

سکینہ لتوی جے کڈ بلیوڈی سی کے بھڈ آف ڈائریکٹرز کی 31 ویں میٹنگ کی صدارت

خواتین کاروباری افراد کو بااختیار بنانے کیلئے کارکردگی اور شفافیت پر زور

سیکرٹری سہاجہ بھوہر ڈائریکٹر ڈاکٹر ڈی سی ہاتھ دتہ، چیف ڈائریکٹر جے کڈ بلیوڈی سی پورٹریٹس، پانک ایڈ ٹیکنالوجی سٹارٹ اپس جیو، وکسٹر کے نمائندوں اور ڈی جی سے تعلق رکھنے والی انکس کارپوریشن کے نمائندوں نے شرکت کی۔ دو ماہانہ میٹنگ پورڈ نے کارپوریشن کے امور سے متعلق مختلف اہم اقتصادی، مالی اور پالیسی معاملات پر تفصیلی غور و خوض کیا اور کئی اہم فیصلے لئے۔ وزیر موصوف نے میٹنگ سے خطاب کرتے ہوئے کارپوریشن کے کام کاج میں حریہ بہتری، شفافیت اور جوابدہی کو یقینی بنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ قلمی اور ترقیاتی سکیموں کے فوائد مستحق خواتینیں استفادہ

سری گھر 12 اکتوبر / وزیر برائے سماجی بہبود، تعلیم، صحت و طبی تعلیم سکینہ لتوی نے آج ایس کے آئی سی سی سری گھر میں وکسٹر و ونٹریو پینٹ کارپوریشن لیڈ (جے کڈ بلیوڈی سی) کے پورڈ آف ڈائریکٹرز کی 31 ویں میٹنگ کی صدارت کی۔ میٹنگ میں

کندھاننگ تک بروقت پہنچانے کے لئے مربوط اور مرکز حکمت عملی اپنائی جائے۔ انہوں نے خواتین کاروباری افراد کے لئے مالی امداد، خورد و غار کے مواقع اور دیگر معاون اقدامات تک رسائی کو آسان بنانے کی خاطر ارادہ جاتی میکانزم کو مضبوط کرنے، طرحے کار کو آسان بنانے اور متعلقہ شراکت داروں کے شراکت داروں کے درمیان بہتر جال میل قائم کرنے پر زور دیا۔ وزیر نے کہا: "قلمی اقدامات کا نتیجہ استفادہ کنندگان کی سماجی و اقتصادی حالت میں واضح بہتری آتی ہے"۔ چاہے مخصوص ایسے اقدامات کے ذریعے جو کاروباری سرگرمیوں، دیر پاؤ پر معاش اور معاشی خود انحصاری کو فروغ دیتے ہوں۔" انہوں نے کارپوریشن کو ہدایت دی کہ۔

101

تنبویر رصاوق کا شہر خاص کے کئی علاقوں کا تفصیلی دورہ
تعمیر و ترقی کے پروجیکٹوں کا جائزہ، لوگوں کے مسائل و مشکلات بھی سنے

سو پور میں بچوں سے مزدوری کے خلاف پولیس کی کارروائی

جوں، 12 ماکتوبر//
سٹیٹ کونسل آف
ایجوکیشن و سرسچ ایڈ
ٹریننگ (ایس ای آف
ٹی) سچے ایڈ کے
ڈورس آفس جوں نے
آج کسان کیعبر،
تالاب کتو جوں میں دوروزہ اور تیشین پروگرام کا انعقاد
کیا جس کا موضوع ”راشٹر س روکیشن کے نتائج کے
تتاظر میں قابلیت برقی تیشیں اور یوٹیک پروگریس
کارڈ کے ذریعے تعلیمی طریقہ کار میں اصلاحات“
تھا۔ اس پروگرام کا مقصد ایجوکیشن ایس ای آف (ای
ای ٹی) 2020 اور قومی انصافی فریم ورک کے مطابق
ایس ای آف کیلکٹر کو مضبوط بنانا تھا۔ تقریب میں کشر

سلمان علی ساگر کی صدارت میں بلاک حضرت بل کا خصوصی اجلاس منعقد



اور مطالبات کو ترجیحی بنیادوں پر حل کرنے کے لئے حوصلہ اقدامات اٹھانے جارہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ حکومت عوامی توقعات پر پیدا اترنے اور لوگوں کو بنیادی سہولیات کی فراہمی یقینی بنانے کے لئے پرعزم ہے۔ ان باتوں کا اظہار مسلمان علی ساگر نے ملتو خطاب حضرت بل کے بلاک حضرت بل کے ایک خصوصی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے کیا۔ اجلاس میں بلاک سرخ جاری تھیں سرگرمیوں، پانی پر دو برسوں، عوام کو درجہ مسائل مشکلات، لوگوں۔ 110

آرٹھ: یاد رکھو کہ اس کیلئے آپ کو ایک خاص قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے۔

بھرتی کے قواعد کی تیاری میں پیش رفت کا جائزہ لیا

نے شرکی۔ مینٹک میں مشور سیکرٹری اے آر آئی و
ٹرینٹنگ ہیڈم کابلی، مشور سیکرٹری قانون، انصاف و
پارلیمانی امور اپیل سبکی کے علاوہ متعلقہ کھیلوں
اور اداروں کے سینئر افسران اور جموں و کشمیر قانون
ساز اسمبلی سیکرٹریٹ کے افسران بھی موجود
تھے۔ مینٹک کے شروعات میں چیئر مین نے بھرتی
قواعد کو جلد از جلد حتمی شکل دینے کی ضرورت پر زور
دینے ہوئے کہا کہ ایسے قواعد کی جاری میں طویل تاخیر
سے اداروں کے کام کاج اور ملازمین کے سروس
مفادات پر مخری اثر پڑتا ہے۔ انھوں نے زور دیا کہ
متعلقہ کھیلوں کو اس معاملے کو تیز کر دینا چاہیے اور مقررہ
کارروائی کی جلد از جلد مکمل۔ 111

سرینگر ٹائمز

13 اکتوبر 2026 بروز منگلوار

ڈپٹی چیف منسٹر کی ایک افواہ کی تردید

جوں و کشمیر کوئی بڑی ریاست نہیں ہے۔ حالانکہ اسوقت یہ ایک یونین ٹریٹری ہے۔ دفعہ 370 کی منسوخی کے ایک لمبے عرصہ کے بعد جب جوں و کشمیر اسمبلی وجود میں آگئی تو ظاہر ہے کہ حکومت کا قیام لازمی تھا۔ نیشنل کانفرنس نے انتخابات میں بازی مار لی اور اپنے اور چند دیگر جماعتوں کے اتحاد سے تقریباً پچاس سے زائد ممبران حاصل کئے۔ لیکن ان کی وزارتی کونسل بہت مختصر ہے۔ وزیر اعلیٰ سمیت کل چھ وزیروں میں شامل ہیں جس میں درجنوں محکمہ جات تقسیم کئے گئے ہیں۔ کابینہ میں مزید چار وزیروں کو شامل کرنے کی گنجائش ہے۔ ابھی تک ان خالی کرسیوں پر چلتے ممبران اسمبلی میں کسی کو جلوہ افروز نہیں کیا جا رہا ہے۔ حالانکہ وزیر اعلیٰ بار بار کہہ رہے ہیں کہ آج نہیں تو کل وزارتی کونسل یعنی کابینہ میں توسیع ہوگی۔

