

10 کروڑ تمباکو نوشی کرنے والوں کے لیے سگریٹ مہنگا ہو گیا ہے۔ وزارت خزانہ نے نیونگ ٹوبکو، جردا سیٹھ ٹوبکو اور گلکھا پیکنگ مشینوں (کمپنی سی ڈیٹر مینیشن اینڈ کلیکشن

”سرخ لکیر“... سعودی عرب کا اپنی قومی سکیورٹی کے تحفظ کے لیے پیغام

سرکاری عمارت پر حملہ، عدلیہ کا سکیورٹی غیر مستحکم کرنے والوں کو انتباہ



واشنگٹن، 01 جنوری (دی میل) ایرانی حکام نے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور معاشی بحران کے خلاف احتجاج کے چوتھے روز جنوبی ایران میں ایک سرکاری عمارت پر حملے کی اطلاع دی ہے۔ عدلیہ نے خبردار کیا ہے کہ وہ سکیورٹی کو غیر مستحکم کرنے کے لیے مظاہروں کے کسی بھی غلط استعمال کے خلاف سخت کارروائی کرے گی۔ عدالتی ویب سائٹ ”میزان“ نے فساد شہر کے جوڈیشل اتھارٹی کے سربراہ حامد استوار کے حوالے سے بتایا ہے کہ کچھ افراد کے حملے میں شہر کے گورنری عمارت کے مرکزی گیٹ کو نقصان پہنچا ہے۔ عدالت نے یہ آگاہی حملے کے حالات یا احتجاج کا ذکر کیے بغیر دی۔

ایران اپنے جوہری اور میزائل پروگراموں کو بحال کرنے کی کوشش کر رہا ہے: نیتن یاہو

بحال کرنے کی کوشش کر رہا ہے: نیتن یاہو



واشنگٹن، 01 جنوری (نیویارک ٹائمز) اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے ایران کو ”خوف ناک نتائج“ کی دھمکی دی ہے، جو ان کے مطابق تہران کی جانب سے اپنی جوہری اور بلیسٹک صلاحیتوں کو دوبارہ بحال کرنے کی کوششوں کا رد عمل ہے۔ فوکس نیوز کو دیے گئے ایک انٹرویو میں بنیامین نیتن یاہو نے کہا ”ایران ان مقامات پر اپنی جوہری صلاحیتیں دوبارہ تعمیر کرنے کی کوشش کر رہا ہے جہاں ہم باری نہیں کی گئی تھی اور وہ بلیسٹک میزائل بنانے کی اپنی صلاحیت کو بھی بحال کرنا چاہتا ہے۔“ اسرائیلی وزیر اعظم نے مزید کہا ”دو ہفتے قبل میرے سامنے ایسی فوجی مشقوں کے بارے میں معلومات پیش کی گئی تھیں جن میں بلیسٹک میزائل داغنا شامل تھا، اور میں نے اس وقت بھی کہا تھا۔“

یمن کی وحدت کی حمایت کرتے ہیں

امریکہ، رشاد العلیمی کی امریکی سفیر سے ملاقات



لبنان، 01 جنوری (دی میل) یمنی صدارتی قیادت کو نسل کے سربراہ رشاد العلیمی نے کہا ہے کہ جنوبی انتہائی کونسل کی قیادت میں مسلح بغاوت کوئی سیاسی اختلاف نہیں ہے بلکہ یمن اور خطے کی سلامتی کے لیے براہ راست خطرہ ہے۔ انہوں نے خبردار کیا کہ یہ ملک کو وسیع علاقائی بد امنی کے مرکز میں بدل سکتا ہے۔ یہ بات رشاد العلیمی نے سعودی دار الحکومت ریاض میں امریکی سفیر اسٹیفن ٹینن سے ملاقات کے دوران کی۔ دونوں فریقوں نے حضرموت اور مہرہ کے صوبوں میں حالیہ پیش رفت اور ان کے سکیورٹی اور معاشی اثرات پر تبادلہ خیال کیا۔ امریکی سفیر نے یمن کی وحدت، سلامتی اور استحکام کے لیے اپنے ملک کی حمایت اور امن کے راستے کو آگے بڑھانے کے لیے یمنی قیادت اور اس کے علاقائی اور بین الاقوامی شرکاء اور ان کے ساتھ کام جاری رکھنے کے لیے واشنگٹن کی آمادگی کی تصدیق کی۔ رشاد العلیمی نے کہا کہ مسلح بغاوت براہ راست اثر یمن میں عالمی برادری کی ترجیحات پر پڑا ہے جن میں سرفہرست کوئی گروپ کا مقابلہ کرنا، القاعدہ اور داعش کا مقابلہ کرنا، سمندری راستوں اور توانائی کی سپلائی کو محفوظ بنانا اور ہمسایہ ممالک کی سلامتی شامل ہے۔ یمنی صدارتی قیادت کو نسل کے سربراہ نے کہا کہ یکطرفہ اقدامات کے تسلسل نے کوئی گروپ کو دوبارہ بندی کرنے کا موقع دیا ہے اور بدھشت گرد

نیتن یاہو اور ٹرمپ کے بیچ گزر گاہ دوبارہ کھولے جانے پر اتفاق: اسرائیلی میڈیا



تاخیر ہو رہی ہے، جبکہ تجارتی سامان کو نسبتاً زیادہ آزادی کے ساتھ داخلے کی اجازت دی جا رہی ہے۔“ مزید کہا گیا کہ ”ہفتہ وار 4200 ٹرکوں کا ہدف، جن میں روزانہ اقوام متحدہ کے 250 ٹرک شامل ہوں، کم از کم حد ہونا چاہیے، زیادہ سے زیادہ نہیں۔ ضروری اشیاء کی مطلوبہ مقدار میں فراہمی یقینی بنانے کے لیے ان اہداف میں اضافہ ناگزیر طریقہ کار اور سخت تلاشی کے عمل کی وجہ سے شدید

امریکی انتظامیہ حالات کو ٹھنڈا کرنے اور افراد و سامان کی نقل و حرکت کو منظم کرنے کے لیے مختلف طریقوں پر غور کر رہی ہے۔ ریح گزر گاہ کو ایک اہم اور حیاتیاتی راستہ سمجھا جاتا ہے، جس کے استحکام کے لیے اعلیٰ سطح کے سکیورٹی اور سیاسی رابطے ناگزیر قرار دیے جا رہے ہیں۔ دریں اثنا گذشتہ منگل کے روز برطانیہ، کینیڈا، ڈنمارک، فن لینڈ، فرانس، آئس لینڈ، جاپان، ناروے، سویڈن اور سوئٹزر لینڈ کے وزرائے خارجہ نے ایک مشترکہ بیان میں غزہ تک انسانی امداد کی فراہمی بڑھانے کے لیے تمام گزر گاہیں کھولنے کا مطالبہ کیا۔ انہوں نے جبرالٹی گزر گاہ کے جزوی طور پر کھلنے کا مختصر مقدم کیا، تاہم اس بات کی نشاندہی بھی کی کہ سامان کی ترسیل کے دیگر راستے اب بھی بند ہیں یا سخت پابندیوں کے تحت ہیں، جن میں انسانی امداد کی ترسیل کے لیے ریح گزر گاہ بھی شامل ہے۔ بیان میں کہا گیا کہ ”یوروریکس کمزور طریقہ کار اور سخت تلاشی کے عمل کی وجہ سے شدید

نیویارک، 01 جنوری (گلف سٹریٹ) اسرائیلی ٹی چینل ”12“ نے نا خبر ذرائع کے حوالے سے انکشاف کیا ہے کہ اسرائیلی قابض حکومت کے وزیر اعظم نیتن یاہو اور امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے درمیان ایک معاہدہ طے پا گیا ہے، جس کے تحت ریح کی سرحدی گزر گاہ کو فلسطینی اور مصری، دونوں جانب سے دوبارہ کھول دیا جائے گا۔ ذرائع کے مطابق اس معاہدے پر عمل درآمد نیتن یاہو کے امریکہ کے موجودہ دورے سے واپسی کے فوراً بعد شروع ہو جائے گا، جو غزہ کی پٹی کے سرحدی گزر گاہوں کے انتظام سے متعلق علاقائی اور عالمی مفاعمتوں میں ایک نئی پیش رفت کی علامت ہے۔ عبرانی چینل کے مطابق تل ابیب میں متعلقہ حکام نے اس فیصلے پر عمل کے لیے ضروری تیاریوں اور زمین انتظامات کا آغاز بھی کر دیا ہے، تاکہ دونوں فریقوں کے درمیان طے پانے والی مفاعمتوں کے مطابق اس فیصلے کو فعال کیا جاسکے۔ یہ پیش رفت ایسے وقت سامنے آئی ہے جب نئی

”سرخ لکیر“... سعودی عرب کا اپنی قومی سکیورٹی کے تحفظ کے لیے پیغام



دو لوگ پیغام دیا ہے کہ وہ اپنی سلامتی پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرے گا۔ سیاسی محقق میجر جنرل ڈاکٹر عبداللطیف الحمیدان کا کہنا ہے کہ سعودی عرب یمنی بحران کو محض اثر و رسوخ کی جنگ نہیں بلکہ قومی اور علاقائی سکیورٹی کا مسئلہ سمجھتا ہے۔ حضرموت اور المہرہ کے قصبے اور علاقے جغرافیائی طور پر سعودی سرحدوں اور بحری راستوں کے لیے انتہائی حساس ہیں۔ سعودی عرب کی پالیسی کا محور یہ ہے کہ ان علاقوں کو داخلی اقتصاد یا علاقائی رسہ کشی کا میدان بننے سے روکا جائے۔ مملکت کی قیادت یمن میں طاقت کے بجائے ”ریاستی منطق“ کو فروغ دینا چاہتی ہے، جو خود مختاری کی حفاظت اور پائیدار استحکام کی ضامن ہو۔ سعودی عرب کی حالیہ فوجی کارروائی کو بھی اسی تناظر میں دیکھا جانا چاہیے کہ وہ اپنی سرحدوں کی حفاظت اور قومی مفادات کے دفاع کے لیے کسی بھی حد تک جاسکتا ہے۔

