







## فرانس، وزارت داخلہ کی ویب سائٹس پر سائبر حملہ، حساس ڈیٹا تک رسائی

فرانس، 18 دسمبر (یو این آئی) - فرانس کی وزارت داخلہ کی ویب سائٹس پر سائبر حملہ ہوا جس کے باعث حساس ڈیٹا تک رسائی ہو گئی۔ فرانس کی وزارت داخلہ نے اس واقعہ کی توثیق کی ہے۔ فرانس کی وزارت داخلہ کی ویب سائٹس پر سائبر حملہ ہوا جس کے باعث حساس ڈیٹا تک رسائی ہو گئی۔ فرانس کی وزارت داخلہ نے اس واقعہ کی توثیق کی ہے۔

## سعودی عرب: تبوک ریجن کے پہاڑوں میں موسم سرما کی پہلی برف باری

تبوک، 18 دسمبر (یو این آئی) - سعودی عرب کے تبوک ریجن کے پہاڑوں میں موسم سرما کی پہلی برف باری ہوئی ہے۔ سعودی عرب کے شمال مغربی صوبے تبوک میں موسم سرما کی پہلی برف باری ہوئی، صوبے تبوک کی پہاڑی جہل لوز اور قریمی علاقوں نے برف کی سفید چادر اوڑھ لی۔ شدید برفباری سے



## انگلینڈ میں ڈاکٹروں کی ہڑتال، 70 ہزار آپریشنز اور پانچ لاکھ متاثر ہونے کا خدشہ

لندن، 18 دسمبر (یو این آئی) - انگلینڈ میں ڈاکٹروں کی ہڑتال کے باعث غیر ہنگامی سروسز متاثر ہوئی ہیں جب کہ کچھ اسپتالوں کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹس بھی عارضی طور پر بند ہو گئے۔ انگلینڈ میں ڈاکٹروں کی 5 روزہ ہڑتال کا آج

## سعودی عرب میں صنعتی شعبے کے غیر ملکی کارکنوں کی اقامہ فیس ختم کرنے کی منظوری

ریاض، 18 دسمبر (یو این آئی) - سعودی عرب میں کام کرنے والے غیر ملکی ملازمین سے متعلق سعودی ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان نے اہم منظوری دے دی۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق سعودی عرب کے ولی عہد شہزادہ محمد بن سلمان کی صدارت میں سعودی کابینہ کا اجلاس ہوا۔ اجلاس میں صنعتی شعبے کے غیر ملکی کارکنوں کی اقامہ فیس ختم کرنے کی منظوری دی گئی۔ یہ فیصلہ اقتصادی



## روس کا افریقی ممالک کی دفاعی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کا عزم

ماسکو، 18 دسمبر (یو این آئی) - روس کا کہنا ہے کہ وہ افریقی ممالک کی دفاعی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرے گا جبکہ اندرونی و بیرونی خطرات سے نمٹنے کی صلاحیت بڑھانے کے لئے وہ پہلے ہی ان ممالک کے ساتھ تعاون کر رہا ہے۔ بین الاقوامی خبر رساں ادارے کی رپورٹ کے مطابق یہ بات روس کے نائب وزیر خارجہ سرگئی ورتنن نے اتروہ کے دوران کہی۔ ان کا کہنا تھا کہ روسی فیڈریشن کے 2023 کے خارجہ پالیسی تصور میں متین اہداف کے

Department Of Rural Development and Panchayati Raj  
OFFICE OF THE BLOCK DEVELOPMENT OFFICER BUDGAM  
No:- BB/6402-03  
Dated:- 13.12.2025  
SHORT TERM TENDER NOTICE  
Dated 18-12-2025

## Government of Jammu and Kashmir Directorate of Employment, J&K. NOTIFICATION

In partial modification of this office Notification No. DIEMP/Estt/D-11/2000/11/3962-63 dated 15.12.2025, it is hereby notified for the information of all concerned that the document verification of Kashmir-based candidates, who have applied for key contractual positions under the Business Helpline component of MISSION YUVA, in pursuance of Advertisement Notification No. 01 of 2025 dated 25.10.2025, shall now be conducted at the Srinagar Office of the Directorate, located near JVC, Bemina, Srinagar. The document verification shall be carried out as per the schedule given below. Kashmir based Candidates may opt to attend either the Srinagar Office or the Jammu Office of the Directorate for document verification, as per their convenience.