جوں و کشمیر حکومت کو چلانے کیلئے وزیر اعلیٰ کے پاس جو پانچ وزیروں میں ایک خاتون سیکرٹری محکمہ صحت اور محکمہ تعلیم جیسے اہم شعبہ جات کے علاوہ کئی اور محکموں کو سنبھال رہی ہیں۔ لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ کسی بھی وزیر نے یہ نہیں کہا کہ ان پر کام کا کافی بوجھ ہے جسے ہلکا کرنے کی ضرورت ہے۔ کابینہ میں ایک فرد کو ڈپٹی چیف منسٹر بھی بنایا گیا۔ سریندر چودھری کو اپنا نائب بنا کر عمر عبداللہ نے واقعی ایک حیران کن اور ”جرات مندانہ“ قدم اٹھایا تھا۔ اگرچہ اس کی کسی کو توقع نہ تھی مگر عمر عبداللہ نے اپنے سرپرست ڈاکٹر فاروق عبداللہ سے صلاح و مشورہ کر کے یہ اہم فیصلہ کیا۔ جسے نیشنل کانفرنس کے باقی تمام ممبران ”قبول“ کیا۔ اس معاملہ میں کسی نے اپنی زبان پر حرف شکایت تک نہیں لایا مگر اندرونی ذرائع کے مطابق ان کی ”خاموشی“ میں ”ناراضگی“ کی لہر آ رہی تھی۔ لیکن بحیثیت مجموعی نیشنل کانفرنس کے ممبران اسمبلی یا باقی اعلیٰ عہدے دار پارٹی کی لیڈر شپ کے سامنے ”اپنا سر تسلیم خم“ کر رہے ہیں۔ اب جبکہ کابینہ کو وسعت دے کر اس میں مزید چار افراد کو شامل کئے جانے کی اطلاعات گشت کر رہی ہیں۔ پارٹی کے اندر ”خاموش طاعون“ ہے۔ افواہیں پھیل رہی ہیں کہ کچھ منسٹروں کو ڈراپ کیا جا رہا ہے اور نئے داخلہ کیلئے امیدواروں کی لمبی قطار ہے۔ دریں اثنا ڈپٹی چیف منسٹر سریندر چودھری نے یہ کہہ کر سیاسی حلقوں میں ہلچل مچادی ہے کہ کسی وزیر کی طرف سے مستغنی ہونے کی خبر میں کوئی صداقت نہیں۔ یہ بات اگر وزیر اعلیٰ کہتے تو سمجھ میں آسکتی تھی اور اس کیلئے پارٹی میں کئی ترجمان بھی موجود ہیں۔ انہوں نے لب کشائی نہیں کی صرف ڈپٹی چیف منسٹر سامنے آئے ہیں۔ کیا انہوں نے یہ انکشاف خود کیا یا اپنے وزیر اعلیٰ کے کہنے پر کیا۔ اس بارے میں سسٹمز قائم ہے جس خبر کو عوامی حلقے خود ہی افواہ کہتے تھے اس افواہ کی تردید کر کے سریندر چودھری نے معاملہ کو پراسرار بنایا ہے۔

کھانے پینے کی چیزوں کو بغیر ڈھکن رکھنے کے نقصانات

کھپوں، گرد و غبار اور دیگر آلودگیوں سے بچنا ضروری ہے۔ ڈھکن استعمال کرنے سے دودھ میں بیرونی آلودگی داخل ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں اور اس کی حفاظتی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

پانی انسانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے اور صاف پانی صحت مند رہنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اگر پینے کے پانی کو کھلے برتن میں رکھا جائے تو اس میں گرد و غبار، حشرات یا آلودہ پانیوں اور برتنوں کے ذریعے جراثیم شامل ہو سکتے ہیں۔ اس لیے پانی کو بھیت صاف، ڈھکن والے برتن یا محفوظ پتلیں میں رکھنا چاہیے۔ پانی نکالنے کے لیے صاف گلاس یا مناسب پلاسٹک استعمال کرنا چاہیے اور گلاس کو پانی کے برتن میں ڈبو کر پانی نکالنا چاہیے۔ پانی ذخیرہ کرنے والے برتنوں کو باقاعدگی سے صاف کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر پانی کی صفائی کے بارے میں شک ہو تو اسے محفوظ طریقے سے صاف کر کے استعمال کرنا چاہیے۔

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھنے کا ایک اور فائدہ یہ ہے کہ اس سے حشرات الارض کی آمدورفت کم ہوتی ہے۔ کھیاں اور کاربوئی مختلف بیکٹریوں سے جراثیم افکار خوراک تک پہنچا سکتے ہیں۔ خاص طور پر گرمیوں اور برسات کے موسم میں حشرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے، اس لیے کھانے کو کھلا چھوڑنا زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ گھروں میں بکھرے کو ڈھکن والے ڈبے میں رکھنا، باورچی خانے کو صاف رکھنا اور کھانے کے ذرائع کو فوراً صاف کرنا بھی ضروری ہے تاکہ کھیاں اور دوسرے حشرات متوجہ نہ ہوں۔

بچوں اور بڑوں دونوں کو خوراک کی حفاظت کے اصولوں سے آگاہ کرنا چاہیے۔ بچوں کو سکھانا چاہیے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں، کھانے کے برتن صاف رکھیں اور کھانے کو بلاوجہ کھلا نہ چھوڑیں۔ گھر کے افراد کو چاہیے کہ کھانا نکالنے کے بعد فوراً برتن پر ڈھکن رکھ دیں۔ اسی طرح بازار سے خریدی گئی غذائی اشیاء کو بھی ان کی نوعیت کے مطابق محفوظ کرنا چاہیے۔ خراب ہونے والی اشیاء کو مناسب وقت پر فرتخ میں رکھنا اور انہیں استعمال کرنے سے پہلے ان کی حالت کا جائزہ لینا ضروری ہے۔

کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھنا ایک چھوٹی سی عادت ہے، لیکن اس کے فوائد بہت اہم ہیں۔ اس سے خوراک کو گرد و غبار، کھپوں اور دیگر بیرونی آلودگیوں سے محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم، خوراک کی حفاظت کے لیے ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ صفائی، مناسب دہجہ حرارت اور درست ذخیرہ کرنے کے اصولوں پر عمل کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر ہم اپنے گھروں میں کھانے، دودھ، پانی اور دیگر غذائی اشیاء کو صاف ڈھکنوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی عادت اپنائیں تو اس ہم اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کی حفاظت میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

ادار کو دیر تک روکنے کے نقصانات

ادار روکنے سے متعلق کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ خطرہ اس وقت زیادہ اہم ہو جاتا ہے جب ادارہ خارج کرنے میں پہلے ہی دشواری ہو، مگر مکمل خالی نہ ہوتا ہو یا کوئی دوسری بیماری موجود ہو۔

عام طور پر صحت مندرجہ کا کبھی کبھار ادارہ روکنا گردوں کو براہ راست نقصان نہیں پہنچاتا، لیکن اگر ادارہ کا اخراج مسلسل رکا رہے، مگر ضرورت سے زیادہ بھر جائے یا ادارہ واپس گردوں کی طرف جانے لگے تو گردوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ ادارہ کی رکاوٹ، بعض اقسامی بیماریوں اور مٹانے کے نامکمل خالی ہونے کی صورت میں یہ خطرہ زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اس لیے ادارہ بالکل نہ آنا یا پھٹ کے نچلے حصے میں شریعہ دھونا ایسی علامات ہیں جنہیں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