ایران اپنے جوہری اور میزائل پروگراموں کو بحال کرنے کی کوشش کر رہا ہے: نیتن یاہو



واشنگٹن، 01 جنوری (نیویارک ٹائمز) اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے ایران کو ”خوف ناک نتائج“ کی دھمکی دی ہے، جو ان کے مطابق تہران کی جانب سے اپنی جوہری اور بلیسٹک صلاحیتوں کو دوبارہ بحال کرنے کی کوششوں کا رد عمل ہے۔ فوکس نیوز کو دیے گئے ایک انٹرویو میں بنیامین نیتن یاہو نے کہا ”ایران ان مقامات پر اپنی جوہری صلاحیتیں دوبارہ تعمیر کرنے کی کوشش کر رہا ہے جہاں ہم باری نہیں کی گئی تھی اور وہ بلیسٹک میزائل بنانے کی اپنی صلاحیت کو بھی بحال کرنا چاہتا ہے۔“ اسرائیلی وزیر اعظم نے مزید کہا ”دو ہفتے قبل میرے سامنے ایسی فوجی مشقوں کے بارے میں معلومات پیش کی گئی تھیں جن میں بلیسٹک میزائل داغنا شامل تھا، اور میں نے اس وقت بھی کہا تھا۔“

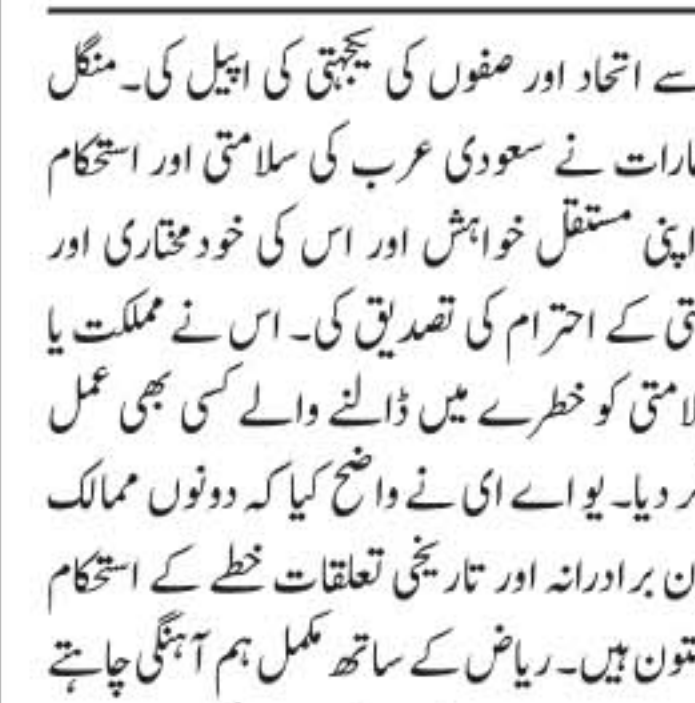
سعودی وادمانی وزرائے خارجہ کی ملاقات

یمن میں نئے تنازعے پر تبادلہ خیال



ریاض، 01 جنوری (العربیہ) سلطنت اومان کے وزیر خارجہ سید بدر البوسیدی نے بدھ کے روز سعودی دار الحکومت ریاض میں اپنے ہم منصب شہزادہ فیصل بن فرحان سے ملاقات کی ہے۔ اس ملاقات میں دونوں وزرائے خارجہ نے یمن میں پیش آمدہ نئے حالات کے بارے میں تبادلہ خیال کیا ہے۔ اومان وزارت خارجہ کی طرف سے اس ملاقات کے بعد جاری کیے گئے بیان میں کہا گیا ہے بات چیت یمن میں پیدا شدہ نئی صورتحال، علاقائی امن و سلامتی کے موضوعات پر فوسڈ رہی۔ تاکہ عرب خطے میں

بعض علاقوں سے جنوبی کونسل کی فورسز نکل گئی ہیں: حضرموت قبائل اتحاد



غزوہ، 01 جنوری (گاڑڈین) حضرموت قبائل اتحاد کے میڈیا منیجر صہیری بن حشاش نے ”العربیہ“ کو دیے گئے خصوصی بیانات میں تصدیق کی ہے کہ یمنی شاہدین نے بعض علاقوں سے جنوبی انتہائی کونسل کی افواج کے انخلاء کا مشاہدہ کیا ہے۔ انہوں نے یمنی صدارتی قیادت کو نسل اور سعودی عرب کی خونریزی روکنے اور کشیدگی کو روکنے کی خواہش سے بھی آگاہ کیا ہے۔ ترجمان نے وضاحت

کی ہے کہ جن علاقوں سے انتہائی فورسز پیچھے ہٹیں وہاں جشن شروع ہو گیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ انتہائی فورسز کے انخلاء کی صورت میں مذاکرات کا اصول قائم ہے۔ جنوبی انتہائی کونسل سے وابستہ افواج نے بدھ کے روز حضرموت میں اپنے ٹھکانوں کو خالی کرنا اور وہاں سے روانہ ہونا شروع کر دیا جس میں اسلحہ کی محدود نمائش دیکھی گئی۔ ”العربیہ“ کے ذرائع نے بتایا کہ حضرموت کے بعض مقامات سے انخلاء کے دوران انتہائی کونسل کی فوجی گاڑیاں اور اہلکار دیکھے گئے۔ بعد ازاں حضرموت کے گورنر سالم الخنیشی نے کہا کہ ہم نے سعودی عرب کے ساتھ مل کر انتہائی فورسز کو صوبے سے نکلنے کے لیے سخت محنت کی ہے۔ گورنر سالم الخنیشی نے اعلان کیا کہ حضرموت اہلیت فورس ان مقامات کا چارٹر سنبھالے گی جنہیں انتہائی فورسز چھوڑ کر جا رہی ہیں۔ حضرموت کے گورنر نے انتہائی فورسز میں شامل صوبے کے بیٹوں پر زور دیا کہ وہ اپنے ٹھکانے چھوڑ دیں۔ الخنیشی نے صوبے کے تمام دانش وروں اور



معززین سے اتحاد اور صفوں کی یکجہتی کی اپیل کی۔ منگل کے روز امارات نے سعودی عرب کی سلامتی اور استحکام کے لیے اپنی مستقل خواہش اور اس کی خود مختاری اور قومی سلامتی کے احترام کی تصدیق کی۔ اس نے مملکت یا خطے کی سلامتی کو خطرے میں ڈالنے والے کسی بھی عمل کو مسترد کر دیا۔ یو ایس ای نے واضح کیا کہ دونوں ممالک کا بنیادی ستون ہیں۔ ریاض کے ساتھ مکمل ہم آہنگی چاہتے ہیں۔ متحدہ عرب امارات نے سعودی عرب کی جانب سے اس تصدیق کے بعد کہ یمن میں ابولٹی کے اقدامات انتہائی خطرناک ہیں، ایک بیان میں کہا کہ مشرقی یمن کے صوبوں حضرموت اور مہرہ میں واقعات کے آغاز سے ہی اس کا موقف صوری طور پر کنٹرول کرنے، امن کے راستوں کی حمایت کرنے اور سعودی عرب کے ساتھ ہم آہنگی کے ذریعے سلامتی، استحکام اور شہریوں کے تحفظ کو یقینی بنانے والی مفاعت تک پہنچنے کی طرف رہا ہے۔

ہید ھید دُہ دُہ... وہ الفاظ جو ”صحرائی جہاز“ کو مطیع بنا دیتے ہیں

سلطان العززی اونچی آواز میں مخصوص روایتی بولیاں گاتا ہے جن کے الفاظ واضح نہیں ہوتے مگر آواز کے اتار چڑھاؤ میں ایک خاص ترتیب اور لے ہوتی ہے۔ جیسے ہی وہ آواز لگاتا ہے، اونٹ اس کے گرد جمع ہو جاتے ہیں اور قطاروں میں منظم انداز سے چلنے لگتے ہیں، گویا ان کے اور اس کے درمیان کوئی مشترکہ زبان ہو۔ سلطان العززی کو اپنے والد سے صرف اونٹ ہی وراثت میں نہیں ملے بلکہ ایک خاص طرح کا ثقافتی اور جذباتی ورثہ بھی ملا جسے ”حداء“ کہا جاتا ہے۔ وہ بتاتا ہے کہ بچپن ہی سے اسے اپنے والد کے اونٹوں سے گہرا لگاؤ تھا۔ اسکو لے واپسی پر وہ زیادہ تر وقت انہی کے ساتھ گزارتا ہے، یہ سلسلہ اس کی تعلیم مکمل ہونے، شادی اور بچوں کی پیدائش کے بعد بھی جاری رہا۔ اس میں روزانہ ان اونٹوں کے ریوڑ کی دیکھ بھال کے لیے جسے میں ایک نوجوان اپنے شہر کے قریب ایک صحرا میں روزانہ عرب کے مشرق میں روزانہ ان اونٹوں کے ریوڑ کی دیکھ بھال کے لیے جاتا ہے جو اسے اپنے والد سے وراثت میں ملے۔

11 جنوری (العربیہ اردو) سعودی عرب کے مشرق میں روزانہ ان اونٹوں کے ریوڑ کی دیکھ بھال کے لیے جاتا ہے جو اسے اپنے والد سے وراثت میں ملے۔