S.No	Applicant No ( of Annexure A)	Time & Date
1	S.No 1 to 50	19th Dec 2025, 10 am to 1 pm
2	S.No 51 to 125	19th Dec 2025 2 pm to 5 pm
3	S.No 126 to 200	20th Dec 2025 10 am to 1 pm
4	S.No 201 to 240	20th Dec 2025 2 pm to 5 pm

The applicants are advised to bring all original documents along with mandatory experience certificate supported by pay slips/bank statement. The list of candidates who have submitted the applications is annexed as Annexure A

NO: Diremp/Estt/D-11/2000/II/3975 Dated:17.12.2025  
DIPK No:-9113-25 Dated 18-12-2025

## UNION TERRITORY OF JAMMU AND KASHMIR, OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER JAL SHAKTI PHE MECHANICAL DIVISION SRINAGAR

EXTENTION NOTICE  
Corrigendum (I) to this office e-NIT NO:JSMDs/e-NIT-22 of 11/2025  
Name of Works: Supply, installation, testing and commissioning of Borewell submersible Pumping unit at WSS B&J Hospital.  
Due topoor response, the critical dates extended as below.

01.	Bid down load end date	19-12-2025 up to 4:00 PM
02.	Bid Submission end date	19-12-2025 up to 4:00 PM
03.	Date and time of opening of bids	20-12-2025 at 2:00 PM

Restall the terms and conditions shall remain the same as laid down in the e-NIT No. referred to above

Sd/-  
Executive Engineer,  
Jal Shakti PHE Mechanical  
Division, Srinagar  
No. JSMDs/CC/3794-97 Dated:16/12/2025  
DIPK No:-9081-25 Dated 18-12-2025

## مردہ خانے کے میجر کا انسانی لاشوں کے اعضاء فروخت کرنے انکشاف

پٹنلوانا، 18 دسمبر (یو این آئی) - امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل اسکول کے مردہ خانے کے سابق میجر کو انسانی لاشوں سے اعضاء چھپانے اور فروخت کرنے کے جرم میں 8 سال قید کی سزا سنائی گئی ہے۔ یہ اعضاء ان لاشوں سے حاصل کیے گئے تھے جنہیں طبی تحقیق کے لئے عطیہ کیا گیا تھا۔ غیر ملکی ذرائع ابلاغ کے مطابق امریکی ریاست پٹنلوانا کی ایک وفاقی عدالت نے 58 سالہ سیدرک لاج کو سنگین جرم میں سزا سنائی ہے، سیدرک لاج 2 دہائیوں سے زائد عرصے تک ہارورڈ میڈیکل اسکول کے مردہ خانے کا میجر رہا، تاہم 2023 میں اسے گرفتار کر لیا گیا تھا۔ استغاثہ کے مطابق لاج نے اعضاء فروخت کرنے کے لئے لاشوں کو شہید ذہنی اذیت میں مبتلا کیا، جو یہ سوچنے پر مجبور ہیں کہ ان کے پیاروں کی

## انڈونیشیا میں سفاری پارک میں پہلی بار پانڈا کے بچے کی پیدائش

بکارت، 18 دسمبر (یو این آئی) - انڈونیشیا کے سفاری پارک میں پہلی بار پانڈا کے بچے کی پیدائش ہوئی ہے۔ انڈونیشیا کے مغربی جاوا کے علاقے میں ایک تین سفاری نامی کنزرویشن پارک نے بچے کی پیدائش کا اعلان کیا ہے۔ انتظامیہ کی جانب سے بتایا گیا ہے کہ اس نرے کے نام سزو یو یر اتما رکھا گیا ہے، جس کا مطلب بیرو ہے، اسے پیار سے سب ریو 'پلاٹے ہیں۔ اس حوالے سے انتظامیہ نے ایک تصویر اور ویڈیو بھی جاری کی ہے جس

## چین کے بین الاقوامی ایف ٹی پی میں خصوصی کسٹم آپریشنز کا آغاز

بیجنگ، 18 دسمبر (یو این آئی) - چین نے بحیرات کے درزوں کے لحاظ سے دنیا کی سب سے بڑی بندرگاہوں میں فری ٹریڈ پورٹ (ایف ٹی پی) میں یورپ کے لیے خصوصی کسٹم آپریشنز کا آغاز کیا، جس سے بیرونی ممالک کی مصنوعات کے آزادانہ داخلے، زیرو ٹیرف کوریج کی توقع اور کاروبار کے لیے سازگار اقدامات شامل ہیں۔ دنیا بھر میں بڑھتے ہوئے تحفظ پسندی کے مظاہرے میں، اس اقدام کو وسیع پیمانے پر آزاد تجارت کو فروغ دینے اور اعلیٰ معیاری

