ABC Certified | Member AKNS | باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت
www.dailydhartiajk.com | dailydharti@gmail.com
روزنامہ
کشمیر دھرتی
راولاکوٹ
چیف ایگزیکٹو: ڈاکٹر عمران حسین
چیف ایڈیٹر: عابد صدیق | ایڈیٹر: عمر خیام
جلد 03 | شمارہ 24 | 24 جنوری 2025ء، 23 رجب 1446ھ، 13 ماگھ 2081 | سفحات 04 / قیمت 20 روپے | شمارہ نمبر 275

آزاد کشمیر ترقیاتی ورکنگ پارٹی کا اجلاس متعدد ترقیاتی منصوبوں پر غور

اجلاس کی صدارت ایڈیشنل چیف سیکرٹری (ترقیات) عاطف رحمان نے کی، متعلقہ محکمہ جات کے سیکرٹری شریک ہوئے

تین ٹیلی ہیلتھ سینٹرز کے قیام کا نظر ثانی منصوبہ ضلع پونچھ میں 47.75 کلومیٹر سڑکات کے منصوبہ جات زیر غور لائے گئے

مظفرآباد (پی آئی ڈی) ایڈیشنل چیف سیکرٹری (ترقیات) عاطف رحمان کی زیر صدارت آزاد کشمیر ترقیاتی ورکنگ پارٹی کا ماہانہ اجلاس منگل کو یہاں منعقد ہوا۔ اجلاس میں پلاننگ کمیشن پاکستان، محکمہ مالیات اور متعلقہ محکمہ جات کے سیکرٹری صاحبان، محکمہ منصوبہ بندی و ترقیات کے افسران نے شرکت کی۔ اجلاس میں ضلع پونچھ میں 47.75 کلومیٹر سڑکات کے منصوبہ جات کے ریویو، تین ٹیلی ہیلتھ سینٹرز کے قیام کا نظر ثانی منصوبہ، ضلع پونچھ میں ڈسٹرکٹ ہیلتھ انفارمیشن سسٹم کے قیام کا منصوبہ اور دیگر ترقیاتی منصوبوں پر غور کیا گیا۔ اجلاس کو بتایا گیا کہ ضلع پونچھ میں ڈسٹرکٹ ہیلتھ انفارمیشن سسٹم کے قیام کا منصوبہ ایک کروڑ 21 لاکھ روپے کی لاگت سے مکمل کیا جائے گا۔ اجلاس کو بتایا گیا کہ تین ٹیلی ہیلتھ سینٹرز کے قیام کا منصوبہ ایک کروڑ 23 لاکھ روپے کی لاگت سے مکمل کیا جائے گا۔ اجلاس کو بتایا گیا کہ 47.75 کلومیٹر سڑکات کے منصوبہ جات کے ریویو کی کیپیٹل انویسٹمنٹ کی نظر ثانی (باقی 21 صفحہ 03)

PTI کا مذاکرات ختم کرنے کا اعلان

پی ٹی آئی مذاکرات کی خواہش مند تھی، حکومت کی طرف سے تعاون نہ کرنے پر مذاکرات ختم کیے، 3 جج پر مشتمل کمیشن بننے کی صورت میں مذاکرات کیے جاسکتے ہیں ورنہ یہ قصہ ختم ہے، چیئرمین پی ٹی آئی بیرسٹر گوہر

پاکستان تحریک انصاف کو کسی بیرونی مدد کا انتظار نہیں، عمران خان اپنا مقدمہ پاکستانی عدالتوں میں ہی لڑیں گے اور پاکستانی عدالتوں سے ہی ریلیف لیکر باہر آئیں گے، واڈیلہ جیل کے باہر صحافیوں سے گفتگو

راولپنڈی (صباح نیوز) پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے چیئرمین بیرسٹر گوہر علی خان نے کہا کہ پی ٹی آئی نے آج تک ملی مذاکرات ختم کر دیے کا اعلان کیا، عمران خان نے کہا تھا کہ حکومت کو وقت دیا تھا کہ وہ جوڈیشل کمیشن بنانے لیکن ان سے کوئی رابطہ نہیں کیا گیا، پی ٹی آئی نے آج تک کسی مذاکرات کو نہیں روکا، ہم نے ہمیشہ مذاکرات کی خواہش ظاہر کی، حکومت کی طرف سے تعاون نہ کرنے پر مذاکرات (باقی 26 صفحہ 03)

حکومت میڈیا کی تعمیری تنقید کا خیر مقدم کرتی ہے، محمد شہباز شریف

وزیراعظم پاکستان کی پاکستان براڈ کاسٹرز ایسوسی ایشن کے وفد سے گفتگو

اسلام آباد (صباح نیوز) وزیراعظم محمد شہباز شریف نے کہا ہے کہ حکومت میڈیا کی تعمیری تنقید کا خیر مقدم کرتی ہے، حکومتی پالیسیوں پر تعمیری تنقید کو خوش آمدید کہتے ہیں، ان خیالات کا اظہار انہوں نے پاکستان براڈ کاسٹرز ایسوسی ایشن کے وفد سے گفتگو کر رہے (باقی 23 صفحہ 03)

غزہ میں جنگی جرائم پر اسرائیل کا احتساب کیا جائے، پاکستان

مسئلہ کشمیر حل کرنے کے لیے کوئی بھی کوشش ہوگی تو خوش آمدید کہیں گے

اسلام آباد (پی آئی ڈی) پاکستان نے اقوام متحدہ کی بندی سلامتی کونسل کے صدر سے ملاقات کی ہے۔ ان خیالات کا اظہار مقدم کرتے ہوئے ایک بار اسرائیلی جرائم کے احتساب کا مطالبہ کیا ہے۔ ترجمان وزیر خارجہ محترمہ آمنہ علی خان کا ہفتہ وار بریفنگ کے دوران کہنا ہے کہ پاکستان 19 نومبر سے غزہ میں سیز فائر کو خوش (باقی 22 صفحہ 03)

سابق صدر و وزیراعظم بیرسٹر راجہ محمد یعقوب خان کی صدر آزاد کشمیر سے ملاقات

بھارت کی طرف سے کشمیریوں سے اُن کی شناخت کو چھیننے کی کوششوں کی بھرپور مذمت کی، عالمی برادری سے مداخلت کی اپیل

کشمیریوں کو حق خود ارادیت دلوانے کے لئے بھارت پر اقتصادی پابندیاں عائد کرنے کے لیے دباؤ ڈالا جائے، صدر آزاد کشمیر

اسلام آباد (جنرل نیوز) صدر آزاد جموں و کشمیر بیرسٹر سلطان محمود چوہدری کے ساتھ صدر و وزیراعظم آزاد کشمیر راجہ محمد یعقوب خان نے ایوان صدر کشمیر ہاؤس اسلام آباد میں تفصیلی ملاقات۔ اس موقع پر صدر آزاد جموں و کشمیر بیرسٹر سلطان محمود چوہدری اور سابق صدر و وزیراعظم آزاد کشمیر سردار محمد یعقوب خان نے بھارت کی طرف سے کشمیریوں سے اُن کی شناخت اور وقار کو چھیننے کی کوششوں کی بھرپور مذمت کی اور عالمی برادری پر زور دیا کہ وہ بھارت (باقی 25 صفحہ 03)

اسلام آباد، صدر آزاد ریاست جموں و کشمیر بیرسٹر سلطان محمود چوہدری سے سابق صدر و وزیراعظم سردار یعقوب خان ملاقات کر رہے ہیں

پاکستان پاور ڈویلپمنٹ فنڈ کا آزاد کشمیر کے تین اضلاع میں فنڈنگ کا فیصلہ

آزاد جموں و کشمیر میں لوکل ایریا ڈیولپمنٹ پروگرام کے شروع کیے جانے والے اس منصوبے سے غربت کم ہوگی

پروگرام جہلم ویلی، حویلی اور نیلم میں شروع کیا جائے گا، ماحولیاتی تبدیلیوں کے خلاف مؤثر اقدامات کا آغاز ہے

مظفرآباد (پی آئی ڈی) پاکستان پاور ڈویلپمنٹ فنڈ (PPAF) نے آزاد جموں و کشمیر میں لوکل ایریا ڈیولپمنٹ پروگرام کا آغاز کر دیا جو خطے میں غربت کے خاتمے اور ماحولیاتی تبدیلیوں کے خلاف مؤثر اقدامات کے حوالے سے ایک اہم قدم ہے۔ یہ پروگرام آزاد جموں و کشمیر کے تین اضلاع جہلم ویلی، حویلی اور نیلم میں شروع کیا جائے گا، ماحولیاتی تبدیلیوں کے خلاف مؤثر اقدامات کا آغاز ہے (باقی 40 صفحہ 03)

صدر ڈونلڈ ٹرمپ دنیا کے لیے امن کی امید بنے ہیں، محسن نقوی

امریکہ میں ارکان کانگریس جولن اور روب برسمان سے ملاقات میں بات چیت

واشنگٹن (صباح نیوز) وفاقی وزیر داخلہ محسن نقوی نے کہا ہے صدر ڈونلڈ ٹرمپ کا خطاب بقیناً امن اور تعاون کے عمل میں حوصلہ افزا ہے۔ صدر ڈونلڈ ٹرمپ دنیا کے لیے امن کی امید بنے ہیں۔ ان کے دور میں پاک امریکہ تعلقات کو نئی جہت ملے گی۔ صدر ڈمپ کا ایوان خطاب عالمی امن اور استحکام کے عمل میں حوصلہ افزا ہے۔ وزیر داخلہ نے ان خیالات کا اظہار امریکہ (باقی 27 صفحہ 03)