موسم سرما کی چھٹیوں میں بہتر خوراک کی عادت کیسے برقرار رکھیں؟

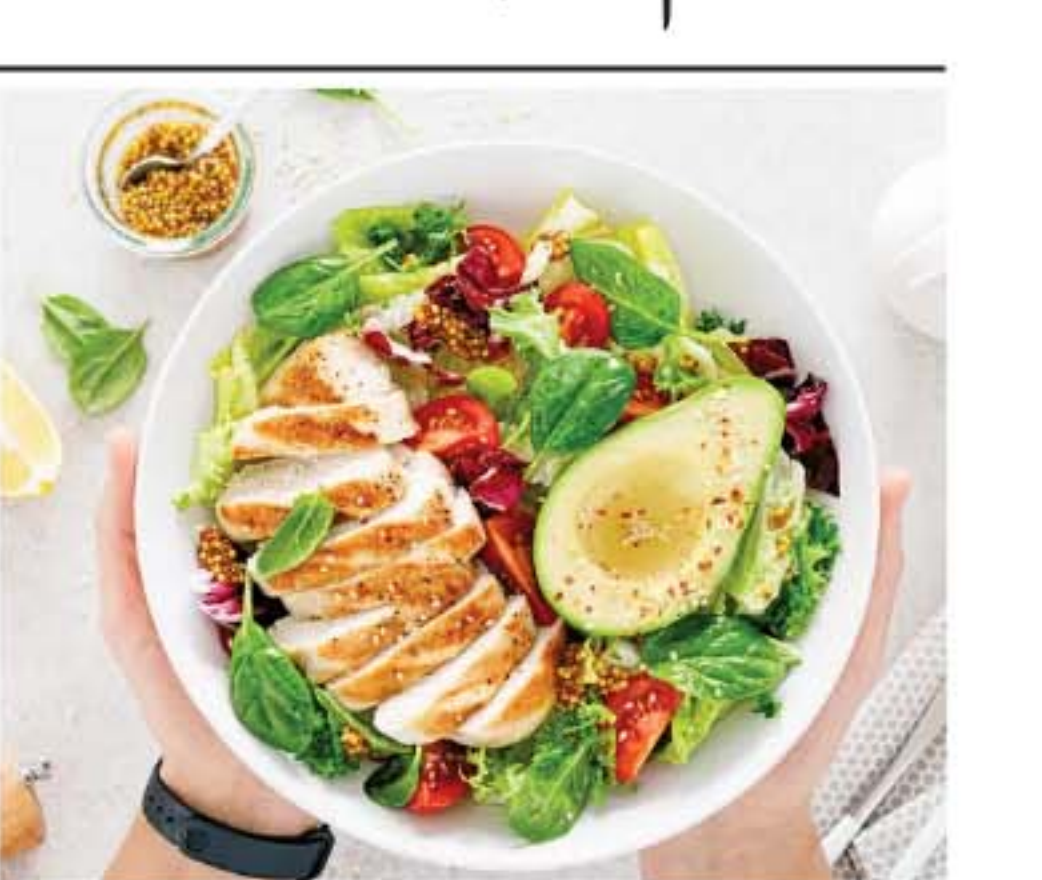


01 جنوری (العربیہ اردو) دماغ کی صحت مند عادات میں متوازن غذا، مناسب نیند اور ورزش شامل ہیں۔ تاہم سرد ماحول میں رہنا، جیسے کہ ٹھنڈے پانی سے نہانا یا کنسرول شدہ آئس باٹھ لینا، توجہ اور چوکسی کو بڑھانے میں مؤثر ثابت ہوا ہے۔ حالیہ مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ سردی سے سامنا دماغ کے ان حصوں کو متحرک کرتا ہے جو توجہ اور مزاج کے ذمہ دار ہیں، یہ ادویات کے بغیر علمی چلک کو بھی بہتر بناتا ہے۔ ایک تحقیق جو جرنل PLOS One میں شائع ہوئی، اس کے مطابق مختصر کولنگ سیشنز چوکسی اور مسلسل توجہ کو بڑھاتے ہیں اور دماغی نیت درکس کو فعال کر کے مزاج کو بہتر بناتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہوا کہ ٹھنڈے پانی سے نہانا نورایڈرینائین کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے، جو ایک نیوروٹرانسمیٹر ہے، اس کے علاوہ توجہ، چوکسی، توانائی اور مزاج کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ ایک اور تحقیق جو جرنل Applied Physiology میں

کریں اور اسے پلٹ بھرنے کے بجائے فلو پیپر پر رکھیں۔ تقریب سے پہلے کھانے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایسا کھانا یا پلکی غذا لیں جس میں پروٹین اور صحت بخش چکنائی (فیٹس) کی اچھی مقدار ہو، کیونکہ یہ میٹھا کھانے کی خواہش کو کم کرتا ہے۔ یہ بھی بہتر ہے کہ آپ کسی پارٹی میں بہت زیادہ بھوکے ہو کر نہ پہنچیں۔ گھر میں اپنے کھانوں کی منصوبہ بندی اس طرح کریں کہ ان میں پکا پروٹین، سبزی، سلاڈ، دالیں اور پھل شامل ہوں۔ صحت بخش چکنائی اور ڈائلک کے تنوع کے لیے گرمی دار میوے اور بیج شامل کریں۔ ناشتے میں یادوں کے پہلے کھانے میں پروٹین سے بھرپور غذا لینا نہ بھولیں۔ مشروبات کے بارے میں کیا خیال ہے؟ کم کیلوری والے مشروبات کا انتخاب کریں۔ ان میں پانی، چائے یا سوڈا وائر شامل ہو سکتا ہے۔ چھٹی سے پیٹھے کے گئے مشروبات کو کم کر دیں۔ تقریب کے دوران باتھ میں پانی کا گلاس رکھنا آپ کو کم کھانے میں مدد دیتا ہے کیونکہ آپ کا ہاتھ مصروف رہتا ہے۔ لیون والا پانی بھی زیادہ کھانے کی خواہش کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ دیگر مفید عادات کیا ہیں؟ کوشش کریں رات گئے زیادہ مقدار میں کھانا نہ کھائیں کیونکہ بھر ابھرا معدہ نیند کے معیار کو متاثر کرتا ہے۔ ہاتھ کو بہتر بنانے کے لیے کھانے کے بعد پھل قندی بھی بہتر ہے۔

غذا کا انتخاب کیسے کیا جاسکتا؟ مٹھائیوں کی مقدار کم کرنے کی کوشش کریں، کیونکہ یہ اکثر چھٹیوں کا مشکل ترین حصہ ہوتا ہے۔ ہمیں اکثر مٹھائیاں تحفے میں ملتی ہیں اور وہ ہمارے سامنے بیڑ پر رکھی رہتی ہیں جس کی وجہ سے لاشعوری طور پر انہیں کھانا آسان ہو جاتا ہے۔ استعمال کم کرنے کے لیے آپ یہ مٹھائیاں دوستوں یا پڑوسیوں کے ساتھ بانٹ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر میں حال ہی میں مٹھائی کا ایک ڈبہ اپنی پڑوسی کے پاس لے گئی جن کے بچے اس سے لطف اندوز ہوں گے۔ لیکن اگر آپ کو یہ مٹھائیاں پسند ہیں اور آپ انہیں بانٹنا نہیں چاہتے تو انہیں چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور فریزر میں محفوظ کر لیں۔ یہ طریقہ ان کی میعاد بڑھانے اور ایک ہی وقت میں زیادہ کھانے سے بچنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ مٹھائیوں کو نظروں سے دور رکھنا بھی بہتر ہے کیونکہ وہ جتنی زیادہ چھپی ہوں گی، انہیں کھانے کی خواہش اتنی ہی کم ہوگی۔ اگر آپ کسی ایسی تقریب میں ہیں جہاں مٹھائیوں کی بھرمار ہے تو میز کے قریب کھڑے ہونے سے گریز کریں اور اپنی پلیٹ دیگر اشیاء جیسے سبزیوں، پھلوں یا پروٹین سے بھر لیں۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے دوستوں سے بات کرتے ہوئے میز کے پاس نہ کھڑے ہوں، بلکہ پیچھے جائیں یا اس جگہ سے تھوڑا دور ہو جائیں۔ کھانے کی تھوڑی مقدار منتخب

غذا کا انتخاب کیسے کیا جاسکتا؟ مٹھائیوں کی مقدار کم کرنے کی کوشش کریں، کیونکہ یہ اکثر چھٹیوں کا مشکل ترین حصہ ہوتا ہے۔ ہمیں اکثر مٹھائیاں تحفے میں ملتی ہیں اور وہ ہمارے سامنے بیڑ پر رکھی رہتی ہیں جس کی وجہ سے لاشعوری طور پر انہیں کھانا آسان ہو جاتا ہے۔ استعمال کم کرنے کے لیے آپ یہ مٹھائیاں دوستوں یا پڑوسیوں کے ساتھ بانٹ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر میں حال ہی میں مٹھائی کا ایک ڈبہ اپنی پڑوسی کے پاس لے گئی جن کے بچے اس سے لطف اندوز ہوں گے۔ لیکن اگر آپ کو یہ مٹھائیاں پسند ہیں اور آپ انہیں بانٹنا نہیں چاہتے تو انہیں چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور فریزر میں محفوظ کر لیں۔ یہ طریقہ ان کی میعاد بڑھانے اور ایک ہی وقت میں زیادہ کھانے سے بچنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ مٹھائیوں کو نظروں سے دور رکھنا بھی بہتر ہے کیونکہ وہ جتنی زیادہ چھپی ہوں گی، انہیں کھانے کی خواہش اتنی ہی کم ہوگی۔ اگر آپ کسی ایسی تقریب میں ہیں جہاں مٹھائیوں کی بھرمار ہے تو میز کے قریب کھڑے ہونے سے گریز کریں اور اپنی پلیٹ دیگر اشیاء جیسے سبزیوں، پھلوں یا پروٹین سے بھر لیں۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے دوستوں سے بات کرتے ہوئے میز کے پاس نہ کھڑے ہوں، بلکہ پیچھے جائیں یا اس جگہ سے تھوڑا دور ہو جائیں۔ کھانے کی تھوڑی مقدار منتخب



01 جنوری (العربیہ اردو) چھٹیوں کا دورانیہ ایک ایسا موسم ہوتا ہے جو کھانے پینے کی تقریبات سے بھر ا ہوتا ہے۔ اگرچہ کبھی کبھار کچھ کھانوں سے لطف اندوز ہونے میں کوئی حرج نہیں لیکن اتنے زیادہ محرکات کے درمیان صحت بخش غذائی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ این وان نیر، جو پی ایچ ڈی، ماہر غذائیت اور لیکچاس کرچن یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں، نے ویب سائٹ ”ویری ویل ہیلتھ“ پر چھٹیوں کے موسم میں زیادہ صحت بخش طریقے سے کھانا کھانے کے بارے میں اپنی تجاویز پیش کی ہیں۔ چھٹیوں کے دوران صحت بخش

01 جنوری (العربیہ اردو) چھٹیوں کا دورانیہ ایک ایسا موسم ہوتا ہے جو کھانے پینے کی تقریبات سے بھر ا ہوتا ہے۔ اگرچہ کبھی کبھار کچھ کھانوں سے لطف اندوز ہونے میں کوئی حرج نہیں لیکن اتنے زیادہ محرکات کے درمیان صحت بخش غذائی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ این وان نیر، جو پی ایچ ڈی، ماہر غذائیت اور لیکچاس کرچن یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں، نے ویب سائٹ ”ویری ویل ہیلتھ“ پر چھٹیوں کے موسم میں زیادہ صحت بخش طریقے سے کھانا کھانے کے بارے میں اپنی تجاویز پیش کی ہیں۔ چھٹیوں کے دوران صحت بخش