## متحدہ عرب امارات میں شدید بارشیں، پولیس کا الارٹ جاری

ابوظہبی، 18 دسمبر (یو این آئی) - متحدہ عرب امارات میں شدید بارشوں کا سلسلہ جاری ہے، اس حوالے سے پولیس نے الارٹ جاری کر دیا ہے۔ عرب خبر رساں ادارے کی رپورٹ کے مطابق اماراتی ریاست فجیرہ اور اس ایجنڈ میں شدید بارش ہوئی، شارچہ اور دہلی کے مختلف علاقوں میں بھی ٹہلی اور تیز بارش کا سلسلہ جاری ہے۔ رپورٹس کے مطابق متحدہ عرب امارات میں دہلی پولیس نے بارش میں شہریوں سے احتیاط کرنے کے لیے الارٹ جاری کرتے ہوئے کہا کہ دہلی اور ابوظہبی میں طوفانی بارشوں کا امکان ہے۔ دہلی پولیس کے مطابق بارش میں شہری اپنی حفاظت کو ترجیح دیں، شہری سمندر، پہاڑی علاقوں اور سیلابی علاقوں سے دور رہیں۔ بارش میں شہری گاڑی چلائے وقت قیام رکھیں۔

## روس کا افریقی ممالک کی دفاعی صلاحیتوں کو مضبوط بنانے کا عزم

انہوں نے کہا کہ افریقہ کی سماجی و اقتصادی، سرمایہ کاری، بنیادی ڈھانچے اور تکنیکی ترقی کے لئے ایک پائیدار نظام تعمیر کے امکانات کا تصور بھی آسن اور سلامتی کے شعبے میں براعظم کو درپیش سنگین چیلنجز کو فوری حل کے بغیر مشکل ہے۔ انہوں نے کہا کہ واقعی سنگین مسائل موجود ہیں اور افریقہ کی صورتحال پر ان کے اثرات کو کم نہیں سمجھا جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ روس اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ خطے کے بحران زدہ علاقوں میں موثر اور دیرپا حل

**PUBLIC NOTICE**  
This is to inform the general public that in my service record my name has been mentioned as Gulam Mohi ul din Rather, while as my actual name as per school certificate is as Gh Mohi ul din Rather. Now I want to apply for its correction. If anybody has any objection he/she may contact concerned authorities within seven days from the date of publication of this notice. No objection shall be entertained thereafter.  
Gh Mohi ul din Rather  
S/o Mohd subhan Rather  
R/o Nehama Pulwama

**PUBLIC NOTICE**  
It is hereby notified for the information of the general public that I, Shafeeq Ahmad Baba, S/o Late Abdul Hameed Baba, R/o Umar Abad, Zainakote, Srinagar, have taken on rent a shop/premises situated at Chinara Colony, Umar Abad, Zainakote, Srinagar, from the landlord Nazir Ahmad Dar S/o Abdul Ahad Dar, R/o Zainakote, Srinagar, vide Rent Agreement dated 16-12-2025. That the electricity connection bearing Consumer Code No. 0203050011597, presently standing in the name of the old tenant Mr. Younis Ibi Manzoor (TC), is required to be transferred in my name, as I am the new tenant and present lawful occupier of the said premises. And all electricity dues stand fully cleared, and there are no outstanding arrears against the said connection. If any person has any objection to the transfer/change of the said electricity connection, he/she may file the same before the concerned authority within 7 (seven) days from the date of publication of this notice. Failing which, it shall be presumed that no one has any objection, and the transfer shall be effected accordingly.

