

چیف سیکرٹری نے دیا خواتین کی قیادت میں دیہی اداروں کی ترقی پر زور

جے کے آر ایل ایم کی نویں ایگزیکٹو کونسل میٹنگ کی صدارت کی

جے کے آر ایل ایم کی نویں ایگزیکٹو کونسل میٹنگ کی صدارت کی۔

جے کے آر ایل ایم کی نویں ایگزیکٹو کونسل میٹنگ کی صدارت کی۔

جے کے آر ایل ایم کی نویں ایگزیکٹو کونسل میٹنگ کی صدارت کی۔



جے کے آر ایل ایم کی نویں ایگزیکٹو کونسل میٹنگ کی صدارت کی۔

شوہیان میں اپنی پارٹی کی جانب سے یوتھ کنونشن کا انعقاد

این سی حکومت وعدے پورے کرنے میں ناکام/ ہلال احمد شاہ

شوہیان میں اپنی پارٹی کی جانب سے یوتھ کنونشن کا انعقاد۔

این سی حکومت وعدے پورے کرنے میں ناکام/ ہلال احمد شاہ

شوہیان میں اپنی پارٹی کی جانب سے یوتھ کنونشن کا انعقاد۔



شوہیان میں اپنی پارٹی کی جانب سے یوتھ کنونشن کا انعقاد۔

ڈپٹی کمشنر سری نگر نے ڈی سی آفس میں عوامی بیت الخلا کمپلیکس کا افتتاح کیا

نئی سہولت کا مقصد عوامی صفائی، صحت و سترائی اور شہری سہولیات کو بہتر بنانا

ڈپٹی کمشنر سری نگر نے ڈی سی آفس میں عوامی بیت الخلا کمپلیکس کا افتتاح کیا۔

نئی سہولت کا مقصد عوامی صفائی، صحت و سترائی اور شہری سہولیات کو بہتر بنانا۔

ڈپٹی کمشنر سری نگر نے ڈی سی آفس میں عوامی بیت الخلا کمپلیکس کا افتتاح کیا۔



ڈپٹی کمشنر سری نگر نے ڈی سی آفس میں عوامی بیت الخلا کمپلیکس کا افتتاح کیا۔

ڈپٹی کمشنر بارہمولہ نے بھارت درشن ٹور کیلئے طلبہ کے وفد کو روانہ کیا

تعلیمی دورے سے قومی یکجہتی اور طلبہ کی ہمہ جہت تربیت کو فروغ

ڈپٹی کمشنر بارہمولہ نے بھارت درشن ٹور کیلئے طلبہ کے وفد کو روانہ کیا۔

تعلیمی دورے سے قومی یکجہتی اور طلبہ کی ہمہ جہت تربیت کو فروغ۔

ڈپٹی کمشنر بارہمولہ نے بھارت درشن ٹور کیلئے طلبہ کے وفد کو روانہ کیا۔



ڈپٹی کمشنر بارہمولہ نے بھارت درشن ٹور کیلئے طلبہ کے وفد کو روانہ کیا۔

ڈپٹی کمشنر بڈگام کا پنچایت کھاگ میں پلے فیلڈ ترقیاتی کاموں کا معائنہ

معیاری تعمیر، منظور شدہ منصوبوں کی پابندی اور بروقت تکمیل پر زور

ڈپٹی کمشنر بڈگام کا پنچایت کھاگ میں پلے فیلڈ ترقیاتی کاموں کا معائنہ۔

معیاری تعمیر، منظور شدہ منصوبوں کی پابندی اور بروقت تکمیل پر زور۔

ڈپٹی کمشنر بڈگام کا پنچایت کھاگ میں پلے فیلڈ ترقیاتی کاموں کا معائنہ۔



ڈپٹی کمشنر بڈگام کا پنچایت کھاگ میں پلے فیلڈ ترقیاتی کاموں کا معائنہ۔

وزیر اعلیٰ نے جے کے ای۔ پاتھشالا ٹیلی ایجوکیشن چینل کا آغاز کیا

کہا، جے کے ای۔ پاتھشالا طلباء کے تعلیمی نتائج کو بہتر بنانے کیلئے ایک بڑا ڈیجیٹل اقدام ہے

وزیر اعلیٰ نے جے کے ای۔ پاتھشالا ٹیلی ایجوکیشن چینل کا آغاز کیا۔

کہا، جے کے ای۔ پاتھشالا طلباء کے تعلیمی نتائج کو بہتر بنانے کیلئے ایک بڑا ڈیجیٹل اقدام ہے۔