01 جنوری (العربیہ اردو) چھٹیوں کا دورانیہ ایک ایسا موسم ہوتا ہے جو کھانے پینے کی تقریبات سے بھر ا ہوتا ہے۔ اگرچہ کبھی کبھار کچھ کھانوں سے لطف اندوز ہونے میں کوئی حرج نہیں لیکن اتنے زیادہ محرکات کے درمیان صحت بخش غذائی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ این وان نیر، جو پی ایچ ڈی، ماہر غذائیت اور لیکچاس کرچن یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں، نے ویب سائٹ ”ویری ویل ہیلتھ“ پر چھٹیوں کے موسم میں زیادہ صحت بخش طریقے سے کھانا کھانے کے بارے میں اپنی تجاویز پیش کی ہیں۔ چھٹیوں کے دوران صحت بخش

01 جنوری (العربیہ اردو) چھٹیوں کا دورانیہ ایک ایسا موسم ہوتا ہے جو کھانے پینے کی تقریبات سے بھر ا ہوتا ہے۔ اگرچہ کبھی کبھار کچھ کھانوں سے لطف اندوز ہونے میں کوئی حرج نہیں لیکن اتنے زیادہ محرکات کے درمیان صحت بخش غذائی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ این وان نیر، جو پی ایچ ڈی، ماہر غذائیت اور لیکچاس کرچن یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں، نے ویب سائٹ ”ویری ویل ہیلتھ“ پر چھٹیوں کے موسم میں زیادہ صحت بخش طریقے سے کھانا کھانے کے بارے میں اپنی تجاویز پیش کی ہیں۔ چھٹیوں کے دوران صحت بخش

01 جنوری (العربیہ اردو) چھٹیوں کا دورانیہ ایک ایسا موسم ہوتا ہے جو کھانے پینے کی تقریبات سے بھر ا ہوتا ہے۔ اگرچہ کبھی کبھار کچھ کھانوں سے لطف اندوز ہونے میں کوئی حرج نہیں لیکن اتنے زیادہ محرکات کے درمیان صحت بخش غذائی عادات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ این وان نیر، جو پی ایچ ڈی، ماہر غذائیت اور لیکچاس کرچن یونیورسٹی میں پروفیسر ہیں، نے ویب سائٹ ”ویری ویل ہیلتھ“ پر چھٹیوں کے موسم میں زیادہ صحت بخش طریقے سے کھانا کھانے کے بارے میں اپنی تجاویز پیش کی ہیں۔ چھٹیوں کے دوران صحت بخش

مردوں کے مقابلے میں خواتین الزائمر کی زیادہ شکار کیوں ہوتی ہیں؟



01 جنوری (ٹائمز آف انڈیا) انار اور کرین بیر کی جوس دونوں اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور مشروبات ہیں اور عام طور پر انہیں صحت مند انتخاب کے طور پر دیکھا جاتا ہے، جو جسم کو مضبوط بنانے اور سوزش (Inflammation) سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم اگرچہ دونوں کے عمومی فوائد تقریباً ایک جیسے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ہر ایک کا جسم کے مختلف حصوں پر مخصوص اثر ہوتا ہے۔ Verywell Health کی ایک رپورٹ کے مطابق انار کا جوس دل کی صحت اور بلڈ پریشر کو بہتر بنانے میں نمایاں ہے جبکہ کرین بیر کی جوس پیشاب کی نالی اور مثانہ کی صحت کے لیے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ انار کے جوس میں طاقتور اینٹی آکسیڈنٹس کی بلند مقدار موجود ہوتی ہے، جو خون کی نالیوں کو محفوظ رکھنے اور آکسیڈیٹو اسٹریس (Oxidative Stress) کو کم کرنے میں اہم مددگار ہے، جو دل کی بیماریوں کے خطرے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ حقیقت سے پتہ چلتا ہے کہ انار کے جوس کا باقاعدہ استعمال شریانوں کی پلک برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے، جس سے خون کا بہاؤ آسانی سے ہوتا ہے۔ مزید برآں مطالعے میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ انار کا جوس سسٹوولک اور ڈائیسٹولک بلڈ

01 جنوری (فرینچ نیل) ایک تازہ سائنسی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ خواتین اور مردوں میں دماغ کے مدافعتی خلیات (Immune Cells) کے رد عمل میں (خصوصاً الزائمر کے مریضوں میں) بنیادی فرق پایا جاتا ہے۔ یہ دریافت جزوی طور پر وضاحت کرتی ہے کہ خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا کیوں ہوتی ہیں؟ اکثر کیسز میں بیماری کا راستہ زیادہ شدید کیوں ہوتا ہے، جیسا کہ سائنس ویب سائٹ MedicalXpress نے رپورٹ کیا ہے۔ یہ تحقیق رینچر میڈیکل یونیورسٹی (Rochester Medical Center) میں کی گئی اور نتائج Journal of Neuroinflammation میں شائع ہوئے۔ مطالعے میں خاص طور پر مائیکروگلیا

01 جنوری (فرینچ نیل) ایک تازہ سائنسی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ خواتین اور مردوں میں دماغ کے مدافعتی خلیات (Immune Cells) کے رد عمل میں (خصوصاً الزائمر کے مریضوں میں) بنیادی فرق پایا جاتا ہے۔ یہ دریافت جزوی طور پر وضاحت کرتی ہے کہ خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا کیوں ہوتی ہیں؟ اکثر کیسز میں بیماری کا راستہ زیادہ شدید کیوں ہوتا ہے، جیسا کہ سائنس ویب سائٹ MedicalXpress نے رپورٹ کیا ہے۔ یہ تحقیق رینچر میڈیکل یونیورسٹی (Rochester Medical Center) میں کی گئی اور نتائج Journal of Neuroinflammation میں شائع ہوئے۔ مطالعے میں خاص طور پر مائیکروگلیا

01 جنوری (فرینچ نیل) ایک تازہ سائنسی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ خواتین اور مردوں میں دماغ کے مدافعتی خلیات (Immune Cells) کے رد عمل میں (خصوصاً الزائمر کے مریضوں میں) بنیادی فرق پایا جاتا ہے۔ یہ دریافت جزوی طور پر وضاحت کرتی ہے کہ خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا کیوں ہوتی ہیں؟ اکثر کیسز میں بیماری کا راستہ زیادہ شدید کیوں ہوتا ہے، جیسا کہ سائنس ویب سائٹ MedicalXpress نے رپورٹ کیا ہے۔ یہ تحقیق رینچر میڈیکل یونیورسٹی (Rochester Medical Center) میں کی گئی اور نتائج Journal of Neuroinflammation میں شائع ہوئے۔ مطالعے میں خاص طور پر مائیکروگلیا



سردیوں میں صحت مندرہنے کے لیے وٹامن C کے 11 قدرتی وسائل



01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

سردیوں میں صحت مندرہنے کے لیے وٹامن C کے 11 قدرتی وسائل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

01 جنوری (کنیڈا نیلس) ایک نمایاں سائنسی پیش رفت میں کوریا کے ایڈوانسڈ انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی (KAIST) کے محققین نے ایک ایسا طبی پاؤڈر تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے، جو خرم پر براہ راست چھڑکا جاتا ہے اور صرف ایک سینکڑے کے اندر ایک مضبوط ہلکی حفاظتی تہہ میں تبدیل ہو جاتا ہے، جو شدید اور جان لیوا حالات میں بھی خون کے تیز بہاؤ کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ بات سائنسی ویب سائٹ MedicalXpress کی ایک رپورٹ میں بتائی گئی ہے۔ اس تحقیق کے نتائج جریدے Advanced Functional Materials میں شائع ہوئے، جس کا مقصد جنگوں اور قدرتی آفات میں اموات کی ایک خطرناک وجہ یعنی بے قابو خون بہنے کے مسئلہ کا حل تلاش کرنا تھا۔ اس مطالعے میں کوریائی فوج کے ایک افسر نے بھی حصہ لیا، جس سے اس ٹیکنالوجی کو میدان جنگ اور سخت حالات کے مطابق ڈیزائن کرنے میں مدد ملی۔ اس تحقیق کی قیادت پروفیسر انسویو پارک (شعبہ میٹیریل

ہزار خوف ہو لیکن زبان ہو دل کی رنیت
بہی رہا ہازل سے قلندروں کا طریق

روزنامہ
شہنشاہ
02 جنوری 2026، روز جمعۃ المبارک

غیر معمولی حدت کے سائے میں

کشمیر نے نئے سال کا استقبال ایک طرف برف پوش مناظر اور سیاحتی جوش کے ساتھ کیا تو دوسری جانب موسم کے غیر معمولی رویے نے تشویش کے سوالات بھی اٹھا دیے۔ وادی کے معروف سیاحتی مقامات—گلرگ، پہلگام اور سونہ مرگ—میں رات بھر ہونے والی تازہ برف باری نے نئے سال کی خوشیوں کو دو بالاکیا۔ بالائی علاقوں جیسے گریز کی ٹکلاں وادی، بند پورہ کا رازدان ٹاپ، کپواڑہ کے پچل اور سندھنا ٹاپ، اور زوجیلا پاس پر بھی برف پڑی، جس سے قدرتی حسن اپنے عروج پر نظر آیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق مغربی ہواؤں کے اثرات کے کمزور پڑنے کے بعد دن کے اختتام تک موسم میں بتدریج بہتری متوقع ہے، اگرچہ بعض مقامات پر ہلکی بارش یا برف باری کے چھینٹے خارج از امکان نہیں۔ بادلوں کی موجودگی کے باعث رات کے درجہ حرارت معمول سے بلند رہے، اور بیشتر علاقوں میں پارہ نقطہ انجماد سے اوپر رہا۔ یہی وہ نکتہ ہے جو اس خوش منظر کے ساتھ ایک سنجیدہ تشویش کو جنم دیتا ہے۔