پاکستان کی 47 یونیورسٹیاں عالمی یونیورسٹی درجہ بندی میں شامل

ٹائمز ہائر ایجوکیشن، ورلڈ یونیورسٹی رینکنگ برائے 2025 کی رپورٹ

اسلام آباد (صباح نیوز) 47 یونیورسٹیاں عالمی یونیورسٹی درجہ بندی میں شامل ہوگئی ہیں۔ ٹائمز ہائر ایجوکیشن (ٹی ایچ ای) ورلڈ یونیورسٹی رینکنگ برائے 2025 کی فہرست جاری کر دی ہے۔ پی ٹی آئی کے مطابق اسلام آباد ایئر یونیورسٹی اسلام آباد، اسلامک یونیورسٹی اسلام آباد سمیت پاکستان کی 47 یونیورسٹیوں نے عالمی یونیورسٹی درجہ بندی 2025 میں جگہ بنالی ہے۔ ٹائمز ہائر ایجوکیشن (ٹی ایچ ای) ورلڈ یونیورسٹی رینکنگ برائے 2025 کی فہرست جاری کر دی ہے۔ پی ٹی آئی کے مطابق اسلام آباد ایئر یونیورسٹی اسلام آباد، اسلامک یونیورسٹی اسلام آباد سمیت پاکستان کی 47 یونیورسٹیوں نے عالمی یونیورسٹی درجہ بندی 2025 میں جگہ بنالی ہے۔ یہ، اس سے بھی کوئی دیگر (باقی 29 صفحہ 03)

دینی مدارس کی مالی معاونت حسب شیڈول جاری ہے، ترجمان محکمہ زکوٰۃ

مظفرآباد (پی آئی ڈی) ترجمان محکمہ زکوٰۃ و عشر کی جانب سے جاری کردہ پریس ریلیز کے مطابق آزاد کشمیر کے دینی مدارس کو حسب شیڈول جاری ہے۔ وزیر داخلہ نے ہزار سے زائد طلباء و طالبات (باقی 28 صفحہ 03)

ٹیوٹا کا فیفا ورلڈ کپ 2034 کے لیے ہنرمندوں کی کھیپ تیار کا منصوبہ

چیئرمین آزاد جموں و کشمیر ٹیکنیکل ایجوکیشن اینڈ ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی چوہدری محمد فرید کی زیر صدارت اہم اجلاس

مستقبل کی منصوبہ سازی، کلسٹر کشن، ہاسپٹیلٹی، ٹورازم، آرٹیفیشل انٹیلیجنس (AI)، آئی ٹی سیکٹر میں کورسز کروانے کا عزم

مظفرآباد (دھرتی نیوز) چیئرمین آزاد جموں و کشمیر ٹیکنیکل ایجوکیشن اینڈ ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی (AJKTEVTA) چوہدری محمد فرید کی زیر صدارت آزاد جموں و کشمیر ٹیکنیکل ایجوکیشن اینڈ ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی (AJKTEVTA) کے اجلاس کا انعقاد کیا گیا۔ اجلاس میں سیکرٹری ٹریننگ اینڈ ایمپلائمنٹ ڈاکٹر AJKTEVTA محمد احمد بخاری، ڈائریکٹر ایجوکیشن، ڈاکٹر عبدالرشید، ڈاکٹر آفتاب، ڈائریکٹر اوپریشن، پراجیکٹس منیجر، ڈائریکٹر اسٹیٹ ہاؤس، آصف سیاحی، عادل رشید، پی ڈبلیو ڈی ڈائریکٹر، پریشان محمد سعید خان ڈپٹی ڈائریکٹر انکوائریز، انتخاب احسان، دانش انچارج، رابرٹ بنک اینڈ ڈویلپمنٹ سیکشن کی شرکت ہوئی۔ اس خصوصی اجلاس میں (باقی 30 صفحہ 03)

مظفرآباد، چیئرمین آزاد جموں و کشمیر ٹیکنیکل ایجوکیشن اینڈ ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی (AJKTEVTA) چوہدری محمد فرید کی زیر صدارت اجلاس

ملک ریاض سمیت کوئی ذاتی یا مالی فائدہ نہیں اٹھایا، عمران خان

ہمیں ملک بھر کی کسی بھی عدالت سے انصاف نہیں ملا، میڈیا سے گفتگو

راولپنڈی (صباح نیوز) سابق وزیراعظم اور پاکستان تحریک انصاف (پی ٹی آئی) کے بانی چیئرمین عمران خان نے کہا ہے کہ ملک ریاض کی کوئی ذاتی یا مالی فائدہ نہیں اٹھایا جب کہ میں نے آصف زرداری کی طرح 9 ارب لے لیے ہوں یا بلاول ہاؤس بنایا ہو، ایسا کچھ نہیں ہوا (باقی 30 صفحہ 03)

اسلام آباد میں پانی پینے کے قابل نہیں، قائمہ کمیٹی میں انکشاف

قائمہ کمیٹی برائے ماحولیاتی تبدیلی، چیئرپرسن کمیٹی شیری رحمان کا اظہار افسوس

اسلام آباد (صباح نیوز) سینیٹ کی قائمہ کمیٹی برائے ماحولیاتی تبدیلی میں انکشاف ہوا ہے کہ وفاقی دارالحکومت اسلام آباد میں 41 فیصد پبر کا پانی، 27 فیصد گلیشیر اور 33 فیصد پانی کے پانی کے نمونے غیر معیاری پائے گئے ہیں۔ اسلام آباد کے 127 ٹیوب ویل میں (باقی 38 صفحہ 03)

پاک افغان سرحد پر دراندازی کی کوشش ناکام، 6 دہشتگرد ہلاک

ہلاک ہونے والے دہشتگردوں کے قبضے سے بھاری مقدار میں اسلحہ آئی ایس پی آر

راولپنڈی (صباح نیوز) آئی ایس پی آر کے مطابق بلوچستان کے ضلع ژوب میں پاک افغان سرحد پر دہشت گردوں کی دراندازی کی کوشش کو ناکام بنا دیا گیا۔ 6 دہشتگرد ہلاک کر دیے۔ پاک فوج کے ضبط تعلقات علاقہ (آئی ایس پی آر) کے مطابق دو سرحد پر جوانوں نے ضلع ژوب (باقی 37 صفحہ 03)

میڈیکل ایمرجنسی سپیشلسٹ ٹیم نیلم کے برف سے متاثرہ علاقے روانہ

پاکستان آرمی کے تعاون سے نیم پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن اور یگ ڈاکٹرز ایسوسی ایشن کے ڈاکٹرز پر مشتمل ہے

کشنر مظفرآباد مسعود الرحمٰن، اے ڈی جی ایمبولینس ڈاکٹر فاروق احمد اعوان، اور ڈاکٹر واجد علی خان صدر یگ ایم ایف نے ٹیم کو روانہ کیا

مظفرآباد (پی آئی ڈی) ایمرجنسی ایمرجنسی ڈائریکٹر جنرل پبلک ہیلتھ ایمرجنسی ریسپانس ایمبولینس ڈاکٹر فاروق احمد اعوان کی ہدایت پر ساحت رکھی میڈیکل ٹیم پاکستان آرمی کے تعاون سے پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن اور یگ ڈاکٹرز ایسوسی ایشن کے ڈاکٹرز پر مشتمل ہے۔ ایمرجنسی ریسپانس میڈیکل ٹیم کے رکن ڈاکٹر واجد علی خان صدر یگ ایم ایف نے ٹیم کو روانہ کیا (باقی 43 صفحہ 03)

باغ، ایڈیشنل سیشن جج فوجداری عدالت نے ملزم کے خلاف سزا سنادی

ملزم محمد عارف کو جرم گردانتے ہوئے تین سال قید محض اور پچاس ہزار روپے جرمانہ

باغ (ڈسٹرک رپورٹر) ایڈیشنل سیشن جج/ایڈیشنل ڈسٹرکٹ اینڈ سیشن جج باغ کے شہریان ارشد اقبال خان ولد محمد اقبال خان سکنہ ڈھوک ڈھوک کے ملزم محمد عارف کو جرم گردانتے ہوئے جرم زنا دفعہ (باقی 36 صفحہ 03)

پاکستان میں رجسٹرڈ ووٹرز کی تعداد 13 کروڑ 26 لاکھ سے تجاوز

مرد ووٹرز کی تعداد 7 کروڑ 12 لاکھ جبکہ خواتین ووٹرز کی تعداد 6 کروڑ 13 لاکھ

اسلام آباد (صباح نیوز) پاکستان میں رجسٹرڈ ووٹرز کی تعداد 13 کروڑ 26 لاکھ سے تجاوز کر گئی۔ الیکشن کمیشن آف پاکستان کے مطابق مرد ووٹرز کی تعداد 7 کروڑ 12 لاکھ جبکہ خواتین ووٹرز کی تعداد 6 کروڑ 13 لاکھ ہے۔ اسلام آباد کے 127 پولنگ اسٹیشنز پر 222 سو گی جبکہ (باقی 35 صفحہ 03)

چیف الیکشن کمشنر سکندر سلطان راجہ کی مدت ملازمت آج ختم ہوگی

الیکشن کمیشن کے دو ممبران کی ریٹائرمنٹ میں بھی ایک روز باقی رہ گیا ہے

اسلام آباد (صباح نیوز) چیف الیکشن کمشنر سکندر سلطان راجہ کی مدت ملازمت جمعہ کو مکمل ہو جائے گی۔ چیف الیکشن کمشنر سکندر سلطان راجہ اور الیکشن کمیشن کے دو ممبران کی ریٹائرمنٹ میں ایک روز باقی رہ گیا ہے۔ نگران وزیراعظم اور اپوزیشن لیڈر کے درمیان متفقہ امیدوار کی تلاش جاری ہے۔ چیف (باقی 34 صفحہ 03)