**THE JAMMU AND KASHMIR STATE BOARD OF SCHOOL EDUCATION, NEW CAMPUS BEMINA SRINAGAR  
PUBLIC NOTICE**  
I have passed/appeared in SSE/HSE -I/II Class 10th under Roll No 104005426 Session: 2021-22 (BI- Annual) 2022 through The Jammu Kashmir Board of School Education. The error was committed by the School/Parent/Board against my Parantage/Mothers Name as Nafeeza Bano instead of Nafeeza Begum. Now I have applied for correction/rectification of error in the Jammu & Kashmir Board of School Education, New Campus Bemina, Srinagar. If any person has any objection in this regard may file the same in the office of the Assistant Secretary, Certificates-KD within seven days from the date of publication of this notice, after the expiry of said period, no objection will be entertained. This is published for the information of the general public. The correct particulars are recorded as under:-  
Name: Aalif Manzoor Sheikh  
Father's Name:- Manzoor Ahmad Sheikh  
Mother's Name:- Nafeeza Begum  
Date of Birth:- 06-03-2007  
Residence:- Chimmer  
Phone No: 9596263184

**إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**  
رسم چہارم  
انا لله وانا اليه راجعون  
بہ خیر انتہائ دکھ کے ساتھ دی جاتی ہیں کہ حاجی محمد یوسف گچھو ساکنہ گچھو محلہ میر بہری ڈل سرینگر کل کل فجر نماز کے بعد اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔  
مرحوم ایک لیک سیرت شخصیت، محب اہلبیت علیہ السلام بول کے علاوہ صوم و صلوات کے بانی تھے۔  
اللہ تعالیٰ مرحوم کی مغفرت فرمائے! اعلیٰ علین میں جگہ عطا کرے! اور لواحقین کو صبر جمیل عطا کرے۔  
مرحوم کا رسم چہارم 19 دسمبر 2025 بروز جمعہ ان کے آبائ مقبرہ حسن آباد میں انجام دیا جائے گا۔ اور بعد میں ان کے گھر میں دن بھر فاتحہ خوانی کا سلسلہ جاری رہے گا۔  
سوگواران: محمد امین گچھو نثار احمد امتیاز احمد  
959694478

**PUBLIC NOTICE**  
We, 1.Mr. Salima Gowhar W/o: Late Gulam Ahmad Hakeem 2.Dr. Ashik Hayat 3. Safeena Hayat Son and daughter of : Late Gulam Ahmad Hakeem All residents of : Umar Abad B, Peerbagh Srinagar, do hereby issue this notice for general public  
Whereas we are the only legal heirs of deceased Gulam Ahmad Hakeem S/o Mohammad Hayat R/o: Umar Abad B, Peerbagh Srinagar who expired on 30-01-2023 has left behind immoveable property in the shape of a double storied two houses and other assets situated at Umar Abad B, Peerbagh Srinagar.  
Whereas we have applied for the legal heir certificate to the concerned authorities as we being the wife, son and daughter of the deceased are entitled to the said property and no other persons are entitled to the same as we are having no other shareholder with respect to the said property.  
It is notified to general public that if anybody is having any objection with respect to the same, the same may be brought into the notice of Tehsildar Natipora Chanapora within the period of seven days.  
Notice issued by  
1.Mr. Salima Gowhar  
2.Dr. Ashik Hayat  
3. Safeena Hayat

## بیادگار مرحوم پیرزادہ محمد یوسف قادری صاحب



Daily AFAQ Srinagar

جمعتہ المبارک 19 دسمبر 2025ء بمطابق 22 جمادی الثانی 1447ھ

## اقوال زریں

عقل مند کی کوشش اپنے گناہوں کو ترک اور اپنے عیبوں کی اصلاح کیلئے ہوتی ہے (حضرت علیؓ)

## بچے نفسیاتی الجھنوں کا شکار

ہمارے اردگرد ہر دم پلٹنے بڑھنے والی نازک اور معصوم مخلوق، ہمارے بچے بھی آج کل کے تیز رفتار دور میں بہت سی نفسی الجھنوں کا شکار نظر آتے ہیں۔ معصوم ہونے کی وجہ سے وہ اپنے اندر کی کیفیات کو ہمارے ساتھ کھل کر بیان نہیں کر پاتے، لیکن ان کی ایسے مسائل دیکھنے میں آ رہے ہیں جو بچوں کی ذہنی و جسمانی نشوونما میں ایک ناسور کی طرح پل بڑھ رہے ہیں۔ ذہنی تناؤ، پریشانی اور ڈپریشن، یہ کسی زمانے میں امیروں اور بڑوں کی بیماریاں سمجھی جاتی تھیں، لیکن آج اس سے ہمارے بچے بھی محفوظ نہیں رہے۔

