیلی کمیٹی (سی ایس سی) کی سفارشات کی بنیاد پر جموں و کشمیر کے لیے نئی ریزرویشن پالیسی کو منظوری دی تھی۔ کچھ دن پہلے، وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کہا کہ کابینہ کی طرف سے منظور کردہ ریزرویشن پالیسی لیفٹیننٹ گورنر کے پاس منظوری کے لیے زیر التواء ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ جموں وکشمیر یوٹی کابینہ کے فیصلے لیفٹیننٹ گورنر کی منظوری سے مشروط ہیں۔ کابینہ نے اقتصادی طور پر کمزور طبقے (EWS) کے کوٹہ میں 7 فیصد اور RBA میں 3 فیصد کی کٹوتی کی تھی اور انہیں 10 فیصد کے مقابلے میں بالترتیب 3 اور 7 فیصد کر دیا تھا۔ یہ اوپن میرٹ کوٹہ 10 فیصد بڑھانے کے لیے کیا گیا۔

107

چیت کرتے ہوئے مرکزی وزیر نے خواجہ معین الدین چشتی غریب نواز کی درگاہ کو سکون کی جگہ قرار دیتے ہوئے کہا کہ اگر تہہ دل سے انسان دعا مانگیں تو وہ دعا اللہ کی بارگاہ میں خواجہ اجمیر کے طفیل قبول ہوا کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ چادر چڑھانا جہاں ایک رسم ہے اس چادر چڑھانے سے مجھے دلی سکون مل رہا ہے اور پچھلے دو برسوں سے میں درگاہ پر حاضری دیتا ہوں، میں نے ملک کے امن، خوشحالی کیلئے خصوصی دعا کی اور میں امید کرتا ہوں کہ یہ دعا قبول ہوگی۔ ملک میں امن خوشحالی اور ترقی کے نئے دور کا آغاز ہوگا۔ مرکزی وزیر نے کہا کہ ہم کسرت میں وحدت والے ملک میں رہتے ہیں، ہمیں ہر ایک مذہب کا احترام کرنا چاہیے اور لوگوں کو چاہیے کہ وہ مذاہب کے بارے میں ایک دوسرے کے ساتھ اختلاف نہ کریں۔ انہوں نے خواجہ غریب نواز کی درگاہ کو عقیدت کا سمندر قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس درگاہ کے ساتھ کروڑوں لوگوں کو اپنی امیدیں وابستہ ہیں اور ہم چاہتے ہیں کہ یہ درگاہ ہمارے لئے ہمیشہ بھائی چارے، محبت، اخوت کا گہوارا بنے۔

108

پورا رہائیشی مکان خاکستر ہوا۔ بلت پورہ چک کپوارہ میں اس وقت سنسنی دوڑ گئی جب ایک گاؤ خانے سے آگ نمودار ہوئی اور مقامی لوگ جائے موقع پر پہنچ گئے اور گاؤ خانے میں موجود مویشیوں کو کسی طرح سے باہر نکال دیا۔ آگ کی اس واردات میں گاؤ خانہ خاکستر ہوا۔ نالی کوٹ کلہ روس کے علاقے میں دومنزلہ رہائشی مکان جبکہ ہم پوری قاضی آباد کپوارہ میں دوران شب یک منزلہ رہائشی مکان اور گاؤ خانہ خاکستر ہوئے، جبکہ ارم پورہ سوپور میں عارضی شیڈ جس میں ایک کنبہ رہائش پذیر تھا خاکستر ہوا۔ آگ کے ان واقعات میں لاکھوں روپے مالیت کی گھریلو اشیاء اور دوسرا سامان راکھ میں تبدیل ہوا۔ فائر ایمرجنسی جموں و کشمیر پولیس نے وادی کشمیر کے کپوارہ، سوپور، فتح کدل، سرینگر میں آگ کی وارداتیں رونما ہوئے،

109

یو اے ایس ٹی۔ جے) جموں میں افتتاح کیا گیا۔ اس ورکشاپ کا افتتاح وزیر برائے محکمہ زرعی پیداوار، محکمہ دیہی ترقی و پنچایتی راج، امداد باہمی و الیکشن محکمات جاوید احمد ڈار نے کیا جو اس موقعہ پر پر مہمان خصوصی تھے۔ تین روزہ ورکشاپ (22 دسمبر تا 24 دسمبر) نے شمالی بھارت بھر سے زرعی تحقیق اور توسیعی خدمات کے اہم شراکت داروں کو ایک جگہ اکٹھا کیا تا کہ کارکردگی کا جائزہ لیا جا سکے، بہترین طریقے اشتراک کئے جائیں اور کسانوں کے مرکوزیت والی توسیعی خدمات کو مضبوط بنانے کے لئے مستقبل کی حکمت عملی ترتیب دی جا سکے۔ افتتاحی تقریب ڈپٹی ڈائریکٹر جنرل (زرعی توسیع)، آئی سی اے آر نئی دہلی ڈاکٹر راجبیر سنگھ بطور مہمان ذی وقار، وائس چانسلر سکاسٹ۔ جموں پروفیسر بی این ترپاٹھی، ڈائریکٹر آئی سی اے آر۔ اے ٹی اے آر آئی لدھیانہ ڈاکٹر پروبندر شیوران اور یونیورسٹی کے قانونی افسران کی موجودگی موجودگی میں منعقد ہوئی۔ ڈائریکٹر ایکسٹینشن سکاسٹ۔ جموں اور ورکشاپ کے کنوینر ڈاکٹر امرش وید نے مہمانوں اور شرکاء کا خیر مقدم کرتے ہوئے کرشی وگیان کیندروں کے فرنٹ لائن ایکسٹینشن اداروں کے کلیدی کردار کو اُجاگر کیا اور تحقیق، توسیع اور ترقیاتی محکموں کے باہمی اشتراک کی اہمیت پر زور دیا تا کہ ٹیکنالوجی کی موثر ترسیل اور کسانوں کو بااختیار بنایا جا سکے۔ وزیر جاوید احمد ڈار نے اپنے افتتاحی خطاب میں نچلی سطح پر زراعت کی تبدیلی میں کرشی وگیان کیندروں کے کردار کو سراہا۔ انہوں نے کسان مرکوز توسیعی خدمات کو مضبوط بنانے، تنوع، قدر میں اضافے اور زرعی صنعت کاری کو فروغ دینے اور سائنسی اختراعات کی بروقت ترسیل کو یقینی بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے جموں و کشمیر یوٹی خطے میں دیرپا اور جامع زرعی ترقی کے فروغ میں سکاسٹ جموں اور آئی سی اے آر۔ اے ٹی اے آر آئی کے کردار کی بھی سراہنا کی۔ انہوں نے مزید کہا کہ موسمیاتی تبدیلی زرعی شعبے کے لئے ایک بڑا خطرہ بن چکی ہے جس سے فصلوں کی پیداواری صلاحیت، آبی وسائل اور کسانوں کی روزی روٹی متاثر ہوتی ہے۔

110

اسے ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔ جموں وکشمیر کے وزیر اعلیٰ کو چاہیے کہ وہ لوگوں کی خدمت کریں اور عوام کے ساتھ جو وعدے انہوں نے کئے ہیں انہیں عملی جامہ پہنائیں۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق جموں میں ذرائع ابلاغ کے ساتھ بات چیت کرتے ہوئے بھارتیہ جنتا پارٹی کے سٹیٹ پریذیڈنٹ اور راجیہ سبھا کے ممبر ست شرما نے جے رام جی اسکیم کو غریبوں، مستحق افراد کیلئے سود مند قرار دیتے ہوئے کہا کہ اس اسکیم کے تحت پہلے جاب کارڈ ہولڈروں کو سال میں 100 دن کام کے فراہم کئے جاتے تھے، اب جے رام جی اسکیم کے تحت جاب کارڈ ہولڈروں کو ہر سال 125 دن کام ملیں گے اور ان کی اجرت میں بھی اضافہ کیا جائیگا۔ انہوں نے کہا کہ ابھی لوگوں کو یہ اسکیم سمجھ میں نہیں آئی ہے۔ تفصیلات سامنے آنے کے بعد لوگ اس اسکیم کو ہاتھوں ہاتھ لے لیں گے اور اس اسکیم میں لوگوں کی بہتری کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں۔ بہتری کیلئے اقدامات اٹھائے گئے ہیں وہاں ہر ایک مذہب کا احترام لازمی ہے اور ملک کے عوام کو چاہیے کہ وہ کسی بھی مذہب کو چھوٹا یا بڑا، اچھا یا بُرا تصور نہ کریں بلکہ ہر ایک مذہب ہمارے لئے احترام کے قابل ہے جس کیلئے ہمیں اپنی خدمات انجام دینی ہوگی۔ انہوں نے موجودہ حکومت کو ہدف تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ ہر ایک معاملے میں اختیارات نہ ہونے کا بہانہ بنا کر لوگوں کو مصائب و مشکلات میں مبتلاء کیا جا رہا ہے۔ اگر وزیر اعلیٰ کو تبدیلیاں، تقرریاں عمل میں لانے کا اختیار ہے تو عوام کے ساتھ جو وعدے انہوں نے کئے انہیں عملی جامہ پہنانے کیلئے وہ اقدامات کیوں نہیں اٹھاتے ہیں جبکہ وزیر اعلیٰ نے خود اس بات کا اعتراف کیا کہ مرکزی سرکار کی جانب سے انہیں فنڈس واگذار کرنے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کیا جاتا ہے۔

111

ایسے گاڑی مالکان پر زور دیا جہاں وہ گاڑیاں خریدنے کیلئے لاکھوں روپے خرچ کرتے ہیں وہاں دستاویزات پورا کرنے کیلئے اقدامات نہ اٹھانا حیران کن ہے، ایسے لوگ ذی عزت شہری نہ ہونے کا ثبوت فراہم کرتے ہیں۔ ملک کی مختلف ریاستوں، مرکزی زیر انتظام علاقوں سے خریدی جانے والی گاڑیوں کی رجسٹریشن اور دوسرے لوازمات پورا کرنا انتہائی ضروری ہے تا کہ گاڑی مالکان خود محفوظ رہ سکیں

