

08 ڈیرن سمی نے ویسٹ انڈیز کے کھلاڑی پر چالیس بیٹس ہراساں کیا

5200 سے زیادہ یاتریوں کی دوسری کھپ جہزات کی صبح جموں سے کشمیر روانہ

4074 مرد، 786 خواتین اور 19 بچے شامل

سری نگر، ۳ جولائی // ہے کے این ایس // جموں میں سخت حفاظتی انتظامات کے درمیان 5200 سے زیادہ یاتریوں کی دوسری کھپ جہزات کو جموں ہوائی اڈے پر روانہ کیا گیا۔ جہزات میں 4074 مرد، 786 خواتین اور 19 بچے شامل تھے۔ یہ کھپ جہزات صبح ۱۱ بجے روانہ ہوئی۔ جموں سے کشمیر جانے والے یاتریوں کی دوسری کھپ جہزات کو جموں ہوائی اڈے پر روانہ کیا گیا۔ جہزات میں 4074 مرد، 786 خواتین اور 19 بچے شامل تھے۔ یہ کھپ جہزات صبح ۱۱ بجے روانہ ہوئی۔

سخت سیکورٹی میں 38 روزہ طویل سالانہ امر ناتھ یاترا 2025 کی باضابطہ شروعات

بال تل اور نون ون سے ہزاروں یاتریوں کی روانگی

ڈویژنل کمشنر کشمیر اور دیگر اعلیٰ حکام نے جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، روایتی مذہبی نعروں کی گونج

سری نگر، ۳ جولائی // ہے کے این ایس // 38 روزہ طویل سالانہ امر ناتھ یاترا 2025 کی باضابطہ شروعات سخت سیکورٹی میں ہوئی۔ ڈویژنل کمشنر کشمیر اور دیگر اعلیٰ حکام نے جھنڈی دکھا کر روانہ کیا، روایتی مذہبی نعروں کی گونج سنی گئی۔ یاتریوں کی روانگی بال تل اور نون ون سے ہوئی۔

امر ناتھ یاتریوں کیلئے پولیس کی ایڈوانسزری

نامزد قافلوں میں ہی سڑکیں

سری نگر، ۳ جولائی // ہے کے این ایس // امر ناتھ یاتریوں کیلئے پولیس کی ایڈوانسزری کی گئی۔ پولیس نے یاتریوں کی روانگی کے لیے ایڈوانسزری کی۔ پولیس نے یاتریوں کی روانگی کے لیے ایڈوانسزری کی۔ پولیس نے یاتریوں کی روانگی کے لیے ایڈوانسزری کی۔

جموں و کشمیر میں 5 لاکھ بے گھر لوگوں کو مستقل مکان دیئے جائیں گے: مرکزی وزیر زراعت سروے مکمل، تصدیق کے بعد الاٹمنٹ شروع ہوگی

لکھ بقی دیدی اسکیم کے تحت بہت سی خواتین پہلے ہی لکھ بقی بن گئی ہیں: شیوراج سنگھ چوہان

نئی دہلی، 3 جولائی // ہے کے این ایس // مرکزی وزیر زراعت شیوراج سنگھ چوہان نے جموں و کشمیر میں 5 لاکھ بے گھر لوگوں کو مستقل مکان دینے کی یقین دہانی دی۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔

وزیر اعلیٰ نے کشمیر میں پینے کے پانی کی فراہمی کو مضبوط بنانے کیلئے پانی کے ٹینکروں کے بیڑے کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا

سری نگر، 3 جولائی // ہے کے این ایس // وزیر اعلیٰ نے کشمیر میں پینے کے پانی کی فراہمی کو مضبوط بنانے کیلئے پانی کے ٹینکروں کے بیڑے کو ہری جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔

صوبائی کمشنر کشمیر نے دو میل بال تل سے شری امر ناتھ یاترا کے پہلے قافلے کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا

سری نگر، 3 جولائی // ہے کے این ایس // صوبائی کمشنر کشمیر نے دو میل بال تل سے شری امر ناتھ یاترا کے پہلے قافلے کو جھنڈی دکھا کر روانہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ اسکیم بہت سی خواتین کو فائدہ پہنچا رہی ہے۔

مضبوط ہندوستان مزید مستحکم اور خوشحال دنیا میں حصہ ڈالے گا

گلوبل ساؤتھ کو آواز دیے بغیر ترقی نہیں آسکتی: وزیر اعظم مودی

نئی دہلی، 3 جولائی // ہے کے این ایس // وزیر اعظم مودی نے کہا کہ ہندوستان مزید مستحکم اور خوشحال دنیا میں حصہ ڈالے گا۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان مزید مستحکم اور خوشحال دنیا میں حصہ ڈالے گا۔

ہم مجرموں، معاونین، مالی معاونت اور نفاذ کرنے والوں کیخلاف کارروائی کریں گے

آپریشن سندور دہشت گردی کیخلاف ہندوستان کا دو ٹوک پیغام

اب پہلے گم ہونے والے دہشت گردوں کو انصاف کے کٹہرے میں لانا ہوگا: وزیر خارجہ ایس جے شنکر

نئی دہلی، 3 جولائی // ہے کے این ایس // وزیر خارجہ ایس جے شنکر نے کہا کہ ہندوستان دہشت گردی کیخلاف کارروائی کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان دہشت گردی کیخلاف کارروائی کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ ہندوستان دہشت گردی کیخلاف کارروائی کریں گے۔

دورانے کو بہتر بنانے میں نہایت معاون ہے۔ لہذا خود کو پرسکون رکھنے کے لئے اقدامات کو یقینی بنائیں۔

سونے سے پہلے پیشاب کرنا آدھی رات کو پیشاب کرنے کی ضرورت یقینی طور پر آپ کی نیند کو برباد کر سکتی ہے کیوں کہ ایک بار اگر پیشاب کی وجہ سے آپ کی آنکھ کھل گئی تو پھر ساری رات آنکھوں میں ہی گزرنے کا خدشہ ہے۔ لہذا اس پریشانی سے بچنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے ضرور ہاتھ روم ہو کر سوئیں۔ دوسرا وہ لوگ جو نصابیٹس کے مرض یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا شکار ہیں تو ایسی صورت میں اپنی معمول کی ادویات کے استعمال کو یقینی بنائیں۔

سونے سے پہلے الکھل کا استعمال 2019ء میں امریکی تحقیقی جریدے سلیپ میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سونے سے چار گھنٹے کے اندر الکھل کا استعمال نیند کو سبوتا کر سکتا ہے کیوں کہ الکھل کے استعمال سے آپ کو نیند آنے کے وقت میں کمی واقع ہو جائے گی لیکن سونے کے دوران آپ کی نیند میں خلل پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسرا الکھل کا استعمال ویسے بھی متعدد بیماریوں کے جنم کا باعث بنتا ہے، لہذا الکھل سے خود کو دور رکھیں۔

سکرین کو دیکھنے کا دورانیہ

اگر آپ سونے سے قبل اپنے موبائل فون کو اسکرول کرنا چاہتے ہیں تو آپ کی نیند کا شیڈول سنگین طور پر گڑبڑ ہو سکتا ہے، جس کی وجہ موبائل فون، لیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن سے نکلسی والی وہ نیلی روشنی ہے، جو یہ تمام آلات خارج کرتے ہیں۔ یہ نیلی روشنی دراصل میلٹونن (ایک ہارمون جو نیند لانے کا باعث ہے) کو دباتی ہے، جس سے آپ کا دماغ متحرک ہو جاتا ہے اور نیند اڑ جاتی ہے، لہذا رات کو موبائل فون، لیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن کی سکرین سے خود کو دور رکھیں تاکہ آپ ایک بھرپور نیند لے سکیں۔

رات کو بار بار نیند سے آنکھ کھل جانا نیند میں کمی صحت میں خرابی کا باعث بن جاتی ہے



میں سوئیں جس کا درجہ حرارت 65 ڈگری ہو کیوں کہ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ درجہ حرارت عام طور پر رات کے لئے نہایت موزوں ہوتا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کو اس بات سے بھی قوت ملتی ہے کہ ہمارے ہاں اکثر لوگ یہ بات دہراتے نظر آتے ہیں کہ گرمی کا موسم آنے والا ہے اور نیندیں اڑنے لگیں گی اور سردیوں میں ہم خوب سونے سے لطف اٹھاتے ہیں۔

خست گدا

عمومی طور پر ہم سب یہ جانتے ہیں کہ اچھی نیند اور بستر کے درمیان ایک حقیقی تعلق ہے، کیوں کہ اگر بستر اچھا نہیں تو آپ بھی اچھی نیند نہیں لے سکتے۔ سلیپ سائنس اینڈ ریسرچ (امریکا) کے نائب صدر پیٹ بلز کا کہنا ہے کہ ”سونے کے لئے ہمیشہ ایسے گدے کا استعمال کرنا ضروری ہے، جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت رکھتا ہو یعنی سوتے ہوئے سر، گردن اور کندھے مناسب حالت میں ہونے چاہیے۔

جو گدے حد سے زیادہ سخت ہوتے ہیں، وہ اکھوں اور کندھوں میں ہائی پریشر پائس بناتے ہیں، اور کمر کے نیچے حصے میں نائض سپورٹ کا باعث ہوتے ہیں اور یہی چیز نیند کی خرابی کا باعث بنتی ہے“ لہذا سونے والا گدے خریدتے وقت بھی سخت چیز کا انتخاب مت کریں اور دوسری جانب کی سال پرانے گدوں کو بھی تبدیل کرنے کی کوشش کریں

