



پہلی ٹیسٹ کی ٹی ٹی وی کا حصہ کیا ہے

13 مئی کو سرینگر پور لیمانی حلقہ کیلئے ووٹنگ

پنڈت وٹوں کیلئے جموں میں 23 پوائنٹ بوتھ قائم

سرینگر 09 مئی // کیلین آف انڈیا کی طرف سے جموں میں شہری پنڈت تارکین وطن وٹوں کیلئے 23 پوائنٹ بوتھ قائم کیے گئے ہیں، جن میں 2 معاون پوائنٹ بوتھ بھی شامل ہیں، کیونکہ مقرر کردہ رہنما خطوط کے مطابق 1500 سے زائد وٹوں کے لئے ایسے 2 پوائنٹ بوتھ قائم کرنا لازمی ہے۔ ذرائع نے بتایا کہ سری نگر پارلیمانی حلقہ کیلئے 13000 سے زائد شہری پنڈت وٹوں کے لئے ایک میڈیا رپورٹ میں سرکاری ذرائع کے حوالے سے بتایا گیا ہے کہ اس کیلئے

کانگریس نے 70 سال تک رام مندر کی تعمیر کو روکا

وزیر اعظم نریندر مودی نے صرف پانچ سال میں مقدمہ جیت لیا: شاہ

سرینگر 09 مئی // لوک سبھا انتخابات "ترقی کیلئے ووٹ" اور جہاد کیلئے "ووٹ" کے مابین مقابلہ ہے کی بات کرتے ہوئے وزیر داخلہ امتیاز شہ نے کہا کہ کانگریس نے 70 سال تک رام مندر کی تعمیر کو روکا، اس کیلئے مقدمہ جیت لیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مودی نے صرف پانچ سال میں مقدمہ جیت لیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ مودی حکومت نے 370 کی منظوری کے علاوہ دہشت گردی، نسل انہدام اور دیگر جرائم کیلئے 102 فیصد ریزرویشن دے دیا۔



سرینگر 09 مئی //

ج 2024 جموں و کشمیر اولڈن کے عازمین کی روانگی کا سلسلہ شروع

عازمین حج کی روانگی شروع

سرینگر ہوائی اڈے سے 642 عازمین پر مشتمل دو قافلے جدہ کیلئے روانہ



سرینگر 09 مئی //

سرینگر کے بین الاقوامی ہوائی اڈے سے پانچ قافلے کیلئے خصوصی سبوں کا افتتاح کیا گیا تھا۔ سی این آئی کے مطابق جموں و کشمیر سے عازمین حج کے دو قافلے جدہ شریف کی طرف روانہ ہو چکے ہیں۔ سرینگر کے حج ہاؤس سے 642 عازمین پر مشتمل دو قافلے نئے نئے شہر اللہ اکبر اور لیبک لائبریک کے قافلے کیلئے خصوصی سبوں کا افتتاح کیا گیا تھا۔ سی این آئی کے مطابق جموں و کشمیر سے عازمین حج کے دو قافلے جدہ شریف کی طرف روانہ ہو چکے ہیں۔ سرینگر کے حج ہاؤس سے 642 عازمین پر مشتمل دو قافلے نئے نئے شہر اللہ اکبر اور لیبک لائبریک کے قافلے کیلئے خصوصی سبوں کا افتتاح کیا گیا تھا۔

5 اضلاع میں پھیلے، ہم لوک سبھا حلقہ سرینگر کیلئے 11 مئی انتخابی مہم کا آخری دن

13 مئی کو ہوگا 24 امیدواروں کی قسمت کا فیصلہ کل 17 لاکھ سے زیادہ ووٹوں کا استعمال کریں گے

سرینگر 09 مئی // جموں و کشمیر کے اہم ترین پارلیمانی حلقہ سرینگر میں 11 مئی کو شام 5 بجے انتخابات کا آغاز ہو گا۔ اس کے لئے 17 لاکھ سے زیادہ ووٹوں کا استعمال کیا جائے گا۔ 24 امیدواروں کی قسمت کا فیصلہ ہو گا۔

وزیر دفاع راجناتھ سنگھ 12 مئی کو جموں و کشمیر وارد ہونگے

پارٹی امیدوار کی حمایت میں کرگل میں عوامی ریلی سے خطاب کریں گے



چلانے کی درخواست... 108

واپس ہیں، جہاں وہ کرگل میں ایک عوامی ریلی سے بھی خطاب کریں گے۔ وزیر دفاع راجناتھ سنگھ 12 مئی کو جموں و کشمیر وارد ہونگے۔ پارٹی امیدوار کی حمایت میں کرگل میں عوامی ریلی سے خطاب کریں گے۔

یوکرین جنگ میں

دھکیلنے کا ریکارڈ، 4 گرفتار

سرینگر 09 مئی // ہندوستانی شہریوں کو بھتر روڈ گار کے بہانہ دہن بھیجے اور وہاں سے انہیں روک کر یوکرین جنگی محاذ پر تھپتھپاتے ہوئے انہیں گرفتار کر لیا گیا۔

یاتریوں کو طبی سہولیات بہم رکھنے کیلئے تمام تر اقدامات

یاتریوں کو طبی سہولیات بہم رکھنے کیلئے تمام تر اقدامات



سرینگر 09 مئی //

اس سال سالانہ امر ناتھ یاترا کے سلسلے میں یاتریوں کو طبی سہولیات بہم رکھنے کیلئے تمام تر اقدامات کیے گئے ہیں۔

پونچھ جنگلات میں انڈین ایئر فورس کے

قافلے پر حملے کے بعد علاقے میں تھانوں کی کارروائی جاری

سرینگر 09 مئی // پونچھ جنگلات میں انڈین ایئر فورس کے قافلے پر حملے کے بعد علاقے میں تھانوں کی کارروائی جاری ہے۔

پاکستانی زیر قبضہ کشمیر کا ایک ایک رانچ

ہندوستانی سرزمین، وزیر دفاع کا بیان بالکل سچ

سرینگر 09 مئی // پاکستانی زیر قبضہ کشمیر کا ایک ایک رانچ ہندوستانی سرزمین ہے کی بات کرتے ہوئے نی بی کے قومی جرنل سیکریٹری اور جموں و کشمیر کے وزیر دفاع نے کہا کہ پاکستانی سرزمین ہے۔ انہوں نے کہا کہ ملک کے وزیر دفاع اور وزیر خارجہ نے جو کہا ہے وہ بالکل سچ ہے اور 140 کروڑ ہندوستانیوں کی آواز ہے۔

موسمی صورتحال میں بہتری اور دن کے درجہ حرارت میں نصف گاہ

10 مئی تک موسم مجموعی طور پر خشک اور 11 مئی سے بارشوں کی پیش گوئی

سرینگر 09 مئی // موسم صورتحال میں بہتری اور دن کے درجہ حرارت میں نصف گاہ کے باوجود جموں و کشمیر کے پانچ ایک مقامات پر درات کا درجہ حرارت معمول سے نیچے درج رہا۔

فوج کی صلاحیتوں نے عوام کو محفوظ ماحول فراہم کیا

ملک کا دفاعی نظام کافی مضبوط فوج ہمیشہ ملک کے تحفظ کیلئے پیش پیش پانڈے

سرینگر 09 مئی // انہوں نے کہا کہ فوج نے ہمیشہ ملک کے تحفظ کیلئے خود کو وقف کیا ہے اور ملک کی حفاظت کیلئے جوش جلیں رہے ہیں۔

بارہمولہ میں ناکو سگنگ ماڈیول کا پولیس نے کیا پروہ فاش

50 کروڑ کی منشیات نقدی برآمد، تین اسمگلر گرفتار: ایس ایس پی بارہمولہ



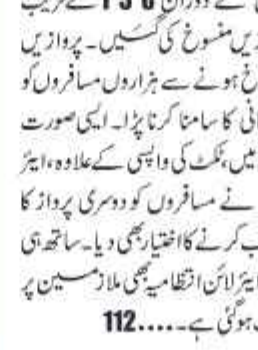
گرفتار کیا ہے۔ اس سلسلے میں ایک... 114

بارہمولہ فیصلہ ہوا //

جموں و کشمیر پولیس نے بارہمولہ میں منشیات کی اسمگلنگ کے ایک ماڈیول کا پروہ فاش کیا ہے اور تین اسمگلروں کو بھاری مقدار میں منشیات اور نقدی کے ساتھ گرفتار کیا ہے۔

ایئر انڈیا ایکسپریس عملے کی جانب سے چھٹی، دو دنوں میں 150 پروازیں منسوخ

مسافروں کو پریشانیوں کا سامنا جن مسافروں کی پروازیں منسوخ ہو چکی ہیں ان کی رقم واپس کی گئی