اسلام زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے، پیر محمد مظہر سعید شاہ

معاشرتی ترقی کے لیے تخصیصوں اور تحیر حضرات کا کردار بھی انتہائی اہم ہے

مظفرآباد (پی آئی ڈی) آزاد حکومت ریاست جموں و کشمیر کے وزیر اطلاعات و سیاحت پیر محمد مظہر سعید شاہ نے کہا ہے کہ اسلام زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے، اسلام نے تعلیم پر بہت زور دیا ہے۔ نوجوانوں کیلئے سکل ڈویلپمنٹ پروگرام لازمی ہے جس کے تحت نوجوانوں کو ہنر سکھایا جائے۔ پیر صاحب نے کہا کہ معاشرتی ترقی کے لیے تخصیصوں اور تحیر حضرات کا کردار بھی اپنا ہی اہم ہے۔ (باقی 33 صفحہ 03)

پی ٹی آئی والے اپنے لیڈر کے ساتھ مخلص نہیں، خواجہ آصف

سوشل میڈیا پر پابندی ہے، یہ چیز امریکا میں بھی ہو رہی ہے، وزیر دفاع

اسلام آباد (صباح نیوز) وزیر دفاع خواجہ آصف نے کہا ہے کہ پی ٹی آئی والے اپنے لیڈر کے ساتھ مخلص نہیں۔ پی ٹی آئی کی جانب سے حکومت کے ساتھ جاری مذاکرات سے اتفاق کرتے ہوئے وزیر دفاع خواجہ آصف نے کہا کہ مذاکرات کرنے والوں کو خود کی (باقی 42 صفحہ 03)

آزاد کشمیر میں سیاحت سمیت تمام شعبوں پر توجہ کی ضرورت ہے چوہدری محمد یاسین

مظفرآباد میں پاک کشمیر آرٹس سوسائٹی کے صدر شہزاد لولابی کی قیادت میں وفد سے گفتگو

مظفرآباد (صباح نیوز) مینٹیز پارٹی آزاد کشمیر کے صدر چوہدری محمد یاسین نے کہا ہے کہ تحریک کی خاتمہ کو زندہ رکھنے اور تحریک آزادی کو اجاگر کرنے کا ذریعہ شہزاد لولابی کا اور کشمیر کا سیاست اور تحریک آزادی کو اجاگر کرنے کا ذریعہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہم اپنے کشمیری بھائیوں کے ساتھ ہیں۔ ان خیالات کا اظہار انہوں (باقی 41 صفحہ 03)

فساد۔۔۔ (اکرم سہیل)

اکیسویں صدی کی کہانیاں
اکرم سہیل
masohailajk@yahoo.com

ملک میں جب بھی فساد اٹھتا ہے۔۔
گولے سرحد پر چلنے لگتے ہیں۔۔
چلتی جب بھی ہوائیں ہے باد موسوم۔۔
پیرگلشن میں جلنے لگتے ہیں۔۔

ڈسٹرکٹ کوآرڈینیشن کمیٹی کا اجلاس سوال اور نگاری حکام نے شرکت کی

محکمہ جات کے افسران نے فورم کو بریفنگ دیتے ہوئے جاری حکومتی منصوبوں کی پیش رفت اور درپیش چیلنجز پر روشنی ڈالی

اس اجلاس کا مقصد عوام کو درپیش مسائل کا جائزہ لینا، ان کے فوری حل کے لیے اقدامات تجویز کرنا تھا، ڈپٹی کمشنر پونچھ

راولاکوٹ (پی آئی ڈی) ڈپٹی کمشنر پونچھ سید ممتاز گیلانی کی زیر صدارت ڈسٹرکٹ کوآرڈینیشن کمیٹی کا اہم اجلاس کمیٹی روم میں منعقد ہوا۔ اجلاس میں سول اور عسکری حکام سمیت محکموں کے افسران نے شرکت کی۔ اجلاس کا مقصد عوام کو درپیش مسائل کا جائزہ لینا، ان کے فوری حل کے لیے اقدامات تجویز کرنا اور محکمہ جات کے افسران نے فورم کو بریفنگ دیتے ہوئے جاری حکومتی منصوبوں کی پیش رفت اور درپیش چیلنجز پر روشنی ڈالی۔ اجلاس میں ڈپٹی کمشنر پونچھ سید ممتاز گیلانی نے کہا کہ عوام کو درپیش مسائل کا جائزہ لینا اور ان کے فوری حل کے لیے اقدامات تجویز کرنا ہمارا مشترکہ عزم ہے۔ قانون کی عملداری کو یقینی بنانے کے لیے اقدامات کیے جا رہے ہیں اور امن و امان کی صورتحال پر مکمل کنٹرول ہے۔ انہوں نے کہا کہ عوام کی فلاح و بہبود کے لیے ہر ممکن

روزنامہ دھرتی راولاکوٹ
شہر.....شہر.....قریہ.....قریہ.....کی خبریں

شادیاں آسان ہونے سے برائیوں کا سدباب ممکن ہو سکے گا، خان سعید

آسان شادی تحریک کی مکمل طور پر حمایت کا اعلان کرتے ہیں، معاشرتی برائیوں کے خاتمہ کیلئے بھی پرعزم ہیں

اس تحریک کو آزاد کشمیر بھر میں چلاتے ہوئے ہر فرد کیلئے ہمیں آسانیاں پیدا کرنا ہوں گی، چیئرمین یونین کونسل ہورنہ میرہ

عباجاوید (ھرتی نیوز) چیئرمین یونین کونسل ہورنہ میرہ ڈاکٹر سعید خان نے آسان شادی تحریک کی مکمل حمایت کا اعلان کر دیا۔ انہوں نے میڈیا سے گفتگو کے دوران کہا کہ آج سے تقریباً پونے دو سال قبل انہوں نے یونین کونسل ہورنہ میرہ کے ایک جشن کا آغاز کیا تھا کہ ان کے اس سلسلہ میں مشاورت کی تھی کہ معاوضہ اور میں شادی بیاہ جیسی رسومات کو آسان بنانے کے لئے ہر ممکن اقدامات کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ دیر آئے دوست آئے جن لوگوں نے اس تحریک کا آغاز کیا ہے (بقیہ 01 صفحہ نمبر 03)

میڈیا بالا: امیر جماعت اسلامی گلگت بلتستان، آزاد جموں و کشمیر ڈاکٹر محمد مشتاق خان ڈموکریٹک پریس کلب میڈیا بالا میں پریس کانفرنس کر رہے ہیں

سوئٹزرلینڈ، اسرائیلی صدر کیخلاف غزہ میں نسل کشی کے الزامات

غزہ میں نسل کشی اور جنگی جرائم کے الزامات کا جائزہ لینے کا عمل شروع ہو گیا

برن (صباح نیوز) سوئٹزرلینڈ میں اسرائیلی صدر آئزک ہرزوگ کے خلاف غزہ میں نسل کشی اور جنگی جرائم کے الزامات کا جائزہ لینے کا عمل شروع ہو گیا ہے۔ فی ڈی ٹی رپورٹ کے مطابق سوئٹزرلینڈ کے اٹارنی جنرل آفس نے تصدیق کی ہے کہ اسرائیلی صدر آئزک ہرزوگ کے خلاف مقدمہ کا مواد شائع ہو چکا ہے، اسرائیلی صدر آئزک ہرزوگ نے اس ہفتے سوئٹزرلینڈ (بقیہ 02 صفحہ نمبر 03)

موبائل فون سمگل کرنے پر پی ائی اے کے دو ملازمین ملازمت سے برخاست

اسلام آباد (صباح نیوز) موبائل فون سمگل کرنے پر پی ائی اے نے اپنے دو ملازمین کو ملازمت سے برخاست کر دیا (بقیہ 03 صفحہ نمبر 03)

جامعہ پونچھ میں بہار سے 2025 نئے ڈگری پروگرام شروع کرنے کا فیصلہ

نئے پروگراموں میں آرٹیفیشل انٹیلی جنس، سائبر سیکورٹی، پبلک ایڈمنسٹریشن اور دیگر شامل، داخلے فوری شروع کرنیکا اعلان

وائس چانسلر کی زیر صدارت اجلاس، طلبہ کو جدید علوم کے ذریعے عالمی سطح پر مقابلے کیلئے تیار کرنا چاہتے ہیں، ڈاکٹر ذکریا ذاکر

راولاکوٹ (ھرتی نیوز) جامعہ پونچھ راولاکوٹ میں بیچلر بہار 2025 کے تحت گریجویشن پروگرام اور متعدد نئے ڈگری پروگرام شروع کرنے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ نئے ڈگری پروگرامز میں آرٹیفیشل انٹیلی جنس، سائبر سیکورٹی، پبلک ایڈمنسٹریشن اور دیگر شامل ہیں۔ نئے ڈگری پروگرام شروع کرنے کا فیصلہ وائس چانسلر پروفیسر ڈاکٹر محمد ذکریا ذاکر (ایجوکیشن فاؤنڈیشن) کی زیر صدارت اجلاس میں کیا گیا۔ اجلاس میں رجسٹرار ڈاکٹر ویسٹ سائنسز پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشاد، ڈین سیڈ سکول اینڈ ہیلتھ سائنسز پروفیسر ڈاکٹر شاہد اقبال، اعوان، ڈائریکٹر فنانس عدنان جاوید (بقیہ 04 صفحہ نمبر 03)

جموں کشمیر لبریشن فرنٹ کی مقبوضہ ریاست کی بڑی پہیہ ہڑتال کرنے کی اپیل

11 فروری کو مکمل طور پر ہڑتال جبکہ 26 جنوری کو بھارتی یوم جمہوریہ پر ہڑتال اور یوم سیاہ بھی منایا جائے گا

