





# سرینگر ٹائمز

23 مئی 2026ء بروز منگل

## سکولی بچوں کیلئے غذا کی اہمیت والدین اور ٹیچرس کیلئے لمحہ فکریہ

صحت سب سے بڑی دولت ہے، دنیا میں جتنی ہی ترقی ہو رہی ہے اس کی بنیاد انسان کی تندرستی ہے۔ جب ایک شہری جسمانی طور پر چست ہو تو اس کے ہاتھوں سے کئے کام درست ہوں گے۔ کمزور انسان اگر اپنی صحت کا خیال نہ رکھے تو نہ صرف وہ آخری دم تک مایوسی اور نامرادی کا شکار ہوتا ہے بلکہ زمین پر اسے ایک بوجھ کا نام دیا جاتا ہے۔ دور حاضر میں شاید ہی کوئی چھوٹا بچہ ایسا ملے ہو کہ جہاں ”مکمل صحت“ قائم نہ ہو۔ یہ وہ شعبہ ہے کہ جسے ہر ملک ترجیحی بنیاد پر فنڈوں سے لیس کرتا ہے بصورت دیگر قوم کے متحرک ہونے کے امکانات معدوم ہوں گے۔ اس لئے ایک انسان کو یوم پیدائش سے لیکر زندگی کے آخری ایام تک صحت مندر رہنے کیلئے ان سب لوازمات کو پورا کرنا ہوگا کہ جن کو ڈاکٹروں اور بزرگوں نے تجویز کی ہوں۔ دور حاضر میں عوام کو صحت سے متعلق جانکاری کیلئے نہ جانے کتنے ذرائع ہیں کہ جن کو استعمال کر کے صحت مند کی نئے آزمائے جاسکتے ہیں لیکن سب سے اہم علاج یہ ہے کہ انسان کو خواص اور ملاوٹ کے بغیر کھانے پینے کی چیزیں میسر ہوں۔ ہر انسان کو غذا کی ضرورت ہے اس کے بغیر زندگی قریب قریب ناممکن ہے۔ انسان اچھی صحت کیلئے ہی خون پسینا ایک کر کے صحت اور مشقت کرتا ہے لیکن ذرا سوچئے کہ اگر انسان میں کام کرنے کی سکت نہ ہو تو نتائج کتنے خوفناک نکل سکتے ہیں۔ ایک انسان جب پروان چڑھتا ہے تو اسے مختلف ادوار میں مختلف غذا فراہم کی جاتی ہے۔ ماں کے دودھ سے لیکر کھانے پینے کی ہر وہ چیز دی جاتی ہے کہ جن میں غذائیت موجود ہو اور جن کے استعمال سے جسمانی حالت اس قدر اعتدال پر رہے کہ نہ تو تکلیف محسوس ہو اور نہ سانس پھول جائیں۔ اس صورت حال کو برقرار رکھنے کیلئے ابتدا سے ہی غذا کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ ابتدا سے مراد ہے کہ سکول میں داخلہ کے وقت اگر چھوٹے چھوٹے اور بڑے ہوتے ہوئے طالب علموں کو وقت پر مناسب غذا فراہم نہ کی جائے تو ان کے پھلنے پھولنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ غذائیت کے بغیر کھانے پینے کی کوئی چیز اپنا اثر نہیں دکھاتی۔ ناقص اور غیر معیاری چیزیں کتنی ہی تعداد یا مقدار میں کھائی جائیں، بہر حال وہ بالآخر بے اثر اور بے کار ہی ثابت ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سکولی بچوں کیلئے کھانے پینے کی چیزوں کا معیاری ہونا ضروری ہے۔ سکولی بچوں کو چونکہ بہت ساری کتابوں کو پڑھ کر سمجھنا پڑتا ہے اور سمجھانے کیلئے وقت بھی مقرر ہے اس لئے ان کی انہری کو صحت مندر رکھنے کیلئے زبردست خیال رکھنے اور احتیاط کا مظاہرہ کرنے کی ضرورت ہے ورنہ بچے جسمانی طور کمزور اور تعلیمی لحاظ سے پسماندہ رہ سکتے ہیں۔ اس معاملہ میں بچوں کے والدین پر غیر معمولی ذمہ داریاں عاید ہوتی ہیں اور مدارس میں اساتذہ اور اساتذوں پر بھی فرض عاید ہوتا ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سکول کے بچے وقت پر لگج کرتے ہیں اور ان کو جو غذا دی جا چکی ہوگی وہ معیار کے مطابق ہے یا نہیں۔ اس سلسلہ میں پچھلے دنوں لیفٹیننٹ گورنر نے سکولی بچوں کیلئے غذائیت پر جن خیالات کا اظہار کیا ہے وہ کافی اہم غور طلب اور قابل تقلید ہیں۔

