DOCTORS AVAILABLE AT
CLASSIC HOSPITAL
HYDERPORA, SRINAGAR
1. Prof. Dr. A.R Badoo
(Tuesday Morning and Saturday Morning)
2. Prof. Dr. G.R Mir
(Saturday Morning)
3. Dr. Imtiyaz Hussain Dar
(Tuesday Evening 4:00 PM)
Contact:
9906531185

Printer, Publisher & Editor-in-Chief:- Nazir Ahmad Shah
The Daily "shahanshah" Srinagar, Kashmir
روزنامہ
شہنشاہ
سرینگر کشمیر
www.dailyshahanshah.net

ارب پتی خلاباز ناسا کی قیادت کا خواہاں، ٹرمپ نے نامزدگی واپس لی پھر بحال کردی
P 3

ہندستانی ٹیم کی جرسی کی رونمائی، روہت شرما نے بھی شرکت کی
P 8

ESSCO
PAPER MART
Paper & Paper Products
Khan Complex, Gow Kadal, Srinagar
Authorised Distributors of
KUANTUM PAPERS LTD
Wholesale Dealers of Wedding Card & Stationary Items
Contact
Ph: 0194-2458594, 9469374166, 7006927044

جلد نمبر: 35 | شمارہ نمبر 269 | 05 دسمبر 2025 جمعۃ المبارک | بمطابق 14 جمادی الثانی 1447 | dailyshahanshah@gmail.com | Friday 05 December 2025 | قیمت 2 روپے | صفحات: 8

لیفٹیننٹ گورنر نے صحت کے شعبے میں درست تشخیص کر کے علاج کے وقت میں کمی پر زور دیا

جموں وکشمیر میں جدید تشخیصی ٹیکنالوجی انتہائی لازمی

عوامی صحت میں بہتری اور روک تھام کی حکمت عملی کیلئے منوج سنہا نے اہم تجاویز دیں

جموں، 4 دسمبر: انفو

لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا نے جمعرات کو حکومت میڈیکل کالج، جموں میں 'APCON 2025' کے افتتاحی سیشن سے خطاب کیا، جو بھارتی ایسوسی ایشن آف پیتھالوجسٹ اینڈ مائیکروبایولوجسٹ (IAPM) اور انٹرنیشنل اکیڈمی آف پیتھالوجسٹ انڈین ڈویژن (IAP-ID) کی 73ویں سالانہ کانفرنس ہے۔ پانچ روزہ کانفرنس کے موضوع پر منعقد کی گئی، جس میں معروف پیتھالوجسٹ اور مائیکروبایولوجسٹ جدید ترقیات اور اختراعات پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے شریک ہوئے۔ اپنے مرکزی خطاب میں ایل جی نے تشخیصی عمل میں مصنوعی ذہانت (AI) اور بڑے ڈیٹا تجزیہ کو شامل کرنے کی ضرورت پر زور دیا تاکہ تشخیص کی درستگی اور رفتار میں اضافہ ہو اور سائنس اور میڈیسن کے درمیان پُل مضبوط ہو۔ انہوں نے کہا، صحت کا نظام تشخیصی درستگی بڑھانے اور علاج تک پہنچنے کے وقت کو کم کرنے پر توجہ دے۔ جدید تشخیصی ٹیسٹ کے ذریعے پریسیژن میڈیسن کو مرکزی دھارا میں لانا ضروری ہے۔ لیبارٹریز جدید انفراسٹرکچر تیار کریں تاکہ ڈیٹا کو ڈاکٹروں کے لیے کلینیکل بصیرت میں تبدیل کیا جا سکے۔" ایل جی نے عوامی/1

ہندوستانی بحریہ غیر معمولی جرات اور سمندری سرحدوں کے دفاع کا استعارہ

وزیراعظم مودی کی نیوی ڈے کے موقع پر بھارتی بحریہ کے افسران اور جوانوں کو مبارکباد پیش

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

وزیراعظم نریندر مودی نے جمعرات کو نیوی ڈے کے موقع پر بھارتی بحریہ کے افسران و جوانوں کو خصوصی مبارکباد پیش کرتے ہوئے کہا کہ بھارتی بحریہ "غیر معمولی جرات، عزم اور سمندری سرحدوں کے دفاع" کا استعارہ بن چکی ہے۔ وزیراعظم نے ایکس پر اپنے پیغام میں کہا کہ گزشتہ برسوں میں بحریہ نے خود انحصاری اور جدید کاری پر جس توجہ کے ساتھ کام کیا ہے، اس سے ملک کی سمندری سلامتی نہایت مضبوط ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ 4 دسمبر کو منایا جانے والا نیوی ڈے بھارت کی فوجی تاریخ کے ایک سنہری باب — 1971 کی بھارت۔ پاکستان جنگ — کی یاد تازہ کرتا ہے، جب بھارتی بحریہ کے میزائل بردار جہازوں نے 'آپریشن ٹرائیڈنٹ' کے تحت کراچی بندرگاہ پر نہایت جرات مندانہ حملہ کیا تھا۔ وزیراعظم مودی نے اپنے پیغام میں کہا: "نیوی ڈے کی مبارکباد۔ بھارتی بحریہ غیر معمولی جرات اور عزم کی علامت ہے۔ وہ ہمارے ساحلوں کی حفاظت اور سمندری مفادات کے تحفظ میں پیش پیش ہے۔ حالیہ برسوں میں بحریہ نے خود انحصاری اور جدید کاری پر بھرپور توجہ دی ہے جس سے ہماری سیکیورٹی/15

سرحد پار سے منشیات ریکیٹ کا پردہ فاش کر کے 6 افراد گرفتار

سری نگر 04 دسمبر (کے این ایس):

پولیس نے جموں میں جمعرات کو یہاں 6 لوگوں کو گرفتار کر کے اور 3 پستولوں کے ساتھ تقریباً پانچ کلو گرام ہیروئن برآمد کر کے سرحد پار منشیات کے ایک ریکیٹ کا پردہ فاش کرنے کا دعویٰ کیا، حکام نے بتایا۔ انہوں نے بتایا کہ پکڑی گئی منشیات کی بین الاقوامی مارکیٹ میں/14

سرینگر میں جے کے ایل آئی رجمنٹ میں اگنی ویر بیچ 06 کی شاندار پاسنگ آؤٹ پریڈ

وزیراعلیٰ کی تربیت مکمل کرنے والے نوجوان فوجیوں کو مبارکباد دیکر روشن کیریئر کی دعا

سری نگر/04 دسمبر/انفو

وزیراعلیٰ عمر عبداللہ نے آج جموں وکشمیر لائٹ اِنفنٹری (جے کے ایل آئی) رجمنٹل سینٹر سری نگر میں اگنی ویر بیچ۔06 کی پاسنگ آؤٹ پریڈ میں شرکت کی۔ اُنہوں نے نوجوان فوجیوں کو 31 ہفتے کی سخت تربیت کامیابی سے مکمل کرنے پر مُبارک باد دی۔ اُنہوں نے نیک خواہشات کا اِظہار کرتے ہوئے کہا کہ وہ ملک کی خدمت میں ایک باوقار اور باعزت کیریئر کے خواہاں ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے اگنی ویروں اور ریکروٹوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا، "اس پُر مسرت موقعہ پر میں تمام اگنی ویروں اور ریکروٹوں کو دل کی گہرائیوں سے مُبارک باد اور نیک خواہشات کا اِظہار کرتا ہوں کیوں کہ آپ 31 ہفتوں کے مشکل امتحان اور سخت تربیت کے بعد جموں وکشمیر لائٹ انفنٹری رجمنٹ کے رُکن بننے جا رہے ہیں۔ آپ سب اس بات پر بہت خوش قسمت/12

وزیراعلیٰ نے 54 مستحقین میں ہمدردانہ تقرری کے آرڈر تقسیم کئے

سری نگر/04 دسمبر/انفو

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے جموں میں ہمدردانہ بنیادوں پر تقرری کے احکامات تقسیم کرنے کے ایک دن بعد آج شیر کشمیر اِنٹرنیشنل کنونشن سینٹر (ایس کے آئی سی سی) سری نگر میں مستحقین کو ایس آر او/13

روسی صدر ولادیمیر پوتن دو روزہ دورے پر دہلی پہنچ گئے

بھارت روس شراکت داری کو مزید مضبوط کرنے کیلئے نئے معاہدوں پر تبادلہ خیال کریں گے

نئی دہلی، 4 دسمبر: نیوز ڈیسک

روسی صدر ولادیمیر پوتن جمعرات کی شام نئی دہلی پہنچے جہاں وہ بھارت کے ساتھ تقریباً آٹھ دہائیوں پر محیط شراکت داری کو مزید فروغ دینے کے لیے دو روزہ دورے پر ہیں، جو جغرافیائی سیاست کے چیلنجز کے باوجود مستحکم رہی ہے۔ وزیراعظم نریندر مودی آج شام پوتن کے اعزاز میں نجی عشائیہ منعقد کریں گے تاکہ جمعہ کو ہونے والے 23ویں بھارت–روس سمٹ مذاکرات کے لیے ماحول بنایا جا سکے۔ دونوں رہنما دفاعی تعلقات کو مضبوط بنانے، بھارت–روس تجارتی تعلقات کو بیرونی دباؤ سے محفوظ رکھنے اور چھوٹے ماڈیولر ری ایکٹرز میں تعاون کی تلاش/2

ریذیڈنسی روڈ کے زاز کمپلیکس میں آگ مزید بھڑکنے سے بچایا گیا

سری نگر، 04 دسمبر: نیوز ڈیسک

جمعرات کی شام فائر اینڈ سروسز ڈپارٹمنٹ اور جموں وکشمیر پولیس کی بروقت کارروائی کے باعث ریذیڈنسی روڈ پر واقع مصروف زاز کمپلیکس میں ایک بڑے آتشزدگی کے واقعے کو ٹالا جا سکا۔ گواہوں کے مطابق، آگ تجارتی کمپلیکس کی اوپر والی منزل میں ایک کچن سے لگی جہاں مٹھائی تیار کی جا رہی تھی۔ کچھ مٹھائی کی دکان کے ملازمین بھی عمارت میں مقیم تھے اور آگ ان کے کچن سے شروع ہونے کی اطلاعات ہیں۔ ایک گواہ نے بتایا، اچانک اوپر والی منزل سے گھنے دھوئیں کا دھواں نکلنا شروع ہو گیا۔ آگ کچن میں تیزی سے پھیل رہی تھی، مگر فائر اینڈ سروسز ڈپارٹمنٹ فوراً پہنچ گئی اور شعلے دوسرے دکانوں تک پھیلنے سے پہلے بجھا دیے۔" پولیس ٹیمیں بھی فوری طور پر موقع پر پہنچیں اور لوگوں کو محفوظ/16

جموں وکشمیر کی قانون ساز اسمبلی کے قائدِ حزب اختلاف سنیل شرما کی لیفٹیننٹ گورنر سے ملاقات

مشترکہ مقابلہ جاتی امتحانات کے امیدواروں کیلئے طویل عرصے سے زیر التواء عمر میں نرمی کی درخواست

جموں، 04 دسمبر: نیوز ڈیسک

جموں وکشمیر کی قانون ساز اسمبلی کے قائدِ حزب اختلاف (LoP) سنیل شرما نے جمعرات کو لوک بھون، جموں میں لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا سے ملاقات کی تاکہ جموں وکشمیر میں مشترکہ مقابلہ جاتی امتحانات (CCE) کے امیدواروں کے لیے طویل عرصے سے زیر التواء عمر میں نرمی کی درخواست کو اجاگر کیا جا سکے۔ شرما نے ایل جی کو آگاہ کیا کہ گزشتہ/3

ریونیو اہلکاروں اور تاجر کیخلاف اراضی فراڈ کیس میں چارج شیٹ داخل

10 مرلہ زمین کی دھوکہ دہی کے الزام میں انسداد بدعنوانی عدالت میں کارروائی

CRIME BRANCH
JAMMU AND KASHMIR

سری نگر: ۴، دسمبر: جے کے این ایس:

حکام نے جمعرات کو بتایا کہ کرائم برانچ جموں وکشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ نے یہاں ایک اراضی فراڈ کیس میں چارج شیٹ داخل کی ہے جس میں محکمہ ریونیو کے ریٹائرڈ افسران اور ایک تاجر شامل ہیں۔ جے کے این ایس کے مطابق ایک بیان میں کرائم برانچ جموں وکشمیر نے بتایا کہ اقتصادی جرائم ونگ نے 2022 میں رنبیر پینل کوڈ کی مختلف دفعات کے تحت درج ایک کیس میں چارج شیٹ خصوصی جج انسداد بدعنوانی، سری نگر کی عدالت میں پیش کی ہے، جسے انسداد بدعنوانی ایکٹ کے سیکشن 5(2) کے ساتھ پڑھا گیا حکام نے بتایا کہ عمر ہیر بڑھ پورہ/10

اے سی بی کی طرف سے اسسٹنٹ انجینئر کے خلاف چارج شیٹ دائر

رشوت طلبی کے الزام میں گرفتار ملزم کی عدالت میں اگلی سماعت 17 فروری کو مقرر

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

جموں وکشمیر اینٹی کرپشن بیورو نے بدعنوانی کے ایک اہم کیس میں اسسٹنٹ انجینئر کو پکڑنے کے بعد عدالت میں چارج شیٹ دائر کر دی ہے۔ بیورو نے کیس ایف آئی آر نمبر 25/2023 کے سلسلے میں تنویر احمد ڈار، اُس وقت کے اسسٹنٹ انجینئر بی ڈی او دفتر سورسیار چاڈورہ، کے خلاف خصوصی انسدادِ رشوت ستانی عدالت سرینگر میں چارج شیٹ پیش کی ہے۔ کیس کا اندراج 21 دسمبر 2023 کو اُس شکایت کی بنیاد پر کیا گیا تھا جس میں الزام تھا کہ مذکورہ افسر نے منریگا بلوں کی کلیئرنس کے عوض دو ہزار روپے رشوت طلب کی۔ بیورو کے مطابق شکایت موصول ہوتے ہی اہلکاروں نے باضابطہ/11

سوپور میں چوری کا معاملہ حل ملزمان گرفتار کر کے سامان برآمد

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

سوپور پولیس نے چوری کے ایک اہم معاملے کو حل کرتے ہوئے سات ملزمان کو گرفتار کر لیا ہے جبکہ ان کے قبضے سے چوری شدہ سامان بھی برآمد کیا گیا ہے۔

پہلگام کے ہوٹل میں 2 غیر ملکی شہریوں کے قیام کی اطلاع نہ دینے پر

امیگریشن اینڈ فارنرز ایکٹ کی خلاف ورزی کے الزام میں ایف آئی آر درج

سری نگر: ۴، دسمبر: جے کے این ایس:

جنوبی کشمیر کے اننت ناگ ضلع میں پولیس نے سیاحتی مقام پہلگام میں ایک ہوٹل کے خلاف 2 غیر ملکی شہریوں کے قیام/5

وزارتِ نئی وقابل تجدید توانائی کی سولر پارک سکیم کے تحت

چیف سیکرٹری کی میٹنگ میں سولر پارک کے قیام کی ممکنہ صلاحیت کا جائزہ

جموں/04 دسمبر/انفو

چیف سیکرٹری اَتل ڈولو نے آج ایک میٹنگ کی صدارت کرتے ہوئے وزارتِ نئی وقابلِ تجدید توانائی (ایم این آر اِی) کی سولر پارک سکیم کے تحت جموں وکشمیر میں بڑے پیمانے پر سولر پارک کے قیام کی ممکنہ صلاحیت کا جائزہ لیا۔ اُنہوں نے صوبائی اِنتظامیہ کو ہدایت دی کہ وہ منصوبے کے لئے مناسب اور رُکاوٹوں کے بغیر اراضی کی نشاندہی کے عمل کو تیز کریں۔ میٹنگ میں کمشنر سیکرٹری فارسٹ، سیکرٹری سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، صوبائی کمشنر جموں، صوبائی کمشنر کشمیر، منیجنگ ڈائریکٹر جے کے پی ڈِی سی اور/4

پولیس سربراہ نے اُدھم پور میں مجموعی سیکیورٹی صورتحال کا جائزہ لیا

انسداد دہشتگردی حکمت عملی اور حساس علاقوں میں تعینات فورسز کے درمیان رابطہ کاری پر زور دیا

جموں، 04 دسمبر: نیوز ڈیسک

جموں وکشمیر کے پولیس کے ڈائریکٹر جنرل (DGP) نلین پربھات نے جمعرات کو اُدھم پور ضلع کا دورہ کیا تاکہ پہاڑی علاقوں میں زمینی سطح پر سیکیورٹی صورتحال کا جائزہ لیا جا سکے اور جاری آپریشنز کا معائنہ کیا جا سکے۔ ڈی جی پی نے ہنٹر لینڈ اور سرحدی علاقوں میں پولیس اور سیکیورٹی اہلکاروں سے مسلسل رابطے کے تحت آپریشنل تیاری، انسداد دہشتگردی حکمت عملی اور حساس علاقوں میں تعینات فورسز کے درمیان رابطہ کاری کا جائزہ لیا۔ ڈی جی پی پربھات کے ہمراہ جموں زون کے آئی جی بھیم سین ٹٹی، آئی جی سی آر پی ایف گوپال راؤ، ایس ایس پی اُدھم پور آمودنا گپورے، اور سی آر پی ایف و آرمی کے سینئر افسران موجود تھے۔ اعلیٰ پولیس افسر نے فیلڈ یونٹس سے ملاقات کی، حالیہ سیکیورٹی صورتحال کا/9

SAD DEMISE

With deep sorrow and heavy hearts, we announce the passing of Fatima W/o Late Mohd Subhan Mir Resident of Baranpather Batamaloo, Srinagar, who has departed for heavenly abode on 04 December 2025. she was a kind, loving soul whose warmth and presence will be deeply missed by everyone who knew her. May Allah grant her the highest place in Jannah and give strength, patience to her family to bear this irreparable loss. Fateha Khawani will be held on 06 December 2025 at 11: AM in their ancestral Graveyard Mominabad Batamaloo, Near Court Complex, Srinagar.

Bereaved family
ABDUL MAJEED MIR (SON)
Mobile No-9697776655

عام صارفین کیلئے بنیادی اشیاء کی قیمتوں میں روزانہ کی بنیاد پر تبدیلی ذہنی اضطراب

کشمیر وادی کے بیشتر بازاروں میں دکاندار اپنی مرضی سے نرخ مقرر کر رہے ہیں اور متعلقہ حکام خاموش تماشائی

این اے شاہ

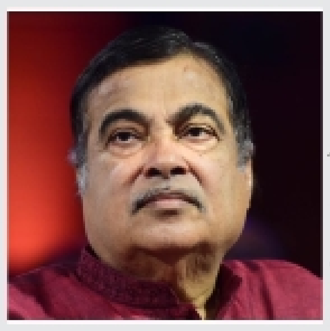
کشمیر کی مارکیٹس کا منظرنامہ اس وقت بھی پریشان کن ہے جب موسم بالکل معمول کے مطابق ہے اور سری نگر جموں شاہراہ کھلی ہوئی ہے۔ عام صارفین کے لیے بنیادی اشیاء کی قیمتیں روزانہ کی بنیاد پر بدلتی ہیں، اور دکاندار اپنی مرضی سے نرخ مقرر کر رہے ہیں جبکہ متعلقہ حکام بالکل خاموش ہیں۔ انڈے، مرغی، سبزیاں اور دیگر ضروریاتِ زندگی کی قیمتیں یکساں نہیں ہیں۔ کہیں ایک ٹرے انڈے 240 روپے میں ملتی ہے تو مرغی 170 سے 200 روپے فی کلو میں فروخت کی جا رہی ہے۔ دوسری جگہ وہی اشیاء بالکل مختلف نرخوں پر دستیاب ہیں۔ دکانداروں کی نرخ فہرستیں محض کاغذی نشان بن گئی ہیں اور عوام انہیں نظر انداز کر چکے ہیں۔ علاقائی لوگ کہتے ہیں کہ ہر دکان کی اپنی قیمت ہے اور ہر روز بدلتی رہتی ہے۔ "اب ہم نرخ فہرستیں دیکھنا چھوڑ چکے ہیں کیونکہ ان پر کوئی عمل نہیں ہوتا،" ایک مقامی شہری نے کہا۔ دریں اثنا، خوراک وصارفین کے امور کے محکمے کے اہلکاروں کے مطابق موجودہ قوانین کے تحت ان کی رسائی محدود ہے۔ وہ صرف معائنے اور نرخ فہرستیں جاری کر سکتے ہیں لیکن عملدرآمد پیچیدہ ہے اور صرف تنبیہ تک محدود رہتا ہے۔ صورتِ حال مزید تشویش ناک اس وقت ہوئی جب حکومت نے 1973 کے جموں و کشمیر مٹن (لائسنسنگ اور کنٹرول) آرڈر کو منسوخ کر دیا، جس سے دہائیوں تک لائیو اسٹاک مصنوعات کی قیمتوں پر قابو پایا جاتا رہا۔ اس فیصلے کے بعد مرغی اور دیگر/17

پولیس نے 12 سال بعد آبروریزی کے مفرور ملزم کو گرفتار کیا

سرینگر/04 نومبر/اے پی آئی//

آبروریزی کے الزام میں مفرور ملزم کو اننت ناگ پولیس نے بارہ سال مدت گزرنے کے بعد گرفتار کر کے عدالت میں پیش کیا۔ عدالت نے ملزم کو جوڈیشری ریمانڈ میں دینے کے احکامات صادر کر دیئے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق رتن چند ولد وکرو چند ساکنہ گراکلیال بلاور نامی شخص کے خلاف پولیس نے آبروریزی کے سلسلے میں کیس درج کر کے زیر دفعات 45/2013 RPC 366,376,343 15 مئی 2013 کو درج کیا تاہم ایف/8

ملک بھر میں شاہراہوں کی تعمیر و مرمت کے 10 لاکھ کروڑ کے کام جاری / مرکزی وزیر نتن گڈکری



نئی دہلی، 4 دسمبر (یو این آئی)

سڑک ٹرانسپورٹ اور شاہراہوں کے مرکزی وزیر نتن گڈکری نے جمعرات کو لوک سبھا میں بتایا کہ ملک بھر میں شاہراہوں کی تعمیر اور مرمت کے لیے 10 لاکھ کروڑ روپے کے کام جاری ہیں اور ٹول پلازوں پر مسائل کو دور کیا جا رہا ہے۔ وقفہ سوال کے دوران سماج وادی پارٹی (ایس پی) کے دھرمیندر یادو کے سوال کا جواب دیتے ہوئے مسٹر گڈکری نے کہا کہ وارانسی سے اعظم گڑھ کے درمیان سڑک کی حالت جہاں ٹھیک نہیں ہے وہاں مرمت کی جا رہی ہے اور یہ کام جلد ہی مکمل کر لیا جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ ملک بھر کے ٹول پلازوں پر مسائل کے حل کے لیے بھی کام کیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ اس روٹ پر ٹول ٹیکس سے متعلق مسائل کو بھی حل کیا جائے گا۔ انہوں نے ایس پی کے ہی راجیو رائے کے سوال کے جواب میں بتایا کہ وارانسی تا گورکھپور ہائی وے سے متعلق کام مارچ سے پہلے مکمل کر لیا جائے گا۔ نیشنلسٹ کانگریس پارٹی (این سی پی) کی سپریا سولے/18

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے بڈگام میں 75 کروڑ کے ترقیاتی منصوبے شروع کئے

لاس جان کدل بال سڑک اپ گریڈ اور سکھناغ اسٹیل برج کی بنیاد بھی رکھی گئی

بڈگام، 04 دسمبر: انفو

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے آج بڈگام ضلع میں تقریباً 100 کروڑ روپے کے ترقیاتی منصوبوں کا افتتاح اور بنیاد رکھ کر مقامی بنیادی ڈھانچے اور عوامی سہولیات کو مضبوط کرنے کے لیے بڑا قدم اٹھایا۔ ان منصوبوں میں گڈسٹھو، ڈریگم، ڈرانگ، کلتر، واتھپورہ، قاضی پورہ، آوان پورہ، رنگ ریتھ واووسہ، چیکماری کالونی، نوبگھ، ڈیلپورہ بڈی پورہ اور زالوسہ میں متعدد جل جیون مشن (JJM) واٹر سپلائی اسکیمیں شامل ہیں، جو ہزاروں گھروں کو محفوظ اور قابلِ اعتماد پینے کے پانی کی فراہمی یقینی بنائیں گی۔ اس کے علاوہ، وزیر اعلیٰ نے ملٹی لیول کار پارکنگ کی سہولت کے کاموں کا افتتاح کیا، کدل بال ※ لاس جان سڑک کی اپ گریڈیشن کا اعلان کیا، اور بیروہ میں نالہ سکھناغ پر 35×2 میٹر اسٹیل ٹرس برج کی تعمیر کے لیے بنیاد رکھی، تاکہ علاقے میں ٹریفک بہاؤ، رابطہ کاری اور آمد و رفت کو بہتر بنایا جا سکے۔ اس موقع پر اسپیکر قانون ساز اسمبلی اور رکن اسمبلی چار ارِ شریف وکیل عبدالرحیم راٹھر، وزیر جل شریکت جاوید احمد رانا، وزیر اعلیٰ کے مشیر ناصر اسلم وانی، بڈگام کے رکن اسمبلی آغا سید منتظر مہدی، بیروہ کے رکن اسمبلی شفیع احمد وانی، چڈورہ کے رکن اسمبلی علی محمد دار، خان صاحب کے رکن اسمبلی سیف الدین/19

منریگا اسکیم کے تحت جموں وکشمیر کے دو سو کروڑ ابھی تک واجب الادا

کابینہ کی میٹنگ کے بعد فیصلے کو ہری جھنڈی دکھائی جائے گی / شیوراج

سرینگر /04 نومبر / اے پی آئی //

دیہی ترقی کی مرکزی سرکار نے اس بات کا اعتراف کیا کہ منریگا اسکیم کے تحت جموں وکشمیر کے دو سو کروڑ روپے واجب الادا ہے جن میں اجرت کے پانچ کروڑ 48 لاکھ روپے بھی شامل ہے۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق منریگا اسکیم کے تحت ملک کی ریاستوں میں بقایا رقومات کے ضمن میں کانگریس کی ممبر پارلیمنٹ کی جانب سے پوچھے گئے سوال کے جواب میں دیہی ترقی زراعت کے مرکزی وزیر شیوراج سنگھ چوہان نے ایوان کو اس بات سے آگاہ کیا کہ ملک کی مختلف ریاستوں میں منریگا اسکیم کے تحت کروڑوں روپے واجب الادا ہے۔ مرکزی دیہی ترقی کے وزیر نے جموں وکشمیر کی ذکر کرتے ہوئے کہا کہ منریگا اسکیم کے تحت جموں کشمیر کے 196 کروڑ 29 لاکھ واجب الادا ہے۔ انہوں نے ایوان کو اس بات سے آگاہ کیا جاب کارڈ حاصل کرنے والوں کے پانچ کروڑ 48 لاکھ روپے بھی بقایا ہے، جبکہ 128 کروڑ 85 ہزار تعمیراتی سامان دو کروڑ 31 لاکھ دفتری اخراجات کے رقومات بقایا ہے۔

علمگری بازار میں اہلِ بیتؑ کے نام جدید خطاطی فوارے کا سنگ بنیاد رکھ دیا گیا

تنویر صادق نے ترقیاتی منصوبوں کا جائزہ لیتے ہوئے عوامی مسائل کے فوری حل کی ہدایت دی