وزیر اعلیٰ نے جے کے ای۔ پاتھشالا ٹیلی ایجوکیشن چینل کا آغاز کیا۔



وزیر اعلیٰ نے جے کے ای۔ پاتھشالا ٹیلی ایجوکیشن چینل کا آغاز کیا۔

بی جے پی کی جانب سے ”سودیشی میلہ“ کے شرکاء کو اعزازات

اشوک کول کی قیادت میں تقریب، خلیج سطح پر معاشی خود مختاری کے فروغ پر زور

بی جے پی کی جانب سے ”سودیشی میلہ“ کے شرکاء کو اعزازات۔

اشوک کول کی قیادت میں تقریب، خلیج سطح پر معاشی خود مختاری کے فروغ پر زور۔

بی جے پی کی جانب سے ”سودیشی میلہ“ کے شرکاء کو اعزازات۔



بی جے پی کی جانب سے ”سودیشی میلہ“ کے شرکاء کو اعزازات۔

سکینہ ایٹو نے جموں یونیورسٹی میں شری آرو بندو گیان کیندر کا افتتاح کیا

اعلیٰ تعلیم کو جدید تعلیمی ماحول اور مواقع کے ذریعے مضبوط بنانے کے حکومتی عزم کا اعادہ

سکینہ ایٹو نے جموں یونیورسٹی میں شری آرو بندو گیان کیندر کا افتتاح کیا۔

اعلیٰ تعلیم کو جدید تعلیمی ماحول اور مواقع کے ذریعے مضبوط بنانے کے حکومتی عزم کا اعادہ۔