# صبح انداز نشست کی اہمیت

## جدید دور میں بیٹھنے کے غلط انداز اور انسانی صحت پر اس کے اثرات

دوست پوچھنا کہ انسان کے جسم میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ جو شخص سیدھا کھڑا بیٹھا ہوتا ہے وہ زیادہ دیر اسی انداز میں رہتا ہے۔ اس کے برعکس جھکا ہوا جسم کمزوری اور صحت کا اثر دیتا ہے۔ نفسیاتی ماہرین کے مطابق جسمانی انداز انسان کی ذہنی کیفیت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ سیدھا بیٹھنے والا شخص نسبتاً زیادہ مثبت اور متحرک محسوس کرتا ہے۔ گھر میں بھی بیٹھنے کے انداز پر توجہ دینا ضروری ہے۔ بہت سے لوگ ہنر پر لیت کر موبائل استعمال کرتے ہیں، یا بیانی دیکھتے وقت عجیب انداز اختیار کرتے ہیں۔ یہ عادتیں وقتی طور پر آرام دہ محسوس ہوتی ہیں لیکن آہستہ آہستہ جسمانی مسائل کو جنم دیتی ہیں۔ خاص طور پر بزم گدوں یا غیر متوازن نشستوں پر زیادہ دیر بیٹھا کر کے درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اسی لیے ماہرین صحت اور صحت اور صحت نشست اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

طلبہ کے لیے صبح پوچھنے کے لیے ایک دو گھنٹہ وقت بچانے میں گزارتے ہیں۔ اگر بچے شروع سے غلط انداز میں بیٹھنے کے عادی ہو جائیں تو ان کی جسمانی ساخت متاثر ہو سکتی ہے۔ اسکول بچک کا غیر متوازن وزن، جھک کر لکھنا اور مسلسل اسکرین دیکھنا بچوں کی ذہنی اور جسمانی ترقی اور ذہنی اور جسمانی ترقی کو سبب بن سکتی ہیں۔

دوست انداز میں بیٹھنے سے بڑھ کر ڈی ایچ ای قدرتی حالت میں رہتی ہے۔ انسان کے جسم کا زیادہ تر بوجھ بڑھ کر ڈی ایچ ای برداشت کرتی ہے، اس لیے اس کی حفاظت بے حد ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص مسلسل جھک کر بیٹھے یا ایک ہی طرف وزن ڈالنے کو بڑھائیں اور غیر متوازن دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں گردوں، گردن کی آکڑوں اور بعض اوقات اعصابی مسائل بھی جنم لیتے ہیں۔ اسی لیے ڈاکٹروں کی جانب سے ہمیشہ سیدھا بیٹھنے اور مناسب نشست اختیار کرنے کی تاکید کی جاتی ہے۔ آفس میں کام کرنے والے افراد آکڑوں کی کٹنگ ایک ہی کرسی پر گزارتے ہیں۔ اگر کرسی مناسب نہ ہو یا بیٹھنے کا انداز غلط ہو تو جسم محسوس کرنے لگتا ہے۔ کندھے جھک جاتے ہیں، گردن آگے کی طرف جڑ جاتی ہے اور آکڑوں پر بھی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے اعتماد پر شدید نقصان، سرد اور جسمانی درد کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر کرسی آرام دہ ہو، مکر کو ہمارے اور اسکرین آکڑوں کے برابر ہو تو جسم اپنا بہتر حالت میں رہتا ہے۔