تعلیم کے ابتدائی چند سال کا عرصہ ہر بچے کی زندگی کا ایک ایسا وقت ہوتا ہے جب اس کی کئی طرح کی مشق ہوتی ہے۔ جس میں دباؤ کو قبول کرنے کی صلاحیت کو بھی پروان چڑھایا جاتا ہے۔ کچھ بچے اس سائیکل میں بہت کامیاب رہتے ہیں، لیکن بدقسمتی سے زیادہ تر بچے اس عمل میں احساس کمتری کا شکار ہوتے نظر آتے ہیں۔

تعلیم کے دوران آئے دن مثبت اور اسیٹسٹ سے جہاں ان کی کارکردگی کو دیکھا جاتا ہے، وہیں مسلسل گرتی کارکردگی کچھ بچوں کے ذہن میں تشویش کا باعث بن کر سامنے آتی ہے۔ حتیٰ کہ معاملہ اس قدر سنگین صورت اختیار کر جاتا ہے کہ بچے کو اپنے اندر کسی صلاحیت پر یقین نہیں رہتا اور وہ اپنی ذات کو لے کر شک و شبہات میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اس طرح کے جذبات کے ساتھ زیادہ عرصے تک منسلک رہنے سے بچے کے اندر احساس کمتری جنم لیتی ہے، جو ایک یقین میں بدل جاتی ہے اور بہت جلد اس کو اپنے بارے میں یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔

ایسی صورت حال میں یہ بات مشاہدے میں آتی ہے کہ عام طور پر بچہ یہ الجھن خود حل کرنے کی کوشش کرتا ہے اور وہ اس کیفیت کو بیان کرنے سے بھی قاصر ہوتا ہے۔ بچوں میں عام رویہ دیکھنے میں آتا ہے کہ ان کے پاس مستقبل میں کچھ بننے کے بہت سے خواب ہوتے ہیں۔ اکثر جب بچوں سے سوال کیا جاتا ہے کہ بڑے ہو کر کیا بننا ہے؟ تو چمکتی آنکھوں اور روشن چہرے کے ساتھ اپنی خواہش کا اظہار کرتے ہوئے نظر آتے ہیں اور اکثر ان کے خواب اور ہدف وقت کے ساتھ بدلنے بھی رہتے ہیں۔ لیکن انہی میں کچھ ایسے بچے بھی دیکھنے کو ملتے ہیں جو مستقبل کے بارے میں کوئی خاص پلاننگ نہیں رکھتے، بلکہ ان کا ذہن کسی بھی جواب سے خالی نظر آتا ہے۔

جن بچوں کو اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہیں ہوتا وہ اکثر دوسروں سے توثیق کرنے کیلئے رجوع کرتے ہیں۔ دوسرے انھیں مستقل طور پر یہ بتائیں کہ وہ کسی کام کو کرنے کے قابل ہیں یا نہیں۔ دوسروں کے خیالات اور رائے کو وہ بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ آپ سے پوچھتا رہتا ہے کیا آپ سمجھتے ہیں کہ میں ہوشیار ہوں؟ یا سمجھتے نہیں معلوم کہ میں اسائنمنٹ کر سکتا ہوں یا نہیں؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ میں کر سکتا ہوں؟ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا بچہ امید کر رہا ہے کہ آپ اسے یقین دہانی کروائیں کہ ہاں وہ کر سکتا ہے۔ اس معاملے میں کوتاہی اور لاپرواہی اس کو مزید قائل کر دیتی ہے کہ وہ کچھ کرنے کے قابل نہیں ہے۔

ایسے حالات میں سب سے زیادہ ذمہ داری والدین اور استاذ پر عائد ہوتی ہے کہ وہ بچوں کا بغور مطالعہ کریں اور انہیں جانچنے کی مکمل کوشش کریں۔ کیا وہ اس طرح کی نفسیاتی الجھنوں کا شکار تو نہیں ہیں؟ اگر بچے پر مکمل توجہ دی جائے تو کچھ ہی عرصے بعد ان کے اندر بدلاؤ لانا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔

سب سے بہترین اور آزمودہ حل غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لینا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں طلباء میں اعتماد پیدا کرنے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔ کھیلوں کی ٹیمیں، آرٹ کلاسز، اسکول ڈرامے اور دیگر سرگرمیاں طلباء کے اعتماد میں زبردست اضافہ کرتی ہیں۔ یہ اعتماد اسکول سمیت زندگی کے ہر شعبے میں پھیلا ہوا ہے۔ اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کس چیز میں دلچسپی رکھتا ہے؟ انہیں اس کلاس میں داخل کروائیں اور اس کی ہر کارکردگی کو خوب سراہتے ہوئے اس کے اندر اعتماد اور حوصلہ بڑھائیں۔