سکینہ ایٹو نے جموں یونیورسٹی میں شری آرو بندو گیان کیندر کا افتتاح کیا۔



سکینہ ایٹو نے جموں یونیورسٹی میں شری آرو بندو گیان کیندر کا افتتاح کیا۔

ڈپٹی کمشنر شوہیان کا جمابندیوں کی ڈیجیٹائزیشن کی پیش رفت کا جائزہ

ایک ہفتے میں 50 فیصد خسرہ ریکارڈ ڈیجیٹائز کرنے کا ہدف مقرر

ڈپٹی کمشنر شوہیان کا جمابندیوں کی ڈیجیٹائزیشن کی پیش رفت کا جائزہ۔

ایک ہفتے میں 50 فیصد خسرہ ریکارڈ ڈیجیٹائز کرنے کا ہدف مقرر۔

ڈپٹی کمشنر شوہیان کا جمابندیوں کی ڈیجیٹائزیشن کی پیش رفت کا جائزہ۔



ڈپٹی کمشنر شوہیان کا جمابندیوں کی ڈیجیٹائزیشن کی پیش رفت کا جائزہ۔

کمشنر ایس ایم سی نے بلدیاتی اثاثوں کا معائنہ کیا

فضل الحسیب کی مالی پائیداری کو مضبوط بنانے کی ہدایت

کمشنر ایس ایم سی نے بلدیاتی اثاثوں کا معائنہ کیا۔

فضل الحسیب کی مالی پائیداری کو مضبوط بنانے کی ہدایت۔

کمشنر ایس ایم سی نے بلدیاتی اثاثوں کا معائنہ کیا۔



کمشنر ایس ایم سی نے بلدیاتی اثاثوں کا معائنہ کیا۔

نیشنل کانفرنس اور پی ڈی پی

کبھی پاس پاس ابھی دُور دُور

سیاست میں کوئی کسی کا دشمن ہوتا ہے نہ دوست یہاں موقع پرستی کو پہلا درجہ حاصل ہے۔ ہوا کا رخ دیکھ کر ناؤ کو چلایا جاتا ہے۔ کسی مناسب وقت کے موقع پر وفاداریاں بدل دی جاتی ہیں اور پھر کبھی معقول وقت پر ”واپسی“ کا اعلان ہوتا ہے۔ جموں و کشمیر کی سیاست میں اسوقت حکمران جماعت نیشنل کانفرنس اور اپوزیشن پی ڈی پی کی قیادتیں ایک دوسرے کے خلاف صف آراء ہو گئی ہیں۔ ایک طرف وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ پی ڈی پی کی صدر محبوبہ مفتی کو بہت ساری غلطیوں کا قصور وار ٹھہراتے ہیں تو دوسری جانب محبوبہ مفتی ان کو ساری مصیبتوں کا جزا قرار دیتی ہیں۔ جب جب موقع ملتا ہے یا جب بھی میڈیا کے ساتھ کھلے عام آئنا سامنا ہوتا ہے دونوں ایک دوسرے کے خلاف الزامات کی فہرستیں پیش کرنے سے پیچھے نہیں رہ جاتے لیکن دونوں کے درمیان یہ کشمکش ان ہی ایام میں ہوتی ہے کہ جب دوئیں سے ایک برسر اقتدار ہووے نہ جب دونوں اقتدار سے محروم ہو کر تباہ پڑ جاتے ہیں تو ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہونے کیلئے آپس میں ملنے سے اجتناب نہیں کرتے۔ اقتدار اور اختیارات سے محرومی کے بعد دونوں پارٹیوں کی قیادتوں میں قربتیں اتنی بڑھ جاتی ہیں لگتا ہے کہ دونوں اصل میں ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں۔ ہمارے سامنے پرکار الائنس کی مثال موجود ہے۔ ان دنوں پارٹیاں اقتدار سے جدا ہو گئی تھیں۔ عمر عبداللہ کو جن مسائل کا سامنا تھا ان ہی مشکلات سے محبوبہ مفتی بھی دو چار تھی۔ لیکن حالات کے تحت دونوں نے ایک دوسرے کی مجبور یوں اور معذرو یوں کو سمجھتے ہوئے اعلان کیا کہ وہ ایک بحث ہو کر اپنے مسائل کو نمٹانے کی کوششیں کریں گے اور اس معاملہ میں ایک دوسرے سے مکمل تعاون کرنے میں کوئی کسر باقی نہیں رکھیں گے۔ ان دنوں ایک ہی چھت کے نیچے او ر ایک ہی پلیٹ فارم پر نظر آتے گئے۔ دونوں نے ”عوام کی خدمت“ کرنے کیلئے ایک دوسرے کے قدم قدم ملانے کے عہد و پیمان کئے، ایک مسودہ تیار کیا گیا جس کے تحت الائنس کو مضبوط اور مقبول بنانے کے عزم کا اظہار کیا گیا لیکن جب انتخابات کے دن نزدیک آ گئے تو دونوں کے درمیان دوریاں بڑھنے لگیں۔ پہلے تو کہا کرتے تھے کہ انتخابی میدان میں اکٹھے اتر کر امیدواروں کا صلاح و مشورہ کے بعد انتخاب کریں گے مگر آخر پر دونوں نے ایک دوسرے سے فاصلہ قائم کئے، اتنا ہی نہیں اس معاملہ پر ایک دوسرے پر وعدہ شکنی کے الزامات بھی لگائے، دُنیا جیران رہ گئی کہ آخر دوئیں سے غلط کون ہے۔ آج نیشنل کانفرنس اقتدار میں ہے اس کے پاس پچاس سے زائد ممبران اسمبلی ہیں لیکن پی ڈی پی کے کھاتے میں مشکل سے تین امیدوار ہیں۔ عمر عبداللہ کو جہاں پچاس ممبران کی پشت پناہی پر ناز ہے تو محبوبہ مفتی بڈگام میں حالیہ انتخابات میں اپنے ایک اسمبلی امیدوار کی جیت کو 50 سیٹوں پر بھاری قرار دے رہی ہیں۔ تازہ ترین صورت حال یہ ہے کہ دونوں جانب الزامات کی آگ برابر لگی ہوئی ہے۔ زیادہ دن نہیں ہوئے کہ جب عمر عبداللہ نے بہار کے وزیر اعلیٰ عتیق شکار کی طرف سے ایک مسلم خاتون کے چہرے سے نقاب ہٹانے کے معاملہ پر محبوبہ مفتی کو وہ واقعہ یاد دلایا کہ جب محبوبہ مفتی نے الیکشن کے دوران ایک پردہ نشین خاتون کا رُقعہ اپنے ہاتھوں سے اٹھایا تھا۔ اچھر محبوبہ مفتی نے عمر عبداللہ کی بطور وزیر اعلیٰ ان کی کارکردگیوں کو مایوس کن قرار دیتے ہوئے کہا کہ نیشنل کانفرنس اپنے وعدوں سے انحراف کر رہی ہے۔ کافی مندریٹ حاصل کرنے کے باوجود عوام کی خدمت میں کامیاب نہیں ہو رہی ہے۔ ایک دوسرے کے خلاف الزامات کا سلسلہ جاری ہے اور تب تک رہے گا جب تک کہ نئے اسمبلی انتخابات کا دن نہیں آتا اگر اس وقت دونوں اقتدار سے محروم ہو گئے تو دونوں پارٹیوں کے درمیان دوریاں نزدیکیوں میں بدلنے میں دیر نہیں ہوگی اور شاید کسی اور الائنس کا نیا نام دیا جائے گا۔

مسلسل بیٹھنے کی زندگی اور انسانی جسم پر اس کے اثرات

عادل جہانگیر

جدید دور کو اگر سہولتوں کا زمانہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا مگر ان سہولتوں کی ایک قیمت بھی ہے جو انسان اپنی صحت کی صورت میں ادا کر رہا ہے۔ آج کا انسان پہلے کے مقابلے میں کم چلتا ہے، کم حرکت کرتا ہے اور زیادہ وقت بیٹھ کر گزارتا ہے۔ دفاتر، اسکول، کالج، گھر، پلو کام، موبائل فون، لپ ٹاپ اور ٹیلی ویژن — زندگی کے تقریباً تمام شعبے مسلسل بیٹھنے سے جڑ چکے ہیں۔ بظاہر یہ طرز زندگی آرام دہ معلوم ہوتا ہے، لیکن حقیقت میں یہ انسانی جسم کے لیے ایک خاموش خطرہ بن چکا ہے۔