112

میں زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت معمول سے کم رہا۔ موسمیاتی مرکز سری نگر نے کشمیر کے بالائی علاقوں میں ہلکی برفباری کی پیش گوئی کی ہے جبکہ میدانی علاقوں میں ہلکی بارش کی پیش گوئی کی ہے۔ عہدیداروں نے کہا کہ تازہ مغربی ڈسٹربنس کے اثر سے پیر کی دوپہر اور منگل کی صبح کے درمیان کچھ علاقوں میں ہلکی بارش یا برف باری ہوسکتی ہے، خاص طور پر شمالی کشمیر کے کچھ حصوں میں۔ حکام نے کہا کہ اگر میدانی علاقوں میں رات کے اوقات میں بارش ہوتی ہے تو یہ مختصر طور پر برف کی طرح گر سکتی ہے کیونکہ اس دوران درجہ حرارت میں کمی کا امکان ہے۔ اہم موسمی نظام پہلے ہی خطے سے باہر چلا گیا ہے، اور موجودہ موسمی ماڈل یونین ٹیریٹری کے بیشتر حصوں میں کسی وسیع یا قابل ذکر بارش کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں

ازعدالت ایگزیکیٹو مجسٹریٹ درجہ اول عیدگاہ سرینگر

عنوان: درخواست از جانب تنویر احمد کوشکر ولد غلام محمد کوشکر ساکنہ شاہین محلہ اونتہ بھون سرینگر بغرض حصول ڈیتھ سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر کے نسبت اول رپورٹ پٹواری طلب کیا گیا جس سے عیاں ہے کہ سائل کی والدہ عتیقہ 13/02/2023 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس ضمن میں سائل تنویر احمد کوشکر ولد غلام احمد کوشکر ساکنہ شاہین محلہ اونتہ بھون سرینگر اپنی والدہ کی فوتیدگی سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کا خواہاں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار عیدگاہ

از نیابت تحصیلدار زونی مر تحصیل جڈی بل سرینگر

عنوان: درخواست از جانب علی محمد ڈار ولد عبدالرزاق ڈار ساکنہ نوا کدل سرینگر نسبت اجرائی لیگل ہیر سرٹیفکیٹ

اشتہار بمراد آگاہی ہر خاص وعام

معاملہ مندرجہ عنوان الصدر میں درخواست سائل ہے کہ اسکی والدہ محروالنساء زوجہ عبدالرزاق ڈار ساکنہ نوا کدل مورخہ 17/09/2025 کو فوت ہو چکی ہے۔ اس نسبت سائل خواہاں ہے کہ اسکے حق میں لیگل ہیر سرٹیفکیٹ اجرا فرمائی جائے مطابق رپورٹ پٹواری متوفی کا کنبہ بذیل افراد پر مشتمل ہیں۔

نام افراد کنبہ	عمر	رشتہ متوفی	پیشہ	کیفیت
علی محمد ڈار	۷۵	پسر		شادی شدہ
غلام نبی ڈارا	۷۲	--		....
بشیر احمد ڈار	۷۰	--		....
نذیر احمد ڈار	۶۰	--		...
جاوید احمد ڈار	۵۰	---		...
خضرہ	۶۵	دختر		...
میمونہ	۴۳	---		...

اس کے علاوہ اور کوئی وارثان جائز نہیں ہے۔ قبل اسکے کہ درخواست سائل پر مزید کارروائی عمل میں لائی جائے ہر خاص وعام کو مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کو سرٹیفکیٹ ھذا اجرا کرنے میں کوئی عذر یا اعتراض ہو تو وہ ایک ہفتہ کے اندر اندر اپنے عذرات پیش کریں۔ معیاد گذرنے پر کوئی عذر یا اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ تحریر الصدر

نائب تحصیلدار جڈی بل

Office of the Naib Tehsildar Pattan

Sub.. issuance of registration order in respect of delayed birth.

Public Notice..

The registrar birth EO MC pattan has submitted a case file pertaining to birth of Toufail Ahmad Khroo s/o Javaid Ahmad Khuroo R/o Ghat Gopalan with verified date of birth 23/05/2022 occurred at SDH pattan in this connection if any body having objection for issuance of said certificate he may contact to this office within 04 days after that no objection shall be entertained.

Sd

Naib Tehsildar Pattan

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
OFFICE OF THE NAIB TEHSILDAR ZAINAKOTE SRINAGAR

SUBJECT . APPLICATION ON BEHALF OF SHRI/SMT MUZAMIL MIR D/O GHULAM MOHAMMD MIR R/O PARIMPORA SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR FOR ISSUANCE OF LEGAL HEIR/ DEPENDENT CERTIFICATE TO THE NOK,S OF DECEASED NAMELY GHULAM MOHAMMD MIR S/O ALI MOHAMMAD MIR R/O PARIMPORA SGR

PUBLIC NOTICE

NOTICE IS HEREBY GIVEN FOR THE INFORMATION OF PUBLIC IN GENERAL THAT SHRI/ SMT GHULAM MOHAMMD MIR S/O ALI MOHAMMAD MIR R/O PARIMPORA SRINAGAR TEHSIL CENTRAL SRINAGAR WHO EXPIRED ON LEFT BEHIND FOLLOWING TABULATED FAMILY MEMBERS:

S.NO	NAME OF FAMILY MEMBER	RELATION WITH DECEASED	AGE	MARITAL STATUS
1.	FATIMA BANO	WIFE	68	WIDOW
2.	SHABIR AH.MIR	SON	38	MARRIED
3.	BASHIR AH. MIR	SON	36	MARRIED
4.	MUZAMIL MIR	DAUGHTER	30	MARRIED

ANY PERSON OR PERSONS HAVING ANY RIGHT TITLE OR INTEREST BY WAY OF SUCH CLAIM AGAINST THE SUBJECT MATTER SUBMIT THEIR CLAIM IN WRITING TO THE UNDERSIGNED ALONG WITH THE DOCUMENTARY EVIDENCES IN SUPPORT OF HIS THEIR CLAIM THERE OF WITHIN A PERIOD OF SEVEN DAYS OF THE PUBLICATION OF SAID NOTICE FAILLING WHICH THE CLAIMS IF ANY SHALL BE DEEMED TO HAVE WAIVED.

NAIB TEHSILDAR
ZAINAKOTE SRINAGAR

Government of Jammu Kashmir(UT)
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER R&B DIVISION PULWAMA.

TENDER NOTICE

E-NIT No:128/EEP/RNB/of 2025-26/9527-37

Dated: 22/12/2025

For and on behalf of the Lt. Governor, J&K UT term e-tenders (In Single Cover system(are invited on %age Basis from approved and eligible Contractors registered with J&K State Govt, CPWD, Railways and other State/Central Government for the following work-:

S. No	Name of Work	Adv. Cost Rs. Lacs	Cost of T/D	Earnest Money In %age	Time of Completion in working Days	Class of Contract	Major Head of Accounts	Administrative Accord Approval No:	Call No:
1	Fencing and Filling of graveyard at Chatapora Pulwama.	12.23	600-/	2 % of Adv cost	45 working days	DEE/CEE/ BEE	CDF	217-DDCP of 2025 Dated -:18-12-2025	Ist call

The Bidding documents consisting of qualifying information, eligibility criteria, bill of quantities (B.O.Q ,(Set of terms and conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental website www .jktenders. gov.inas per schedule of date given below-:

1.	Date of Issue of Tender Notice	22-12-2025
2.	Bid downloading Start Date	22-12-2025 from 10:00 A.M
3.	Bid submission Start Date	22-12-2025 from 10:00 A.M
4.	Bid Submission End Date	02-01-2026 upto 04:00 P.M
5.	Date & time of opening of Bids (Online(	03-01-2026 at 11.00 A.M in the Office of the Executive Engineer R&B Div.Pulwama
6.	Submission of Performance Security(PS(	Within three (03 (days of receipt of LOA) .The First lowest successful bidder has to provide 5% of allotted cost as Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG and EMD of 2 % shall be released after receipt of 5 % Performance security.

1. Bids must be accompanied with cost of Tender document in the shape of Treasury Challan /Receipt as per Annexure -C (Debited to M.H.0059 PWD(and EMD in the shape of CDR/FDR/BG pledged to the Executive Engineer R&B Div. Pulwama (The Date of Treasury Challan and EMD should be between the date of start of bid and Bid Submission End date.
2. The date and time of opening of Bids shall be notified on Web site www.jktenders.gov.in and conveyed to the bidders automatically through an e-mail message on their e-mail address. The bids of responsive bidders shall be opened online on same Web Site in the office of Executive Engineer R&B Div. Pulwama
3. The bids for the work shall remain valid for a period of 120 days from the date of opening of bids.
4. EMD in the shape of CDR/FDR/BG in favour of the Executive Engineer R&B Div. Pulwama
5. The Bidder at his own responsibility and risk should visit and examine the site of work and its surroundings before submission of bid.
6. The contractor shall also be responsible for any theft/ damage to any of the component at site and the cost of damage/ theft if any shall be deducted from the work done or CDR of the Contractor till completion of work and handing over.
7. The 1st lowest bidder has to produce an amount equal to 5 % of contract as Performance Security in the shape of CDR/FDR/BG in favour of Executive Engineer R&B Division Pulwama within three (03 (days after the date of receipt of letter of acceptance and shall be released after successful completion of DLP. The Bank Guarantee should be valid for 45 days beyond DLP

Sd/-Executive Engineer
R&B Division Pulwama

DIPK No: 9227/25

GOVERNMENTOF(U.T)JAMMU&KASHMIR
Office Of The Executive Engineer Jal Shakti(PHE(
Deptt. Ground Water Division Srinagar
Baghi-Ali-Mardan, Nowshara Srinagar.