ادار کی شریعہ حاجت کے باوجود اسے روک رکھنے سے بے چینی، پھٹ کے نچلے حصے میں تعریف اور کام پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ طبیکی بنیادی اور ملازمین کی کارکردگی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے جسم کی ضروریات کو مناسب وقت پر پورا کرنا نہ صرف جسمانی صحت بلکہ ذہنی سکون کے لیے بھی اہم ہے۔

ادار سے متعلق مسائل سے بچنے کے لیے چھ آسان عادات اپنانا مفید ہے۔ جب ادارہ کی واضح حاجت محسوس ہو تو بلاوجہ اسے زیادہ دیر تک نہیں روکنا چاہیے۔ اپنی عمر موسم، جسمانی سرگرمی اور صحت کے مطابق مناسب مقدار میں پانی پینا چاہیے اور پانی پینے میں غیر ضروری کیے سے گریز کرنا چاہیے۔ بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد مناسب صفائی اختیار کرنا اور ہاتھ اچھی طرح دھونا بھی ضروری ہے۔ والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ بچوں کو وقت پر بیت الخلا جانے کی اجازت دیں اور انہیں اس سلسلے میں شرمندہ نہ کریں۔ طویل سفر کے دوران مناسب وقفوں پر بیت الخلا استعمال کرنے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔

اگر ادارہ میں جلن، خون، بخار، کمر یا پیلو میں درد، یا بار بار ادارہ کی حاجت محسوس ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ اگر ادارہ بالکل بند ہو جائے، خصوصاً مٹا دینا محسوس ہو یا شریعہ دھونا تو فوری طبی امداد حاصل کرنا ضروری ہے۔ ادارہ کو دیر تک روکنا بر صورت میں نقصان دہ نہیں، لیکن بار بار ادارہ طویل وقت تک ایسا کرنا جسمانی بے آرامی اور بعض افراد میں ادارہ کی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے جسم کے قدرتی اشاروں کو سمجھیں، مناسب مقدار میں پانی پئیں اور وقت پر مٹانہ خالی کریں۔ والدین، اساتذہ اور اداروں کو بھی صاف سترے، بیت الخلا کی سہولت فراہم کرنی چاہیے تاکہ لوگ اپنی بنیادی ضروریات پوری کرنے میں الجھا ہوتے محسوس نہ کریں۔ مناسب عادات، صفائی اور بروقت طبی مشورے کے ذریعے ادارہ کی پیچیدگیوں سے بچاؤ ممکن ہے۔

حسب شیر انسانی صحت کا دار و مدار صرف متوازن غذا کھانے پر نہیں بلکہ کھانے پینے کی اشیاء کی صفائی اور حفاظت پر بھی ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم مختلف قسم کے کھانے پکاتے ہیں اور دودھ، پانی، سائیں، وال، ہنریاں اور دیگر غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں۔ اگر ان چیزوں کو مناسب طریقے سے ڈھانپ کر رکھا جائے تو ان میں گرد و غبار، کھپوں، جراثیم، کاربوئی اور دوسرے حشرات الارض داخل ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف جراثیم بھی خوراک کو آلودہ کر سکتے ہیں، جس سے کئی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ کھانے پینے کی اشیاء کو صاف ڈھکن یا مناسب کور سے ڈھانپ کر رکھا جائے تاکہ وہ محفوظ، صاف اور صحت بخش رہیں۔

ہمارے گھروں میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ کھانا پکاتے کے بعد اسے چوبے پر کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے، دودھ کو بغیر ڈھکن کے رکھا جاتا ہے اور پانی کے برتن بھی کھلے رہتے ہیں۔ بعض اوقات لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ چھ مٹ کے لیے کھانے کو کھلا چھوڑنے سے کوئی نقصان نہیں ہوگا، لیکن اس دوران بھی

خوراک گرد و غبار اور حشرات کے ذریعے آلودہ ہو سکتی ہے۔ کھیاں مختلف مگدلی بیکٹریوں پر مشتمل ہیں اور کھانے پر اگر جراثیم منتقل کر سکتی ہیں۔ اسی طرح دھول کے ذرات اور دوسرے آلودہ مادے بھی کھانے میں شامل ہو سکتے ہیں۔ لہذا احتیاط کا تقاضا ہے کہ کھانے کو پکاتے، روکتے اور فرتخ کرنے کے دوران مناسب طریقے سے ڈھانپ کر رکھا جائے۔

پاک ہوا کھانا ڈھانپ کر رکھنا خاص طور پر اہم ہے۔ جب سائیں، وال، ہنریاں یا چاول پک جائیں تو انہیں صاف ڈھکن سے ڈھانپ دینا چاہیے۔ اس سے کھانے کو بیرونی آلودگی سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم، صرف ڈھانپ دینا ہی کافی نہیں، بلکہ کھانے کو محفوظ دہجہ حرارت پر رکھنا بھی ضروری ہے۔ کپے ہونے کھانے کو کمرے کے دہجہ حرارت پر زیادہ دیر تک نہیں چھوڑنا چاہیے۔ عام طور پر اسے دس گھنٹے کے اندر فرتخ میں رکھ دینا چاہیے، جبکہ شدید گرمی، یعنی تقریباً 32 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ دہجہ حرارت میں یہ مدت ایک گھنٹے تک رہ جاتی ہے۔

کھانے کو ٹھنڈا چھوڑنے اور کمرے کے برتنوں میں رکھنا مفید ہے تاکہ وہ جلد خضر ہو سکے۔ اسی طرح خوراک میں نقصان دہ جراثیم کی افزائش کا خطرہ کم کیا جاسکتا ہے۔ دودھ بھی ایک ایسی غذا ہے جسے خصوصی احتیاط کے ساتھ محفوظ کرنا چاہیے۔ دودھ میں غذائیت کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے، لیکن نامناسب حالات میں اس میں جراثیم تیزی سے بڑھ سکتے ہیں۔ دودھ کو بھیت صاف اور ڈھکن والے برتن میں رکھنا چاہیے۔ ایسا دودھ خضر ہونے کے بعد جلد فرتخ میں رکھ دینا چاہیے، اور اسے زیادہ دیر تک باہر نہیں چھوڑنا چاہیے۔ اسی طرح کھلے دودھ کو

ادار (پیشاب) انسانی جسم کا ایک قدرتی عمل ہے، جس کے ذریعے جسم فاضل مادوں اور اضافی پانی کو خارج کرتا ہے۔ گروے خون کو صاف کر کے ادارہ بناتے ہیں، جو پیشاب کی نالیوں کے ذریعے پٹانے میں جمع ہوتا ہے۔ جب مٹا نہ گھرنے لگتا ہے تو انسان کو ادارہ روکنے کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت مناسب موقع پر مٹانے کو خالی کرنا صحت کے لیے ضروری ہے۔ تاہم، بعض لوگ معروفیت، شرف، کام کی زیادتی، اسکول میں سہولت نہ ہونے یا عوامی بیت الخلا کے استعمال سے گریز کی وجہ سے ادارہ کو زیادہ دیر تک روک رکھتے ہیں۔ بلکہ ہر ایک معمولی عادت معطوم ہوتی ہے، لیکن بار بار ایسا کرنا بعض افراد میں صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