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

نیشنل کانفرنس کے ترجمانِ اعلیٰ و ایم ایل اے زیڈی تنویر صادق نے آج علمگری بازار چوک میں اہلِ بیتؑ کے نام سے مزین جدید ترین خطاطی فوارے کا سنگ بنیاد رکھا۔ اس منصوبے پر 23 لاکھ روپے صرف کئے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے ملحقہ علاقوں کا دورہ کیا اور اس دوران زیر تعمیر مختلف پروجیکٹوں کا جائزہ لیا اور متعلقہ ایجنسیوں کو ہدایت کی کہ تمام پروجیکٹ مقررہ وقت پر ہی تکمیل تک پہنچائیں جائیں۔ اس دوران انہوں نے مقامی لوگوں سے بھی بات کی اور اُن کے مسائل و مشکلات کی جانکاری بھی حاصل کی اور متعلقہ حکام کیساتھ موقعے پر ہی رابطہ کر کے ان کا سدباب کرانے کی تاکید کی۔ انہوں نے وہاں موجود لوگوں سے تبادلہ خیالات کرتے ہوئے کہا کہ غیر جمہوری نظام میں عوام کی کہیں شنوائی نہیں تھی لیکن جمہوری نظام/21

لوک سبھا میں نجی شعبے کے ملازمین کی پنشن کم از کم 10 ہزار روپے کرنے کا مطالبہ

نئی دہلی، 4 دسمبر (یو این آئی) لوک سبھا میں آج نجی شعبے میں کام کرنے والے ریٹائرڈ ملازمین کی انتہائی کم پنشن پر شدید تشویش ظاہر کی گئی اور اسے بڑھا کر کم از کم 10 ہزار روپے ماہانہ کرنے کا مطالبہ کیا گیا۔ کانگریس کے واسمی کرشنا گڈام نے زیرو آور کے دوران یہ مسئلہ اٹھاتے ہوئے کہا کہ نجی شعبے کے ملازمین کو "نام نہاد" پنشن مل رہی ہے، جو 500، 1000 یا زیادہ سے زیادہ 2000 روپے تک محدود ہے۔ انہوں نے یاد دلایا کہ یہ پنشن اسکیم اُس وقت کے لیبر منسٹر کے وینکٹ سوامی نے شروع کی تھی، لیکن 35-30 سال گزر جانے کے باوجود پنشن میں کوئی مناسب اضافہ نہیں ہوا۔ انہوں نے کہا کہ وہ اس معاملے پر پہلے بھی عرضداشت دے چکے ہیں، مگر حکومت نے تا حال کوئی فیصلہ نہیں لیا۔ ان کا کہنا تھا کہ پنشن یافتگان کو ان کا حق دیا جانا چاہیے اور کم از کم 10 ہزار روپے ماہانہ پنشن دی جانی ضروری ہے۔

وزیر جاوید رانا نے متعدد وفود سے ملاقات کی

حکومت جموں وکشمیر بھر میں بنیادی خدمات کی مؤثر فراہمی یقینی بنانے کیلئے پُرعزم ہے

سری نگر/ 04 دسمبر/ انفو

وزیر برائے جل شکتی، جنگلات و ماحولیات اور قبائلی امور جاوید احمد رانا نے آج کشمیر کے مختلف علاقوں سے آئے ہوئے متعدد وفود سے ملاقات کی جنہوں نے اپنے اپنے علاقوں کے اہم اور فوری توجہ طلب عوامی مسائل سے اُنہیں آگاہ کیا۔ وفود نے جل جیون مشن کے تحت ٹھیکیداروں کی زیرِ التوا اَدائیگیوں کے بارے میں تشویش کا اِظہار کیا اور اُنہوں نے کہا کہ طویل تاخیر کی وجہ سے جاری ترقیاتی کاموں کی رفتار متاثر ہو رہی ہے۔ اُنہوں نے ترال میں لفٹ اری گیشن سکیم سے متعلق پیش رفت اور درپیش رُکاوٹوں کے بارے میں بھی وضاحت طلب کی جو مقامی زرعی اور باغبانی ضروریات کے لئے نہایت اہم منصوبہ ہے۔ وفود نے صوبہ کشمیر میں بالخصوص سردیوں کی تیزی سے شدت کے پیش نظر مناسب مقدار میں جلانے کی لکڑی کی فوری فراہمی کی ضرورت/20

2009 سے اب تک 18822 بھارتی شہری امریکی طور پر ملک بدر / جے شنکر

بھارتی شہریوں کے انسانی ہمدردی کے ساتھ برتاؤ اور انسانی اسمگلنگ کے مقدمات پر تفصیلی جائزہ لیا گیا

نئی دہلی، 4 دسمبر: نیوز ڈیسک

راجیہ سبھا میں حکومت نے بتایا کہ 2009 سے اب تک 18822 بھارتی شہریوں کو امریکہ سے ملک بدر کیا گیا ہے، جن میں سے 3258 افراد کو جنوری 2025 سے اب تک واپس لایا گیا ہے۔ وزیر خارجہ جے شنکر نے ایوان کو آگاہ کیا کہ ریاستی حکومتوں اور نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی (NIA) نے انسانی اسمگلنگ کے مقدمات کی بھی تحقیقات کی ہیں، جس میں پنجاب میں سب سے زیادہ کیسز سامنے آئے ہیں۔ وزیر نے بتایا کہ 2023 میں 617 بھارتی شہری اور 2024 میں 1368 افراد امریکہ سے ملک بدر کیے گئے۔ 2025 کے جنوری سے اب تک کل 3258 بھارتی شہری واپس آئے، جن میں سے 2032 افراد عام تجارتی پروازوں کے ذریعے اور 1226 افراد امریکی امیگریشن اور کسٹمز انفارمیشن (ICE) یا کسٹمز اینڈ بارڈر پروٹیکشن (CBP) کی چارٹر پروازوں کے ذریعے آئے۔ جے شنکر نے بتایا کہ NIA نے انسانی اسمگلنگ کے خلاف خصوصی ڈویژن قائم کیا ہے اور اب اس کے پاس انسانی اسمگلنگ کے تمام مقدمات کو دیکھنے کا اختیار ہے۔ ریاستی حکومتیں بھی اس معاملے میں تحقیقات کر رہی ہیں۔ NIA نے 27 مقدمات درج کیے، 169 افراد کو گرفتار کیا اور 132 افراد کے خلاف چارج شیٹ پیش کی۔

وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و امور صارفین ستیش شرما نے چھمب حلقہ کا تفصیلی دورہ کیا

دیوساتھن سائٹس، سرکاری بنیادی ڈھانچے اور عوامی خدمات کا جائزہ لیا

جموں/ 04 دسمبر/ انفو

وزیر برائے خوراک، شہری رسدات و امور صارفین، ٹرانسپورٹ، اِنفارمیشن ٹیکنالوجی، اُمورِ نوجوان و کھیل کود ستیش شرما نے آج چھمب اسمبلی حلقے اور ملحقہ علاقوں چوکی چوہراہ، سندر بنی، نیلی نالہ، ملاہ بروٹے، ناتھل، ڈوڑی اور ڈگر کا تفصیلی دورہ کیا اور اُنہوں نے دیوساتھن مقامات کا معائینہ کیا، سرکاری بنیادی ڈھانچے اور علاقے میں عوامی خدمات سے متعلق اہم مسائل کا جائزہ لیا۔ وزیر موصوف کے ہمراہ تمام محکموں کے سیکٹورل افسران بھی تھے جنہیں عوامی مسائل کے موقعہ پر جواب دینے اور جہاں ضرورت ہو فوری کارروائی کرنے کی ہدایت دی گئی۔ دورے کے دوران ستیش شرما نے لڈیال بیرادری دیوس تھن، نیلی نالہ، بابا مائمل جی دیوس تھن، ملہ ٹاپ (ملہ بروٹے)، بابا مائمل جی دیوس تھن، ناتھل، بابا مائمل جی دیوس تھن ڈگر، رَکھملال بابا بھدواگ سنگھ جی دیوس تھن، مڈل سکول اور رَکھملال سکول کا دورہ و معائینہ کیا۔ اُنہوں نے سکول کی عمارتوں، سرکاری دفاتر اور عوامی بنیادی ڈھانچوں کا بھی جائزہ لیا اور تعلیمی سہولیات، اساتذہ کی دستیابی، صفائی ستھرائی اور بنیادی سہولیات کی صورتحال کا معائینہ کیا۔

ACB نے 10 ہزار رشوت لینے پر پٹواری اور چوکیدار کو گرفتار کیا

سری نگر 04 دسمبر (کے این ایس)

اے سی بی کے ایک اہلکار کے مطابق، بدعنوانی کی روک تھام ایکٹ، 1988، کی دفعہ 7 اور بی این ایس، 2023، کی دفعہ 61 (2) کے تحت دونوں اہلکاروں کے خلاف اے سی بی پولیس اسٹیشن ادھم پور میں ایک کیس درج کیا گیا ہے۔ ان کے مطابق، شکایت کنندہ نے بیورو سے رابطہ کیا جب پٹواری نے مبینہ طور پر ریونیو ریکارڈ میں اپنا نام درست کرنے کے لیے 10 ہزار روپے کا مطالبہ کیا۔

بٹ بسمہ

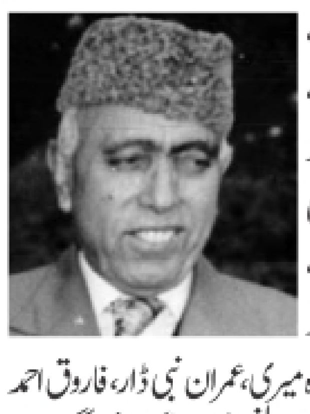
شوخِ وصال تیرا ذکر ہونٹوں پہ ہے میرے
منت کش ہوں تیرا، نام نہ آئے لبوں پہ میرے
ذکر ہے ہونٹوں پہ تیرے، لب سے ادا ہو نہ سکے
شکوہ رہے نہاں سا، راز ہو داستاں پہ میرے
ہر سود عاما نگی کہ تیری یاد نہ تڑپائے
پر جھوٹا صلہ آیا، درد ہی فغاں پہ میرے
صفت ہے تیرے جانے کی، یہ ماتم کون منائے؟
کاش اتنی مہلت ہو، سوگ ہو دل و جاں پہ میرے
ہم نے تو وفا کی امید باندھی تھی یار سے
اس نے دعا مانگی، ہجر ہی آئے جہاں پہ میرے
ہم نے تو طلب کی تھی جنت میں پیار کی راحت
تقدیر نے لکھ دی مٹی کی چادر اماں پہ میرے
شکر ہے تیرا، میں نے حوروں کا ذکر نہ مانگا
سودا نہیں کیا تھا خواب کی کہکشاں پہ میرے
تیرا خیال آئے، مگر لب ہلیں نہ کبھی بھی
لبوں پہ تبسم ہو، کچھ نہ ہو بیاں پہ میرے
بسمہ نے لکھا دل کا فسانہ وفا کے لہجے میں
نام تیرے ہی جلتے ہیں ہر سخن، ہر بیاں پہ میرے

شیخ محمد عبداللہ کی 120 ویں سالگرہ پر نیشنل کانفرنس کے رہنماؤں کا خراجِ عقیدت

رہنماؤں نے کہا کہ بابائے قوم کی بے باک قیادت اور عوامی خدمات کو کبھی فراموش نہیں کیا جائے گا

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

مرحوم شیخ محمد عبداللہ کی 120 ویں سالگرہ کے موقعہ پر نیشنل کانفرنس جنرل سکریٹری علی محمد ساگر، معاون جنرل سکریٹری اجے سدھوترا، معاون جنرل سکریٹری قمر علی آخون، اسمبلی کے سپیکر ایڈوکیٹ عبدالرحیم راتھر، رکن پارلیمان چودھری محمد رمضان، میاں الطاف احمد، سجاد احمد کچلو، شمی اوبرائے، حاجی حنیفہ جان، نائب وزیر اعلیٰ سریندر چودھری، صلاح کار ناصر اسلم وانی، کابینہ وزراء سکینہ ایتو، جاوید رانا، جاوید احمد ڈار، سینئر لیڈران محمد شفیع اوڑی، ترجمانِ اعلیٰ تنویر صادق، صوبائی صدور ایڈوکیٹ شوکت احمد میر، ایڈوکیٹ رتن لعل گپتا، اور دیگر سینئر رہنماؤں محمد اکبر لون، جسٹس (ر) حسنین مسعودی، شریف الدین شارق، نذیر احمد خان گریزی، آغا سید محمود، میر سیف اللہ، شمیمہ فردوس، خالد نجیب سہروردی، شیخ محمد رفیع، الطاف احمد کلو، ایڈوکیٹ عبدالمجید لارمی، قیصر جمشید لون، سلمان علی ساگر، احسان پردیسی، ڈاکٹر سجاد شفیع، سیف الدین بٹ، ڈاکٹر بشیر احمد ویری، علی محمد ڈار، مشتاق گورو، مدثر شاہ میری، عمران نبی ڈار، فاروق احمد شاہ، ڈاکٹر محمد شفیع، شوکت حسین گنائی، عبدالغنی ملک، جگدیش سنگھ آزاد، ڈاکٹر سمیر کول، عبدالغنی وانی تیلیلی، شیخ بشیر احمد، پیر آفاق احمد، سجاد شاہین، اعجاز جان، ریاض بیدار، ارشاد رسول کار، ارجن سنگھ راجو اور دیگران۔



جموں میں این ای پی 2020 اور این سی ایف 2023 پر قومی ورکشاپ

ایڈیشنل چیف سیکرٹری شانت منو نے محنت اور معیاری تعلیم پر زور دیا

جموں/ 04 دسمبر/ انفو

گورنمنٹ کالج آف ایجوکیشن (جی سی او اِی) جموں اور سکول آف ٹیچر ایجوکیشن، کلسٹر یونیورسٹی جموں نے مشترکہ طور پر 'این ای پی ـ 2020 اور این سی ایف ـ 2023 کے تناظر میں پنچ پدی اپروچ: ہمہ جہتی اور تجرباتی تعلیم کی طرف' کے عنوان سے ایک روزہ قومی ورکشاپ کا اِنعقاد کیا۔ ورکشاپ کا مقصد اساتذہ، سکول کے اساتذہ اور طلبا اساتذہ کو این اِی پی ـ 2020 اور این سی ایف ـ 2023 کے پیڈاگوجیکل فریم ورک کے تحت 'پنچ پدی اپروچ' کی عمل آوری کے لئے عملی تربیت اور تجرباتی بیداری فراہم کرنا تھا۔ اِس موقعہ پر ایڈیشنل چیف سیکرٹری ہائیر ایجوکیشن شانت منو مہمانِ خصوصی تھے۔ ایڈیشنل چیف سیکرٹری نے اَپنے خطاب میں طلباء کو سخت محنت کرنے اور جس بھی میدان میں کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں، اپنی بہترین کارکردگی کی ترغیب دی۔ اُنہوں نے کہا، "ہمیں 'کامنا' کے بغیر اپنا کرما کرنا چاہیے۔ جب ہم اپنے کرما کے ساتھ روحانی رویہ اپناتے ہیں تو یہ بوجھ کے بجائے خوشی کا عمل بن جاتا ہے۔"

ویشنو دیوی میڈیکل کالج میں داخلوں پر تنازعہ

راشٹریہ بجرنگ دل کا جموں میں احتجاج، ہندو طلبہ کیلئے ریزرویشن کا مطالبہ

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

شری ماتا ویشنو دیوی انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل کالج میں داخلوں کے تازہ معاملے نے جموں وکشمیر میں سیاسی ہلچل پیدا کر دی ہے جہاں راشٹریہ بجرنگ دل نے جمعرات کو جموں شہر میں احتجاجی مارچ نکال کر 42 مسلم طلبہ کے داخلے پر شدید اعتراض ظاہر کیا اور ہندو طلبہ کیلئے مخصوص نشستیں مختص کرنے کا مطالبہ کیا۔ احتجاج اس وقت شروع ہوا جب طبی کالج نے رواں ماہ این ای ای ٹی میرٹ کی بنیاد پر اپنی پہلی ایم بی بی ایس بیچ کے لئے داخلے مکمل کیے۔ ادارے نے 85 فیصد نشستیں جموں وکشمیر کے رہائشی طلبہ کو الاٹ کیں۔

بارہمولہ میں ریلوے اسٹیشن کے عقب سے غیر شناخت شدہ نعش برآمد

سرینگر /04 نومبر / اے پی آئی //

شمالی کشمیر کے بارہمولہ میں ریلوے اسٹیشن کے قریب نہر سے غیر شناخت شدہ نعش برآمد ہونے سے سنسنی۔ اے پی آئی نیوز کے مطابق شمالی کشمیر بارہمولہ کے دلنہ ریلوے اسٹیشن کے قریب اُس وقت سنسنی دوڑ گئی جب نہر میں ایک نعش کو تیرتے ہوئے دیکھا گیا۔ اس سلسلے میں مقامی لوگوں نے پولیس کو آگاہ کیا۔ پولیس پارٹی ریلوے پولیس کے ہمراہ جائے موقع پر پہنچ گئے اور نعش کو اپنی تحویل میں لیکر اُسے پوسٹ مارٹم کیلئے گورنمنٹ میڈیکل کالج بارہمولہ پہنچا دیا۔ قانونی ضابطے پورے کرنے کے بعد پولیس نے مذکورہ شخص کے لواحقین کی تلاش شروع کر دی۔ مذکورہ شخص کے جیب سے اے ٹی ایم کارڈ برآمد کیا گیا۔ تاہم اس اے ٹی ایم کارڈ کے ذریعے مذکورہ شخص کی شناخت نہیں ہو سکی۔ پولیس نے لوگوں پر زور دیا کہ اگر انہیں مذکورہ شخص کے بارے میں کسی بھی طرح کی علمیت ہو تو پولیس کو آگاہ کریں تاکہ مذکورہ شخص کی میت اُس کے لواحقین کو سونپی جا سکے۔

اودھم پور میں 3 بین ضلعی منشیات فروش گرفتار، ہیروئن برآمد

جموں، 4 دسمبر (یو این آئی)

منشیات کے خلاف جنگ کو جاری رکھتے ہوئے اودھم پور پولیس نے ایک بین ضلعی منشیات ماڈیول کو بے نقاب کر کے 3 منشیات فروشوں کو گرفتار کیا ہے اور ان کی تحویل سے ہیروئن جیسا ممنوعہ مواد برآمد کیا ہے۔ ایک پولیس ترجمان نے اپنے ایک بیان میں کہا کہ پولیس پوسٹ ٹکری کی ایک ٹیم نے ناکے کے دوران ایک گاڑی زیر رجسٹریشن نمبر JK1AX - 1491 کو روکا جو جموں سے سری نگر کی طرف جا رہی تھی۔ انہوں نے کہا کہ چیکنگ کے دوران پایا گیا کہ گاڑی میں 3 افراد سوار تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ تلاشی کے دوران ان کی تحویل سے 53.44 گرام ہیروئن برآمد کیا گیا۔ ملزموں کی شناخت اشفاق مجید ڈار ولد محمد عبداللہ ڈار ساکن شیو پورہ سری نگر، عمر ولد محمد شفیع ساکن چھانہ پورہ سری نگر اور محسن اسلم خان ولد محمد اسلم خان ساکن شیخ پورہ بڈگام کے طور پر ہوئی ہے۔ پولیس ترجمان نے بتایا کہ اس سلسلے میں پولیس اسٹیشن ریہام بل میں این ڈی پی ایس ایکٹ کے متعلقہ دفعات کے تحت ایک ایف آئی آر زیر نمبر 204/2025 درج کیا گیا۔

جے ایس ڈبلیو ایم جی موٹر انڈیا کا ملک گیر مڈنائٹ کارنیول آغاز

گروگرام

ترقی اور کسٹمر اعتماد کے ایک کامیاب سال کی مناسبت سے، جے ایس ڈبلیو ایم جی موٹر انڈیا (JSW MG Motor India) نے 5 سے 7 دسمبر 2025 تک اپنی گاڑیوں کی مکمل رینج پر اپنے پُرجوش مڈنائٹ کارنیول (Midnight Carnival) مہم کے ملک گیر آغاز کا اعلان کیا ہے۔ ان تین دنوں کے دوران ایم جی (MG) کے تمام شورومز آدھی رات تک کھلے رہیں گے، جس سے صارفین کو اپنے پسندیدہ ایم جی (MG) گاڑیوں کو خاندان اور دوستوں کے ساتھ دریافت کرنے کے لیے زیادہ وقت اور سہولت ملے گی، جبکہ وہ ایک تہوار، کارنیول جیسے تجربے کا حصہ بھی بنیں گے۔ مڈنائٹ کارنیول، جے ایس ڈبلیو ایم جی موٹر انڈیا (JSW MG Motor India) کی مصنوعات کی جدت کو یادگار ملکیت کے تجربات کے ساتھ ملا کر، صارفین کو اپنے سفر کا مرکزی حصہ بنانے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

قدرتی وسائل کا تحفظ: شوپیان پولیس کا غیر قانونی کان کنی مافیا کے خلاف سخت کارروائی

سری نگر، 4 دسمبر (یو این آئی)

شوپیان پولیس نے غیر قانونی کان کنی کے خلاف اپنی کارروائیوں کو جاری رکھتے ہوئے جمعرات کو کیگام علاقے میں دو جے سی بیز اور ایک ڈمپر ضبط کر کے متعلقہ افراد کے خلاف ایف آئی آر درج کی ہے۔ ضلع پولیس کے مطابق یہ کارروائی مسلسل نگرانی اور غیر قانونی معدنیات نکالنے کے خلاف جاری مہم کا حصہ ہے۔ پولیس بیان کے مطابق پولیس پوسٹ کیگام کی ٹیم معمول کے گشت پر تھی جب انہوں نے ایک ڈمپر اور دو جے سی بیز کو مشکوک حالت میں دیکھا۔ ابتدائی جانچ کے دوران یہ مشینری بغیر کسی رائلٹی دستاویز کے غیر قانونی کان کنی اور معدنیات کی نقل و حمل میں مصروف پائی گئی۔ اس کے فوراً بعد پولیس نے مشینری ضبط کرتے ہوئے معاملے کے متعلق کیس درج کر کے تحقیقات شروع کی۔ پولیس حکام نے بتایا کہ ضلع میں غیر قانونی کان کنی سے ماحولیات کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور اس عمل سے سرکاری خزانے کو بھی بھاری نقصان برداشت کرنا پڑتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ شوپیان پولیس نے اس عمل کے خاتمے کے لیے سخت پالیسی اپنائی ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف کارروائی بلا امتیاز کی جائے گی۔ ایک سینئر افسر نے کہا، 'قدرتی وسائل کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے۔ غیر قانونی کان کنی کسی بھی صورت برداشت نہیں کی جائے گی۔'

وادی کشمیر میں سردی کی شدت، سری نگر اور سیاحتی مقامات میں منفی درجہ حرارت ریکارڈ

سری نگر میں کم سے کم درجہ حرارت منفی 4 ڈگری سینٹی گریڈ، 15 دسمبر تک تبدیلی کا امکان نہیں

سرینگر، 04 دسمبر (یو پی آئی)

وادی کشمیر اس وقت شدید سردی کی لپیٹ میں ہے جہاں درجہ حرارت ایک بار پھر منفی حد تک گر گیا ہے۔ جمعرات کی صبح پورا خطہ گھنے کہرے کی چادر میں لپٹا ہوا نظر آیا، جبکہ سرد ہوائیں موسم کی سختی میں مزید اضافہ کرتی رہیں۔ محکمہ ? موسمیات کے مطابق سرینگر میں گزشتہ رات کم سے کم درجہ حرارت منفی 4 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا، جو پچھلی رات کے منفی 4.4 ڈگری کے مقابلے میں معمولی اضافہ ضرور ہے، مگر سردی کی شدت میں کسی بڑی کمی کا احساس نہیں ہوا۔ شہر کے بیشتر علاقوں میں کہرہ اس قدر گہرا تھا کہ حدِ نگاہ چند میٹر تک محدود ہو گئی۔

امریکہ غزہ کا انتظام سنبھالنے والی کمیٹی کی جلد تشکیل کے لیے پُرعزم

امریکہ غزہ کا انتظام سنبھالنے والی کمیٹی کی نگرانی کے لیے امن کونسل بھی تشکیل دے گا: ہارٹز

واشنگٹن،04دسمبر(نیویارک ٹائمز)" عبرانی اخبار "ہارٹز" نے کہا ہے کہ امریکہ دو ہفتوں کے اندر عارضی طور پر غزہ پٹی کا انتظام سنبھالنے والی کمیٹی اور اس کی نگرانی کرنے والی امن کونسل کو تشکیل دینے کا ارادہ رکھتا ہے۔اخبار نے بتایا کہ واشنگٹن کی طرف سے جنوبی اسرائیل میں جنگ بندی کی نگرانی کے لیے قائم کیے گئے سویلین-فوجی رابطہ مرکز کے عہدیداروں نے غیر ملکی سفارت کاروں کو مطلع کیا ہے کہ امریکہ دو ہفتوں کے اندر 15 دسمبر کو عارضی طور پر غزہ کا انتظام سنبھالنے والی کمیٹی اور اس کی نگرانی کرنے والی امن کونسل کا تعین کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔اخبار نے کہا کہ یہ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے پٹی کے مستقبل کے منصوبے کے دوسرے مرحلے پر عمل درآمد کی طرف ایک اور قدم ہے۔ امریکی سینٹرل کمانڈ (سینٹکام) نے گزشتہ اکتوبر میں جنوبی اسرائیل کے قریات جات میں سویلین-فوجی رابطہ مرکز (سی ایم سی سی) قائم کیا تھا تاکہ غزہ پٹی میں جنگ بندی کے معاہدے پر عمل درآمد کی نگرانی کی جاسکے اور جنگ کے خاتمے تک پہنچا جاسکے۔یہ معاہدہ صدر ٹرمپ کی طرف سے بنائے گئے ایک منصوبے پر مبنی ہے جس کے پہلے مرحلے میں جنگ بندی، امداد کی فراہمی اور دونوں فریقوں کے درمیان قیدیوں کا تبادلہ شامل ہے لیکن اسرائیل اپنی بار بار کی خلاف ورزیوں سے منصوبے کے دوسرے مرحلے تک جانے میں اب بھی رکاوٹ ڈال رہا ہے۔ منصوبے کے دوسرے مرحلے میں عبوری، غیر سیاسی فلسطینی ٹیکنوکریٹ کمیٹی پر مشتمل ایک عبوری حکومت کے ذریعے غزہ کا انتظام اور غزہ کی تعمیر نو کے لیے ایک اقتصادی منصوبہ شامل ہے۔اخبار "ہارٹز" نے کہا کہ دو ہفتوں میں بننے والی کمیٹی غزہ کے مقامی رہائشیوں پر مشتمل ایک ٹیکنوکریٹ کمیٹی ہوگی اور یہ فلسطینی اتھارٹی کے اندر اصلاحات مکمل ہونے تک پٹی میں روزمرہ کی زندگی کا انتظام کرے گی جس میں مسلح افراد اور ان کے خاندانوں کو ادائیگیوں کو روکنا، درسی کتب کو بین الاقوامی معیار کے مطابق بنانا اور انتخابات کرانا شامل ہے۔اسرائیل نے جنگ کے بعد غزہ پٹی کے انتظام میں فلسطینی اتھارٹی یا حماس کے کسی بھی کردار کو مسترد کر دیا تھا۔ عبرانی اخبار نے کہا ہے کہ ذرائع کے مطابق امن کونسل کی صدارت مختلف ممالک کے نمائندے کریں گے اور ٹرمپ خود کونسل کی نگرانی کریں گے اور جیسا کہ امریکی صدر نے اعلان کیا سعودی ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان ان نمائندوں میں سے ایک ہوں گے۔