کیوں کہ زیادہ استعمال کے باعث وہ مختلف جگہوں سے بیٹھ جاتے ہیں اور آپ اچھی نیند نہیں لے پاتے، علاوہ ازیں اس کے باعث آپ کمر کے درد جیسے مسائل کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

نیند کی کمی (کے باعث خرابے لینا)

اگر آپ کو رات بھر جاگنے کی عادت ہے، تو ایسا ممکن ہے کہ آپ کو نیند کی کمی یہ علامت ہوں۔ اس حالت میں عام طور پر

وجہ ہو سکتی ہے۔ پھر خارش میں مبتلا مریضوں کے مرض میں عمومی طور پر شام یا رات کے اوقات میں شدت آ جاتی ہے، جس سے وہ اچھی طرح سو نہیں پاتے، لہذا اگر آپ جلد کے حوالے سے کسی طبی قسم کی الرجی کا شکار ہیں تو فوری طور پر اپنے معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ مرض کی طوالت سے نہ صرف آپ کی نیند متاثر ہو رہی ہے بلکہ آئندہ آنے والے دنوں میں یہ آپ کو ذہنی خواہش کا بھی شکار کر سکتی ہے۔

ناگوں کا کھچاؤ

نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن (امریکا) کے مطابق ہر دس میں سے ایک امریکی کو بے آرام ناگوں کا سنڈروم ہے جو کہ نیند سے متعلق حرکت کا عارضہ ہے یعنی بلا وجہ بے چین ناگوں آپ کو نیند کی شدید خواہش کے دوران نہایت پریشان کرتی ہیں۔

معروف امریکی نیورولوجسٹ ولیم اوٹو، جو ہوسٹن میٹھو ڈیسٹ ہسپتال، ہوسٹن کے میڈیکل ڈائریکٹر ہے، کا کہنا ہے کہ بے آرام ناگوں ہونی ناگوں کی وجہ سے نیند آنے میں ہی بہت دشواری ہوتی ہے اور اگر آنکھ لگ بھی جائے تو رات کو کسی بھی وقت کھل سکتی ہے، لہذا آپ کو فوری طور پر اپنے معالج سے ملنا چاہیے یا جسم میں مختلف وٹامنز کی کمی کے بارے میں ٹیسٹ کروانا چاہیے تاکہ آپ کو اس پریشانی سے نجات مل سکے۔

ضرورت سے زیادہ گرم بیڈروم

سونے والے کمرے کا درجہ حرارت اور رات کی اچھی نیند ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، نیند کے آغاز کے لئے آپ کے جسم کو جسمانی درجہ حرارت میں کمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بہت گرم کمرہ آپ کو سونے کے لئے نیند آنے میں تاخیر یا آدھی رات کو جاگنے پر مجبور کر سکتا ہے۔ اس ضمن میں نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن تجویز کرتی ہے کہ آپ کسی ایسے خنڈے کمرے

تحریر: رانا نسیم

پڑوسیوں کے گھر سے شادی بیاہ یا کسی جھگڑے کی وجہ سے پیدا ہونے والے شور یا گلی میں کھڑی گاڑی کے الارم بجنے کے باعث گھری نیند سے اچانک آنکھ کا کھلنا اگرچہ ایک عمومی بات ہے، لیکن یہ نہایت اذیت ناک ثابت ہو سکتی ہے، کیوں کہ ہم سے اکثر کا معاملہ کچھ یوں ہے کہ اگر ایک بار آنکھ کھل گئی تو پھر نہ صرف ساری رات کھلی آنکھوں میں گزرتی ہے بلکہ اگلا دن بھی زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے۔

اگرچہ نیند خراب ہونے کی ان وجوہات میں ہمارا کوئی قصور نہیں ہوتا، جس کے باعث ہم سب کوشش کرتے ہیں کہ سوتے ہوئے ان سب معاملات سے خود کو دور رکھیں، جس میں ہماری اکثریت کا مایاب بھی رہتی ہے لیکن گہری نیند کے دوران آنکھ کھلنے کی صرف یہی بیرونی وجوہات نہیں ہوتیں، بلکہ کچھ وجوہات ایسی بھی ہیں، جن کے ہم خود ذمہ دار ہو سکتے ہیں اور ہم شائد ان وجوہات سے ناواقف بھی ہیں، تو اسی ناواقفیت کو ہم یہاں واقعیت میں بدلنے کی سعی کر رہے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو ایسی چند وجوہات کے بارے میں بتانے جا رہے ہیں، جن کے باعث آپ گہری نیند سے اچانک بیدار ہو سکتے ہیں اور پھر ساری رات گھڑی کو دیکھتے گزرنے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جلدی خارش یا جلن

جلدی خارش یا جلن آپ کی نیند کو خراب کرنے کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہے۔ ناٹھ ویٹرن یونیورسٹی فیکلٹی سکول آف میڈیسن میں ڈر میٹالوجی اور میڈیکل سوشل سائنسز (شکاگو) سے منسلک ایبوسٹی ایٹ پروفیسر جانتھن سلور برگ کہتے ہیں کہ ”جلدی بیماریاں مریضوں کے معیار زندگی اور مجموعی صحت یعنی جسمانی و ذہنی طور پر سنگین اثرات مرتب کر سکتی ہے“ وہ مزید کہتے ہیں کہ جلدی بیماری انسان کے مدافعتی نظام میں تبدیلیاں لاتے ہوئے اس میں اشتعال انگیز رد عمل پیدا کر سکتی ہے، جو نیند میں رکاوٹ کی بہت بڑی

غزہ میں اسرائیل جنگ بندی کیلئے تیار

[illegible]

دن کی (ایم این اے) امریکی مسعودہ اللہ نے اپنے
 فخر میں ۱۱ دہائی کی جہادی جنگ بندی اور پھر جنگ
 کے خاتمے کی امید بچائی ہے۔ یہ انہوں نے سوشل میڈیا
 پلیٹ فارم "فیس بک" پر ایک پوسٹ میں دعویٰ کیا
 ہے۔ یہ امر ایسا ہے کہ جس کی خبر کوئی صحافی یا
 جرنلسٹ اسرائیل میں ۱۱ دہائی کی جنگ بندی کے
 ہو گیا اور تمام کونسلوں کو اسرائیل کے تسلیم

غزہ میں بھوک سے عوام سڑکوں پر بے ہوش ہو رہے ہیں: اُنروا

اس کو تک حمایت یافتہ نہ تھا۔ امدادی
جسٹس کے طریق کار کو ذاتی معیار قرار
دیا۔ اور اسے کے مطابق،
بھوکے سرخ حال افراد کو بعض اوقات
رہائی یا معمولی طور پر حاکم حاصل کرنے
کے لیے کسی کی کلیمز پر عمل چلنے پر
جھجھکیا جا رہا ہے۔ اور آخر اوقات
انہیں حالت چھوڑ دیاں لوٹا دیا ہے۔
انرو نے کہا کہ قابض اس پریل کی
طرف سے ۳۲۰۰۰۔
غزوہ میں جو بھوکے کیا جا رہا ہے۔ کسی نسل
کشی ہے، اور یہ نسل کسی قوم سمیت،
عالمی اداروں اور یہاں تک کہ عالمی
عدالت انصاف کی بار بار کی تنبیہات
اور حکامات کے باوجود جاری ہے۔
ہاں۔



میں نے کہا کہ میں نے اپنے لیے ایک نئی جگہ چاہی ہے۔ وہ کہہ کر اٹھ کر چلا گیا۔
 ایک سال میں انہوں نے ان کے لیے ایک نئی جگہ چاہی ہے۔ وہ کہہ کر اٹھ کر چلا گیا۔
 ان کے لیے ایک نئی جگہ چاہی ہے۔ وہ کہہ کر اٹھ کر چلا گیا۔

غزہ: امریکی کنٹریکٹرز کا بھوک سے نڈھال فلسطینیوں پر گولیاں چلانے کا انکشاف

[illegible]

یہ نئی (ایم این این) خبر ہے کہ امریکی سیا کی ستر کیٹرز کی جانب سے خوراک کے لیے کھیتوں پر ہوا فائرنگ کرنے کا انکشاف ہوا ہے۔ خوراک کے لیے کھیتوں پر ہوا فائرنگ امریکی سیا کی ستر کیٹرز کی جانب سے خوراک کے لیے کھیتوں پر ہوا فائرنگ کرنے کا انکشاف ہوا ہے۔

فلسطين، كما جاز به جاز كافي

گے تاکہ وہ اپنے جائز حقوق حاصل کر سکیں، سعودی عرب

کی دینی (ایمان این)۔ حسودی ہے
 نے قبائل اسرائیلی حکام کے بیان کی
 سخت الفاظ میں مذمت کرتے ہوئے کہا
 ہے کہ یہ عقیدہ ہے کہ اسرائیلی
 خود مختاری کے خلاف کا مطالبہ
 قرار دیا ہے۔ یہ مٹانی ہے حسودی
 وزارت خارجہ کا کہنا ہے کہ فلسطینی
 عاجز ہیں یہی سبب آزادی کی خواہش
 دینے کی ہر کوشش خود کمر بستہ ہیں
 اسرائیلی حکام کو قیام شدہ
 قرار دیا کہ باوجود نائن کی ضرورت
 ہے اس حوالے سے کہ کیا یہ حسودی
 عرب اپنے فلسطینی بھائیوں کی مکمل
 حمایت جاری رکھیں تاکہ وہ آزاد
 قرار دیا کہ اسرائیلی حکومت نے
 خارجہ کا کہنا ہے کہ فلسطینیوں کے حقوق
 میں 1967 میں اسرائیل کے مطابق
 آزادی فلسطینیوں کو حاصل ہے، اس کے
 آزاد فلسطینیوں کو حاصل ہے اور
 مٹانی افسوس