ادار کو دیر تک روکنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ طلبہ اکثر کلاس کے دوران اجازت نہ ماننے یا بیت الخلا صاف نہ ہونے کی وجہ سے ادارہ روک لیتے ہیں۔ دفاتر میں کام کرنے والے افراد بعض اوقات معروفیت کے باعث اپنی ضرورت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اسی طرح سڑ کے دوران بیت الخلا کی عدم دستیابی، عوامی مقامات پر صفائی کی کمی اور بعض لوگوں کی ذاتی عادات بھی اس کی وجوہات ہیں۔ کچھ افراد اس خوف سے بھی ادارہ روک لیتے ہیں کہ بار بار بیت الخلا جانے سے ان کا کام متاثر ہوگا۔ لیکن یہ سمجنا ضروری ہے کہ جسم کی قدرتی ضروریات کو مسلسل نظر انداز کرنا صحت مندرجہ زندگی کے لیے مناسب نہیں ہے۔

مٹانے ایک عضلاتی عضو ہے جو ادارہ کو عارضی طور پر جمع کرتا ہے۔ جب مٹا نہ بھر جاتا ہے تو اس کے اندر دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور ادارہ روکنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص بار بار اس خواہش کو نظر انداز کرے تو اسے پھٹ کے نچلے حصے میں بھاری پین، بے آرامی یا درد محسوس ہو سکتا ہے۔ اگرچہ صحت مند افراد کبھی کبھار کچھ دیر ادارہ روک سکتے ہیں، لیکن اسے روزمرہ کی عادت بنانا مناسب نہیں۔

ادار کی نالی میں، انٹیکشن، جسے عام طور پر یوٹی آئی (UTI) کہا جاتا ہے، عموماً جراثیم کے اداریہ نظام میں داخل ہونے اور بڑھنے سے ہوتا ہے۔ ادارہ کو بار بار غیر ضروری طور پر روکنا اور مٹانے کو مناسب وقت پر خالی نہ کرنا بعض افراد میں اس خطرے کو بڑھا سکتا ہے، خصوصاً جب مٹانہ مکمل طور پر خالی نہ ہو۔ انٹیکشن کی علامات میں ادارہ کرتے وقت جلن، یا بار بار ادارہ آنا، فوری حاجت محسوس ہونا اور پھٹ کے نچلے حصے میں درد شامل ہیں۔ ایسی علامات ظاہر ہونے پر طبی مشورہ لینا چاہیے۔

اگر کوئی شخص مسلسل مٹا نہ بھر جاتا ہے یا باوجود ادارہ روکنے کی عادت اپنانے یا طویل عرصے تک ادارہ روکنے کی ضرورت کو نظر انداز کرتا رہے تو بعض حالات میں مٹانے کے معمول کے انحال متاثر ہو سکتے ہیں۔ تاہم، ہر شخص میں

خواتین نامہ

لمبے بالوں میں کنگھی کرنے کے

فوائد اور درست طریقہ

جمجمہ سرین



لمبے، گھنے اور خوبصورت بال خواتین کی شخصیت کو دکھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بالوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے صرف اچھے شیم، تیل اور کنڈیشنر کا استعمال کافی نہیں، بلکہ ان کی روزانہ مناسب دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔ بالوں میں کنگھی کرنا اسی دیکھ بھال کا ایک اہم حصہ ہے۔ اگر بالوں میں درست طریقے سے کنگھی کی جائے تو انہیں الجھنے سے بچانے، سوارنے اور ان کی قدرتی خوبصورتی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے برعکس، جلد بازی میں یا غلط طریقے سے کنگھی کرنے سے بال ٹوٹ سکتے ہیں، ان کے سرے دوشادہ ہو سکتے ہیں اور بالوں کی مجموعی حالت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے بر خاتون کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے لمبے بالوں میں کنگھی کرنے کا درست طریقہ سمجھیں اور اسے اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں۔

لمبے بالوں کو چھوڑنے والوں کی نسبت زیادہ توجہ اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ان کے الجھنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ خاص طور پر سوتے وقت، نہانے کے بعد یا تیز ہوا میں باہر جانے سے بال آپس میں الجھ سکتے ہیں۔ اگر ان الجھنوں کو دور کرنے کے لیے زور سے کنگھی کی جائے تو بال کھینچ سکتے ہیں۔ اس لیے کنگھی کرتے وقت مہر اور نرمی سے کام لینا چاہیے۔ بالوں کو ایک دم جڑوں سے سروں تک کھینچنے کے بجائے پیلے ان کے سروں کو آہستہ آہستہ سلخانا چاہیے، پھر بتدریج اوپر کی طرف بڑھنا چاہیے۔ اسی طریقے سے بالوں پر غیر ضروری دباؤ کم پڑتا ہے اور ٹوٹنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

لمبے بالوں میں کنگھی کرنے کے لیے مناسب کنگھی کا انتخاب بھی بہت اہم ہے۔ چوڑے دندانوں والی کنگھی الجھے ہوئے بالوں کو سلخانے کے لیے مفید ہوتی ہے، جبکہ نرم برش بالوں کو سوارنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ایسی کنگھی استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے جس کے دانت ٹوٹنے ہوئے ہو، کیونکہ یہ گھر دے ہوں، کیونکہ وہ بالوں اور سر کی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ہر خاتون کو اپنے بالوں کی نوعیت کے مطابق کنگھی منتخب کرنی چاہیے۔ گھنے اور کھلے بالوں کے لیے چوڑے دندانوں والی کنگھی خاص طور پر مفید ہو سکتی ہے، جبکہ ہار یک بالوں میں نرمی سے برش استعمال کرنا مناسب رہتا ہے۔

بالوں میں کنگھی کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے بالوں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیا جائے۔ ایک ہاتھ سے بالوں کے حصے کو نرمی سے تھامیں اور دوسرے ہاتھ سے سروں کی انجینیں دور کریں۔ جب چھ حصے سلخ جائے تو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف کنگھی کریں۔ اس عمل کے دوران اگر کوئی الجھن زیادہ سخت ہو تو اسے زور سے کھینچنے کے بجائے الجھنوں کی مدد سے الگ کرنے کی کوشش کریں۔ ضرورت پڑنے پر بالوں کو سلخانے کے لیے مناسب کنڈیشنر یا ڈی ہنڈلنگ اسپرے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح بالوں کی قدرتی نرمی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

بالوں کی دیکھ بھال میں اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ کپے بال اپنا زیادہ ڈھک ہوتے ہیں۔ نہانے کے فوراً بعد تو لے سے بالوں کو کچھ سے ڈگڑنا یا زور سے کنگھی کرنا ان کے ٹوٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ بالوں سے اضافی پانی نرمی لے کر آہستہ آہستہ پھیر دیا جائے۔ اس کے بعد چوڑے دندانوں والی کنگھی سے احتیاط کے ساتھ بال سلخائے جائیں۔ اگر بال بہت زیادہ الجھے ہوں تو انہیں قدرتی طور پر کچھ حد تک خشک ہونے دیا جائے اور پھر نرمی سے کنگھی کی جائے۔ کھلے بالوں کو خشک حالت میں بار بار برش کرنے سے ان کی قدرتی ساخت متاثر ہو سکتی ہے، اس لیے ان کی نوعیت کے مطابق طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔

روزانہ بالوں میں کنگھی کرنے سے بالوں کو تھپ تھپ میں رکھنے اور الجھنیں کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم، یہ خیال درست نہیں کہ کچھ زیادہ بار کنگھی کی جائے گی، بال اسے اتنی زیادہ صحت مند ہوں گے۔ ضرورت سے زیادہ سخت کنگھی بالوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اس لیے بالوں کو ضرورت کے مطابق سوارنا چاہیے اور ہر بار نرمی اختیار کرنی چاہیے۔ کنگھی کو باقاعدگی سے صاف کرنا بھی ضروری ہے، کیونکہ اس میں جمع ہونے والے ٹوٹے ہوئے بال، گرد و غبار اور پچھلے پچھلے دنوں میں استعمال ہونے والے کنگھی دوسروں کے ساتھ مشترکہ طور پر استعمال کرنے سے بھی گریز کرنا چاہیے، خصوصاً اگر سر کی جلد میں خارش یا کوئی انفیکشن ہو۔

لمبے بالوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی بھی اہم ہیں۔ پروٹین، آئرن، زنک اور مختلف وٹامنز پر مشتمل متوازن غذا بالوں کی عمومی صحت میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ مناسب ٹیمپ، ذہنی دباؤ کم کرنے اور بالوں کو غیر ضروری کھینچاؤ سے بچنا بھی مفید عادات ہیں۔ بالوں کو بہت زیادہ کس کرنا یا باغیچے سے جڑوں پر دباؤ پڑ سکتا ہے، اس لیے ذہنی چوٹی یا نرم ہتھیلی کا استعمال بھتر رہتا ہے۔ اگر بال غیر معمولی طور پر گر رہے ہوں یا سر کی جلد میں مسلسل خارش ہو تو طبی امداد لینا چاہیے۔

لمبے بالوں میں کنگھی کرنا صرف خوبصورتی بڑھانے کا عمل نہیں، بلکہ ان کی مناسب دیکھ بھال کا ایک اہم حصہ ہے۔ ہر خاتون کو چاہیے کہ وہ اپنے بالوں کی نوعیت کو سمجھے، مناسب کنگھی کا انتخاب کرے اور بالوں کو سلخانے وقت جلد بازی سے گریز کرے۔ بالوں کے سروں سے کنگھی شروع کرنا، گیلے بالوں کے ساتھ احتیاط برتنا، صاف صاف رکھنا اور متوازن غذا استعمال کرنا ایسی سادہ عادات ہیں جو بالوں کی دیکھ بھال میں مدد دیتی ہیں۔ یاد رکھیے کہ خوبصورت بالوں کا راز کنگھی مصنوعات سے زیادہ باقاعدہ دیکھ بھال، نرمی اور درست طریقہ کار میں پوشیدہ ہے۔

کو فرضی اہداف کے طور پر استعمال کیا گیا۔ ان مشقوں کے پیرس فوٹو کی مدد سے دشمن کے فرضی بحری جہازوں کے بعد زمین سے دانے جانے والے براہوں میزائلوں کے ساتھ تقریباً 375 ملین امریکی ڈالر کا معاہدہ کا قیام۔

تحت براہوں میزائلوں کی تین ساحلی دفاعی میزائل شریڈ میں سے پہلی میزائل کو طویل براہوں میزائل سے، جبکہ دیگر دو تعیناتی کی تیاری چلی ہے۔ براہوں میزائل کا کارڈ راتوں رات دشمن کے دفاعی نظام کے لیے اسے دو ان ایک ہر دو چار جہازوں کے مطابق قبضہ کی فوری مشقوں میں صرف اس کی جدید ٹیکنالوجی کو نمایاں کرتی ہے۔ بلکہ ہندوستان کی برقی ہولی دفاعی ایسٹ کی بھی عکاسی کرتی ہے۔ جنوبی کے درمیان جاری علاقائی تنازعات کے تناظر میں براہوں کی حکمت عملی کا اہم حصہ بن رہی ہے۔



سخت تیاری کی تاتھن میک

[illegible]

لٹن کی شاندار سنچری

[illegible]

جارحانہ ویہ اینانے پر بات ہوئی: ابھیشیک شرما

تقدیر، ۱۲ اکتوبر (پان آئی) ہندوستانی اوپر بے پناہ اچھیتی خرابی نے تسلیم کیا کہ دیست انڈیا کے بے بہا ہندوؤں میں یہ صدمہ ہے کہ وہ اپنے جارحانہ مکمل سے کسی بھی وقت کا بدلہ لینے کے لیے یہ بات مانگے۔
انڈیا میں شہر کی پہلے ہوئی جنگ میں ہم نے جارحانہ رویہ برقرار رکھنے کا فیصلہ کیا۔ قائد اوار کو دیست
انڈیا کو ۱۳ دن سے شکست دینے کے بعد اچھیتی کے ہاکہ دیست انڈیا ایک لکھی لکھی ہے جس کے خلاف
آپ بھی یہ نہیں کر سکتے کہ کچھ ہندوئی لکھی میں آگیا ہے۔ یہ بات مانگے وقت میں بھی گئی، کیونکہ ہم نے
کچھ کے حق میں دیکھا کہ اس کے بعد آنے والے بے ہندوؤں کے لیے یہاں کے حالات میں کسی بھی صورت
میں اس کے جین لینا بہت آسان ہوتا ہے۔ اس لیے کچھ وقت یہ بات مانگے وقت میں بھی۔ ہم یہاں میں
ہم اپنی ہائے میں بات کر رہے تھے کہ ہمیں جارحانہ رویہ برقرار رکھنا ہے، فوج میں دینی ہے اور ان
دینوں کا ایک بھی موقع نہیں دینا ہے۔ (انڈیا نے ہاکہ) 'اگر آپ نے آج بھی دیکھا ہو تو شمار اگر کرتے
میں طرے سے ہائی کہ، ہم واقعی جیناں سے کہ انہوں نے وہ شائش کیے کچھ۔ وہ آسان خاص نہیں تھے۔
اس لیے آپ کو ہر طرح کی رہنمائی ہے۔ چاہے ان کا اسکور ۵۰ دکت ہو، کچھ گنا ہے کہ انہیں
کا کاروائی ہے، صدمہ ہے۔ ایسے میں اگر ہم کسی طرح کیلئے تھے۔ اگر ہمیں کچھ ہائی میں انہیں
کے خلاف دینے میں انہیں ایک خوب شہر چھٹک تھا۔ یہ صرف دینی عکس لکھی ہے
کرنا چاہتے تھے اور ہم نے دینی لکھی۔ اچھیتی کے بے ہندوؤں میں شمار، شرمات کرتے ہوئے ۳۰ گیندوں
میں ۶۱ رن بنائے، جس سے ہندوستان کا اسکور ۲۲۳ رن تک پہنچ گیا۔ حالانکہ میزبان ٹیم کی شرمات کچھ