غزہ کے باشندوں کے مصر جانے کے لیے رفح کراسنگ چند دنوں میں کھولی جائے گی: اسرائیل

مشہور شخصیات کی جانب سے فلسطینی رہنما کے لیے 'فری مروان' مہم کی حمایت

واشنگٹن04دسمبر(دی میل)اداکار بینیڈکٹ کمبربیچ اور جوش او کونر سمیت 200 سے زیادہ مشہور شخصیات نے بدھ کے روز اسرائیل کی جیل میں قید فلسطینی سیاست دان مروان برغوتی کی رہائی کا مطالبہ کیا جنہیں ان کے حامی ایک اہم متحد کرنے والی شخصیت سمجھتے ہیں۔چھیاسٹھ سالہ برغوتی 2002 سے اسرائیلی جیل میں قید ہیں لیکن مختلف سیاسی گروہوں کو متحد کرنے کی صلاحیت کے باعث انہیں کسی بھی فلسطینی ریاست کے قیام میں ممکنہ طور پر ایک اہم عنصر سمجھا جاتا ہے۔ان کی رہائی کا مطالبہ کرنے والے ایک کھلے خط میں فلم کے صفِ اوّل کے اداکاروں بینیڈکٹ کمبربیچ، جوش او کونر اور جیویئر بارڈیم کے ساتھ ساتھ موسیقار Fontaines D.C اور Sting بھی شامل ہیں۔سب سے زیادہ فروخت ہونے والی مصنفین سیلی رونی، اینی ایرناکس اور مارگریٹ ایٹ ووڈ نے اور اسی طرح فنکار نان گولڈن اور برطانیہ کے فٹبالر سے براڈکاسٹر بننے والے گیری لائنکر نے بھی اپنی حمایت شامل کی۔

ارب پتی خلاباز ناسا کی قیادت کا خواہاں، ٹرمپ نے نامزدگی واپس لی پھر بحال کردی

واشنگٹن،04دسمبر(دی میل) خلائی واک کرنے والے ارب پتی جیرڈ آئزک مین نے امریکی سینیٹرز پر زور دیا ہے کہ وہ امریکی خلائی ایجنسی (ناسا) کی قیادت کے لیے ان کی نامزدگی پر تیزی سے عمل کریں جسے امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے پہلے واپس لے لیا تھا اور بعد میں پھر بحال کر دیا تھا۔ آئزک مین اپنی نامزدگی کی پہلی سماعت کے آٹھ ماہ بعد واشنگٹن میں کامرس، سائنس اور ٹرانسپورٹیشن کمیٹی کے سامنے پیش ہوئے۔ ٹیکنالوجی کے شعبہ کے بزنس مین، جنہوں نے سپیس ایکس کے ذریعے خلا کے دو سفر کیے ہیں، نے ناسا میں فل ٹائم قیادت کی ضرورت پر زور دیا کیونکہ ایجنسی اگلے سال کے اوائل میں خلابازوں کو چاند پر دوبارہ بھیجنے کی تیاری کر رہی ہے۔وزیر ٹرانسپورٹیشن شون ڈیفی موسم گرما سے ناسا کے عبوری ڈائریکٹر کے طور پر خدمات انجام دے رہے ہیں۔ ٹیکساس کے سینیٹر ٹیڈ کروز کی سربراہی میں کمیٹی کے سامنے آئزک مین نے کہا کہ 50 سال سے زیادہ عرصے میں پہلی بار خلابازوں کو چاند پر واپس بھیجنا کم از کم ایک چیلنج بھرا ایڈونچر ہوگا۔ ناسا کا ہدف ہے۔

امریکہ نے مشرق وسطیٰ میں "سکورپین سٹرائیک" کے نام سے نئی ٹاسک فورس قائم کردی

ریاض،04دسمبر(العربیہ اردو) امریکی سینٹرل کمانڈ نے مشرق وسطیٰ میں "سکورپین سٹرائیک" کے نام سے ایک ٹاسک فورس شروع کی ہے۔ امریکی وزارت جنگ اور سینٹرل کمانڈ نے امریکی افواج کے لیے ایک ڈرون یونٹ کے قیام کا اعلان کیا ہے۔ یہ یک طرفہ ڈرون لوکاس کمپنی نے بنائے ہیں۔ایک امریکی عہدیدار نے "العربیہ" اور "الحدث" کو بتایا کہ انھوں نے مشرق وسطیٰ میں ان قاتل ڈرونز کی ایک بڑی تعداد تعینات کر دی ہے۔ امریکی سینٹرل کمانڈ کے کمانڈر ایڈمرل "بریڈ کوپر" نے کہا ہے کہ ان کے بقول یہ اقدام مشرق وسطیٰ میں شرپسند عناصر کو روکے گا۔یہ اعلان بظاہر عام لگتا ہے لیکن ایک امریکی عہدیدار نے "العربیہ" اور "الحدث" کو بتایا کہ یہ امریکی تعیناتی ایرانیوں پر بازی پلٹ دے گی۔ عہدیدار نے زور دیا کہ یہ تعیناتی امریکیوں کی جانب سے اپنی نوعیت کی پہلی ہے اور یہ ڈرون حملے کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور ان میں دھماکہ خیز مواد کے علاوہ جدید ٹیکنالوجی اور صلاحیتیں موجود ہیں۔امریکی، ایرانی میزائل پروگرام اور ڈرون کی تیاری اور انہیں مشرق وسطیٰ میں ملیشیاؤں کو سمگل کرنے پر کسی حد تک ناراض ہیں کیونکہ اس ایرانی پروگرام نے خطے کے تمام ممالک کے لیے حقیقی خطرات پیدا کیے ہیں خواہ وہ ایران کے ہاتھ سے ہوں یا ملیشیاؤں کے ذریعے۔ لیکن ایران کی طرف سے دو بار اسرائیل پر اور پھر پچھلے موسم بہار میں قطر میں العدید فوجی اڈے پر ان میزائلوں اور ڈرونز کا استعمال امریکیوں کو ایرانی میزائل اور ڈرون کے مسئلے کا کوئی بنیادی حل تلاش کرنے پر مجبور کر رہا ہے۔امریکی اب سمجھتے ہیں کہ انہیں ایران کو روکنے کا حل مل گیا ہے۔ ایک امریکی عہدیدار نے امریکی منصوبہ واضح کرتے ہوئے کہا کہ ایران نے حملوں کے دوران اپنا فضائی دفاع کھو دیا ہے۔

خان یونس میں حملے میں پانچ جاں بحق

حماس کا اسرائیل پر جنگ بندی سے انحراف کا الزام

لبنان،04دسمبر(دی میل)غزہ کی پٹی میں شہری دفاع کے محکمے نے بتایا ہے کہ جنوبی شہر خان یونس میں اسرائیلی فضائی حملوں کے نتیجے میں پانچ فلسطینی جاں بحق ہو گئے۔ مرنے والوں میں دو بچے بھی شامل ہیں۔محکمے کے ترجمان محمود بصل نے بدھ کی شام فرانسیسی خبر ایجنسی کو تصدیق کی کہ اسرائیلی حملوں میں متعدد میزائل داغے گئے۔ اس کے نتیجے میں 5 افراد جن میں دو بچے شامل ہیں جاں بحق اور کئی زخمی ہوئے۔ زخمیوں میں سے بعض کی حالت نازک ہے۔ یہ حملہ خان یونس کے علاقے المواصی میں واقع ایک پناہ گزین کیمپ پر کیا گیا جو جنوبی غزہ کی پٹی میں کویتی اسپتال کے قریب واقع ہے۔حماس تنظیم نے اسرائیلی حملے کو "واضح جنگی جرم، جنگ بندی کے معاہدے کی صریح بے حرمتی اور اس کی ذمہ داریوں سے فرار کی کھلی کوشش" قرار دیا۔اپنے بیان میں تنظیم نے کہا کہ وہ اسرائیل کو "اس اضافی عسکری جارحیت کے تمام نتائج کی مکمل ذمہ دار" ٹھہراتی ہے۔اپنی جانب سے اسرائیلی فوج نے تصدیق کی کہ اس کی فورسز نے یہ فضائی حملے کیے۔ فوج نے دعویٰ کیا کہ نشانہ جنوبی غزہ کی پٹی میں حماس تنظیم کا ایک رکن تھا۔ فوج نے اپنے بیان میں کہا کہ یہ حملہ "حماس تنظیم کی جانب سے جنگ بندی کے معاہدے کی کھلی خلاف ورزی" کے جواب میں کیا گیا۔اس سے قبل بدھ کے ہی روز اسرائیلی فوج نے اعلان کیا تھا کہ غزہ کی پٹی کے جنوب میں فلسطینی جنگجوؤں کے ساتھ جھڑپ میں اس کے چار فوجی زخمی ہو گئے۔ واضح رہے کہ غزہ کی پٹی میں 10 اکتوبر سے امریکی دباؤ کے تحت طے پانے والی جنگ بندی نافذ ہے، اس کے باوجود متعدد بار خلاف ورزیاں ریکارڈ کی گئی ہیں۔ فوج نے بتایا کہ مشرقی رفح میں ایک کارروائی کے دوران اس کے فوجیوں کا سامنا متعدد جنگجوؤں سے ہوا جو ایک سرنگ سے نکلے تھے۔بیان کے مطابق "اس جھڑپ کے دوران ایک فوجی شدید زخمی ہوا، جب کہ دو فوجی اور ایک نان کمیشنڈ افسر درمیانی درجے کے زخموں کا شکار ہوئے"۔

اسرائیل نے غزہ سے موصول ہونے والی لاش کی شناخت کرلی

تہران،04دسمبر(واشنگٹن پوسٹ)اسرائیلی وزیر اعظم بنجمن نیتن یاہو کے دفتر نے اعلان کیا ہے کہ حماس کے ذریعے کل اسرائیل کو موصول ہونے والے ریشوں کی شناخت کرلی گئی ہے۔ دفتر نے جمعرات کو جاری بیان میں بتایا کہ یہ لاش تھائی شہری سود تھیساک رینتھلاک کی ہے۔اس کے ساتھ ہی فلسطینی علاقے میں صرف اسرائیلی شہری ران جیفیلی کی لاش باقی رہ گئی ہے۔یاد رہے کہ گذشتہ 10 اکتوبر کو امریکہ کے دباؤ پر اسرائیل اور حماس کے درمیان جنگ بندی نافذ ہونے کے بعد، دو سال سے زائد عرصے کی جنگ کے بعد، حماس نے ایک ہی وقت میں 20 اسرائیلی اسیران کو زندہ چھوڑا تھا، جبکہ اس کے بدلے دو ہزار سے زائد فلسطینی قیدی رہا کیے گئے۔اسی طرح اب تک حماس نے 28 میں سے 27 اسرائیلی لاشیں فراہم کی ہیں، جبکہ اسرائیلی جانب سے ہر لاش کے بدلے 15 فلسطینی لاشیں دی گئی ہیں۔

رفح: جھڑپ میں چار اسرائیلی فوجی زخمی

نیتن یاہو کا حماس پر جنگ بندی کی خلاف ورزی کا الزام

ریاض،04دسمبر(العربیہ)اسرائیلی فوج نے بدھ کے روز اعلان کیا کہ غزہ کی پٹی کے جنوبی شہر رفح میں مسلح فلسطینی عناصر کے ساتھ جھڑپ کے دوران اس کے چار فوجی زخمی ہو گئے۔اسرائیلی فوج کے مطابق رفح کے مشرق میں ایک کارروائی کے دوران اس کے فوجیوں کا سامنا متعدد مسلح افراد سے ہوا جو ایک سرنگ سے باہر نکلے تھے۔فوج نے اپنے بیان میں کہا "جھڑپ کے دوران ایک فوجی شدید زخمی ہوا، جبکہ دو فوجی اور ایک نان کمیشنڈ افسر درمیانی درجے کے زخموں کا شکار ہوئے"۔ تمام زخمیوں کو علاج کے لیے اسپتال منتقل کر دیا گیا۔دوسری جانب اسرائیلی اخبار "یدیعوت آحرونوت" نے بتایا کہ فوج نے رفح میں سرنگ سے نکل کر اسرائیلی فوجیوں پر حملہ کرنے والے کم از کم دو مسلح افراد کو ہلاک کر دیا، جبکہ دیگر کئی مسلح افراد فرار ہونے میں کامیاب ہو گئے۔اسرائیلی وزیر اعظم بنیامین نیتن یاہو نے اپنے دفتر سے جاری ایک بیان میں حماس تنظیم پر جنگ بندی کے معاہدے کی خلاف ورزی کا الزام لگایا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اسرائیل "اپنی اس پالیسی کے مطابق جواب دے گا جو فوجیوں کو کسی بھی قسم کے نقصان سے بچانے کے لیے سخت ہے"۔ غزہ میں ایک سیکیورٹی ذریعے نے فرانسیسی خبر ایجنسی کو بتایا "آج شام مشرقی رفح میں اسرائیلی مشینی گاڑیوں کی جانب سے انتہائی شدید گولہ باری کی گئی... اسی دوران لڑاکا طیاروں نے بہت نیچی پرواز کرتے ہوئے شدید فائرنگ کی، علاقے میں ایک اسرائیلی ہیلی کاپٹر بھی اترا"۔فوج نے اتوار کو اعلان کیا تھا کہ اس نے پچھلے ہفتے کے دوران رفح کے قریب ان سرنگوں کو نشانہ بنانے والی کارروائیوں میں 40 سے زیادہ مسلح افراد کو ہلاک کیا ہے، جہاں حماس تنظیم کے متعدد جنگجو ان علاقوں کے نیچے موجود سرنگوں میں چھپے ہوئے ہیں جن پر اسرائیلی فوج کا کنٹرول ہے۔ گذشتہ ہفتے فرانسیسی خبر ایجنسی کو کئی ذرائع نے بتایا تھا کہ جنوبی غزہ میں سرنگوں کے جال میں موجود ان مسلح افراد کے مستقبل کے حوالے سے مذاکرات جاری ہیں۔

سرحدی اقتصادی زون... لبنانی اسرائیلی ملاقات کی تفصیل

نیویارک،04دسمبر(گارڈین)لبنان کے علاقے ناقورہ میں بدھ کے روز اسرائیل اور لبنان کے درمیان کئی دہائیوں بعد پہلی بار براہِ راست بات چیت ہوئی۔ جنگ بندی کی نگراں کمیٹی کے اس اجلاس میں لبنان کے سابق سفیر سیمون کرم، اسرائیلی قومی سلامتی کونسل کے عہدیدار یوری رسنیک اور امریکی خاتون مندوب مورگن اورٹاگس شامل تھے۔ ملاقات ایسے وقت میں ہوئی جب اسرائیلی فوج نے بیروت کے جنوبی نواح میں چند روز قبل حزب اللہ کے اہم فوجی کمانڈر ہیثم علی طباطبائی کو فضائی حملے میں ہلاک کر دیا۔ایک باخبر ذریعے کے مطابق یہ ملاقات بنیادی طور پر تعارفی تھی، تاہم اہم گفتگو جنوبی لبنان میں اقتصادی تعاون اور جنگ سے متاثرہ علاقوں کی تعمیرِ نو پر مرکوز رہی۔ فریقین نے سرحد کے قریب چھوٹے مشترکہ منصوبوں پر بات کی اور سال کے اختتام سے قبل دوبارہ ملاقات کرکے اعتماد سازی کے لیے اقتصادی تجاویز پیش کرنے پر اتفاق کیا۔ایک امریکی اہل کار نے بتایا کہ واشنگٹن کی طویل مدتی حکمتِ عملی یہ ہے کہ سرحد کے ساتھ ایک ایسا اقتصادی زون قائم کیا جائے جو حزب اللہ تنظیم اور بھاری اسلحے سے پاک ہو۔ اس کے مطابق تمام فریق جنوبی لبنان میں حزب اللہ کو غیر مسلح کرنے پر متفق ہیں اور اس پر کام جنگ بندی کے طریقہ کار کے مطابق جاری رہے گا۔ امریکی حکام کا یہ بھی کہنا ہے کہ طباطبائی کے قتل سے اسرائیل کو سیاسی سطح پر زیادہ گنجائش ملی ہے اور لبنان میں ممکنہ بڑے فوجی آپریشن میں تاخیر ہوئی ہے، جبکہ آئندہ ہفتوں میں جنگ کے دوبارہ شروع ہونے کا امکان کم ہے۔لبنانی وزیراعظم نواف سلام نے تین بین الاقوامی خبر ایجنسیوں سے گفتگو میں واضح کیا کہ فریقین ابھی امن مذاکرات کے مرحلے میں نہیں ہیں۔ ان کے مطابق موجودہ بات چیت کا مقصد "جارحانہ کارروائیوں کا خاتمہ، لبنانی علاقوں سے اسرائیلی انخلا اور لبنانی قیدیوں کی رہائی" ہے۔ انہوں نے کہا کہ لبنان 2002 کے عرب امن منصوبے کا پابند ہے اور اسرائیل کے ساتھ علیحدہ امن معاہدے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتا، جبکہ اقتصادی تعلقات امن کے بعد ممکن ہیں۔یہ بات چیت 1983 کے بعد پہلی مرتبہ شہری نمائندوں کی سربراہی میں ہوئی۔ اگرچہ 27 نومبر 2024 کی جنگ بندی نافذ العمل ہے، تاہم اسرائیل نے لبنان میں روزانہ کی بنیاد پر حملوں کا سلسلہ جاری رکھا ہوا ہے۔ وہ جنوبی لبنان میں پانچ بلند مقامات پر موجود ہے۔

امریکی حملے کا خوف... مادورو سونے کے مقامات باقاعدگی سے بدل رہے ہیں: نیویارک ٹائمز

غزہ،04دسمبر(گارڈین)وینزویلا کے صدر نکولس مادورو اس وقت اپنی برسوں کی حکومت کے دوران سب سے خطرناک چیلنج کا سامنا کر رہے ہیں کیوں کہ امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ وینزویلا کے خلاف عسکری کارروائی کی دھمکی دے چکے ہیں۔ مادورو حکومت کے قریب متعدد ذرائع کے مطابق صدر نے اپنی ذاتی سیکیورٹی کو غیر معمولی حد تک سخت کر دیا ہے۔ اس میں ان کے سونے کے مقامات کو باقاعدگی سے تبدیل کرنا شامل ہے، کیونکہ امریکی فوجی مداخلت کے امکانات بڑھ گئے ہیں۔ ذرائع بتاتے ہیں کہ مادورو کے قریبی حلقے میں کشیدگی اور بے چینی پائی جاتی ہے، اگرچہ وہ اب بھی طاقت کو کنٹرول کر رہے ہیں اور اپنی بارہ سالہ حکومت کے دوران اس سب سے خطرناک دھمکی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہیں۔ یہ بات امریکی اخبار "نیویارک ٹائمز" نے اپنی رپورٹ میں بتائی۔اخبار سے بات کرنے والے سات افراد نے، جنہوں نے اپنی شناخت ظاہر نہ کرنے کی شرط رکھی، بتایا کہ مادورو کسی ممکنہ نشانے یا خصوصی فورس کی کارروائی سے بچنے کے لیے اپنے سونے اور فون کے مقامات کو مسلسل بدل رہے ہیں۔ یہ احتیاطی تدابیر اس وقت مزید تیزی اختیار کر گئیں جب امریکہ نے اپنے جنگی جہاز تعینات کرنا شروع کیے اور ان کشتیوں پر حملے کیے جو ٹرمپ انتظامیہ کے مطابق وینزویلا سے منشیات کی اسمگلنگ میں استعمال ہو رہی تھیں۔ اندرونی خطرات کو کم کرنے کے لیے مادورو نے اپنے سیکورٹی عملے میں کیوبا سے تعلق رکھنے والے ذاتی محافظین کا کردار بڑھا دیا۔ انھوں نے وینزویلا کے فوجی اداروں میں کیوبائی انٹیلی جنس افسران کی موجودگی کو مضبوط کیا۔ عوامی سطح پر مادورو نے واشنگٹن کی دھمکیوں کو معمولی دکھانے کی کوشش کی اور بے فکری کا تاثر دیا۔ وہ عوامی تقریبات میں شامل ہوئے، کیمروں کے سامنے رقص کیا اور ٹِک ٹاک پر پروموشنل وڈیوز جاری کیں۔ٹرمپ انتظامیہ مادورو پر الزام عائد کرتی ہے کہ وہ ایک "دہشت گرد گروہ" کی قیادت کر رہے ہیں جو امریکہ کو منشیات میں ڈبو رہا ہے، جسے واشنگٹن کے بعض اہل کار وینزویلا کے نظام کی تبدیلی کے لیے ایک جواز کے طور پر دیکھتے ہیں۔ تاہم ٹرمپ نے فوجی دھمکیوں کے ساتھ ساتھ سفارتی حل کے امکانات بھی قائم رکھے ہیں اور پچھلے ماہ مادورو سے فون پر رابطہ کر کے ملاقات کے امکانات پر بات کی۔ نیویارک ٹائمز کے مطابق مادورو اور ٹرمپ کے نمائندوں نے اس سال پہلے بھی یہ بحث کی تھی۔

ٹک ٹاک پر دھوم مچانے والا ٹرینڈ... زبادی خشک شدہ اور پروٹین ڈائیٹ کولہ

04دسمبر (العرابیہ ارد) تربوز گرمیوں کا مرغوب میوہ ہے اور اسے بکثرت کھایا جاتا ہے تاہم اس کا حد سے زیادہ استعمال بعض لوگوں کے لیے جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیم کی مقدار کھانے والوں کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔ کیس اسٹڈیز کا ایک نیا سلسلہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ زندگی کے مسائل کے ساتھ تربوز کو کیسے کھایا جائے، حالانکہ یہ گرم موسم میں ایک تازگی پھل ہے اور اس میں پانی کی مقدار 92فی صد ہے۔

گردے کی دائمی بیماری

Annals of Internal Medicine کی رپورٹ کے مطابق تین مطالعات کے ایک گروپ نے ایک نامعلوم مسئلے کی نشاندہی کی ہے کیونکہ تربوز میں پوٹاشیم کی حیرت انگیز مقدار ہوتی ہے۔ معمول یہ ہے کہ پوٹاشیم کسی پریشانی کا سبب نہیں بنتا ہے لیکن دائمی گردوں کی بیماری کے 'سی کے ڈی' والے لوگوں کے لیے یقینی طور پر پریشانی ہوسکتی ہے۔ گردے کی دائمی بیماری سے مراد تمام معاملات ہیں۔ گردے کو خون کو فلٹر کرنے اور فضلہ کو دور کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ گردے کے ہر 10 مریضوں میں سے 9تک یہ معلوم نہیں ہوتا ہے۔

خون میں پوٹاشیم

تمام خلیوں کے لیے پوٹاشیم ضروری ہے کیونکہ یہ دل کی دھڑکن کو منظم کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ پٹھے اور اعصاب صحیح طریقے سے کام کریں۔ خلیوں کے اندر سیال کی سطح کو باقاعدہ اور ہموار بنایا جاسکے۔ بالغوں کے لیے خون میں عام پوٹاشیم کی سطح 3.6 اور 5.2 ملی میٹر فی لیٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ پوٹاشیم کی سطح 3.5 ملی میٹر / ایل سے کم ہے، جبکہ یہ 5.5 ملی میٹر / ایل سے زیادہ ہے، جو انفیکشن کی علامت ہے جسے "ہائپرپوسیمیم" کہا جاتا ہے۔

زندگی کے لیے ایک ممکنہ خطرہ

بلڈ پوٹالیسیم کے دونوں ہائپوکشیم اور ہائپرکیٹویٹی زندگی کے لیے ایک ممکنہ خطرہ ہے۔ جب کہ ہلکے خون میں ہائپرپوسینیشن علامات ہے، لیکن پوٹاشیم کی سطح جو 6.5 سے سات ملی میٹر / ایل تک ہوتی ہے۔ خطرہ یہ ہے کہ وہ لوگ جو خون کے لمبے لمبے یا دائمی خون کے ہائپرپیو میں مبتلا ہیں جیسے گردے کی دائمی بیماری میں مبتلا افراد پوٹاشیم کی اعلی سطح پر علامات نہیں دکھا سکتے ہیں۔ اس طرح یہ خطرناک سطح تک پہنچ سکتے ہیں۔

پوٹاشیم سے مالامال پھل کھانا

پوٹاشیم پھلوں میں پایا جاتا ہے جیسے خشک خوبانی، آڑو، کشمش اور سنگترے کا رس۔ کیلے پوٹاشیم پر مشتمل سب سے مشہور پھل ہیں۔ پوٹاشیم آلو، پالک، ٹماٹر، بروکولی، دودھ، گوشت، مرغی، مچھلی، دال، پھلیاں، سویابین اور گری دار میوے میں بھی پایا جاتا ہے۔

ہیلتھ آرگنائزیشن کی سفارشات

پوٹاشیم کی مقدار کو بالغوں میں کم بلڈ پریشر، دل کی بیماری اور فالج سے جوڑتا ہے۔ 2023ء میں عالمی ادارہ صحت نے بالغوں کو سفارش کی کہ وہ روزانہ کم سے کم 3510 ملی گرام تک پوٹاشیم کی مقدار کو کم سے کم 3510 ملی گرام تک بڑھا دیں۔ بیکڈ میڈیم آلو 925 ملی گرام کے ساتھ اور آدھا ایوکاڈو 490 ملی گرام مہیا کرتا ہے۔ جبکہ 80 گرام سالمن کا ایک حصہ 534 ملی گرام پوٹاشیم پیدا کرتا ہے۔

گردے کا نقص

لیکن محتاط رہنا چاہئے کہ پوٹاشیم کی اعلی سطح لوگوں کی جانوں کو خطرہ بنا سکتی ہے جو گردے کے ناقص کام سے دوچار ہیں۔ اس طرح یہ واضح رہے کہ تربوز کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے میں 320 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

شاندار جوڑی: کیلے اور مونگ پھلی کے مکھن کے چار فوائد

04دسمبر (العرابیہ ارد) کیلے اور مونگ پھلی کے مکھن کو ملا کر کھانے سے خون میں شوگر کی سطح میں اچانک اضافے سے بچا جا سکتا ہے۔ "ویری ویل ہیلتھ" (VeryWellHealth) کی رپورٹ کے مطابق مونگ پھلی کے مکھن میں موجود صحت مند چکنائیاں اور پروٹین شوگر کے جذب کو سست کرتے ہیں اور اسے مستحکم رکھنے میں مدد دیتے ہیں، جیسا کہ درج ذیل ہے:

خون میں شوگر کی سطح کا استحکام

کاربوہائیڈریٹس جیسے کیلے کو غیر سیر شدہ چکنائی کے ساتھ جو مونگ پھلی یا مونگ پھلی کے مکھن میں پائی جاتی ہے، کھانے سے خون میں شوگر کی سطح کو منظم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ احساسِ سیری بھی فراہم کرتا ہے اور پیٹ بھرے رہنے کا احساس دلاتا ہے۔ کیلے کے ساتھ دیگر پروٹین کے ذرائع میں خشک میوہ جات، پنیر اور یونانی دہی شامل ہیں۔ پروٹین سے بھرپور غذائیں کھانا وزن کو صحت مند رکھنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔

ہاضمہ کی رفتار کو سست کرنا

پروٹین، فائبر اور صحت مند چکنائی سے بھرپور ہلکی غذا کھانے سے آنتوں میں شوگر کے جذب کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ کیلے میں حل پذیر فائبر اور مزاحم نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ یہ فائبر جسم میں جذب نہیں ہوتا بلکہ معدے میں جیل کی شکل اختیار کر لیتا ہے، جس سے ہاضمہ کی رفتار سست ہو جاتی ہے اور خون میں شوگر کی سطح میں اچانک اضافہ نہیں ہوتا۔

فشارِ خون کو کنٹرول کرنا

کیلا پوٹاشیم سے بھرپور ہوتا ہے، جو دل کی صحت کے لیے ایک اہم معدنی عنصر ہے۔ پوٹاشیم جسم میں سیال توازن برقرار رکھنے پانی کے جمع ہونے کو روکنے اور فشارِ خون کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تحقیقات کے مطابق جو لوگ پھلوں جیسے کیلے سے بھرپور غذائی نظام اپناتے ہیں ان کا فشارِ خون کم رہتا ہے۔ یہ خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے، کیونکہ وہ دل کی بیماریوں کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔

میگنیشیم کی سطح بڑھانا

مونگ پھلی اور کیلے دونوں میں میگنیشیم پایا جاتا ہے، جو ذیابیطس کے خطرے پر اثر ڈال سکتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں میں میگنیشیم کی کمی زیادہ پائی جاتی ہے۔ میگنیشیم کے زیادہ استعمال سے انسولین کی حساسیت بہتر ہوتی ہے اور خون میں شوگر کی سطح کو منظم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