سکول بچوں کے لیے صبح پوچھنے کے لیے ایک دو گھنٹہ وقت بچانے میں گزارتے ہیں۔ اگر بچے شروع سے غلط انداز میں بیٹھنے کے عادی ہو جائیں تو ان کی جسمانی ساخت متاثر ہو سکتی ہے۔ اسکول بچک کا غیر متوازن وزن، جھک کر لکھنا اور مسلسل اسکرین دیکھنا بچوں کی ذہنی اور جسمانی ترقی اور ذہنی اور جسمانی ترقی کو سبب بن سکتی ہیں۔

دوست انداز میں بیٹھنے سے بڑھ کر ڈی ایچ ای قدرتی حالت میں رہتی ہے۔ انسان کے جسم کا زیادہ تر بوجھ بڑھ کر ڈی ایچ ای برداشت کرتی ہے، اس لیے اس کی حفاظت بے حد ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص مسلسل جھک کر بیٹھے یا ایک ہی طرف وزن ڈالنے کو بڑھائیں اور غیر متوازن دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں گردوں، گردن کی آکڑوں اور بعض اوقات اعصابی مسائل بھی جنم لیتے ہیں۔ اسی لیے ڈاکٹروں کی جانب سے ہمیشہ سیدھا بیٹھنے اور مناسب نشست اختیار کرنے کی تاکید کی جاتی ہے۔ آفس میں کام کرنے والے افراد آکڑوں کی کٹنگ ایک ہی کرسی پر گزارتے ہیں۔ اگر کرسی مناسب نہ ہو یا بیٹھنے کا انداز غلط ہو تو جسم محسوس کرنے لگتا ہے۔ کندھے جھک جاتے ہیں، گردن آگے کی طرف جڑ جاتی ہے اور آکڑوں پر بھی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے اعتماد پر شدید نقصان، سرد اور جسمانی درد کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر کرسی آرام دہ ہو، مکر کو ہمارے اور اسکرین آکڑوں کے برابر ہو تو جسم اپنا بہتر حالت میں رہتا ہے۔

سکول بچوں کے لیے صبح پوچھنے کے لیے ایک دو گھنٹہ وقت بچانے میں گزارتے ہیں۔ اگر بچے شروع سے غلط انداز میں بیٹھنے کے عادی ہو جائیں تو ان کی جسمانی ساخت متاثر ہو سکتی ہے۔ اسکول بچک کا غیر متوازن وزن، جھک کر لکھنا اور مسلسل اسکرین دیکھنا بچوں کی ذہنی اور جسمانی ترقی اور ذہنی اور جسمانی ترقی کو سبب بن سکتی ہیں۔

# خبر و نظر

## جموں و کشمیر میں ہائی بلڈ پریشر کے پھیلاؤ میں اضافہ / رپورٹ

یو این ایس / جموں و کشمیر میں ہائی بلڈ پریشر یا فشار خون ایک عظیم عوامی صحت مسئلہ بن چکا ہے، جہاں سرکاری اعداد و شمار کے مطابق بڑی تعداد میں لوگ یا تو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہیں یا اس کے ابتدائی مرحلے ”پری ہائپر ٹینشن“ میں داخل ہو چکے ہیں۔ طبی ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ یہ بیماری اب صرف عمر رسیدہ افراد تک محدود نہیں رہی بلکہ نوجوانوں اور اسکولی بچوں میں بھی تیزی سے بڑھ رہی ہے۔

اساتذہ کو چاہئے کہ بچوں کو درست انداز نشست کی تربیت دیں تاکہ وہ مستقبل میں صحت مند زندگی گزار سکیں۔ صبح انداز میں بیٹھنے کے چند بنیادی اصول ہیں جن پر عمل کر کے طبی مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔ بیٹھنے وقت کرسی یا ٹیبل کو چھو کر سیدھا بیٹھنے اور کندھے ذیلی غیر متوازن حالت میں ہوں۔ دونوں پاؤں زمین پر کھلے ہوئے ہوں اور گھٹنوں کا زاویہ تقریباً نوے درجے پر ہو۔ نیچر یا اسکرین آکڑوں کے برابر ہونی چاہئے تاکہ گردن کو زیادہ جھکا نہ پڑے۔ سر میں سے چالیس منٹ بعد تھوڑا چھٹا پھر یہ بھی ضروری ہے تاکہ جسم میں خون کی روانی بہتی رہے۔