حسن محمود نے ٹیسٹ کرکٹ میں تاریخی ہیٹ ٹرک کی

انگلی شاہد ارشدی۔ انھوں نے تیسرے عالمی جنگی طور پر ۳۰ سال
حاصل کیے اور ۲۱ کلاشی اوزوں میں ۵۵ ہتھیاروں کے ساتھ پلائی مکمل کی۔
محمود نے ہینڈ گرنج میں ہونے والے بھگدڑ میں کچھ کپڑے اٹھائے
شاہد اور تجربہ کار بے پائلن وائس کو سمجھا دیں ان دونوں نے خفا
اور غم کے خلاف اپنی اپنی فوج کے چیلر پر راجھ پینے کے لیے انھیں
آباد کیا، جس سے وہ کارخانہ انعام سے نکلے۔ محمود نے کہا کہ
’دگر تیرہ روز مجھے بے بسے دن میں صرف ایک دسکے کا قاعدہ لیکن میں
ابکل کچھ ایسا ہوا اور ختم تھا۔ جس آج کے دن کا بے مبری سے
اظہار کر رہا تھا۔ علی آخر میں جس نے اپنی کاروائی کے کچھ مواقع
کو دیکھے۔ انھوں نے کہا کہ میں نے اپنے میں سوچا تھا کہ کچھ گنبد
آہستہ آہستہ گئے گی لیکن اس کا سامنا کیا تھا اور لیکن داس کو مانا
ہے۔ وہ آج میں بات کر رہے ہیں۔

نے سب سے پہلے صحت عالم کو چکر دے کر ان کا کاف افسانہ
اگلا دیا اس کے بعد انہوں نے مسلسل گیارہ دن پر قہر ادا اور
نیا اکرین کو اکٹھا کر کے یہ ناپاب سبب ترک عمل کر کے خود سے
نیست بننے کے تیسرے دن تکمل ختم ہونے پر کہا کہ اب جی ہاں
شیراز ہر احساس ہے۔ وہ اس وقت جگر و دلی دہلی دوسری انگریز
۶ دیکھیں ۲۳۳۳ چانچا قاتل اور جوئی خود ہی اسے ۳۳۹۶
صحت حاصل ہوئی تھی۔ انہوں نے کہا کہ ادیب اب گیارہ ہائی
شرع کر سکتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ گیارہ کے راجت کر رہی ہے
قاپ بدی گیارہ دانتے، گیارہ کو سو گیارہ کر کے اور دست لینے
کو کش کر کے ان کی جی جی کو گیارہ کر کے اور اپنے طرح
کار پر گیارہ دانتے، گیارہ گیارہ کو اس طرح گیارہ کر کے
دیکر گیارہ غمی ہوئی۔ وہ افغانستان کے علاقے پر گیارہ مالی صحت
تجربہ شہ کے سرے کا احمد نہیں ہے، لیکن خود کی کار کو



© 2005 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 258: 111–118

پاکستان کی سری لنکا کے خلاف باہر نخرقم



پولیسری، 12 اکتوبر (پوائے آئی)
 عمران نے بارہ سالہ صداقت
 (96) اور صاحبزادہ فرمان (73)
 شہزادہ اعظم کی بدولت پاکستان
 پی پی ایم نے یہاں سری لنکا کے
 ملک 82 دنوں سے بند علی حیات
 کی۔ پاکستان نے معاہدہ صداقت
 96 جون کی شہزادہ اعظم کی بدولت

[illegible]

عاقب اور سنیل کے ابتدائی دھچکے دیے



کی فکر، 12 اکتوبر (2 اپریل 2020ء) کو شہر کے عاقب نما انداز میں نکلتے ہوئے دیکھی گئی تھی۔ یہ ایک عجیب و غریب منظر تھا۔

[illegible]

ای سی بی نے ہنری کے ساتھ معاہدے کی تصدیق کی



ہدایت کا کس، دوزخوں کے لئے اسرار معاہدوں پر مدح ہے
 اور دہلیز دیکھ کر کھلاؤں، عام دشمن، ہم حاکم، اکیلیہ
 کے، جنتیہ نظر، اپنے لارنس اور ادنیٰ رایشن کو، جن کے
 سرور میں سال کو چار معاہدہ قلم اس موسم گرما میں
 گھنٹی کی انگلیاں کرنے کے بعد ایک سال کا معاہدہ،
 کا تھا ہے۔ اگلے عین سے پہلے سیکس کے سرور کو
 بی بی میں شامل کرنے کے لیے سرور کو سخت مقابلے کا
 اہل کرتا ہے۔

۱۲۔ اکثر ۱۲ (نو این آئی) ایچ ایئر ویئر کرکٹ بورڈ کی سی لی) نے ۱۱ اگست ۱۹۹۱ء کو کھیلے گئے پانچویں عالمی کپ کے سیمی فائنل میں پاکستان اور بھارت کے درمیان ایک روزہ ٹیسٹ کرکٹ میچ منعقد کیا۔ اس میچ میں پاکستان نے بھارت کو ۱۱۱ رنز سے ہرا دیا۔

ڈی بی ورلڈ انڈیا چیمپئن شپ کا تجربہ



جی دہلی، ۱۲ اکتوبر (ایف آئی)۔
 ہندوستان کے ۳ اہم کھلاڑیوں،
 سچن تھاکر، دراجادیا اور بھوج
 دھرم کے لیے حال ہی میں ایٹمی
 چاکریا میں منعقدہ ایٹمی کھیلوں میں
 ہندوستان کی جی پی پٹھان ایک ڈیو جی
 اور کاسمی کا کالہ خد اگرچہ ایٹمی
 کھیلوں میں ہندوستان کی مردوں کی

گوف نام کوئی غصہ نہیں جیت گیا، لیکن وہ ایک شخص ہے کہ وہ اس کی جاس کی
 دوہرتہ طور سے لیتے ہیں۔ یہ بچپان میں انھیں کے چند کھانوں کھانوں کے ہوا میں
 کیے کا تجربہ۔ خدا ان کھانوں میں سے اکثر کھانے والے نام، جو جی میں اسے فور
 کے کھانے میں دے چکے ہیں اور انھیں انھیں کے ساتھ لانا بھی چاہتا ہے۔
 جو خدا کی فی فی سے فور میں شامل ہونے والے ہیں۔ انھیں انھیں کھانے کا یہ موقع ان
 کے چہرہ پر سر کے ایک نام میں ہے کہ آؤ اب یہ تھیں کھانوں سے ۱۵
 اکثر ایک وقت کھانے میں ہونے والی فی فی اور وہ انھیں کھانے میں لیتی
 لیتی کہ ان کے ساتھ میں ان میں لیتی ہے۔

ممبئی انڈینز نے یوپی
واریئرز سے ہمارا نووس کو
لہٹی ٹیم میں شامل کیا

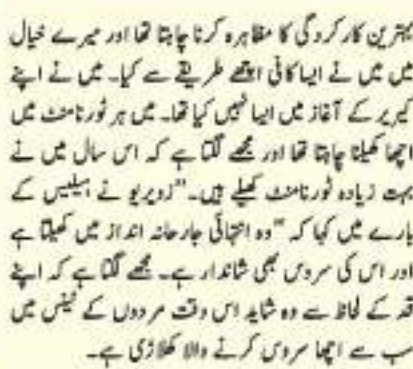
[illegible]

ایشیائی کھیلوں میں تمغہ جیتنے والے کھلاڑیوں کو نوازا گیا

[illegible]