غذائی حقائق

ایک درمیانے سائز کے کیلے میں 29 گرام کاربوہائیڈریٹس، فائبر، پوٹاشیم، میگنیشیم، مینگنیز، وٹامن B6 اور وٹامن C موجود ہیں۔ دو بڑی چمچ مونگ پھلی کے مکھن میں 7 گرام پروٹین، 16 گرام چکنائی اور 7 گرام کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ مونگ پھلی کا مکھن کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم سے بھی بھرپور ہے۔ اگرچہ کیلا قدرتی شوگر سے بھرپور ہے، لیکن ایک چھوٹا کیلا بغیر اضافی شوگر والا مونگ پھلی کے مکھن کے ساتھ کھانے سے خون میں غیر صحت مند شوگر کے اضافہ کا امکان کم ہوتا ہے۔ اس کی وجوہات درج ذیل ہیں:

رفتار سست کرنے میں مددگار ثابت

04دسمبر (العرابیہ اردو) الزائمر کی بیماری کے لیے لیبارٹری میں تیار کردہ چوہوں کے ماڈلز اور انسانی دماغی خلیات و ٹشوز کا استعمال کرتے ہوئے، بین الاقوامی محققین کی ایک ٹیم نے PU.1 پروٹین کی سطح کو کم کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ یہ پروٹین مائیکروگلیئل خلیات کو عام طور پر لیمفوسائٹس میں موجود امیون ریگولیٹری ریسیپٹرز کے اظہار کی ترغیب دیتا ہے۔ 2NDTV ویب سائٹ اور جرنل Nature کے مطابق حفاظتی مائیکروگلیئل خلیات کل مائیکروگلیئل خلیات کا ایک چھوٹا حصہ ہیں، لیکن ان کا اثر وسیع ہے کیونکہ یہ دماغ بھر میں سوزش کو دباتے ہیں اور لیبارٹری کے چوہوں میں یادداشت اور بقا کو برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ جب محققین نے اس مخصوص ذیلی گروپ سے CD28 پروٹین ہٹا دیا، تو سوزش بڑھ گئی اور پلاک کا بڑھنا تیز ہو گیا، جس سے یہ واضح ہوا کہ CD28 حفاظتی مائیکروگلیئل خلیات کی فعالیت کو برقرار رکھنے میں ایک بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ پروفیسر آن شائفر نیولوجی ڈیپارٹمنٹ ایکان میڈیکل کالج اور فریڈمین برین انسٹی ٹیوٹ میں مائیکروگلیئل بیالوجی سینٹر کی شریک ڈائریکٹر اور میکس پلانک انسٹی ٹیوٹ برائے ایجنگ بیالوجی کی ڈائریکٹر، نے کہا کہ مائیکروگلیئل خلیات صرف الزائمر میں تباہ کن رد عمل دینے والے خلیات نہیں ہیں، بلکہ یہ دماغ کے لیے حفاظتی کردار بھی ادا کر سکتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ یہ دریافت مائیکروگلیئل خلیات کی لچک اور دماغ کے مختلف افعال میں ان کے اہم کردار کے حوالے سے پچھلی مشاہدات کو تقویت دیتی ہے۔ پروفیسر الیگزینڈر تاراخوفسکی روک فیلر یونیورسٹی میں امیونولوجی، وائرولوجی اور مائیکروبایولوجی کے پروفیسر اور اس تحقیق کے شریک محقق نے کہا کہ یہ قابلِ ذکر بات ہے کہ وہ مالیکیولز جو طویل عرصے سے امیونولوجی میں بی اور ٹی لیمفوسائٹس کے کردار کے لیے جانی جاتی ہیں، وہ مائیکروگلیئل خلیات کی فعالیت کو بھی منظم کرتی ہیں۔

"خاموش قاتل" دل اور دماغ کے فالج کا بڑا سبب

04دسمبر، (ٹائمز آف انڈیا) ایک نئے مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ تیس کی دہائی میں بلند فشارِ خون، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو، زندگی کے بعد کے مراحل میں دل کے دورے یا فالج کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ لندن یونیورسٹی کالج (UCL) کے ایک مطالعے میں 450 سے زائد برطانوی شہریوں کا جائزہ لیا گیا، جس سے یہ معلوم ہوا کہ تیس کی دہائی سے لے کر بعد کی دہائیوں میں بلند فشارِ خون دل میں خون کے بہاؤ کو 77 سال کی عمر تک کم کر سکتا ہے، جو دل پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ نتائج برطانوی روزنامہ "انڈیپنڈنٹ" میں شائع ہوئے، جس کا حوالہ العربیہ ڈاٹ نیٹ نے بھی دیا۔ رپورٹ کے مطابق یہ مطالعہ جو برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن (BHF) کی مالی معاونت سے کیا گیا، اس نے بتایا کہ حتیٰ کہ معمولی مگر بلند یا تیزی سے بڑھنے والا فشارِ خون بھی وقت کے ساتھ دل کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ پورٹ میں کہا گیا کہ خطرے کے پیٹرن 36 سال کی عمر سے واضح ہونا شروع ہو جاتے ہیں، یہاں تک کہ جب شرکاء بلند فشارِ خون کی تشخیصی شرائط پر پورا نہیں اترتے۔ ڈاکٹر گابی کیپٹر اس مطالعے کی مرکزی مصنفہ اور لندن یونیورسٹی کی ایسوسی ایٹ پروفیسر نے کہا: بالغ ہونے کے دوران فشارِ خون میں معمولی مگر مستقل اضافہ، چاہے آپ کا فشارِ خون معمولی مگر بلند ہی کیوں نہ ہو، دل کو ہلکا سا نقصان پہنچا سکتا ہے، حتیٰ کہ علامات ظاہر ہونے سے بہت پہلے۔ مطالعے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ تیس کی دہائی میں فشارِ خون دل پر چالیس سال بعد اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ مطالعہ واضح کرتا ہے کہ زندگی بھر فشارِ خون پر کنٹرول رکھنا دل کی صحت میں سرمایہ کاری ہے، خاص طور پر عمر کے ساتھ۔ ہمارے دل برسوں تک فشارِ خون کے اثرات کو یاد رکھتے ہیں، اسی لیے محققین کے مطابق دل کی حفاظت کی شروعات نوجوانی میں کرنی چاہیے، اس سے پہلے کہ فشارِ خون آہستہ آہستہ بڑھنا شروع ہو۔ مطالعے میں یہ بات سامنے آئی کہ 36 سے 69 سال کی عمر کے دوران ہر 10 پوائنٹس کا اضافہ دل میں خون کے بہاؤ کو 77 سال کی عمر تک تقریباً 6 فیصد کم کر دیتا ہے، جبکہ 43 سے 63 سال کی عمر میں یہی اضافہ 12 فیصد کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ مزید برآں دل میں خون کے بہاؤ میں ہر 1 فیصد کمی کے ساتھ سنگین دل کے دورے کے خطرے میں تقریباً 3 فیصد اضافہ ہوتا ہے۔ برٹش نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) کے مطابق طرزِ زندگی میں تبدیلیاں جیسے صحت مند غذائی نظام، باقاعدہ ورزش، اور وزن پر کنٹرول فشارِ خون کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر علاج کی تجویز اس وقت دی جاتی ہے، جب سیسٹولک فشارِ خون 140 تک پہنچ جائے یا دل اور خون کی بیماریوں والے افراد کے لیے 130۔ لیکن محققین کا کہنا ہے کہ فشارِ خون کو 120 سے کم رکھنا دل کی بہتر حفاظت کے لیے زیادہ مؤثر ہے۔ پروفیسر برائن ولیمز برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن نے کہا: فشارِ خون ایک خاموش قاتل ہے اور یہ ہر سال برطانیہ میں دل کے دوروں، فالج اور قبل از وقت اموات کی بنیادی وجہ ہے۔ فشارِ خون کو خاموش قاتل کہنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ عموماً بغیر کسی علامت کے ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

یہی امر آنکھوں کے لیے مخصوص کریم کے استعمال کو ناگزیر بنا دیتا ہے

04دسمبر، (ٹائمز آف انڈیا) تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آنکھوں کے گرد استعمال ہونے والی کریم عموماً اُن مصنوعات میں سب سے کم استعمال کی جاتی ہے، جو روزانہ کے جمالیاتی نگہداشت کے معمول میں شامل ہوتی ہیں۔ حالانکہ یہ چہرے کے اس نازک حصّے کی دیکھ بھال کے لیے ضروری ہے، کیونکہ اس علاقے پر بڑھاپے کی علامات بہت تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں۔ تو آخر وہ کون سی وجوہات ہیں، جو اس کے استعمال میں کوتاہی کا باعث بنتی ہیں؟ جب ہم جلد کی دیکھ بھال کے عام ترین معمول پر نظر ڈالتے ہیں، تو ہم دیکھتے ہیں کہ اس میں عموماً موئسچرائزنگ کریم، غذائیت بخش سیرم اور آنکھوں کے گرد لگانے والی کریم شامل ہوتی ہے۔ لیکن یہ بات قابلِ مشاہدہ ہے کہ دن کی کریم اور سیرم کا استعمال بہت عام ہے، جبکہ آنکھوں کے گرد کریم کی دیکھ بھال کم ہی کی جاتی ہے، کیونکہ ہم اس کی اہمیت اور اسے کیسے استعمال کرنا ہے، اس کے بارے میں پوری طرح واقف نہیں ہوتے۔

خصوصی نگہداشت

آنکھوں کے گرد استعمال ہونے والی مصنوعات کسی تجارتی چال یا برانڈز کی طرف سے فروخت بڑھانے کا طریقہ نہیں ہوتیں، بلکہ یہ اس حصے کی حقیقی ضرورت کا عکس ہیں، کیونکہ یہاں کی جلد چہرے کے باقی حصوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ نازک ہوتی ہے۔ آنکھوں کے گرد کا علاقہ روزانہ کم از کم 10 ہزار بار کی باریک حرکات سے گزرتا ہے جو پلک جھپکنے کے دوران ہوتی ہیں۔ اس حصے میں کولیجن کے ریشوں کی مقدار بھی چہرے کے دیگر حصوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے اور اس میں تیل بنانے والے غدود اور چربی کے خلیے بھی تعداد میں کم ہوتے ہیں، اسی لیے بڑھاپے کی علامات یہاں سب سے پہلے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس علاقے میں دو اضافی مسائل بھی نمایاں ہوتے ہیں: سیاہ حلقے اور سوجن۔ یہ دونوں مختلف عوامل سے جڑے ہوتے ہیں، جیسے جسمانی تھکن، ذہنی دباؤ اور ہارمونی تبدیلیاں۔ اسی لیے آنکھوں کے گرد نگہداشت کی مصنوعات اس نازک اور حساس جلد کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کی جاتی ہیں، کیونکہ یہ وہی مقدار میں فعال اجزا برداشت نہیں کر سکتی جو چہرے کے دوسرے حصے برداشت کر لیتے ہیں۔ کچھ اچھی طرح تیار کردہ فیس کریمیں آنکھوں کے گرد نمی فراہم کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہیں، لیکن آنکھوں کے لیے خاص طور پر بنائی گئی کریم ہمیشہ زیادہ موزوں ہوتی ہے۔ خاص طور پر اس لیے کہ چہرے کا یہ حصہ نہ تو خوشبودار مصنوعات برداشت کرتا ہے اور نہ ہی وہ فارمولا جس میں بہت زیادہ بھرپور اجزا ہوں، کیونکہ یہ حساسیت، مدافعتی ردِ عمل، بے آرامی یا مسلسل جلن کا باعث بن سکتے ہیں۔

مناسب انتخاب

آپ اپنی آنکھوں کے گرد استعمال ہونے والی کریم وہی منتخب کر سکتے ہیں، جو آپ چہرے کے لیے استعمال کرتے ہیں یا کسی دوسرے برانڈ کی بھی لے سکتے ہیں۔ لیکن اصل معیار یہ ہونا چاہیے کہ ایسی مصنوعات کا انتخاب کیا جائے۔

بھنی ہوئی مونگ پھلی کے روزانہ استعمال سے یادداشت کی صلاحیت متاثر، تحقیق

04دسمبر، (بی بی سی اردو) ایک نئے مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ روزانہ مونگ پھلی کھانے سے بزرگ افراد میں صرف چار ماہ میں یادداشت اور دماغ میں خون کے بہاؤ میں بہتری آتی ہے۔ یہ مطالعہ نیدرلینڈز کی ماسٹرخت یونیورسٹی کے محققین نے کیا اور اسے سائنسی جریدے "کلینیکل نیوٹریشن" میں شائع کیا گیا۔ مطالعے کے مطابق شرکاء نے روزانہ 60 گرام بغیر نمک والی بھنی ہوئی مونگ پھلی اپنی چھلکے سمیت 16 ہفتوں تک کھائی، جس سے ان کی لفظی یادداشت میں تقریباً 8 اعشاریہ 5 فیصد بہتری دیکھی گئی۔ محققین کے مطابق مونگ پھلی کا اثر اس میں موجود "ایل-ارجینین" نامی امینو ایسڈ کی بدولت ہے، جو دماغ میں خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ مونگ پھلی میں دیگر حیاتیاتی مرکبات بھی پائے جاتے ہیں، خاص طور پر چھلکے میں جو دماغ کے خلیات کی حفاظت میں مدد دیتے ہیں۔ یہ مطالعہ دو مراحل پر مشتمل تھا اور اس میں 31 صحت مند بالغ افراد شامل تھے، جن کی عمر 65 سے 75 سال کے درمیان تھی۔ شرکاء کے دل ذیابیطس یا مونگ پھلی سے الرجی کا کوئی سابقہ طبی ریکارڈ نہیں تھا اور وہ تمباکو نوشی نہیں کرتے تھے، جیسا کہ برطانوی اخبار ڈیلی میل نے رپورٹ کیا۔ مطالعے کے دوران شرکاء نے روزانہ 16 ہفتوں تک 60 گرام بغیر نمک والی بھنی ہوئی مونگ پھلی اپنی چھلکے سمیت کھائی۔ دوسرے مرحلے میں شرکاء نے مونگ پھلی اور دیگر تمام مغزیات کی مصنوعات کھانے سے 16 ہفتوں تک پرہیز کیا، جس کے درمیان 8 ہفتوں کا وقفہ رکھا گیا۔ محققین نے دماغ میں خون کے بہاؤ کو غیر جراحی میگنیٹک ریزونس امیجنگ (MRI) کے ذریعے ماپا اور یادداشت سوچنے کی رفتار اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو کمپیوٹرائزڈ علمی ٹیسٹ کے ذریعے جانچا۔ اسی کے ساتھ انہوں نے شرکاء کے فشارِ خون اور غذائی نظام کو سوالناموں کے ذریعے ٹریک کیا۔ دماغ کی تصاویر سے ظاہر ہوا کہ عمومی خون کا بہاؤ تقریباً 6 اعشاریہ 3 فیصد بڑھ گیا، جبکہ خاکستری مادے (گرے میٹر) میں خون کے بہاؤ میں 3 اعشاریہ 4 فیصد اضافہ ہوا۔ محققین نے یہ بھی دیکھا کہ دماغ کے اہم حصوں میں جو یادداشت اور زبان سے متعلق ہیں، خون کے بہاؤ میں بہتری آئی۔ شرکاء نے یادداشت کے ٹیسٹ میں بھی اچھے نتائج دیے، کیونکہ انہوں نے 20 منٹ پہلے دیکھے گئے الفاظ کی فہرست سے زیادہ الفاظ یاد رکھے، اس کے مقابلے میں جب انہوں نے مونگ پھلی نہیں کھائی تھی۔ ماسٹرخت یونیورسٹی کے پیٹر یوریس نے کہا کہ دماغ میں مناسب خون کا بہاؤ خلیات کو آکسیجن اور غذائی اجزاء فراہم کرنے کے لیے ضروری ہے، تاکہ دماغ کی فعالیت بہتر ہو۔ یوریس نے مزید کہا: ہمیں حیرت ہوئی کہ یہ بہتری دماغ کے صرف مخصوص حصوں میں نہیں بلکہ تمام حصوں میں دیکھی گئی۔

پروگرام کے دوران اینکر خاتون بے ہوش ہوگئی

04دسمبر، (کنیڈا میل) ایک منظر جس نے کئی ناظرین کو حیران کر دیا، برطانوی ٹی وی کی میزبان لوراوڈز براہِ راست نشریات کے دوران بے ہوش ہو گئیں، جبکہ یہ بین الاقوامی خواتین فٹبال میچ انگلینڈ اور گھانا کے درمیان ہونے والا تھا۔ ویڈیوز جو گزشتہ دو دنوں میں وسیع پیمانے پر گردش کر رہی ہیں، اس میں دیکھا جا سکتا ہے کہ وڈز سینٹ میری اسٹیڈیم، ساوتھ ہیمپٹن میں میدان کے کنارے آگے کی طرف لڑکھڑا رہی ہیں، تبھی ان کے ساتھی میزبان ایان رائٹ اور انیتا ایسینٹی نے انہیں سنبھالا۔ فوراً بعد برطانوی چینل ITV نے نشریات کو وقفہ اشتہارات پر منتقل کر دیا اور وڈز کی جگہ متبادل میزبان کیٹی شانہان کو لایا گیا۔ کیٹی شانہان نے کہا: جیسا کہ آپ نے شاید دیکھا، شاندار وڈز ہمارے ساتھ نہیں ہیں کیونکہ انہیں طبیعت خراب ہونے کی وجہ سے آرام کی ضرورت ہے، لیکن وہ محفوظ ہاتھوں میں ہیں، لہذا میں اس وقت یہ ذمہ داری سنبھال لوں گی۔ وڈز نے بعد میں انسٹاگرام پر ایک پوسٹ میں تصدیق کی کہ یہ واقعہ کچھ عجیب تھا اور انہیں اس بات پر شرمندگی محسوس ہوئی کہ یہ براہِ راست نشریات کے دوران ہوا۔ انہوں نے لکھا: معاف کیجیے اگر میں نے آپ کو پریشان کیا، میں ٹھیک ہوں اور کلب کے شاندار ایمبولینس اسٹاف نے کہا کہ غالباً وجہ وائرس ہے، مجھے کچھ آرام اور پانی کی ضرورت ہے۔ اسی طرح ان کے منگیتر ایڈم کولارڈ نے ایکس (سابقہ ٹویٹر) پر لکھا: لورا ٹھیک ہیں۔

ہزار خوف ہو لیکن زباں ہو دل کی رفیق
یہی رہا ہے ازل سے قلندروں کا طریق

روزنامہ شہنشاہ سرینگر
05 نومبر 2025 بروز جمعۃ المبارک

امیدیں کیا رنگ لائیں گی؟

جموں و کشمیر میں سرکاری ملازمتوں کے متلاشی نوجوانوں کے لیے ایک اہم پیش رفت سامنے آئی ہے۔ حکومتِ جموں و کشمیر نے عمر میں نرمی (AGE RE-LAXATION) کی جس طویل عرصے سے منتظر تجویز کو حتمی شکل دی تھی، وہ اب لیفٹیننٹ گورنر منوج سنہا کی منظوری کے لیے راج بھون بھیج دی گئی ہے۔ این سی کے رہنما اور رکنِ اسمبلی تنویر صادق کے مطابق "چیف منسٹر سیکریٹریٹ نے فائل منظور کر کے آگے بھیج دی ہے، اور اب فیصلہ لیفٹیننٹ گورنر کے در پر ہے۔" یہ پیش رفت ان ہزاروں امیدواروں کے لیے کسی امید کی کرن سے کم نہیں جو پچھلے چھ برسوں سے مسلسل غیر یقینی کی کیفیت سے دوچار ہیں۔ ان کا مؤقف ہے کہ اس عرصے میں بے شمار سلیکشن لسٹیں منسوخ ہوئیں، کئی پر قانونی پیچیدگیاں چھا گئیں، اور بھرتیوں کا عمل بے حد سست روی کا شکار رہا۔ نوجوانوں کے مطابق لیفٹیننٹ گورنر کے دور میں بھرتیوں کی رفتار اس قدر کم رہی کہ کئی اہل امیدوار عمر کی حد پار کرنے کے قریب پہنچ گئے—یا کر چکے ہیں۔

یہ شکوے محض جذباتی نہیں بلکہ ٹھوس بنیادوں پر کھڑے ہیں۔ 2019 میں خصوصی حیثیت کی منسوخی کے بعد جموں و کشمیر نے ایک وسیع انتظامی تبدیلی کا سامنا کیا۔ نئی قواعد و ضوابط بنائے گئے، محکموں کی از سرِ نو تشکیل ہوئی، اور خدمت کے قوانین میں بڑے پیمانے پر تبدیلیاں لائی گئیں۔ ان سب تبدیلیوں کے دوران بھرتیوں کا عمل کئی بار رکا، عدالتوں کا رخ کیا، اور ہر دوسرے معاملے میں قانونی تنازعات جنم لیتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ نوجوانوں کی قیمتی عمر کا ایک بڑا حصہ سرکاری نوکری کے انتظار میں گزرنے لگا۔ یہاں سوال یہ ہے کہ کیا عمر کی نرمی کا یہ قدم نوجوانوں کی محرومیوں کا حقیقی ازالہ کر سکے گا؟ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ اگر عمر میں دو سے پانچ سال کی رعایت دی جاتی ہے تو ہزاروں امیدوار دوبارہ مقابلے کے میدان میں اتر سکیں گے۔ لیکن کیا یہ کافی ہے؟ نوجوانوں کی اصل پریشانی صرف عمر کی حد نہیں بلکہ بھرتیوں کا غیر مستقل، پیچیدہ اور اکثر غیر شفاف عمل بھی ہے۔ایک اور اہم پہلو یہ ہے کہ لیفٹیننٹ گورنر کے پاس بھیجی گئی یہ تجویز محض ایک تکنیکی قدم نہیں بلکہ ایک سیاسی اور سماجی اہمیت کی حامل دستاویز ہے۔ اس کی منظوری سے جہاں حکومت کو نوجوانوں میں اعتماد بحال کرنے کا موقع ملے گا، وہیں مسترد کیے جانے کی صورت میں مایوسی مزید گہری ہو سکتی ہے۔ اس وقت ضرورت اس بات کی ہے کہ راج بھون زمینی حقائق اور نوجوانوں کی بے چینی کو سامنے رکھتے ہوئے ایک ایسا فیصلہ دے جو انصاف اور حقیقت دونوں کے قریب ہو۔ جموں و کشمیر کے نوجوان گزشتہ کئی برسوں سے امید اور مایوسی کے درمیان جھول رہے ہیں۔ وہ تعلیم مکمل کر کے برسوں مقابلے کے امتحانات کی تیاری کرتے رہے۔

سیاحوں کے لیے 'مہنگی جنت'

تحریر: مشتاق مرانی

فضا میں نمک اور تربوز کی خوشبو تھی جب ہماری کشتی تھوڈو نامی جزیرے پر رکی۔ 12 سال قبل جب میں بی بی سی کے ٹریول شو کی ایک قسط کی شوٹنگ کے لیے یہاں آیا تھا تو مالدیپ ایک ایسی افسانوی جگہ تھی جہاں کے نجی جزیرے اور آسمان کو چھوتی ہوئی قیمتیں زیادہ تر سیاحوں کو دور رہنے پر مجبور کر دیتی تھی۔ لیکن اب سیاحوں کے خاندان کندھوں پر بیک پیک لٹکائے کشتیوں سے اتر رہے تھے نا کہ امیر لوگ جن کا سامان اٹھانے کے لیے ملازمین کھڑے ہوتے تھے۔ یہ وہ مالدیپ نہیں جو میں نے دیکھا تھا۔ گزشتہ ایک دہائی کے دوران یہاں ایک خاموش انقلاب برپا ہوا ہے۔ حکومتی اصلاحات نے مقامی لوگوں کے لیے آباد جزیروں پر گیسٹ ہاؤس کھولنا ممکن بنا دیا ہے۔ اس سے قبل سیاحت صرف کم آباد جزیروں پر واقع مہنگے ریزورٹس تک محدود تھی۔ اس کا نتیجہ واضح ہے۔ ملک کی وزارت سیاحت کے مطابق اب 90 جزیروں پر تقریباً 1200 ایسے مہمان خانے موجود ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ سیاح حقیقی معنوں میں ملک کی ثقافت کا تجربہ حاصل کر سکتے ہیں اور پہلی بار مقامی خاندان براہ راست اس شعبے سے مالی طور پر مستفید ہو سکتے ہیں جو ان کی معیشت کے لیے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے۔ میرے ساتھ میرے تین بچے بھی تھے اور میں یہ دیکھنا چاہتا تھا کہ اس تبدیلی کا اثر کیا ہے۔ ہم نے تھوڈو کے جزیرے پر ایک گھر میں پکا کھانا بھی کھایا اور ایک درمیانے درجے کے ریزورٹ میں قیام بھی کیا جو عیش و آرام کی نئی اور سستی شکل پیش کرتا ہے۔ یہ اس ملک کی کہانی سناتے ہیں جو خاموشی سے جنت کی نئی شکل پیش کر رہا ہے۔ تھوڈو کے جزیرے پر قدم رکھتے ہی ایسا لگتا ہے کہ آپ اس دنیا سے بہت دور آ گئے ہیں جو کسی پر آسائش ریزورٹ پر نظر آتی ہے۔ مالے سے ایک سپیڈ بوٹ 90 منٹ میں آپ کو یہاں پہنچا دیتی ہے اور کسی ریزورٹ کے سمندری جہاز سے بہت سستی بھی پڑتی ہے۔ ہم نے پہنچنے کے بعد دیکھا کہ یہاں زندگی کی رفتار بہت مختلف تھی۔ کوئی گاڑیاں نہیں تھیں، صرف سائیکل یا اکا دکا بجلی سے چلنے والی بگھیاں دکھائی دیں۔ ہم 'سرینا سکائی' میں رکے جو اس جزیرے کا پہلا گیسٹ ہاؤس ہے۔ اس کے مالک احمد کرام ہیں جو مالدیپ میں گیسٹ ہاؤس ایسوسی ایشن کے صدر بھی ہیں۔ یہ سادہ لیکن نہایت صاف جگہ تھی۔ تکیے کسی مہنگے ڈیزائنر کے نہیں تھے اور باتھ روم بھی سادہ سا تھا لیکن ہمیں نہایت خلوص سے خوش آمدید کہا گیا اور گھر پر پکے کھانے، جن میں چند گھنٹوں قبل پکڑی جانے والی مچھلی بھی شامل تھی، بہت عمدہ تھے۔ احمد نے بتایا کہ 'کمیونٹی سیاحت نے یہاں سب کچھ بدل دیا ہے۔ اب مقامی لوگ براہ راست سیاحت کے ڈالروں سے فائدہ اٹھاتے ہیں لیکن ہمیں اس بات کا احساس بھی ہوا ہے کہ ہمیں ان جزیروں، جنگلی حیات کو محفوظ رکھنے کی ضرورت ہے۔ لوگ یہی سب دیکھنے آتے ہیں۔' میرے بچوں کو اس جزیرے پر موجود آزادی بہت پسند آئی۔ ہم نے مقامی لوگوں کے ساتھ سنورکلنگ کی اور اس دوران پہلی بار سمندری کچھوؤں کو دیکھنے کا جادوئی تجربہ ہوا۔ بعد میں ہم نے 'بکنی ساحل' پر آرام کیا جو مختلف جگہوں پر غیر ملکیوں کے لیے مخصوص کیے گئے ہیں تا کہ وہ مغربی طرز پر نہا سکیں اور سورج کی روشنی کا لطف اٹھا سکیں۔ مالدیپ میں اکثریت کا تعلق اسلام سے ہے اور یہاں لباس کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ ہماری ملاقات اینڈی انیس سے ہوئی جو مقامی کاشت کار تھے۔ انھوں نے ہمیں اپنے باغ میں مدعو کیا اور تازہ تربوز کھلائے۔ بعد میں ہم نے ناریل آئس کریم کھائی اور سورج کو ڈھلتے ہوئے دیکھا۔ 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 ہمارے سفر کا دوسرا مرحلہ ہمیں بالکل مختلف دنیا میں لے گیا۔ 'سن سیام' نامی ریزورٹ میں بھی گرمجوشی سے استقبال ہوا لیکن یہ کسی حد تک ڈرامائی بھی تھا کیوں کہ ڈھول کے ساتھ مسکراتا ہوا عملہ ٹھنڈے تولیے لے کر کھڑا تھا۔ تاہم مجھے جو چیز نمایاں لگی وہ سادگی تھی۔ رائل، جو ہمارے میزبان تھے، سب کچھ واٹس ایپ کی مدد سے چلا رہے تھے۔ ہم نے دو کمروں والا ولا لیا جو ساحل سمندر پر واقع تھا۔ ہم نے جو پلان لیا تھا اس میں تین جزیروں پر واقع دس ریسٹورنٹس اور بارز تک رسائی بھی شامل تھی جبکہ دیگر سرگرمیاں بھی اس میں شامل تھیں جس کی وجہ سے ہمارے پاس وقت بھی تھا اور آزادی بھی۔ ایسے خاندان جو بہت مہنگی جگہوں سے کتراتے ہیں ان کے لیے سن سیام بہت مفید سہولت فراہم کرتے ہیں۔ میرے بچوں نے ساحل پر شارکس دیکھیں اور میں پانیوں میں ڈائیونگ کرتا رہا۔ یہاں چھ سوئمنگ پول بھی تھے۔ ایسے مقامات مالدیپ کی نئی حکمت عملی کا چہرہ ہیں اور 'سن سیام کیئر پروگرام' کے تحت سیاح ساحل کی صفائی میں بھی شریک ہو سکتے ہیں۔ جب میں نے ایک پلاسٹک بیگ مانگا تو مجھے مسکراہٹ کے ساتھ جواب ملا کہ 'اب ہم انھیں استعمال نہیں کرتے۔' یہ اسی حکمت عملی کا حصہ ہے جو یہاں سیاحت کو سستا اور پائیدار بناتی ہے۔ سیاحت اور ماحولیات ایک ساتھ کام کرتے ہیں اور ضوابط اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ پلاسٹ کا استعمال کم ہو اور سمندری حیات کا تحفظ ہو۔ نئے صدر محمد معیزو کی حکومت نے 33 فیصد بجلی رینیوبل ذرائع سے بنانے کا منصوبہ رکھا ہے جسے 2028 تک مکمل ہونا ہے۔ یقیناً مالدیپ بدل رہا ہے اور سب کچھ خاموشی سے بھی نہیں ہو رہا۔ گیسٹ ہاؤس اور خاندانی مہمان خانے مقامی زندگی کے براہ راست اور معنی خیز تجربے کو ممکن بنا رہے ہیں جہاں آسائش اور ضمیر ایک ساتھ رہ سکیں۔ مہنگی جنت سے دور رہنے والے سیاحوں کے لیے اب ان جزیروں پر تنہائی میں چھپی آسائش سے بڑھ کر کچھ موجود ہے اور وہ چیز ہے ایک مستند تجربہ۔ جو جگہ کبھی ہنی مون منانے والوں کے لیے ایک افسانوی حیثیت رکھتی تھی اب کئی خاندان یہاں پہنچنے کا خواب پورا کر سکتے ہیں۔