اسرائیلی فوج کی
بمباری، مزید
30 فلسطینی شہید

30 یومی سہید

ہی، دہلی (ایم این این)۔ غلگی میڈیا کے مطابق گذشتہ روز اسرائیلی فوجیوں نے فلسطینیوں میں اکثریت اذیت پیش کیا۔ ہسپتال مروان ال سلطان، ان کی فوجیوں نے پچاس 111 فلسطینی شہید ہوئے۔ غزہ کے حکام کے مطابق یہ فوجیوں نے ایک ماہ کے دوران اسرائیلی فوجیوں نے غزہ میں اعدادی مراکز کے قریب 600 فلسطینی شہید اور 4200 کے زائد زخمی ہو چکے ہیں۔ یاد رہے کہ 17 کرب 2023 کے جاری جنگ میں اب تک غزہ میں مجموعی طور پر شہید فلسطینیوں کی تعداد 57 ہزار سے تجاوز کر گئی ہے۔

ایران کا آئی اے ای
اے سے تعاون روکنا

[illegible]

ظہار اور ان کی زینت کعبہ طہار

[illegible]

۱۰۰ کلمه در هر روز

ملک بھر کی سنیہ پیار سے ہماری سے معاملہ ہوا

تھیں
معلومات
بین
صلاحتوں
شرعی
انتہ
اعتبار کر
دوں میں
برحالی
اور
مقامات
واقف
کی
جھگڑے

اسرائیل کے وزیر خارجہ بیلین سمارن نے بدھ کو
میں برقیال بنائے گئے افراد کو آزاد کرانے کی
میں موع کو تو اسے کا مالدار کیا رہے سب کے بیان
کا بارہ راست ذکر ہے بغیر سب سے بدھ کو کہا کہ
تکوت اور آبادی کی ایک بڑی اکثریت نے برقیالیں
کو آزاد کرانے کے منصوبے کے حق میں ہے۔
انہوں نے میں نے لکھا کہ اگر موع سے تو اسے ٹوانا
چاہئے۔ ایف بی سی کی جانب سے رابطہ
کر فرم ہوا کہ ایف بی سی کے رپورٹر

کا
بدری
چکا
کہا
کہ
ہاں
ہے
چلی
ہے
سے
کے
کے



تھیں
معلومات
بین
صلاحتوں
شرعی
انتہ
اعتبار کر
دوں میں
برحالی
اور
مقامات
واقف
کی
جھگڑے

[illegible][illegible]

حاصل کر کے سعودی عرب
فی (ایم این این) سعودی عرب
نے تاجس اسرائیلی حکام کے یہاں کی
تحت الظاہ میں ذمت کرنے کو بے جا
ہے کہ عقیدہ یہ ہے کہ اسرائیلی
خود مختاری کے خفا کا مطالبہ
قراردادوں کے مابین ہے۔ سعودی
وزارت خارجہ کا کہنا ہے کہ فلسطینی
خلافوں میں شہر آباد کی حکومت
نے یہ برسر کشش شروع کیا ہے،
اسرائیلی حکام کو اقوام متحدہ کی
قراردادوں کا پابند بنانے کی ضرورت
ہے۔ اس حوالے سے کہا گیا کہ سعودی
عرب اپنے فلسطینی جہادوں کی عمل
میں مدد جاری رکھیں گے۔ اسرائیلی
حقوق کا انکار کرنے کی سعودی وزارت
خارجہ کا کہنا ہے کہ فلسطینیوں کے حقوق
میں 1967ء کی سرحدوں کے مطابق
آزاد ریاست کا قیام شامل ہے، اسکی
آزاد ریاست جس کا نام حکومت
شرعی القسطنطین

تہائی ہر گھنٹے تقریباً 100 اموات کا سبب:
عالمی ادارہ صحت نے عالمی خطرہ قر

یہ دینی (انیم این رائن) جامی ادارہ
صحت (WHO) کی ایک کاپی تازہ
پورٹ میں پیشکش کی گئی ہے کہ کھانسی
پر تھکنے پر تھیں ۱۰۰ سوالات سے مشکوک
ہے، جس کے نتیجے میں تھانی سے سخت
جوابتے سالانہ ۸ لاکھ ڈالر سے
لائدہ اموات ہوتی ہیں۔ ”تھانی سے
کھانسی مارا ہے۔ مختصہ میں معاشروں کی
پہلی سبب“ کے عنوان سے جاری
پورٹ میں زور دیا گیا ہے کہ دنیا بھر
میں ہر تین گھنٹہ میں کھانسی سے خطرہ ہے
اور اس کے نتیجے میں کھانسی پیدا
کرتی ہے اور اس پر غور کی غائب
معموری ہے۔ کھانسی اور ادھم تھانی
کی ایک ہی چیز ہیں اور اور پچھلے
کے مطابق ”طبیعی طور پر بڑی ہوئی
کھانسی کی سبب سے جوانوں کو
خاص طور پر خطرہ ہے۔“

ایران میں 3 سال سے قید فرانسسیسی جوڑے پر اسرائیل کیلئے جاس



دہلی (ایم این این) : ایران میں قید کیے گئے فرانسیسی جوڑے سے اسرائیل کے لیے جاسوسی کرنے اور ایرانی حکومت کا خفیہ آلٹے کی سازش میں مدد کرنے کا الزام عائد کیا گیا ہے۔ بین الاقوامی نیکی کی رپورٹ کے مطابق فرانس سے تعلق رکھنے والے جیکس جیڑس اور ان کی بیوی پائیریسٹیل کو فرانس کے لیے جاسوسی کرنے کے الزام کے تحت 2022ء میں ایران میں قید میں رہا۔ رپورٹ میں بتایا گیا کہ اب جوڑے کو اسرائیل کے لیے جاسوسی کرنے اور ایرانی حکومت کا خفیہ آلٹے کی سازش میں مدد کرنے اور بیرونی کی ایجنٹ بننے کے الزام میں فرانسیسی جوڑے سے اس حوالے سے تحقیقاتیں جاری ہیں اور پائیریسٹیل کو بلکہ اس خاندان کے دو بچے بھی گرفتار کیا گیا ہے۔ بین الاقوامی نیکی کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ فرانسیسی جوڑے کو اسرائیل کے لیے جاسوسی کرنے اور ایرانی حکومت کا خفیہ آلٹے کی سازش میں مدد کرنے کا الزام عائد کیا گیا ہے۔

روائی سر وکاتو انہم گر فتر کہ لاجا مگا۔

اقریب
ای۔ ٹینڈر نوٹس

[illegible]

کے ہر ذریعہ پر

یہاں کے بھوکے بچوں کے پاس کچھ نہیں ہے۔

سہ ماہی رسالہ ہے۔ رپے ۱۰۰

100

چہل قدمی کریں۔۔۔ مگر سلیقے سے

تحریر۔۔۔

رانا نسیم

انسانی جسم بلاشبہ معجزاتی خصوصیات کا حامل ہے، جس کی شہادت آنے روز ہونے والی جدید سائنسی تحقیقات میں سامنے والے حقائق سے بھی ملتی ہے۔

جدید میڈیکل سائنس نے انسانی جسم کو دنیا کا انمول تحفہ قرار دیا ہے، جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ تو ایسے میں جو چیز جتنی قیمتی ہو، اس کی حفاظت بھی اسی سطح کی متقاضی ہو کرتی ہے۔ اگرچہ ہمارے روزمرہ کے معاملات اور معاشی و معاشرتی پستی نے انسان کو متعدد روحانی اور جسمانی مسائل سے دوچار کر دیا ہے، تاہم اس کے گزرنے دور میں بھی کچھ وقت اپنے لئے نکال کر ایک صحت مند زندگی کا حصول ناممکن نہیں۔ صحت مندر بننے کے لیے پیسے خرچ کرنا

ضروری نہیں۔ جسم کو چست رکھنے اور ذہن کی کارکردگی بڑھانے کے لیے روزمرہ زندگی میں تھوڑی سی ورزش کا وقت نکالنا بے حد ضروری ہے۔ ورزش ایسی جسمانی سرگرمی کا نام ہے، جس کی وجہ سے مسلک کام کرنے لگیں اور اس عمل کے دوران جسم میں موجود زائد کیوریوز جلانے میں مدد مل سکے۔

طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ آپ دن میں کتنی ورزش کرتے ہیں یعنی صحت مند اور خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے ورزش نہایت ضروری ہے۔ ورزش کی کئی اقسام ہیں، کچھ لوگ صرف صحت مندر بننے کے لئے ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی کرتے ہیں تو کچھ اپنے شوق کی تسکین اور جسم کو خوبصورت بنانے کے لئے نہایت سخت قسم کی ورزش کرتے ہیں۔ ہلکی پھلکی ورزش میں سب سے آسان اور اہم

واک یعنی چہل قدمی کو قرار دیا جاتا ہے۔ ہم میں سے بیشتر افراد کی نظر میں چہل قدمی کی شائد کوئی اہمیت نہیں کیوں کہ یہ وہ کام ہے، جو ہم روز ہی کرتے ہیں، مگر یہ عادت ورزش کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ روزانہ چند منٹ کی چہل قدمی انسانی جسم کی کارکردگی میں نمایاں بہتری لانے کا موجب ہے، جیسے چند منٹ کی چہل قدمی زندگی میں خوشی کا احساس بڑھاتی ہے۔