سرینگر 09 مئی //

دونوں کے دوران 150 کے قریب پروازیں منسوخ کی گئیں۔ پروازیں منسوخ ہونے سے ہزاروں مسافروں کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔

ڈریپ کا دواسازی کے بین الاقوامی معیار کی پاسداری کیلئے اہم اقدام

اسلام آباد: ڈریپ ریگولیشن اتھارٹی آف پاکستان (ڈریپ) نے امریکی حکومت کے آسٹریک سے ادویات کے محفوظ ہونے اور تاثیر کی جلد اور موثر جانچ پڑتال کے آئن لائن پلیٹ فارم کا اجراء کیا ہے۔ حکومت پاکستان اور امریکا نے مشترکہ طور پر امریکی ادارہ برائے بین الاقوامی ترقی (ایف ڈی ای) کے توسط سے مذکورہ پلیٹ فارم تشکیل دیا ہے تاکہ دواسازی کے بین الاقوامی معیار کی پاسداری کی جاسکے۔ پاکستان انٹیر نیٹو اسلام آباد: ڈریپ ریگولیشن اتھارٹی آف پاکستان (ڈریپ) نے امریکی حکومت کے آسٹریک سے ادویات کے محفوظ ہونے اور تاثیر کی جلد اور موثر جانچ پڑتال کے آئن لائن پلیٹ فارم کا اجراء کیا ہے۔ حکومت پاکستان اور امریکا نے مشترکہ طور پر امریکی ادارہ برائے بین الاقوامی ترقی (ایف ڈی ای) کے توسط سے مذکورہ پلیٹ فارم تشکیل دیا ہے تاکہ دواسازی کے بین الاقوامی معیار کی پاسداری کی جاسکے۔ پاکستان انٹیر نیٹو



آسان طریقے سے درخواست دے سکیں گی۔ اسی میں دواساز کمپنیوں کو بھی دوائی کے اجازت نامہ کے حصول کی جلد اور با

پھشگری کا استعمال اور اس کے فوائد

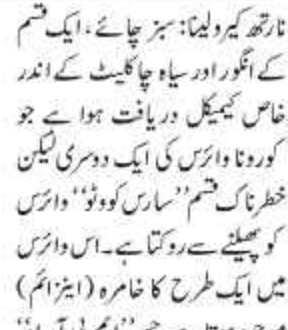
پھشگری (پھشگری) ہے تو عام سی چیز ہے جو ہر جگہ آسانی سے بہت کم قیمت میں دستیاب ہوجاتی ہے لیکن اسکی افادیت بہت زیادہ ہے اور مارکیٹ سے با آسانی سفید ڈیوں کی صورت میں مل جاتی ہے جس کے استعمال سے صحت اور خوبصورتی پر حیرت انگیز فوائد حاصل ہوتے ہیں جن سے اکثر افراد ناواقف نظر آتے ہیں۔ پھشگری ایک طرح کا نمک ہوتا ہے جو بازاروں میں با آسانی پاؤڈر اور ڈیوں کی صورت میں دستیاب ہوتا ہے جبکہ پھشگری بظاہر کوئی خاص شے نہیں لیکن پھشگری میں پوٹاشیم ہے جس سے خزانے اور اس کا استعمال اکثر خردوں میں پانی صاف کرنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے کیوں کہ یہ ایک بہترین جراثیم کش ہے۔ خواہمیں اکثر پھسے کے بالوں سے پریشان نظر آتی ہیں جن سے چھٹکارہ حاصل کرنے کے لیے ہر تھنہ تھریڈنگ، ویکنگ کے لیے پارلکارن کرنا پڑتا ہے اور ان غیر ضروری بالوں کے مستقل خاتمے کے لیے پھشگری کا استعمال نہایت مفید ہے جبکہ غیر ضروری بالوں سے لے کر صاف ستھری بے داغ ہنجر یوں سے پاک جلد تک پھشگری کے استعمال کے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ پھسے کے خیر خواہین اگر پھسے پر موئے اور کالے بالوں سے جان چھڑانا چاہتی ہیں تو پھشگری میں کر محفوظ کر لیں، اب سے روزانہ دم وزن پانی میں ملا لھول کر دہنی کی مدد سے پھسے پر لگا لیں، خصوصاً جب بھی تھریڈنگ یا ویکنگ کریں اسے اپنے پھسے پر ضرور لگا لیں جبکہ یہ عمل ہفتے میں کم از کم تین بار ضرور کریں اور اس عمل سے پھسے کے بالوں کی افزائش میں کمی آئے گی اور پھشگری کی ذلی سے براہ راست بھی کیلے پھسے پر مساج کی جاسکتی ہے۔ مکمل مہاسوں اور دانوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے پھشگری کو پھسے کے پانی میں شامل کر کے دانوں اور مکمل مہاسوں پر لگا لیں تین دنوں کے بعد دہنی اور بعد میں دھو لیں۔ یہ عمل دانوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے روزانہ کریں، پھشگری لگانے کی صورت میں اگر جلد میں حسوس ہو تو فوراً چہرہ دھو لیں اور یہ ٹوکا آئندہ مدت دو ہر ایس۔ جھریوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے پھشگری کے ایک چھوٹے کھڑے کو لگا کر آہستہ آہستہ اپنے پھسے پر لگائیں پھر بعد میں عرق گھاب سے چہرے کو دھو لیں اور اس کے بعد موثر اثر کا استعمال کریں۔ جلدی بیماری اور اور پھشگری کو پانی یا سر کے میں ماسک کر کے شام میں لگائیں، اس سے دوا اور پھشگری بیماریوں میں شفا ملے گی۔ اگر مہاسوں میں اکثر اوقات بچوں اور بڑوں کی کھیر پھسے لگتی ہے، کھیر پھسے کے مریض پھشگری کو پانی میں حل کر کے اس کے قطرے ناک میں لگائیں، اس سے جلد آرام آجائے گا۔ موسم سرما میں سر پر خشکی ہر دور سے فروکھا سٹلنہ بن جاتا ہے، سر میں خشکی ہونے کی صورت میں شیبو کے ساتھ ایک چمکی پھشگری اور نمک شامل کر کے دھو لیں خشکی ختم ہوجائے گی۔

سبز چائے میں کورونا وائرس کی ایک قسم کو روکنے والا کیمیکل دریافت



نارتھ کیرولینا: سبز چائے، ایک قسم کے انگور اور سیاہ چاکلیٹ کے اندر خاص کیمیکل دریافت ہوا ہے جو کورونا وائرس کی ایک دوسری لیکن خطرناک قسم "سارس کوو نو" وائرس کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ اس وائرس میں ایک طرح کا خامرہ (ایزیڈیم) موجود ہوتا ہے جسے "ایم پی آر او" کہا جاتا ہے۔ ایم پی آر او ہی وجہ سے وائرس تیزی سے اپنی تعداد بڑھاتا ہے لیکن سبز چائے اور ایک طرح کے نمک انگور میں ایسا کیمیکل موجود ہے جو اس وائرس کو مزید بڑھنے یعنی ضرب دینے سے روکتا ہے۔ کورونا وائرس کو بڑھانے والا جو خامرہ ہے وہ ایک طرح کا پروفٹین ہے اور یہ خیر اور ضرور دونوں کی وجہ ہوتے ہیں یعنی صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں تو وائرس بھی اپنی تعداد بڑھانے کے لیے ان پر انحصار کرتے ہیں۔ اب نارتھ کیرولینا یونیورسٹی کے ڈی یو ڈائی اور ان کے ساتھیوں نے بتایا ہے کہ کسی طرح "سارس کوو نو وائرس" کو روکنا اور اسے "سارس کوو 2" کا خامرہ قابو کر لیا جائے تو وہ وائرس کی بڑھتی ہوئی تعداد روک جاتی ہے۔ اس تحقیق میں تجربہ گاہی عمل کے ساتھ ساتھ کیمپوٹوسٹیشن سے بھی مدد لی گئی ہے۔ اس وائرس کا مرکزی پروفٹین الگ ہے کیونکہ اس میں پانچ کیمیکل پائے جاتے ہیں،

اقوام متحدہ نے بھنگ کو خطرناک منشیات کی فہرست سے نکال دیا



جنیوا: گزشتہ چند سال کے دوران بھنگ (cannabis) کی گلیٹی افادیت اور اس پر ہونے والی اہم سائنسی تحقیق کو مد نظر رکھتے ہوئے اقوام متحدہ کے کمیشن برائے منشیات (سی این ڈی) نے بھنگ کو "دنیا کی خطرناک ترین منشیات" کی فہرست سے نکال دیا ہے۔ سی این ڈی سے نکال دیا گیا ہے۔ 53 ممالک کے نمائندے شریک تھے جس کی سربراہی پاکستانی سفیر منصور احمد خان کر رہے تھے۔ بھنگ کو خطرناک منشیات کی فہرست سے نکالنے کا فیصلہ رائے شماری کی بنا پر کیا گیا جس میں 27 ممالک نے بھنگ کو اس فہرست میں سے نکالنے کے حق میں ووٹ دیا جبکہ 25 ممالک نے مخالفت کی۔ ایک ملک نے رائے شماری میں حصہ نہیں لیا۔ یہ فیصلہ عالمی ادارہ صحت کی سفارش پر کیا گیا ہے جس کے مطابق