تاشقند میں سحر پھوٹ رہی تھی جب سوویت دور کی دیوہیکل ٹرین ایک جھٹکے سے ریلوے سٹیشن پر رکی۔ میں نے اب تک ازبکستان میں مسافروں سے بھری بہت سی ٹرینوں پر سفر کیا لیکن فرغنہ وادی کا دروازہ سمجھے جانے والے مشرقی شہر مرگیلان جانے والی اس ٹرین پر کوئی غیر ملکی سوار نہیں تھا۔ ٹرین میں مجھے تین افراد پر مشتمل خاندان کے ساتھ جگہ ملی۔ گلنورا نے سر پر ایک خوبصورت سکارف لپیٹا ہوا تھا اور جب میں نے اس کی تعریف کی تو انھوں نے مسکراتے ہوئے بتایا کہ یہ اسی وادی سے خریدا گیا جس کی طرف ہم رواں دواں تھے۔ ایک دن قبل تاشقند میں وسطی ایشیا کے قدیم بازاروں میں سے ایک میں جب میں نے بہت چھوٹی چھوٹی سٹرابیریز کھائیں تو ان کا ذائقہ ایسا تھا جیسے بہار کا جھونکا۔ میں نے گوگل کا سہارا لیتے ہوئے سوال کیا کہ یہ کہاں سے آتی ہیں تو مجھے جواب ملا 'فرغنہ سے۔' میں نے ٹرین میں گلنورا کے خاندان کو یہ سٹرابیریز پیش کیں تو انھوں نے مسکرا کر اپنا ڈبہ کھول لیا جس میں سیب، سٹرابیریز اور خوبانی سمیت تازہ پھل اور خشک میوہ جات بھرے ہوئے تھے۔ یہ سب اسی وادی سے آئے تھے۔ انھوں نے ایک پلیٹ نکالی اور جیسے ایک دعوت کا اہتمام کر دیا۔ فرغنہ وادی مشرقی ازبکستان، جنوبی کرغزستان اور شمالی تاجکستان میں پھیلی ہوئی ہے اور وسطی ایشیا کے سب سے زرخیز خطے میں اس کا شمار کیا جاتا ہے۔ دو دریاؤں سے سیراب ہونے والی یہ وادی زراعت اور ثقافت سے مالامال رہی ہے اور ازبکستان کے مشہور ریشم اور پھلوں کی پیداوار بھی اسی جگہ ہوتی ہے۔ تصویر کا کیپشن دو دریاؤں سے سیراب ہونے والی یہ وادی زراعت اور ثقافت سے مالامال رہی ہے اور ازبکستان کے مشہور ریشم اور پھلوں کی پیداوار بھی اسی جگہ ہوتی ہے جدید دور کے ازبکستان کی طرح یہ وادی بھی زمانہ قدیم کی شاہراہ ریشم کے راستے میں موجود چین، فارس اور مشرق وسطی کے بیچ تجارت سمیت خیالات اور ثقافت کے تبادلے میں اہم تھی۔ حالیہ دنوں میں ازبکستان نے شاہراہ ریشم کے تصور کو ہی ایک نئے سیاحتی منصوبے کے لیے استعمال کیا ہے جس میں سمرقند، بخارا اور خیوا کے تاریخی تجارتی مراکز کو بہت تیزی سے سنوارا جا رہا ہے۔ اگرچہ ویزا سہولیات میں نرمی، زیادہ پروازوں سمیت ملک کے پہلے بڑے بین الاقوامی اڈے نے ازبکستان کو بین الاقوامی سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنایا ہے وہیں ناقدین کا کہنا ہے کہ روایتی ازبک ثقافت کی نئی شکل اسے ایک 'کمرشل تھیم پارک' بنا سکتی ہے۔ لیکن گہما گہمی سے دور فرغنہ وادی میں خاموشی سے ایک پرانی ثقافت پھر سے زندہ ہو رہی ہے۔ ازبکستان آنے والے سیاحوں میں سے شاید ہی کوئی یہاں کا رخ کرتا ہو لیکن اس وادی کا رنگ ہر جگہ موجود ہے۔ مارگیلان، جو فرغنہ وادی کے سب سے قدیم شہروں میں سے ایک ہے، میں بننے والی ٹوپیاں، سکارف اور لباس پورے ملک میں مشہور اور عام ہیں۔ خوراک اور چائے کے لیے استعمال ہونے والے برتن بھی یہیں سے آتے ہیں جبکہ وادی کا پھل مقامی مہمان نوازی کا ثبوت دیتا ہے۔ خشک خوبانی اور کشمش چائے یا قہوے کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں جبکہ انار اور چیری ازبکستان کے پلاؤ میں ملائے جاتے 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 میں نے گلنورا کا شکریہ ادا کرنے کے لیے روایتی انداز میں اپنا ہاتھ اپنے دل پر رکھا اور مارگیلان میں رہنے کے لیے جگہ کی تلاش شروع کی۔ اکت ہاؤس نامی گیسٹ ہاؤس میں لکڑی کے بنے روایتی دیوان دیکھنے کے بعد مجھے علم ہوا کہ یہ رسول جان مرزا احمدوو کے خاندان کا ہے جو مشہور فیشن ڈیزائنر 'آسکر دی لا رینٹا' کے ساتھ کام کر چکے ہیں اور فرغنہ کی ملبوسات بناتے ہیں۔ مارگیلان ازبک اکت کی جائے پیدائش بھی ہے جو وسطی ایشیا کی سب سے پیچیدہ ٹیکسٹائل روایت ہے۔ مقامی زبان میں اسے 'ابربندی' کہتے ہیں۔

ماؤں کے دودھ میں تابکار دھات

تحریر: سلیم جاویدانی

انڈیا کی ریاست بہار کے چھ اضلاع میں خواتین کے دودھ میں یورینیئم پائے جانے کا انکشاف ہوا ہے۔ یہ بات 17 سے 35 سال کی عمر کی 40 خواتین کے دودھ پر کی جانے والی تحقیق کے دوران سامنے آئی جس نے محققین اور ڈاکٹروں کی تشویش میں اضافہ کر دیا۔ یاد رہے کہ یورینیئم ایک ایسی تابکار دھات ہے جس کو انگریزی حرف 'یو' کی کیمیائی علامت کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے معیار کے مطابق پانی میں یورینیئم کی زیادہ سے زیادہ مقدار 30 مائیکرو گرام فی لیٹر ہونی چاہیے۔ یاد رہے کہ یورینیئم کی مقدار اگر زیادہ ہو تو اس کا اثر گردوں پر ہوتا ہے۔ یہ تحقیق پٹنہ کے مہاویر کینسر انسٹیٹیوٹ، ایمس دہلی، نیشنل انسٹیٹیوٹ آف فارماسیوٹیکل ایجوکیشن اینڈ ریسرچ (نائپر) سمیت پانچ اداروں کی مدد سے کی گئی ہے۔ اکتوبر 2021 اور جولائی 2024 کے درمیان کی گئی اس تحقیق میں دودھ پلانے والی خواتین سے براہ راست لیے گئے دودھ کے نمونوں سے مدد لی گئی یعنی تحقیق میں پہلے سے ذخیرہ شدہ دودھ استعمال نہیں کیا گیا۔ اس تحقیق کے لیے ہر گروپ میں دودھ کے نمونے براہ راست خواتین سے حاصل کرنے کے لیے ایک خاتون کو مختص کیا گیا۔ خواتین کے دودھ کے نمونوں کی جانچ نائپر ویشالی میں کی گئی۔ نمونوں کا تجزیہ ایک ایسی مشین پر کیا گیا جو مائع دھاتوں کا پتہ لگانے میں انتہائی موثر سمجھی جاتی ہے۔

ضلع کٹیہار کی خواتین میں سب سے زیادہ یورینیئم کی سطح پائی گئی جس کی مقدار 5.25 مائیکروگرام پائی گئی جبکہ سب سے کم یورینیم بھوجپور کی خواتین میں پایا گیا۔ نالندہ کی خواتین میں اوسط سطح 2.35 مائیکروگرام پائی گئی جبکہ کھگڑیا کی خواتین میں سب سے کم 4.035 مائیکروگرام تھی۔ اس تحقیق میں 35 بچوں کے نمونے بھی لیے گئے جو ماں کا دودھ پیتے تھے۔ ان میں سے 70 فیصد بچوں کے خون میں یورینیئم بھی پایا گیا۔ تحقیق میں ان بچوں میں یورینیئم کے غیر سرطانی صحت کے خطرات کی تجویز کیے گئے۔ یاد رہے کہ غیر سرطان پیدا کرنے والا یورینیئم گردوں، اعصابی نظام اور دماغی صحت پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ 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 نیشا سنگھ مہاویر کینسر انسٹیٹیوٹ کی ڈائریکٹر کی سربراہ ہیں۔ بی بی سی سے بات کرتے ہوئے انھوں نے کہا کہ اس سارے معاملے سب سے پہلے ہمیں گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ 'ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین ہے، اس لیے ماں کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے۔' جہاں تک یورینیئم کا تعلق ہے پانی میں یورینیئم کی سطح کے لیے زیادہ سے زیادہ معیارات ہیں تاہم ماں کے دودھ کے لیے کوئی حد مقرر نہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ اگر ماں کے دودھ میں یورینیئم موجود ہے تو یہ تشویشناک بات ہے۔' کینسر انسٹیٹیوٹ اب ان چھ اضلاع میں پانی میں یورینیئم کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے ان علاقوں میں پینے کے پانی کے ٹیسٹ بھی کر رہا ہے۔ مہاویر کینسر انسٹیٹیوٹ اب اس تحقیق کو بڑے پیمانے پر کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔

انسٹیٹیوٹ کے ڈائریکٹر ایل بی سنگھ کا کہنا ہے کہ 'ہم تحقیقات کا دائرہ بڑھانے کے لیے وزیر اعلیٰ نتیش کمار اور وزیر صحت منگل پانڈے سے ملنا چاہتے ہیں کیونکہ موجودہ تحقیقات کے نمونے چھوٹے پیمانے پر حاصل کیے گئے۔ کینسر انسٹیٹیوٹ کو چلانے کا ہمارا تجربہ یہ ہے کہ جتنی جلدی کسی بیماری کا پتہ چل جائے، اتنا ہی بہتر ہے۔' اس حوالے سے الگ الگ مطالعات میں بہار کے 11 اضلاع کے زیر زمین پانی میں یورینیئم پایا گیا، جن میں گوپال گنج، سیوان، سرن، مشرقی چمپارن، پٹنہ، ویشالی، نوادہ، نالندہ، سپول، کٹیہار اور بھاگلپور شامل ہیں جبکہ ماں کے دودھ سے متعلق یہ مطالعہ بھوجپور، سمستی پور، بیگوسرائے، کھگڑیا، کٹیہار اور نالندہ اضلاع میں کیا گیا۔

مہاویر کینسر انسٹیٹیوٹ کے طبی تحقیق کے سربراہ اور طویل عرصے سے پانی پر تحقیق کرنے والے اشوک کمار گھوش نے بی بی سی کو بتایا کہ 'بہار میں پانی پر تحقیق میں آرسینک، فلورائیڈ، مینگنیز، کرومیم، مرکری اور یورینیم پایا گیا۔ اس میں آرسینک کی سب سے زیادہ مقدار پائی گئی۔ ریاست کے پاس پینے کے صاف پانی کے وسائل کی فراہمی بھی ایک چیلنج ہے۔'

ماں کے دودھ میں یورینیئم کہاں سے آیا ہو گا؟ اس سوال کے جواب میں اشوک کمار گھوش کہتے ہیں کہ 'بہت زیادہ امکان ہے کہ یہ پینے کے پانی سے آیا ہو یا اس ضلع میں اگائے جانے والے اناج سے یعنی فوڈ چین کے ذریعے اس کی آمیزش ہوئی ہو۔' وہ بتاتے ہیں کہ 'یورینیئم دو طرح کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ غیر سرطانی اور سرطان پیدا کرنے والا۔ غیر سرطانی کی صورت میں گردوں اور اعصابی نظام کی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ مارچ 2025 میں مرکزی وزیر مملکت جل شکتی نے پارلیمنٹ میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا تھا کہ بہار کے صرف ایک ضلع کا پانی یورینیئم سے متاثر ہے۔

اس جواب کے مطابق زمینی پانی کی کوالٹی رپورٹ 2024 کا حوالہ دیتے ہوئے بہار میں نائٹریٹ کی جانچ کے لیے 808 نمونے لیے گئے۔ ان میں سے 2.35 فیصد میں نائٹریٹ کی سطح 45 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ تھی جس سے ریاست کے 15 اضلاع متاثر ہوئے۔ اسی طرح فلورائیڈ کی جانچ کے لیے 808 نمونے لیے گئے۔ 4.58 فیصد نمونوں میں فلورائیڈ کی سطح 1.5 ملی گرام فی لیٹر سے زیادہ تھی اور چھ اضلاع متاثر ہوئے۔ آرسینک کے بارے میں بات کرتے ہوئے 607 نمونوں میں سے 11.9 فیصد میں آرسینک 10 پی پی بی (پارٹس فی بلین) سے زیادہ تھا اور 20 اضلاع متاثر ہوئے تھے۔ اس کے ساتھ ہی یورینیم کی مقدار جانچنے کے لیے 752 نمونے لیے گئے جن میں صرف 0.1 فیصد میں یورینیم کی مقدار 30 پی پی بی سے زیادہ تھی اور صرف ایک ضلع متاثر ہوا۔

بچوں کے لیے اقوام متحدہ کے ادارے یونیسف کا اندازہ ہے کہ ماؤں کی جانب سے بچوں کو غلط طریقے سے دودھ پلانا دنیا میں بچوں کی سالانہ اموات میں سے 16 فیصد کی وجہ ہے۔ عالمی ادارۂ صحت نے اس سلسلے میں دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بہتر سہولیات کا مطالبہ کیا ہے جن میں بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے مددگار نظامِ صحت، ماؤں کو کہیں بھی اور کبھی بھی بچوں کو دودھ پلانے کی سہولت مہیا کرنے جیسی باتیں شامل ہیں۔ خیال رہے کہ صحت کے عالمی حکام کے مطابق جن بچوں کی مائیں انھیں اپنا دودھ نہیں پلاتیں ان میں ایک سال کی عمر سے پہلے موت کا خطرہ 14 گنا بڑھ جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اگست کے پہلے ہفتے میں بریسٹ فیڈنگ کا ہفتہ منایا جاتا ہے اور 2024 کے لیے اس مہم کا مرکزی خیال 'کلوزنگ دا گیپ: بریسٹ فیڈنگ سپورٹ فار آل' ہے۔ تاہم بچوں کو ماں کا دودھ پلانے سے متعلق بہت سے غلط مفروضے موجود ہیں۔ یہ وہ وجوہات ہیں جن کی بنا پر بعض خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلانے سے گریز کرتی ہیں۔ ان مفروضوں کی حقیقت جاننے کے لیے ہم نے طب کے شعبے کے دو ماہرین سے بات کی ہے، جن میں یونیورسٹی آف لیورپول کی کیٹریونا ویٹ اور یونیورسٹی کالج لندن کے پروفیسر الیسٹر سوٹکلف شامل ہیں۔ پہلا مفروضہ: کیا دودھ پلانے کے دوران نپل میں درد اور سوجن معمول ہے؟ پروفیسر ویٹ کہتی ہیں کہ اس کا جواب دینا مشکل ہے کیونکہ ابتدا میں دودھ پلانے کے دوران تکلیف معمول کی بات ہے اور نپل میں سوجن ہو سکتی ہے۔ تاہم بچوں کو دودھ پلانے کے بعد ماؤں کو چھاتی میں ضرورت سے زیادہ درد یا سوجن نہیں ہونی چاہیے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ نپل میں انفیکشن ہے یا پھر بچہ اسے صحیح انداز میں پکڑ نہیں پا رہا۔ کچھ حد تک تکلیف معمول ہے اور پہلی بار کسی ماں کے لیے دودھ پلانے کی عادت اپنانے میں کچھ وقت ضرور لگتا ہے۔ تاہم اگر یہ بہت زیادہ درد اور تکلیف کا باعث بنتا ہے تو کسی تجربہ کار ڈاکٹر، نرس یا دائی سے رجوع کیا جانا چاہیے۔ دوسرا مفروضہ: اگر کوئی فوراً اپنے بچے کو دودھ نہیں پلاتا تو وہ بعد میں اس کی صلاحیت کھو دیتا ہے پروفیسر الیسٹر سوٹکلف کہتی ہیں کوئی بھی بات جو ماؤں کی بریسٹ فیڈنگ کے لیے حوصلہ افزائی کرتی ہے وہ کئی طریقوں سے انسانی صحت کے لیے اچھی ہے۔

نوٹ: مضامین اور مراسلوں میں ظاہر کی گئی رائے قلم کار کا ذاتی خیال ہے۔ ادارہ کا ان کی رائے سے اتفاق ہونا ضروری نہیں ہے

انجینئرنگ کا منفرد عجوبہ

(بشکریہ ویکلی ویزٹر) جب میں بحر اوقیانوس اور خلیج میکسیکو کے درمیان میلوں کے سمندری راستے سے گزر رہی تھی تو سیگل اوپر چلا رہے تھے۔ بظاہر آسمان پگھل کر سمندر میں مل رہا تھا۔ تا حد نگاہ نیلے رنگ کا منظر تھا۔ جیسے ہی میں نے اپنے دھوپ کے چشمے ایڈجسٹ کیے، مجھے اپنی آنکھ کے کونے سے پانیوں میں ہلکی سی حرکت محسوس ہوئی۔ وہاں ایک بوٹل نوز ڈولفن تھی۔ اس کے ساتھ اس کے دوست بھی تھے اور جلد ہی اس گروہ نے آبی بیلے ڈانس کا مظاہرہ کیا، انھوں نے لہروں میں واپس گرنے سے پہلے خوبصورت قوس بنائی۔ مچھلی پکڑنے والی کشتیاں میرے ارد گرد گھوم رہی تھیں اور میرا بھی مچھلی پکڑنے کے لیے کانٹا ڈالنے کا جی چاہا لیکن ہائی وے پر 50 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے گاڑی چلاتے ہوئے ایسا کرنا مشکل ہوتا۔ میامی سے کی ویسٹ، فلوریڈا کے جزیرے تک کا سفر کرنا، کبھی بھی آج جتنا آرام دہ نہیں تھا۔ 20ویں صدی کے اوائل میں براعظم امریکہ کے جنوبی مقام تک سفر کرنے کا واحد راستہ کشتی پر ایک دن کا سفر تھا اور یہ بھی موسم اور لہروں پر منحصر تھا۔ 'اوورسیز ہائی وے' کے نام سے مشہور انجینیئرنگ کے ایک حیرت انگیز عجوبے کی بدولت جو مین لینڈ کے جنوبی سرے سے 42 پلوں پر 44 ٹراپیکل جزیروں پر 113 میل تک پھیلا ہوا ہے، جب میں ایک ایسی جگہ پر جا رہا تھا جہاں شمالی امریکہ اور کیریبین ملتے ہیں تو میں بظاہر مینگروز کے جنگلات اور کیز (چٹانوں) کے درمیان تیر رہا تھا۔

اوورسیز ہائی وے دراصل اوورسی ریل روڈ کے طور پر شروع ہوئی تھی اور یہ دور اندیش ڈویلپر ہنری موریسن فلیگلر (جنھیں 'جدید فلوریڈا کے باپ' کے نام سے جانا جاتا ہے) کے دماغ کی پیداوار تھی۔ 1870 میں فلیگلر نے کاروباری شخصیت جان ڈی راک فیلر کے ساتھ مل کر سٹینڈرڈ آئل کمپنی کی مشترکہ بنیاد رکھی اور یہ 20ویں صدی کے آغاز میں دنیا کی سب سے بڑی اور سب سے طاقتور کارپوریشنوں میں سے ایک بن گئی۔ فلوریڈا کا دورہ کرنے اور 'دی سن شائن سٹیٹ' کی سیاحتی صلاحیت کو تسلیم کرنے کے بعد فلیگلر نے اس خطے میں اپنی زیادہ تر دولت خرچ کی، پر تعیش ریزورٹس تعمیر کیے جس نے امریکہ کی غریب ترین ریاستوں میں سے ایک کو شمال مشرقی امریکہ کے مسافروں کے لیے موسم سرما کی جنت میں تبدیل کر دیا۔ اس کے باوجود، مہمانوں کے لیے فلیگلر کے شاندار لیکن دور دراز تفریحی مقامات تک پہنچنے کا کوئی راستہ نہیں تھا۔ 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 میامی کو لائن کا اختتام ہونا چاہیے تھا لیکن جب امریکہ نے 1904 میں پانامہ نہر پر تعمیر شروع کی تو فلیگلر نے کی ویسٹ کے لیے زبردست صلاحیت دیکھی، نہر کے قریب ترین زمین کا ٹکڑا اور جنوب مشرقی امریکہ میں سب سے گہری بندرگاہ۔ سگار اور ماہی گیری کی صنعتوں کی بدولت یہ مصروف مرکز پہلے ہی پھل پھول رہا تھا (کی ویسٹ 1900 تک فلوریڈا کا سب سے بڑا شہر تھا) لیکن جزیرے کے دور دراز مقام پر ہونے کی وجہ سے سامان کو شمال کی طرف منتقل کرنا مشکل اور مہنگا بن گیا۔ لہٰذا فلیگلر نے اپنے ٹریک کو 156 میل جنوب میں کی ویسٹ تک بڑھانے کا فیصلہ کیا، جس کا زیادہ تر حصہ کھلے سمندر پر تھا۔ اس نام نہاد کی ویسٹ ایکسٹینشن کو ان کے بہت سے ہم عصروں نے ناممکن قرار دیا تھا اور ان کے نقطہ نظر کو ان کے ناقدین نے 'فلیگلر کی حماقت' کا نام دیا تھا۔ 1905 اور 1912 کے درمیان تین سمندری طوفانوں نے تعمیراتی مقام کو متاثر کیا، جس میں 100 سے زیادہ مزدور ہلاک ہو گئے۔ بے خوف ہو کر فلیگلر آگے بڑھتے رہے اور اس میں سات سال لگے۔ پانچ کروڑ ڈالر (آج کے 1.56 ارب ڈالر) اور ریلوے کی تعمیر کے لیے چار ہزار افریقی امریکی، بہامین اور یورپی تارکین وطن نے مگرمچھوں، بچھوؤں اور سانپوں سے مقابلہ کیا۔ جب ریلوے بالآخر 1912 میں مکمل ہوئی تو اسے 'دنیا کا آٹھواں عجوبہ' کہا جاتا تھا۔

ٹرین کے افتتاحی سفر کے دوران، لکڑی سے چلنے والا ایک انجن میامی سے کی ویسٹ پہنچا، جس میں اس وقت کے 82 سالہ فلیگلر کو لے جایا گیا، جو اپنی نجی لگژری گاڑی سے باہر نکلے (جو پام بیچ میں فلیگلر میوزیم میں دیکھی جا سکتی ہے) اور مبینہ طور پر اپنے ایک دوست سے کہا کہ 'اب میں خوشی سے مر سکتا ہوں۔ میرا خواب پورا ہو گیا۔' فلوریڈا کے مؤرخ بریڈ برٹیلی کا کہنا ہے کہ 'یہ حقیقت قابل ذکر ہے کہ فلیگلر نے اس میں سے تین کروڑ ڈالر سے زیادہ رقم اپنی جیب سے فراہم کی تھی۔ جیف بیزوس یا بل گیٹس آج ایسا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ ایلون مسک کے سپیس ایکس کے ساتھ اس کا بہترین جدید موازنہ ہو سکتا ہے۔' یہ ریلوے 1935 تک چلتی رہی جب صدی کا سب سے مہلک سمندری طوفان میلوں کی پٹریوں کو بہالے گیا۔ دوبارہ تعمیر کرنے کی بجائے فلیگلر کے شاہکار کو امریکیوں کی گاڑیوں سے نئی محبت کے ساتھ ایڈجسٹ کرنے کے لیے دوبارہ تخلیق کیا گیا تھا۔ سنہ 1938 میں امریکی حکومت نے فلیگلر کے بظاہر ناقابل نقصان پلوں پر انحصار کرتے ہوئے جو 200 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلنے والی ہواؤں کا مقابلہ کر سکتے تھے ان پر دنیا کی طویل ترین اوور واٹر سڑکوں میں سے ایک تعمیر کرنے کا فیصلہ کیا۔ عملے نے کاروں کو جگہ دینے کے لیے پٹریوں کو ہموار کیا اور نئی کھولی جانے والی اوورسیز ہائی وے نے ہمیشہ کے لیے دور دراز فلوریڈا کیز کو اس پھلتے پھولتے سیاحتی مقام میں تبدیل کر دیا جو وہ آج ہیں۔ ریلوے کی تکمیل کے ایک صدی سے زیادہ عرصے کے بعد اصل پلوں میں سے 20 ابھی بھی مسافروں کو میامی سے کی ویسٹ لے جاتے ہیں۔ آپ چار گھنٹے سے بھی کم وقت میں ڈرائیو کر سکتے ہیں لیکن راستے پر سفر کرنا بھی تفریح کا حصہ ہے۔ سٹاپس کا ایک سلسلہ مسافروں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ انجینئرنگ کا یہ معجزہ کیسے آیا۔ میامی سے 69 میل جنوب میں واقع کی لارگو فلوریڈا کیز کا سب سے شمالی اور پہلا سٹاپ ہے۔ مگرمچھ، سانپ اور دیگر پانی کی مخلوقات نے فلیگلر کے تعمیراتی عملے کو خوفزدہ کر دیا ہو گا لیکن ان دنوں، مسافر کی لارگو (خود ساختہ 'دنیا کا غوطہ خور دارالحکومت') آتے ہیں تاکہ اس کی سمندری زندگی کو دیکھ سکیں۔ جان پینی کمپا کورل ریف سٹیٹ پارک سے متصل فلوریڈا کیز نیشنل میرین سینکچوری شمالی امریکہ کی واحد زندہ کورل ریف میں غوطہ خوروں کو اپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ یہاں سمندری گھاس کے فرش مچھلیوں، مینیٹس (سمندری گائے) اور سمندری کچھوؤں کے لیے اہم رہائش گاہ فراہم کرتے ہیں لیکن سب سے بڑی کشش 'کرائسٹ آف دی ڈیپ' کا بازو پھیلائے 9 فٹ اونچا کانسی کا مجسمہ ہے جو 1965 سے سیاحوں کو آتے دیکھ رہا ہے۔ ایک بار جب آپ خشکی پر آ جائیں تو اسلامورادا کا رخ کریں، میامی اور کی ویسٹ کے درمیان ایک کمیونٹی جو کبھی سمندر کے اوپر ریلوے سٹیشن کا مقام ہوا کرتی تھی۔ یہاں عجائب گھر میں ٹرین کے سنہری دور کے نوادرات بھی پیش کیے گئے ہیں، جن میں کار میں پیش کیے جانے والے پکوان بھی شامل ہیں۔