امریکن جرنل 'ایف' میڈیسن پر یویشن میں شائع ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ روزانہ چہل قدمی کرنے والے افراد بہتر جذباتی صحت اور خوشگوار سماجی زندگی کو رپورٹ کرتے ہیں، جس سے زندگی میں خوشی کا احساس بڑھتا ہے۔ اس اقدام سے تعلیقی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ اسٹینفورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چہل قدمی سے تعلیقی سوچ میں 60 فیصد تک اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے

میان بولزم بہتر ہوتا ہے، مینا بولک سینڈروم ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول، ہائی بلڈ شوگر اور خون میں چکنائی بڑھنے جیسے امراض کے مجموعے کو کہا جاتا ہے، جس سے امراض قلب، ذیابیطس اور موت کا خطرہ بڑھتا ہے۔ ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ روزانہ چہل قدمی سے مینا بولک سینڈروم سے متاثر ہونے

کا خطرہ 29 فیصد تک گھٹ جاتا ہے۔ ہر رات 7 سے 8 گھنٹے کی نیند اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہوتی ہے مگر ایسا بیشتر افراد کے لیے مشکل ہوتا ہے، لیکن ایک تحقیق کے مطابق روزانہ ورزش کرنے جیسے تیز رفتاری سے چہل قدمی کرنے کے عادی افراد بستر پر لیٹے ہی سو جاتے ہیں اور ان کی نیند کا دورانیہ اور معیار بھی دیگر کے مقابلے میں بہتر ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق 10 سے 15 منٹ کی چہل قدمی سے امیگواکٹی اور ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جبکہ تناؤ بڑھانے والے ہارمون کوریٹسول کی سطح میں کمی آتی ہے۔

تحقیق کا کہنا ہے کہ چہل قدمی کے دوران جب ہمارے قدم زمین سے ٹکراتے ہیں تو دماغ کی جانب خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے، جس سے الزائمر اور ڈیمینشیا جیسے امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ کمر کی دائمی تکلیف کا سامنا دنیا بھر میں کروڑوں افراد کو ہوتا ہے مگر ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ چہل قدمی کو عادت بنانے سے کمر کی دائمی تکلیف کی شدت میں کمی آتی ہے۔ یوہی روزانہ یا قاعدگی سے چہل قدمی کرنے کی وجہ سے تحقیق کا کہنا ہے کہ آپ کی ہڈیاں مضبوط، عمر بڑھنے کے ساتھ پیمانی میں آنے والی تنزلی کا خطرہ کم، حتیٰ کہ اس سے دائمی امراض جیسے ذیابیطس، نائپ، 2، فالج، کمینری مخصوص اقسام اور امراض قلب سے متاثر ہونے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

بلاشبہ چہل قدمی یا واک کے بے پناہ فوائد ہیں، تاہم یہاں ہمارا موضوع چہل قدمی کے فوائد کے بجائے اس سرگرمی کے دوران ناقص تکلیفیں اور چلنے کی عمومی غلطیوں کی طرف توجہ مبذول کروانا ہے، جنہیں ہم میں سے اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں کیوں کہ ایسی غلطیاں دہرانے سے آپ کو چہل قدمی کے فوائد کے بجائے نقصانات کا سامنا کرنے کا

خوشہ ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی اردگ میڈیکل سنٹر کی میٹنگ ڈائریکٹر ڈاکٹر مورگن مسکو کا کہنا ہے کہ دنیا میں چہل قدمی کرنے والے کروڑوں افراد اس سرگرمی کے دوران غلطیاں کرتے ہیں اور چلنے پھرنے کی یہ معمولی غلطیاں آپ کی

گردن، کمر، کندھوں، کولہوں اور گھٹنوں میں درد یا چوٹ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہیں۔ ڈاکٹر مسکو اور ان کے ساتھی آرتھوپیڈکس ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آپ کیسے چلتے ہیں؟ اس پر توجہ دینا نہایت ضروری ہے کیوں کہ آپ کا ہر قدم آپ کی صحت کو بگاڑتا ہے۔ لہذا دنیا کے معروف آرتھوپیڈک ڈاکٹر زاوونگی تحقیق کی رائے کی روشنی میں یہاں ہم آپ کے لئے ایسی ہی غلطیوں کی نشاندہی کرنے جا رہے ہیں، جو عمومی طور پر واک یعنی چہل قدمی کے دوران دہرائی جاتی ہیں۔

غیر مناسب جوتوں کا انتخاب دوران چہل قدمی ایسے جوتوں کا استعمال کریں، جن کی وجہ سے پاؤں اور گھٹنوں پر آنے والی عمومی جوتوں سے محفوظ رہا جاسکے۔ معروف امریکی آرتھوپیڈک جیروڈی لی کہتے ہیں کہ پاؤں میں موج یا کسی بھی دوسری چوٹ کے خطرے کے پیش نظر وہ چہل قدمی کے لئے ہمیشہ ریز کا جوتا پہننے کی سفارش کریں گے۔ اسی طرح دوسری طرف کولمبیا یونیورسٹی اردگ میڈیکل سنٹر کی میٹنگ ڈائریکٹر ڈاکٹر مورگن مسکو کا کہنا ہے کہ وہ تجویز کرتے ہیں کہ جوتا پرانا ہونے کی صورت میں فوراً تبدیل کر لینا چاہیے، جیسے تقریباً 300 میل پہننے کے بعد چلنے والے جوتے کا نیا جوڑا حاصل کریں۔

نیچے دیکھنا ڈاکٹر جیروڈی لی کہتے ہیں کہ دوران چہل قدمی ایک عام تعلیقی غلطی جو لوگ کرتے ہیں، وہ ہے بہت زیادہ آگے کی طرف جھک کر چلنا یا کولہوں کو موڑ کر چلنا حالانکہ یہ درست پوزیشن نہیں ہے کیوں کہ ایسا کرنے سے جسمانی توازن برقرار رکھنے کے لیے آپ کے گھٹنوں اور گھٹنوں پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔ چلنے کے اس انداز کا صاف مطلب یہ ہے کہ آپ سامنے دیکھنے کے بجائے نیچے دیکھ رہے ہیں، لہذا چہل قدمی کا یہ طریقہ قطعاً درست نہیں۔ چلنے ہوئے کسی ناگزیر وجہ کے بغیر ہمیشہ سامنے دیکھیں۔

لے قدم اٹھانا ویٹ پام بیچ (فلورڈا، امریکا) میں چلے

ہمارے ہاں عموماً موتی خرابی، وقت کی کمی یا واک کی مناسب سہولت نہ ہونے کے باعث ٹریڈل پر چلنے کو ترجیح دی جاتی ہے اور صاحب ثروت لوگوں کی اکثریت ٹریڈل ٹیمپ مشینوں کے ذریعے واک کا اہتمام بھی کھروں میں ہی کر لیتی ہے لیکن چہل قدمی کی یہ بہترین آپشن نہیں کیوں کہ کھلے آسمان تلے یعنی گھر سے



باہر چہل قدمی کرنا بہت سے ذہنی اور جسمانی فوائد کا باعث ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ فطرت میں وقت گزارنے سے ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے اور یہ سرگرمی دماغی صحت کی بہتری اور زیادہ تر دماغی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے کا بھی موجب بن سکتی ہے۔ باہر چلنے سے آپ کے عضلاتی نظام اور چال پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لی کہتے ہیں گھر سے باہر قدرتی ماحول میں زمین پر چہل قدمی سے ایک طرف تو آپ کے جسم پر دباؤ کم ہوتا ہے تو دوسری طرف یہ آپ کے گھٹنوں کی مضبوطی کا باعث بھی ہے۔

پٹھوں کی آکڑاہٹ ڈاکٹر لی بتاتے ہیں کہ اگر آپ کے کولہوں، ریزہ کی ہڈی یا شرونی میں بہت زیادہ آکڑاہٹ ہے، تو اس سے آپ آگے کی طرف جھکنا، نیچے دیکھنا یا جھکنا جیسی خراب چال کے عادی ہو سکتے ہیں۔ چونکہ چہل قدمی بار بار چلنے والی جسمانی حرکت ہے، اس لیے اپنے جوڑوں کو کھولنے اور ان کی لچک کو بہتر بنانے کے لئے تھوڑا وقت نکالنا نہایت ضروری ہے بصورت دیگر آپ مذکورہ بالا مسائل سے

دوچار ہو کر عضلاتی کمزوری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا ڈاکٹر لی تجویز کرتے ہیں کہ دوران چہل قدمی اپنے کولہوں سمیت کمر کے نچلے حصے کو باقاعدگی سے کھینچاؤ عادی بنائیں۔

پٹھوں کی طاقت کو نظر انداز کرنا چہل قدمی آپ کو جسمانی حرکت کے اہداف کو پورا کرنے میں مدد کرنے کے لیے ایک بہترین اور کم اثر والی ورزش ہے۔ لیکن چونکہ چہل قدمی ایک آسان ورزش کی طرح لگتی ہے، تو ڈاکٹر مسکو کہتی ہیں کہ یہاں اہم ایک بڑی غلطی جلدی ہے، یعنی واک میں بہت جلدی کرنا یا دوران میں اچانک بے قاعدگی لانا ہے، جس سے چٹھے مضبوط ہونے کے بجائے کمزور ہو سکتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ چوٹ اور چال کی خراب عادت دونوں سے بچنے کے لیے، چلنے کے لیے استعمال ہونے والے بنیادی عضلات میں طاقت پیدا کرنا ضروری ہے۔ لہذا پٹھوں کی صحت پر خصوصی توجہ دینا ضروری ہے، یعنی ایسی کسی بھی سرگرمی سے بچا جائے جو پٹھوں کی کمزوری کا باعث بن سکتی ہیں کیوں کہ چٹھے مضبوط ہوں گے بھی آپ کا جسم بہترین کام کر سکتا ہے۔