وادی اس وقت ’چلّہ کلاں‘ کے چالیس روزہ سخت سرد دور سے گزر رہی ہے، جب عام حالات میں راتیں شدید سرد اور میدانوں میں برف باری معمول ہوا کرتی ہے۔ مگر اس سال صورتِ حال مختلف ہے۔ درجہ حرارت اوسط سے 1.2 سے 6.3 ڈگری سینٹی گریڈ زیادہ ریکارڈ ہو رہا ہے۔ دارالحکومت سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت معمول سے نمایاں حد تک بلند رہا، جبکہ گلرگ اگرچہ خطے کا سرد ترین مقام رہا، تاہم مجموعی رجحان پھر بھی غیر معمولی حدت کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ جنوبی کشمیر کے پہلگام اور وادی کے دروازے قاضی گنڈ میں بھی پارہ معمول سے اوپر رہا۔ یہ تضاد—بالائی علاقوں میں برف اور میدانی علاقوں میں برف باری کی عدم موجودگی—موسمیاتی تغیر کے بڑھتے اثرات کی علامت ہے۔ سیاحت کے لیے یہ مناظر وقتی خوش خبری سہی، مگر زراعت، آبی وسائل اور روزمرہ زندگی کے لیے ایسے انحرافات دور رس نتائج لا سکتے ہیں۔ چلّہ کلاں کے دوران میدانوں میں برف نہ پڑنا مستقبل کے پانی کے ذخائر اور موسمی توازن پر سوالیہ نشان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومتی ادارے اور عوام اس بدلتے موسم کو محض ایک خوب صورت اتفاق نہ سمجھیں، بلکہ اسے ایک انتباہ کے طور پر لیں۔ موسمیاتی منصوبہ بندی، ماحولیاتی تحفظ اور پائیدار سیاحت کے بغیر وادی کے یہ حسین مناظر آنے والے برسوں میں کمزور پڑ سکتے ہیں۔

نیا سال کشمیر کے لیے امید اور احتیاط—دونوں کا پیغام لایا ہے؛ فیصلہ ہمیں کرنا ہے کہ ہم اس پیغام کو کس طرح قبول کرتے ہیں۔

تین کروڑیوروچوری کی واردات

ترجمہ: ثناء بن یوسف

کے مطابق منگل کے دن بینک کو بند رکھا گیا اور بتایا گیا کہ 95 فیصد صارفین کے سیف ڈیپازٹ باکس متاثر ہوئے۔ بینک کی جانب سے بتایا گیا کہ ہر ڈیپازٹ باکس کی 10300 یورو کی انشورنس تھی۔ یہ کسی فلم کا عنوان نہیں بلکہ اُن شواہد میں سے ایک تھا جس کی مدد سے تحقیق کے ایک تفتیش کار پیٹرک جین نے 10 کروڑ ڈالر مالیت کے بیروں کی چوری کا کیس حل کیا۔ 2003 میں ایٹنوپ کے ایک لاکر سے ہونے والی اس چوری کو اس وقت ’صدی کی سب سے بڑی ذہنی‘ کہا گیا تھا۔ پیٹرک جین دنیا کی پہلی ڈائمنڈ بریگیڈ کے اہم افسران میں سے ایک تھے اور یہ ان کے کریز کا سب سے اچھا ہوا کیس تھا۔ تاہم انھوں نے انتہائی مہارت اور ذہانت سے یہ معہ ایک جھاڑو کاٹکا، ایک نیلے اور کچھ سو بیجز کی مدد سے حل کیا۔ یہ قصہ فروری 2003 کا ہے۔ نیکیلم کے شاہی شہر اینٹوپ میں ویس ویلز ایک ٹینس ٹورنامنٹ ’ڈائمنڈ گیمز‘ کے فائنل کے لیے شہر میں موجود تھے۔ یہاں کی سیوری بہت سخت تھی۔ پولیس کی بڑی تعداد تعینات تھی لیکن ان سب سے دور شہر کے دوسری طرف تاریخ کی سب سے بڑی چوری ہو رہی تھی۔ بیروں کی چوری مگر یہاں کسی نے چوروں کو نہیں دیکھا۔ کسی کو نہیں پتا تھا کہ وہ اندر کیسے گئے اور باہر کیسے نکلے۔ کوئی کچھ بھی نہیں جانتا تھا۔ یہ ایک عمل منصوبہ بندی سے کیا گیا جرم تھا لیکن ان کی بھانجے کی کوشش اتنی مکمل نہیں تھی جس کے سبب وہ چڑے گئے۔ اینٹوپ کا ڈائمنڈ سٹرکٹ بڑا نہیں، تاہم اس کی تین چھوٹی گلیاں وہاں کے مختلف قسم کے تاجروں کی نمائندگی کرتی ہیں۔ بی بی سی اردو کی خبروں اور فیچرز کو اپنے فون پر حاصل کریں اور سب سے پہلے جانیں پاکستان اور دنیا بھر سے ان کہانیوں کے بارے میں جو آپ کے لیے معنی رکھتی ہیں ان گلیوں میں نگرانی کے لیے 60 کیمرے لگائے ہیں اور یہاں سیوری کا نظام بہت اچھا ہے۔ اکثر ان بد نما نظریات والی بڑی عمارتوں میں بھی حفاظتی اقدامات کی کوئی کمی نہیں ہے۔ پچیس اس گلی میں موجود ایک عمارت کی طرف اشارہ کرتے ہیں جو کہ شاید اس علاقے میں سب سے اہم جگہ ہے، جسے ورلڈ ڈائمنڈ سینٹر کہا جاتا ہے۔ اس جگہ پر شاید دنیا کی سب سے منافع بخش ڈیلز ہوتی ہیں۔ سنہ 2003 میں اس کے تہ خانے میں سیٹی ڈیپازٹ بانکز تھے جن میں لاتعداد ہیرے موجود تھے۔ ان میں 189 ہیرے ایک انتہائی محفوظ تجوری میں موجود تھے۔

تفتیش کار پچیس بتاتے ہیں کہ اس تجوری کا دروازہ 30 سینٹی میٹر موٹا تھا اور باہر سے ایک چابی اور سیوری کوڈ کے بغیر کھولنا ممکن نہیں تھا۔ اگر آپ باہر سے دروازہ کھولتے ہیں اس میں الارم کے ساتھ میکانیکل سسٹم بھی لگا ہوا نظر آتا تھا، تجوری کے اندر بھی ہر طرح کے حفاظتی اقدامات کیے گئے تھے۔ ’پچیس بتاتے ہیں کہ اس دیوہیکل تجوری میں ہیٹ ڈیٹیکٹرز، موشن ڈیٹیکٹرز، ساؤنڈ ڈیٹیکٹرز اور لائٹ ڈیٹیکٹرز بھی تھے۔ ان کے مطابق اگر کوئی اس کو ڈرل مشین کے ذریعے کھولنے کی کوشش کرتا تو الارم بج جاتا۔ 17 فروری 2003 کو جبر کی صبح جین کو مقامی پولیس کی جانب سے ایک کال موصول ہوئی کہ ورلڈ ڈائمنڈ سینٹر میں ایک تجوری کو کھولا گیا ہے۔ جس دروازے کو ناقابلِ تسخیر سمجھا جا رہا تھا وہ کھل چکا تھا۔ یہاں موجود سوسے زیادہ سیٹی ڈیپازٹ بانکس بالکل خالی کر دیے گئے تھے۔ پچیس کہتے ہیں کہ ’وہاں زمین پر ہر طرح کے ہیرے موجود تھے، جن میں سبز رنگ کے چھوٹے ہیرے بھی شامل تھے۔‘ پچیس کو ایک اور چیز جو تجوری کے اندر نظر آئی وہ چوروں کی طرف سے استعمال کیے گئے اوزار تھے۔ ’چور اپنا سامنا بھی واپس نہیں لے کر گئے، اس کا مطلب یہ تھا کہ انھوں نے بڑی تعداد میں سامان چُرا لیا تھا۔ میرے خیال میں اگر آپ کو ایک کلو سونے اور ایک ڈرل مشین میں سے ایک کا انتخاب کرنا ہو تو آپ سونے کا ہی انتخاب کریں گے۔‘ جیسے ہی وہ زمین پر پڑے ہیروں کے درمیان سے گزرتے ہوئے تجوری کے کھلے ہوئے دروازے کی طرف بڑھے تو ایک سوال ان کے ذہن میں حرکت کر رہا تھا کہ آخر چوری کے وقت الارم کیوں نہیں بجایا؟ ’ہیرے ساتھیوں نے جب سیوری کمپنی کو فون کیا تو انھیں بتایا گیا کہ ان کو تو تجوری اب بھی بند نظر آ رہی ہے اور وہاں کوئی گڑبڑ نہیں ہے۔ میرے ساتھی نے کمپنی والوں کو جواب دیا کہ میں تجوری کے اندر موجود ہوں۔‘ یہ سب سے بڑی چوری تھی اور ہمارا سامنا بہت ہی باصلاحیت چوروں سے تھا۔ یہ ایک ایسی چوری تھی جس میں نہ کوئی فائرنگ ہوئی، نہ کوئی گاڑیاں دیکھیں اور نہ کوئی خون بہا۔ جب یہ خبر میڈیا میں پہنچی تو اسے ’صدی کی سب سے بڑی چوری‘ قرار دیا گیا۔ جین کہتے ہیں کہ ’یہ سب ہماری ناک کے نیچے ہوا تھا اور ہم تھوڑے پریشان بھی تھے۔‘ ان کے ایک ساتھی کو یاد ہے کہ جب ایک متاثرہ شخص کو اس چوری کی اطلاع ملی تو وہ بیہوش ہو گیا۔ اس تجوری کے اندر متعدد سیٹی ڈیپازٹ بانکز تھے اور اس چوری سے اینٹوپ میں بیروں کے تاجر بے انتہا متاثر ہوئے تھے۔ ان تاجروں میں انڈین، آسٹرینین، اطالوی اور یہودی تمام ہی افراد شامل تھے۔