موٹاپے کا شکار بچے ذہنی مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں

(بشکریہ ویکلی ویزٹری) ایک بڑے برطانوی مطالعے کے مطابق موٹاپے کا شکار سات سال کے بچے جب گیارہ برس کی عمر کو پہنچتے ہیں تو ان میں جذباتی مسائل کا شکار ہونے کا خدشہ زیادہ پایا جاتا ہے۔ انگلینڈ کے شہر لیورپول کے محققین نے معلوم کیا ہے کہ موٹاپے اور ذہنی صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے جس میں بچپن کے دوران دھیرے دھیرے اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کی نسبت لڑکیاں زیادہ بی ایم آئی (وزن اور قد کا تناسب) اور جذباتی مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ اگرچہ اس مطالعے میں وجوہات پر روشنی نہیں ڈالی گئی لیکن اس کے مطابق غربت سے ان دونوں مسائل کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ موٹاپے اور جذباتی مسائل میں تعلق جاننے کے لیے ان محققین نے برطانیہ میں سنہ 2000 سے سنہ 2002 کے دوران پیدا ہونے والے 17 ہزار بچوں کی معلومات کی جانچ کی ہے۔ اس مطالعے کے لیے محققین کے پاس بچوں کے قد اور وزن کی معلومات کے علاوہ تین، پانچ، سات، گیارہ اور چودہ برس کی عمر میں ان کو درپیش جذباتی مسائل کی وہ رپورٹس بھی شامل تھیں جو ان کے والدین کی جانب سے فراہم کی گئی تھیں۔ مطالعے کے مطابق سات سال کی عمر سے موٹاپے اور جذباتی مسائل میں گہرا تعلق دیکھا گیا ہے۔ یونیورسٹی آف لیورپول میں شعبہ نفسیات کی سینئر لیکچرار ڈاکٹر شارلٹ ہرڈمین کا کہنا ہے کہ نتائج سے یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ موٹاپا اور جذباتی مسائل بچپن میں ساتھ ساتھ نشوونما پاتے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ یہ ان لوگوں کے لیے اہم ہے جو موٹاپے کے شکار بچوں کا علاج کرتے ہیں۔

'لوگوں کا خیال ہے کہ اس کا حل کم کھانا اور زیادہ ورزش کرنا ہے لیکن یہ اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہے۔ "موٹاپا اور جذباتی مسائل آپس میں جڑے ہوئے ہیں۔' ان کا کہنا ہے کہ یہ پہلے سے ہی معلوم تھا کہ بالغوں میں موٹاپا اور ذہنی صحت ایک دوسرے سے منسلک ہوتے ہیں تاہم بچوں میں بھی یہ صحیح ہو سکتا ہے۔ 'ذہنی صحت اور موٹاپا سات سال کی عمر سے ایک دوسرے سے منسلک دکھائی دیتے ہیں اور یہ دونوں ایک دوسرے کی شدت میں اضافہ بھی کرتے ہیں۔' انھوں نے کہا 'جیسے کے بچوں میں موٹاپے اور جذباتی مسائل کی شرح میں اضافہ ہو رہا ہے تو عوامی صحت کے لیے ان دونوں کی ساتھ موجودگی کو سمجھنا انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ دونوں مسئلے بالغوں کی بری صحت سے جڑے ہیں۔' یہ تحقیق طبی جریدے جاما میں شائع کی گئی ہے۔ برطانوی وزیر اعظم کا کہنا ہے کہ انگلینڈ میں 18 سال سے کم عمر افراد کو انرجی ڈرنکس فروخت کرنے پر پابندی عائد کی جا سکتی ہے کیونکہ اس سے بچوں کی صحت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔ حکومت کی جانب سے ایسے مشروبات کی بچوں کو فروخت کرنے کو غیر قانونی قرار دیے جانے کے اس منصوبے پر عوام سے بھی صلاح مانگی گئی ہے۔ انرجی ڈرنکس میں چینی اور کیفین کی زیادہ مقدار ہوتی ہے اور اس کے ساتھ موٹاپے اور کئی دیگر صحت کے مسائل جڑے ہوئے ہیں۔ حکومت کی جانب سے اس پابندی کے لیے 16 سال سے کم اور 18 سال سے عمر بتائی گئی ہے لیکن اس نے عوام سے بھی صلاح مانگی ہے کہ آیا پابندی کے لیے عمر کی کیا حد طے کی جائے۔ واضح رہے کہ سکاٹ لینڈ، شمالی آئرلینڈ اور ویلز اپنی پابندیاں خود لگانے کا حق رکھتے ہیں۔ ماضی میں کی جانے والی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یورپ میں برطانیہ ان ممالک میں شامل ہے جہاں نوجوان سب سے زیادہ انرجی ڈرنکس کا استعمال کرتے ہیں۔ ایسے مشروبات کے زیادہ استعمال سے صحت کے کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جیسے کہ موٹاپا، دانتوں کا سڑنا، سر درد اور نیند کے مسائل۔ بہت سی دوکانوں پر پہلے ہی ایسی پابندی خود سے لگائی گئی ہے جہاں 16 سال سے کم عمر بچوں کو انرجی ڈرنکس فروخت نہیں کی جاتی لیکن اس کے باوجود اس بات کا امکان موجود ہے کہ بچے ایسی ڈرنکس کہیں اور سے خرید لیں۔ پبلک ہیلتھ کے وزیر سٹیو برائن کا کہنا ہے کہ 'بچوں کی صحت اور تعلیم کو خراب کرنے والی اشیا سے انھیں بچانا ہم سب کی ذمہ داری ہے اور ہم جانتے ہیں کہ کیفین اور بعض اوقات چینی سے بھرے یہ مشروبات ان کی معمول کی خوراک کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔' "ہمارے بچے یورپ کے دیگر ممالک کے مقابلے میں پہلے ہی 50 فیصد زیادہ ایسے مشروبات کا استعمال کر رہے ہیں اور اساتذہ انرجی ڈرنکس اور کلاس روم میں خراب رویے کے خطرناک تعلق کی جانب اشارہ کر چکے ہیں۔' برطانوی وزیر اعظم ٹریزا مے نے اس حوالے سے کہا: 'بچپن میں موٹاپا ہمارے ملک کا سب سے بڑا صحت کا مسلہ ہے اور اسی وجہ سے ہم ایسے اقدامات کر رہے ہیں کہ نوجوان افراد میں چینی کا استعمال کم ہو جائے اور لوگ صحت مند چیزوں کا انتخاب کریں۔'

'ہزاروں نوجوان انرجی ڈرنکس کا متواتر استعمال کر رہے ہیں کیونکہ بعض اوقات یہ سافٹ ڈرنکس کے مقابلے میں سستی ملتی ہیں۔ ہم بچوں کو اس کی فروخت پر پابندی پر صلاح مشورہ کریں گے۔' انرجی ڈرنکس میں بڑے پیمانے پر کیفین پائی جاتی ہے، عام طور پر 250 ملی لیٹر کے کین میں 80 ملی گرام۔ اس کے مقابلے میں کلاسک کوک کے 330 ملی لیٹر کین میں اس کی مقدار 32 ملی گرام اور ڈائٹ کوک کے کین میں 42 ملی گرام ہوتی ہے۔ انرجی ڈرنکس میں اس کے علاوہ بہت زیادہ چینی کے ساتھ ساتھ دیگر اجزا میں وٹامنز اور منرلز یا ہربل ہوتے ہیں۔ کیفین کی زیادہ مقدار کے باعث ذہنی تناؤ، پینک اٹیکس اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ایک دن میں 200 ملی گرام کیفین سے زیادہ استعمال نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یورپیئن ایڈوائس کا کہنا ہے کہ دیگر نوجوان ایک دن میں 400 ملی گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمارے خوارک میں چینی کے زیادہ استعمال سے جو صحت کے مسایل پیدا ہو سکتے ہیں ان میں یہ شامل ہیں:

ایک تازہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ تواتر سے شراب نوشی کرنے سے عمر میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس تحقیق میں چھ لاکھ شراب نوشی کرنے والوں سے معلوم چلا کہ ہفتے میں 10 سے 15 الکوحلک ڈرنکس پینے سے ایک سے دو سال عمر کم ہو سکتی ہے۔ اس تازہ تحقیق میں مزید کہا گیا ہے کہ جو افراد ہفتے میں 18 سے زائد ڈرنکس پیتے ہیں ان کی عمر چار سے پانچ سال کم ہو سکتی ہے۔ واضح رہے کہ 2016 کی برطانوی رہنما اصولوں کے تحت ایک ہفتے میں 14 سے زیادہ الکوحلک ڈرنکس نہیں پینی چاہیئں۔ 14 سے زیادہ الکوحلک ڈرنکس کا مطلب ہے چھ بیئر یا سات وائن کے گلاس۔ لانسٹ تحقیق کے مصنفین کا کہنا ہے کہ کم شراب پینے والوں میں جلد موت کے امکانات نہیں ملے ہیں۔ اس تحقیق میں سائنسدانوں نے 19 ممالک سے شراب نوشی کرنے والے افراد کی صحت اور شراب نوشی کی عادات کا موازنہ کیا ہے۔ تحقیق سے معلوم چلا ہے کہ جو لوگ ایک ہفتے میں دس ڈرنکس پیتے ہیں ان کی عمر چھ ماہ کم ہو جاتی ہے۔ تحقیق میں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ زیادہ شراب نوشی کرنے سے دل کے عارضے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔، تصویر کا کیپشنیاد رہے کہ ماضی میں کی گئی تحقیقات میں کہا گیا تھا کہ ریڈ وائن دل کے لیے اچھی ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق 12.5 یونٹ الکوحل پینے سے سٹروک ہونے کے امکانات 14 فیصد، جان لیوا بلڈ پریشر 24 فیصد، حرکت قلب بند ہو جانے کے امکانات 9 فیصد بڑھ جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ماضی میں کی گئی تحقیقات میں کہا گیا تھا کہ ریڈ وائن دل کے لیے اچھی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی تحقیق میں آیا تھا کہ الکوحل جان لیوا دل کے عارضے کے امکانات کو کم کرتی ہے لیکن اب ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ الکوحل سے دیگر بیماریوں کے ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ کولڈ ڈرنکس بنانے والی مشہور کمپنی کوکا کولا نے اعلان کیا ہے کہ وہ اپنی 125 سالہ تاریخ میں پہلی بار شراب بنائے گی۔ کوکا کولا نے اعلان کیا ہے کہ وہ جاپان میں الکوپوپ یا ذائقہ دار الکوحل بنائے گی۔ اعلان میں کہا گیا ہے کہ کمپنی جاپان میں 'چوہی' کی مقبولیت کا فائدہ اٹھائے گی۔ 'چوہی' ڈبے میں سپارکلنگ مشروب ہےجس میں مقامی شراب شوچو شامل ہوتی ہے۔ اس مشروب میں تین سے آٹھ فیصد الکوحل ہوتی ہے۔ جاپان میں کوکا کولا کے ایک ایگزیکٹیو نے کہا کہ یہ مشروب بنانے کا مقصد چھوٹے پیمانے پر مخصوص مارکیٹ کے لیے مشروب بنانا ہے۔

کنگز ہائی وے

بشکریہ: جی این ایس پی

اردن کے اہم تاریخی مقامات میں سے بعض کو ایک دوسرے سے ملانے اور ایک کے بعد دوسری سلطنت کے استعمال میں رہنے والی اس شاہراہ کا ذکر انجیل میں موجود ہے۔ میں نے وادی مجیب پر ڈھلتے سورج کا نظارہ کرنے کے لیے جیسے ہی اپنی گاڑی سے باہر قدم رکھا تو وہاں موجود بچوں نے بڑی گرم جوشی سے میرا استقبال کیا: 'اردن میں خوش آمدید!' میں ایک چٹان پر کھڑی بحر مردار تک پھیلے ہوئے پہاڑی سلسلے کو دیکھ رہی تھی جب ایک چڑیا میرے قریب سے اڑتی ہوئی نیچے کو گئی۔ میں حیران رہ گئی کہ ایک نازک سا پرندہ اس بنجر علاقے میں کھڑی سنگلاخ چٹانوں کو کیسے اپنا مسکن بنا سکتا ہے۔ میں جس جگہ کھڑی تھی وہاں سے نیچے گھاٹیوں میں اور ڈھلوانوں پر مجھے سانپ کی طرح بل کھاتی ایک سڑک نظر آئی۔ یہ کِنگز ہائی وے ہے جسے عربی میں الطریق الملوکی یعنی شاہراہِ شاہ کہا جاتا ہے۔

اس کے بارے میں باور کیا جاتا ہے کہ یہ دنیا کی سب سے پرانی زیر استعمال سڑک ہے۔ ہزاروں سال سے تاجر، زائرین، سپاہی اور بادشاہ اس راستے کے ذریعے شمال سے جنوب کا سفر کرتے رہے ہیں۔ اردن کے وسط میں واقع کوہستانی علاقے سے گزرنے والی یہ سڑک قدیم سلطنتوں اور بادشاہتوں کو ایک لڑی میں پیروتی ہے۔ آج اس پکّی سڑک کا نام ہائی وے 35 ہے جو اپنی قدیم پیشرو کی جگہ شام سے دریائے اردن کے ساتھ ساتھ جنوب کی طرف جاتی ہے۔ راستے میں رومن کھنڈرات، بازنطینی موزیک، صلیبی قلعے اور پیٹرا کا قدیم شہر پڑتا ہے۔ یہ سب آثار بھرپور طریقے سے اردن کی تاریخ اور اس کے قدیم مقامات کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اس علاقے کی قدیم سڑکوں کے نظام کے ماہر آثار قدیمہ فوزی ابودانا کہتے ہیں کہ 'یہ راستہ نباتی دور (چوتھی صدی قبل مسیح سے تقریباً 106 عیسوی) تک، اور شاید اس سے بھی پہلے آئرن ایج یا لوہے کے دور میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ ردن سے گزرنے والی اس سڑک کا، جسے 'بادشاہ کی راہگزر' کے نام سے جانا جاتا ہے، بائبل کے پرانے عہد نامے میں ذکر کیا گیا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ پیغمبر موسیٰ نے بنی اسرائیل کو مصر سے باہر لے جانے کے بعد اسے عبور کرنے کی اجازت طلب کی تھی۔ جیسا کہ ابودانہ وضاحت کرتے ہیں کہ موجودہ شاہراہ کے زیادہ تر حصے میں ادومی، نباتین، رومن، بازنطینی اور اسلامی آثار قدیمہ سے پتہ چلتا ہے کہ یہ سڑک کم سے کم آٹھویں صدی قبل مسیح سے مسلسل استعمال میں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ 'ہم اپنے آباؤ اجداد کے نقش قدم پر چلتے رہے ہیں۔'

ابودانا کے مطابق کنگز ہائی وے قدیم زمانے میں عرب، فرٹائل کریسنٹ، بحیرۂ احمر اور مصر کو ملانے والا ایک اہم تجارتی راستہ تھا۔ عرب سے خوشبویات اور مصالحہ جات لے جانے والے قافلوں نے اس سڑک کے ذریعے نباتین دارالحکومت پیٹرا کو جاتے تھے۔ رومن دور میں شہنشاہ ٹراجن (117-98 عیسوی) نے اس راستے کا نام بدل کر نووا ٹرائیانا رکھا اور اسے پہیوں والی گاڑیوں کے لیے ہموار بنایا۔ ابودانا کہتے ہیں کہ 'اب بھی اس سڑک کے کنارے ہمیں رومن سنگ میل مل جاتے 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 یہ سڑک صدیوں تک زائرین کے لیے ایک اہم راستہ بھی رہی ہے۔ بازنطینی دور میں مسیحی اسے بائبل میں مذکور مقدس مقامات کی زیارت کے لیے استعمال کرتے تھے، مثلاً یسوع کے مصلوب ہونے کا مقام گولگوتھا۔ اسی طرح ابتدائی اسلامی دور میں بہت سے مسلمان اسی راستے سے مکہ جاتے تھے۔ میں کئی سال تک اردن کے دارالحکومت امان میں رہی ہوں، لیکن جنوب کی طرف جانے کے لیے ہمیشہ تیز اور آسان راستے اختیار کیے۔ جب میری کزن مجھ سے ملنے آئی تو ہم نے فیصلہ کیا کہ ملک کی طویل اور الجھی ہوئی تاریخ کو دریافت کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کنگز ہائی وے کو اپنایا جائے اور اس راستے پر آہستہ آہستہ سفر کیا جائے جو اس قدیم سرزمین کو تشکیل دینے والی بہت سی تہذیبوں نے کبھی استعمال کیا تھا۔ قدیم سڑک کسی دور میں امان کی سب سے اونچی پہاڑی سے گزرتی تھی، جس پر کانسی کے دور سے قبضہ ہے۔ لہٰذا دارالحکومت چھوڑنے سے پہلے ہم ایک رومی ہیکل، ایک بازنطینی گرجاگھر اور ایک اموی محل کے کھنڈرات کے درمیان گھومتے رہے، جو اردن کے تہہ در تہہ تاریخی ورثے کو آشکار کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم نے 30 کلومیٹر تک جنوب میں قدیم شہر مدابہ تک سفر کیا اور زیتون کے باغات، پکے ہوئے انار اور کانٹے دار ناشپاتیوں کی قطاروں سے گزرے۔ اس علاقے میں چشمے اور پانی کے ذخیرے اور زرعی زمین ہے۔ ابودانا نے مجھ سے کہا کہ 'یہ اردن کی ریڑھ کی ہڈی ہے۔' مدابا بازنطینی دور کے موزیک کے مجموعے کے لیے مشہور ہے۔ ان میں سب سے مشہور سینٹ جارج آرتھوڈوکس چرچ میں واقع چھٹی صدی کی وہ موزیک باقیات ہیں جنھیں سرزمین مقدس کا سب سے پرانا باقی رہنے والا نقشہ سمجھا جاتا ہے۔ اس نقشے میں کنگز ہائی وے پر واقع مختلف تاریخی مقامات کی نشاندہی موجود ہے۔ گرجاگھر کی قربان گاہ کے قریب میں نے نقشے کے وسط میں بیت المقدس یا یروشلم کی نشاندہی کرنے والے یونانی رسم الخط کو سمجھنے کی کوشش کی، اور دریائے اردن میں تیرنے والی مچھلیوں اور بحیرۂ مردار پر کشتیوں کی تفصیلات نے مجھے ورطۂ حیرت میں ڈال دیا۔ مدابا سے نو کلومیٹر مغرب میں کنگز ہائی وے سے ایک چھوٹا سا چکر ہمیں کوہ نیبو کی طرف لے گیا، جہاں موسیٰ نے مبینہ طور پر پہلی بار ارض موعود کو دیکھا تھا۔ خیال کیا جاتا ہے۔

باقیات

بقیہ 1

صحت میں بہتری اور روک تھام کی حکمت عملی کے لیے اہم تجاویز دی۔ انہوں نے کہا، ”پیتھالوجی کے شعبے کو جدید اختراعات سے مضبوط کریں اور مریض کے علاج کے لیے معیاری پروٹوکولز تیار کریں۔ تعلیمی پروگراموں میں خلا کو دور کرنے کے لیے نئے تربیتی ماڈیولز تیار کریں۔“ ایل جی نے زور دیا کہ وزیر اعظم نریندر مودی کی قیادت میں صحت کے شعبے میں تاریخی تبدیلیاں آئی ہیں اور تمام اسٹیک ہولڈرز کو چاہیے کہ ڈیجیٹل ریکارڈز اور آیوشمین بھارت ہیلتھ اکاؤنٹ (ABHA) سہولت کو دور دراز علاقوں تک پھیلائیں اور چھوٹے صحت مراکز کو بڑے لیبارٹریز سے جوڑیں تاکہ ماہر مشورہ فراہم کیا جا سکے۔ انہوں نے کہا، جدید صحت کا نظام قائم کرنا اور تمام شہریوں کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانا ہمارا مقصد ہے۔ عوامی اور نجی شعبے کو مل کر دور دراز علاقوں میں معیاری تشخیصی سہولیات فراہم کرنی چاہئیں اور تشخیص سے علاج تک کے وقت کو کم کرنا چاہیے۔“ افتتاحی سیشن میں ڈاکٹر اشوتوش گپتا، پرنسپل GMC جموں؛ ڈاکٹر اوشا کینی، صدر IAPM؛ ڈاکٹر رینی مالک، نائب صدر IAPM؛ ڈاکٹر رنجن اگروال، آنریری سیکرٹری IAPM؛ IAPM اور IAP-ID کے عہدیدار، پیتھالوجسٹ اور میڈیکل پروفیشنلز موجود تھے۔ جموں ویسٹ سے رکن اسمبلی اروِن گپتا، ڈاکٹر سید عابد رشید شاہ، سیکرٹری صحت و میڈیکل ایجوکیشن، اور سول و پولیس انتظامیہ کے سینئر افسران بھی شریک ہوئے۔

بقیہ 2

پر تبادلہ خیال کریں گے، جسے مغربی دارالحکومتیں بھی گہرائی سے دیکھ رہی ہیں۔ روسی صدر کا تقریباً 27 گھنٹے کا یہ دورہ بھارت-امریکہ تعلقات میں حالیہ تناؤ کے تناظر میں اہمیت اختیار کر گیا ہے۔ سمٹ کے بعد دونوں ممالک کی توقع ہے کہ تجارتی شعبے سمیت کئی معاہدے کیے جائیں گے۔ جمعہ کی صبح، پوتن کو راشٹرپتی بھون میں رسمی خیر مقدم کیا جائے گا۔ وزیر اعظم مودی روسی صدر اور ان کے وفد کے اعزاز میں حیدرآباد ہاؤس میں ورکنگ لنچ کی میزبانی بھی کریں گے، جو سمٹ کا مقام ہے۔ اطلاع کے مطابق، پوتن صبح میں راج گھاٹ کا بھی دورہ کریں گے۔ سمٹ کے بعد، روسی صدر روسی سرکاری براڈکاسٹر کے نئے بھارت چینل کا افتتاح کریں گے اور اس کے بعد صدر دroupadi Murmu کی طرف سے دیے جانے والے ریاستی عشائیے میں شریک ہوں گے۔ روسی صدر متوقع طور پر جمعہ کی رات 9 بجے بھارت روانہ ہوں گے۔

بقیہ 3

کئی ہفتوں کے دوران متعدد امیدوار اور وفود ان سے رجوع کر چکے ہیں، جنہوں نے بھرتی کے عمل میں بار بار تاخیر کے درمیان زیادہ سے زیادہ عمر کی حد میں نرمی کی درخواست کی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ کئی امیدواروں نے تحریری درخواستیں بھی جمع کروائی ہیں جن میں عمر کی حد کے چیلنجز کو اجاگر کیا گیا ہے۔ ملاقات کے دوران، سنیل شرما نے عمر میں نرمی کے لیے ہمدردانہ غور و فکر کی ضرورت پر زور دیا اور کہا کہ ہزاروں اہل نوجوانوں کا مستقبل بروقت مداخلت پر منحصر ہے۔ شرما نے کہا کہ لیفٹیننٹ گورنر نے مسئلے کو صبر و تحمل سے سنا۔ LoP سنیل شرما نے امید ظاہر کی کہ انتظامیہ امیدواروں کے مفاد میں مثبت فیصلہ لے گی۔ انہوں نے نوجوانوں کو یقین دلایا کہ وہ اس معاملے کو حتمی مثبت حل تک مسلسل پیروی کرتے رہیں گے۔

بقیہ 4

دیگر سینئر اِفسران نے شرکت کی۔ چیف سیکرٹری نے ضلع وار جائزہ لیتے ہوئے اِس بات پر زور دیا کہ ایسے وسیع زمین کے رقبوں کی نشاندہی ضروری ہے جو دیگر ترقیاتی کاموں کے لئے مختص نہیں کئے گئے اور جنہیں صاف توانائی کے بنیادی ڈھانچے کے قیام کے لئے فوری طور پر منتقل کیا جا سکے۔ اُنہوں نے سائنس اینڈ ٹیکنالوجی ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے اَب تک کی پیش رفت اور اس منصوبے کو آگے بڑھانے کے لئے درکار طریقہ کار کی تیاری کو سراہا۔ اُنہوں نے زور دیا کہ بڑے پیمانے پر شمسی توانائی کا اِستعمال جموں وکشمیر کے قابلِ تجدید توانائی کے شعبے کو مضبوط بنانے اور روایتی توانائی ذرائع پر انحصار کم کرنے کے لئے نہایت اہم ہے۔ سیکرٹری سائنس اینڈ ٹیکنالوجی ڈاکٹر شاہد اِقبال چودھری نے میٹنگ کو ایم این آر اِی سولر پارک سکیم کی تفصیلات سے آگاہ کیا اور راجستھان، کرناٹک اور مدھیہ پردیش میں عملائے گئے کامیاب ماڈلوں پر روشنی ڈالی۔ اُنہوں نے بتایا کہ اِس سکیم کے تحت ایم این آر اِی انفراسٹرکچر ڈیولپمنٹ اور گرڈ کنکٹویٹی سمیت منصوبے کی لاگت کا 30 فیصد یا فی میگاواٹ 20 لاکھ روپے تک مرکزی مالی اِمداد (سی ایف اے) فراہم کرتا ہے۔ اِس کے علاوہ ہر سولر پارک کے لئے تفصیلی پروجیکٹ رپورٹ (ڈِی پی آر) کی تیاری کے لئے 25 لاکھ روپے تک معاونت بھی شامل ہے۔ ڈاکٹر شاہد اِقبال چودھری نے مزید بتایا کہ جموں وکشمیر میں شمسی توانائی کی تخمینہ شدہ صلاحیت تقریباً 20 سے 22 گیگاواٹ ہے جس میں سے 72 میگاواٹ پہلے ہی سرکاری عمارتوں پر سولر روف ٹاپ تنصیبات کے ذریعے حاصل کی جا چکی ہے۔ اُنہوں نے کہا کہ اِبتدائی مرحلے میں 200-250 میگاواٹ صلاحیت کے ایک سولر پارک کے قیام کی تجویز پیش کی گئی ہے جس کے لئے فی میگاواٹ تقریباً 5 سے 7 ایکڑ زمین اور ضروری برقی و ایویکوایشن انفراسٹرکچر درکار ہوگا۔ میٹنگ میں جموں وکشمیر کے قابلِ تجدید توانائی کے شعبے میں موجود مواقع، سولر پارک سکیم کے تحت مختلف عمل درآمدی ماڈلز اور صوبائی کمشنروں کی جانب سے اِبتدائی طور پر نشاندہی کی گئی زمین پر بھی تبادلہ خیال کیا گیا۔ اِس کے علاوہ مالیاتی پہلوؤں، لاگت کے تخمینوں اور سولر پارک کے مجموعی طور پر قابلِ عمل ہونے کا جائزہ بھی لیا گیا۔ چیف سیکرٹری نے متعلقہ تمام محکموں کو قریبی تال میل قائم رکھ کر زمین کی فزیبلٹی کا جائزہ جلد از جلد مکمل کرنے کی ہدایت دی تاکہ جموں وکشمیر صاف اور دیرپا توانائی کے حصول کی سمت ایک اہم قدم بڑھا سکے۔