سب سے پہلے انسانی عضلات اور جوزوں کو متاثر کرتی ہے۔ جب انسان گھنٹوں ایک ہی حالت میں بیٹھا رہتا ہے تو جسم کے کچھ شعبے مسلسل سکڑاؤ میں رہتے ہیں جبکہ کچھ بالکل غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر گردن، کندھوں، کمر اور کولہوں کے پٹھے اس کا زیادہ شکار بنتے ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ کیفیت گردن درد، کمر درد، کندھوں کی آکڑن اور جوزوں میں ٹپکن کا سبب بنتی ہے۔ بہت سے لوگ اسے عمر یا جھکن کا مسئلہ سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں، حالانکہ اس کی بنیادی وجہ مسلسل بیٹھنا ہی ہوتی ہے۔

انسانی ریڑھ کی ہڈی بھی اس طرز زندگی سے بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ قدرتی طور پر ریڑھ کی ہڈی کو حرکت کے لیے بنایا گیا ہے، نہ کہ گھنٹوں ایک ہی زاویے پر دباؤ سہنے کے لیے۔ مسلسل غلط انداز میں بیٹھنے سے ریڑھ کی ہڈی کی قدرتی ساخت متاثر ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ڈسک کے مسائل، اعصابی دباؤ اور دائمی درد پیدا ہو سکتا ہے۔

نوجوانوں میں بھی آج کل کمر اور گردن کے مسائل عام ہونا اسی حقیقت کی واضح مثال ہے۔

مسلسل بیٹھنے کا ایک اور سنگین اثر انسانی نظام دوران خون پر پڑتا ہے۔ جب جسم حرکت میں نہیں ہوتا تو خون کی روانی سست ہو جاتی ہے، خاص طور پر ناگوں میں۔ اس سے ناگوں میں سوجن، بن ہونا اور بعض صورتوں میں خون کے لچھڑے بننے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق طویل عرصے تک بیٹھے رہنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ جسمانی حرکت کی کمی دل کے پمپ کو کمزور کر دیتی ہے۔

نظام ہاضمہ بھی مسلسل بیٹھنے سے متاثر ہوتا ہے۔ بیٹھ کر زیادہ وقت گزارنے والے افراد میں قبض، ہڈی پھسی اور معدے کی سستی عام دیکھی جاتی ہے۔

مسلسل بیٹھنے کی زندگی سب سے پہلے انسانی عضلات اور جوزوں کو متاثر کرتی ہے۔ جب انسان گھنٹوں ایک ہی حالت میں بیٹھا رہتا ہے تو جسم کے کچھ پٹھے مسلسل سکڑاؤ میں رہتے ہیں جبکہ کچھ بالکل غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر گردن، کندھوں، کمر اور کولہوں کے پٹھے اس کا زیادہ شکار بنتے ہیں۔

کواپنا نا بھی ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو محفوظ رکھتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں تجھڑی سی جسمانی سرگرمی شامل کرنا، جیسے سیریاں استعمال کرنا، قریبی فاصلے پیدل طے کرنا یا ہلکی ورزش کو معمول بنانا، مسلسل بیٹھنے کے مٹنی اثرات کو کم کر سکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر گھنٹہ گھنٹوں جم جا کر ورزش کرے، بلکہ مستقل اور متوازن حرکت ہی اصل ضرورت ہے۔

آخر میں یہ کہنا ہے کہ مسلسل بیٹھنے کی زندگی جدید انسان کے لیے ایک بنیادی صحت مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔ اگر ہفتہ اس پر توجہ نہ دی گئی تو آنے والے وقت میں جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا بوجھ مزید بڑھ سکتا ہے۔ صحت مند زندگی کے لیے ضروری ہے کہ انسان اپنی سہولتوں کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کی فطری ضروریات کو بھی سمجھے اور حرکت کو دوبارہ اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائے، کیونکہ حرکت ہی زندگی ہے۔

آن لائن موجودگی اور حقیقی غیر موجودگی

حسب اللہ بٹ

آج کا انسان بظاہر ہر جگہ موجود ہے، مگر حقیقت میں کہیں بھی مکمل طور پر حاضر نہیں۔ اس کی انگلیاں موبائل اسکرین پر رواں ہیں، آنکھیں ڈیجیٹل فکشن اور ذہن ڈیجیٹل دنیا کے شور میں الجھا ہوا ہے۔ سوشل میڈیا، میمبجنگ ایپس اور آن لائن پلیٹ فارمز نے ہمیں ایک ایسا احساس موجودگی دیا ہے جس میں فاصلے سمٹ گئے ہیں، مگر اسی کے ساتھ حقیقی زندگی میں ہماری غیر موجودگی ایک سنگین مسئلہ بن کر سامنے آئی ہے۔ یہ اعتقاد، یعنی آن لائن موجودگی اور حقیقی غیر موجودگی، عصر حاضر کی سب سے نمایاں سماجی حقیقتوں میں سے ایک ہے۔