واقعات ڈوئلڈ ٹرپ کی وائنٹ ہاؤس واپسی اور انگریزیشن چھاپوں میں تیزی سے اضافے کے بارے میں پوچھا گیا۔ انھوں نے کہا کہ ’میں جھوٹ نہیں بولوں گی، نیویارک شہر میں اس وقت چیزیں تارک ہیں۔ میں اپنے دوستوں اور کنبے کے لیے پریشان ہوں، اور چیزیں مکمل طور پر میرے اختیار سے باہر محسوس ہوتی ہیں۔‘ انھوں نے مزید کہا کہ ’مہبت سارے لوگوں کو خوف کی وجہ سے باہر دھکیل دیا گیا ہے اور خاموش کیا جا رہا ہے۔ میں صرف اپنی آواز کو استعمال کر سکتی ہوں کہ میں امریکہ، فلسطین اور شام میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں بات کروں۔‘

زہرا ان مدمانی نے نیویارک کے پہلے مسلمان میئر بننے کے ساتھ ساتھ ایک صدی میں کم عمر ترین میئر بن کر تاریخ رقم کی ہے۔ اس مرتبہ امریکہ کے اس اہم ترین شہر کا میئر بننے کی دوڑ نے معمول سے زیادہ توجہ پائی۔ نیویارک کی ریاستی اسمبلی کے 34 سالہ رکن مدمانی نے سال کا آغاز ایک ’غیر معروف امیدوار‘ کے طور پر کیا لیکن دیکھتے ہی دیکھتے وہ سب سے اوپر پہنچ گئے۔ ان کا انتخاب ترقی پسندوں کے لیے اس بدلاؤ کی نشاندہی کرتا ہے، جو شہر کی سیاست کے مرکز میں تبدیلی کا اشارہ دے رہا ہے۔ امریکی صدر ڈوئلڈ ٹرپ نے انگریزیشن سے قبل ووٹرز پر زور دیا کہ وہ مدمانی کو منتخب نہ کریں اور ان کے دیرینہ ناقدین میں سے ایک، سابق گورنر اینڈریو کو مو کی حمایت کریں، جو ڈیموکریٹک پارٹی میں شکست کے بعد آزاد امیدوار کے طور پر انتخاب میں شریک تھے۔ انگریزیشن سے ایک دن قبل ٹرپ نے سوشل میڈیا پر اپنے پیغام میں کہا کہ ’چاہے آپ ذاتی طور پر اینڈریو کو مو کو پسند کریں یا نہ کریں، آپ کے پاس واقعی کوئی چارہ نہیں ہے۔ آپ کو انھیں ووٹ دینا چاہیے اور امید کرنی چاہیے کہ وہ شاندار کام کریں گے۔ وہ اس کی صلاحیت رکھتے ہیں جو مدمانی میں نہیں ہے!‘ کو مو نے، جو کبھی نیویارک کی ریاستی سیاست میں ایک غالب شخصیت تھے، اس حمایت کا جواب یوں دیا وہ میری حمایت نہیں کر رہے، مدمانی کی مخالفت کر رہے ہیں۔ ان کا پورا نام زہرا ان کو اسے مدمانی ہے۔ وہ 1991 میں یوگنڈا کے دارالحکومت کمپالا میں پیدا ہوئے۔ ان کے والد محمود مدمانی ایک انڈیا یوگنڈا نژاد سیاست کے ماہر پروفیسر ہیں جبکہ ان کی والدہ میرا ناتر بانی وڈ اور ہالی وڈ میں فلیساز ہیں۔ انھوں نے مون سون ویڈنگ اور دی نیو بیک جیسی اہم فلمیں بنائی ہیں۔ زہرا ان اپنی خاندان کے ساتھ جنوبی افریقہ کے شہر کیپ ٹاؤن میں بھی رہے ہیں لیکن جب وہ سات سال کے تھے تو خاندان کے ساتھ نیویارک آ گئے۔ انھوں نے نیویارک کے علاقے برکس میں پرورش پائی جو کہ ایک ملازمت پیش آبادی علاقہ ہے اور ثقافتی تنوع سے بھرپور ہے۔ انھوں نے ’افریکان سٹڈیز‘ میں گریجویٹیشن کیا ہے اور فلسطینیوں کے حقوق کے لیے سرگرم رہے ہیں۔ سنہ 2024 میں ان کی شادی شامی نژاد امریکی آرٹسٹ رامادواچی سے ہوئی۔ تعلیم حاصل کرنے کے بعد زہرا ان نے بطور ’فور کولرز‘ پر پرنٹیشن کو سسر کام کیا۔

سی این این کے مطابق دواچی نے سپاٹ لائٹ سے دور رہنے کا انتخاب کیا یہاں تک کہ ان کے شوہر مشہور بھی ہوئے لیکن کہا جاتا ہے کہ وہ پس پردہ ان کی حوصلہ افزائی کرتی رہیں۔ تاہم وہ ان لوگوں میں شامل تھیں جنھوں نے مدمانی کی براؤن شناخت کو حتمی شکل دی، جس میں ان کے پیلے، نارنجی اور نیلے رنگ کی مہم کے مواد پر استعمال ہونے والے بولڈ آئیکنو گرافی اور فونٹ شامل ہیں۔ دواچی جیٹس، نیکیاس میں پیدا ہوئی تھیں۔ نوسال کی عمر میں وہ دہلی چلی گئیں جس کے بعد انھوں نے قطر میں تعلیم حاصل کی۔ عربی ذرائع ابلاغ کے مطابق ان کے والدین شامی مسلمان ہیں جو بنیادی طور پر دمشق سے تعلق رکھتے ہیں۔ کیمرون سے بڑی حد تک دور رہنے کے باوجود دواچی کے متعدد دوستوں نے مدمانی انتظامیہ میں ان کے کردار کے بارے میں قیاس آرائیوں کے حوالے سے انٹرویوز میں ان کے بارے میں بات کی ہے۔ ایک دوست حسین بھٹی نے گزشتہ ماہ نیویارک ٹائمز کو بتایا تھا کہ ’وہ ہماری جدید دور کی شہزادی ڈیانا ہیں۔ نیویارک پوسٹ کی خبر کے مطابق کچھ دوستوں نے کہا کہ دواچی پر جوش ہیں لیکن بڑھتی ہوئی توجہ پر جذباتی ہیں۔ دواچی نے نیویارک شہر کے سکول آف ویڈیو آرٹس سے عکاسی میں ماسٹر کی ڈگری حاصل کرنے سے پہلے ورچینا کامن ویلڈیو یونیورسٹی سے گریجویٹیشن کیا۔ ان کا زیادہ تر کام سیاہ اور سفید رنگ میں ہے اور عرب دنیا کے مناظر کی عکاسی کرتا ہے۔ انتخابی مہم کے ترہانے نے نیویارک ٹائمز کو بتایا کہ رما دواچی خود نیکیاس میں پیدا ہوئی تھیں اور نسلی طور پر شامی ہیں۔ سنہ 2022 میں ان کا کام بی بی سی ورلڈ سروس کی دستاویزی فلم ’ہو کلڈ مائی گریڈ فادر‘ (کس نے میرے دادا کو قتل کیا) میں دکھایا گیا جس میں 1974 میں ایک یعنی سیاستدان کے قتل کی تحقیقات کی گئیں۔ انسائیکلوپمیا میں موجود ان کے کچھ کاموں میں ’امریکی سامراجیت‘ پر تنقید کی گئی ہے۔ انھوں نے ’اسرائیلی جنگی جرائم‘ اور فلسطینیوں کی ’نسل کشی کی مذمت‘ کی ہے جو ان کے شوہر کی پالیسی موقف کی عکاسی کرتی ہے۔ اسرائیل غزہ میں نسل کشی کے الزامات کی سختی سے تردید کرتا ہے۔ ان کے کام میں کولمبیا یونیورسٹی کے فارغ التحصیل محمود غلیل کی حمایت بھی ظاہر ہوتی ہے جنھیں ٹرپ انتظامیہ ان دعوؤں پر ملک بدر کرنے کی کوشش کر رہی ہے کہ فلسطینیوں کی وکالت کرنے والا ان کا کام یہودیوں کے خلاف ’ذہنی‘ کے مترادف ہے۔ انھوں نے اپریل میں دب سائٹ بینک کے ساتھ ایک انٹرویو میں کہا کہ ہر فلسطینی میں مقیم فنکار نے کورونا وائرس کی وبا کا زیادہ تر حصہ دہی میں گزارا، جہاں ان کا خاندان رہتا ہے۔ اس انٹرویو میں ان سے مشرق وسطیٰ میں حالیہ

دور جدید کی شہزادی ڈیانا

ترجمہ: مشتاق مرانی

28 سال کی عمر میں رما دواچی نیویارک سٹی کی اب تک کی سب سے کم عمر خاتون اول بن چکی ہیں۔ انگریزیت کے بعد نومبر میں زہرا ان مدمانی نے اپنی اہلیہ کا خصوصی شکر یہ ادا کیا تھا اور کہا ’میری ناقابلِ یقین بیوی، رما‘۔ انھوں نے ان کا تعارف کرواتے ہوئے عربی لفظ ’احیاتی‘ کہا جس کا مطلب ہے ’میری زندگی‘۔ زہرا ان نے کہا تھا کہ ’ان کے سو کوئی ایسا نہیں ہے جس کا میں اس لمحے اور ہر لمحے ساتھ پسند کروں گا۔‘ دواچی نیویارک کی رہائشی ہیں اور ان کے آباؤ اجداد شامی ہیں۔ وہ ایک فنکار ہیں جن کا کام اکثر مشرق وسطیٰ کے موضوعات سے متعلق ہوتا ہے۔ ان کا کام بی بی سی، یو، نیویارک ٹائمز، واشنگٹن پوسٹ، وائس اور لندن کے ٹیٹ ماڈرن میوزیم میں شائع ہو چکا ہے۔ مدمانی نے 12 مئی کو ایک پوسٹ میں بتایا کہ ان کی شادی تین ماہ قبل ہوئی تھی۔ ان کا کہنا تھا ’ماصرف میری بیوی نہیں ہیں۔ وہ ایک ناقابلِ یقین فنکار ہیں جو اپنی شرائط پر پیمان حاصل کرنے کی مستحق ہیں۔‘ مدمانی نے دی ہلوارک کے ساتھ ایک انٹرویو میں کہا ’ڈینگ ایپس میں اب بھی امید موجود ہے۔‘ وہ اپنے شوہر کی انتخابی مہم کے آغاز میں شاڈ وناور ہی نظر آتی تھیں، جس کی وجہ سے مخالفین نے یہ دعویٰ کیا کہ 34 سالہ ریاستی اسمبلی کے رکن اپنی بیوی کو ’مچھاپا رہے ہیں۔‘ آبادی بڑھانے کے لیے چین کا میڈوم ٹیکس، ’جیسی کھلونوں کی بڑھتی فروخت بتاتی ہے لوگ اب صرف خود کو مطمئن کرنا چاہتے ہیں بی بی سی اردو کی خبروں اور فیچرز کو اپنے فون پر حاصل کریں اور سب سے پہلے جانیں پاکستان اور دنیا بھر سے ان کہانیوں کے بارے میں جو آپ کے لیے معنی رکھتی ہیں ان کی غیر موجودگی قابلِ ذکر تھی کیونکہ امریکی امیدوار اکثر خاندانی اقتدار سے وابستگی ظاہر کرنے کے لیے اپنے شریک حیات کو پوری طرح سے پیش کرتے ہیں۔