کا سامہ کر پڑتا ہے۔ انہوں نے قحط نہ ہونے پانے والے کھاناؤں سے بھی ایسا نہ ہوئے کھانے کے مطابق، گھٹت اس وقت ہوئی کہ کوئی کوکشی کرنا چھوڑ دیتا ہے، ہر کھانا نے کسی نہ کسی صورت میں ملک اور دنیا کے کادھر پھیلایا ہے۔ مسٹر جگہ نے کھاناؤں کو جس میں مشین اور الیکٹرونک کے رول کی سہا کرتے۔ یہ الیکٹرونک صلاحیت کھاناؤں کی جتنی کرتے، انہیں سائنسی تربیت اور کھانوں کی سہا سہائیں فراہم کرنے اور بین الاقوامی مطالبہ کے لیے چار کرنے کا کام کرتا ہے۔ انہوں کا کہنا کہ حکومت کھانوں کے بنیادی ڈھانچہ، جہ ترقی ہو سکوں اور کھاناؤں کو بیکھر موانع فرار کرنے پر فوج دے رہی ہے۔ انہوں نے کوچہ اور میدان جملے سے اعلیٰ کی کہ وہ کھاناؤں مسلسل رہنمائی کریں، پھر اہداف مقرر کر کے ملے عام 2028 کے لیے اعلیٰ طور پر کر دیں۔ اس سے پہلے فوج کے سربراہ اعجاز دجبران سہنے نے کھاناؤں کے صلاحیت اور انہیں اعزاز سے نوازا۔ انہوں نے کہا کہ فوج

خلاف ورزی پر روئین پاؤں اور شیر فین ردور فورڈ کی سرزنش



گھمائی، 12 اکتوبر (پے این آئی) انگریز دور میں اہوار کو اپنے شاندار سیزن میں ایک اور کامیابی حاصل کرتے ہوئے دو گیس گھمائی مارشروں میں فرانس کے بھائی، بیس کو گھٹ دے کر 2026 میں فور سچ پر اپنی 60 ویں جیت درج کی۔ سرفہرست کھلاڑی نورج نے تیسرے دور کے مقابلے میں 6-4، 6-7 (8)، 6-3 سے کامیابی حاصل کی۔ جرمی کے استاد فیض کھلاڑی نے اس حریف کو گھٹت کر دیا، جس نے حال ہی میں پاپس اپنی 40 ویں دوران انہیں 5 سیٹس تک پہنچے پر مجبور کیا تھا۔ پی ایف ایس نے پی درج بندی میں دوسرے نمبر پر موجود کھلاڑی نے پہلے اور تیسرے سیٹ میں جلدی حریف کی سرس فوڈ دی، جبکہ دوسرے سیٹ کے ٹائی بریکر میں دو گچ جیتے کے 2 مواقع کو اپنے پاس تھے۔ تیسری بار ہے جب نورج نے ایک ہی سیزن میں 60 گچ جیتے تھے۔ اس سے پہلے انہوں نے 2018 میں، جب سیزن کا اختتام 60 جیت کے ساتھ کیا تھا اور 2024 میں 69 جیت کے ساتھ کامیابی حاصل کی تھی۔ اب چوتھے دور میں انگریز دور پر کا قبلاہ قوانین کے ان کے انگریز بولنگ ہو گا۔ سچ کے نورج نے کہا کہ ”مجھے لگتا ہے کہ اس سال میں نے ان مواقع کا احباب کیا ہے، جہاں میں اپنی

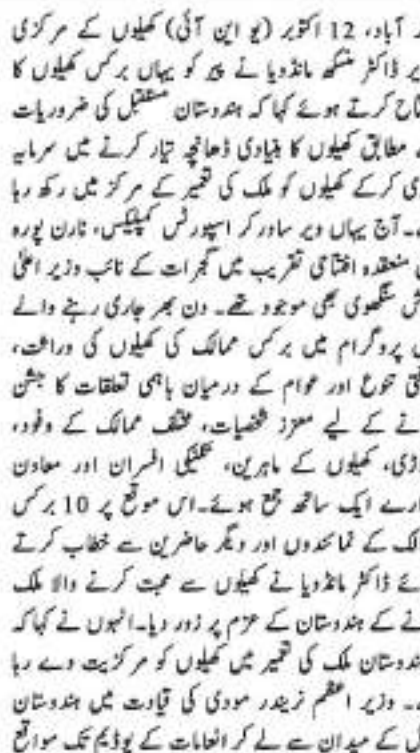
[illegible]

سر زخمی کی گئی تھی۔
 جہر کو رانچی میں پہلے
 گئے اس مقابلے میں
 دونوں کھلاڑیوں پر
 ضابطہ اخلاق کی سزا
 اول کی خلاف ورزی کا
 الزام چیت ہوا۔ اس
 کے ساتھ ہی دونوں
 کے چارم کی کارڈ میں
 ایک ایک ڈیجیٹ
 پانچت بھی شامل کیا گیا
 ہے۔ پائل پر آئی کی سی
 کے ضابطہ اخلاق کی شک
 ۲۴ کی خلاف ورزی کا
 الزام چاکہ کیا گیا، جس
 کے ساتھ سلمان، لباس
 کے استعمال پر ہے۔ اسی
 مختلف ظاہر کرے ہے۔ اسی
 کیا گیا۔ ویسٹ انڈیز کی



دہلی، ۱۲ اکتوبر (د.س)۔ ویسٹ انڈیز کے ٹکڑاڑی ردوہین پاول شیر فین ردوہی کے بھارت کے خلاف دوسرے مردوں کے ۲۰ بین الاقوامی مقابلے کے دوران بین الاقوامی کرکٹ کونسل آئی سی سی کے ضابطہ اخلاق کے خلاف ورزی پر باضابطہ طور پر

آئی یو ایس ٹی میں کرکٹ ٹورنامنٹ کا افتتاح



یہ دیکھ کر کہ اپنے کھیلوں کا کھلم کھلا کر چھوڑ کر رہا ہے۔
 تاریخ 360 ڈگری تھکے نگر کے قلعہ، جس میں ہندی مسلح
 حرکت، مہادیوں کی شناخت، تربیت، کھیلوں کی سائنس
 ہندی اوسانچے کی ترقی، کھادیوں کی تلاش و پیروی اور
 اقوامی تجربات شامل ہیں، صدر ستان مستقبل کے لیے ایک
 ایسے ادارہ کا کھلم کھلا کر تیار کر رہا ہے۔ اس تبدیلی میں
 کے لیے ہم نے اپنی کھلی لڑائی جیل کے تحت تقریباً 76
 عین امریکی وزارت کی رقم مختص کی ہے۔ "ڈاکٹر ہادی
 دہانی اور ہادی کھیلوں کو محفوظ رکھنے اور فروغ دینے
 کے لیے ہر سال کے دوران تعاون کے 3 عملی شعبوں

فوری دست بند پوری ملتان میں لگا دی گئی اور کھیلوں کی صلاحیتوں کا مظاہرہ کرنے اور معمول کی تعلیمی و انتظامی ذمہ داریوں سے ہٹ کر باہمی روابط کو مضبوط بنانے کا سوچ فراہم کرتا ہے۔ اس کا انعقاد آئی بی اے ایس کے اس عزم کی عکاسی کرتا ہے کہ جامعہ کے روزمرہ ماحول میں کھیلوں اور تفریحی سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے اور ملازمین کو صحت مند زندگی میں حصہ لینے کی ترقی پسند رویہ کے انتظامی تقریب میں بہترین کارکردگی اور پیشہ اخلاق پر توجہ دے دیا جائے۔ (سی آئی ای ڈی) کے ڈائریکٹر، فاضل انجمنہ، وائس چانسلر کے ایجنسی سیکریٹری، سٹنڈرڈ بکس، پوری ملتان کے دیگر عہدیداران اور شرکاء نے شرکت کی۔ آئی بی اے ایس کے ڈائریکٹوریٹ آف فوٹبال کلب ایجنسی ایڈ اسپورٹس کے ایجنڈر، ملتان ڈائریکٹریٹ آف فوٹبال اور ان کے قریب کے انتظامات میں اہم کردار ادا کیا۔