Extension Notice 1st

Of Re-tender Corrigendum 2nd. (For Sl. 5)

Subject :Construction of Bore Well at Khanday Mohalla/Bhat Mohalla District Anantnag) Block Pahalgam(Panchayat Kullar Bala. Tender ID. 2025_PHE_286326_86

Reference: 1 .This office Re-Tender Corrigendum 1st issued vide endorsement No: JS- PHE GWDS/25-26/Camp/.15803-12. dated: 11-12-2025 .Bearing Tender ID No . 2025_PHE_286326_86.

2 .This office e-NIT No. 40-JS-PHE/GWDS/Mech. of 2025-26 .issued vide endorsement No: JS-PHE/GWDS/25-26/Camp/.6637-48. dated: 30-08-2025 .Bearing Tender ID No. 2025_PHE_286326_5.

Due to "NO Response- for the above mentioned works advertised vide e-NIT No. and Tender ID No's under reference. Which was scheduled to be downloaded till 19-12-2025 Up-to 03:00 PM are extended as per the details given below-:

S. No.	Item	Fresh Date
1.	Period of submission of bids	30-12-2025 Up-to 03:00 PM
2.	Date of opening of tenders	31-12-2025 01.00 PM

NOTE:

All other terms and conditions shall remain same as laid down in the aforesaid e-NIT issued vide above referred endstt: nos.

No-:JS-PHE/GWDS/25-26/Camp./16247-56. Dated: 19-12-2025

Sd/-Executive Engineer
Jal Shakti(PHE) Deptt.
Ground Water Division Srinagar.

DIPK No: 9233/25

The Urdu Daily
WATTAN
وطن
سرینگر

بہتر صحت کے لیے طرزِ زندگی میں تبدیلی ضروری ہے

برطانیہ میں ایک تازہ تحقیق کے مطابق جنوبی ایشیائی خاندانوں کے افراد اپنی غذا اور جسمانی نقل وحرکت میں معمولی تبدیلی سے وزن کم کرسکتے ہیں اور اپنے لیے ذیابیطس سے بچنے کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں۔ ایڈنبرا یونیورسٹی کی اس تحقیق کے مطابق جنوبی ایشیائی افراد معمولی تبدیلیوں سے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہ مطالعہ اسپتالوں کے بجائے لوگوں کے گھروں میں کیا گیا تھا جو کہ برطانیہ میں جنوبی ایشیائی یعنی پاکستانی اور بھارتی نژاد افراد پر اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نسلی اور ثقافتی پس منظر کسی خاندان کے غذا اور ورزش کی طرف رویے پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ قومی رہنما اصولوں سے معلوم ہوتا ہے کہ جنوبی ایشیائی لوگ خاندانی زندگی اور مل بیٹھ کر کھانا کھانے پر بہت زور دیتے ہیں۔ انہیں جوانی ہی میں مٹاپے کی وجہ سے بیماریوں کا خطرہ ہوتا ہے۔ پاکستانی اور بھارتی کمیونٹی سے تعلق رکھنے والے مرد حضرات کو عام آبادی کے مقابلے میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تین سال پر محیط اس تحقیق میں اسکاٹ لینڈ میں رہائش پذیر پاکستانی اور بھارتی نژاد 171 افراد کا مطالعہ کیا گیا جنہیں پہلے ہی ذیابیطس کا خطرہ تھا۔ مطالعے میں شریک افراد کو غذا اور ورزش کے ذریعے وزن کو قابو کرنے کے لیے ماہر غذائیات نے تفصیلی مشورے دیے اور انہیں ان کی ثقافت کے لحاظ سے موزوں وسائل دیے گئے۔ اسی دوران مطالعے میں شریک ان گروپوں کو ایسے مشورے بھی دیے گیے جو ان کے ثقافت کے لحاظ سے مخصوص نہیں تھے۔ اڈنبرا یونیورسٹی کے صحت اور آبادی کے سائنس کے شعبے سے تعلق رکھنے والے پروفیسر راج بھوپال نے کہا کہ ان مختلف طریقوں سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ زندگی گزارنے کے لیے ثقافت سے مطابقت رکھنے والے مشوروں سے لوگ وزن کم کر کے صحت کے بہت سے فائدے اٹھا سکتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ

کہانیاں اور کتابیں پڑھنا ان کی ذہنی نشوونما کو تیز کرتا ہے امریکا کے طبی ماہرین نے سروے کیا ہے اور فنکشنل میگنیٹک ریزونَنس امیجنگ (ایف ایم آر آئی) کے ذریعے کتاب پڑھنے کے دوران 4 سالہ بچوں کا جائزہ لیا ہے۔ جب بچے کہانی سن رہے تھے تو اس دوران اُن کے دماغ میں غیر معمولی مثبت سرگرمی دیکھی گئی۔ ماہرین نے والدین اور بچوں کے درمیان مکالماتی پڑھائی کرائی تھی جس کا مطلب ہے کہ والدین پڑھتے تھے اور بچے انہیں سنتے تھے اور والدین اس کہانی سے متعلق سوالات پوچھتے رہے۔ اس مطالعے کے سربراہ ڈاکٹر جان ہٹن ہیں جو کہتے ہیں کہ والدین بچوں کے ساتھ کہانیاں اور کتابیں کچھ اس طرح پڑھیں کہ بچوں کو الفاظ بھی پڑھائیں، انہیں صفحہ پلٹنے دیں اور ان سے سوال و جواب بھی کریں۔ اس طرح دماغ کو ایک طرح کی غذا ملتی ہے اور سپر چارج ہوجاتا ہے۔ کتابیں پڑھ کر سنانے کے عمل سے بچوں میں خواندگی پروان چڑھتی ہے اور ان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوتا ہے، ماہرین نے کہا کہ اس سروے میں چار سال کی 22 بچیوں کے ایف ایم آر آئی اس وقت لیے گئے جب وہ اپنی والدہ سے کہانی سن رہی تھیں۔ دہی کا استعمال ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہیا یک وسیع البنیاد تحقیقی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ دہی کا استعمال بڑی عمر کے افراد میں بھی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے جب کہ بزرگ خواتین کو اس سے زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ مطالعے میں شریک رضا کاروں کی ہڈیوں میں معدنیات کی کثافت (بی ایم ڈی) کے علاوہ ان کے کولہوں اور ٹانگوں کی ہڈیوں میں مضبوطی کا جائزہ لیا گیا تھا۔

Milap

گرمی میں فالسے کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

گرمی کا پھل فالسہ، غذائی فوائد لاتعداد فالسہ نام لیتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے اور اس کا کھٹا میٹھا مزیدار ذائقہ منہ میں محسوس ہونے لگتا ہے، گرم موسم کے اس پھل کی افادیت بھی اتنی ہی ہے جتنا اس کا ذائقہ مزیدار ہے۔ طبی اور غذائی فوائد کے حامل فالسےمیں وٹامن اے، بی اور سی موجود ہیں، اس کے علاوہ نشاستہ، لحمیات، فولاد، پوٹاشیم، کیرٹین، آیوڈین اور کیلشیم کے اجزاء موجود ہوتےہیں۔ ایک پاؤ فالسہ سے 80 کیلوریز حاصل کی جاسکتی ہیں۔ فالسہ خط استوئی کے قریب واقع ممالک میں بکثرت پایا جاتا ہے، ہمارے خطے میں دو قسم کے فالسے پائے جاتے ہیں ایک فالسہ شرقی یا دیسی فالسہ کہلاتا ہیاس کا پودا جھاڑی نما ٭دو سے چھ فٹ تک ہوتا ہے۔ اس کا پھل پکنے پر چاشنی دار میٹھا ہوتا ہے اس میں رس کی مقدار زیادہ موجود ہوتی ہے۔ دوسری قسم جو ہمارے ہاں پائی جاتی ہے فالسہ شکری یا فارمی فالسہ کہلاتی ہے اس کا درخت شہتوت کے درخت کے سائز کے برابر تقریباً 8 سے دس فٹ تک ہوتا ہے۔ اس کا پھل شروع میں ترش جبکہ پکنے پر میٹھا ہوتا ہے، اس میں رس کی مقدار نسبتاً دیسی فالسہ کے کم ہوتی ہے۔ فالسے کا استعمال تپ دق میں انتہائی مفید ہے، اس کے مریضوں کو سانس لینے میں دشواری کو دور کرتا ہے، معدہ، جگر اور دل کو طاقت دیتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار کو دور کرنے میں انتہائی مددگار ہے جبکہ فالسے کا شربت اختلاج القلب، فرحت بخش اور خفقان یعنی دل کی تیز دھڑکن میں بے حد مفید ہے۔

Milap

سورج کی موت واقع ہوگی تو کیا ہوگا؟

ہماری دنیا سورج کے گرد گھوم رہی ہے۔ جب سورج نکلتا ہے تو دن ہوتا ہے، جب سورج ڈوبتا ہے تو شام اور پھر رات۔ لیکن اگر کسی دن سورج نہ نکلے تو کیا ہوگا؟ اگر سورج کی موت آجائے تو کیا یہ دنیا بھی ختم ہوجائے گی؟ تاروں کے ٹوٹنے کے بارے میں آپ نے سنا ہوگا۔ لیکن کیا کبھی آپ نے یہ سوچا ہے کہ نظامِ شمسی کا سب سے بڑا تارا سورج ایک دن ختم ہوجائے گا۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اگلے پانچ ارب سالوں میں سورج کی موت واقع ہوجائے گی۔ لیکن اب تک انھیں بھی اس بات کا علم نہیں کہ اس کے بعد کیا ہوگا۔ برطانیہ کی مانچسٹر یونیورسٹی میں ماہرین فلکیات کی ایک بین الاقوامی ٹیم نے اس بات کا پتہ لگانے کی کوشش کی ہے۔ انھوں نے اس کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں بعض پیش گوئیاں کی ہیں۔ ان ماہرین فلکیات کے مطابق جب سورج کی موت کا وقت قریب آئے گا تو وہ انٹرسٹیلر (تاروں کے درمیان) گیس اور غبار کے ایک روشن چھلے میں تبدیل ہو جائے گا۔ اس عمل کو پلینیٹری نیبولا یا سیارے کے گرد گیس و غبار کے چھلے کہا جاتا ہے۔ اس کے سبب زندہ ستارے میں 90 فیصد تک تبدیلی آجاتی ہے جس کے نتیجے میں سرخ رنگ کے اس عظیم الجثہ سورج کا سائز ایک سفید رنگ کے گولے کی طرح ہوجائے گا۔ نیچر ایسٹرونومی کےعنوان کے تحت کیے جانے والے مطالعے کے ایک مصنف البرٹ زجلسترا نے بتایا: جب ایک تارا