مدمانی نے مئی کی پوسٹ میں اپنی اہلیہ کی غیر موجودگی پر جواب دیا جس میں نیویارک سٹی ٹکڑک کے دفتر میں ان کی شادی کو ظاہر کرنے والی تصاویر کا ایک سلسلہ شامل تھا۔ انھوں نے لکھا ’اگر آپ آج یا کسی بھی وقت ٹوئٹز پر ایک نظر ڈالیں تو آپ کو معلوم ہیں کہ سیاست کتنی شیطانی ہو سکتی ہے۔ میں عام طور پر ایسی چیزوں کو مسترد کرتا ہوں چاہے وہ موت کی دھمکیاں ہوں یا مجھے ملک بدر کرنے کا مطالبہ ہو۔ لیکن جب یہ ان لوگوں کے بارے میں ہوتا ہے جن سے آپ محبت کرتے ہیں تو یہ مختلف ہوتا ہے۔۔۔ آپ میرے خیالات پر تنقید کر سکتے ہیں، لیکن میرے خاندان پر نہیں۔‘

نوٹ: مضامین اور مراسلوں میں ظاہر کی گئی رائے ہمیں مسلم کارکنان کی خیال ہے۔ ادارہ کا ان کی رائے سے اتفاق ہونا ضروری نہیں ہے۔

کارروائی کرنے کو بھی کہا۔ سکینہ ایٹو نے باقاعدہ آڈٹ، ویسٹ مینجمنٹ سسٹم کو بہتر بنانے، ہاؤس کیپنگ خدمات کو مضبوط بنانے اور صفائی و بنیادی ڈھانچے میں موجود خامیوں کو دور کرنے کے لئے متعلقہ ایجنسیوں کے ساتھ بہتر تال میل

پر زور دیا۔ انہوں نے ہسپتال انتظامیہ کی ہدایت دی کہ عملے اور خدمات فراہم کرنے والوں کو حفظانِ صحت اور مریضوں کی دسٹ ماحول رکھنے کے حوالے سے حساس بنایا جائے۔ انہوں نے ہسپتالوں میں صفائی خستہائی کے کارکنوں کو معقول بنانے اور ان کے لئے مناسب ڈیوٹی رومز تیار کرنے پر بھی زور دیا۔ انہوں نے ہسپتال انتظامیہ سے کہا کہ صفائی کارچاریوں کو ہر چھ ماہ یا اس سے کم مدت میں یونیفارم فراہم کی جائے اور ان کی مجموعی فلاح و بہبود کے لئے کبھی اقدامات کئے جائیں۔ وزیر موصوف نے اس بات پر زور دیا کہ جو لوگ ہسپتالوں کی صفائی کرتے ہیں وہ عبادت جیسا عمل

انجام دے رہے ہیں اور وہ عزت، محظوظ، بروت اُحرت، تربیت اور پہچان کے مستحق ہیں۔ انہوں نے کہا: ”جو ہسپتال اپنے صفائی ملازمین کی بے عزتی کرتا ہے وہ بھی جتنی معنوں میں صاف نہیں ہو سکتا۔“ انہوں نے اس بات کا اعادہ کیا کہ صفائی سحرائی کے معیار کو بہتر بنانا اولین ترجیح رہے گی اور متنبہ کیا کہ صحت اداروں میں صفائی برقرار رکھنے میں کسی بھی قسم کی کوتاہی برداشت نہیں کی جائے گی۔ انہوں نے عہدہ داروں پر زور دیا کہ وہ گلگن اور دیانت داری سے کام کریں تاکہ صحت عامہ مرکز لوگوں کی توقعات پر پورا اُتریں۔ وزیرِ صحت نے ہسپتال منتظمین کو ہدایت دی کہ ناکارہ ڈبیل چیزز اور ڈرائیوں کو سلسل بننا دوں پر تبدیل کیا جائے اور ان کی جگہ نئی فراہمی کی

جائیں۔ انہوں نے غیر صحت بخش بستر و اور بستر و کی تبدیلی پر بھی زور دیا تاکہ ہسپتالوں میں مریضوں کی مجموعی نگہداشت بہتر بنائی جاسکے۔ انہوں نے غیر صحت بخش وارڈوں، گندے واش روموں اور بکھرے ہوئے کچرے کے مسئلے کو آگاہ کر کے ہوئے کہا کہ طبی مہارت کی کوئی مقدار مریض کے وقار کے نقصان کی تلافی نہیں کر سکتی۔ انہوں نے کہا: ”ایک صاف ستھرا ہسپتال صدقہ جاریہ ہے۔“ سکینے ایٹو نے عبداللہ کی قیادت میں جموں و کشمیر میں صحت کے بنیادی ڈھانچے کو بہتر بنانے کے لئے حکومت کی مسلسل کوششوں کو آگاہ کر کے ہوئے کہا کہ جدید طبی خدمات جیسے ایل آئی این اے سی، پلائی ای سی، پریگنی تھراپی، ریتل ٹرانسپلانٹ پروگرام، آنکولوجی مریضوں کی مالمیڈیو تھریسی اور سپیشیٹی ہسپتال اور جی ایم سی جوں میں دیگر جدید سہولیات نے صحت خدمات میں نمایاں بہتری لائی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ سیٹ کینسر انسٹیٹیوٹ میں جدید کینسر علاج کی سہولیات اور دیگر جدید تشخیصی و علاج معالجے کی خدمات نے مریضوں کو علاقے سے باہر علاج کرنے کی ضرورت کو کم کر دیا ہے۔ مینٹنگ میں

اُمّ ڈی جے کے اہم ایس ایس ایل خاتون
حسین گنہانی، فریسل جی ایم سی جوں ڈائری
آشوتھ گپتا، ڈائریٹر بلتھہ سروسز جوں
ڈاکٹر عبدالحمید زرگر، ڈائریٹر تعلیمی و تفریحی
یونائزیشن ڈاکٹر یونم سستی
ڈائریٹر فنانس صحت و طبی تعلیم، ڈائریٹر
پلاننگ صحت و طبی تعلیم، پریسل گورنمنٹ
ڈسٹریکٹ کالج جوں، جی ایم بیہ کھوسہ، ڈوڈھ،
راجپور اور اوڈھپور کے پرنسپل، صوبہ
جوں کے تمام ضلعی ہسپتالوں کے میڈیکل
سپر انٹنڈنٹوں، سی ایم او اور دیگر متعلقہ
افسران نے ذاتی طور پر یا بذریعہ ریڈیو
کانفرنس شرکت کی۔

بقیہ 20

کہ اس کی ناک ماحولیات کو دیکھتے
ہوئے، ترقی کے ماڈل کو لازمی طور پر
پائیداری اور موسمیاتی تبدیلی کے مسائل کو
حل کرنا چاہیے، اور میں ترقی کے نام پر
لاہروائی کی تعمیر کے راستے پر نہیں جانا
چاہیے۔ اس سے پہلے، آشیش کدرا، آئی
اے ایس، کو پوئی سیکرٹریٹ، بیہ میں، ان
کے مرکزی زیر انتظام علاقہ لدراخ کے
چیف سیکریٹری کے طور پر چارج سنبھالنے
کے بعد ایک ہی گارڈ آف آنرز آیا کیا۔



یوگانڈا نے صرف 11 منٹ میں
تین گول کیپر میدان میں اتار دیے



فیس (محر اس) کم جنوری (یو این آئی) افریقن کپ آف فیٹنز (AFCON) میں یو گانڈا اور تنزانیہ کے درمیان کھیلے گئے میچ نے ایک ایسا لمحہ یکلاڑ قائم کر دیا ہے جسے کسی دہائیوں تک یاد رکھا جائے گا۔ یو گانڈا کی ٹیم فٹبال کی تاریخ کی ان چند نایاب ٹیموں میں شامل ہو گئی ہے جنہوں نے ایک ہی میچ کے دوران اپنے تینوں گول کپھر کر استعمال کیا، اور یہ سب کچھ محض 11 منٹ کے سستی خیز دورانیے میں ہوا۔ میچ کا آغاز یو گانڈا کے تجربہ کار 40 سالہ کپتان اور یلینڈری گول کپھر دینس اونیاگو سے ہوا۔ انہوں نے میچ کے آغاز میں تنزانیہ کے مہملوں کو روک کر شامدار کار کردگی دکھائی، تاہم کار کردگی سے ہٹے رہے، مگر دوسرے ہاف میں مزید کھیل جاری ہوا۔ ہاف ٹائم تک میدان میں ڈٹے رہے، مگر دوسرے ہاف میں مزید کھیل جاری رکھنا ان کے لیے ناممکن ہو گیا۔ دوسرے ہاف کے آغاز پر دوسرے گول کپھر سلیم گاواگول میدان میں بھیجا گیا، لیکن ان کا سفر صرف 11 منٹ ہی جاری ہو سکا۔ 56 منٹ میں تنزانیہ کے استاد کھلاڑی وکٹر اوئین کے حملے کو روکنے کے لیے ماگاڈاڈا ایڈریاس سے بہت باہر نکل آئے اور غیر ارادی طور پر گیند کو ہاتھ کاٹ ڈیٹھی۔ ریفری نے قانون کی خلاف ورزی پر انہیں فوری طور پر ریڈ کارڈ دکھا کر میدان بدر کر دیا۔