چٹھے پاؤں کا علان نہ کرنا چٹھے پاؤں ہونا نسبتاً ایک عمومی معاملہ بننا جا رہا ہے بلکہ 2017ء میں ہونے والی ایک تحقیق تو ہمیں بتاتی ہے کہ کھڑے ہوتے وقت تقریباً 30 فیصد لوگوں کے پاؤں میں کوئی خراب نظر نہیں آتا۔ ڈاکٹر لی کا کہنا ہے کہ اگرچہ چٹھے پاؤں ہر کسی کے لیے پریشانی کا باعث نہیں بن سکتے، لیکن یہ حالت چلنے کے میکانکس کے ساتھ طویل مدتی مسائل سے دوچار کر سکتی

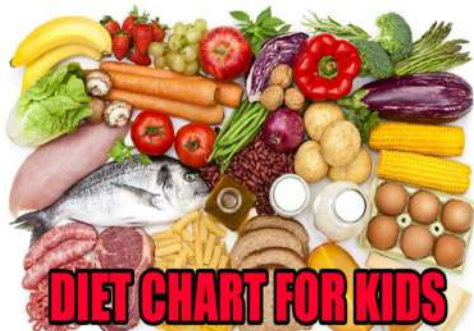
ہے، جیسے ان کے باعث گھٹنوں اور دیگر ملحقہ ہڈیوں کو گزرتی جھنجھٹ سکتی ہے۔ لہذا اگر آپ کو دوران چہل قدمی کوئی درد یا تکلیف ہوتی ہے تو فوری طور پر معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ یہ مسئلہ نظر انداز کرنے پر پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

چھپے پاؤں ہونا نسبتاً ایک عمومی معاملہ بننا جا رہا ہے بلکہ 2017ء میں ہونے والی ایک تحقیق تو ہمیں بتاتی ہے کہ کھڑے ہوتے وقت تقریباً 30 فیصد لوگوں کے پاؤں میں کوئی خراب نظر نہیں آتا۔ ڈاکٹر لی کا کہنا ہے کہ اگرچہ چٹھے پاؤں ہر کسی کے لیے پریشانی کا باعث نہیں بن سکتے، لیکن یہ حالت چلنے کے میکانکس کے ساتھ طویل مدتی مسائل سے دوچار کر سکتی

ہے، جیسے ان کے باعث گھٹنوں اور دیگر ملحقہ ہڈیوں کو گزرتی جھنجھٹ سکتی ہے۔ لہذا اگر آپ کو دوران چہل قدمی کوئی درد یا تکلیف ہوتی ہے تو فوری طور پر معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ یہ مسئلہ نظر انداز کرنے پر پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

ہندوستان کی آزادی کے بعد ساتھ ہی ہی ان لوگوں نے اردو کو بھی اپنے کیوں کی کوشش کی لیکن زبان نہیں تسلیم کی وجہ سے ان میں تو آج بنگلہ، بنگلہ دیش کی قومی زبان نہیں ہوئی۔ ایسا نہیں ہے کہ اردو کے سارے بھائی بھی اسے چھوڑ کر ان کی زبان میں ہوں۔ اردو میں کیا کاغذ کا تھا۔ ہوا تو اب اسے رنگ لگا لیا کرتے تھے کہ اردو شہر ہوئے، دوسری طرف یہ کہتے تھے کہ اس کا رسم الخط بدلنے سے زندہ رہے گی۔ بحث کی خاطر یہ بات مان لی جاتی کہ رسم الخط بدلنے سے زندہ رہے گی مگر سوال یہ تھا کہ کیا الفاظ کا ذخیرہ کم ہو جائے گا؟ تبادلہ الفاظ نہ رہنے سے بھی کوئی زبان معیاری اور بڑی زبان رہ سکتی ہے؟ ظاہری بات یہ ہے کہ اس کا جواب ہے نہیں، ایسی صورت میں سوال یہ تھا کہ اردو الفاظ نظر اور نثر کو جب دیوناگری یا رومن رسم الخط میں ایک ہی طرح سے لکھا جائے گا تو پھر ان الفاظ کا مطلب کیا رہ جائے گا۔ اردو میں متنبہ، ”ممبر“ لکھا جیسے اردو پڑھتے ہیں، ممبر تو ان الفاظ کو دیکھ کر رومن میں لکھتے وقت رسم الخط کو غلط یا غلط لکھ کر اس کی اردو کے رسم الخط سے جھڑک جاتا ہے۔ اس کی مخالفت کی، اس کی شہر میں زبان کی شناخت بنانے کی کوشش چلائی گئی اور ہر برس جشنِ اردو اس رسم کوئی نو تازہ دیتا ہے۔ زبان صرف زبان نہیں ہوتی، شناخت بھی ہوتی ہے۔ اردو زندہ رہے گی تو اردو شناخت بھی زندہ رہے گی، لہذا کیا تبدیلی اپنی اہمیت کا احساس دلاتی رہے گی، یہ بتاتی رہے گی کہ یہ اردو ہی ہے جس نے ”آداب“ اور ”انقلاب“ جیسے عالمی شہرت یافتہ الفاظ دیے ہیں۔ اردو میں بھی زندہ رہے مگر اپنی شناخت کے ساتھ نہیں، البتہ ہر اداس نے اس کی شناخت کے مطابق زندہ رکھا نہ کہ ہوا۔

بچوں کے لئے ناشتا بہت ضروری ہے



پہلی (ایم ای) ابتدائی برس بہت اہم ہوتے ہیں، اس لئے کہ اس زمانے میں اس کی وقتی وجہی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ اس زمانے میں جسم و دماغ کی تعلیمات (سکالر) کی تعداد میں تیز ترقی سے آغاز ہوتا ہے۔ ابتدائی برسوں میں بچے کی 90 فیصد بات بات تحریر سے آجاتی ہے اور معمول کی جسمانی و وقتی پہچان کی عمر صرف 3 سال کے ساتھ اس میں جذبہ تخیل، خواہشات اور احساسات کی گہرائی کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے۔

[illegible][illegible]

ہمارے سر تصاب میں دماغ کی فعالیت بہت ضرور ہے۔
 براہین میں 5 کا ایسا ہے، جو سمجھنا کا نشانہ کرتے ہیں، اس کے ان کے والدین کے معاشی حالات اچھے
 نہیں ہیں، لہذا وہ جو بار بار یہی فعلی معلوم جاتے اور عقیم حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن چونکہ ان کے دماغ میں فعل نہیں ہوتا
 اس لئے وہ جو کچھ بڑھتے ہیں، بھول جاتے ہیں۔
 روزانہ متوازن غذا کا نشانہ کرنے سے بچے کے دماغ پر بہت مثبت اثر پڑتے ہیں اور اس کی فہم اور ادراک کی قوت خوب کام کرتی
 ہے۔ متوازن غذا میں نشاے (کاربوہائیڈریٹ)، برہمیاے (پروٹین)، کچھائی، حیاتین (وٹامنز) اور معدنیات (منرلز) کی
 مناسب مقدار ہونی چاہئے۔

ڈاکٹر کینی کے مطابق جب بچے کو دن کے آٹھ بجے میں ضروری دوا ائمہ نہ لیتے والا کھانا کھاتا تو سکول میں اس کا کارڈنگ ضرور مقرر ہوتی ہے۔

اس ضمن میں ایک سرورے کرایا جس میں مغربی کارڈنگ شائر (YORKSHIRE WEST) کے علاقے میں سکولوں اور کالجوں کے قریب 300 طلباء [شریک ہے] تحقیق کارڈوں کو اس سرورے سے معلوم ہوا کہ سکول آنے والے 29 فیصد بچے کبھی کبھار ناشتہ کرتے یا پانی پیتے ہیں کرتے ہیں جب کہ 18 فیصد بچے شاد و ناخوشی ناشتہ کرتے ہیں جس میں 53 فیصد بچے آکھانا کھاتے ہیں۔ وہ بچے جو کبھی کبھار ناشتہ کرتے تھے انھوں نے امتحان میں ان بچوں سے بہت کم نمبر حاصل کیے۔ جو روزانہ ناشتہ کرتے ہیں ان کے پانی پیتے ہیں۔

اس سلسلے میں سادی شینٹ، برعوض، اور معلوم کرنے کے طریق کار (BMI) اور ٹیلی گروہ ہیں۔ عموماً کو چیک کرنے کے بعد یہ بات واضح ہو سکتی کہ جو بچے نائٹے سے بھارت یا غربت کی وجہ سے شائیاں نہیں کر پاتے اور خالی پیٹے سکول جاتے ہیں، ان کی تعلیمی کارکردگی ناقص ہوتی ہے۔ انھوں نے کہا کہ نائٹے میں بچوں کو دھور کھانا چاہیے، اس لئے کہ دودھ یا مکمل کھانہ نغدا ہے۔

یہ جدید تحقیق اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ دودھ بچے کے بعد نصف بچے اور اس میں تقریباً ہمارے صحت بخلائی جڑا۔ شامل ہوتے ہیں، جن کی تخم کو ضرور ہوتی ہے۔ دودھ کا ایک جڑا ہر ایک کھیت ہے، جو بچہ اور اورادھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ نائٹے میں بچوں کو دال اور پالک بھی دی جاسکتی ہے۔ دال میں ٹیماٹ ہوتی ہیں، جب کہ پالک میں فولاد اور دھاتیں ہیں (الف و اہن اسے) بھی پائی جاتی ہے۔