دقت اور تعلیمی اداروں میں مناسب فرنیچر کی فراہمی بھی اہم ہے۔ ایسی کرسیاں جن میں کمر کے لیے مناسب سپورٹ ہو، جسمانی دباؤ کو کم کرتی ہیں۔ اسی طرح میز کی اونچائی بھی متوازن ہونی چاہئے تاکہ ہاتھ اور کندھے قدرتی حالت میں رہ سکیں۔ جدید ادارے جہاں ملازمت کی صحت کو نظر رکھتے ہوئے ڈاکٹر کا فریجیجیشن استعمال کر رہے ہیں، کیلکے بے حد ضروری صحت بہتر بناتا ہے۔ بلکہ کام کی کارکردگی میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ ورزش اور جسمانی سرگرمی بھی پوچھ کر بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر جسم کے نیچے مضبوط ہونے والے انسان زیادہ تر تک درست انداز میں بیٹھ سکتا ہے۔ ہنگامہ اور جگہ چھٹی اور ورزشیں کرنا اور گردن کے پھول کو مضبوط بنانی ہیں۔ اسی طرح مسلسل بیٹھنے کے بجائے درمیان میں وقفہ دینا جسمانی صحت کو کم کرتا ہے۔

بزرگ افراد میں غلط پوچھنے کے اثرات زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں، اس لیے اگر بیٹھنے کا انداز درست نہ ہو تو درد اور صحت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اسی وجہ سے عمر فریڈ اور آرام دہ انداز نشست اختیار کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ ان کے لیے مناسب کرسی اور نرم ورزشیں مفید ثابت ہوتی ہیں۔ یہ حقیقت بھی قابل غور ہے کہ بہت سے لوگ درد شروع ہونے کے بعد ہی پوچھ کر اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ حالانکہ احتیاطی علاج سے بچر ہے۔ اگر انسان ابتدائی سے درست انداز بنائے تو کئی بیماریوں سے بچ سکتا ہے۔

## کچھ کارروائیاں، چند سرگرمیاں

کارروائی کی شکل اختیار کر لیتی ہے، جو قانون کی روح کے منافی ہے۔ ”میدیا طور پر جنریشنل شیڈ کے خلاف نشیات کی غیر قانونی شکل سے متعلق خبروات سے تادم عدالت نے کہا کہ تقاضا اس بات کا کہی مقبول جواز نہیں ہے کہ کئی کئی دفعہ عدالتی حکم میں آتی ہو لیکن تاحین عدالت ہوتی عدالت نے نظر بندی کا حکم منسوخ کرتے ہوئے متعلقہ حکام کو حکایت دی کہ اگر وہ خواست گزار کی دفعہ مقدمہ میں مطالبہ نہیں ہے تو اسے فوری طور پر رہا کیا جائے۔ اس فیصلے کا کوئی نوٹ نہیں ہے نہ ایک اہم فیصلہ قرار دیا ہے، جو امتیازی نظر بندی کے خلاف ہے۔ جہاں عدالت کو کسے کسے متعلقہ عدالت ثابت ہو سکتی ہے۔

**ترال کے متعدد دیہات میں صبح سویرے موسی آفت سے زری نقصان**

یو این ایس / جموں و کشمیر کے شمالی علاقہ میں جسکے صبح سویرے شدید زلزلہ باری کے باعث باغات اور کھڑی فصلوں کو بھاری نقصان پہنچا ہے، جس سے مقامی زری معیشت کو بڑا جھکا لگا ہے۔ یو این ایس کے مطابق مقامی ذرائع کے مطابق زلزلہ باری تامل، زلزلہ درہ، ماجا، بھلیچر، رمنڈو، اور دیگر بھکیر اور ملحقہ علاقوں میں ہوئی، جہاں شدید زلزلوں نے باغات اور بزرگوں کی فصلوں کو متاثر کیا۔