بھنگ کے پودے اور اس کی کاڑھی (ریزن) کو خطرناک منشیات کی فہرست سے نکال دیا گیا ہے۔ اس فہرست میں بیرونی اور چرس کے علاوہ دوسری کئی منشیات شامل ہیں۔ واضح رہے کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ بھنگ کو خطرناک منشیات کی فہرست سے نکال دیا گیا ہے، بلکہ اب بھی یہ "منشیات" کی فہرست میں شامل ہے۔ البتہ اس کا درجہ "خطرناک" سے کم کر کے "عمومی" کر دیا گیا ہے۔ یعنی اسے ایسی ہی مقاصد میں استعمال کیا جاسکے گا۔ اس فیصلے کی زد سے اقوام متحدہ کے رکن ممالک آزاد ہوں گے کہ وہ بھنگ کے طبی استعمال کی قانونی اجازت دیتے ہیں یا نہیں۔ اقوام متحدہ کے تحت منشیات کے عالمی کمیشن نے موجود ہے جو اس وائرس کو مزید بڑھنے یعنی ضرب دینے سے روکتا ہے۔ کورونا وائرس کو بڑھانے والا جو خامرہ ہے وہ ایک طرح کا پروفٹین ہے اور یہ خیر اور ضرور دونوں کی وجہ ہوتے ہیں یعنی صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں تو وائرس بھی اپنی تعداد بڑھانے کے لیے ان پر

دہی اب ہڈیوں کے فسریکچر کے لیے بھی مفید

دوہان: دہی میں بعض بیکٹیریا دریافت ہوئے ہیں جو صرف ہڈیوں کے فریکچر کو تیزی سے مندمل کرتے ہیں۔ بلکہ آپریشن کے بعد انفیکشن اور پیچیدگیوں کو بھی کم کر سکتے ہیں۔ تجرباتی طور پر دہی سے اخذ کردہ ایک قسم کے جڑوں سے کوئلہ کر کے جب ٹوٹی ہڈیوں کی جراحی میں استعمال کیا گیا تو اس سے بہت فائدہ ہوا کیونکہ ڈم تیزی سے بھرا اور انفیکشن میں کمی واقع ہوئی۔ فریکچر اور ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں فوری آپریشن کر کے دھاتی پلیٹ، بیونڈ اور یہاں تک کہ گنٹ بولٹ بھی لگائے جاتے ہیں کیونکہ ہڈیوں کو جوڑنا بہت ضروری ہوتا ہے اور اس طرح ہڈیاں ازخود جڑ کر ایک ہوجاتی ہیں۔ اب دہی میں موجود



بیکٹیریا یا اس کا کم آسان بنا سکتی ہے۔ جین کے ماہرین نے یہ بیکٹیریا دریافت کیا ہے۔ یعنی شروہان میں واقع ہویا پانی یونیورسٹی

دوہان: دہی میں بعض بیکٹیریا دریافت ہوئے ہیں جو صرف ہڈیوں کے فریکچر کو تیزی سے مندمل کرتے ہیں۔ بلکہ آپریشن کے بعد انفیکشن اور پیچیدگیوں کو بھی کم کر سکتے ہیں۔ تجرباتی طور پر دہی سے اخذ کردہ ایک قسم کے جڑوں سے کوئلہ کر کے جب ٹوٹی ہڈیوں کی جراحی میں استعمال کیا گیا تو اس سے بہت فائدہ ہوا کیونکہ ڈم تیزی سے بھرا اور انفیکشن میں کمی واقع ہوئی۔ فریکچر اور ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں فوری آپریشن کر کے دھاتی پلیٹ، بیونڈ اور یہاں تک کہ گنٹ بولٹ بھی لگائے جاتے ہیں کیونکہ ہڈیوں کو جوڑنا بہت ضروری ہوتا ہے اور اس طرح ہڈیاں ازخود جڑ کر ایک ہوجاتی ہیں۔ اب دہی میں موجود

طب یونانی کی اہمیت کم، نبض شناسی زوال کا شکار

کراچی: پاکستان سے نبض شناسی کا بہتر بتدریج ختم ہوا ہے جب کہ طب یونانی میں نبض شناسی طریقہ علاج میں مستند سمجھا جاتا تھا۔ 1100 قبل مسیح میں حکیم لقمان نے سکنت میں نبض شناسی کا طریقہ رو شانس کرایا تھا، جو عالمی سطح پر مقبول ہوا اور سکنت کے ذریعے انسانی زندگی کے تحفظ کو موثر طریقہ علاج بھی سمجھا جاتا تھا۔ طب یونانی کی اہمیت مسلمہ حقیقت تھی لیکن اس طریقہ علاج کی اہمیت گواہ کر کے اور اس کی مزید ترقی کے لیے کوئی اقدامات نہیں کیے جاسکے جس کی وجہ سے طب یونانی طریقہ علاج بتدریج پستی اور زوال پذیر ہوتا گیا اور نبض کے ذریعے مرض کی تشخیص کرنے والا یہ شعبہ عملاً ختم ہو گیا۔ طب یونانی طریقہ علاج نہایت سستا اور موثر سمجھا جاتا تھا ہر دور اور اس پیشے میں حکیم لقمان، حکیم محمد سعید، حکیم اہمل خان، حکیم عبدالجبار سمیت سینکڑوں اعلیٰ نے عالمی شہرت بھی پائی، بدقسمتی سے اس شعبے سے وابستہ اعلیٰ نے اس پیشے کو مزید وسعت دہی اور نہ ہی کوئی تحقیق کا شعبہ قائم کیا جس کی

انسانی جسم کی تخلیق اور بائیو کیمک نمکیات



قرآن مجید کی آیات کے مفہوم کے مطابق انسان کی تخلیق تراب ایک غیر نامیاتی اجزاء پر مشتمل خشک مٹی سے کی گئی ہے، جسے زمین سے منگوا یا گیا، اس میں ماہ (پانی) شامل کیا گیا تو مٹی (کارا) بن گیا، پھر اس سے حضرت آدم علیہ السلام کا جسم بنا لیا گیا۔ غیر نامیاتی منرلز Inorganic Minerals غیر نامیاتی منرلز کی دو اقسام ہیں۔ ایک، Macrominerals، ایسے منرلز جن کا حجم اور مقدار واضح طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں کالسیئم، فاسفورس، میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ اور سلفر شامل ہیں۔ دوسرے Trace Elements، مکمل عناصر جو بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں، مثلاً آئرن، فلورائیڈ، زنک، آئیوڈین، سلینیئم، نیوہیو، بائیو کیمسٹری Biochemistry، اٹھارویں صدی میں پڑھائے جانے والے فعلیاتی کیمیا Physiological Chemistry کے علم سے ایک نئے شعبہ حیاتی کیمیا Biochemistry نے جنم لیا۔ یہ وہ الفاظ کا مجموعہ ہے، بائیو یعنی زندگی اور کیمسٹری، دو علم جس میں مختلف عناصر، ان کے مرکبات اور ان سے جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، اس علم سے انسانی جسم کے ارتقاء اور بقا کا سبب بننے والے غیر نامیاتی اجزاء، حیاتی اور اہمیت متعارف ہوئی۔ بائیو کیمسٹری کے مطالعہ پرحت مند اور پائیدار جسم میں فرق کا مطالعہ کرنے والوں میں نمایاں نام اٹھارہویں صدی کے فرانسیسی کے معروف Cellular Physiologist ڈائلز نے کوہ مائٹ کا ہے، جنہوں نے تخلیقات کے تجزیہ کے بعد دیا ہے طب کو ایک نئی راہ دکھائی۔ ان کے مطابق غلیہ کے اندر اس کا تخلیقی ماہ غیر نامیاتی اجزاء، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، فاسفورس، کلورائیڈ اور سلفر پر مشتمل ہوتا ہے جن کی کمی سے امراض جنم لیتے ہیں جب کہ جسمانی ڈیڈنی نشوونما اور صحت کا انحصار ان غیر نامیاتی اجزاء کی متوازن مقدار پر ہے۔