ایک اور مفید ترین غذا کھجور کی جاسکتی ہے، اس میں بھی دھاتیں ہیں الف ہوتی ہے، جو آنکھوں اور جگر کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

برطانیہ میں تعلیم کے ایک شعبے نے دو خبریاتی اداروں کو جیتی جیتی بیک فاسٹ (MAGISHARITY (BREAKFAST) اور فیملی ایجن (ACTION FAMILY) کو خوشخبری کے ساتھ معاوضاتی طور پر مرکز و گھر کی معلومات والے پروڈکٹ دیکھتے ہوئے بیک فاسٹ نامی ایک پروگرام شروع کیا ہے، جس کے تحت برطانیہ میں واقع 1800 سے زیادہ فاسٹ فوڈ سکولز، ایسٹریڈ ٹیچرز، گورنمنٹ و غیر تعلیمی شعبے ملے۔

اس کے علاوہ مردانہ کپ 480 سکولوں کو مفت پیشکش فرام کیا گیا۔ اس پروگرام کو قانونی شکل دینی چاہیے ہے تاکہ مستقل بنیاد پر بالآخر پورے مغرب سکولوں کو مفت پیشکش کیا جا سکے اور اسکے نتیجے میں نوجوان مسلمانوں کو تعلیم حاصل کرنے کی سہولت ملے اور ان کے مسائل حل ہوں۔

چیک بیک فرسٹ پروگرام کے چیف ایگزیکٹو کے مطابق یہ پروگرام اس کی ایسا ہیئت افراد پروگرام ہے، جو کھولے اور کلاؤں میں بچوں کے لئے ہائے کی قدر و قیمت اور افادیت کو آشکار کرتا ہے۔ یہ حصول علم کی راہ میں موجود بہت ساری کلاؤں کو دور کرنے کا سبب بنتا ہے اس لئے کہ ایک صحت مند شخص میں ای صحت مند دماغ ہوتا ہے اور براہ راست ہی نسل کو تندرست دوتا ہوتا ہے کیونکہ انھوں نے ہی مستقبل کی باگ ڈور سنبھالی ہے۔

روحانی مستقبل کے لئے اچھے اچھے صحت کا ہونا ہے۔ حد ضروری ہے۔ اس لئے کہ اچھی صحت ہی تعلیم کے حصول میں مدد دیتی ہے اور تعلیم ہمیں ملکی ترقی کے لئے اچھی ضروری ہے جس طرح جسم کے لئے صحت مند غذا، منورخ، نیک نسل جب ہی جسمانی خوشنماؤ، مافیائی ہے تو معاشرے کی ترقی اور خوشحالی یعنی ہوتی ہے۔ مگر وہ پروگرام کے شیئر کھلاؤ! ان لئے نہ کہا کہ شہنشاہی کی ذہنی اور جسمانی ترقی کے لئے حد ضروری ہے کہ والدین کی کچھلی توجہ، پیچھا چاہیے۔ جدید تحقیقات کے مطابق عائشہ کے سہم اور اسکے شوہر کے ساتھ ان کے ساتھ ان کی سہ ماہی کی طرف سے کہہ سکتے ہیں کہ ان کا رونا دھونا مارنا تو بچہ کی طرف سے بل کہ نہ تو دوسروں کے ساتھ نہ کہ بہتر کھانا اور ترقی خوشحالی کی طرف کا حزن کا

انسانی غذا میں حیوانی لحمات کی اہمیت



کی (المنزلۃ)، حاصل ہونے والی خود پراپیاز
مثلاً دودھ اور اس کی مصنوعات، گوشت، چمکلی،
پلٹری اور ابط میں سے آسانی غذا میں سب سے اہم
گرواد ہے کہ وہ ہمیں اکل وچ کے پروٹین یعنی
تحمیات فراہم کرتے ہیں۔ تجمیات نہ صرف لازمی
غذائیں بلکہ ان پر اگر کوئی کمی ہے جاتے سمے
ظلمات جنم لیتے ہیں بلکہ یہ مرکزی طبیعت اور
ناروں کی صورت میں تجمیات اہم ہونے کے
ساتھ ساتھ زندگی کے لازمی افعال مثلاً تولید،
طبیعت کی نشوونما، پایدگی، طبیعت کی تخریق،
واؤس کی سرگرمیوں اور حیاتیاتی کام کریموں میں شامگی
اور مرکز کے سرگرمیوں میں شامل ہیں۔

طہارت الیٰمونیۃ کے لئے جتنے چیزیں جن میں سے چند ایک لازمی ہوتے ہیں ابتدائی مطاعلات کے مطابق ایسے الیٰمونیۃ کے جن کی لہجہ رپوں میں استعمال ہونے والے تجرباتی جانوروں کی خواہش میں عدم موجودگی آتش و دھماکہ، رکاوٹ یا موت کا سبب بن سکتی ہوئے کو لازمی الیٰمونیۃ کہا جا رہا ہے۔

الیٰمونیۃ کے لئے غذائی جماعت بندی ذیل میں دی گئی ہے۔

Essential لازمی امینو ایسڈز (acidsAmino): سہل بن، لائی سٹین،
 ٹریپٹوفین، فیماکس (الامین، میتھائیونین، تھریونین،
 سیرین، آسپریٹین، اورو سے ملے۔

Semi نیم لازمی امینو ایسڈز (acidsAminoEssential):
 آرتھین، ٹائرولین، سسٹین، گائی سٹین اور
 سیرین۔

EssentialNon) غیر لازمی امینو اسیدز (AcidsAmino)؛ گلوٹامک اسید، اسپارٹک اسید، الائین، پروفین، اور ہائیڈروکسی پروٹین۔
 غیر لازمی امینو اسیدز میں سے آرجینین اور گلیکوسین مرکیبوں کے لیے لازمی ہیں۔ نائٹروجن اور سلفین بالترتیب فیگس الائین اور مٹھائی میں کیم کے جزوی متبادل ہیں۔ سیرین، گلائین، کاز جیوی یا مکمل متبادل مرکیبوں کے لیے ضروری ہیں۔

نحلیات کی گروہ بندی اس بنام پر کی جاسکتی ہے کہ وہ حیوانات سے حاصل ہوتے ہیں یا نباتات سے اس طرح جنہیں دو اقسام حیوانی نحلیات اور نباتاتی نحلیات میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

ہم پر بھی یہی مثال ہیں۔ ہمارے تجارت سے ثابت ہو چکا ہے کہ نہایت کم قیمت کے برعکس حیوانی لحمیات زیادہ تر پیرے ہیں۔ ان لحاظ مثلاً دودھ، گوشت اور امانوں کے استعمال پر بھی یہی مثال ہوتی ہے کہ اعلیٰ سے ندری مقدار

اس میں جنگ نہیں کہ انسانی کمپانی ضرور ہے جن کا
 اعزازہ بچوں اور نوجوانوں میں نشوونما اور قبول کے
 تجربات کی بنا پر کیا گیا ہے۔ تھانائے اور حیوانی
 کمپانیوں کے علاوہ استعمال کرنے کے بطریق احسن
 پوری کی جا سکتی ہیں۔

ہدیٰ کی عقل اور تامل نہایت کی
 ہے۔ حیاتیاتی لحاظ سے مکمل
 ہمارے جسمانی ضرورت کے
 وزن مناسب مقدار میں موجود

حضرت علیؓ نے ہم کو مکمل کیونگی کی
تسلی دی ہے۔ ہم مکمل ہونے میں
ایک سو سال لڑائی کی کوئی ہے یہ
ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر جانتا
ہے کہ اگر روئے جائے تو کیا
رضی اللہ تعالیٰ عنہ غائب یا مظلوم

[illegible]

خرید سے بہت زیادہ ہوتی ہیں۔
 حیوانی غذائیت اس کی سب سے بڑی غذا ہے (Ma)
 (Nutrition) کی علامات پتھلی رہی ہیں جو
 بچوں میں ایک بیماری "شکر" کی صورت میں
 ظاہر ہوتی ہے۔ یہ بیماری غذائی قلت کی ایک شدید
 علامت ہے۔
 چھتہ خدا کے عاقلوں میں اکثر بچوں کی تقریباً 6 ماہ
 تک نشوونما ہوتی ہے۔ ان کا وزن بھی
 دوسرے بچوں کی طرح ہی رہتا ہے۔ کیونکہ ان کی
 غذائیت کی ضرورت ماں کے دودھ سے پوری ہوتی
 ہے۔

6 ماہ کی عمر کے بچوں کی لمبائی کی ضروریات میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ اول تو ان کی نشوونما میں اضافہ کی وجہ سے اور دوسرے تیزی سے بڑھنے والے عضلات کے سبب اگر اسی دوران بڑھتی ہوئی لمبائی کی ضرورت پوری نہ کی جائے تو نشوونما رک جاتی ہے۔ اگر قلت غذا یا دوشہ پیوست کی ہوتو ناسی کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ یہ محققان کے ظاہر ہوا ہے کہ ان حالات میں کثرت

صرف جسمانی نشوونما بلکہ بچے کی دماغی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔

وہاں کی بہت سی 800 سید ہو جاتی ہیں یہ سہاگن
تیز نشو و نما اس وقت ہوتی ہے جب اکثر بچوں کو
لحمیات کی مناسب مقدار میسر نہیں ہوتی۔ لحمیات کی
قلت کی علامات کی روک تھام کا سادہ ترین طریقہ
یہی ہے کہ خوراک میں بہترین قسم کی لحمیات کے
لئے حیوانی غذا انہیں مناسب مقدار میں شامل کی