مقامی شاہین کا کہنا ہے کہ یہ طوفان فجر سے قبل آیا اور کافی دیر تک جاری رہا، جس کے نتیجے میں زری علاقوں میں واضح جگہ جگہ گئی۔ کسانوں کے مطابق سب سے زیادہ نقصان سب کے پھولوں کو پہنچا ہے جو آٹے والے میزوں کی بنیاد بوجھ جاتے ہیں۔ زلزلہ باری سے پھول اور نرم پھل بری طرح متاثر ہوئے ہیں، جس سے آٹھ پیڑا ہار میں نمایاں کا نقصان پیدا ہو گیا ہے۔ بزرگوں کی فصلیں بھی شدید متاثر ہوئی ہیں جبکہ کئی فصلوں میں کمزوری ظاہر ہوئی ہیں۔

**ملک بھر میں 19 واں روزگار میلہ آج وزیراعظم 51 ہزار تقریرتے تقسیم کریں گے**

یو این ایس / ملک بھر میں آج منظر ہونے والے 19 ویں روزگار میلے کیلئے تجاویز مملکت کی گئی۔ روزگار میلے کے دوران وزیراعظم 51 ہزار سے زیادہ تقریری تقسیم کریں گے۔ یو این ایس کے مطابق وزیراعظم 23 مئی کو بھارتی 11 بجے ویلے یو ایف آئی کے ذریعے 19 ویں روزگار میلے میں مختلف سرکاری محکموں اور تنظیموں میں سے تقریرتے ہونے والے نوجوانوں کو 51 ہزار سے زیادہ تقریری کے خطوط تقسیم کریں گے۔ اس موقع پر وہ انجمن سے خطاب بھی کریں گے۔

روزگار کی فراہمی کو ترجیح دینے کے وزیراعظم کے حزم کو مد نظر رکھتے ہوئے، روزگار میلہ ایک اہم اقدام ہے جس کا مقصد اور جن کو حقیقت میں بدلنا ہے۔ اپنے آغاز سے لیکر ملک بھر میں منظر کے لیے 18 روزگار میلوں کے ذریعے تقریباً 12 لاکھ تقریری کے خطوط جاری کیے جا چکے ہیں۔ 19 واں روزگار میلہ ملک بھر میں 47 مقامات پر منظر کیا جائے گا۔ ہندوستان کے تمام حصوں سے منتخب ہونے والے نوجوانوں کو ہونے والے امیدوار حکومت ہندی مختلف وزارتوں اور محکموں میں شامل ہوں گے جن میں وزارت ریلوے، وزارت داخلہ، وزارت صحت اور خزانہ کی امیدوار منظر ہائی تعلیم، محکمہ اعلیٰ تعلیم کے علاوہ دیگر شامل ہیں۔