یہ بچے ہمارا کل ہیں اور اپنے کل کو سنوارنے کیلئے ہمیں اپنے آج کو بہتر بنانا ہوگا۔ اپنے بچوں کی ضروریات کو سنتے ہوئے اس کا آج بہترین بنانا ہوگا۔ جو مسائل اور پریشانیوں ان کو عرصے کا ایک خاص حصے میں ملنا نصیب ہوتی ہیں، ان کے کا ندھوں پر ابھی سے وہ بوجھ نہ ڈالیں۔

## سرمد صدیقی

کیا آپ جانتے ہیں ڈرگ مافیا کیسے کام کرتا ہے؟ یہ بات سمجھنے، سمجھانے اور بتانے کی ہے ذرا غور کریں کرونا وائرس کے دوران ہیپتالوں کی او بی ڈی بندھی، امیر جنسی وارڈز میں کوئی رش نہیں تھا سوائے کرنا کے، مریضوں کے سنے مریض ہیپتال نہیں گئے کیا عجیب نہیں لگتا اس دوران شوگر، دیگر بیماریوں، دل کے دورے، بلڈ پریشر، فالج وغیرہ کے کیس اچانک کم ہو گئے اب ایسا کیا ہو گیا اتنا چانک، امراض اس حد تک کم ہو گئے؟ یہاں تک کے اموات اور آخری رسومات بھی گھٹ گئیں؟ آپ اتفاق کریں نہ کریں مگر سوچ تو سکتے ہیں نا پھر سوچیں، سمجھیں اور سمجھائیں کہ کیا کروانے دوسری تمام بیماریوں پر قابو پایا ہے یا ان بیماریوں کو تباہ کر دیا ہے؟ اس سوال کے جواب میں یقیناً آپ فوراً کہہ سکیں گے نہیں، ہرگز نہیں؟

دراصل اب یہ حقیقت سامنے آنے لگی ہے کہ بیماریوں کو ڈرگ مافیا جان بوجھ کر خطرناک ثابت کرتا ہے اگر حقیقت یہ ہے کہ جب سے کارپوریٹ ہسپتال، میٹ لیبارٹریز وجود میں آئی ہیں یہ تباہی بڑھتی ہی چلی گئی لوگوں کو مختلف بیماریوں سے خوفزدہ کر کے زور دے کر ہزاروں روپے کے ٹیسٹ کرائے جا رہے تھے چاہے وہ درمیانی درجہ کی کھانسی، نزلہ، زکام ہی کیوں نہ ہو۔ چھوٹی اور معمولی بیماری پر آپریشن کر دینے جاتے ہیں اور تھوڑی سی تکلیف میں جسمانی اعضاء نکال کر پھینک دیے جاتے ہیں عام مریضوں کو بھی آئی سی یو میں رکھا جاتا اور ان کو خوف میں مبتلا کر کے ان کا علاج کیا جاتا تھا اس مافیانے مال کمانے کے لئے ہر زچگی کا علاج بڑا آپریشن فرض کر لیا ہے صاف مطلب ہے اس سے انہیں بے تحاشہ مالی فوائد حاصل ہو رہے ہیں اور فارما سٹیگز کی ادویات دھڑا دھڑا فروخت ہو رہی ہیں بعض اوقات تو کوئی ادویات بلک میں بھی فروخت ہوتی ہیں جو ادویات اور انسٹیشن میٹنگ اور اسپورنڈ ہوں ان کے دوسرے ہونے کا عذاب الگ ہے اب حقیقت سے پردہ اٹھ رہا ہے نو خوب جان لیوے کبھی وقت سمجھنے کا ہے آپ خود کو اور آپ کے پیاروں کو ڈرگ مافیا کے چنگل سے چھڑانے کا فیصلہ کریں اب ایک عام سی بیماری ہے ذیابیطس جسے حرف عام میں شوگر کہا جاتا ہے دراصل بہت سے امراض ہماری تن آسانی سے تبدیل رہے ہیں وسائل کی فراوانی نے جہاں لوگوں کو آسودگی بخشی ہے وہاں صحت کے حوالہ سے بہت سے مسائل بھی پیدا کر دیئے