خوراک میں اتنی توانائی بھی موجود ہو جو ان لحمیات کے مناسب استعمال کے لیے ضروری ہے۔

کے مقابلے میں منافع بخش ہوتی ہے۔ جانوروں کی
خود کار کو حیوانی کیفیات میں تبدیل کرنے کا عمل
آلٹسٹ اور مرگہ ہوتا ہے۔ بہر حال ایسی بیماری
بھی کی نہیں جو انسانی خوراک میں استعمال نہیں
کے سکتیں بلکہ صرف جانوروں کی خوراک میں ہی اعلیٰ
قسم کی حیوانی پروٹین حاصل کرنے کے لیے استعمال
کے ہیں۔ مختصر یہ کہ انسانی مصنوعات کی بہتر
پیداوار اور قیمتیں کم کرنا ایک مناسب
موجودہ جسمانی اور مالی حالت کا سامنا ہے۔

تلبینہ اور دلیہ۔۔۔۔۔ صحت بخش ناشتے



ایمان (ان) جادو اور اس کے والی خدا سے جو مختلف و نامیزہ معیت دے گا۔ خبر اور اس کی اسپیڈ سے بھری ہوئی ہے اس لئے آج کو صحت کا خزانہ قرار دیا گیا ہے اور یہ اس کی علامت نہیں جو لوگ اناج سے بنی غذائیں کھاتے ہیں ان میں دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جرنل جانا ملز میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیقات سے ثابت ہے کہ اگر آپ 14 برس تک 100 افوازی غذا اور صحت کے

۲۸ گرام ایک چھوٹا پالہ ریشہ (تھوہر) تھا شاید لیڈن میں
 28 گرام ایک چھوٹا پالہ ریشہ (تھوہر) تھا شاید لیڈن میں
 میں جلا نہیں ہوئے۔ تحقیق کاروں کے مطابق خالص اناج
 مکی، دیر اور جوڑا وغیرہ میں شامل تھے جو بالخصوص دل کے بیماریوں
 جسامتی امراض تھے۔ جن لوگوں کی خوراک میں اناج، براؤن چاول،
 بیروں میں 26 جن لوگوں کی موت واقع ہوئی ان کا سبب دوسرے
 2010ء تک صحت مند رہے آخری

ایک بار خانہ کے سے موت کے خطرے کے بعد 57 سال کے دورے اور دیگر اہرامش کے بارے میں کوک اہرام 10 سال تک ایک جاسکے۔

باردورہ اصول آگاہ کہم بیستہ سے ملک وائمر باگیو دورہ مطابق ان خود ان عادات میں تبدیلی سے انج کی کچھ میں بھی خاطر خواہ تبدیلی ہوئے۔ سے تان کے خاصا میں افراد جنوب تان کے میں سے ہے چہ چاہتا ہے۔ خواص انج کا کھانا کال کے فرانک سے متوقع زمری میں متوقع سے مطالعہ کے مصنف وائمر باگیو دورہ مطابق جو سے والے انان میں چکر اور تانم کام جاتے ہیں اس لئے صاف کے ہوئے انان میں خلیہ مطالعہ جاسکے۔ باسٹریڈ نے اس لئے صاف کے ہوئے 25 سالہ لوزا مانی پر پڑھ کر کے۔

وائمر باگیو دورہ کے پچھلے مطالعے میں دکھائی آیا تھا کہ خواص انج کا استعمال سے مدد نہیں کی کثافت بلکہ پریش میں کی اور اس میں صحت مند بیکٹیریا کو افزائش کا موقع ملتا ہے۔ نیز ذہنی کار کا دورہ ہوتا ہے۔

[illegible][illegible]

GOVT OF SRI LANKA AND KARIMER
SRI LANKA TRAFFIC POLICE OFFICE
TRAFFIC DIVISION

Traffic Advisory for 8th Maha Navami Procession (04th July 2022)
from 05:00 hrs till culmination of procession

The 8th Maha Navami (Mawana) (04th July 2022) procession shall be taken from Galle Bazaar up to Dalgate Srinagar which effects traffic movement on A1 Road and adjacent areas.

In order to have smooth movement of traffic and for convenience of general public/motorists, the following traffic advisory is issued:

There will be no movement of traffic from Sri Nagar towards Jambhuk Chokki via Chabudang/Tankipans from 05:00 AM till 07:00 AM.

There will be no movement of Traffic from Jambhuk Chokki-Road up to Dalgate-Sri Nagar between 05:00 AM till the culmination of the procession.

Traffic coming from Mahaweli Expressway and Kumbhanga towards Na Road shall be diverted towards Residency Road via Hiri Singh High Street from 05:00 AM till the culmination of the procession.

Traffic coming from Residency-Sewar from 05:00 AM till the culmination of the procession shall be diverted to Mantia Hotel towards SRTC Bridge, Barabakula-Rathnabadda-Kaduna Nagar.

Traffic coming from Kumbhanga-Sewar Road shall be diverted at SRTC Bridge towards Residency Road via Hiri Singh High Street.

Motorists from Nidhat Salimani and adjacent areas will be ordered to Gopukar Road - Nidhat Salimani - R.R.Road/Abdullah Bridge from onward.

From 05:00 AM till the culmination of the procession

Traffic coming from Pantha Chokki-Sewar shall be diverted at Nidhat Kaduna via Residency Road and Abdullah Bridge for onward journey.

Tourists and locals from Nidhat Park and adjacent areas shall use Nidhat Park Gopukar Road or Nidhat - Fore Shore Road.

General Public is requested to kindly avoid unnecessary movement from Nidhat towards Residency Road and Residency Road on 04/07/2022 during the procession to avoid any inconvenience.

In case any assistance is required, officers on duty are requested to contact Traffic Police Office at the Traffic Police Division.

DISSEMINATION OF INFORMATION

INFORMANTS:

a) S/C College ground,
b) Gimbler Park,
c) Bafaluso Bus Stand.

PARKING FOR THE PARTICIPANTS:

a) S/C College ground,
b) Gimbler Park,
c) Bafaluso Bus Stand.

TRAFFIC POLICE OFFICERS:

5:00 AM - 7:00 AM
Traffic Police Division,
Traffic City Srinagar

رشتہ پنت ٹیسٹ درجہ بندی میں چھٹے نمبر پر

زمبابوے کے خلاف بااداریہٹ میں گیندیں
بند ہوں۔ یہ شام کا لڑائی کا مظاہرہ کر کے
اور ایجنٹ کے رہنمائی کے ساتھ ۲۰۰۰ میں جنگ
لی۔ اور ایجنٹ کی تصرف میں رہا۔
اور آفیسر کے فرمان میں بیٹھ کر ہفت روزہ
دور آفیسر کے رہنمائی کے ساتھ
شرع اور ایجنٹ کی ہٹ میں رہا۔
میں نے پہلے پہلے بازی کرتے ہوئے ۲۰۰۱
اور میں نے ۲۰۰۱ میں تصادم ۲۳۲۲۲۲۲۲
میں نے ہٹ میں پہلے اندر ہو کر
تھیں کل ۱۹۶۲ اور ہڈی ہڈی ۱۹۶۲
کر رہے ہیں جو تھے ۱۹۶۲
اور میں نے ۱۹۶۲ میں
کیا۔ اور چری ہائے سرخ مرے۔

[illegible]

۳۸ بنائے تھے۔ پچھلے بیچ میں پتھری بنانے والے انگلینڈ کے سلاوی بچے بازو کٹا اپنے کریمز کے بہترین ۷۷۷ ریٹنگک پوائنٹس کے ساتھ ۸ویں مقام پر برقرار ہیں۔ آسٹریلیا کے ٹریوٹس ہیڈ نے ویسٹ انڈیز کے خلاف بارہویں ٹیسٹ میں دونوں اننگز میں نصف سنچریاں بنا کر ۳۳

[illegible]

یورپی دورے کے لئے ہندوستانی ہاکی ٹیم کا اعلان

لاٹن اپ میں اگلی پرکھ کرکے بونے
دھاتی، ممبر، رگھو، وینٹیل، بجے، آدیت
ارجن کے سیلو، گھنگاری اور اگلی
شیل ہیں۔ اسٹینڈی اینٹ میں کل
کیرکٹ ایک گھنٹہ، ڈیفینڈر میں جو جو
قادروہ مسیپ چڑا کو شل ہیں۔ اس
دورے کے دوران ہم کی کچنگ
شیویرنگ گھنگر کے جو بہنوستانی
مردوں کی ہائی پر کے اسٹینٹ
بھی ہیں اور ان کے پاس چرکے خوات
ہے اور وہ جارحانہ جھیل پر فوجہ دیتے
ہیں۔ اس دورے کے بارے میں بات
کرتے ہوئے چند بڑے کہنے ہیں۔ یہ دورہ
ہمارے گھاناویوں کے لیے پہلی بار
کی، قابل، ساخت اور شدت کے تجربے
کرنے کیلئے ایک اہم پلیٹ فارم ہے۔
ہم نے پہلے ایک اہم پلیٹ فارم ہے۔



اگلا وہی تجربے کا کارکھائی اور دیوار
فرمان شل میں جھیلوں سے کھیلے اور
انٹرنیشنل سرکٹ میں حارکے سے ہم کی
جھیلوں کے تجربے کے، جو ہرگز ہم
چندرا گھن کے نائب ہوں گے۔ ہم
چندرا گھن کے نائب ہوں گے۔ ہم
چندرا گھن کے نائب ہوں گے۔ ہم