آن لائن موجودگی سے مراد یہ ہے کہ انسان ڈیجیٹل دنیا میں ہر وقت متحرک رہے۔ وہ تصاویر شیئر کر رہا ہو، خیالات پوسٹ کر رہا ہو، دوسروں کی زندگیوں پر نظر رکھ رہا ہو اور لمحہ پر لمحہ رومل دے رہا ہو۔ بظاہر یہ سب رابطے اور تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ہے، مگر سوال یہ ہے کہ کیا یہ رابطے واقعی گہرے اور باطنی ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ اکثر اوقات یہ تعلقات سطحی ہوتے ہیں، جن میں جذبات کی گہرائی اور انسانی لمس کی کمی صاف محسوس ہوتی ہے۔

اس کے برعکس حقیقی موجودگی کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے سامنے موجود لوگوں، حالات اور محسوسات کے ساتھ مکمل طور پر جڑا ہوا ہو۔ مگر آج کا الیہ یہ ہے کہ ہم جسمانی طور پر ایک جگہ موجود ہوتے ہیں، لیکن ذہنی طور پر کہیں اور۔ ایک ہی کمرے میں بیٹھے افراد ایک دوسرے سے بات کرنے کے بجائے اپنے موبائل فون میں مصروف نظر آتے ہیں۔ خاندان کے افراد ایک ساتھ کھانا تو کھاتے ہیں مگر گفتگو اسکرین کے پیغامات کے رحم و کرم پر ہوتی ہے۔ یوں حقیقی موجودگی آہستہ آہستہ غیر موجودگی میں بدل جاتی ہے۔ اس رجحان کے سماجی اثرات نہایت گہرے ہیں۔

سب سے پہلے تو خاندانی نظام متاثر ہوا ہے۔ والدین بچوں کے ساتھ وقت تو گزارتے ہیں، مگر وہ وقت توجہ سے خالی ہوتا ہے۔ بچے اپنے مسائل اور احساسات شیئر کرنے سے کتراتے ہیں کیونکہ انہیں سننے والا کوئی نہیں ہوتا۔ نتیجتاً تنہائی، بے چینی اور ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسی طرح میاں بیوی کے تعلقات میں بھی فاصلہ بڑھ رہا ہے، جہاں بات چیت کی جگہ خاموش اسکرینیں لے لیت ہیں۔ تعلیمی میدان میں بھی آن لائن موجودگی اور حقیقی غیر موجودگی کے اثرات نمایاں ہیں۔ طلبہ کلاس روم میں موجود تو ہوتے ہیں مگر ان کا ذہن سوشل میڈیا یا آن لائن گیمز میں الجھا رہا ہے۔ توجہ کی کمی، یادداشت کی کمزوری اور کیے

آن لائن موجودگی سے مراد یہ ہے کہ انسان ڈیجیٹل دنیا میں ہر وقت متحرک رہے۔ وہ تصاویر شیئر کر رہا ہو، خیالات پوسٹ کر رہا ہو، دوسروں کی زندگیوں پر نظر رکھ رہا ہو اور لمحہ پر لمحہ رومل دے رہا ہو۔ بظاہر یہ سب رابطے اور تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے ہے، مگر سوال یہ ہے کہ کیا یہ رابطے واقعی گہرے اور باطنی ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ اکثر اوقات یہ تعلقات سطحی ہوتے ہیں، جن میں جذبات کی گہرائی اور انسانی لمس کی کمی صاف محسوس ہوتی ہے۔

ضرورت ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ ٹیکنالوجی ایک ذریعہ ہے، مقصد نہیں۔ انہیں یہ احساس دلانا ہوگا کہ حقیقی خوشی اور اطمینان انسانی تعلقات، مکالمے اور مشترکہ تجربے میں پوشیدہ ہے، نہ کہ صرف آن لائن توثیق میں۔

آن لائن موجودگی اگرچہ ہمیں دیا سے جوڑتی ہے، مگر حقیقی موجودگی ہی ہمیں انسان بناتی ہے۔ اگر ہم نے اس توازن کو نظر انداز کیا تو ہم ایک ایسی نسل کی بنیاد رکھیں گے جو ہر وقت کنیکٹڈ تو ہوگی، مگر اندر سے تنہا۔ وقت آگیا ہے کہ کم اسکرین کے بار چھانکنے کے بجائے اپنے سامنے موجود زندگی کو دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں، کیونکہ حقیقی موجودگی ہی زندگی کی اصل روح ہے۔

خبر و نظر

جموں و کشمیر کی خصوصی پوزیشن کی بحالی

ملک کے مفاد ہے / ڈاکٹر فاروق عبداللہ

یو پی آئی // نیشنل کانفرنس ہر صورت اور ہر سطح پر جموں و کشمیر کی وحدت، شناخت، انفرادیت، اجتماعی اور آپسی ہم آہنگی کو قائم و دائم رکھنے کے اپنے منشور اور اصولوں پر چٹان کی طرح قائم ہے۔



اس تاریخی ریاست کو 1947 میں ملک کے ساتھ الحاق کے وقت جو آئینی اور جمہوری حقوق حاصل ہوئے تھے، ان کی بحالی سے ہی یہاں کے عوام کا خی دلی پر بھروسہ اور اعتماد بحال ہوگا اور اسی صورت میں ملک اور جموں و کشمیر کے درمیان خوشگوار تعلقات، تعمیر و ترقی اور امن و امان شقی پیدا ہو سکتی ہے۔