کافی یا چائے؟ کون سا مشروب صحت کے لئے بہتر؟

ہے۔ کہتے ہیں کہ کالڈی نامی ایک چرواہے کی بکریوں نے آس پاس لگی جھاڑیوں کے پھل کھائے اور پیستے ہی دیکھتے ہیں کہ وہ میں آکر کوئے لگیں۔ چرواہا بکریوں کی اس حرکت سے بڑا پریشان ہوا اور آگے بڑھ کر اس نے بھی ایک بیج چبا ڈالا اور وہ اسی کیفیت سے دو چار ہوا۔ یہ تھا کافی کا بیج جس میں سرور انگیز کیفیات پائی جاتی ہیں۔ آج بھی جب بدن میں خون کا فشار کم ہو جائے تو کافی کا ایک کپ خون کے فشار کو پر لائے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کافی اور چائے دنیا میں سب سے زیادہ پیے جانے والے مشروب ہیں، دونوں ہی نہایت مقبول ہیں۔ یہ آپ کے جسم میں توانائی کی سطح بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کے اندر کالسیئم نامی کیمیکل پایا جاتا ہے جو انسانی جسم کو متحرک رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں ان میں اشنی آکسائیڈیشن کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے جو انسان کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ کافی اور چائے کی تاریخ بہت پرانی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کسک کا ایک بادشاہ جو بیرو پر لگا، راستے میں ایک

'جادوئی کھمبی' سے آدھے سر کا درد بھی آدھا رہ جاتا ہے، تحقیق

ہیں۔ عسروں پر پھیلی ہوئی غیر عمدتہ اطلاعات کے مطابق، ماٹنگرین کے بہت سے مریضوں نے سائیکوساٹین کا شکر کرنے کے بعد دوسرے نمایاں طور پر کم ہونے کے بارے میں بتایا تھا، تاہم اس حوالے سے باضابطہ سائنسی تحقیق کی ضرورت باقی تھی۔ نیل اسکول آف میڈیسن میں اعصابیات و نفسیات کی اسٹنٹ پروفیسر ایمانوئل شٹارک کی قیادت میں یہ تحقیق 10 مہینوں کا دور پر کی گئی جو ماٹنگرین کے مریض تھے۔



سائیکوساٹین کو مختلف دماغی، نفسیاتی اور اعصابی امراض کے علاج میں مفید پایا گیا ہے جن میں تشویش (انکوائٹی) اور اضمحلال (ڈپریشن) بھی کیفیات بھی شامل

کلیکلینک: امریکی گلی ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ 'جادوئی کھمبی' میں پائے جانے والے خصوصی مرکب 'سائیکوساٹین' کی صرف ایک خوراک سے آدھے سر کا درد (ماٹنگرین) اگلے 15 دن تک نصف رو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ 'جادوئی کھمبی' کا سائنسی نام 'سائیکوساٹین' (psilocybin mushroom) ہے جو سیلف آڈمرکب کی موجودگی کے باعث اسے دیا گیا ہے۔ اگرچہ 'جادوئی

وادی چناب کے خوبصورت مقامات

پہلے جانے گا تو کئی بے روزگاروں کو روزگار ملے گا۔ یہ علاقے بھی گھر گھر سے کم نہیں ہیں۔ جہاں بڑے بڑے پیدوں سے سیاح لطف اندوز ہونے کے لیے آتے ہیں۔ ڈوڈھ، کندہ، روتی پرنہ، بھرت، رنگلہ اور شعل ڈوڈھ کے باہر سے بھی لوگ لطف اندوز ہونے کے لیے یہاں آتے ہیں۔ مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ سال قبل یہاں کئی سیاسی لیڈروں نے دورہ کیا تھا اور کہا تھا کہ ڈالدرمن کو نقشہ لایا جائے گا مگر اس کے بعد یہاں کی طرف ہل گئیں مگر ڈالدرمن وینا کا ویسا ہی رہ گیا۔ آخر تک شعل ڈوڈھ کے خوبصورت مقامات کو سیاحتی نقشہ لایا جائے گا یہ ایک بہت بڑا سوال ہے۔ سیاحوں کا کہنا ہے کہ وادی چناب میں جتنے بھی سیاحتی مقامات ہیں، انتہائی خوبصورت ہیں وہ کسی بھی اعتبار سے شعل ڈوڈھ کے مقابلے میں گھراؤ اور بے مقصد ہیں۔ کیوں کہ نہ رہنے کی سہولیات ہے اور نہ ہی کھانے پینے کی سہولیات ہیں۔ اگر یہ سہولیات ان سیاحتی مقامات پر دستیاب ہوتیں تو سیاحوں کو کوئی پریشانی نہیں ہوتی۔ اگر مرکزی سرکار ان علاقوں کی طرف توجہ دے تو یہاں بڑے بڑے روزگاروں کو بھی روزگار ملے گا۔



مغل شہنشاہ اورنگ زیب عالمگیر نے کہا تھا کہ کشمیر زمین پر جنت ہے۔ اگر یہاں کہا جائے کہ اللہ تعالیٰ کے تخلیق کردہ خوبصورت شہنشاہوں میں سے ایک سٹا ہیکار جوں و کشمیر ہے جہاں خوبصورت پہاڑ، سرسبز دہسائے، کھیت، ہندی نالے، چشے اور خوبصورت وادیاں، پھولوں کے باغ ہیں۔ جوں و کشمیر کی پیش بس خوبصورتی کو دیکھ کر بالکل ایسا لگتا ہوتا ہے جیسے دنیا میں جنت کا ٹکڑا آ کر آیا ہو۔ یہاں کے بڑے بڑے پھولوں سے لہلہاتی حسین و جیل وادی، پہاڑوں کی خوبصورتی میں لپٹی پرکشش جھیلیں، موسموں کے دلکش نظارے اور پھولوں و پھولوں کی نعمتیں اس وادی کو جنت کہنے پر مجبور کرتی ہیں۔ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جوں و کشمیر اپنی قدرتی خوبصورتی اور دلکش نظاروں کی وجہ سے پوری دنیا میں منظر منظر اور حقیقت رکھتی ہے اور جو کوئی بھی ایک مرتبہ جوں و کشمیر کی سیاحت کر لیتا ہے تو جوں و کشمیر کی خوبصورتی اس کا من مہو رہتا ہے اور وہ بار بار یہاں کی سیر کیلئے آنے کی چاہت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جوں و کشمیر کی سیر کیلئے ہر سال لاکھوں سیاح آتے ہیں۔

تحریر دانش انجیل شکر

جوں و کشمیر میں باغبانی، زراعت، صنعت و حرفت جیسے شعبوں کے ساتھ ساتھ سیاحت کا شعبہ اقتصادیات کا ایک اہم شعبہ ہے۔ سیاحت میں کافی اہمیت کا حامل ہے۔ معیشت کے اعتبار سے سیاحت کا شعبہ ریزورٹ کی بڑی ہی حیثیت رکھتا ہے۔ یوں تو چناب وادی میں بہت سارے سیاحتی مقامات ہیں۔ جن میں سے وادی چناب کے مختلف راجہ بن، ڈوڈھ اور کشتواڑ میں بھی ایسے کئی سیاحتی مقامات ہیں جو حکومت کی عدم توجہی کے شکار ہیں اور ان میں ڈالدرمن، لالدرمن، ناگی ٹاپ، بھال پداری، گاشر، لاشن، ڈالدرمن، میٹھا، لیکن، دھار، نرنگی وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں سے کئی مقامات ہیں جو حکومت کی نظر سے اوجھل ہیں۔ حکومت کی طرف سے آئے روز بڑے بڑے دعوے اور وعدے کئے جاتے ہیں کہ ڈوڈھ کے سیاحتی مقامات کو بھی سیاحتی نقشہ پر لائے گا۔ مگر وہ دعوے اور وعدے صرف کھوکھلے ثابت ہو رہے ہیں۔

آج تک جتنی بھی پارٹیاں اقتدار میں آئی ہیں سب نے بڑے بڑے دعوے کئے تھے کہ سرکار نے فوراً وادی چناب کے سیاحتی مقامات کو نقشہ میں ضرورتاً لے لیں گے لیکن آج تک سرکار نے اس کے بعد کئی بھی حکومت نے اپنے وعدے وفا نہیں کیے۔ اگر شعل ڈوڈھ کے متعلقہ علاقوں کو نقشہ