Milap

بلند فشار خون

نسانی دل کے دھڑکنے کے عمل سے جو خون پورے انسانی جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوبہ توانائی، غذائیت اور آکسیجن مہیا کررہا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم اپنی روز مرہ کے امور خوش اسلوبی سے سرانجام دیتے ہیں۔ خون انسانی جسم میں گردش کے دوران شریانوں کی دیواروں پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس دباؤ یا ٹکرانے کو بلڈ پریشر کہا جاتا ہے اور دباؤ یا ٹکراؤ کی یہ شدت اگر بڑھ جائے تو یہ حالت بلند فشار خون یا ہائی بلڈ پریشر کہلاتی ہے۔ بلڈ پریشر یا خون کے دباؤ کو ناپنے کے لیے اس کی پیائش کی جاتی ہے اور اسے ملی میٹر آف مرکری (Hgmm) کے ذریعے ناپا جاتا ہے اور دو عدد میں لکھا اور پڑھا جاتا ہے۔ یعنی جب بلڈ پریشر کی پیائش ہوتی ہے تو اسے 120/80(mm Hg) لکھا جاتا ہے۔

پہلا عدد systolic ہوتا ہے اور یہ وہ سب سے بلند عدد ہوتا ہے جس پر بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ پہنچا ہوتا ہے جبکہ دوسرا عدد Diastolic کہلاتا ہے جو سب سے نچلی سطح ہوتی ہے جس پر خون کا دباؤ پہنچ سکتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 سے نیچے ہوتا ہے۔ اگر خون کا دباؤ کئی ہفتوں تک مسلسل 90/40 یا اس سے زیادہ ہو تو ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہوسکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض عام طور پر اپنے آپ کو بیمار محسوس نہیں کرتے ہیں لیکن یہ بلند فشار خون دل، خون کی شریانوں یا نسوں، اور دوسرے جسمانی اعضا کو خراب یا بیمار کررہا ہوتا ہے جو انسان کی صحت کے لیے بے حد خطرناک ثابت ہو کر صحت کے لیے سنگین مسائل پیدا کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دل کی دھڑکنوں کو بند کرنے کا سبب بھی بن سکتا ہے اور دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب دل کو خون پہنچانے والی نسیں بند ہوجاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر انسانی گردوں کے لیے بھی بے حد نقصان دہ ثابت ہوتا ہے اور یہ گردوں کو خون فراہم کرنے والی شریانوں یا نسوں کو خراب کر کے گردوں کی مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دماغ کو خون پہنچانے والی نسوں کو بند کر کے فالج کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ جبکہ بلند فشار خون کی وجہ سے پیروں کی خون کی نسیں تنگ ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں خون کا بہاؤ مشکل ہوجاتا ہے اور چلنے پھرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

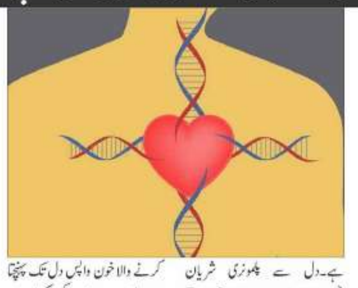
ہائی بلڈ پریشر کی کوئی مخصوص ظاہری علامات نہیں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے اسے خاموش قاتل (Silent Killer) بھی کہا جاتا ہے۔ بعض افراد میں کئی عرصے تک بلند فشار خون میں مبتلا رہنے کے باوجود کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں مگر کچھ افراد میں اس کی علامات میں سر درد، آنکھوں میں دھندلاہٹ، چکر آنا، قے محسوس ہونا، سانس کی آمدورفت میں تکلیف اور تھکن محسوس ہوتی ہیں۔ یہ تمام علامات ہائی بلڈ پریشر کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔

اس کے علاوہ وہ افراد جو دیگر مختلف امراض مثلاً ذیابیطس، گردوں کے امراض، ہائی کولیسٹرول یا تھائرائیڈ کے امراض میں مبتلا ہیں تو ان میں بھی ہائی بلڈ پریشر کا مرض موجود ہوسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اگر خاندان میں ہائی بلڈ پریشر کا مریض پہلے سے موجود ہو تو باقاعدگی سے معاینہ کروانا لازمی ہے جس سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے سنگین مسائل سے خود کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے متوازن خوراک اور صحت مند سرگرمیاں بہت ضروری ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جیسے جیسے انسان کا وزن بڑھتا جاتا ہے تو ہائی بلڈ پریشر بھی بڑھتا جاتا ہے جبکہ وزن میں کمی کی وجہ سے بلڈ پریشر بھی اتنا ہی کم ہوتا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وزن میں کمی کی وجہ سے بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی ادویات کا بھی فائدہ زیادہ ہوسکتا ہے۔

Milap

دل کی جان لیوا بیماری کولیسٹرول سے نہیں بلکہ جین میں خرابی سے ہوتی ہے، تحقیق



لندن// سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ جان لیوا دل کے دورے کی وجہ رگوں میں خون کے لوتھڑوں کا جمنا (کلاٹنگ)، کولیسٹرول یا ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون) نہیں بلکہ پانچ ایسے جین ہیں جن کا علاج صرف دل کی تبدیلی اور پھیپھڑوں کا آپریشن ہے۔ سائنسی جریدے "نیچر" میں شائع ہونے والے تحقیقی مقالے میں بتایا گیا ہے کہ دل کے دورے کی بنیادی وجہ دل سے پھیپھڑوں کو جانے والی شریان پر بڑھتے ہوئے دباؤ کے باعث پیدا ہونے والا بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں "پلمونری آرٹیریَل ہائپر ٹینشن" یا مختصراً پی اے ایچ کا نام دیا جاتا ہے جس کے باعث ہونے والا دل کا دورہ فوری طور پر جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ پی اے ایچ میں مبتلا مریضوں کی نصف تعداد صرف پانچ سال ہی میں موت کا نوالہ بن جاتی ہے۔ دل سے پلمونری شریان (Pulmonary Artery) کے راستے کم آکسیجن اور زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ والا خون پھیپھڑوں تک پہنچتا ہے جہاں تازہ ہوا میں شامل آکسیجن خون میں جذب ہوتی ہے جبکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو پھیپھڑوں ہی میں خون سے نکال باہر کیا جاتا ہے۔ اس طرح آکسیجن حاصل کرنے والا خون واپس دل تک پہنچتا ہے جہاں سے یہ پمپ کر کے پورے جسم میں گردش اور آکسیجن فراہم کرنے کیلیے بھیج دیا جاتا ہے۔ پلمونری شریان کی دیواروں پر خون کے دباؤ سے پیدا ہونے والا بلڈ پریشر (پی اے ایچ) دل کے جان لیوا دورے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ اب تک اس بارے میں مضر صحت چربی (ایل ڈی ایل) اور رگوں میں خون کے لوتھڑے جمنے کو مرکزی ذمہ دار قرار دیا جاتا رہا ہے۔ لیکن اب سائنس دانوں نے ایسے پانچ جین کی دریافت کا دعویٰ کیا ہے جو پی اے ایچ کی وجہ ہیں۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے پروفیسر اور تحقیقی ٹیم کے سربراہ نک موریل کے مطابق دوران تحقیق 1000 ایسے مریضوں کا مطالعہ کیا گیا جن میں پی اے ایچ کی تشخیص ہوچکی تھی۔ ان مریضوں کے مطالعے سے ایسے 5 جین دریافت ہوئے جو ان مریضوں میں شریانوں کو لچک دار اور اپنا کام درست طور پر انجام دینے کے قابل بنانے والی ضروری پروٹینز بنانے سے روک رہے تھے۔ اسی بناء پر پلمونری شریان کی دیواروں میں ٹوٹ پھوٹ کی مرمت نہیں ہوپاتی۔ ان میں سے چار جین ایسے تھے جن کے بارے میں پہلے ہمیں کچھ معلوم نہیں تھا۔

Milap

'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ کیا ہے؟

سگریٹ نوشی کے بارے میں سائنس دانوں نیا نکشاف کیا ہے کہ اسموکنگ نہ کرنے پر بھی سگریٹ انتہائی مضر ثابت ہوسکتی ہے جسے ماہرین 'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ کہتے ہیں۔ ماہرین نے پہلے سگریٹ پینے والوں کو اس کے نقصانات سے آگاہ کیا پھر اس سے متاثرہ آس پاس کے لوگوں کی صحت پر پڑنے والے اثرات سے جسے سیکنڈ ہینڈ اسموکنگ کہتے ہیں اور اب تھرڈ ہینڈ اسموکنگ کی اصطلاح بھی سامنے آگئی۔ ماہرین کے مطابق 'تھرڈ ہینڈ' اسموکنگ بھی صحت کے لیا تنی ہی نقصان دہ ہے جتنی اسموکنگ کرنے والے کے لئے۔ اس میں اسموکنگ زون سے باہر رہنے والے افراد بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ اسموکنگ نہ کرنے پر بھی سگریٹ انتہائی مضر کیسے؟ امریکی ماہرین نے پتہ چلایا ہے کہ تمباکو نوشی سے نقصان دہ ذرات کپڑوں، فرنیچر، قالین وغیرہ میں رہ جاتے ہیں۔