تقریبات میں شہید کے فلسفہ جدوجہد، نظریات و افکار، قربانیوں بارے آگاہی فراہم کی جائے گی، ناضابطہ شیڈول

اسلام آباد (کے پی آئی) جموں کشمیر لبریشن فرنٹ نے جموں ریاست کی بڑی پہیہ ہڑتال 11 فروری کو کرنے اور 26 جنوری کو بھارتی یوم جمہوریہ پر ہڑتال کرنے کا اعلان کیا ہے۔ سری نگر (کے پی آئی) جموں کشمیر لبریشن فرنٹ کے ترجمان نے اپنے تازہ بیان میں کہا کہ مقبوضہ جموں و کشمیر کی تمام تر صورتحال کے پیش نظر جموں کشمیر لبریشن فرنٹ کے مرکزی ترجمان (بقیہ 05 صفحہ نمبر 03)

وزیراعظم کی کشمیریوں کیلئے غیر متزلزل حمایت کا خیر مقدم

پاکستان ہمیشہ کشمیریوں کے حقوق کی حمایت کی، مترجمان ڈی ایف پی

سری نگر (کے پی آئی) جموں کشمیر ڈیموکریٹک فریڈم پارٹی (ڈی ایف پی) کے ترجمان عوامی جائزہ جدوجہد کے لیے وزیراعظم پاکستان کی غیر متزلزل حمایت کے عزم کا خیر مقدم کیا ہے۔ ترجمان ڈی ایف پی نے کہا کہ وزیراعظم کے تاریخی عوامی جائزہ جدوجہد کے لیے وزیراعظم پاکستان کی غیر متزلزل آزادی میں موثر مدد (بقیہ 06 صفحہ نمبر 03)

کشمیری بھارتی یوم جمہوریہ پر 26 جنوری کو یوم سیاہ کے طور پر منائیں

اسلام آباد (کے پی آئی) کل جماعتی حریت کانفرنس آزاد جموں و کشمیر شاخ کے رہنماء محمود احمد ساغر، الطاف حسین وانی (بقیہ 07 صفحہ نمبر 03)

گورنمنٹ ہائی اسکول پٹولیہ کی تعمیر نو کے حوالہ سے ڈویژنل کمیونٹی کی میٹنگ

پہلے مرحلہ میں لینڈ سے متعلق تمام دستاویزات کا حصول، مکمل فائل ترتیب دینا اور سکول ایریا مارک کروانا شامل

بچے اور اساتذہ خطرناک ماحول میں درس و تدریس کر رہے ہیں جس کا بھگتان عمل اشد ضروری ہے، میٹنگ میں اظہار خیال

راولاکوٹ (ھرتی نیوز) اوورسیز کمیونٹی کی کوششوں سے گورنمنٹ ہائی اسکول پٹولیہ کی تعمیر نو کے حوالے سے زیر ایک میٹنگ منعقد ہوئی جس میں الفاروق انجم، مشتاق حسین، پرویز رشید، مرتضیٰ، جمیل (بقیہ 08 صفحہ نمبر 03)

پلاٹ برائے فروخت

5 مرلہ 7.5 مرلہ اور 10 مرلہ کے

پلاٹ فوری برائے فروخت

کیمپ جنار ہاؤس کے پاس | بہترین لوکیشن پر | قیمت انتہائی مناسب | اور بہترین سہولیات کے ساتھ رہائشی

برائے رابطہ:۔ 0312-9659117 / 0349-5412694

عمر ایوب، شبلی فراز و دیگر کے ضمانت وارنٹ گرفتاری جاری

انسداد دہشتگردی عدالت کی سماعت 9 مئی کے مزید دو مقدمات میں کارروائی

لیل آباد (صباح نیوز) انسداد دہشتگردی عدالت فیصل آباد نے عمر ایوب خان، شبلی فراز اور فواد چوہدری کے ناقابل ضمانت وارنٹ گرفتاری جاری کر دیے۔ تفصیلات کے مطابق انسداد دہشتگردی عدالت فیصل آباد نے سانحہ 9 مئی کے مزید دو مقدمات میں پی ٹی (بقیہ 16 صفحہ نمبر 03)

شہباز شریف کا کشمیریوں کی بھرپور مدد اور تعاون کا عزم

سید صلاح الدین کی خیر مقدم، شفٹ اقدامات پر انہیں سیلاب کا سامنا بھی پیش

مظفر آباد (کے پی آئی) آزاد جموں و کشمیر کے وزیراعظم چوہدری انوار الحق کا کہنا ہے کہ وزیراعظم شہباز شریف کا اقوام متحدہ کی قرارداد کے تحت مقبوضہ کشمیر کے باسیوں کو حق خود ارادیت دلانے کی ضرورت کو اجاگر کرنے کا عالمی (بقیہ 15 صفحہ نمبر 03)

راولپنڈی: سیال ذیشان، ضامن راولپنڈی اعظم خان سے ان کے پیج از بحالی کی وقت پر تعزیت کر رہے ہیں

مقبوضہ جموں کشمیر کی انتہائی ابتر صورتحال پر نوٹس کا مطالبہ

غلام محمد خان سوپوری، محمد سلیم ڈرگر، سید بشیر اندرابی و دیگر کی شدید تشویش

سری نگر (کے پی آئی) کل جماعتی حریت کانفرنس کے رہنماؤں اور ممبلیوں نے کشمیری عوام سے اپیل کی ہے کہ 26 جنوری کو بھارت کے یوم جمہوریہ کو یوم سیاہ کے طور پر منائیں اور غیر قانونی بحالی قیدیوں کے خلاف اپنا احتجاج ریکارڈ کریں۔ کل جماعتی حریت کانفرنس (بقیہ 14 صفحہ نمبر 03)

بھمبر: مسلم لیگ ن آزاد کشمیر جنرل سیکرٹری عاشق نواز چوہدری مظہر احمد شہید کی برسی کی تقریب میں شرکت کر رہے ہیں

قومی اسمبلی میں پیش کردہ پیکا ترمیمی بل 2025 مسترد

حکومت کو سٹک ہولڈرز کو اعتماد میں لینا چاہیے، کونسل پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز

کراچی (صباح نیوز) کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (سی پی این ای) نے وفاقی حکومت کی جانب سے قومی اسمبلی میں پیش کردہ پیکا ترمیمی بل 2025 کو مجوزہ اسٹیک ہولڈرز کی مشاورت کے مسترد کر دیا۔ سی پی این ای کے صدر بشیر جنرل اور سیکرٹری عبید ہاشمی نے اپنے (بقیہ 13 صفحہ نمبر 03)

کھڑک ویلفیئر آرگنائزیشن کے زیر اہتمام پروگرام کا شیڈول

راولاکوٹ (ھرتی نیوز) قومی معاشرے میں اتحاد و اتفاق اور آپس میں مشاورت سے ہی آگے بڑھتی ہیں جس سے آپس میں (بقیہ 11 صفحہ نمبر 03)

جنوں کشمیر پیپلز پارٹی یونین کونسل ہورنہ میرہ کے کنونشن کا شیڈول جاری

عباجاوید (ھرتی نیوز) جموں کشمیر پیپلز پارٹی پریس کونسل ہورنہ میرہ کا کنونشن مورخہ 6 فروری 2025 کو ہورنہ میرہ ڈگری کالج (بقیہ 12 صفحہ نمبر 03)

ماحولیاتی منصوبے جنوبی ایشیا کیلئے مثال ہیں روبینہ خورشید

حکومت پاکستان ماحولیاتی ترقی کے اہداف حاصل کرنے کے لئے پرعزم ہے

اسلام آباد (صباح نیوز) کابینہ وزیراعظم کی معاون خصوصی برائے موسمیاتی تبدیلی اور ماحولیاتی رابطہ کار روبینہ خورشید عالم نے کہا ہے کہ پاکستان میں ماحولیاتی منصوبے جنوبی ایشیا (بقیہ 10 صفحہ نمبر 03)

عمر فاروق کی قیادت میں علماء کا وفد کل نئی دہلی جائے گا

وقف ترمیمی بل پر مسلمانوں کے تحفظات سے بھارتی کمیٹی کو آگاہ کیا جائیگا

سری نگر (کے پی آئی) کل جماعتی حریت کانفرنس کے رہنما میر واعظ عمر فاروق کی قیادت میں کشمیری علماء نے کرام آج دہلی میں بھارتی پارلیمانی کمیٹی کے چیئرمین (بقیہ 09 صفحہ نمبر 03)

اطلاعِ عام

2025

شبِ معراج 2025ء بمطابق ۱۴۴۶ھ کے موقع پر

خصوصی اشاعت کا اہتمام کیا گیا ہے۔

قارئین کرام اپنے اشتہارات، مضامین کے لئے شب معراج سے قبل رابطہ فرمائیں۔

انتظامیہ

روزنامہ کشمیر دھرتی راولاکوٹ

0344-1522886 / 0315-5912105

کشمیری کبھی اپنے حق خود ارادیت سے پیچھے نہیں ہٹیں گے، کامران اعظم

اقوام متحدہ اور او آئی سی عملی اقدامات اٹھاتے ہوئے کشمیر کا مسئلہ حل کرائیں اور بھارت کے اوچھے ہتھکنڈوں کا نوٹس لیں

لاکھوں شہداء کے خون سے کشمیر کی تاریخ رنگین ہے شہداء کے خون کو کبھی رائیگاں نہیں جانے دیں گے، سٹی صدر پی ٹی آئی