ان باتوں کا اظہار صدر نیشنل کانفرنس ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے آج سرینگر میں ایک تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ انہوں نے کہا کہ جموں و کشمیر کی خصوصی پوزیشن کی بحالی ملک کے مفاد ہے اور جتنا جلدی یہ اقدام اٹھایا جائیگا اُن ہی ملک کیلئے اچھا ہے۔ جموں کشمیر کا بیشتر مرکز کے ساتھ جن اصولوں پر آنجہانی ہری سنگھ نے کیا ہے ان پر عمل کر کے ریاست کی ترقی، خوشحالی اور امن و سکون کا راہ مضمر ہے۔

عوام کو ہر سطح پر راحت پہنچانے کا اپنا عزم دہراتے ہوئے ڈاکٹر فاروق عبداللہ نے کی عوامی نمائندہ سرکاری عوام کی خدمت کرنے کی پابند ہے کیونکہ عوامی حمایت کی بنا پر نیشنل کانفرنس کی حکومت معرض وجود آئی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت اس وقت دن رات عوامی فلاح کے کاموں میں مصروف ہے اور امید ہے کہ ریاستی درے کی بحالی کے بعد حکومت زیادہ موثر طریقے سے عوام کو راحت پہنچا سکتی ہے۔ اُن کا کہنا تھا کہ نیشنل کانفرنس کی حکومت تمام خطوں کیساتھ یکساں سلوک روا کرے گی اور تمام خطوں کی تعمیر و ترقی کے کام مساوی بنیاد پر ہوں گے۔ ہم نے عوام کو راحت پہنچانے کا وعدہ کیا ہے اور ہماری حکومت اس سمت میں کام پے لگی ہوئی ہے۔

متاثرہ طلبہ کے لیے داخلہ سے متعلق تجویز پیش کرنے کی ہدایت / وزیر سیکرٹریٹ ایٹو

سی این ایس // وزیر صحت و تعلیم سیکرٹریٹ نے جمعرات کو کہا کہ انہوں نے صحت کے سیکرٹری کو ہدایت دی ہے کہ شری ملاتا ویشنو دیوی میڈیکل کالج کی ڈی ریلیکٹیشن سے متاثرہ طلبہ کو قریبی میڈیکل کالوں میں ایڈجسٹ کرنے کے لیے ایک تفصیلی تجویز فوری طور پر پیش کی جائے۔ صحافیوں سے بات کرتے ہوئے سیکرٹریٹ نے کہا کہ میڈیکل پیشہ اہلیت اور خدمت کے اصولوں پر قائم ہے اور اسے کسی بھی قسم کی تعسیر یا تعصب کی نظر سے نہیں دیکھا جانا چاہیے۔

انہوں نے کہا کہ صحت کا شعبہ انسانوں کو انسان سمجھ کر علاج کرنے کا نام ہے، نہ کہ شناخت یا عقیدے کی بنیاد پر۔ وزیر موصوفہ نے اس صورتحال پر شدید افسوس کا اظہار کیا جہاں بعض تنظیموں کو اپنے ہی علاقے میں ایک میڈیکل کالج کی بندش کا خیر مقدم کرتے دیکھا گیا۔ انہوں نے کہا کہ ایسے رجول نہ صرف افسوسناک بلکہ تعلیم اور صحت عامہ کے وسیع تر مفاد کے لیے نقصان دہ ہیں۔

سیکریٹریٹ نے کہا کہ نوجوان طلبہ کو نشانہ بنایا گیا اور ان کے مستقبل کو سیاسی مباحث میں گھسیٹا گیا، جبکہ حکومت اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پرعزم ہے کہ طلبہ کیلئے حالات کی وجہ سے متاثر نہ ہوں جو ان کے قابو سے باہر ہیں۔

انہوں نے کہا کہ صحت کے سیکرٹری کو ہدایت دی گئی ہے کہ جلد از جلد تجویز پیش کی جائے تاکہ متاثرہ طلبہ کو ان کے گھروں کے قریب موزوں میڈیکل کالوں میں منتقل کیا جاسکے اور ان کی تعلیم کا تسلسل برقرار رہے۔ وزیر نے اس عزم کا اعادہ کیا کہ طلبہ کے کیمرے کا تحفظ اور میڈیکل تعلیمی ڈھانچے کو مضبوط بنانا حکومت کی اولین ترجیح ہے۔

التجافتی کا ویشنو دیوی میڈیکل کالج بند ہونے پر جموں میں جشن منانے پر شدید رد عمل

یو پی آئی // پی ڈی پی لیڈر التجافتی نے ریسرچ کے شری ملاتا ویشنو دیوی انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل اینڈ لینس کی بندش کے بعد جموں میں جشن منانے کو ”فرقہ پرستی کی انتہا“ قرار دیا ہے۔