ہیں سبزیوں کی بجائے گوشت کا بلا دربیغ استعمال، چہل قدمی اور ورزش نہ کرنا محنت سے جی چرانا اکثریت کی لازمی جز بن گیا ہے یہی مسائل کی اصل جڑ ہے جس پر توجہ دینے کی بجائے ہم نے صحت کے حصول کے لئے ادویات کو شارت کٹ سمجھ لیا ہے حالانکہ معمول سے زیادہ ادویات کے استعمال سے بہت سے سائڈ افیکٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے یعنی ایک بیماری سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے مزید کئی بیماریاں چٹ جانے کا نام سائڈ افیکٹ ہے اس میں اتائی ڈاکٹروں اور نیم حکیموں کا کردار بڑا گھناؤنا ہے چونکہ انہیں اکثر ادویات کے سائڈ افیکٹ کا کچھ علم نہیں ہوتا اس لئے وہ ہر سیاق

## زندگی گزارنے کا طریقہ

## تبدیل کرنیکی ضرورت

وسحاق کا خیال رکھے بغیر مریض کو ایسی ادویات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں جس سے انہیں جلد آرام آ جائے۔ بات ہو رہی تھی شوگر کے مرض کی تولد و دماغ کی کڑکیاں کھول کر جان لیوے

ڈیابیطس اور کاسٹیڈیٹریڈ ذیابیطس کا 200 سے مگر ڈرگ مافیا 140 پر بعد جس کی وجہ سے 80 فیصد لوگ ذیابیطس نہ ہونے کے باوجود میٹ فارمن کھانے پر مجبور ہیں جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس دوا کی ماہانہ سیل ایک ارب ہے اور اس کے کھانے سے بلڈ پریشر سانس معدہ دل کی تکلیف کولیسٹرول اور یورک ایسڈ کی ادویات عمر بھر کھانے کا راستہ کھل جاتا ہے حالانکہ یہ بیماریاں نہیں صرف لائف سٹائل بیماریاں ہیں۔ جی ہاں اپنا لائف سٹائل بدل لیں تو آپ ان کا پیاروں اور خوف و ہراس پھیلانے والوں کا جنازہ نکال سکتے ہیں ورنہ یہ اور ڈرگ مافیال کر آپ کا جنازہ نکال دیں گے۔ 140 یا 200 ذیابیطس؟ کیا خطرناک ہے چلیں تجزیہ کرتے ہیں 140 ذیابیطس رکھنے والے مریض دو گھنٹے کے بعد شدید کمزوری کا شکار ہو جاتے ہیں جبکہ 200 ذیابیطس رکھنے والے 6 گھنٹے کام کر سکتے ہیں اگر 200 شوگر ہو جائے تو تو جسمانی دردیں اور پیشاب کی کثرت ہو تو یہ پروٹین کی کمی کی علامات ہیں لہذا اپنی غذا میں پروٹین لیں جبکہ ہمارے جسم کو پروٹین کی ضرورت ہے نہ کہ ادویات کی ایسے مریض ہر موسم میں پروٹین میں چھٹی کا استعمال کریں خیال رہے کہ چھٹی تلی ہوئی ہرگز نہ ہو یا بکرے کا گوشت 250

گرام (بالغ افراد کے لئے) یا چار سے پانچ انڈے صرف ابلے ہوئے کھائیں بشرط انڈوں یا گوشت سے قبل آپ نے فروٹ اپنے وزن کے گرام استعمال کریں مثلاً اگر آپ 100 کلوگرام وزن رکھتے ہیں تو ایک صفر کا اضافہ کر کے اسکو گرام میں بدل لیں جو 1000 گرام ہوا 1000 گرام فروٹ کھائیں یا دو تین سبزیاں ملا کر سوپ بنا لیں دن میں دو یا تین بار کھانے سے قبل استعمال کیا کریں بیماریاں اس لئے ہم پر حاوی ہو گئیں کہ ہم سچے سے دور ہو گئے ہیں 500 گرام فروٹ ناشتہ کرنے سے قبل 500 گرام سبزیاں دوپہر کے کھانے سے قبل استعمال کر لیں یا دونوں وقت