راولاکوٹ (ھرتی نیوز) صدر پاکستان تحریک انصاف راولاکوٹ سٹی سردار کامران اعظم خان نے کہا ہے کہ سوشل میڈیا اپنے ہتھکنڈوں سے باز آجائے۔ بھارت کشمیری شہادت کی گلی گلی مظالمیں سنگ، اقوام متحدہ اور او آئی سی عملی اقدامات اٹھاتے ہوئے کشمیر کا مسئلہ حل کرائیں اور بھارت کے اوچھے ہتھکنڈوں کا نوٹس لیں۔ مسئلہ کشمیر میں کشمیری اپنا وطن طریق چوہدری اور کشمیری عوام بھی اپنے حق خود ارادیت سے پیچھے نہیں ہٹیں گے کورٹ پن صوبی سے بھارت کے اوچھے ہتھکنڈوں کا نوٹس لیں۔ مسئلہ کشمیر میں کشمیری اپنا وطن طریق اپنا کر رہی ہے (بقیہ 17 صفحہ نمبر 03)

فلم ۱۸ سنسٹ کشمیر کا منظر ہم پر دن ارشد اعوان سیاحوں کو بہترین سہولیات کی فراہمی کے حوالے سے گیسٹ ہاؤسز مالکان کے اجلاس کی صدارت کر رہے ہیں

لاس اینجلس کے شمال میں آگ بھڑکے بے قابو، 31 ہزار افراد کو انخلا کا حکم

آگ کے شعلے تیزی سے پھیل گئے، 500 قیدی دیگر جیلوں میں منتقل، عملہ آگ بجھانے کی کوششوں میں مصروف

آگ نے بڑے پیمانے پر تباہی مچاتے ہوئے تقریباً چالیس ہزار ایکڑ رقبے کو خاکستر کر دیا ہے، خبر رساں ایجنسی

واشنگٹن (صباح نیوز) امریکی شہر لاس اینجلس کے شمال میں ہنگامے میں آگ کے شعلے تیزی سے پھیل رہے ہیں اور ہیلی کاپٹر تک آگ بجھانے کی کوششوں میں مصروف ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق آگ نے خوفناک روپ اختیار کر لیا ہے۔ میں کی وجہ سے تقریباً 31 ہزار فرلانگ رقبہ جل چکا ہے۔ آگ کے شعلے تیزی سے پھیل رہے ہیں اور ہیلی کاپٹر تک آگ بجھانے میں مصروف ہیں۔ سول ایجنسی کے مطابق آگ کا حجم اور دائرہ کار بڑھ رہا ہے۔ آگ کے شعلے تیزی سے پھیل رہے

بقیہ 1

وفاقیہ مبادلہ کے حق میں ہیں۔ جن میں خاص طور پر مرحلہ وار اشرف ایوبی، اسی فرمز کے چیئرمین ہیں اور آپ کے ساتھ دیگر ڈائریکٹرز میں ڈاکٹر کاشان خورشید، ڈاکٹر ثمن میں مدیر اطلاعات عبدالرزاق ایوب خان، ڈاکٹر ثمن ظفر، ڈاکٹر ثمن ظفر، ڈاکٹر ثمن ظفر

Editorial

ادارتی صفحہ

روزنامہ کشمیر دھرتی
@www.dailydhartiajk.com Mdailydharti@gmail.com
Ph: 05824-445864 Fax: 05824-445865
چیف ایڈیٹر: عابد صدیق ★ ایڈیٹر: عمر خیام

پبلک سیکٹر ایمپلائز فیڈریشن کا چارٹر آف ڈیمانڈ

پبلک سیکٹر ایمپلائز فیڈریشن ضلع پونچھ کی کال پر گزشتہ روز ملازمین کی بھرپور قوت سے شہر بھر میں ریلی نکالی گئی جس میں ملازمین پبلک سیکٹر ایمپلائز پونچھ کی قیادت نے کی۔ پورے شہر کا چکر لگا کر کمپلیکس پی ڈی اے آفس کے سامنے جمع ہو کر احتجاجی کیمپ قائم کیا۔ مقررین نے اپنے چارٹر آف ڈیمانڈ کے تحت ملازمین کے تمام مسائل پر بات کی۔ ایجنڈہ میں سی ایم ایچ میں ایل پی کا خاتمہ کیا ہوا ہے اس کو فوری حال کیا جائے فیلڈ ملازمین اور دفتری اوقات میں بائیومیٹرک کا خاتمہ کیا جائے بائیومیٹرک کے حوالے سے کسی ملازم کو اگر کوئی آفیسر تنگ کرے گا تو اس کے خلاف احتجاج کیا جائے گا۔ ایڈہاک ملازمین کو فوری مستقل کیا جائے پی ڈی اے کے ملازمین کی آٹھ ماہ کی تنخواہ فوری ادائیگی کی جائے۔ ورک چارج ملازمین کی اجرت گورنمنٹ نوٹیفکیشن کے تحت 37000 ہاری جائے ملازمین کے بچوں کا کوٹہ بحال کیا جائے اور ڈیتھ الاؤنس دوسو کیا جائے یونیورسٹی ملازمین کا بھی میڈیکل الاؤنس دیا جائے پنشن اصلاحات کے نام پر معاشی قتل کا خاتمہ کیا جائے۔ مقررین نے خطاب کرتے ہوئے حکومت وقت سے یہ مطالبہ کیا کہ اس چارٹر آف ڈیمانڈ کو فوری طور پر منظوری کرتے ہوئے ملازمین کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات اٹھائے جائیں۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو ملازمین بھرپور قوت سے اپنے مطالبات منظور کروانے کے لئے کوئی بھی راست اقدام سے گریز نہیں کریں گے۔

پبلک سیکٹر ایمپلائز کے صدر خورشید اقبال نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہڑتالی کیمپ کو اگلے لائحہ دیا گیا ہے دس فروری سے پاکستان میں احتجاجی دھرنا ہے اور ضلع پونچھ میں بھی آئندہ دس فروری کو بھرپور احتجاج کیا جائے گا۔ جس میں پورے پونچھ کے ملازمین کیمپلیکس پی ڈی اے آفس کے سامنے جمع ہوں گے۔ مقررین نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ آئندہ کے احتجاج کے حوالے سے پالیسی جاری کی۔ احتجاجی کیمپ سے فی ملازمین ضلع پونچھ کے صدر، ایڈہاک موومنٹ کے صدر، فوڈ ایمپلائز کے صدر، ایپ کا ریونیو ایمپلائز کے نائب صدر، مرکزی جوائنٹ سیکرٹریٹ کونسل دیگر ملازم تنظیموں کے عہدیداران و کارکنان نے بھی خطاب کیا۔ اس چارٹر آف ڈیمانڈ کے تحت ضرورت اس امر کی ہے کہ ملازمین کے تمام حل طلب مسائل کو فوری طور پر حل کیا جائے اور کسی بھی ایسی صورت حال سے مکمل طور پر اجتناب کیا جائے جس سے ملازمین کے مسائل میں اضافہ ہو اور وہ مزید ایسے اقدامات اٹھائیں جو کسی بھی طرح سے ایسے حالات کو جنم دیں جن پر قابو پانا ممکن نہ ہو۔