انہوں نے یہ بیان ایک ایکس پوسٹ میں دیتے ہوئے کہا کہ محض اس وجہ سے خوشی کا اظہار کیا جا رہا ہے کہ کالج نے مسلم طلبہ کو زیادہ مواقع فراہم کیے تھے۔ یہ رد عمل اس وقت سامنے آیا جب نیشنل میڈیکل کمیشن (این ایم سی) کے میڈیکل اسٹنٹ اینڈ رینٹل بورڈ (مارب) نے منگل کو کالج کو دی گایا اعتراف نامہ ”کم از کم معیارات پر پورا نہ اترنے“ کی بنیاد پر واپس لے لیا۔

اس فیصلے کے بعد جموں خطے میں بعض گروہوں نے جشن منایا۔ التجافتی نے اس صورتحال کا موازنہ لداخ میں 2019 میں آرٹیکل 370 کی منسوخی کے بعد ہونے والی عوامی خوشی سے کیا اور لکھا کہ ”جس طرح 2019 میں لداخ نے اپنی ہی ناک کاٹی تھی، ویسے ہی آج جموں بھی یہی کر رہا ہے۔“



وزیر اعظم نے مشورہ دیا کہ ہندوستانی اے آئی ماڈلز کو مکتی

سرینگر/ وزیر اعظم نریندر مودی نے آج صبح 7، لوک کلیان مارگ میں اپنی رہائش گاہ پر انڈین اے آئی اسٹاٹس ایس کے ساتھ گول میز کانفرنس کی صدارت کی۔ اگلے مہینے ہندوستان میں ہونے والی انڈیا اے آئی ایمپیکٹ سمٹ 2026 سے پہلے، 12 ہندوستانی اے آئی اسٹاٹس ایس جنہوں نے اے آئی فار آل: گول میز کانفرنس میں شرکت کی اور اپنے خیالات اور کام پیش کیے۔ یہ اسٹاٹس ایس مختلف شعبوں میں کام کر رہے ہیں جن میں ہندوستانی زبان کے فائونڈیشن ماڈل، کثیر لسانی ایل ایل ایم، ایچ ٹو ٹیکسٹ، بیکسٹ ٹو آؤٹ پورٹ اور بیکسٹ ٹو وڈ پورٹ ای کامرس، مارکیٹنگ اور ذاتی مواد کی تخلیق کے لیے جینریشن اے آئی کا استعمال کرتے ہوئے تھری ڈی مواد، انجینئرنگ سمپلشز، میٹرل سائنس اور صنعتی ایئر، ڈیٹا سٹرکچر، فصل سائز کے لیے

جدید تجویزات، بحث کی دیکھ بھال کی تقصیر اور طبی تحقیق شامل ہیں۔ اے آئی اسٹاٹس ایس نے ملک میں مصنوعی ذہانت کے ماحولیاتی نظام کو آگے بڑھانے کے لیے ہندوستان کے مضبوط عزم کی تعریف کی۔ انہوں نے مصنوعی ذہانت کے شعبے کی تیز رفتار ترقی اور مستقبل کی وسیع صلاحیت پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ مصنوعی ذہانت کی اختراع اور تعیناتی کا مرکز ہندوستان کی طرف منتقل ہونا شروع ہو رہا ہے۔ قائدین نے کہا کہ ہندوستان نے اب اے آئی کی ترقی کے لیے ایک مضبوط اور فعال ماحول پیش کیا ہے، جس سے ملک کو عالمی اے آئی نیٹ ورک پر مستحکم طریقے سے رکھا جاسکتا ہے۔ منگل کے دوران وزیر اعظم نے معاشرے میں تبدیلی لانے میں مصنوعی ذہانت کی اہمیت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ بھارت اگلے ماہ انڈیا اے آئی ایمپیکٹ سمٹ کا میزبان کرے گا جس کے ذریعے

وردی پھنیر، نانہ پھنیر

دسمبر 2025 میں بھارت میں
ایئر فیس کی مجموعی کٹوتہ **75.21** ملین میٹرک ٹن تک
بچنے لگی، جو گزشتہ سال کے مقابلے میں **3.5** فیصد
زیادہ ہے اور ملکی تاریخی ریکارڈ میں سب سے زیادہ ماہانہ
سطح ہے جب سے وزارت تیل نے اپریل **1998**
میں اعداد و شمار ریکارڈ کرنا شروع کیے۔ پیٹرول کی
فروخت **56.3** ملین ٹن رہی جو سالانہ بنیاد پر **1.7**
فیصد بڑھی، جبکہ ڈیزل کی کٹوتہ **46.8** ملین ٹن تک
بچنے لگی، جو گزشتہ سال کے مقابلے میں **5** فیصد اضافہ
کر لیا۔

نئی دہلی، 8 جنوری (ایوان آئی)
 فغانست کے سربراہ امیر چیف ماسل اے
 فی سنگھ نے جمہارت کے فیصلے کو رد (این سی) کے
 ٹیکس کو کیرئیر سے متعلق ایک مقررہ پیغام دیتے
 ہوئے کہا کہ وہ اس وقت دہلی میں ہیں۔