Milap

کچی سبزیاں اور پھل ڈپریشن سے محفوظ رکھنے میں اہم ثابت

Milap کچی سبزیوں اور پھلوں کا باقاعدہ استعمال ڈپریشن اور ذہنی تناؤ کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگرچہ روایتی ماہرین غذائیات روزانہ 5 مرتبہ خاص انداز میں پھل اور سبزیاں کھانے پر زور دیتے ہیں لیکن جب بات ذہنی تناؤ اور ڈپریشن کی ہو تو اس کے شکار افراد اپنی خوراک میں اس کا مزید اضافہ کرسکتے ہیں۔ کچی سبزیاں اور پھل براہ راست انسانی موڈ پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں کو پکانے، بھوننے اور گرم کرنے سے ان کے اندر کئی اہم غذائی اجزا ضائع ہوسکتے ہی۔ نیوزی لینڈ میں 18 سے 25 برس کے 400 بالغ افراد نے ایک مطالعے میں حصہ لیا کیونکہ اس عمر کے لوگ سبزیاں اور پھل کم کھاتے ہیں اور ان میں ڈپریشن کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ مطالعے میں شامل افراد کو دو گروہوں میں تقسیم کر کے کچی اور پکی ہوئی سبزیاں اور پھل دیے گئے۔ اس کے علاوہ ان کی طرزِ زندگی، نیند، ورزش، معاشی حالات اور جسمانی صحت کو بھی مدِنظر رکھا گیا۔ ان میں سے جن افراد نے کچے پھل اور سبزیاں براہ راست استعمال کی تھیں ان کے موڈ میں بہتری اور ڈپریشن میں کمی جیسے عوامل دیکھے گئے جب کہ پکی ہوئی سبزیوں اور پھل کھانے والوں میں کوئی خاص تبدیلی نہیں نوٹ کی گئی۔ ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ آپ گہری رنگت کے پتوں والی سبزیاں، گاجر، کھیرے، سیب، کیوی، کیلے، تازہ بیریاں اور ترش پھل زیادہ کھائیں جن کے فوائد مسلمہ ہیں، پھر ان کا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ بدن میں جلن کم کرتی ہیں اور ذیابیطس کو دور رکھتی ہیں۔

آشوبِ چشم؛ گرمیوں کی شدت کے ساتھ جنم لینے والی بیماری

آشوب چشم وہ مرض یا کیفیت ہے جس میں آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں، ان میں چبھن اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور پانی بہنے لگتا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلے میں اس کا علاج کرلیا جائے تو بہتر ہے، بے پروائی کرنے کی صورت میں یہ کیفیت شدید اور تکلیف دہ ہوجاتی ہے، حتیٰ کہ پُتلیاں گھمانے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ متاثرہ فرد روزمرّہ معاملات کی انجام دہی سے قاصر ہوجاتا ہے۔ گرمیوں کی شدت بڑھتے ہی کلینکوں اور اسپتالوں میں آشوب چشم کے مریضوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ کراچی سمیت ملک کے مختلف علاقوں میں درجہ حرارت بڑھتے ہی آشوب چشم سے متاثرہ افراد کی بڑھتی ہوئی تعداد اسپتالوں میں نظر آنے لگی ہے۔ اس مرض یا کیفیت میں افاقے کے لیے علاج کے ساتھ ساتھ احتیاط بھی ضروری ہے۔ اگر یہ کہا جائے تو بے جانہ ہوگا کہ آشوب چشم میں علاج سے زیادہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے۔

علامات

عام طور پر آشوب چشم سے دونوں آنکھیں بہ یک وقت متاثر ہوتی ہیں، تاہم بعض اوقات صرف ایک آنکھ بھی اس کا شکار ہوسکتی ہے۔

☆ آنکھوں کے سفید حصے کا نمایاں طور پر سرخ ہوجانا۔
☆ آنکھوں میں جلن اور چبھن کا احساس۔
☆ آنکھوں میں سفید مواد کا جمع اور خارج ہونا۔
☆ روشنی سے حساسیت۔
☆ آنکھ کے اندر کسی شے کی موجودگی اور چبھن کا احساس۔
☆ کونٹیکٹ لینس پہننے میں دقت۔
☆ رات کے وقت میں گاڑی چلانے میں پریشانی۔
☆ آنکھوں سے پانی کا بہنا، یہ دراصل آنکھوں میں خشکی یا سوزش پر جسم کے ردعمل کے طور پر بہتا ہے۔
☆ بینائی کا دھندلا جانا۔

اسباب

آشوب چشم کی وجہ آنکھوں میں نمی یعنی آنسوؤں کا خشک ہوجانا ہے۔ اسی لیے اس مرض کو آنکھوں کا خشک ہوجانا بھی کہتے ہیں۔ آنسو پانی، روغنیات اور چیپڑ (سفید رطوبت) کا آمیزہ ہوتے ہیں۔ یہ آمیزہ آنکھوں کی سطح کو پُرنم اور صاف شفاف رکھتا اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔ بعض افراد میں آشوب چشم کا سبب آنسوؤں کی پیداوار کا کم ہوجانا ہے۔ بعض میں آنسوؤں کا خشک ہوجانا یا ان کے جزائے ترکیبی میں توازن کا بگڑ جانا آشوب چشم کی وجہ بنتا ہے، اور یہ عمل گرم موسم میں زیادہ ہوتا ہے۔

کون زیادہ متاثر ہوسکتا ہے؟

اگر آپ کی عمر پچاس سے اوپر ہے تو پھر آشوب چشم لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ عمر میں اضافے کے ساتھ آنسو بننے کا عمل دھیما پڑ جاتا ہے۔ خواتین کی آنکھیں بھی اس کیفیت کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ آنسو بہاتی ہیں لیکن آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ خواتین میں آنسوؤں کا خشک ہوجانا زیادہ عام ہے، بالخصوص اس صورت میں جب وہ حاملہ ہوں، سن یاس سے گزر رہی ہوں یا پھر مانع حمل ادویہ استعمال کررہی ہوں۔ وٹامن اے کی کمی بھی آشوب چشم کا سبب بنتی ہے۔ یہ وٹامن جگر، گاجر، گوبھی کے شاخ دار پھول (بروکلی) وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی کمی بھی آشوب چشم کی وجہ بنتی ہے۔ اومیگا تھری مچھلی، اخروٹ، اور نباتاتی روغن میں پایا جاتا ہے۔ کونٹیکٹ لینس بھی آشوب چشم کی وجہ بن سکتے ہیں۔

آشوب چشم سے جُڑی پیچیدگیاں

☆ آنکھوں میں موجود نمی یعنی آنسو انہیں انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ آنسو خشک ہوجانے کی صورت میں انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
☆ اگر علاج نہ کیا جائے تو پھر شدید صورت میں آشوب چشم آنکھوں کی سوزش کا سبب بن سکتا ہے۔ آنکھ کے ڈیلے پر رگڑ لگنے کی صورت میں زخم یعنی قرنیے کا السر ہوسکتا ہے نیز بینائی متاثر ہونے کا خدشہ بھی موجود رہتا ہے۔
☆ آشوب چشم کی وجہ سے متاثرہ فرد اپنے روزمرّہ معمولات انجام دینے سے قاصر ہوجاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

آشوب چشم ہوجانے کے بعد اپنے معمولات پر غور کرتے ہوئے اس کے اسباب کا تعین کریں۔ بعدازاں اس صورت حال یا اسباب سے بچنے کی کوشش کریں جن کی وجہ سے آپ کی آنکھیں آئی ہیں۔ مثلاً

☆ آنکھوں میں تیز ہوا لگنے سے بچائیں۔ ہیئر ڈرائر، کار کے ہیٹر، ایئر کنڈیشنر یا پنکھے کی ہوا براہ راست آنکھوں سے نہ ٹکرانے دیں۔
☆ ہوا گرم اور خشک ہو تو اس میں نمی کی ملاوٹ کا انتظام کریں۔
☆ باہر نکلتے ہوئے دھوپ کی عینک کا استعمال کریں، تاہم کچھ ایسا انتظام کریں کہ عینک کے اطراف سے ہوا آنکھوں تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے لیے آپ عینکوں کی دکان سے حفاظتی شیلڈز حاصل کرسکتے ہیں۔
☆ نظر کا کام کرتے ہوئے وقفے لیتے رہیں۔ مثلاً اگر آپ مطالعہ یا بصری ارتکاز کا کوئی بھی کام کررہے ہیں تو ہر کچھ دیر کے بعد نگاہ کو وہاں سے ہٹالیں اور چند منٹ کے لیے آنکھیں بند کرلیں یا پھر چند سیکنڈ کے لیے بار بار پلکیں جھپکائیں تاکہ آنکھوں میں آنے والی نمی یعنی آنسو آنکھ کے ڈیلوں پر یکساں طور سے پھیل جائے۔
☆ اپنے اطراف کے ماحول سے خبردار رہیں۔ اونچے مقامات پر یا صحرائی علاقوں میں اور ہوائی جہاز کے اندر کی ہوا بے حد خشک ہوسکتی ہے۔ اس ماحول میں رہتے ہوئے آنکھیں وقفے وقفے سے چند منٹ کے لیے بند کرلیں۔ اس عمل سے آنکھوں کی نمی کے بخارات بن کر ہوا میں تحلیل ہوجانے کا عمل سست پڑ جائے گا۔
☆ کمپیوٹر کی اسکرین آپ کی آنکھوں کی سطح سے کچھ نیچے ہونی چاہیے تاکہ آپ کو گردن اٹھا کر نہ دیکھنا پڑے۔ اسکرین آئی لیول سے اونچی ہونے کی صورت میں آنکھیں زیادہ کھولنی پڑتی ہیں، جس کی وجہ سے نمی کی زیادہ مقدار بخارات بن کر اڑ جاتی ہے۔
☆ سگریٹ نوشی ترک کریں۔ اگر تمباکو نوشی نہیں کرتے تو پھر سگریٹ کے دھوئیں سے بچیں۔ اس کا دھواں آشوب چشم کی کیفیت کو شدید کرسکتا ہے۔
☆ شدید صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں، جو آنکھوں کی حالت کو دیکھتے ہوئے آئی ڈراپس یا مرہم تجویز کرسکتے ہیں۔