**منشیات کا غیر قانونی نیٹ ورک بے نقاب دو گرفتار، دکانیں سیل / پولیس**

یو این ایس / جموں و کشمیر پولیس نے منشیات کے خلاف جاری کام کے دوران چھ ماہ کے علاقے میں ایک بڑی کامیابی حاصل کرتے ہوئے سیکرٹریل پولیس کے ذریعے چلا جا رہا تھا منشیات کا غیر قانونی نیٹ ورک بے نقاب کر دیا۔ پولیس نے کارروائی کے دوران دو افراد کو گرفتار کر کے دو سیکرٹریل دکانیں سیل کر دیں۔ پولیس تھانہ چن کو صدقہ اطلاع کی گئی کہ مسعود رشید ولد عبدالرشید صاحبان کی باندی پورہ چن، جو ”موسی میڈی کیٹ“ کے نام سے لانا اسپتال چن کے نزدیک میڈیکل شاپ چلاتا ہے، نوجوانوں میں نفسیاتی نشا اور ادویات کی غیر قانونی فروخت میں ملوث ہے۔ پولیس نے فوری کارروائی کرتے ہوئے تھانہ چن میں ایف آئی آر نمبر 108 / 2026 رج کی اور تفتیش شروع کی۔ تفتیش کے دوران سڑک سے ایف آئی آر گرفت نہیں سے سرچ وارنٹ حاصل کیے گئے جس کے بعد ایگزیکٹو انسپکٹر فرسٹ کلاس چن، ڈرگ کنٹرول آفیسر اور مقامی گواہوں کی موجودگی میں چھاپے مار کارروائی انجام دی گئی۔ چھاپے کے دوران ملزم مسعود رشید کو موٹو پر 7 بی بی بی (کل 105 گولیاں) فراہم اور غیر قانونی طور پر فروخت کرتے ہوئے ہاتھوں گرفتار کیا گیا۔ برآمد شدہ نشا اور ادویات کو موٹو پر ہی ضبط کیا گیا۔ مزید پوچھ گچھ کے دوران ملزم نے انکشاف کیا کہ یہ نفسیاتی ادویات عراقی عیوض محمد عیوض حالی ساکن شیر پور محلہ فراہم کرتا ہے، جو ”ڈی ڈی فارما سٹری“ کے نام سے ڈی ڈی چن کے نزدیک چلا جاتا ہے۔

سعودی عرب میں حج کی تیاریاں مکمل، مکہ مکرمہ میں سیکورٹی فورسز کی شاندار پریڈ

مکہ مکرمہ، 22 مئی (پوائنٹ آئی) حج کے مقدس موقع پر حج تیاروں کا تقابلی جائزہ لیا گیا۔ انہوں نے حج سیزن کے لیے منظور شدہ لیڈ اور انتظامی منصوبوں پر عمل درآمد کا جائزہ لیا۔ تقریب میں ڈائریکٹر جنرل سیکورٹی اور حج سیکورٹی کی کمانڈنگ آفیسر جنرل محمد ابوسلمی نے خطاب کرتے ہوئے واضح کیا کہ خادم الحرمین الشریفین اور سعودی قیادت نے حج کی تمام تر ضروریات اور خدمات اور سہولت کے لیے اپنے تمام تر وسائل اور صلاحیتیں وقف کر رکھی ہیں۔ مکہ مکرمہ میں ہونے والی اس تقریب میں فوجی دستوں، پولیس یونٹس اور آئی سی سی کے افسران نے بھی شرکت کی۔ فورسز نے حج کی سیکورٹی اور سہولت کے لیے ہونے والی تیاریوں اور سہولتوں اور حج کی حفاظت کے تمام کام کو مکمل طور پر جاری کیا۔ تقریب کے دوران

سویڈن کے وزیر اعظم کی نیٹو کے ارکان سے وہ ڈرون حملوں میں یوکرین کی مدد اپنی

طرح کے واقعات تھو انیا، فن لینڈ اور ڈینمارک نے بھی جوش آئے ہیں۔ لٹویا میں 7 مئی کو آتش فشاں نے ڈرون حملے کو روکنے میں ناکامی وزیر دفاع کے اعلیٰ اور وزیر اعظم ایو کاسلینا کی حکومت کے خاتمے کا باعث بنی۔ ہمسرت کوئیٹے کے لڑاکا طیاروں کو ڈرون کے ایک سے لے کر ہزاروں تک کے ہوا بازیوں کی مدد سے اس کا کھانا ہے کہ یوکرین یا تو اپنے طویل قاتلے تک ہار کر لے والے ڈرون کو سنبھالنے میں ناکام ہے یا پھر پڑی ہوئی ٹیبلٹ اور روڈ کھانے کی مدد کر رہے ہیں۔ وہیں سے خبردار کیا ہے کہ نیٹو کی رکنیت ان ممالک کو تھوٹھوں دے گی جو یوکرین میں ہونے والے حملوں سے یوکرین کی حمایت کرتے ہیں۔