کیونکہ ناکامی اختتام نہیں بلکہ اکثر عظمت کی شروعات ہوتی ہے۔ انہوں نے کیڈس پر زور دیا کہ وہ ابنِ سی

نئی دہلی۔ 8 جنوری (این آئی این) بھارتی فوج کے سربراہ جنرل اوپنڈر ویدیہ دفاعی حکام کے ساتھ بات چیت کی، جس میں انسانی امداد (ایچ ڈی آئی) میں تعاون اور شہر کے مفاد کے شعبوں کے تعاون کو بڑھانے پر توجہ مرکوز کی گئی۔ بھارتی آرمی چیف دفاع اوروں نے یکساں اور سرگرم دفاع کو کچھ تھپو کا نقصان سے ملایا۔

مطابق، بات چیت کا مرکز دوطرفہ دفاعی تعاون کو منبسط بنانا
بڑھانے بشمول قدرتی آفت سے نجات میں تعاون اور انسداد
تعاون کو تقویت دینے، علاقائی سلامتی، استحکام اور پسپا ہوا
ہندوستان اور سری لنکا کی مشترکہ داہنی سر پر زور دیا گیا۔ اس
بجارت بعد سری لنکا کو فوری اچھے ڈی آف ڈفرنڈ پر آمرا
کے فوراً بعد پہلے جواب دہندہ کے طور پر آپریشن سارنگھ
سری لنکا میں بڑے پیمانے پر سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ
ڈھانچے کو نقصان پہنچایا، جس نے ملک کے آفات سے



جموں و کشمیر لبرل دارو
چوکیدار ایسوسی ایشن یوٹی کی
طرف سے اظہارِ تعزیت

خیر کو انتہائی دکھ اور صدمہ کے ساتھ ہی جانی ہے

کہ محترم فیاض احمد ملک صاحب لبردار گلزار پورہ
وفیق پورہ کے والد صاحب غلام احمد ملک اس
نیاے فانی سے کوچ کر گئے اللہ تعالیٰ انہیں
کروٹ کروٹ جنت الفردوس عطا کریں اور

اور حسین کو مہر و خیمیل عطا کریں۔ صدر ایوب سیٹیش لہر دار و چوکیدار جموں و کشمیر جناب صاحبزادہ غنیمت علی صاحبزادہ بیاض نے محترم فیاض صاحب اور لڑکھنوں کے ساتھ تھلہ دہری کا نظمہ حضرت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے اور اس دھکے کے موقع پر پوری بوٹی ایوبی کے ساتھ تھلہ دہری کا نظمہ لکھ کر اس کے شرک میں لکھا۔ اللہ تبارک و تعالیٰ ہر مہم کو کامیاب کرے۔

مضمون - درخواستِ شجائب
از نیابت سرکل پشاور سیکرٹری
عمان پہلو ولد مرحوم غلام نبی پہلو ساکنہ نیو چنار باغ

لکری نل بغرض حصول وارثان جائزہ شفیقت
 اشتہار برمودا گاہی ہر خاص و عام
 عالمہ مندرجہ عنوان الصدر میں سائل نے درخواست بغرض حصول وارثان جائزہ شفیقت
 تہذیب میں پیش کی ہے اس بارے میں شہادتی حلقہ سے رپورٹ طلب کی گئی ہے جس

	رشتہ بہرہ رسانی	عمر	مقامی کارکن
پیشہ	65	پیشہ	پیشہ
پیشہ	36	پیشہ	پیشہ

53	پختون	شادی شدہ کھلیوکام
54	دختر متونی	---
45	دختر متونی	---
44	دختر متونی	---

نعت آخر

اطلاق پر اپرٹ اور کوئی وارث جائز موجود نہیں ہے۔ جس اس کے کہ معاملہ پر بحث پر
 بیکار دہائی کی جائے اول ہر خاص و عام کو بذریعہ اشتہار مطلع کیا جاتا ہے کہ اگر کسی
 شخص کو کوئی اعتراض ہو تو وہ اپنا اعتراض ایک ہفتہ کے اندر اندر دفتر ہذا میں پیش
 کریں۔ بعد ازاں نے میا کوئی بھی اعتراض قابل قبول نہیں ہوگا۔ Ra

115
4/3

Printed and Published by: **SAHIL YOUSUF**, On behalf of M/S Times Press, Chief Editor: **BASHIR AHMAD BASHIR**, Executive Editor, **S.M. YOUSUF**, Editor: **SHADAB BASHIR**, Managing Advertising: **SEEMAAB BASHIR**,
Printed at: Times Press, Sheikh Bagh, Janglat Gali Lal Chowk Sgr Published from: 2nd Floor Shivanwas Building Opposite Budshah Bridge, Lal Chowk, Srinagar J&K-190001, R.N.I: 17647/69. Ph: 0194-2456781 E-mail:
sringartimes@gmail.com, Fax: 0194-2456781