وطن

میوہ صنعت لگا تار زوال پذیر اختراعی اقدامات وضع کرنا حکومت کی ذمہ داری

جوں و کشمیر خاص کر وادی اپنے خشک و تر میوہ جات کے لئے پوری دنیا میں ایک اہم اور منفرد صنعت مانتی ہے۔ یہاں کے مختلف انواع میوہ جات اپنے ذائقے اور مٹھاس کے ساتھ ساتھ غذائیت کے لئے ہر کس و ناکس کی پہلی اور آخری پسند ہیں۔ جوں و کشمیر کی اقتصادی بات میں یہاں کی میوہ صنعت کا حصہ کافی بڑا ہے اور یہاں کی میوہ سے سزا فیصد آبادی روزگار کے اعتبار سے بالواسطہ یا بلاواسطہ اس صنعت کے ساتھ وابستہ ہے۔ تاہم پچھلی کم و بیش ایک دہائی سے ہماری میوہ صنعت پر گزرتے دن کے ساتھ روز بروز زوال ہو رہی ہے اور اس سے بھی تشویشناک بات یہ ہے کہ حکومتی سطح پر اس صنعت کو بچانے اور اس سے منسلک لوگوں کے مفادات کے تحفظ کے لئے کئے جانے والے اقدامات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ پچھلے سیزن میں اگر سیب کی قیمتیں انتہائی طور پر گئی تھیں تو ہم بعد میں ایرانی سیب آنے کی وجہ سے یہاں کی قیمتوں میں ایک گراؤ درج کی گئی اور پھر نوبت یہاں تک پہنچی کہ سیب کی صنعت کے ساتھ وابستہ تاجروں کو کھوکھلوں پر آ کر احتجاج کرنا پڑا جبکہ تاجر تنظیموں نے ملک کے وزیر اعظم، وزیر مہمندی کے نام بھی مکتوب روانہ کیا کہ وہ اس معاملہ میں مداخلت کریں۔ اخروٹ اور بادام جیسے خشک میوہ جات کا حال یہ ہے کہ انتہائی سخت و مشقت کے باوجود اس سے منسلک لوگوں کو ان کی محنت کی بھرپور کمائی نہیں مل رہی ہے۔ پچھلی کئی سال سے بادام اور اخروٹ کے میوہ کی پیداوار میں لگا تار گراؤ درج کی جارہی ہے اور حالات یہاں تک پہنچ چکے ہیں کہ بادام کے باغات نابینا ہونے لگے ہیں جبکہ سرکاری تحفظ کے باوجود اخروٹ کے پھل کا بھی یہی حال ہے۔ پچھلے چند سال کے اعداد و شمار سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتی ہے کہ اخروٹ اور بادام کا کاروبار کرنے والے لوگوں کو ہر سال مالی خسارہ جات سے سابقہ پڑتا ہے اور اب سیکڑوں لوگوں نے ان میوہ جات کا کاروبار ہی کرنا چھوڑ دیا ہے۔ وادی کے مقبول میوہ میوہ سیب کی بات کریں تو یہاں سب سے زیادہ ہی میوہ کی کاشت ہو رہی ہے اور وادی کو کوئی بھی علاقہ ایسا نہیں ہے کہ جہاں اس میوہ کی کاشت نہ ہوتی ہو۔ تاہم پچھلی کم و بیش ایک دہائی سے سیب کی صنعت بھی روز بروز زوال ہے اور باغ مالکان سے لے کر اس میوہ کا کاروبار کرنے والے لوگ لگا تار مالی خسارے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ غیر معیاری کھادوں اور زرعی ادویات کے چھڑکے کے نتیجے میں یہاں کی مومی و صنعت کو کمزور زلفی نقصان پہنچا رہا ہے۔ اس کے علاوہ زرعی اور وادیات کی دکانوں کو کھلی ہوئی دنگر اور بڑھتی ہوئی قیمتیں بھی اس سبب کی بنیاد بن چکی ہیں۔ اگر اس سبب کی طرف توجہ دیا جائے تو اس سے نہ صرف سیب کی فصل کو تباہ و برباد کر دیا جائے گا بلکہ وادی کے دیگر میوہ جات کو بھی نقصان پہنچا رہا ہے۔ یہاں کے باغبانی کے شعبے میں جدت اور جدیدیت لانے کے بلندی دعوے کرتی ہے تاہم زرعی صورت حال بدست رہی ہے کہ یہ صنعت روز بروز زوال ہے اور اگر اس صنعت کے احیاء کے لئے فوری طور پر ایک موثر پالیسی اختیار نہ کی گئی تو وہ دن دور نہیں جب یہ میوہ وادی سے تباہ ہو جائے گا اور لوگ روزی روٹی سے محروم ہو جائیں گے۔

پچھلے گئی ہیں۔
منشیات اور عالمی دہلی بھرتیوں کا
اقوام متحدہ کے دفتر برائے منشیات اور جرائم (یو این او ڈی سی) کی طرف سے جاری کردہ 2021ء ورلڈ ڈرگ رپورٹ کے مطابق گذشتہ سال کے دوران دنیا بھر میں تقریباً 275 ملین افراد نے منشیات کا استعمال کیا۔ کچھ اندازوں کے مطابق، دنیا میں منشیات کی اسلگٹنگ کی تجارت 650 ملین ڈالرز سے زائد تک کی ہے۔ جبکہ 36 ملین سے زائد افراد منشیات کے استعمال کی خرابی کا شکار تھے۔ منشیات کا استعمال سب سے زیادہ امریکا میں ہوتا ہے۔ اس وقت پوری دنیا میں منشیات کی سب سے زیادہ مانگ یورپ میں ہے۔

آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس (ایس) کے ذریعہ کئے گئے سروے کے مطابق ملک میں تقریباً 8,50,000 نیکوٹین کے ذریعے ڈرگس لیتے ہیں۔ قریب 4,60,000 بچے اور 18 لاکھ بالغ سگھ کر نشیلا ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ نیکوٹین ڈرگس ڈینٹل ٹریٹمنٹ سینٹر اور ایس نے پایا کہ ملک غیر قانونی منشیات کے ایک بڑے مرکز کے طور پر ترقی کر چکا ہے۔

گلوبل برڈن آف ڈیزیز 2017ء کے ڈیٹا سے معلوم ہوتا ہے کہ غیر قانونی منشیات نے اس سال دنیا بھر میں تقریباً 7.5 لاکھ افراد کی جان لی۔ سروے میں بتایا گیا ہے کہ ملک میں انٹیج کے استعمال کا پھیلاؤ عالمی اوسط سے تین گنا زیادہ ہے۔

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف



تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی انسانی تہذیب کی تاریخ۔ انسان نے اس کا استعمال کب شروع کیا اور سب سے پہلے کس نے منشیات کا استعمال کیا اس بارے میں صحیح اندازہ لگانا تو انتہائی مشکل ہے۔ تمام بڑے عالمی مذاہب نے منشیات کے استعمال کو منع قرار دینے کے باوجود اس لعنت نے جس تہذیب سازی کے ساتھ قدم جمائے ہیں اس سے یہ بات کچھ میں آتی ہے کہ اس کی جڑیں گہرائی تک

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

منشیات کو کھنت بھی کہا جاتا ہے۔
منشیات سے مراد تمام وہ چیزیں ہیں جن سے عقل میں فوری طور پر شعور کی صلاحیت برطرف ہو جاتی ہے۔ لفظ منشیات یا ڈرگس کا اطلاق ہر شے پر ہوتا ہے، جس میں کسی بھی طرح کا نشہ پایا جائے، خواہ یہ میوہ یا مائع کی حالت، قلیل یا بغیر مقدار میں ہو۔ منشیات کی تعریف

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

پانی ہے زندگی۔۔۔ خدار اس کی قدر کریں!



لاہور کی ہاؤسنگ سوسائٹیز کے پانی کے معیار کو چیک کیا جا رہا ہے، اس میں سرکاری و نجی دونوں سوسائٹیز شامل ہیں، ابتدائی طور پر 100 ہاؤسنگ سوسائٹیز کو ٹارگٹ کیا گیا ہے، ہاؤسنگ سوسائٹیز کی انتظامیہ خوش ہے کہ ہم ان کے کام کو آسان کر رہے ہیں اور صاف پانی کی فراہمی یقینی بنانے کے لیے سوٹر کرواوا کر رہے ہیں۔ ہمارے ہاں صاف پانی کا بے دریغ استعمال کیا جاتا ہے، گاڑی دھونے کیلئے بھی بہت زیادہ پانی استعمال کیا جاتا ہے، ہم اس حوالے سے اقدامات کر رہے ہیں کہ کاروں کو شیشہ دھوا کر دیا جائے، اس سے پانی کا استعمال 50 گھنٹوں کے بجائے 5 گھنٹوں تک آجائے گا۔

ایک اور تشویشناک بات یہ ہے کہ ہمارے سکولوں میں بھی بچوں کو پینے کا صاف پانی میسر نہیں ہے۔ اس حوالے سے پی ای آر ڈیپو آفیسر کے ساتھ مل کر پائلٹ پراجیکٹ کیا ہے، پنجاب کے تمام سکولوں میں صاف پانی کی فراہمی یقینی بنانے کیلئے کام کر رہے ہیں۔ پنجاب کے ہر شہری کو صاف پانی کی فراہمی ہمارا مشن ہے، 31 مارچ تک پنجاب کے 76 لاکھ لوگوں کو صاف پانی مہیا کر دیا جائے گا جبکہ آئندہ برس مارچ تک مزید 76 لاکھ افراد کو بھی فراہمی یقینی بنانے کے لیے کام کیا جائے گا۔ رواں برس جون میں منصوبہ لاگو کر دیا جائے گا۔