ڈی جی آئی ایس پی آر نوجوان اور پروپیگنڈا

عبدالباسط علوی

لیفٹیننٹ جنرل احمد شریف چودھری، ڈائریکٹر جنرل انٹر سروسز پبلک ریلیشنز (آئی ایس پی آر) فلاء معلومات اور پروپیگنڈے کے خطرات کے بارے میں خاص طور پر آواز اٹھا رہے ہیں۔ انہوں نے بار بار نوجوانوں پر زور دیا ہے کہ وہ اس کا شکار ہونے سے گریز کریں۔ اس مسئلے کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے نوجوانوں کو مثبت پر توجہ مرکوز کرنے اور منفی اثرات سے باز رہنے کی ترغیب دینے کے لیے پرعزم ہیں۔ حال ہی میں پنجوتی آف جنٹیمن ایڈمنسٹریٹر (ڈی جی ایف) کے دورے کے دوران انہوں نے سینئر انتظامیہ سے ملاقات کی اور یونیورسٹی کی فیملی کوششوں کی تعریف کی۔ ڈی جی آئی ایس پی آر نے نوجوانوں کی حکمتِ عملی، ساستہ کردار اور مضبوط کے ساتھ ایک اسٹراٹیجک نیریٹو کی بھی کیا جن انہوں نے ملک کی خوشحالی کے تحفظ اور اس کی ترقی کو فروغ دینے میں پاک فوج کے اہم کردار پر زور خیال کیا۔ انہوں نے اس بات کا اعادہ کیا کہ پاک فوج قومی سرحدوں کے دفاع کے لیے ہمیشہ تیار ہے اور دہشت گردی کے مکمل خاتمے کے لیے پرعزم ہے۔ اپنے خطاب میں لیفٹیننٹ جنرل احمد شریف چودھری نے طلباء پر زور دیا کہ وہ منفی پروپیگنڈے سے گریز کریں، اپنی قیمتی صلاحیتوں کو اپنے اور پاکستان کی ترقی میں مثبت کردار ادا کریں۔ انہوں نے زور دے کر کہا کہ پاک فوج کا فلیاوی مشن پاکستان کا دفاع اور سلامتی ہے جو ایک ایسا عزم ہے جس سے کسی حال میں بھی پیچھے نہیں ہٹا جائے گا۔ ڈی جی آئی ایس پی آر نے کہا کہ ہم غیر متزلزل عزم کے ساتھ ریاست مخالف عناصر کا مقابلہ کریں گے اور اپنی مقدس سرزمین کے تحفظ کی بھی دشمنانہ ارادوں کا بھرپور جواب دیں گے۔ سوال و جواب کے سیشن کے دوران طلباء نے مختلف اہم کے سوالات اٹھائے اور لیفٹیننٹ جنرل چودھری نے ان کے بصیرت انگیز اور حقائق پر مبنی جوابات دیئے۔ طلباء نے پاک فوج کی کوششوں کو سراہا اور نوجوانوں اور فوج کے درمیان فروغ تعلقات کرنے کے لیے اس طرح کے مزید سیشنز کی خواہش کا اظہار کرتے ہوئے انہیں خلاقانہ کردار کرنے کی جانب اہم اقدام قرار دیا۔ ڈی جی آئی ایس پی آر نے پھر پر یقین دلایا کہ ملک کے تحفظ کے لیے پاکستانی فوج کے ساتھ کھڑے ہونے میں پاکستانی نوجوانوں، خاص طور طلباء کی غیر متزلزل حمایت کے بارے میں کوئی شک نہیں ہونا چاہیے۔ یہ تعاون قوم کے روشن مستقبل کو تحفظ دینے میں اہم کردار ادا کرے گا۔ ڈی جی آئی ایس پی آر کی نوجوانوں کے ساتھ رابطے کی کاوشیں ملک میں پیشہ ورانہ مہارت اور قابلیت کو بڑھانے کے لیے قابل قدر ہیں۔ ان کا مقصد پاکستانی نوجوانوں کو مواد کے پھیلاؤ سے نمٹنے کے لیے قانونی اور ضابطہ جاتی اقدامات کے لیے۔ مضبوط سائبر سکیورٹی قوانین، جیسے کہ 2016 میں متعارف کرایا گیا پریونشن آف الیکٹرانک کرائمز ایکٹ (پی ای سی اے)، آن لائن نفرت انگیز تقاریر اور غلط معلومات کے پھیلاؤ کا کوئم قرار دیتے ہے۔ ان قوانین کے ذریعے حکومت پروپیگنڈا پھیلانے کے ذمہ دار افراد کو روکنے کے خلاف قانونی کارروائی کر سکتی ہے۔ پاکستان نے فیس بک، انسٹا اور یوٹیوب جیسے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کے ساتھ بھی تعاون کیا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ منفی خبروں اور نفرت انگیز تقاریر کو ساتھ ہٹا لا جا سکے۔ سوشل میڈیا کمپنیوں کو مقامی قوانین کی تکمیل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے اور پاکستان کی وفاقی تحقیقی ایجنسی (ایف آئی اے) کو مختلف ورزی کرنے والوں کے خلاف کارروائی کرنے کا اختیار دیا گیا ہے۔ سوشل میڈیا کے پروپیگنڈے کا مقابلہ کرنے کے علاوہ پاکستان نے اپنے سائبر سکیورٹی کے بنیادی ڈھانچے کو بڑھانے پر بھی توجہ دی ہے۔ فوج نے دیگر سرکاری ایجنسیوں کے ساتھ مل کر سائبر ڈیفنس یونٹ قائم کیے ہیں جو اہم معلومات اور نظام کو بدنیتی پر مبنی حملوں سے بچانے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ اثر و رسوخ رکھنے والے اور عوامی شخصیات سوشل میڈیا کے صارفین کو غلط اثر و رسوخ رکھتی ہیں اور اسے کو تکفیل دینے کی اس کی صلاحیت انہیں پروپیگنڈے کا مقابلہ کرنے کی پاکستان کی کوشش کا ایک اہم جزو بناتی ہے۔ پاکستانی فوج اور حکومت نے ملک اور اس کی فوج کے بارے میں مثبت بیانیے کو فروغ دینے کے لیے مشہور شخصیات، اثر و رسوخ رکھنے والوں اور ممتاز عوامی شخصیات کے ساتھ تعاون کیا ہے۔ یہ بااثر افراد اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا استعمال فوج کی قربانیوں، قومی سلامتی کی کوششوں اور ملک کے کردار اور انسانی کوششوں میں اس کی شراکت کے بارے میں مثبت بیانیہ تیار کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ فوج نے ملک پر فوج کے مثبت اثرات کو اجاگر کرنے والی ویڈیو، پوسٹس اور مضامین تیار کرنے کے لیے متعدد انٹیلیجنٹ تحقیق کاروں اور مواد تیار کرنے والوں کے ساتھ کئی شراکت داری کی ہے۔ یہ تعاون سچائی کو بڑھانے اور منفی دقیانوسی تصورات اور جھوٹے بیانیے کو چیلنج کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ایک اہم قوم کو تفرقہ انگیز پروپیگنڈے کا کم خطرہ ہوتا ہے۔ بیرونی پروپیگنڈے کا مقابلہ کرنے کے علاوہ پاکستان نے ملک کی سالمیت کے تحفظ کے لیے قومی اتحاد کو فروغ دینے پر بھی توجہ دی ہے۔ قوم کے اتحاد کی جڑیں کو مضبوط بنانے اور اتحاد، تنوع اور حب الوطنی کو فروغ دینے کے لیے قومی مہمات شروع کی گئی ہیں۔ یہ مہمات تعلیمی، معلوماتی اور نجاتی خطوط پر پاکستانیوں کو متحد کرنے کی کوشش کرتی ہیں جس سے تفرقہ انگیز پروپیگنڈے سے لیے زیادہ لچدار بن جاتے ہیں۔ پاکستان کی آبادی کے متنوع طبقوں کی ترقی تمام شہریوں کے کردار کو اجاگر کرنے کے یہ مہمات مثبت شمولیت، مساوات اور غیر ملکی مداخلت اور اندرونی غلط معلومات کے خلاف مزاحمت کے احساس کو فروغ دیتی ہیں۔ سوشل میڈیا کی گھمرانی اور کنٹرول کے لیے فائر وال کو مکمل طور پر بلاک کرنے اور اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے سخت اقدامات کے لیے عوام کی طرف سے بڑے پیمانے پر مطالبہ کیا جا رہا ہے۔ ڈیجیٹل میڈیا، سائبر سکیورٹی، قانونی نفاذ اور قومی اتحاد میں کوششوں کو مربوط کر کے پاکستانی حکومت اور فوج غلط معلومات اور پروپیگنڈے سے پیدا ہونے والے خطرات سے نمٹنے کے لیے اہم اقدامات کر رہے ہیں۔ ان اقدامات کے ذریعے پاکستان کا مقصد اپنی خودمختاری کا تحفظ کرنا، عوام کا اعتماد برقرار رکھنا اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ قومی امن اور بین الاقوامی سماجی امن کی شرکت کو درست طریقے سے پیش کیا جائے۔ پوری قوم ہان کوششوں کے پیچھے کھڑی ہے اور ملک کو کمزور یا غیر مستحکم کرنے کے مقصد سے کیے گئے جرم کے پروپیگنڈے اور غلط معلومات کو مسترد کرتی ہے۔

☆☆☆☆

آپ ہسپتال سے دور ہیں دل کے دورے کی حالت میں کیا کریں

سہانے خواب
ڈاکٹر محمد زاہد خان

اگر کوئی شخص گرے کہ اس کو ہارٹ اٹیک ہوا ہے یعنی دل کا دورہ پڑنے والا ہے تو پھر اس امر جیسی میں کیا کرے؟ ہارٹ اٹیک کی صورت میں مریض سینے میں بوجھ، دھڑکن کرتا ہے مگر اس میں خصوصی جگہ میں تکلیف کی کیفیت ہارٹ اٹیک کی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ کسی بھی پیچیدگی کا دورہ ہو سکتا ہے۔ ہارٹ اٹیک میں درد پورے سینے میں پھیلتا ہے۔ گلے میں محسوس ہوتی ہے پیٹھ تک۔ سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اگر مریض کو ہارٹ اٹیک ہو رہا ہو تو اسے فوراً IHD یعنی دل کا کوئی عارضہ ہے تو اس پر غور کرنے اور جلدی ہسپتال پہنچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ چونکہ اس کیفیت میں دل کے ساتھ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے ہسپتال پہنچنے کی کوشش کریں۔ سینے میں درد دل کے ساتھ کچھ بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ ہارٹ اٹیک ہی ہو۔ چونکہ ہارٹ اٹیک میں پورے سینے میں درد ہوتا ہے اور یہ بڑا پھیلنے والا درد ہوتا ہے۔ دل کا درد دونوں بازوؤں میں جاتا ہے اور گلے میں بھی محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی گلا دبا رہا ہو اور منہ کے جبڑے میں بھی درد ہوتا ہے۔ ہارٹ اٹیک میں درد اپنا پیٹرن ہوتا ہے کہ یہ سینے میں صحیح طریقہ سے بیان نہیں کر سکتا۔