ورلڈ کپ 2026: آسٹریلیائی ٹیم کی حکمت عملی میں اسپنرز کو مرکزی کردار



سنڈی، یکم جنوری (اے جے ٹی) آسٹریلیا نے ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ 2026 کے لیے اسٹین بولنگ پر انحصار کرنے کا فیصلہ کرتے ہوئے اسپنرز پر مشتمل مضبوط ٹیم کا اعلان کر دیا ہے، جس میں کئی نئے چہروں کو موقع ملا گیا ہے۔ کرکٹ آسٹریلیا کی جانب سے اعلان کردہ اسپن بھڑی اسکوڈ میں پاور سٹک کے لیے مشہور بچل اوون کو شامل نہیں کیا گیا، جس کی وجہ سے کیرن گرین کی ٹیم میں ابھی بتائی جارہی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بچل اسٹارک اور اسپنرز جاسن کی عدم موجودگی کے باوجود اسکوڈ میں کوئی بھی لیفٹ آرم فاسٹ بولر شامل نہیں کیا گیا۔ گزشتہ 12 ٹی ٹوئنٹی میچز میں حصہ نہ لینے والے کوپر کوڈلی کو ٹیم میں شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹریو سٹارٹ، پیٹریو کوئینن اور زیویر لٹلٹ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ میں ڈیبیو کریں گے۔ واضح ہے کہ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ سے قبل پاکستان کے خلاف تین ٹی ٹوئنٹی میچز پر مشتمل سیریز کے لیے آسٹریلیا اسکوڈ کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔ آسٹریلیا اسکوڈ: بچل بارش (کیپتان)، زیویر لٹلٹ، کوپر کوڈلی، پیٹ کمرز، ٹیڈ ٹوڈ، کیرن گرین، نیتھن ایلس، جوش ہیمل ووڈ، ٹریوس ہیڈ، جوش انگلس، پیٹریو کوئینن، گلین میکسویل۔ پیٹریو سٹارٹ، مہارک اسٹوئٹس اور ایڈمز زیمبا

ریئل میڈرڈ کو بڑا جھٹکا، ایسبایے گھٹنے کی انجری کے باعث میدان سے باہر

رہی ہے کہ سعودی عرب میں ہونے والے اوپن ایرک کونج لاپٹو انوسو کے مستقبل کا فیصلہ کرے گا۔ ٹیم کے سب سے اہم کھلاڑی فی غیر موجودگی انوسو کے لیے ایک کڑا امتحان ثابت ہوگا، جہاں انہیں اپنے اسٹار اسٹرائیکر کے بغیر اپنی پوزیشن منظم کرنی ہوگی۔ روال سیزن میں اہمباپے ریکل میڈیڈ کی ریڈھ کی بڈی ثابت ہوئے ہیں۔ انہوں نے 25 میں سے 24 میچوں میں شرکت کی ہے۔ لاہلکا کے 18 میچوں میں 18 گول اسکور ہے (جو ٹیم کے مجموعی گولز کا نصف ہے)۔ جی۔ پی۔ میسنز۔ لیگ کے 5 میچوں میں سیزن 9 گول داغے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ روال سیزن میں وہ جس واقعہ میں نہیں کھیلے تھے، اس میں ریکل میڈیڈ کو مانچسٹر یٹی کے کھاتوں 1-2 سے شکست کا سامنا کرنا پڑا تھا۔

کا شکار ہو گئے ہیں۔ ریکل میڈیڈ نے اپنی آفیشل ویب سائٹ پر جاری کردہ بیان میں بتایا کہ ”مڈ ویلر سروسز کے معائنے کے بعد ایسپے کے بائیں گٹھ میں موج (Sprain) کی تشخیص ہوئی ہے۔ ان کی صحت یابی کے عمل پر کڑی نظر رکھی جائے گی۔“

کلب نے حسب روات ایسپے کی واہی کی کوئی حتمی تاریخ نہیں بتائی، تاہم وہ انور کو ریکل میڈیڈ کے خلاف ہونے والے اہم لالچے کا بار ہو گئے ہیں۔ ایسپے کی انگریز ایک ایسے وقت میں آئی ہے جب ریکل میڈیڈ کو 8 جنوری کو چودہ (سعودی عرب) میں اپیلیشن سہرپ کے سیٹی فائل میں 4 ملین یو ایس ڈالر کا سامنا کرنا پڑا۔ مختصر وقت کے باعث فائل (11 جنوری) سمیت پورے ٹورنامنٹ میں ان کی شرکت انتہائی مشکوک دکھائی دے رہی ہے۔ فائل مخلوق میں یہ باعزت سنائی دے



سیڈور، یکم جنوری (سکاٹ لینور) نیٹس میڈرڈ کے لیے سال 2025
 اختتام اور نئے سال کا آغاز بد قسمتی کے سائے میں ہوا ہے۔

زمبابوے ٹی ٹوئنٹی ٹیم کے کپتان سکندر رضا
کے 13 سالہ بھائی انتقال کر گئے



ہر ارے، یکم جنوری (ہ۔س)
زمبابوے کی ٹی ٹوینٹی ٹیم
کے کپتان اور عالمی شہرت
یافتہ آل راؤنڈر سکندر رضا
کے چھوٹے بھائی محمد مہدی
انتقال کر گئے۔ 13 سالہ محمد

مہدی کا انتقال 29 دسمبر کو ہر اس میں ہوا۔ زمابوے کرٹ بورڈ کی جانب سے جاری کردہ آفیشل اعلامیہ کے مطابق محمد مہدی پیدائشی طور پر جمہو فیلیا (خون جنس کی صلاحیت کو متاثر کرنے والی بیماری) کا شکار تھے۔ حالیہ دنوں میں طبیعت میں شدید پیچیدگیوں کے باعث وہ جانبر نہ ہو سکے اور خالق حقیقی سے جا ملے۔ زمابوے کرٹ بورڈ کی انتظامیہ، لکھاڑیوں اور عملے نے سکندر رضا کے جہانے کے انتقال پر گہرے دکھ اور رنج کا اظہار کیا ہے۔

کھیلوں کی دنیا کے لیے سال 2025 کے 5 بڑے المناک واقعات



دیہ۔ کھیلوں کی دنیا میں جہاں جیت کے جشن منائے جاتے ہیں، وہیں کچھ حادثات ایسے ہوتے ہیں جو مداحوں اور کھلاڑیوں کو برسوں تک افسردہ رکھتے ہیں۔ سال 2025 کے باجے بڑے

نئی دہلی، یکم جنوری (ہ س) کھیلوں کی دنیا کے لیے سال 2025
 یہاں ریکارڈز اور فتوحات کا سال رہا، وہیں کچھ ایسے دلخراش
 اتفاقات بھی پیش آئے جنہوں نے پوری دنیا کو سوگوار کر

زمبابوے نے افغانستان کو ہرا دیا



میں کھیلے جا رہے انڈر 19 سے ملکی سیریز کے ایک میچ میں زمبابوے نے افغانستان کو 19 رنز سے شکست دے دی۔ یہ میچ ہرارے میں کھیلایا گیا۔ زمبابوے کی انڈر 19 ٹیم نے پہلے ٹیسٹ کرنے ہوئے مقررہ اوورز میں 185 رنز اسکور کیے۔ جواب میں افغانستان کی ٹیم ہدف کے تعاقب میں 41 اوورز میں 166 رنز پر ڈھیر ہو گئی۔ واضح رہے کہ یہ سہ ملکی سیریز پاکستان، افغانستان اور میانمار زمبابوے کے درمیان کھیلی جا رہی ہے۔ پوائنٹس ٹیبل کے مطابق زمبابوے کی ٹیم 3 میچز میں 4 پوائنٹس کے ساتھ سر فہرست ہے، جبکہ پاکستان نے 2 میچز میں 3 پوائنٹس، افغانستان کی ٹیم 3 میچز کے بعد صرف 1 ہے۔

ہے، یکم جنوری (یو این آئی) نوجوان کرکٹ ٹرائی نیشن
یہ میز میں زمبابوے نے افغانستان کو مات دے دی۔ زمبابوے

پانچ مزید ہندوستانی میچ آفیشلز شامل،
ورلڈ کپ کے گروپس کا بھی اعلان



FIFA RANKINGS
APRIL 2023 - RANKS

1- JAPAN	17- ESTONIA
2- URAI	17- KOSOVIA
3- SOUTH AFRICA	18- KAZAKHSTAN
4- BOSNIA	19- UZBEKISTAN
5- SAUDI ARABIA	20- LA JORDIA
6- SOUTH	21- THAILAND
7- IRAN	22- NORTH KOREA
8- KOREA	23- KUWAIT
9- CHINA	24- TURKMENISTAN
10- UZBEKISTAN	25- MALAYSIA
11- CHINA	26- KUWAIT
12- JORDIA	27- HONG KONG
13- JORDIA	27- MYANMAR
14- JORDIA	29- MYANMAR
15- SOUTH	27- MALAYSIA
16- SOUTH	29- JORDIA

گجرات سے تعلق رکھنے والی چنپا کانائی کو
کیا گیا ہے۔ پڈوچری کے اوشنی مکاو دہلی
جگہ بنائی ہے۔ ان دونوں نے حال ہی میں
کا کوس بھی مکمل کیا ہے۔ پڈوچری کے
پیٹر کسنو فرکو اسٹنٹ ریفریز کے طور
ف کیڈمیٹس میں 2026 کے فیڈو ورلڈ

دہلی، یکم جنوری (اے جی ٹی) ہندوستانی فٹبال کے لیے ایک بڑی کامیابی سامنے آئی ہے جہاں فیفا نے سال 2026 کے لیے اپنے انٹرنیشنل بیچ آفیشلز کی فہرست میں مزید پانچ ہندوستانی ریفریز کو شامل کر لیا ہے۔ اس اضافے کے بعد فیفا کی فہرست میں شامل ہندوستانی آفیشلز کی مجموعی تعداد 19 ہو گئی ہے۔

خواتین ریفریز کی سیکیورٹی میں شامل کیا کے ادے پتوہر کا ستھنے ریفری لسٹ میں ملائیشیا میں اے ایف سی ریفری ایگڈی مرلی دھرن پانڈورنگن اور مہاراشٹر کے پرنامز دیکھایا گیا ہے۔ دانشمن کے، جان ایف کپ کے ڈراما انعقاد کیا گیا۔

پریٹوریہ کیپٹلزنک پہلی جیت، ایم آئی کیپ ٹاؤن کو شکست