1993ء سے اب تک ہر سال 22 مارچ کو پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے تاکہ دنیا بھر کے ملک اور ریاستوں اور حکومتوں کو لوگوں کو پانی کی اہمیت کے بارے میں آگاہی دینے اور صاف پانی کی فراہمی یقینی بنانے کیلئے عملی اقدامات کرنے پر زور دیا جاسکے۔ دنیا میں پانی کسی نہ کسی شکل میں موجود ہے لیکن اگر صاف پانی کی بات کریں تو 2 ارب سے زائد افراد اس سے محروم ہیں۔ ہمارے ہاں بھی 98 فیصد لوگوں کو پانی تک رسائی حاصل ہے لیکن اگر صاف پانی کی بات کریں تو صرف 44 فیصد لوگوں کو صاف پانی میسر ہے جو تشویشناک ہے۔ ہمارے ہاں پانی کا مسئلہ ہرگز رستے دن کے ساتھ گھٹین ہوتا جا رہا ہے۔ واٹر کو آئی کا مسئلہ ہے، زیر زمین پانی کی سطح کم ہو رہی ہے اور سب سے بڑا اہلیہ یہ ہے کہ اس پانی کے بے دریغ استعمال کیا جا رہا ہے۔

بہت سارے گاؤں ایسے ہیں جہاں لوگوں کو پانی میسر نہیں ہے، انہیں دور دراز علاقوں سے پانی لانا پڑتا ہے۔ ہم نے وہاں ایسے کھروں میں جہاں صرف خواتین یا بچہ رہتی ہیں اور کوئی مرد نہیں ہے، سول واٹر پمپ لگانے کا کام شروع کیا ہے، ان کا معیار بھی بہتر ہے اور 10 سال تک تبدیل بھی نہیں کرنا پڑتا۔ اس سے ایک گھنٹہ میں ہی پانی مل رہا ہے دوسرا خواتین کو تحفظ بھی مل رہا ہے کہ انہیں اکیلے کسی دوسرے علاقے میں نہیں جانا پڑتا۔ گزشتہ حکومت نے واٹر فلٹریشن پلانٹ لگانے اور دیگر بھال اور مرمت کا نظام نہ ہونے کی وجہ سے پیٹر پلانٹس کا کارہا ہو چکے ہیں۔

پنجاب آب پاک اتھارٹی، این جی او، سول سوسائٹی، مختصر حضرات و دیگر کے ساتھ مل کر ان کی بحالی کیلئے کام کر رہی ہے۔ اب نہ صرف نئے پلانٹ لگائے جا رہے ہیں بلکہ ان کی مرمت کا میٹروم بھی بنایا گیا ہے۔ اس حوالے سے عوام کو بھی اپنی ذمہ داری ادا کرنی چاہیے۔ ہم مختلف علاقوں میں وہاں کی مقامی سطحی بنا کر جو پلانٹ لگاتے ہیں، 3 ماہ بعد ہماری ٹیم وہاں کا دورہ کر کے پلانٹ کا معائنہ کرتی ہے اور پانی کی کوئی بھی چیک کی جاتی ہے۔ اس طرح جنہیں پلانٹ کی ذمہ داری دی جاتی ہے، انہیں بھی ملنگر ہوتی ہے کہ ہم دورہ کر کے گی لہذا اس کی مناسب دیکھ بھال کی جائے۔

داتا دربار لاہور میں ہر سال 20 لاکھ ڈائریں آتے ہیں مگر وہاں پینے کا صاف پانی میسر نہیں تھا۔ ہم نے وہاں کی انتظامیہ سے بات کر کے پلانٹ لگائے، اب لوگوں کو پینے کا صاف پانی مل رہا ہے۔ مجموعی طور پر بات کریں تو ہمارا ادارہ روزانہ 22 لاکھ افراد کو مختلف علاقوں میں صاف پانی مہیا کر رہا ہے۔ ان میں ایسے علاقے بھی شامل ہیں جہاں 100 برس سے زائد ہو چکے، پینے کا پانی میسر نہیں تھا، ہم نے بلوچستان میں بھی 8 پلانٹس لگائے ہیں، اس کے لیے وہاں کے اداروں اور افراد کا تعاون حاصل ہے۔

ڈاکٹر گل خان (چیئر مین پنجاب آب پاک اتھارٹی) عالمی معاہدے کی توثیق کرنے کی وجہ سے 2030ء تک 100 فیصد لوگوں کی صاف پانی تک رسائی یقینی بنانا ہماری ذمہ داری ہے۔ پانی کے حوالے سے دو بڑے مسائل ہیں۔ پہلا پانی تک رسائی جبکہ دوسرا اس کا معیار ہے۔ پنجاب میں لوگوں کو صاف پانی کی فراہمی کے حوالے سے بڑے پیمانے پر اقدامات ہو رہے ہیں۔ اس کی وجہ گورنر پنجاب کی کمٹن اور جڑ ہے۔ ان کا جوں سے جوں ہر شہر میں پانی پہنچائیں۔ وزیر اعظم پاکستان نے بھی اسی خواہش کا اظہار کیا کہ لوگوں کو صاف اور معیاری پانی کی فراہمی یقینی بنائی جائے۔ پانی کے

سارے رنگ

میں انہیں کا نہ صوابی نہیں ہوتا۔ ان کے ہاں روایتی اور کلاسیک اردو کا مخصوص اسلوب اور روایتی الفاظ کا برتاؤ الگ ہی چھپ دکھاتا ہے، جیسے پیکنگ بیوا، ہیز و بیز، بھورت اور پرچھاواں وغیرہ۔ ساتھ ہی اس ناول میں مبین سے بننے والے ولی کے روایتی یکواں لکھنؤوی بھی پڑھا۔ ہان دستانے کو اپنے گھر کے بعد کبھی بار تحریری طور پر اس ناول میں امام دست پر پڑھ کر میں خوش گوار حیرت ہوئی۔ انظار حسین نے ہجرت کے بعد ایک مختلف ماحول کی چاہ میں کراچی کے لیے جانے لاہور کو اپنا مسکن بنایا اور 2 فروری 2016ء کو وہیں اپنی زندگی ختم کر دی۔

میں نے پہلی بار بک اور کہاں کا سفر کیا تھا، مجھے اب بھی اچھی طرح یاد ہے۔ ستر و دو منظر جس دن مجھے ہائل جانا تھا اس رات اماں بار بار میرے پاس آئیں اور میرے چہرے سے چادر اٹھا کر نہ جانے کیا پتھیں، کبھی میرے گلے کو چومیں، تو کبھی میری پیشانی کو، بار بار اماں کے اس گلے سے جب سرگوشی کے انداز میں بڑبڑا رہی تھیں: "بھلا میں اس چھوٹے سے بچے کو کیسے اکیلے باہر بھیج سکتی ہوں نہیں نہیں..... میں نہیں جانتے دوں گی" مجھے یاد آتا ہے، اماں اس دن سوئی نہیں تھیں، صبح تک اماں کی حالت غریبی مگر مجھے سفر کے لیے نکلتا تو تھا، سو میں نے روتے پلکتے کھڑکھڑ باندھ دیا۔ ستر کا یہ پہلا کرب ناگ تجربہ آج بھی مجھے چرکے دیتا ہے، جس کی داستان طویل اور عمیق ہے۔ یہ صرف میرا معاملہ نہیں ہے، ہم میں سے زیادہ تر کو اپنا پہلا ستر یاد ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ہمیں سفر سے چڑھائی لگاؤ ہو جاتا ہے۔ ستر سے ہماری یہ جذباتی وابستگی ہی ہمیں اوج کوٹنے انداز میں دیکھنے اور غور کرنے پر راغب کرتی ہے۔

وہ دنیا جو ہمارے ماحول سے یکسر مختلف ہوتی ہے، جہاں اجنبیت و دشت کو ہم دیتی ہے اور ایک خوف دل میں کھرکھرتا جاتا ہے، ڈر رہتا ہے کہ ہم جس ذریعے سے ستر کر رہے ہیں، انہیں کسی حادثہ کا شکار سے چڑھائی لگاؤ ہو جاتا ہے۔ ستر سے ہماری یہ جذباتی وابستگی ہی ہمیں اوج کوٹنے انداز میں دیکھنے اور غور کرنے پر راغب کرتی ہے۔