بقیہ 5

کو ٹھہرایا تھا۔ پولیس نے کہا کہ ہوٹل کی انتظامیہ نے جان بوجھ کر اپنے قیام کو چھپایا اور لازمی آن لائن فارم سی جمع کرانے میں ناکام رہا، جو کہ تمام قیام گاہوں کو غیر ملکی شہریوں کی رجسٹریشن کے لیے فائل کرنا ضروری ہے۔ حکام نے بتایا کہ فارم C فائل کرنا ایک قانونی ضرورت ہے جس کا مقصد سیکیورٹی کی نگرانی کو برقرار رکھنا اور غیر ملکی زائرین کی مناسب دستاویزات کو یقینی بنانا ہے۔ اس کوتاہی کو سیکورٹی کی سنگین تشویش قرار دیتے ہوئے، پولیس نے کہا کہ یہ ایکٹ امیگریشن اینڈ فارنرز ایکٹ، 2025 کی خلاف ورزی کے مترادف ہے۔ ان نتائج کے بعد، ایف آئی آر نمبر 79/2025 متعلقہ ایکٹ کی دفعہ 8 اور 23(b) کے تحت پولیس اسٹیشن پہلگام میں ہوٹل انتظامیہ کے خلاف درج کیا گیا۔ مزید تفتیش جاری ہے۔ اننت ناگ پولیس نے تمام ہوٹلوں، گیسٹ ہاؤسز اور ہوم اسٹیز پر زور دیا کہ وہ قانونی اور حفاظتی پروٹوکول پر سختی سے عمل کریں، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ عدم تعمیل سخت کارروائی کی دعوت دے گی۔

بقیہ 6

پیش آئی ہے۔ شکایت کی بنیاد پر ایف آئی آر نمبر 66/2025 درج کر کے معاملے کی تفتیش شروع کی گئی۔ تحقیقات کے دوران متعدد مشتبہ افراد سے پوچھ گچھ کی گئی۔ اس دوران ایک ملزم عبید ریاض ڈار، ساکن انٹو حمام سوپور نے جرم میں ملوث ہونے کا اعتراف کیا۔ مزید پوچھ گچھ پر اس نے بتایا کہ چوری اس نے اپنے پانچ ساتھیوں کے ساتھ مل کر انجام دی۔ ان کی شناخت قیصر احمد ڈار، قیصر نذیر ڈار، مجید احمد ڈار عرف مقائب، جاوید احمد ڈار اور عثمان نذیر ڈار کے طور پر ہوئی، جو تمام ننگلی سوپور کے رہائشی ہیں۔ ملزم عبید نے انکشاف کیا کہ چوری شدہ سامان ایک اسکریپ ڈیلر بلال احمد ڈار کو فروخت کیا گیا تھا، جو ننگلی سوپور کا ہی رہائشی ہے۔ اس اطلاع کی بنیاد پر پولیس نے کارروائی کرتے ہوئے ننگلی بائی پاس پر صوفی اکبر روڈ کے ایک گودام سے چوری شدہ املاک برآمد کر لی۔ تمام ملزمان کو گرفتار کر کے پولیس اسٹیشن منتقل کر دیا گیا ہے جہاں وہ ریمانڈ پر ہیں۔ پولیس کے مطابق مزید تفتیش جاری ہے۔ جے اینڈ کے پولیس نے کہا ہے کہ عوامی املاک کے تحفظ، بروقت کارروائی اور شفاف تحقیقات کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہے گا۔

بقیہ 7

پیمانے پر ڈیٹا اینالیٹکس پروجیکٹ کے دوران جھنڈے والی بے ضابطگیوں کی بنیاد پر فیلڈ کی تصدیق کرنے کی ہدایات پر عمل کیا۔ مرکزی حکومت نے کہا کہ آدھار، سی بی ڈی ٹی، ایم او آر ٹی ایچ، ایم سی اے اور سی بی آئی سی ڈیٹا بیس کا استعمال کرتے ہوئے تجزیاتی مشق نے ملک بھر میں تقریباً 8.51 کروڑ مشتبہ فائدہ اٹھانے والوں کی شناخت کی۔ ان میں 100 سال سے زیادہ عمر کے افراد، ڈپلیکیٹ راشن کارڈ ہولڈر، خاموش راشن کارڈ جن کا کوئی لین دین نہیں ہوا، اور نابالغوں کے تحت رجسٹرڈ واحد رکنی راشن کارڈ شامل ہیں۔ وزارت نے کہا کہ ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں کو ان جھنڈے والے ریکارڈوں کی جسمانی طور پر تصدیق کرنے اور نااہل ناموں کو ہٹانے کا کام سونپا گیا ہے۔ اب تک، ہندوستان بھر کی حکومتوں نے اپنے سسٹم سے ایسے 2.12 کروڑ مستفید ہونے والوں کو حذف کر دیا ہے۔ صارفین کے امور، خوراک اور عوامی تقسیم کی وزارت کے تحریری واب میں مزید کہا گیا ہے کہ تکنیکی مداخلتوں جیسے راشن کارڈ کی ڈیجیٹائزیشن، آدھار سیڈنگ، ڈی ڈپلیکیشن، اور اموات کا پتہ لگانا یا مستقل ہجرت نے ریاستوں کو 2021 اور 2025 کے درمیان تقریباً 2.25 کروڑ راشن کارڈوں کو ختم کرنے میں مدد کی۔ حکومت نے کہا کہ ان اقدامات کا مقصد ٹارگیٹڈ پبلک ڈسٹری بیوشن سسٹم (ٹی پی ڈی ایس) کے تحت سبسڈی والے اناج کی تقسیم کے صحیح ہدف کو یقینی بنانا ہے۔ جب کہ مرکز پردھان منتری غریب کلیان انا یوجنا (PMGKAY) اور نیشنل فوڈ سیکیورٹی ایکٹ (NFSA) کے تحت اناج مختص کرتا ہے، اہل خاندانوں کی شناخت، راشن کارڈ کا اجرا، اور مناسب قیمت کی دکانوں کی نگرانی ریاست اور مرکز کے زیر انتظام علاقوں بشمول جموں وکشمیر اور لداخ کی ذمہ داری ہے۔

بقیہ 8

کیا۔ چیف جڈیشل مجسٹریٹ اننت ناگ نے پولیس کی جانب سے گرفتار کئے گئے شخص کو جڈیشری ریمانڈ میں دینے کے احکامات صادر کر دیئے۔

بقیہ 9

جائزہ لیا اور جموں وکشمیر پولیس و سیکیورٹی فورسز کے عزم کو دہرایا کہ وہ امن قائم رکھنے اور خطے میں مضبوط انسداد دہشتگردی آپریشنز جاری رکھنے کے لیے پُرعزم ہیں۔ حکام کا کہنا ہے کہ ایسے دورے زمینی سطح پر رابطہ کاری مضبوط کرنے اور حساس علاقوں میں سیکیورٹی اقدامات کی تاثیر بڑھانے کے لیے کیے جاتے ہیں۔

بقیہ 10

کے رہنے والے تاجر حبیب اللہ بٹ ولد محمد سلطان، برین نشاط کے رہنے والے ریٹائرڈ نائب تحصیلدار محمد رجب ریشی، ریٹائرڈ نائب تحصیلدار، ولد حاجی غلام احمد ریشی اور واتل باغ لار گاندربل کے رہنے والے اس وقت کے پٹواری (ریونیو اہلکار) سید خورشید احمد کیخلاف چارج شیٹ داخل کی گئی ہے۔ عہدیداروں نے بتایا کہ کیس کی ابتدا ایک تحریری شکایت سے ہوئی ہے جس میں الزام لگایا گیا ہے کہ شہر کے عیدگاہ علاقہ میں زونی مر میں 10 مرلہ زمین کی دھوکہ دہی سے استفادہ کرنے والے (تاجر حبیب اللہ بٹ) کے حق میں سیل ڈیڈ کے بہانے انجام دیا گیا ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ تحقیقات کا حکم دیا گیا تھا، اور تحقیقات کے دوران یہ بات سامنے آئی تھی کہ متعلقہ سب رجسٹرار نے ایسی کوئی سیل ڈیڈ رجسٹر نہیں کی تھی۔ عہدیداروں نے بتایا کہ تحقیقات میں ثابت ہوا کہ تاجر حبیب اللہ بٹ نے اس وقت کے پٹواری سید خورشید احمد اور نائب تحصیلدار محمد رجب ریشی کے ساتھ مل کر مجرمانہ سازش میں ریونیو ریکارڈ میں ہیرا پھیری کی اور غیر موجود سیل ڈیڈ کی بنیاد پر میوٹیشن اندراجات کو دھوکہ دہی سے ریکارڈ کیا۔ حکام نے کہا کہ جرائم کے ارتکاب میں ان کی شمولیت کو پہلی نظر میں ثابت کیا گیا ہے، اور اس کے مطابق عدالتی فیصلہ کے لیے چارج شیٹ پیش کی گئی ہے۔ کرائم برانچ جموں وکشمیر کی اقتصادی جرائم ونگ نے کہا کہ اس نے کیس کی ایف آئی آر نمبر 79/2022 میں سیکشن 420، 467، 468، 471، 120-B آر پی سی کے تحت انسداد بدعنوانی عدالت سری نگر میں ایک چارج شیٹ پیش کی گئی ہے۔ دریں اثناء※ جنوبی کشمیر میں لوگوں نے لاسی پورہ کے انڈسٹریل گروتھ سنٹر میں بڑے پیمانے پر زمین گھوٹالے کی مکمل تحقیقات کا مطالبہ کیا ہے۔ گھوٹالے میں خسرہ نمبر 852 اور 867 کے تحت 15 کنال سرکاری اراضی شامل ہے جسے مبینہ طور پر ترکا ونگ، شوپیاں کے ایک رہائشی نے 2017، 2021 اور 2024 میں ریونیو اہلکاروں اور زمین دلالوں کی مدد سے فروخت کیا تھا۔ لوگوں نے حکام سے فوری ایکشن اور انصاف کو یقینی بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔

بقیہ 11

طور پر کارروائی شروع کی اور ملزم کی طرف سے رشوت طلبی کی تصدیق ہونے کے بعد trap ٹیم تشکیل دی گئی۔ طے شدہ منصوبے کے تحت کارروائی کی گئی اور اسی دوران اسسٹنٹ انجینئر تنویر احمد ڈار کو رنگے ہاتھوں رشوت وصول کرتے ہوئے گرفتار کر لیا گیا۔ بیورو نے بتایا کہ دورانِ کارروائی دو ہزار روپے کی رشوتی رقم اس کے قبضے سے برآمد کی گئی اور موقع پر ہی کیمیکل ٹیسٹ کے ذریعے اس کی ہاتھوں پر فینول فیتھلین کے نشانات ثابت ہوئے، جس سے رشوت ستانی کی واردات کی تصدیق ہوئی۔ تحقیقات کے دوران اینٹی کرپشن بیورو نے گواہوں کے بیانات، نقدی کی ضبطی، کیمیکل تجزیوں اور دیگر تکنیکی شواہد کو ریکارڈ کا حصہ بنایا۔ بیورو کے مطابق جمع کیے گئے تمام شواہد اس بات کی واضح نشاندہی کرتے ہیں کہ ملزم نے بحیثیت سرکاری اہلکار اپنے اختیارات کا ناجائز استعمال کرتے ہوئے شکایت گزار سے رشوت طلب کی اور اسے وصول بھی کیا، جو کہ انسدادِ بدعنوانی ایکٹ 1988 کی دفعہ 7 کے تحت ایک قابلِ سزا جرم ہے۔ بیورو نے مزید بتایا کہ تفتیش مکمل ہونے کے بعد حکومت سے باقاعدہ پراسیکیوشن سینیٹ حاصل کی گئی، جس کے بعد آج 4 دسمبر 2025 کو معاملہ خصوصی عدالت کے سامنے پیش کر دیا گیا تاکہ اس کی قانونی حیثیت کا عدالتی طور پر تعین کیا جا سکے۔ اینٹی کرپشن بیورو کا کہنا ہے کہ اس طرح کے trap کیسز میں فوری کارروائی بدعنوانی کے خاتمے کی سمت ایک مضبوط قدم ہے اور مستقبل میں بھی اس عمل کو مزید مؤثر بنانے کے لیے کوششیں جاری رہیں گی۔ عدالت نے کیس کی مزید سماعت کے لیے اگلی تاریخ 17 فروری 2026 مقرر کر دی ہے، جس دوران ملزم کے خلاف قانونی کارروائی آگے بڑھائی جائے گی۔ سرکاری ذرائع کے مطابق اس کیس کی پیش رفت نہ صرف محکمہ دیہی ترقی بلکہ دیگر سرکاری اداروں میں بھی احتساب کے نظام کو مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

بقیہ 12

ہیں کہ آپ جموں وکشمیر لائٹ اِنفینٹری کا حصہ بن رہے ہیں۔“ اُنہوں نے کہا کہ اگنی ویر بیچ-06 اور جے اے کے ایل آئی ٹیریٹوریل آرمی کے ریکروٹس ہمیشہ اس رجمنٹ کی تاریخ میں اپنا نام فخر کے ساتھ درج کریں گے۔ اُنہوں نے مزید کہا، ”آپ اِس عظیم رجمنٹ کے نام اور اس کی میراث کو مزید سربلند کریں گے۔“ وزیر اعلیٰ نے اُن کی صلاحیتوں پر اعتماد کا اِظہار کرتے ہوئے کہا، ”مجھے صرف امید ہی نہیں، بلکہ مکمل یقین ہے کہ آپ اپنی صلاحیتوں سے بڑھ کر کارکردگی دکھائیں گے۔ آپ ملک کی فوج کا مستقبل ہیں اور آپ کے کندھوں پر بہت بڑی ذِمہ داری ہوگی۔ اِس ذِمہ داری کو پورا کرنے کے لئے نہ صرف ہندوستانی فوج بلکہ پورا ملک آپ سے بڑی توقعات رکھتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ ان تمام توقعات کو بخوبی پورا کریں گے۔“ اُنہوں نے نوجوان فوجیوں کے اہلِ خانہ کا بھی شکریہ اَدا کیا۔ اُنہوں نے کہا، ”میں آپ کے اہلِ خانہ اور والدین کو مُبارک باد پیش کرتا ہوں اور اُن کا شکریہ اَدا کرتا ہوں جنہوں نے آپ کو فوج میں خدمت کرنے کے لئے وقف کیا اور آپ کو اگنی ویروں اور ریکروٹوں کے طور پر شامل ہونے کی ترغیب دی۔“ وزیر اعلیٰ نے پریڈ کے بعد اگنی ویروں کے ساتھ چائے نوش کی اور ان سے بات چیت کی، ان کے جذبے اور لگن کی سراہنا کی۔ اِس موقعہ پر جی او سی 15 کور کے لیفٹیننٹ جنرل پرشانت سری واستو، ڈائریکٹر ایئرپورٹ سری نگر جاوید انجم، آئی ڈی ای ایس، آئی ایف اے ہیڈکوارٹر 15 کور وی کے پروہت، جوائنٹ ڈائریکٹر ایئرپورٹ سری نگر سوم راج اور دیگر سینئر اَفسران بھی موجود تھے۔

بقیہ 13

۔43 اور آر اے ایس۔2022 کے تحت تقرری کے احکامات حوالے کئے جس میں سوگوار کنبوں کو مدد فراہم کرنے کے حکومتی عزم کا اعادہ کیا گیا۔ وزیر اعلیٰ نے کشمیر کے مختلف اَضلاع کے 54 مستفیدین کو تقرری اور ریگولرائزیشن کے احکامات فراہم کئے جو ایس آر او۔43 اور آر اے ایس۔2022 دونوں کے تحت زیرِ اِلتوأ معاملات کو نمٹانے کی سمت ایک اور اہم قدم ہے۔ اس تقریب میں وزیر جاوید احمد رانا، کمشنر سیکرٹری جی اے ڈی ایم راجو، صوبائی کمشنر کشمیر اَنشل گرگ، ضلع ترقیاتی کمشنر سری نگر اَکشے لابرو، کمشنر ایس ایم سی فضل الحسیب، سول اِنتظامیہ کے سینئر اَفسران اور اِستفادہ کنندگان اور اُن کے اہل خانہ کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ وزیر اعلیٰ جن کے جنرل ایڈمنسٹریشن ڈیپارٹمنٹ کا قلمدان بھی ہیں، نے اَپنے خطاب میں اس عزم کا اعادہ کیا کہ حکومت ایس آر او۔43 اور آر اے ایس۔2022 کے تحت تمام زیرِ اِلتوأ معاملات کو مقررہ وقت میں شفاف طریقے سے نمٹائے گی اور جہاں ضرورت ہو پالیسی کے تحت نرمی بھی فراہم کی جائے گی۔ اُنہوں نے مرحومین کے اہل خانہ کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ ہمدردانہ بنیادوں پر تقرری کوئی احسان نہیں بلکہ ایک قائم شدہ پالیسی کے تحت ضمانت شدہ حق ہے۔ اُنہوں نے کہا کہ حکومت کی کوشش ہے کہ مشکل ترین لمحات میں متاثرہ کنبوں کے ساتھ مضبوطی سے کھڑے ہوں اور انہیں وہ ادارہ جاتی مدد فراہم کریں جس کے وہ حقدار ہیں۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ معاملات کی پروسیسنگ میں موجود خامیوں کو دور کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ذِمہ داری حکومت پر ہو کہ وہ تمام رسمی کارروائیاں مکمل کرے، نہ کہ امیدواروں کو دفاتر کے چکر کاٹنے پڑیں اور ماتحت اداروں سے کاغذات کی فراہمی کے لیے مہینوں انتظار کرنا پڑے جس کی وجہ سے درخواست گزاروں کو مزید مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بقیہ 14

مالیت 30 کروڑ روپے سے زائد ہے۔ کشمیر نیوز سروس (کے این ایس) کے مطابق پولیس کے سپرنٹنڈنٹ اجے شرما نے یہاں نامہ نگاروں کو بتایا، "جموں میں منشیات کے ایک بڑے ریکیٹ کا پردہ فاش کیا گیا ہے۔ چھ ارکان کو گرفتار کیا گیا ہے۔ ان میں سے چار کو عدالتی حراست میں بھیج دیا گیا ہے۔ ان کے پاس سے 4.95 کلوگرام ہیروئن برآمد کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ تین پستول بھی برآمد کیے گئے ہیں۔“ انہوں نے کہا کہ ملزمان سرحد پار سے منشیات کی دہشت گردی کے ایک حصے کے طور پر منسلک تھے، ایس پی نے کہا کہ ”جب ہم نے ان کے ڈیجیٹل فٹ پرنٹس کی جانچ کی تو ہمیں معلوم ہوا کہ وہ اس ملک کی اگلی نسل کو تباہ کرنے کے لیے منشیات اور منشیات سپلائی کرنے والے پاکستانی ہینڈلرز کے ساتھ سرحد کے اس پار سے جڑے ہوئے ہیں“۔ شرما نے کہا کہ وہ ملک کے خلاف غیر روایتی جنگ کو آگے بڑھانا چاہتے ہیں۔ ”ہم نے UAPA کے متعلقہ حصوں کو بھی مدعو کیا ہے۔ یہ منشیات کی دہشت گردی کا ایک واضح معاملہ ہے، جسے جموں پولیس ساؤتھ زون نے کامیابی سے روکا ہے۔" گاندھی نگر پولس اسٹیشن میں این ڈی پی ایس ایکٹ کے تحت مقدمہ درج کیا گیا ہے۔ ایس پی نے بتایا کہ تفتیش کے دوران جوریان کے کرن شرما اور ادھم پور کے نکھلیش ورما کو 3.26 کلو ہیروئن کے ساتھ گرفتار کیا گیا۔ انہوں نے بتایا کہ بعد میں پولیس نے نروال (جموں) میں محمد یوسف، راجوری کے مالیاتی ہینڈلر گلشن کمار اور نوشہرہ کے جسویندر کمار کو گرفتار کیا اور ان کے قبضے سے مزید ہیروئن برآمد کی۔ ایس پی نے بتایا کہ گلشن کی گاڑی کو قبضے میں لے لیا گیا ہے اور اسے منشیات کی سمگلنگ کے لیے کیویٹیز کے ساتھ تبدیل کیا گیا تھا۔ ’جسوندر پہلے ہی منشیات کے ایک اور کیس میں زیر حراست تھا۔ انہوں نے کہا کہ اس معاملے میں مزید تفتیش کے نتیجے میں نکی توی (جموں) کے شمدین کو گرفتار کیا گیا، جس کے گھر سے ایک پستول، زندہ راؤنڈز اور 619 گرام ہیروئن برآمد ہوئی، انہوں نے مزید کہا کہ آر ایس پورہ میں مرالیہ کا ایک اور ملزم عبدالحمید مفرور ہے۔ انہوں نے کہا، "اس کے گھر سے، پولیس نے دو پستول برآمد کیے ہیں، جن میں ایک خودکار پستول، گولہ بارود کے ساتھ شامل ہے،" انہوں نے کہا۔ پولیس نے بتایا کہ ریکیٹ کے زیادہ تر ارکان جموں میں پاک بھارت سرحد کے قریب کے علاقوں سے تھے۔

بقیہ 15

اپریٹس مضبوط ہوئی ہے۔“ وزیر اعظم نے اپنے حالیہ تجربے کا ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ وہ اس سال دیوالی بھارتی بحریہ کے جوانوں کے ساتھ ملک کے پہلے دیسی ایئر کرافٹ کیریئر آئی این ایس وکرانت پر گزارنے کو کبھی نہیں بھول سکیں گے۔ انہوں نے بحریہ کے مستقبل کے لیے نیک خواہشات کا اظہار بھی کیا۔ بدھ کی شام کیرالہ کے ساحل پر بحریہ کی جانب سے ایک شاندار آپریشنل ڈیمونسٹریشن پیش کیا گیا جس میں آئی این ایس وکرانت، آئی این ایس اودے گیری، آئی این ایس کولکاتا اور جدید بحری پلیٹ فارمز شامل تھے۔ اس پروگرام کی صدرِ جمہوریہ دروپدی مرمو نے شنگم کھم بیچ سے براہِ راست نگرانی کی۔ صدرِ جمہوریہ نے بھی نیوی ڈے کے موقع پر اپنے پیغام میں بحریہ کے افسران، سابق فوجیوں اور ان کے اہل خانہ کو مبارکباد دیتے ہوئے کہا: ”بھارتی بحریہ کے بہادر جوانوں کو سلام جو سمندری سرحدوں، ٹریڈ روٹس اور ملکی مفادات کی نہایت مستعدی سے حفاظت کرتے ہیں۔ انسانی ہمدردی کی کارروائیوں سے لے کر بلیو اکانومی کو مضبوط بنانے تک، بھارتی بحریہ نظم وضبط اور ذمہ داری کی بہترین مثال ہے۔“ نیول چیف ایڈمرل دنیش کمار ترپاٹھی نے بھی اپنے بیان میں کہا کہ بحریہ 2025 کے نیوی ڈے پر یہ عہد دہراتی ہے کہ وہ ”ہمیشہ، ہر جگہ اور ہر صورت میں "ملک کے سمندری مفادات کے تحفظ کے لیے ایک کمبیٹ ریڈی، کریڈیبل، کوہیسیو اور فیوچر ریڈی طاقت بنی رہے گی۔ ایڈمرل ترپاٹھی نے اپنے خطاب میں کہا کہ نیوی ڈے صرف فوجی کامیابیوں کی یاد ہی نہیں بلکہ بھارت کی قدیم بحری روایتوں اور اس میراث کی علامت بھی ہے جو آج بھی ہمارے فیصلوں اور سوچ کو رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ بھارت ایک طاقتور ملک ہے اور اگر کسی نے شرارت کی تو اس کو دندان شکن جواب دیا جائے گا۔

بقیہ 16

نکالنے اور علاقے کی حفاظت میں مدد کی۔ حکام کے مطابق کسی کو چوٹ نہیں آئی۔ دکانداروں اور مقامی لوگوں نے فوری ردعمل پر اطمینان کا اظہار کیا اور کہا کہ اگر تاخیر ہوئی ہوتی تو علاقے میں کثیر تجارتی سرگرمیوں کی وجہ سے بڑا نقصان ہو سکتا تھا۔ ایک گواہ نے کہا، ”اگر فائر انجنس وقت پر نہ پہنچتیں تو پورا کمپلیکس شعلوں میں ڈوب سکتا تھا۔“ تاہم، اس واقعے نے حفاظتی ضوابط کے حوالے سے تشویش پیدا کر دی ہے۔ کمپلیکس کے ایک دکاندار نے کہا، ”تجارتی عمارتوں میں کچن کی اجازت دینے سے پہلے مناسب طریقہ کار پر عمل کرنا ضروری ہے، یہ واقعہ تباہ کن ثابت ہو سکتا تھا۔“ حکام آگ کے سبب کا جائزہ لینے اور کمپلیکس میں حفاظتی اقدامات کی تعمیل کی جانچ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

بقیہ 17

لائیو اسٹاک مصنوعات پر قیمتوں کے احکامات جاری یا نافذ کرنے سے متعلقہ ادارے خود کو محدود محسوس کر رہے ہیں۔ ان حالات میں صارفین کا اعتماد متاثر ہو رہا ہے اور عوام کی بنیادی ضروریات کی رسائی یقینی بنانے کے لیے فوری اصلاحات کی ضرورت ہے۔ اگر ابھی صورتحال قابو میں نہ آئی تو برفباری کے آغاز کے ساتھ مارکیٹ کا نظام مکمل طور پر غیر مستحکم ہو سکتا ہے، اور قیمتوں میں غیر معمولی اضافہ عوام کی برداشت سے باہر ہو جائے گا۔

بقیہ 18

کے ایک سوال کے جواب میں، مسٹر گڈکری نے کہا کہ ستارہ تا کولہاپور سڑک کی مرمت کا کام متعلقہ ایجنسیوں کو دیا گیا ہے اور ایک سال کے اندر مکمل ہو جائے گا۔ منصوبے میں کچھ مشکلات کا سامنا تھا، جن کو دور کیا جا رہا ہے۔ کانگریس پارٹی کے گوروگوگوئی کے سوال کے جواب میں انہوں نے کہا کہ جورہاٹ اور ڈبروگڑھ کے درمیان سڑک جو بارش کی وجہ سے خراب ہوئی تھی، کا معائنہ کیا گیا ہے اور کام جاری ہے۔ یہ روڈ چھ ماہ کے اندر درست کر دیا جائے گا۔ کمیونسٹ پارٹی آف انڈیا (مارکسسٹ) کے کے رادھا کرشنن کے سوال کا جواب دیتے ہوئے مرکزی وزیر نے کہا کہ کیرالہ میں شاہراہوں کے لیے زمین کے حصول میں کچھ مشکلات ہیں، جن کے حل کی کوششیں جاری ہیں۔ وہاں ہائی وے کے مسائل کو سنجیدگی سے لیا جا رہا ہے اور امید ہے کہ تمام مسائل جلد حل ہو جائیں گے۔ یو این آئی