ہارٹ اٹیک کی علامات اور پہلے سے بھی آسکتی ہے اس صورت میں مختلف لوگ مختلف انداز میں تکالیف بیان کرتے ہیں اسی لیے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تین، رک، گیلنگر کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ مثلاً کسی کو دل کا دورہ پڑنے والا ہو، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس یا IHD یعنی کسی کو دل کے عارضے میں مبتلا ہونا۔ اس کے علاوہ موٹاپے کا شکار ہونے والوں کو بھی محتاط رہنا چاہیے۔ اگر مریض محسوس کرے کہ واقعی اس کو دل کا دورہ پڑنے والا ہے تو فوری ایم ڈیسپرین کی گولی زبان کے نیچے رکھ کر اس کو چبا کر نگل لے۔ اس طرح اگر معدے کا السر ہو تو خون کی الٹیاں آسکتی ہیں۔ اگر کسی کو اس طرح کے مسئلے ہیں تو پھر وہ آرام سے دو گولیاں لے سکتے ہیں۔ ہاں بعض لوگوں کو ڈسپرین سے الرجی ہوتی ہے جو کہ نہ لیں۔ بعض لوگوں کو سطح کا کوئی مسئلہ ہو تو وہ آسانی سے اس سے دل کی پیچیدگی زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں فوری طور پر کوئی بھی ایسی دوائی نہ لیں۔ ہاں اگر مریض کو پہلے سے دل کی تکلیف ہو تو وہ ایڈیپ (Angised) کی گولی ساتھ رکھنے میں ہے۔ وہ پانی منہ کے ذریعے سے تین گولیاں لے سکتے ہیں۔ مریض صرف اس بات پر اتفاق کریں کہ انہوں نے گھر پر ہی اپنا علاج کر لیا ہے بلکہ ہسپتال میں بھی ایک ڈاکٹر کو ضرور مشورہ کریں۔ ایک دو گولیوں سے وقتی خطرہ ٹل گیا تو یہ مت سمجھیں کہ آپ نے اپنا علاج خود کر لیا ہے آپ کو ہسپتال جانا ہی جانا ہے۔ جن لوگوں کو معدے کا السر ہے ان کے لیے ڈسپرین کی گولی زیادہ خطرناک ہے۔ ڈسپرین کی گولی کو بھی استعمال کرنے کے لیے ڈاکٹر کی رائے ضروری ہے۔ سوشل میڈیا کے مطابق کرنے کے علاوہ پاکستان نے اپنے سائبر سکیورٹی کے بنیادی ڈھانچے کو بڑھانے پر بھی توجہ دی ہے۔ فوج نے دیگر سرکاری ایجنسیوں کے ساتھ مل کر سائبر ڈیفنس یونٹ قائم کیے ہیں جو اہم معلومات اور نظام کو بدنیتی پر مبنی حملوں سے بچانے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ اثر و رسوخ رکھنے والے اور عوامی شخصیات سوشل میڈیا کے صارفین کو غلط اثر و رسوخ رکھتی ہیں اور اسے کو تکفیل دینے کی اس کی صلاحیت انہیں پروپیگنڈے کا مقابلہ کرنے کی پاکستان کی کوشش کا ایک اہم جزو بناتی ہے۔ پاکستانی فوج اور حکومت نے ملک اور اس کی فوج کے بارے میں مثبت بیانیے کو فروغ دینے کے لیے مشہور شخصیات، اثر و رسوخ رکھنے والوں اور ممتاز عوامی شخصیات کے ساتھ تعاون کیا ہے۔ یہ بااثر افراد اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کا استعمال فوج کی قربانیوں، قومی سلامتی کی کوششوں اور ملک میں امن کے کردار اور انسانی کوششوں میں اس کی شراکت کے بارے میں مثبت بیانیہ تیار کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ فوج نے ملک پر فوج کے مثبت اثرات کو اجاگر کرنے والی ویڈیو، پوسٹس اور مضامین تیار کرنے کے لیے متعدد انٹیلیجنٹ تحقیق کاروں اور مواد تیار کرنے والوں کے ساتھ کئی شراکت داری کی ہے۔ یہ تعاون سچائی کو بڑھانے اور منفی دقیانوسی تصورات اور جھوٹے بیانیے کو چیلنج کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ایک اہم قوم کو تفرقہ انگیز پروپیگنڈے کا کم خطرہ ہوتا ہے۔ بیرونی پروپیگنڈے کا مقابلہ کرنے کے علاوہ پاکستان نے ملک کی سالمیت کے تحفظ کے لیے قومی اتحاد کو فروغ دینے پر بھی توجہ دی ہے۔ قوم کے اتحاد کی جڑیں کو مضبوط بنانے اور اتحاد، تنوع اور حب الوطنی کو فروغ دینے کے لیے قومی مہمات شروع کی گئی ہیں۔ یہ مہمات تعلیمی، معلوماتی اور نجاتی خطوط پر پاکستانیوں کو متحد کرنے کی کوشش کرتی ہیں جس سے تفرقہ انگیز پروپیگنڈے سے لیے زیادہ لچدار بن جاتے ہیں۔ پاکستان کی آبادی کے متنوع طبقوں کی ترقی تمام شہریوں کے کردار کو اجاگر کرنے کے یہ مہمات مثبت شمولیت، مساوات اور غیر ملکی مداخلت اور اندرونی غلط معلومات کے خلاف مزاحمت کے احساس کو فروغ دیتی ہیں۔ سوشل میڈیا کی گھمرانی اور کنٹرول کے لیے فائر وال کو مکمل طور پر بلاک کرنے اور اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے سخت اقدامات کے لیے عوام کی طرف سے بڑے پیمانے پر مطالبہ کیا جا رہا ہے۔ ڈیجیٹل میڈیا، سائبر سکیورٹی، قانونی نفاذ اور قومی اتحاد میں کوششوں کو مربوط کر کے پاکستانی حکومت اور فوج غلط معلومات اور پروپیگنڈے سے پیدا ہونے والے خطرات سے نمٹنے کے لیے اہم اقدامات کر رہے ہیں۔ ان اقدامات کے ذریعے پاکستان کا مقصد اپنی خودمختاری کا تحفظ کرنا، عوام کا اعتماد برقرار رکھنا اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ قومی امن اور بین الاقوامی سماجی امن کی شرکت کو درست طریقے سے پیش کیا جائے۔ پوری قوم ہان کوششوں کے پیچھے کھڑی ہے اور ملک کو کمزور یا غیر مستحکم کرنے کے مقصد سے کیے گئے جرم کے پروپیگنڈے اور غلط معلومات کو مسترد کرتی ہے۔

☆☆☆☆

از دفتر مہتمم جنگلات پونچھ ڈویژن راولاکوٹ

نوٹس نیلامی ، کمرشل، لوکل لکڑی فروختگی

محکمہ جنگلات پونچھ ڈویژن راولاکوٹ کے ڈپو راولاکوٹ، اچھڑہ، ناڑی حد نالہ امبا سیر میں غیر نیلامی، کمرشل، لوکل فرنیچر لکڑی دستیاب ہے جس پر سیل بیڈ ایوارڈ رکز سنہ 2015 مورخہ 24-01-2024 کے قرعہ فروخت کیا جانا مطلوب ہے۔ خواہشمند افراد/ایجنٹ/کارخانہ داران مختلف اشکال و سائز کی لکڑی کا حصول کے لیے حسب شرائط ذیل اخباری تشہیر کے 20 دیام کے اندر اپنی درخواست بذریعہ ڈپو ہذا جمع کروا سکتے ہیں جبکہ نیلامی لکڑی کیلئے یہ موقع ہوگی جس سے لے سکتے ہیں۔ لکڑی بذریعہ پروگرام آن لائن سائٹ بذریعہ نظام کمرشل/لوکل فروخت کی جائے گی۔ جملہ خواہشمند حضرات شرائط درج ذیل فروخت مقرر دیں حصے لے سکتے ہیں۔

نمبر شمار	نام ڈپو	قسم لکڑی	نیلامی 50%	کمرشل 30%	لوکل 20%	وقت
01	راولاکوٹ	کاسل ایریز، تختے وغیرہ	120.66 ملین	0	0	مورخہ 17-02-2025 بوقت 10:00 بجے دن
02	"	کاسل دروازے پیٹے مکڑی فریم وغیرہ	92.22 ملین	0	0	اینا
03	"	گیلی/ڈیشیم وغیرہ	13.17 ملین	0	0	اینا
04	"	بلیٹ خلی اور بوکس	04 سو سکل ایوٹی	0	0	اینا
05	"	کاسل ٹیلہ ایریز	114 ملین	69 ملین	44.65 ملین	اینا
06	"	کاسل گیلی	433 ملین	260 ملین	173.53 ملین	اینا
07	"	سلیپر گیلی بات	140 ملین	0	0	اینا
08	"	ٹیل ٹیلہ ریز پالے وغیرہ	30 ملین	18 ملین	12.69 ملین	اینا
09	"	ٹیل گیلی	40 ملین	24 ملین	16.06 ملین	اینا
10	اچھڑہ	ٹیل پالے	6.66 ملین	0	0	مورخہ 17-02-2025 بوقت 12:00 بجے دن
11	"	کاسل دروازے پیٹے فریم	20.29 ملین	0	0	اینا
12	"	ٹیل ٹیلہ ریز	15.54 ملین	0	0	اینا
13	"	ٹیل گیلی	150 ملین	83 ملین	42.36 ملین	اینا
14	مہاسپور	کاسل ٹیلہ ریز	78 ملین	47 ملین	30.13 ملین	مورخہ 17-02-2025 بوقت 02:00 بجے دن
15	"	کاسل گیلی	22 ملین	13 ملین	7.99 ملین	اینا
16	"	کاسل دروازے مکڑی فریم	10.39 ملین	0	0	اینا
17	"	سلیپر ملیاں	83.29 ملین	0	0	اینا
18	ناڑی حد نالہ	ٹیل گیلی	536 ملین	322 ملین	214.42 ملین	مورخہ 18-02-2025 بوقت 11:00 بجے دن
19	"	ٹیل دروازے پیٹے	6.00 ملین	0	0	اینا
		میزان:	1913.22 ملین	836 ملین	541.85 ملین	

شرائط:

1- کامیاب بولی ہندہ نیلامی کو ڈپو ایڈمنسٹریٹر کے رول نمبر 26 کی روشنی میں بولی کی کل رقم 20% حصہ موقع پر ادا کرنا ہوگا اور بقیہ رقم تاریخ نیلامی سے 60 ایام میں ادا کرنی ہوگی۔
2- لوکل و کمرشل خریدکی کیلئے علیحدہ علیحدہ درخواست جاری ہوگی۔
3- لوکل خریدکی کیلئے درخواست گزار کو درخواست کے ہمراہ قومی شناختی کارڈ، کاغذات زمین اور نقشہ مکان (صرف اہل حدود کے اندر) مصدقہ شکل میں جمع کروانے ہوں گے۔
4- مقررشدہ کمیشن کی پرتال کے بعد ہی درخواست گزار کی درخواست قابل پذیرائی ہوگی۔
5- کمرشل لکڑی کے حصول کیلئے افراد/کارخانہ داران فیکس رجسٹریشن (وود انڈسٹری) بھی اپنی لے سکتے ہیں۔
6- کمرشل لکڑی کے حصول کیلئے درخواست کے ہمراہ کمپنی کی پروفائل، اکم ٹیکس رجسٹریشن کا ثبوت، وود انڈسٹری/کارخانہ کی رجسٹریشن کا ثبوت، کمپنی کی رجسٹریشن کا ثبوت اور قومی شناختی کارڈ کی مصدقہ نقولات شکل کرنی ہوگی۔
7- لوکل و کمرشل لکڑی خریدکی کے خواہشمند افراد/کارخانہ داران ایجنٹ اپنی درخواست میں قسم لکڑی، مکعاب، مقدار اور سائز درج کرنے کے پابند ہوں گے۔
8- لکڑی کی حصہ دو حصہ بنیادی کی صورت میں لوکل سالمارکیٹ کو پہلے پابند ہے۔ کل مدہ لکڑی کی اولیت کی جائیگی۔
9- لکڑی کا مالہ متعلقہ ڈپو میں کیا جاسکتا ہے۔
10- مقررہ تاریخ کے بعد موصول ہونے والی درخواست پر کوئی کاروائی نہ کی جائیگی۔
11- لکڑی میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

ظاہر اقبال خان
مہتمم جنگلات پونچھ
فون: 05824-920156

www.ajk.gov.pk
AJKPD-46N-01-2025

خواتین میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور ڈپریشن

خواتین میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور ڈپریشن ایک پیچیدہ اور گھمبیر مسئلہ ہے جو دنیا بھر میں تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ یہ مسائل خواتین کی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو متاثر کرتے ہیں، خاص طور پر گھریلو زندگی، معاشرتی دباؤ، اور ذاتی مشکلات کی وجہ سے۔ ان مسائل سے نمٹنے کے لیے ضروری ہے کہ خواتین اپنی ذہنی اور جسمانی صحت پر توجہ دیں، اور زندگی میں توازن قائم کرنے کے لیے مؤثر تکنیک کو اپنائیں۔

ذہنی دباؤ، اضطراب اور ڈپریشن کی وجوہات:

خواتین میں ذہنی دباؤ اور اضطراب کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں، جن میں گھریلو ذمہ داریاں، معاشرتی توقعات اور ذاتی مسائل اہم ہیں۔ ان وجوہات کو سمجھنا اس بات کو واضح کرتا ہے کہ خواتین کس طرح ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتی ہیں:

1- گھریلو ذمہ داریاں: خواتین اکثر اپنے خاندان کی تمام ذمہ داری کو بھی بھال کرتی ہیں، جیسے کہ بچوں کی پرورش، گھر کے کام کاج، اور شوہر کی مدد کرنا۔ یہ مسلسل ذمہ داریاں ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتی ہیں، خاص طور پر جب وقت کی کمی ہو یا مدد نہ ملے۔

2- معاشرتی دباؤ: معاشرتی سطح پر خواتین سے یہ توقع ہوتی ہے کہ وہ اپنے خاندان کے تمام معاملات کو بہتر انداز میں سنبھالیں اور ساتھ ہی ذاتی زندگی میں بھی کامیاب ہوں۔ یہ توقعات خواتین پر اضافی دباؤ ڈالتی ہیں اور ان کی ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

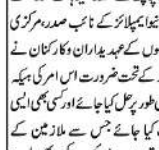
3- شوہر اور خاندان کے ساتھ تعلقات میں مشکلات: گھریلو تعلقات میں اختلافات یا کمیونیکیشن کی مشکلات ذہنی دباؤ اور اضطراب کا باعث بن سکتی ہیں۔ مالی مسائل یا ناکامی کا احساس بھی ان مسائل کو بڑھا سکتا ہے۔

4- بارہ مہینوں کا ذہنی دباؤ: خواتین کی ذہنی صحت ماہواری، حمل اور مینوپاز جیسے بارہ مہینوں مراحل سے گزرتی ہیں، جو ان کی ذہنی حالت پر اثر ڈالتے ہیں اور ڈپریشن کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں۔

5- گھریلو تشدد: پدھتی سے گھریلو تشدد کا شکار خواتین ذہنی دباؤ اور اضطراب کا شکار ہوتی ہیں۔ یہ خواتین اپنے جسمانی اور جذباتی تحفظ کے لیے لڑتی ہیں، جو ان کی ذہنی صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔

6- مالی مشکلات: جب خاندان مالی طور پر مستحکم نہیں ہوتا تو خواتین پر اس دباؤ کا بوجھ بڑھ جاتا ہے، جس سے ذہنی اضطراب پیدا ہو سکتا ہے۔

7- سماجی تنہائی: خواتین گھریلو ذمہ داریوں کے باعث سماجی زندگی سے دور ہو جاتی ہیں، جس سے


مہمان کالم

حکیم احمد حسین اتھادی

ان میں تنہائی کا احساس بڑھتا ہے اور وہ ذہنی سکون سے محروم ہو جاتی ہیں۔

ذہنی دباؤ، اضطراب اور ڈپریشن کے اثرات:

خواتین پر ذہنی دباؤ اور اضطراب کے اثرات صرف ذہنی سطح پر ہی نہیں بلکہ جسمانی اور جذباتی سطح پر بھی مرتب ہوتے ہیں:

1- ذہنی اور جسمانی صحت: مسلسل ذہنی دباؤ اور اضطراب خواتین کی جسمانی صحت کو بھی متاثر کر سکتے ہیں، جس سے پانی ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، معدے کے مسائل اور نیند کی کمی جیسی مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔

2- کام کی کارکردگی: ذہنی دباؤ کا شکار خواتین کی کام کی کارکردگی میں کمی آسکتی ہے، کیونکہ ان کی توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

3- تعلقات میں مشکلات: ذہنی دباؤ اور اضطراب کا اثر خواتین کے ذاتی تعلقات پر بھی پڑ سکتا ہے۔ اس سے خاندان اور دوستوں کے ساتھ تعلقات میں دراڑ آسکتی ہے۔

4- خود اعتمادی میں کمی: ذہنی دباؤ اور اضطراب خواتین کی خود اعتمادی کو متاثر کرتے ہیں، جس سے وہ اپنے آپ کو کم تر محسوس کرتی ہیں اور خود سے کمزوری کا احساس کرتی ہیں۔

ذہنی دباؤ اور ڈپریشن سے نمٹنے کے طریقے:

خواتین کو ذہنی دباؤ اور اضطراب سے نمٹنے کے لیے مختلف طریقے اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی زندگی میں سکون اور توازن برقرار رکھ سکیں۔ یہ چند اہم طریقے ہیں جو ذہنی دباؤ سے نجات پانے میں مدد دے سکتے ہیں:

1- مناسب نیند: نیند کا معیاری سطح ذہنی سکون کے لیے ضروری ہے۔ اس لیے خواتین کو روزانہ 7 سے 9 گھنٹے کی نیند لینے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ جسم و دماغ تازہ دم رہیں۔

2- ورزش: روزانہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش ذہنی سکون کو بہتر بناتی ہے، جسم میں خوشی کے ہارمونز پیدا کرتی ہے، اور دباؤ کو کم کرتی ہے۔

3- پروٹین مدد حاصل کریں: اگر ذہنی دباؤ بڑھ جائے تو ماہر نفسیات یا تھراپسٹ سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ تھراپی، خاص طور پر Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، ذہنی دباؤ اور اضطراب کے علاج میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔

4- مہارت اور پوگا: یوگا اور مراقبہ ذہنی سکون کے لیے بہترین طریقے ہیں۔ یہ دماغ کو سکون فراہم کرتے ہیں اور جسمانی و ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہیں۔

5- سپورٹ سسٹم: اپنے دوستوں، خاندان اور پارٹنر سے جذباتی مدد لینا ذہنی سکون کے لیے بہت ضروری ہے۔ اپنے جذبات کو شیئر کریں اور اپنے خیالات کا اظہار کریں تاکہ دباؤ کم ہو۔

6- خوف و دیکھ بھال: اپنی ذاتی خوشی اور سکون کے لیے وقت نکالنا ضروری ہے۔ پسندیدہ سرگرمیاں جیسے کہ کتاب پڑھنا، موسیقی سننا یا باہر وقت گزارنا ذہنی سکون کا باعث بنتی ہیں۔

7- مالی معاملات کا حل: مالی مسائل کے حل کے لیے بہتر منصوبہ بندی اور مالی مشاورت حاصل کریں تاکہ دباؤ کم ہو سکے اور مالی استحکام حاصل کیا جا سکے۔

ان مؤثر اقدامات پر عمل کر کے ذہنی مسائل سے بچا جا سکتا ہے۔

1- یومیہ منصوبہ بندی کریں: اپنے دن کی سرگرمیوں کو بہتر طریقے سے ترتیب دیں تاکہ آپ اپنے کاموں میں توازن برقرار رکھ سکیں اور ذہنی دباؤ کم کر سکیں۔

2- ورزش کریں: روزانہ ورزش کریں، اس سے جسم میں خوشی کے ہارمونز بڑھتے ہیں اور ذہنی سکون ملتا ہے۔

3- مناسب غذا حاصل کریں: نیند کا معمول بنائیں اور کوشش کریں کہ ہر رات 7-8 گھنٹے کی نیند لیں تاکہ آپ ذہنی طور پر تازہ دم رہیں۔

4- گہرے سانس لیں: جب ذہنی دباؤ محسوس ہو، گہرے سانس لینے کی مشق کریں تاکہ آپ کو فوری سکون ملے۔

5- پروٹین مدد حاصل کریں: اگر ضرورت ہو تو ماہر نفسی