وہ دنیا جو ہمارے ماحول سے یکسر مختلف ہوتی ہے، جہاں اجنبیت و دشت کو ہم دیتی ہے اور ایک خوف دل میں کھرکھرتا جاتا ہے، ڈر رہتا ہے کہ ہم جس ذریعے سے ستر کر رہے ہیں، انہیں کسی حادثہ کا شکار یہاں سے کہیں کیسے ہیں؟ کس نے بڑا کام کیا، نام نہ ہو جائے، کہیں ریل گاڑی الٹ نہ جائے، کہیں بس ٹکرا نہ جائے، ہوائی جہاز جس پر ہم بیٹھے ہیں، قازا بایاں کھاتے ہوئے زمین پر نہ آگرسے۔! ایسے میں ہم کہاں رہیں گے، کہاں غریبیں گے، کہاں ہمیں گے، کیسے گزرے گی، رہیں گے یا نہ ہو جائیں گے، جیسے خیالات طبیعت کو بے چین کر دیتے ہیں۔

بارہا اس دشت کی کونہ سے مجھس اور اشتیاق بھی جنم لیتے ہیں، جہاں کسی جلف و فطرت پر نگاہیں ہم کر رہ جاتی ہیں کہاں وہ دن کہ جب یہی روئے زمین بے غاؤ تھا اور آج یہ کہ اس کے سبب نشیب و فراز جلوہ دامان ہیں اور بے گناہی کا سراغ نہیں ملتا۔ یہ انسان ہے جسے زندگی دنیا میں لاکر موت کی پریشانی راہ پر چھوڑ دیتی ہے اور انسان اپنے مسائل میں مصروف منتظر خطرہ سے بے خبر بالآخر لغت زائل بن جاتا ہے۔ موت و حیات دونوں اپنے فرانس کی اداسی میں مستعدی سے لگے ہوئے ہیں۔

میرے لیے سفر ستر ستر نہیں رہا، بلکہ میں نے ہمیشہ ہی جاننے کی کوشش کی کہ میں جس جگہ ستر کے پہنچا ہوں، وہاں لوگوں کی زندگی کا رنگ روپ کیا ہے؟ ان کے مسائل ہمارے ماحول سے کتنے مماثل یا مختلف ہیں؟ ان کی بود و باش کیا ہے؟ یہاں سے کہیں کیسے ہیں؟ کس نے بڑا کام کیا، نام

سارے رنگ

مشہور و معروف افسانے 'نہت مارے' میں ذرا دیکھیے کہ انھوں نے گھر میں ڈاکوؤں کی واردات سے محفوظ کیا ہے، وہ کبھی ہیں اے بیٹا! بڑا بڑا احسان ہوگا۔۔۔ یہ میرا پان دان جو ہے، ذرا میری طرف برکاد سے۔ بس ایک کتھڑ میں رکھ لوں۔"

ایک اور تحریر میں ان کے یہ الفاظ ہماری توجہ کھینچ لیتے ہیں کہ کراچی کا نمبر تو جھنجیوں سے اٹھا ہے۔ یہ جو ایریا میرا ہے آپ کو کراچی والا بتانے لگتا ہے، ان پر مت جاؤ۔ اسکی کراچی والا وہ ہے، جس نے کبھی میں ہر کسی ہے!"

ہندوستان چھوڑ کر آنے والوں کے حالات زبیرت اور ان کی بڑوں کا تذکرہ کرتے ہوئے ایک جگہ رقم ہے کہ 'سندرہ کے کنارے لیے ہوئے شہر کی جڑیں نہیں ہوتیں، وہ تو پانی پر تیرتے ہیں! بے آبی کے دور کے حوالے سے ذرا یہ مکالمے ملاحظہ کیجیے کہ "سوچنا چھوڑ دو یا پھر اس شہر کو چھوڑ دو!" اور "جس نے سوچا وہ کام سے گیا!"

اردو کا جرنی اوب انظار حسین کے مرکزی کردار کے بغیر ناممکن رہے گا، ہو سکتا ہے کہ بہت سے قارئین بعض مقامات پر ان کے بیانیے سے اختلاف بھی کریں، لیکن وہ اسے بخوار سے کے بیگانہ اور مہاجر جوں کے سیاسی اور سماجی اہلیوں کے باب میں نظر انداز نہیں کر سکتے، بالخصوص بہت سی جگہوں پر گہرے دلائل قاری کو سوچنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ آگے سندرہ نے میں کہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی دانش ور قوم سے مخاطب ہو۔ اس استدلال کی گہرائی کو محسوس کیجیے کہ "ایک وقت کشتیاں جلتے جا رہی ہیں، اور ایک وقت کشتیاں

سارے رنگ

رضوان طاہر مبین

ہندوستان بھر سے شور کرتی اور بیتی ہوئی کئی ندیاں آئیں اور یہاں آ کر سندرہ میں رمل گئیں، گھر بر بندہ کو اپنے سندرہ ہونے کا ڈر بھی ہے۔ اسی سبب امر ہے، بدایوں اور میر تقی میر کے رسم و رواج، بول چال اور کھانے پینے کے تنوع اتنے گہرے ہیں کہ ایسا لگتا ہے کہ گویا وہ ہندوستان چھوڑ نہیں آئے، بلکہ اپنے ساتھ کراچی لے آئے۔۔۔ 1947ء کی بدترین خون ریزی کے بعد یہاں آتے ہی یہ شکایت ہوتی ہے کہ اسے ہے، یاں یہ بتا نہتی تو ہے ہی نہیں۔۔۔"

ایک ناول "آگے سندرہ" کا ایک اقتباس ہے، جس کا عنوان "آمر اول" جزل ایوب خان کے 1965ء میں اہل کراچی کے لیے دیے گئے ایک متنازع بیان سے ماخوذ ہے۔ قلم انظار حسین کا ہو اور موضوع بخوار سے سے بڑا وہ تو یہ بتانے کی ضرورت نہیں رہتی کہ لفظوں سے پھر قارئین پر کس کس طرح کچھ کے لگائے ہوں گے۔۔۔ انظار حسین کے ہتیرے افسانے بھی اسی ناخوشگوار اور گدھو سے ہیں، جب کہ ان کے چار شہور ناولوں کی گزشتہ بھی اسی بخوار سے کے بیگانہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے یہ کہنا چاہیے کہ ان کی قلم کاری اسی گزشتہ زمانہ کی چاپ ستانی رہی، کہ جس سے ہندوستان کے مسلمان نڈرے۔۔۔

انظار حسین نے مختصر ناول چاند گھنٹن میں شگونی اور بدگلی میں گھر سے ہوئے بایوں کی چٹ چٹ کی ہے، یہی نہیں وہ اپنے اخباری کالموں میں بھی بہت سلیقے سے اپنا نقطہ نظر کہہ جاتے تھے کہ بات کئی بھی نہیں ہوتی تھی اور بات ہو بھی جاتی تھی۔ اپنے

دہلی اور راجستھان میں آج ایک اہم ٹکراؤ متوقع

حیدرآباد میں فٹ بال کانسیا چیمپئنس بائریلیون کوزن



ویب ڈیسک/مشہور زمانہ سائبر سپاؤزی عمارت ہارڈوورس ہاؤس کی کوچنگ کی ہدایت میں فٹ بال کلب ہارڈوورس کوزن کی طرف سے چیمپئنس بائریلیون کوزن میں فٹ بال کانسیا چیمپئنس کا ٹائٹل جیتنے میں کامیاب ہو گیا ہے۔ ہارڈوورس کوزن آکرچہ پانچ مرتبہ ہارڈوورس کوزن کے دوسری پوزیشن حاصل کرنے میں کامیاب ہوا تھا تاہم ابھی تک وہ پانچ مرتبہ ہارڈوورس کوزن کے ٹائٹل جیتنے میں کامیاب نہیں ہو سکا تھا۔

ہارڈوورس کوزن کی کوچنگ کو اہم قرار دیا جا رہا تھا لیکن جیتنے کے حوالے سے کسی نئی بات دی گئی تھی۔ چیمپئنس بائریلیون کوزن کے حوالے سے کسی نئی بات دی گئی تھی۔ چیمپئنس بائریلیون کوزن کے حوالے سے کسی نئی بات دی گئی تھی۔ چیمپئنس بائریلیون کوزن کے حوالے سے کسی نئی بات دی گئی تھی۔

ہوٹا رہیں گے۔ جو کھیل میں سوانی ماں سمجھے کے مقابلے میں بہت مختصر ٹیمیں کھیں گے۔ گراؤ پندر چھل اور وی پندر اٹھن بیٹے اپنی کارناما کرنا آسان نہیں ہے اور تجربہ کار نڈس شرماسی آکر کے پاس ایک بہترین بلر ہے جو گیندوں کو تیز کر سکتا ہے۔ راجستھان کا بولنگ شعبہ معقول اکانوی ریٹ برقرار رکھنے میں کامیاب رہا ہے لیکن ڈی سی کے لیے صرف آکرچہ (7.24) اور گندھپ (8.45) نے فٹات بیڑ کر کے کام کیا ہے۔ اب وقت آ گیا ہے لیٹل (9.47) اور میٹھل (11.05) بھی زیادہ مختصر موانی دکھائیں۔ جنوبی افریقی فٹات بلر لیزا (2) گیز میں (12) اور لیٹل فٹات بلر لیزا (13.36) نے اس حصے کو نہیں دیکھا۔ آخری بار وہوں ٹیموں کی ملاقات مارچ میں ہے پورس ہونی تھی اور پور ڈی سی نے اپنی بولنگ اننگز کے دوسرے ہاف کے دوران ریپن کی ٹائڈر اننگز ٹیمیل کر کے ٹھوڑا کھو دیا تھا۔ ریپن کھپان چیمپئنس ٹیمسٹھو کی کے ساتھ ساتھ ٹھوڑے دو تین پاول ٹھرون ٹھما اور ہر دور مل مال ٹھیری ٹھانگ شھبہ ایک بہت ہی ٹھوفا کھیل دیتے ہیں