روس نے جوہری مشقوں میں ہائپر سونک اور ہیلینک میزائلوں کا کامیاب تجربہ کر لیا

ماسکو، 22 مئی (پوائنٹ آئی) روس نے لہتی ہائی ہیرٹی فوئی مشقوں کے دوران ہائیپر سونک اور ہیلینک میزائلوں کے کامیاب تجربے کا اعلان کیا۔ اس میں روسی ہائیپر سونک میزائلوں کی کامیابیوں کا اعلان کیا گیا۔ روسی ہائیپر سونک میزائلوں کی کامیابیوں کا اعلان کیا گیا۔ روسی ہائیپر سونک میزائلوں کی کامیابیوں کا اعلان کیا گیا۔

کیوبانے مارکو روہیو پر خطے میں کشیدگی بڑھانے کا الزام لگادیا

ہارٹ اور تصادم کی راہ ہموار کر کے ہیں، جس کے نتائج امریکا اور کیوبا کے درمیان کشیدگی کی صورت میں سامنے آسکتے ہیں۔ کیوبا کے وزیر خارجہ کے مطابق کیوبا نے امریکی سلاخیوں کو کسی قسم کا نظروں سے اوجھل نہیں کیا، تاہم واقفانہ انداز میں جزیروں میں معاشی بحران اور سستی سے بھرنے والی برصغیر کی کوشش کر رہا ہے۔ انہوں نے امریکہ پر الزام لگایا کہ پانچھیل، سیاہی دباؤ اور معاشی اقدامات کے ذریعے کیوبا کو غیر مستحکم کرنے کی پالیسی اپنائی جا رہی ہے۔

ٹرمپ نے اے آئی ریگولیشن پراگیزیکٹو آرڈر پر دستخط کی تقریب منسوخ کر دی

واشنگٹن، 22 مئی (پوائنٹ آئی) سینیٹ (سپیکر) کے صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے اے آئی ریگولیشن پراگیزیکٹو آرڈر پر دستخط کی تقریب منسوخ کر دی ہے۔ اس میں اے آئی ریگولیشن پراگیزیکٹو آرڈر پر دستخط کی تقریب منسوخ کر دی ہے۔ اس میں اے آئی ریگولیشن پراگیزیکٹو آرڈر پر دستخط کی تقریب منسوخ کر دی ہے۔

Government of Jammu & Kashmir
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER (R&B) DIVISION GANDERBAL
NOTICE INVITING TENDER
e-NIT No. 12/EE/R&B/Divn/Gbl of 2026-27 under Endorsement No.2226-31
Dated: 21-05-2026

GOVERNMENT OF (U.T.) JAMMU & KASHMIR
Office of The Executive Engineer Jal Shakti (PHE) Deptt.
Ground Water Division Srinagar
Baghi-Ali-Mardan, Nowshara Srinagar.
Extension Notice 2nd of Re-Tender Notice/ Corrigendum.

GOVERNMENT OF JAMMU AND KASHMIR
SCHOOL EDUCATION DEPARTMENT
(HUMAN RESOURCE MANAGEMENT SECTION)
CIVIL SECRETARIAT, JAMMU/ SRINAGAR
Subject: Final Seniority list of PG Masters/PG Teachers in the discipline of Hindi as on 01/04/2026.

GOVT. OF JAMMU & KASHMIR
SRINAGAR MUNICIPAL CORPORATION
OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER LEFT RIVER WORKS DIVISION
Ph. No. 0 194-2458118
Corrigendum
Corrigendum to S.No.05 of NIT No.04 of 2026-27.

J&K Cable Car Corporation Ltd.
(A J&K Government Undertaking)
Head office: Batamaloo Qamarwari Road, Near Woollen Mills Bemina - 190018
Phones: 0194-2492054. (Telefax) 0194-2492058
PUBLICATION NOTICE

GOVT. OF JAMMU & KASHMIR
SRINAGAR MUNICIPAL CORPORATION
Ph. No. 0194-2458118
CANCELLATION NOTICE
The Serial No. 04 & 09 of Nit No.04 of 2026-27, are hereby cancelled due Technical error.