بقیہ 19

بھٹ اور متعلقہ محکموں کے سینئر افسران اور اہلکار بھی موجود تھے۔

بقیہ 20

پر بھی زور دیا۔ وزیر جاوید رانا نے ان مسائل کا فوری نوٹس لیتے ہوئے فوری طور پر چیف کنزرویٹر فارسٹ (سی سی ایف) کشمیر اور محکمہ جنگلات کے سینئر اَفسران کے ساتھ ایک جائزہ میٹنگ طلب کی۔ اُنہوں نے لکڑی اور ایندھن کی موجودہ سٹاک پوزیشن، سپلائی چین اور تقسیم کے نظام کا تفصیلی جائزہ لیا۔ وزیر موصوف نے واضح ہدایات جاری کرتے ہوئے محکمہ کو ہدایت دی کہ عوام کے لئے بروقت، مناسب اور بلا رُکاوٹ لکڑی کی دستیابی یقینی بنائی جائے اور اِنتظامی تاخیر کا فوری اَزالہ کیا جائے۔ اُنہوں نے جل جیون مشن ٹھیکیداروں کی اَدائیگیوں اور ترال کی لفٹ اری گیشن سکیم سے متعلق معاملات پر وفود کو یقین دِلایا کہ وہ متعلقہ محکموں کے ساتھ ذاتی طور پر فالو اَپ کریں گے۔ وزیر جل شکتی نے اِس بات پر زور دیا کہ ان مسائل کو اوّلین ترجیح دی جائے گی تاکہ بروقت حل ممکن ہو سکے اور عوامی فلاح و بہبود کے ضروری اَقدامات کی بلاتعطل پیش رفت کو یقینی بنایا جا سکے۔ اُنہوں نے عمر عبداللہ حکومت کی جوابدہ، شفاف اور عوامی مفاد پر مبنی حکمرانی کے عزم کا اعادہ کرتے ہوئے کہا کہ حکومت عوامی مسائل کو بروقت حل کرنے اور جموں وکشمیر بھر میں بنیادی خدمات کی مؤثر فراہمی یقینی بنانے کے لئے پُرعزم ہے۔

بقیہ 21

کے قیام کے بعد حکومت اور تمام انتظامیہ عوام کیلئے وقف ہے۔ وزیر اعلیٰ بذات خود، وزراء اور ممبرانِ اسمبلی لوگوں کیلئے دستیاب ہوتے ہیں، سکریٹریٹ سمیت تمام سرکاری دفاتر کے دروازے عوام کیلئے کھول دیئے گئے اور ہر جگہ پر لوگوں کی دادرسی ہوتی ہے۔ چاروں طرف تعمیر و ترقی کا جال بچھایا گیا ہے اور عوامی راحت کے کاموں کو ترجیح دی جا رہی ہے۔ وزیر اعلیٰ نے لوگوں کے مسائل سُننے اور ان کا سدباب کرانے کیلئے اپنا ذاتی دفتر رابطہ عوام کیلئے وقف رکھا ہے۔

Union Territory of Jammu and Kashmir

DIRECTORATE OF SHEEP HUSBANDRY DEPARTMENT KASHMIR

Lal Mandi, Srinagar 190008
Tel. No: 0194-2310604. Fax No: 0194-2311063

To;
Mr. Mushtaq Ahmad Dar
S/o: Ghulam Ahmad Dar
R/o: Gasoo, Hazratbal, Srinagar
No. DSHK/Estt/Wool Board/C.No. 7409959/11558-62
Dated: 04/12/2025
Subject: SHOW CAUSE NOTICE - III
References: (i) Joint Director Extension, SHD Kashmir's letter No. JDE/Estt-57/2025-26/71 dated 15-04-2025
(ii) Joint Director Extension, SHD Kashmir's letter No. JDE/Estt-57/2024-25/542 dated 20-08-2025.

a. Whereas, a complaint was received from the Nodal Officer, MCC Srinagar (District Election Office, Srinagar) vide letter No. MCC/Sgr/Ls/2024/135-37 dated 08-05-2024 alleging your involvement in violation of the Model Code of Conduct. Accordingly, you were placed under suspension vide this office Order No. DSHK/Estb/2024/1702-04 dated 16-05-2024 and attached with the office of Joint Director Extension, Sheep Husbandry Kashmir.

b. Whereas, the Joint Director Extension, Sheep Husbandry Kashmir, vide his letter No. JDE/Estt-57/2024-25/478 dated 08-08-2024, reported that you did not present yourself in his office. Accordingly, notices were issued to you vide this office letter No. DSHK/ Estb/ Inf/ 7409959/ 5158-60 dated 19-08-2024 and No. DSHK/ Estb/ Inf/ 7409959/ 7710-12 dated 04-10-2024, directing you to explain your position. However, you neither responded nor joined the office of the Joint Director Extension.

c. Whereas, this office sought the latest status from the offices of Joint Director Extension, SHD Kashmir, and DSHO Srinagar. Both offices vide their letters dated 23-12-2024 and 27-12-2024 respectively confirmed that you had not reported for duty during the suspension period.

d. Whereas, despite several notices, you finally reported to the office of Joint Director Extension, SHD Kashmir, on 09-01-2025. Subsequently, a Committee was constituted by this office to investigate the matter vide letter No. DSHK/Estt/Inf/2024-25/E-7409959/12210-14 dated 27-01-2025.

e. Whereas, the Committee submitted its report vide No. PTC/Enquiry/2024-25/640 dated 18-03-2025, recommending that "the allegation of violation of the Model Code of Conduct remained unsubstantiated, and that the case may be decided on merits in light of the governing rules".

f. Whereas, the Joint Director Extension has further reported that you only attended the office occasionally and that w.e.f. 02-03-2025, your whereabouts remain unknown.

g. Whereas, notice was issued to you vide this office letter No. DSHK/Estt/Wool Board/C.No. 7409959/5505-07 dated 30-07-2025, to which you have not responded till date, thereby indicating disinterest in your official duties.

h. Whereas, Ist & IInd show cause notice was issued to you, besides, published through print media on 20.09.2025 & 22.11.2025 respectively but till date you failed to present yourself before the authority.

Now, therefore, you are once again directed to explain within one week as to why action for termination from service may not be initiated against you under rules. Failing to submit a reply within the stipulated time shall be deemed as your having nothing to state in your defense, and further action as warranted under rules shall follow without any further notice.

Sd/-(Nodal Officer)
Director,
Sheep Husbandry Department, Kashmir
DIPK:-8705/25 DIP Dated: 04/12/2025

THE DAILY "shahanshah"
H/O: Bhat Complex Near Gurduwara, Court Road Srinagar. B/O: Dar Building Red Cross Road, Srinagar. 0194-3574981 Cell: 9419549155 ,7889723561
روزنامہ شہنشاہ
05 December 2025

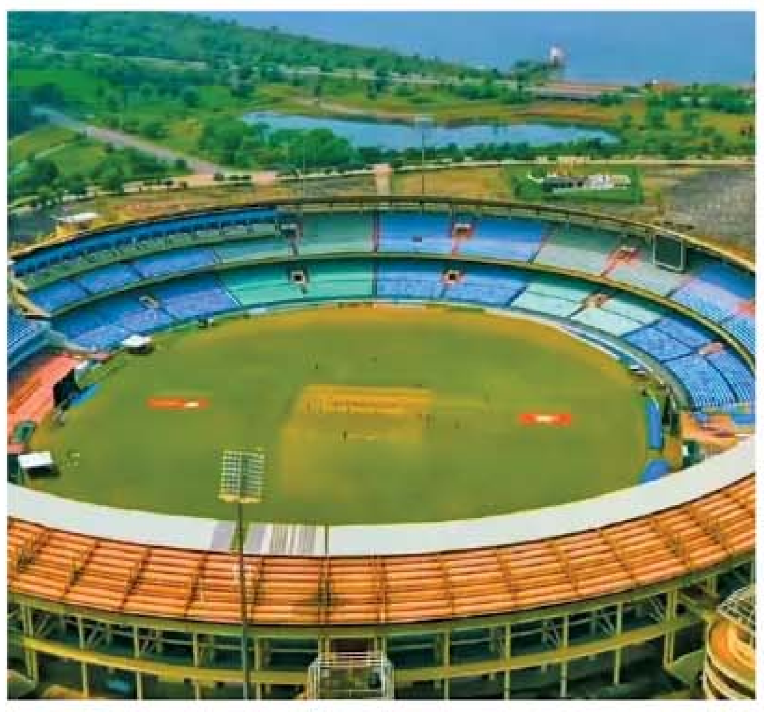
ہندستانی ٹیم کی جرسی کی رونمائی، روہت شرما نے بھی شرکت کی

رائے پور، 3 دسمبر (یو این آئی) ٹی 20 ورلڈ کپ 2026 کے لئے ہندوستانی ٹیم کی نئی جرسی کی نقاب کشائی بدھ کو رائے پور میں ہندستان اور جنوبی افریقہ کے درمیان دوسرے ون ڈے کے دوران کی گئی۔ ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کا 10 واں ایڈیشن 7 فروری سے 8 مارچ تک ہندستان اور سری لنکا کے آٹھ مختلف مقامات پر کھیلا جائے گا۔ ٹورنامنٹ کے برانڈ ایمبیسڈر روہت شرما، بی سی سی آئی کے سکریٹری دیوجیت سائکیا اور ہندوستانی ٹیم کے بلے باز تلک ورما جرسی کی نقاب کشائی کے موقع پر موجود تھے۔ ہندوستانی ٹیم نے 2024 میں کھیلے گئے آخری ٹی 20 ورلڈ کپ کے فائنل میں جنوبی افریقہ کو شکست دے کر خطاب جیتا تھا اور اس کا مقصد 2026 میں اپنے ٹائٹل کا دفاع کرنا ہو گا۔ 2026 کے ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے شیڈول کا اعلان چند روز قبل کیا گیا تھا اور 20 ٹیموں کو چار گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہندستان کو گروپ اے میں روایتی حریف پاکستان، امریکہ، نیدرلینڈز اور نمیبیا کے ساتھ رکھا گیا ہے۔ 2026 کے ٹی 20 ورلڈ کپ میں ہندوستان کا پہلا میچ 7 فروری کو ممبئی میں امریکہ کے خلاف ہو گا۔ اس کے بعد ہندوستان کا مقابلہ 12 فروری کو دہلی میں نمیبیا سے ہو گا۔ ہندستان کا مقابلہ 15 فروری کو کولمبو میں پاکستان سے ہو گا، اس کے بعد 18 فروری کو احمد آباد میں گروپ مرحلے کے آخری میچ میں ہالینڈ کا مقابلہ ہو گا۔ گروپ مرحلے کے بعد سپر 8 کے میچز 21 فروری سے شروع ہوں گے۔ ٹورنامنٹ کے سیمی فائنل میچز 4 اور 5 مارچ کو کھیلے جائیں گے اور ان دونوں میچوں کی فاتح ٹیم کا سامنا 8 مارچ کو فائنل ہو گا۔

ٹی ٹوئنٹی ورلڈ کپ کے گروپس درج ذیل ہیں:

گروپ اے: ہندستان، پاکستان، امریکہ، نیدرلینڈز، نمیبیا
گروپ بی: سری لنکا، آسٹریلیا، آئرلینڈ، زمبابوے، عمان
گروپ سی: انگلینڈ، ویسٹ انڈیز، بنگلہ دیش، نیپال، اٹلی
گروپ ڈی: نیوزی لینڈ، جنوبی افریقہ، افغانستان، کینیڈا، یو اے ای

رائے پور میں ٹی بریک کے دوران مداح میدان میں گھسا



رائے پور، 04 دسمبر (یو این آئی) چھتیس گڑھ کے رائے پور میں ہندوستان اور جنوبی افریقہ کے درمیان دوسرے ایک روزہ میچ کے دوران ایک حیران کن واقعہ پیش آیا۔ ٹی بریک کے دوران، جب ٹیم انڈیا کے اسٹار بلے باز ویراٹ کوہلی کریز پر موجود تھے، ایک نوجوان اچانک سیکیورٹی حصار توڑ کر میدان کے مرکز میں پہنچ گیا۔ اس کا مقصد کوہلی تک پہنچنا تھا، لیکن میدان میں موجود حفاظتی عملے نے فوراً صورتحال کو سمجھ کر کارروائی کی۔ سیکیورٹی گارڈز نے نوجوان کو فوراً کندھوں پر اٹھا کر باہر نکال دیا، جس سے کسی بھی قسم کا خطرہ یا خلل پیدا نہیں ہوا۔ واقعے کے باوجود میچ کا جوش و خروش متاثر نہیں ہوا اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہا۔ شائقین نے زوردار تالیاں بجا کر کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی جاری رکھی۔

بین اسٹوکس تیز باؤنسر کی لائن کے اندر جھوم رہے ہیں، آسٹریلیا بمقابلہ انگلینڈ، دوسرا ٹیسٹ، برسبین، 4 دسمبر 2025 © گیٹی امیجز

'دی ہنڈریڈ' میں ممبئی انڈینز کی انٹری

ممبئی/لندن، 4 دسمبر (ایچ ٹی) ریلائنس انڈسٹریز لمیٹڈ کی ذیلی کمپنی ریلائنس اسٹریٹجک بزنس وینچرز اور سرے کاؤنٹی کرکٹ کلب نے 'دی ہنڈریڈ' کی مشہور فرنچائز اوول انوینسیبلز میں شراکت کا اعلان کیا ہے، جس کے بعد اب یہ ٹیم ایم آئی لندن کے نام سے کھیلے گی۔ اس معاہدے کے تحت سرے کو 51 فیصد اور ریلائنس کو 49 فیصد حصہ ملا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اگلے سال سے اوول انوینسیبلز کی مرد اور خواتین دونوں ٹیمیں 'ایم آئی لندن' کے نام سے کھیلیں گی۔ اوول انوینسیبلز 'دی ہنڈریڈ' کی تاریخ کی سب سے کامیاب ٹیم ہے، جس نے پانچ سالوں میں ریکارڈ پانچ ٹائٹل جیتے ہیں۔ ٹیم میں سیم ٹام کرن، ول جیکس، اور ایلس کیپسی جیسے گھریلو ستاروں کے ساتھ راشد خان، ایڈم زمپا، اور ماریزان کپ جیسے لیجنڈز شامل ہیں۔

دوسرے ایشیز ٹیسٹ سے پہلے آسٹریلیا کا بڑا فیصلہ، ناتھن لائن باہر، نیسر اور انگلس کو موقع

برسبین، 4 دسمبر (ہ س)۔ ڈے نائٹ ایشیز ٹیسٹ کے لیے انگلینڈ نے ٹاس جیت کر پہلے بلے بازی کا فیصلہ کیا، لیکن میچ شروع ہونے سے پہلے آسٹریلیا نے چونکانے والا فیصلہ لیتے ہوئے تجربہ کار اسپنر ناتھن لائن کو ٹیم سے باہر کر دیا۔ برسبین کے گابا میدان پر کھیلے جا رہے دوسرے ایشیز ٹیسٹ میں گھریلو شائقین کے سامنے مائیکل نیسر کی واپسی ہوئی ہے، جبکہ زخمی عثمان خواجہ کی جگہ جوش انگلس کو شامل کیا گیا ہے۔ انگلس پہلی بار اپنے گھریلو میدان پر ٹیسٹ کھیلیں گے اور انہیں بلے بازی کی ترتیب میں نمبر 7 پر اتارا جائے گا۔ ٹریوس ہیڈ پرتھ ٹیسٹ کی طرح اس میچ میں بھی اوپننگ کریں گے۔ ہیڈ نے میچ سے پہلے کہا، "لگتا ہے کہ میں ہی اننگز کی شروعات کروں گا، میں نے اسی حساب سے تیاری کی ہے۔" یہ انگلس کا چوتھا ٹیسٹ اور پہلا ایشیز مقابلہ ہو گا، جبکہ نیسر 3 سال بعد بیگی گرین پہنتے نظر آئیں گے۔ خاص بات یہ ہے کہ نیسر کے اب تک تینوں ٹیسٹ میچ ڈے نائٹ رہے ہیں اور وہ پنک بال اسپیشلسٹ مانے جاتے ہیں۔ کپتان پیٹ کمنز کی واپسی کی امید تھی، لیکن ان کی پیٹھ کی چوٹ پوری طرح ٹھیک نہیں ہونے کی وجہ سے انہیں ابھی بھی آرام دیا گیا ہے۔ لہٰذا اسٹیو اسمتھ ٹیم کی کمان سنبھالتے رہیں گے۔

جنوبی افریقہ کی سنسنی خیز جیت، سیریز 1-1 سے برابر

رائے پور، 3 دسمبر (یو این آئی) اسٹار بلے باز وراٹ کوہلی (102) کی لگاتار دوسری سنچری اور رتوراج گائیکواڈ (105) کی پہلی سنچری کی بدولت ہندستان نے بدھ کو جنوبی افریقہ کے خلاف دوسرے ایک روزہ میچ میں 50 اووروں میں پانچ وکٹوں کے نقصان پر 358 رن کا بڑا اسکور کھڑا کیا۔ تاہم مہمان ٹیم نے اوپنر ایڈن مارکرم (110) کی شاندار سنچری کی بدولت چار گیندیں باقی رہتے ہوئے چار وکٹوں سے جیت کر تین میچوں کی سیریز 1-1 سے برابر کر دی۔ جنوبی افریقہ نے 49.2 اوورز میں چھ وکٹ پر 362 رن بنا کر ون ڈے کرکٹ میں تیسرا سب سے بڑا تعاقب مکمل کیا۔ یہ یقین کرنا مشکل ہے کہ جنوبی افریقہ نے 359 کا ہدف اتنی آسانی سے حاصل کر لیا۔ وراٹ کوہلی کی 53 ویں اور رتوراج گائیکواڈ کی پہلی ون ڈے سنچری رائیگاں گئی۔ مہمانوں نے تاریخ رقم کرتے ہوئے سیریز کو زندہ رکھا ہے اور اب فیصلہ کن میچ ویزاگ میں کھیلا جائے گا۔ ایڈن مارکرم کی شاندار سنچری نے جنوبی افریقہ کو ابتدائی دھچکے کے بعد میچ میں برقرار رکھا۔ میٹ بریٹزکے نے ایک بہترین نصف سنچری اسکور کی جس میں ڈیوالڈ بریوس کے ساتھ شراکت داری نبھائی۔ بریوس نے بھی پانچ چھکے لگا کر اہم کردار ادا کیا۔ مارکرم نے 98 گیندوں پر 110 رنز میں 10 چوکے اور چار چھکے لگائے۔ میتھیو بریٹزکے نے 64 گیندوں پر 68 رنز میں پانچ چوکے لگائے جبکہ بریوس نے 34 گیندوں پر 54 رنز میں ایک چوکا اور پانچ چھکے لگائے۔ کوربن بوش نے 15 گیندوں پر چار چوکوں سمیت 29 رنز کی ناقابل شکست اننگز کھیل کر جنوبی افریقہ کو برابری کرنے میں مدد دی۔ کیشو مہاراج 10 رنز بنا کر ناٹ آؤٹ رہے۔ جنوبی افریقہ نے ہدف کا تعاقب اچھی رفتار سے کیا۔ اوس نے بیٹنگ کے حالات کو بہتر کیا اور ہندستان بھی گیند اور فیلڈ کے ساتھ بھی ٹھیک تھا، لیکن تعاقب مکمل کرنے کے لیے اسے ابھی بھی کچھ اسمارٹ اور پرسکون بلے بازی کی ضرورت تھی۔ کوئنٹن ڈی کاک جلد آؤٹ ہو گئے، لیکن مارکرم نے ٹاپ آرڈر میں ذمہ داری سنبھالی اور کپتان باوما اور بریٹزکے کے ساتھ اہم شراکت داری قائم کی۔ جیسوال نے مارکرم کا 53 رن کیچ چھوڑا اور انہوں نے 88 گیندوں پر سنچری اسکور کی۔ ان کے آؤٹ ہونے کے بعد بریٹزکے اور بریوس نے چوتھے وکٹ کے لیے 92 رنز کی شراکت داری کی۔ دونوں نے اپنی نصف سنچری مکمل کی لیکن دونوں میں سے کوئی بھی میچ ختم نہ کر سکا۔ اس سے ہندوستان کو تھوڑی امید کی کرن نظر آئی، خاص طور پر جب جانسن گر گئے اور ڈی زورزی زخمی ہو کر باہر چلے گئے۔ لیکن بوش نے اس امید کو جلد ہی ختم کر دیا۔ پہلے ون ڈے میں ان کے پاس پارٹنرز کم پڑ گئے تھے اور انہیں جیت نہیں دلا سکے، لیکن آج انہوں نے مہاراج کے ساتھ مل کر چیز مکمل کیا۔ اس سے قبل، وراٹ کوہلی نے رانچی کی اپنی سنچری اننگ کو آگے بڑھاتے ہوئے 93 گیندوں پر 102 رنز میں سات چوکے اور دو چھکے لگائے، جب کہ گائیکواڈ نے اپنی پہلی ون ڈے سنچری بناتے ہوئے 83 گیندوں پر اپنی 105 رن میں 12 چوکے اور دو چھکے لگائے۔ کے ایل راہل نے بھی اپنی فارم کو برقرار رکھتے ہوئے مسلسل دوسری نصف سنچری اسکور کی۔ راہل نے 43 گیندوں پر ناقابل شکست 66 رن میں چھ چوکے اور دو چھکے لگائے۔ ہندوستان کی اننگز پہلے ون ڈے جیسی تھی — ٹاپ پر ایک ٹھوس بنیاد، آخر میں راہل اور رویندر جڈیجہ کے کیمیو۔ روہت شرما (14) جلد ہی آؤٹ ہو گئے، جب کہ یشسوی جیسوال (22) نے ایک بار پھر اپنی صلاحیت دکھائی لیکن اسے آگے نہیں بڑھا سکے۔ لیکن روتوراج گائیکواڑ 2/62 پر آتے ہی، مارکو جانسن کی شارٹ گیند کی چال کا سامنا کیا، اپنا وقت نکالا اور پھر آزادانہ طور پر کھیلا۔ وراٹ کوہلی نے ایک پرفیکٹ سینئر پارٹنر کا کردار ادا کیا۔ راہل اور جڈیجہ نے مل کر 50 رنز کی مضبوط شراکت قائم کی۔

کوشال سنگھ کی جے پور اوپن میں برتری

جے پور، 04 دسمبر (یو این آئی) گولف کے نوجوان کھلاڑی کوشال سنگھ نے رام باغ گولف کلب میں جاری ایک کروڑ روپے کے ایونٹ، ویکٹوریس چائس پریزیڈنٹس جے پور اوپن 2025، کے دوسرے دن 7 انڈر 63 کا اسکور کر سب کو پیچھے چھوڑ دیا اور ٹاپ پوزیشن پر قبضہ جما لیا۔ گروگرام کے کوشال سنگھ (64-63) نے ہاف وے اسٹیج پر کل 13- انڈر 127 کے اسکور کے ساتھ کل کے مشترکہ دوسرے مقام سے آگے نکل کر ایک شاٹ کی برتری حاصل کر لی۔ پی جی ٹی آئی آرڈر آف میرٹ کے لیڈر یووراج سندھو (65-63) نے بھی 63 اسکور کر 12- انڈر 128 کے ساتھ دوسرے مقام پر جگہ بنائی۔ جبکہ ویر اہلاوت نے سب سے کم اسکور 8- انڈر 62 بنا کر 11- انڈر 129 کے ساتھ تیسرے نمبر پر جگہ بنائی۔ رابی کمار بھی 63 کے اسکور کے ساتھ تیسرے مقام پر رہے۔ پہلے راؤنڈ کے لیڈر منوج ایس بدھ کے دن 72 کے اسکور کے بعد 5- انڈر 135 پر 11 ویں مقام پر آ گئے۔

جرمنی ویمنز یورو 2029 کی میزبانی کرے گا

برلن، 4 دسمبر (ہ س) یورپی فٹ بال ایسوسی ایشن نے اعلان کیا ہے کہ جرمنی یو ای ایف اے ویمنز یورو 2029 کی میزبانی کرے گا۔ جرمنی نے ڈنمارک اور سویڈن کی مشترکہ بولی سے پہلے میزبانی کے حقوق حاصل کر لیے۔ یو ای ایف اے کے صدر الیگزینڈر سیفرین نے کہا، "میں پورے عمل کے دوران ان کی انتھک محنت اور عزم کے لیے بولی لگانے والے تینوں ممالک کا دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں۔ ہر بولی نے نیشنل ایسوسی ایشن، حکومتوں اور مقامی ماہرین کے درمیان وژن اور بہترین ٹیم ورک کا مظاہرہ کیا، جو سبھی گزشتہ موسم گرما میں سوئٹزرلینڈ کے مقرر کردہ بینچ مارک سے متاثر تھے۔" انہوں نے کہا، "جرمنی کو مبارک ہو - ہم 2029 کے موسم گرما میں ایک یادگار ٹورنامنٹ کے منتظر ہیں۔" قابل ذکر ہے کہ 16 ٹیموں پر مشتمل یہ ٹورنامنٹ

رائے پور میں بولنگ کے دوران برگر کو ہیمسٹرنگ کی چوٹ

رائے پور، 04 دسمبر (یو این آئی) جنوبی افریقہ کے بائیں ہاتھ ے فاسٹ بولر ناندرے برگر ہندوستان کے خلاف رائے پور میں دوسرے ون ڈے کے دوران ہیمسٹرنگ کی چوٹ کے سبب میچ سے باہر ہو گئے ہیں۔ اس چوٹ کی وجہ سے ان کا موجودہ سیزن متاثر ہو سکتا ہے۔ برگر نے اپنا ساتواں اوور شروع کیا، لیکن رن اپ کے دوران دو بار لڑکھڑانے کے بعد ان کے دائیں پیر میں درد محسوس ہوا۔ وہ میدان سے باہر جاتے ہوئے اپنا دایاں گھٹنا پکڑے ہوئے تھے۔ ان کے اوور کی باقی پانچ گیندیں ایڈن مارکرم نے مکمل کیں۔ ای ایس پی این کرک انفو کے مطابق برگر کی چوٹ کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔ ہیمسٹرنگ کی چوٹ کی وجہ سے اس میچ کے علاوہ آنے والے تیسرے ون ڈے میں بھی شرکت مشکوک ہو سکتی ہے۔ برگر ٹی 20 ٹیم کا حصہ نہیں ہیں، اور اینرخ نرخیئے کی واپسی متوقع ہے۔ اگر ضرورت پڑی تو نرخیئے کو پہلے بھی ٹیم میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ جنوبی افریقہ کی ٹیم پہلے ہی کگیسو ربادا کی غیر موجودگی اور جیرالڈ کوئٹزی کی غیر شمولیت کے ساتھ کھیل رہی ہے۔ برگر کا سابقہ ریکارڈ چوٹوں سے بھرا ہوا ہے، وہ اکتوبر 2024 سے ستمبر 2025 تک ٹیم سے باہر رہے تھے۔ ان کی ٹیم جوہانسبرگ سپر کنگز نے انہیں اگلے سیزن کے لیے 6.3 ملین رینڈ میں دوبارہ شامل کیا ہے۔ ٹورنامنٹ باکسنگ ڈے سے شروع ہو گا، لیکن یہ دیکھنا دلچسپ ہو گا کہ برگر اس وقت دستیاب ہوں گے یا نہیں۔

یو این آئی۔ م ا ع

Printer, Publisher, Owner & Editor: Nazir Ahmad Shah Printed at: Khidmat Offset Press, The Bund Abi Guzar Srinagar Place of Publication: Court Road Srinagar Kashmir, R.N,I No: 68600/92 Postal No: JK-82 Post Box No.: 883, Email: dailyshahanshah@gmail.com Website: www.dailyshahanshah.net New Delhi Bureau in Charge: MS Tuni Pradhan, Contact: 8800367569, Legal Advisor: Ahtisham-ul-Hassan Shah, IT Advisor: Dr. Rizwan Alam, Graphics: SuhailBhat