اوتی پورہ
نیوز ڈیسک
سائنس اینڈ
اوتی پورہ میں
ملازمین کی کرکٹ
کا افتتاح کی
ایڈیٹوریل
وائے ایف
میں
جانبے، باغی
قدیم دور
آئی بی ایس
پر پتھر
موقع پر
زخمی کا
کو فروغ
روشنی ڈال
دیا کہ وہ
ساتھ مقابلا
کے دوران
الہام کی



کے مقصد سے یہ اقدام کیا گیا ہے۔ شاہین کے چانچ کے دوران انٹرنل سے مصلحت دوشماری نہ ہونے والے داخلی وادروں پر مکے والی فائی کی سہولت فراہم کی ہے۔ گٹ کے ساتھ پارکنگ سہولت بھی مہیا کی گئی ہے۔ خوش اسلوبی سے انتظام کے لیے ریاستی انتظامیہ کی بھرپور مدد ملے گی۔ چیف سیکریٹری وکاس شیل کی صدارت میں اعلیٰ سطحی میٹنگ منہدر کر کے مساعف پارکنگ، صحت خدمات اور دیگر ضروری انتظامات کیے گئے۔ چلچلی انتظامات سے آج موصول اطلاع کے مطابق یہ مصلحت انتظامات میں چل چل کر کے جاری رہے گی۔ صدارت میں مقامی صوبائی کابینہ تشکیل دی گئی ہے۔

باندی پورہ اور گاندربل فائنل میں پہنچ گئے



کے مواقع فراہم کرنے کی کوششوں کو سراہا۔ اسکول کی نمائندگی چھبیس میں تھی، پہلے جوہر افسانہ ریڈیو پر تبصرہ کیا گیا۔ انکشاف نے حملہ کھیل بین کی کوششوں کو سراہے ہوئے کہا کہ اس طرح بے لوجھڑیوں میں صحت مند مسابقت، نظم و ضبط اور کے تئیں دلچسپی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہانٹ میں نمایاں کارکردگی دکھانے والے کھلاڑیوں دی اعزازات سے بھی نوازا گیا۔ ڈاکٹر اے سی ایم اسکول کے حصین کو نور ہانٹ کا پہلا جین کھلاڑی قرار

نے کے ساتھ قلم و خط، میم ورک اور کھیلوں
 فروغ دینا تھا۔ اس موقع پر "کھیلوں کو اچھا،
 بگاڑنا" کا نظام بھی اجاگر کیا گیا۔ محل تقریب
 کے ترانہ لایق علی کی، سرنگرنی پی پی کی
 پوری بی، اسرار زنگین، بی او ایم آئی اس
 گس کو آفرینشز ویگم، کیلی انڈیا سینٹر
 ریچ راج احمد ڈار اور بی ایس اے فنس کلب
 نے شرکت کی۔ مہمانوں نے نوجوان کھلاڑیوں
 کی کرتے ہوئے اسکول انکشاف کی جانب سے
 جال کو فروغ دینے اور نوجوانوں کو مسابقتی

موقع فراہم کیا۔ سرری نگر چانوریز ایک: ڈاکٹر اسے جی اسکول کے زیر اہتمام منعقدہ اوپن ٹاک آف ریمانٹ ۲۰۰۶ (نار ۱۷، ۱۸ سین اسے سانیف) ہو گیا۔ نورمانٹ کے سٹنی ٹیچر کے مقابلے میں نے شل پاس کو کھٹ دے کر چیمپئن شپ کا نام کر لیا۔ نورمانٹ میں جو جی خود پر ۱۶ بیوں جن میں ۱۳ مقامی بیوں کے علاوہ تین اسکولوں، اسکول، جی ڈی کو کلا اسکول اور ڈاکٹر اے جی ایم بول کی ٹیمیں شامل تھیں۔ اس مقابلے کے انعقاد کا فنڈ ہال کلاڑوں کو اپنی صلاحیتوں کے انبار کا

سر جگر،
 ام ایس
 قات بال
 احتساب
 ایک
 خطاب
 نے صدر
 پر ائم
 ایس سٹی
 مقصد نو



بھولہ، ۱۲ اکتوبر، سری نگر تاغریوڈ ڈیک: یو پی کے بینا ضلعی ادارے ایوان اکثیت ہال نورنامت کی ہائی پورہ اور گاندھریل نے شاندار کارکردگی مظاہرہ کرتے ہوئے فائنل میں جگہ بنائی۔ ہارمولہ کی جاری اس چیمپئن شپ کے چوتھے روز کوارٹر فائنل اور سیمی فائنل مقابلوں میں کھلاڑیوں کے درمیان سخت مقابلہ دیکھنے کو ملا۔ ڈائریکٹ آف فوٹو سروسز اینڈ اسپورٹس، جوں و کشمیر کے زیر حتم معتقد ہونے والی اس چیمپئن شپ کی گھرائی

ہماری سپورٹس کی خبریں شائع کرنے کے لئے رابطہ کریں



دو یہ مقابلے دروازے ہادی کی تاریخ کو اختتام پذیر

توقیر، سری گرجا، نرملہ، ڈیڑھ، ملحقہ ڈیڑھ میں
کرنا اور ان کے ہاں پال مقابلے جاری ہیں، جن میں
اور توجہ ان کے ہاں اپنی تعلیم کی صلاحیتوں کا
ہی تھا۔ ان مقابلوں کا انعقاد سینٹرل
ڈیڑھ اسکول ڈیڑھ میں کیا جا رہا ہے، جہاں ملحقہ
سرکاری ہے پال ملحقہ مقابلوں کا انعقاد انعام
مقابلوں میں جوں شمشیر کی ۱۶ یوں نے حصہ
کے انعقاد کا مقصد طالبات میں تعلیم کے
میں دیا، جسمانی صحت کو بڑھانا اور انہیں اپنی
کے انعام کے لیے ایک مناسب پلیٹ فارم فراہم
کیا ہے، اجتماعی تعلیم کے صرف جسمانی فتنے
ہیں وہ دھار ثابت ہوتے ہیں بلکہ کھلاڑیوں میں
تعلیم، ذہنی، جسم، درک اور مقابلے کا جذبہ بھی
کے مقابلوں میں آگے بڑھنے کے مواقع
پر دور دیتے ہو سپورٹس افرے انہیں حاصل
ہی ایسے مقابلوں میں شرکت کا کریں۔
مقابلوں کا انعقاد طالبات کے لیے تعلیم کے

پیش کام،
فی سلسلہ
سم عمر ط
مظاہرہ
یو انز
اپور
کیا اور
لی۔ ان
دیکھ
صاحب
کر ہے
کو بھر
پاسی
پہر
فرہم
کی آ
پیش کام



مکمل پتہ: ایڈیٹر احسان یوسف صوفی
دفتر سرگینگر مانٹر بڈ شاہ چوک سرگینگر۔ 190001

email: saahil.srinagartimes@gmail.com

0194-2456781