Milap

ٹی۔20 ورلڈکپ کیلئے ہندوستانی کرکٹ ٹیم کا اعلان

نئی دہلی (ایم این این): ہندوستانی کرکٹ کنٹرول بورڈ (بی سی سی آئی) نے سنیچر کو نیوزی لینڈ کے خلاف ۵ میچوں کی ٹی۔۲۰ سیریز اور اس کے بعد ہونے والے مردوں کے ٹی۔۲۰ عالمی کپ ۲۰۲۶ء کیلئے ہندوستان کی ۱۵ رکنی ٹیم کا اعلان کر دیا۔ ٹیم میں ایشان کشن اور رنکو سنگھ کو شامل کیا گیا ہے جبکہ حال ہی میں زخمی ہونے والے شبھ من گل کو ٹیم میں جگہ نہیں مل سکی۔ آج یہاں بی سی سی آئی کے سیکریٹری دیوجیت سیکیا، کپتان سوریہ کمار یادو اور چیف سلیکٹر اجیت آگرکر کے ساتھ میٹنگ کے بعد ۱۵ رکنی ٹیم کا اعلان کیا گیا۔ حال ہی میں جنوبی افریقہ کے خلاف کھیلی گئی ۵ میچوں کی ٹی۔۲۰ سیریز میں شبھ من گل نائب کپتان تھے اور چوتھے میچ سے قبل پریکٹس کے دوران انہیں چوٹ لگ گئی تھی۔ اس سال ٹی۔۲۰ میں شبھ من گل کی کارکردگی خاطر خواہ نہیں رہی۔ انہوں نے ۱۵ اننگز میں صرف ۲۹۱ رن بنائے جبکہ ان کے نام کوئی نصف سنچری یا سنچری نہیں رہی۔ دوسری جانب سید مشتاق علی ٹرافی میں تقریباً ۲۰۰ کے اسٹرائیک ریٹ سے ۵۰۰ سے زائد رن بنا کر جھارکھنڈ کو اپنی کپتانی میں چیمپئن۔

تیسرے ٹیسٹ میں کیویز کی حکمرانی، ویسٹ انڈیز کو 323 رنز سے شکست

نئی دہلی (ایم این این): نیوزی لینڈ نے تیسرے ٹیسٹ میچ میں ویسٹ انڈیز کو ۳۲۳ رنز سے ہرا دیا۔ میزبان ٹیم نے ۳ ٹیسٹ میچ کی سیریز ۰-۲ سے جیت لی۔ ماؤنٹ ماؤنگانوئی میں کھیلے جانے والے میچ میں نیوزی لینڈ نے ۴۶۲ رنز کا ہدف دیا تھا، ویسٹ انڈیز کی ٹیم ۱۳۸ رنز بنا کر آؤٹ ہو گئی۔ ویسٹ انڈیز کی جانب سے برینڈن کنگ نے ۶۷ رن اور جان کیمپ بیل نے ۱۶ رنز بنائے جبکہ ۷ کھلاڑی ڈبل فگرز میں نہ پہنچ سکے۔ نیوزی لینڈ کے اوپنرس نے ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ کا غیر معمولی ریکارڈ اپنے نام کر لیا۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ میں پہلی مرتبہ نیوزی لینڈ کی جانب سے دونوں اوپنر نے دونوں اننگز میں سنچریاں اسکور کیں۔ پہلی اننگز میں کپتان ٹام لاتھم نے ۱۳۷ رن اور ڈیون کانوے نے ۲۲۷ رنز بنائے جبکہ دوسری اننگز میں ٹام لاتھم نے ۱۰۱ رن اور ڈیون کانوے نے ۱۰۰ رنز اسکور کیے۔ اس ٹیسٹ میچ سے قبل کرائسٹ چرچ میں کھیلا گیا پہلا ٹیسٹ میچ ڈرا ہو گیا تھا جبکہ دوسرے ٹیسٹ میچ میں ویلنگٹن کے مقام پر نیوزی لینڈ نے ۹ وکٹوں سے کامیابی حاصل کی۔ نیوزی لینڈ کے جیکب ڈفی نے ۵ اور اعجاز پٹیل نے ۳ کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ نیوزی لینڈ نے پہلی اننگز ۵۷۵ رنز ۸ کھلاڑی آؤٹ اور دوسری اننگز ۳۰۶ رنز ۲ کھلاڑی آؤٹ پر ڈکلیئر کی تھی جبکہ ویسٹ انڈیز نے پہلی اننگز میں ۴۲۰ رنز بنائے تھے۔ نیوزی لینڈ کے ڈیون کانوے پلیئر آف دی میچ اور جیکب ڈفی پلیئر آف دی سیریز قرار پائے۔ نیوزی لینڈ کی کرکٹ ٹیم آئی سی سی ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ میں دوسرے نمبر پر پہنچ گئی۔ ویسٹ انڈیز کے خلاف ٹیسٹ سیریز میں کامیابی کے بعد نیوزی لینڈ کو رینکنگ میں دو درجے بہتری حاصل ہوئی۔ ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے پوائنٹس ٹیبل پر آسٹریلیا بدستور پہلی پوزیشن پر موجود ہے جب کہ نیوزی لینڈ کی حالیہ فتوحات نے اسے دوسرے نمبر پر پہنچا دیا ہے۔ دوسری جانب ہندوستانی ٹیم چھٹی پوزیشن پر موجود ہے۔ پاکستان کی ٹیم ورلڈ ٹیسٹ چیمپئن شپ کے پوائنٹس ٹیبل پر پانچویں نمبر پر ہے۔

کشمیر میں اسمرتی مندھانا کی ننھی مداح سے ملے فلمساز کبیر خان، کرکٹر نے بھی لٹایا پیار

نئی دہلی (ایم این این): فلمساز کبیر خان حال ہی میں کشمیر کے دورے پر تھے جہاں انہیں آرو میں ایک چھوٹی بچی ملی، جو بھارتی خاتون کرکٹر اسمرتی مندھانا کی مداح ہے۔ اس نے کبیر خان سے خواہش ظاہر کی کہ وہ کرکٹر کو بتائیں کہ وہ اس کی پسندیدہ کھلاڑی ہیں۔ فلم "ایک تھا ٹائیگر" بنانے والے کبیر خان نے اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم انسٹاگرام پر آرو کی ایک تصویر شیئر کی۔ فلم ساز نے وادی کی مزید تصاویر بھی شیئر کیں۔ اپنے انسٹاگرام پر کچھ شاندار تصاویر شیئر کرتے ہوئے کبیر خان نے لکھا کہ اپنے کیمرے کے ساتھ کشمیر میں گھومنا ہمیشہ مجھے جادوئی لمحات فراہم کرتا ہے۔ آرو کی اس چھوٹی لڑکی کی طرح جو چاہتی تھی کہ میں اسمرتی مندھانا کو بتاؤں کہ وہ اس کی پسندیدہ کھلاڑی ہیں۔ مجھے امید ہے

آسٹریلیا نے انگلینڈ کو ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں 82 رنز سے ہرا کر ایشیز سیریز جیت لی

نئی دہلی (ایم این این): آسٹریلیا نے انگلینڈ کو ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں ۸۲ رنز سے شکست دے کر ایشیز سیریز میں ۰-۳ کی فیصلہ کن برتری حاصل کر لی۔ انگلش ٹیم نے ٹیسٹ کے آخری روز ۴۳۵ رنز کے ہدف کے تعاقب میں ۲۰۷ رنز ۶ کھلاڑی آؤٹ پر اننگز دوبارہ شروع کی تو جیمی اسمتھ، ول جیکس اور برائیڈن کارس نے ذمہ دارانہ بیٹنگ کرتے ہوئے انگلینڈ کی امیدوں کو کچھ دیر تک زندہ رکھا تاہم یہ کوششیں سیریز بچانے کے لیے ناکافی ثابت ہوئیں۔ جیمی اسمتھ اور ول جیکس نے ساتویں وکٹ میں ۹۱ رنز کی شراکت قائم کر کے ٹیم کا اسکور ۳۳۷ رن تک پہنچا دیا۔ اس موقع پر مچل اسٹارک نے جیمی اسمتھ کو ۶۰ رن کے انفرادی اسکور پر آؤٹ کر کے اپنی ٹیم کو اہم کامیابی دلوائی۔ ول جیکس بھی ۴۷ رنز کی مزاحمتی اننگز کھیل کر مچل اسٹارک کا شکار بن گئے۔ جوفرا آرچر ۳ اور جوش ٹنگ ایک رن بنا کر آؤٹ ہوئے۔ اس طرح انگلینڈ کی پوری ٹیم ۳۵۲ رنز بنا کر آؤٹ ہو گئی۔ برائیڈن کارس ۳۹ رنز کے ساتھ ناٹ آؤٹ رہے۔ مچل اسٹارک، کپتان پیٹ کمنز اور ناتھن لائن نے ۳-۳ کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ ایلیکس کیری کو شاندار کارکردگی پر میچ کا بہترین کھلاڑی قرار دیا گیا، انہوں نے پہلی اننگز میں ۱۰۶ اور دوسری اننگز میں ۷۲ رنز بنائے جبکہ وکٹوں کے پیچھے چھ کیچ بھی تھام کر ٹیم کی کامیابی میں نمایاں حصہ ڈالا۔ میچ میں آسٹریلیا نے پہلی اننگز میں ۳۷۱ اور دوسری اننگز میں ۳۴۹ رنز بنائے جبکہ انگلینڈ پہلی اننگز میں ۲۸۶ رنز تک محدود رہی تھی۔ اس کامیابی کے ساتھ آسٹریلیا نے پانچ ٹیسٹ میچز پر مشتمل ایشیز سیریز میں انگلینڈ کے خلاف صفر-۳ کی فیصلہ کن برتری حاصل کر لی ہے۔ سیریز کا چوتھا ٹیسٹ ۲۶ دسمبر ۲۰۲۵ء، میلبورن میں کھیلا جائے گا۔ سر ڈان بریڈ مین کی برابری، ٹریوس ہیڈ کا بڑا کارنامہ آسٹریلیائی اوپنر ٹریوس ہیڈ نے سنگ میل عبور کرتے ہوئے دنیائے کرکٹ کے بے تاج بادشاہ سر ڈان بریڈ مین کی برابری کر لی۔ کرکٹ کی دنیا میں قدم رکھنے والے ہر کھلاڑی کے آل ٹائم آئیڈیل لیجنڈری سر ڈان بریڈ مین رہے ہیں۔ آسٹریلیائی اوپنر ٹریوس ہیڈ نے ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں سنچری اسکور کرنے کے ساتھ ہی سر ڈان بریڈ مین کی برابری کر لی ہے۔ رواں ایشیز سیریز کا تیسرا ٹیسٹ ایڈیلیڈ میں کھیلا گیا، جس میں ۳۱ سالہ ان فارم ٹریوس ہیڈ نے ناٹ آؤٹ ۱۴۲ رنز کی اننگز کھیل کر سر ڈان بریڈ مین کی برابری کر لی۔ ٹریوس ہیڈ اس سنچری کے ساتھ آسٹریلیائی سر زمین پر لگاتار چار ٹیسٹ سنچریاں بنانے والے تاریخ کے پانچویں بلے باز بن گئے۔