جی لائک (گوانی) ان کی ٹھیری صحت سے متاثر ہوا ہے۔ اسے نام پر 380 رنز اور تین موثر نصت پھریں کے ساتھ پنت ایک بار پھر مظاہر کرنا چاہیں گے خاص طور پر جب ان کی ٹھوٹھل میں ڈال دیا گیا ہو۔ ان کے پاس نئے آسٹریلوی سٹنٹی فیز پز ریمک گرگ ہوں گے جو کوشہ دو گیز میں فٹات سے پاس ہو چکے ہیں۔ یہ دونوں بیڑس انفرادی طور پر ٹھیل لائک بل سکتے ہیں لیکن ڈی سی کو اڑنی بولنگ شھبہ کے ساتھ ایک ٹھوٹھو ہوا ہے۔

دہلی کی ٹھیل کو آئی پی ایل پلے آئی دہلی میں پائی رہنے کے لیے پھرت پنت اور جیک فریز ریمک گرگ کی ٹائڈر ہارڈوورس کی ضرورت ہوئی جب وہ مٹھل کو ٹی ٹی میں ایک لڈی کامیابی دینے میں راجستھان رائل کے خلاف متاثر کریں گے۔ کھیلو اب تک متاثر رہے ہیں۔ انہوں نے اپنے آئی ٹی 11 میں سے پانچ میں مقابلے میں فٹات اور پور میں شھت کھائی ہے۔ جبکہ باقی تین گیز جیتنا پنت کی ٹیم کے لیے ضروری ہے۔ ہارڈوورس کوزن نے اپنے آئی ٹی 16 پوائنٹس تک پہنچانے کے لیے پانچ پوزیشنز کے لیے آئی ٹی پلے کے لیے ایلینائی کرنے کے لیے پلے نہیں دیوں۔

امارات کرکٹ بورڈ نے عثمان خان پر پانچ سال کی پابندی لگا دی

امارات کرکٹ بورڈ نے عثمان خان سے ماہر پی ایس ایل ٹورنامنٹ میں ملتان سلطانز نامی ٹیم کی نمائندگی کی تھی۔ وہ پی ایس ایل کی طرف سے کالوں میں لگائے گئے ترقیاتی ٹیمپ میں بھی شریک ہوئے تھے۔ متحدہ عرب امارات میں کرکٹ کے نگران امارت سے امارات کرکٹ بورڈ (ای سی بی) نے پاکستانی خواہنے ہار عثمان خان کے اس سٹی ریاست میں کرکٹ کھیلنے پر پانچ سال کی پابندی لگا دی ہے۔ اس بورڈ نے متحدہ عرب امارات میں کرکٹ کھیلنے پر پانچ سال کی پابندی لگا دی ہے۔ اس بورڈ نے متحدہ عرب امارات میں کرکٹ کھیلنے پر پانچ سال کی پابندی لگا دی ہے۔

ٹی 20 ورلڈ کپ کھیلنے پاکستانی ٹیم کی نئی حیدر سی ریلیز



ٹی 20 ورلڈ کپ کے آغاز دو جون سے امریکہ اور ویسٹ انڈیز میں ہو گا۔ ٹی 20 ورلڈ کپ میں پاکستانی ٹیم اپنا پہلا میچ 6 جون کو ٹی 20 ورلڈ کپ میں میزبان امریکہ کے خلاف کھیلے گی۔ ٹی 20 ورلڈ کپ سے قبل پاکستانی ٹیم تین ٹی 20 میچوں کی سیریز کھیلنے پہلے آسٹریلیا اور پھر چار ٹی 20 میچوں کی سیریز کے لیے انگلینڈ روانہ ہوگی۔

ٹی 20 ورلڈ کپ کے آغاز دو جون سے امریکہ اور ویسٹ انڈیز میں ہو گا۔ ٹی 20 ورلڈ کپ میں پاکستانی ٹیم اپنا پہلا میچ 6 جون کو ٹی 20 ورلڈ کپ میں میزبان امریکہ کے خلاف کھیلے گی۔ ٹی 20 ورلڈ کپ سے قبل پاکستانی ٹیم تین ٹی 20 میچوں کی سیریز کھیلنے پہلے آسٹریلیا اور پھر چار ٹی 20 میچوں کی سیریز کے لیے انگلینڈ روانہ ہوگی۔

سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت



سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔ سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔ سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔

سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔ سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔ سوریہ کمار نے پھلکے سے بنائی سنجری مہی نے درج کی چوتھی جیت۔

پیرس اولمپکس: افغان کھلاڑی کا افغانستان پر پابندی کا مطالبہ



پیرس اولمپکس میں افغانستان کی نمائندگی کرنے والی ٹیلی ٹاؤن کھلاڑی نے یہ مطالبہ طالبان کی جانب سے خواہتین پر پابندی لگانے کے تناظر میں کیا ہے۔ اولمپکس میں افغانستان کی نمائندگی کرنے والی ٹیلی ٹاؤن کھلاڑی فریہ رضائی نے کابل میں طالبان کے اقتدار میں آنے کے بعد سے ملک میں خواہتین پر پابندی لگانے کے تناظر میں مطالبہ کیا ہے کہ ہندو کش کی اس ریاست کو اس سال پیرس میں ہونے والے اولمپکس مقابلوں میں حصہ لینے دیا جائے۔ فریہ رضائی، جو اب کینیڈا میں ٹیم ہیں، جوڈو کی کھلاڑی ہیں اور انہوں نے 2004 کے اولمپکس میں افغانستان کی نمائندگی کی تھی۔ خبر رساں ادارے روٹرز سے سٹھو کرتے ہوئے ان کا کہنا تھا کہ افغانستان میں برسر اقتدار طالبان کا انسانی حقوق کے حوالے سے رویہ اور خراب رہا ہے اور اس لیے انہیں اولمپکس ٹیم (آئی او سی) کو اس سال پیرس میں ہونے والے مقابلوں میں افغانستان کی شرکت پر پابندی لگا دی جائے۔ تاہم انہوں نے یہ بھی کہا کہ افغان خواتین کو مہاجرین کی اولمپک ٹیم میں شامل کر کے انہیں ان ٹیموں میں شرکت کا موقع دیا جائے گا۔ وہ پاکستان کی نمائندگی کرنے میں دیکھیں سکتے ہیں۔ ای سی بی کے ایک بیان میں کہا گیا ہے کہ افغانستان کی نمائندگی کرنے کے لیے ایک متحدہ وفد کھلاڑیوں کے ساتھ روانہ کیا جائے گا۔

دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان



دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔ دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔ دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔

دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔ دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔ دورہ یورپ کھیلنے ہندوستانی جوڈو بانی ٹیم کا اعلان۔

آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار



آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔ آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔ آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔

آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔ آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔ آسٹریلیو کپتانی میں مارش کی فٹس بحالی ست روی کا شکار۔

رمندیپ سنگھ سپر مین بن گئے، 21 میٹر دوڑ کرائی پی ایل 2024 کا بہترین کچھ پکڑا

رمندیپ سنگھ سپر مین بن گئے، 21 میٹر دوڑ کرائی پی ایل 2024 کا بہترین کچھ پکڑا۔ رمندیپ سنگھ سپر مین بن گئے، 21 میٹر دوڑ کرائی پی ایل 2024 کا بہترین کچھ پکڑا۔ رمندیپ سنگھ سپر مین بن گئے، 21 میٹر دوڑ کرائی پی ایل 2024 کا بہترین کچھ پکڑا۔

حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید



حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔ حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔ حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔

حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔ حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔ حادثہ روٹ کرکٹ تک دوبارہ فٹ ہو جائیں گے، بابراعظم پر امید۔

40 ہزار یال جسرمانہ عام



40 ہزار یال جسرمانہ عام۔ 40 ہزار یال جسرمانہ عام۔ 40 ہزار یال جسرمانہ عام۔

40 ہزار یال جسرمانہ عام۔ 40 ہزار یال جسرمانہ عام۔ 40 ہزار یال جسرمانہ عام۔