ششی کمار اور ڈیفینڈر مپ
دوران کمار، اسٹینڈی پ، انڈیا، پر ہوا اور
بجے ہیں۔ ہم نے ٹیلیفٹ ڈیفینڈر مسیپ
پودا چندرا بونی، ہارڈ ریش، موزر
رینی چندرا گھن، جھنگاری گھن، پر
انڈیا، گھنگاری، انڈیا، گھنگاری،

[illegible]

ویان مللڈر جنوبی افریقہ کے قائم مقام کپتان مقرر

گراؤنڈ میں آگیا

دہلی (انٹرنیشنل) بھارتی کرکٹ بورڈ کے سربراہ نے بدھ صبح کو لاہور کے گراؤنڈ میں ایک روزہ ٹیسٹ میچ میں شرکت کرنے کے لیے لاہور میں پہنچ گئے۔ ان کے ہمراہ ٹیسٹ کیپٹن کے طور پر 245 رنز کے عوض ٹیسٹ کیپ میں جگہ ملائی۔ انھوں نے ٹیسٹ کیپ میں سابق بھارتی کرکٹ بورڈ کے سربراہ کے طور پر پہلی ٹیسٹ کیپ پہنی۔ انھوں نے لاہور میں پہلی ٹیسٹ کیپ پہنی۔ انھوں نے لاہور میں پہلی ٹیسٹ کیپ پہنی۔ انھوں نے لاہور میں پہلی ٹیسٹ کیپ پہنی۔

167

کوشش کیا گیا ہے کہ بجائے رابطہ دریائی
مذہب جو ابائی ہے شروع سے
والے دوسرے شہرت میں کیستانی
کریں گے۔ فاسٹ بلر لوگ
کیونکہ، جتیں میں شہر کا کیا
تھا کو پھیلنے کے تین شاندار کاررو
چیز کریں گے والے تین کیڑوں
حریر موقع دینے کیلئے ہے ہر
کیا گیا ہے دوسرے کیستانی
جنوی افریقہ کی نیم: دیان مذر
(کستان)، کیڈو بیچم، متیج
برہوں کے ذوالقادر بریوں، کارن
برہوں کی زورزی برہوں کو
مفلحا، سیتون، مضموی
لوان۔ ڈری پریوریش، لیکو
سیکولور، پریٹین برہین، کاکل
سیکولور کا مضمون

**TRAFFIC POLICE HEADQUARTERS,
J&K, JAMMU/SRINAGAR**

1. From 02-07-2023, 1700 hrs to 03-07-2023, 1700 hrs, there was slow movement observed on NH-44 due to breakdown of O/RV, single lane traffic at Nashi-Dalwas and between Marog & Kishitwari Pathar. Commuters belonging to Reasi, Katra, Udhampur, Patnitop, Doda and Ramban towns are requested to keep their photo ID card to prove their identification after cut off timing from Jammu/Udhampur as there is no movement of vehicles in this direction.
2. Passengers/LMV's operators are advised to undertake journey on Jammu-Srinagar NH44 during day time due to apprehension of shooting stones between Ramban and Banihal.
3. Freight carrier (HNMV/LMV) Operators carrying heavy load are advised to avoid loading their vehicle as per advisory issued at Traffic Police Headquarters time as there is single lane traffic and poor condition of road at Nashi-Dalwas and between Marog & Kishitwari Pathar on Jammu Srinagar NH44.
4. Freight Heavy Load carrier (HNMV/LMV) Operators carrying fresh perishable from Valley towards Jammu are advised to load and park their vehicle timely (every morning before 9.00 am at designated place between NAKAYUG Tunnel and Lendroba) so that their movement can be facilitated smoothly.
5. Operators/Drivers are requested to avoid carrying heavy load on their vehicle during their journey on Jammu-Srinagar NH44. It is further requested that vehicle owners must double check the fitness of their vehicles and carry sufficient fuel before undertaking journey on Jammu-Srinagar NH44. Vehicles with low fuel tank are requested to refuel at Jammu.
6. Commuters are advised to avoid unnecessary haltage between Ramban and Banihal especially near

TRAFFIC PLAN & ADVISORY FOR 04-07-2025:-

Jammu-Srinagar NHW (NH-44)

Subject to fair weather and better road conditions SANJY convoy /LMVs Passenger/Private Cars shall be allowed from both sides on Jammu-Srinagar NHW (NH-44) viz from Jammu towards Srinagar and vice-versa. However, HMVs shall be allowed on alternate days. TCU Jammu/Srinagar shall liaise with TCU Ramban

SHRI AMAR NATH JI YATRA 2025
Please refer to Yatra Advisory No.01 dated 27-06-2025

CUT OFF TIMINGS FOR LMVs/PASSENGER/PRIVATE CARS:-
To be released from:-

- Nagrota (Jammu) towards Srinagar: from 0600 hrs. to 1200 hrs.
- Jakhni (Udhampur) towards Srinagar: from 0700 hrs to 1300 hrs &
- Qazigund towards Jammu: from 1130 hrs to 1400 hrs.

TCU Jammu and TCU Srinagar will inform all concerned about the traffic advisory and cut off timings. No

HMVs/Load Carriers:-

Subject to fair-weather and battered-rod conditions, 45Hz shall be allowed from Isham (Illinois) to near

Subject to the above, the following vehicles are permitted to use NH-44 and NH-44A in both directions from 0600hrs to 1800hrs daily, subject to the road and traffic situation, on any day other than a public holiday or a day on which the NH-44 and NH-44A will be closed for the purpose of road works or other reasons. The following vehicles are permitted to use NH-44 and NH-44A in both directions from 0600hrs to 1800hrs. T-20s/Bharpur shall follow the TCU Bharpur banner on NH-44 and NH-44A. No HMTV shall be allowed after 1900 hrs. Moreover, in view of ongoing Shri Amarnath Yatra 2025, to provide hassle free movement of trucks carrying fresh/perishable goods on NH-44, UT administration has decided, all tankers of Petrol, Diesel, LPG bulk gas, all trucks carrying empty LPG Cylinders; all empty vehicles of FC; any other vehicle loaded/empty upto 10 tonnes shall enjoy priority on NH-44, returning to Jammu, as per orders issued by DPMC, Jammu.

vide No. Divcom/Dev/120/2025/7055-75 dated 01-07-2025

Kishtwar- Sinthan- Anantnag NH-244:-

Subject to fair weather and good road condition, after getting green signal from NHDCIL, LMVs/HPSVs shall be allowed from both sides viz from Anantnag towards Kishtwar and vice-versa on Kishtwar-Sinthan-Anantnag road. These vehicles shall be allowed from PP Parana towards Anantnag from 0800 hrs to 1600 hrs and from PP Daksum towards Kishtwar from 0900 hrs. to 1500 hrs. No HMV other than designated HPSVs shall be allowed as per order issued by SDM Chhatroo vide No.SDM/C/2025-26/146-53 dated 16-05-2025 and SDM Kokernag vide No.SDM/KNG/665-71 dated 16-05-2025.

SSG ROAD

Subject to fair weather and good road condition, (after getting green signal from the BRO) traffic movement shall be allowed on the related manner on Srinagar-Sonamarg, Gumarahad-LMVs followed by HMVs shall be allowed from Minamarg towards Srinagar at 0500 hrs. to 1000 hrs. Similarly, LMVs followed by HMVs shall be allowed from Sonamarg towards Kargil at 1130 hrs to 1730 hrs. No vehicle shall be allowed after cut off timing. SFs Convoy, playing from Srinagar to Kargil and vice versa shall plan their movement in such a manner so that Yatra, convoy, both IRP and DOWNI don't get disturbed.

Mughal Road:-

Subject to fair weather and good road condition, after getting green signal from Road maintenance agencies (GREF), LMVs Passenger/Private Cars shall be allowed from both sides on Mughal road viz from Jammu towards Srinagar and vice-versa via Poonch. However, HMVs (upto ten tyres only) shall be allowed from Shopian towards Poonch. These vehicles shall be allowed from Behrampur (Baffila) and Herpora (Shopian) at 0700 hrs. upto 1800 hrs. as per advisory issued by DIVCOM Kashmir vide No. Divcom/Dev/120/2025/7055-

75 dated 01-07-2025.

People are advised to undertake journey only after confirming status of the road from Traffic control units as under:-

- Jammu (0191-2459048,0191-2740530,9419147732,103)
- Srinagar (0194-2459022,2485396,18601867091,103)
- Ramban (9419991745,1800-180-7043)
- Udhampur (8491928625)
- PCR Kishtwar (9906154100)
- PCR Kargil (9541902330,9541902331)

(094-2099-25)
(037072)

تھی۔ ان کی طلاق کا معاملہ حال
عدالت میں زیرِ مباحثہ ہیں۔ یہ کیس
خاتون کو گھر پر ہی شہرہ سے خطفہ
قانون کے تحت وارنٹ کیا گیا تھا۔
عدالت نے باجنت باجنت کے
نکاح میں 6 سالوں کے بعد اس کیس کو 6
کے اندر نمٹانے۔ اس سے قبل
2023ء میں عدالت نے محمد
شاہی کو جیل میں 50 روز پر اور
اور بیٹی کو 80 روز پر جیل میں
کرانے کی ہدایت دی تھی۔
جہاں نے عدالت کے حکم کے
خلاف باہی کوٹ سے رجوع
کے ہوئے اسے 7 لاکھ
روپے ہمارے اور بیٹی کے لیے
3 لاکھ روپے کا معاوضہ دے
نہاں۔

[illegible]