مچل اسٹارک کا آئی سی سی سے ٹیکنالوجی کا کنٹرول سنبھالنے کا مطالبہ

نئی دہلی (ایم این این): ڈی آر ایس پر عدم اعتماد: آسٹریلیائی فاسٹ بولر مچل اسٹارک نے انٹرنیشنل کرکٹ کونسل (آئی سی سی) سے کہا ہے کہ وہ ڈیسیژن ریویو سسٹم (ڈی آر ایس) کی مکمل ذمہ داری خود سنبھالے۔ ان کا کہنا ہے کہ ٹیکنالوجی کے استعمال میں عدم تسلسل اور بار بار کی غلطیاں اس سسٹم پر کھلاڑیوں اور شائقین کے اعتماد کو ٹھیس پہنچا رہی ہیں۔ ایڈیلیڈ ٹیسٹ میں آسٹریلیا کی ۸۲ رنز سے جیت اور ایشیز سیریز میں ۰-۳ کی برتری کے بعد اسٹارک نے موجودہ انتظام کی فنڈنگ اور ڈھانچے پر سوالات اٹھائے۔ اسٹارک نے سوال کیا کہ جب (امپائرز) اس ٹیکنالوجی کو استعمال کرتے ہیں، تو آئی سی سی اس کے اخراجات کیوں ادا نہیں کرتی؟ انہوں نے کہا کہ پوری دنیا میں ہر سیریز کے لیے ایک ہی کمپنی کی ٹیکنالوجی کیوں استعمال نہیں کی جاتی؟ الگ الگ سسٹمز (اسنیکو اور الٹرا ایج) سے الجھن اور مایوسی پیدا ہوتی ہے۔ ایڈیلیڈ ٹیسٹ کے دوران ریئل ٹائم اسنیکو (اسنیکو) کے ذریعے کئی حیران کن نتائج سامنے آئے۔ اسٹارک اس قدر برہم نظر آئے کہ انہیں اسٹمپ مائیک پر یہ کہتے ہوئے سنا گیا کہ "یہ بدترین ٹیکنالوجی ہے، اسے ختم کر دینا چاہیے۔" سابق آسٹریلیائی کپتان رکی پونٹنگ نے بھی ٹیکنالوجی پر عدم اعتماد کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "ہم یہاں جو ٹیکنالوجی استعمال کر رہے ہیں وہ دوسرے ممالک کی نسبت اتنی اچھی نہیں ہے۔"

ہندوستان کیخلاف 172 رن بنانے والے سمیر منہاس کون ہیں؟

نئی دہلی (ایم این این): دبئی کے آئی سی سی اکیڈمی گراؤنڈ میں کھیلے گئے اس فائنل میچ میں سمیر منہاس نے شاندار سنچری اسکور کی۔ جارحانہ بلے بازی کرتے ہوئے سمیر نے ۷۱ گیندوں میں اپنی سنچری مکمل کی۔ انہوں نے ۱۲ چوکے اور ۴ چھکے بھی لگائے۔ سمیر کی یہ ٹورنامنٹ کی دوسری سنچری ہے۔ منہاس اس میچ میں ہندوستان کے خلاف ۱۱۳ گیندوں پر ۱۷۲ رنز بنا کر آؤٹ ہوئے۔ منہاس نے اس اننگز میں ۱۷ چوکے اور ۹ چھکے لگائے۔ اس سے قبل سمیر نے ملائیشیا کے خلاف ۱۷۷ رنز کی دھواں دار اننگز کھیلی تھی۔ فائنل سے قبل سمیر منہاس نے بھی زبردست اننگز کھیلی، انہوں نے بنگلہ دیش کے خلاف سیمی فائنل میں ناٹ آؤٹ ۶۹ رنز بنائے۔ پاکستان کا سیمی فائنل میچ بنگلہ دیش سے تھا۔ اس شاندار بلے بازی کی کارکردگی نے سمیر کو انڈر ۱۹ ایشیا کپ ۲۰۲۵ء میں ۴۰۰ رنز کو پیچھے چھوڑتے ہوئے سب سے زیادہ رنز بنانے والا کھلاڑی بنا دیا۔ پاکستان کے خلاف انڈر ۱۹ ایشیا کپ کے فائنل میں ٹیم انڈیا کے کپتان آیوش مہاترے نے ٹاس جیت کر پہلے گیند بازی کا فیصلہ کیا۔ تاہم، یہ فیصلہ الٹا ہوا۔ ہندوستانی گیند باز نئی گیند سے ابتدائی وکٹیں حاصل کرنے میں ناکام رہے۔ ٹیم انڈیا کی بولنگ یونٹ نے خاص طور پر سمیر منہاس کے خلاف جدوجہد کی۔ اس سے پاکستان کے اوپننگ بلے باز کو آسانی سے اسکور کرنے کا موقع ملا۔ پاکستان کی مضبوط بیٹنگ کا آغاز پاکستان کی بیٹنگ کا آغاز مضبوط تھا۔ اننگز کا آغاز کرتے ہوئے سمیر اور حمزہ ظہور نے ۳۱ رنز کی شراکت قائم کی۔ حمزہ کی برطرفی کے بعد عثمان خان نے سمیر کو چارج میں شامل کیا۔ اگرچہ عثمان ۴۵ گیندوں پر ۳۵ رنز بنا کر آؤٹ ہوئے لیکن انہوں نے ۹۲ رنز کی شراکت قائم کرتے ہوئے سمیر کا بہترین ساتھ دیا۔ عثمان کے بعد احمد حسین نے ہندوستانی گیند بازوں کو آڑے ہاتھوں لیا۔ حسین اور سمیر نے بھی سنچری پارٹنرشپ کی۔ پاکستان کی انڈر ۱۹ ٹیم نے ایشیا کپ کے فائنل میں روایتی حریف ہندوستان کو یکطرفہ مقابلے کے بعد ۱۹۱ رنز کے بھاری مارجن سے شکست دے کر خطاب اپنے نام کر لیا۔ سمیر منہاس کی ریکارڈ ساز اننگز اور علی رضا کی تباہ کن بولنگ کے سامنے ہندوستانی ٹیم مکمل طور پر بے بس نظر آئی۔

لکھنؤ سپر جائنٹس اویس خان اور محسن خان کو تربیت کے لیے جنوبی افریقہ بھیجے گی

نئی دہلی (ایم این این): اگرچہ انڈین پریمیر لیگ (آئی پی ایل) کے اگلے سیزن میں ابھی ۳ ماہ سے زائد کا وقت باقی ہے، لیکن لکھنؤ سپر جائنٹس (ایل ایس جی) نے ابھی سے اپنی تیاریاں شروع کر دی ہیں۔ فرنچائز نے اپنے مقامی گیند بازوں کو جنوبی افریقہ میں منعقد ہونے والی ایس اے ۲۰ لیگ کے دوران اپنی ذیلی ٹیم ڈربن سپر جائنٹس کے ساتھ تربیت حاصل کرنے کے لیے بھیجنے کا فیصلہ کیا ہے۔ رپورٹس کے مطابق تیز گیند بازوں اویس خان اور محسن خان کو ابتدائی طور پر اس تربیتی دورے کے لیے منتخب کیا گیا ہے جبکہ نوجوان بولر نمن تیواری بھی اس گروپ کا حصہ بن سکتے ہیں۔ یہ کھلاڑی اگلے ہفتے ڈربن کے لیے روانہ ہوں گے چونکہ ان کھلاڑیوں کا بی سی سی آئی کے ساتھ کوئی سینٹرل کنٹریکٹ نہیں ہے اور نہ ہی وہ فی الحال اپنی ریاستی ٹیموں (اسٹیٹ ٹیموں) کی نمائندگی کر رہے ہیں، اس کے باوجود فرنچائز نے پروٹوکول کے تحت بورڈ سے پیشگی اجازت حاصل کر لی ہے۔ اویس خان اور محسن خان طویل عرصے سے انجری کے باعث کرکٹ سے دور ہیں۔ ڈربن میں وہ معروف کوچز جیسے لانس کلوزنر، ٹام موڈی اور بھرت ارون کی نگرانی میں اپنی مکمل فٹنیس بحال کریں گے۔ ایس اے ۲۰ کے دوران بین الاقوامی ستاروں کے ساتھ ٹریننگ کرنے سے ان کھلاڑیوں کو آئی پی ایل سے قبل اپنی لائن اور لینتھ درست کرنے کا موقع ملے گا۔ اویس خان اور محسن خان طویل عرصے سے انجری کے باعث کرکٹ سے دور ہیں۔ ڈربن میں وہ معروف کوچز جیسے لانس کلوزنر، ٹام موڈی اور بھرت ارون کی نگرانی میں اپنی مکمل فٹنیس بحال کریں گے۔ ایس اے ۲۰ کے دوران بین الاقوامی ستاروں کے ساتھ ٹریننگ کرنے سے ان کھلاڑیوں کو آئی پی ایل سے قبل اپنی لائن اور لینتھ درست کرنے کا موقع ملے گا۔ لکھنؤ سپر جائنٹس نے حال ہی میں ہونے والی منی نیلامی میں رشبھ پنت کی قیادت میں ٹیم کو مضبوط بنانے کے لیے اہم کھلاڑی خریدے ہیں، جن میں جوش انگلس، اینرک نورتجے اور وانندو ہسرنگا شامل ہیں۔ ٹیم کا ہدف آئی پی ایل ۲۰۲۵ء کی ساتویں پوزیشن سے اوپر اٹھ کر اگلے سیزن میں خطاب جیتنا ہے۔

پاکستان نے ہندوستان کو بآسانی ہرا کر پہلی بار انڈر 19 ایشیاء کپ جیت لیا

نئی دہلی (ایم این این): پاکستان کی انڈر ۱۹ ٹیم نے ایشیا کپ کے فائنل میں روایتی حریف ہندوستان کو یکطرفہ مقابلے کے بعد ۱۹۱ رنز کے بھاری مارجن سے شکست دے کر خطاب اپنے نام کر لیا۔ سمیر منہاس کی ریکارڈ ساز اننگز اور علی رضا کی تباہ کن بولنگ کے سامنے ہندوستانی ٹیم مکمل طور پر بے بس نظر آئی۔ ۳۴۸ رنز کے پہاڑ جیسے ہدف کے تعاقب میں ہندوستانی ٹیم شروع سے ہی دباؤ کا شکار رہی۔ اوپنر اور کپتان آیوش مہاترے محض ۲ رنز بنا کر آؤٹ ہوئے، جس کے بعد وکٹ گرنے کا ایسا سلسلہ شروع ہوا کہ رکنے کا نام نہ لیا۔ ویبھو سوریہ ونشی ۱۰ گیندوں پر ۲۶ رنز بنا کر کچھ مزاحمت دکھائی لیکن جلد ہی پویلین لوٹ گئے۔ ایرن جارج ۱۶ رنز پر ہمت ہار گئے۔ دیپیش دیویندرن آخری لمحات میں ۳۶ رنز کی اننگز کھیل کر شکست کا فرق کم کرنے کی کوشش کی، لیکن وہ بھی علی رضا کا شکار بن گئے۔ پوری ہندوستانی ٹیم ۲۶.۲ اوورز میں محض ۱۵۶ رنز پر ڈھیر ہو گئی اور پاکستان نے ایشیا کا نیا چیمپئن بننے کا اعزاز حاصل کر لیا۔ پاکستان کی جانب سے علی رضا نے شاندار بولنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے ۴ ہندوستانی کھلاڑیوں کو آؤٹ کیا۔ ان کا بھرپور ساتھ دیتے ہوئے محمد صیام، حذیفہ احسن اور عبدالسبحان نے دو دو وکٹیں حاصل کیں۔ اس سے قبل پاکستان نے ٹاس ہارنے کے بعد پہلے بیٹنگ کرتے ہوئے مقررہ ۵۰ اوورز میں ۸ وکٹوں پر ۳۴۷ رنز بنائے۔ میچ کے ہیرو رہے جنہوں نے ۱۱۳ گیندوں پر ۱۷۲ رنز کی طوفانی اننگز کھیلی۔ ان کی اننگز میں ۱۷ چوکے اور ۹ چھکے شامل تھے۔ احمد حسین نے ۵۶ رنز بنا کر سمیر کا بھرپور ساتھ دیا اور ۱۳۷ رنز کی شراکت قائم کی۔ عثمان خان ۳۵ رنز بنا کر نمایاں رہے۔ ہندوستان کی جانب سے دیپیش دیویندرن نے ۳ وکٹ حاصل کیے، لیکن وہ پاکستانی بلے بازوں کو ایک بڑا مجموعہ بنانے سے نہ روک سکے۔ خیال رہے کہ ہندوستان نے دوسرے سیمی فائنل میں سری لنکا کو ہرا کر فائنل کے لیے کوالیفائی کیا تھا جب کہ پاکستانی انڈر ۱۹ ٹیم نے سیمی فائنل میں پاکستان نے دفاعی چیمپئن بنگلہ دیش کو ۸ وکٹوں سے شکست دے کر فائنل میں جگہ بنائی تھی۔ یہ پاکستان کا پہلا انڈر ۱۹ ایشیا کپ خطاب ہے۔

بارسلونا کی فتوحات کا سلسلہ برقرار، ویاریال کو ہرایا، پوائنٹس ٹیبل پر ٹاپ پوزیشن مستحکم

نئی دہلی (ایم این این): اسٹار فارورڈز رافینہ اور لامین یمال کی شاندار کارکردگی کی بدولت بارسلونا نے ویاریال کو اس کے ہوم گراؤنڈ پر ۰-۲ گول سے شکست دے دی۔ اس جیت کے ساتھ ہی بارسلونا نے لالیگا کے پوائنٹس ٹیبل پر ریال میڈرڈ کے خلاف ۴ پوائنٹس کی برتری حاصل کر لی ہے۔ اتوار کے روز کھیلے گئے اس میچ میں بارسلونا نے شروع سے ہی جارحانہ انداز اپنایا۔ میچ کے اہم لمحات درج ذیل رہے۔ برازیلین ونگر رافینہ نے ابتدائی منٹوں میں پینلٹی حاصل کی اور اسے کامیابی سے گول میں تبدیل کر کے اپنی ٹیم کو برتری دلا دی۔ پہلے ہاف کے اختتام سے قبل ویاریال کے ریناتو ویگا کو لامین یمال پر خطرناک فاؤل کرنے کی وجہ سے ریڈ کارڈ دکھا کر میدان سے باہر بھیج دیا گیا، جس سے میزبان ٹیم ۱۰ کھلاڑیوں تک محدود ہو گئی۔ میچ کے دوسرے ہاف میں ۱۸ سالہ نوجوان کھلاڑی لامین یمال نے بہترین فنشنگ کا مظاہرہ کرتے ہوئے ٹیم کا دوسرا گول اسکور کیا اور بارسلونا کی فتح یقینی بنا دی۔ بارسلونا کے کوچ ہانسی فلک نے میچ سے قبل فیفا کی دی بیسٹ ٹیم آف دی ایئر میں رافینہ کو شامل نہ کرنے پر شدید احتجاج کیا تھا۔ رافینہ نے میدان میں اپنی بہترین کارکردگی سے کوچ کے اعتماد پر پورا اترتے ہوئے ٹیم کی جیت میں کلیدی کردار ادا کیا۔ اگرچہ بارسلونا کا دفاع کچھ مواقع پر کمزور نظر آیا، لیکن گول کیپر جون گارسیا نے شاندار کھیل پیش کرتے ہوئے ویاریال کے تین یقینی گول روکے۔ ویاریال کے اسٹرائیکر ایوز پیریز نے گول کرنے کی بھرپور کوشش کی لیکن دفاعی کھلاڑی جیولز کونڈے اور گول کیپر گارسیا ان کے سامنے دیوار بن گئے۔ اس مسلسل ۸ ویں فتح کے بعد بارسلونا اب دوسرے نمبر پر موجود ریال میڈرڈ سے چار پوائنٹس آگے ہے۔ دوسری جانب، ویاریال اس شکست کے بعد چوتھی پوزیشن پر ہے کیونکہ اٹلیٹیکو میڈرڈ نے گیرونا کو ہرا کر تیسری پوزیشن حاصل کر لی ہے۔ پاکستان کرکٹ ٹیم کے سابق کپتان بابر اعظم جو اس وقت بگ بیش لیگ میں سڈنی سکسرز کی نمائندگی کر رہے ہیں۔ ابتدائی دو میچز میں ناکامی کے بعد تیسرے میچ میں ان کا بلا چلا اور انہوں نے ۴۲ گیندوں پر ۵۸ رنز کی اننگز کھیلی۔ اس نصف سنچری کے ساتھ بابر اعظم نے ٹی ۲۰ کرکٹ میں پہلی اننگز کھیلتے ہوئے ۵۰ یا اس سے زائد اسکور کی تعداد ۳۶ گول تک پہنچا دی۔ اس سے قبل ویراٹ کوہلی ٹی ۲۰ کرکٹ میں تنہا یہ اعزاز رکھتے تھے

PUBLISHED BY: BISMA TAJAMUL, PRINTED BY: BISMA TAJAMUL on behalf of BISMA TAJAMUL R.N.I No: JKURD/2011/37141,
Printed At : K.T. Press Pvt Ltd. Rangreth Budgam J&K 190021 , Published From: NEW BUS STAND, BUDGAM J&K 191111, Editor: BISMA TAJAMUL
CONTACT NO. 9419786936, 6006551484, EMAIL: WATTANDAILY@GMAIL.COM,