فروٹ استعمال کر سکتے ہیں اگر سبزیاں پسند نہ ہوں تو سلاڈ خوب استعمال کریں ماہرین غذا کہتے ہیں کہ فروٹ اور سبزیاں کھانے سے قبل ادویات کی طرح کام کرتی ہیں اور کھانے کے بعد غذا کی طرح۔ یاد رکھیں آج کے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کا علاج بھی اسی مقدار میں فروٹ کے استعمال میں ہے گوشت نہ ہو تو بادام یا اخروٹ لے سکتے ہیں مگر مقدار انتہائی اہم ہے جو 100 گرام ہوا اس مقدار کو دن میں دو یا تین بار کھائیں اس سے ہم مقدار آپ کی پروٹین کی کمی دور نہیں کر سکتی یا درجہ اگر فروٹ وزن کے برابر استعمال نہ کیا تو پروٹین مسائل پیدا کر سکتی ہے اور اگر پروٹین کی پوری مقدار نہ لی تو فروٹ مسائل پیدا کر سکتے ہیں یقین کریں کہ یہ شوگر، کولیسٹرول، بلڈ پریشر تمام لائف سٹائل بیماریاں ہیں آپ آج سے اپنا لائف سٹائل بدل لیتے ہیں تو ان امراض کی تمام ادویات آپ کو ایک ہفتے کے اندر اللہ تبارک و تعالیٰ کے فضل و کرم سے چھوٹ جائیں گی اگر ذیابیطس اور کاسٹیڈیٹریڈ ذیابیطس 200 یا 200 ذیابیطس نائپ نو کا جنازہ نکل جائے جو 80 فیصد ہے یعنی 80 فیصد کو ذیابیطس نائپ نو ہے جو بیماری لائف سٹائل بیماری ہے باقی 20 فیصد ذیابیطس نائپ ون (جو بچپن میں ہوتی ہے) جو کہ انسولین کا استعمال کرتے ہیں وہ بھی لائف سٹائل بہتر کر کے اچھی صحت اور انسولین کم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنا لائف سٹائل نہیں بدلتے تو آپ کو ساری زندگی ذیابیطس کی ادویات کھانی پڑیں گی جو وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے لئے نت نئے مسائل پیدا کرتی چلی جائے گی اس کے سائڈ

## فوبیا غیر معقول خوف



## سید مجتبیٰ داؤدی

اس فوبیا کا شکار لوگ کسی بھی اونچائی اور بلندی والی جگہ سے بہت ڈرتے ہیں۔ اونچی اور بلند جگہوں پر جانے سے ان کی بہت جان جاتی ہے۔ ان کو ایسا لگتا ہے کہیں یہ گر نہ پڑیں۔ اگر وہ بلند جگہ پر چلیں جائیں تو یہ شدید ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ عام طور پر وہ سے پانچ فیصد لوگ اس فوبیا کا شکار ہوتے ہیں مردوں کے مقابلے میں خواتین اس فوبیا کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق 23 ملین بالغ افراد اس فوبیا کا شکار ہیں۔

اسٹراپوفوبیا (Astraphobia) اچانک آسانی بجلی اور بادلوں کے گرجنے کی آواز سے توجہ ہی ڈر جاتے ہیں لیکن ایسے لوگ بھی ہیں جو آسانی بجلی اور گرج چمک کی آواز سے بے سے نکل نہیں سکتے

اکروفوبیا (Acrophobia)

انکھت تو یقینی ہے لیکن پھر کچھ عرصہ بعد اس کی بہوی ڈوز استعمال کرنا پڑے گی۔ اب بات کرتے ہیں ایک اور بیماری جسے کولیسٹرول کہا جاتا ہے جو ہر عمر کے لوگوں کو لاحق ہے کہتے ہیں یہ عارضہ مرغن غذاؤں، غیر متناسب خوراک سے بھی لاحق ہو جاتا ہے کولیسٹرول کا ڈیابیطس اور کاسٹیڈیٹریڈ ذیابیطس 300 سے (کیونکہ 25 پرسنٹ کولیسٹرول صرف انسانی دماغ استعمال کرتا ہے) مگر ڈرگ مافیا 240 رکھنے پر بعد ہے کولیسٹرول کا ہمارے جسم کے بنیادی کام کرنے میں بہت اہم رول ہے اس کی زیادتی (60 سال سے زیادہ کی عمر میں) دس فیصد دل کی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہیں اور اس کی کمی تو فیصد امراض کا ذریعہ بن سکتی ہیں جن میں سے اہم اعصابی کمزوری اور نفسیاتی بیماریاں ہیں یاد رکھیں دنیا میں کولیسٹرول کم کرنے کی کوئی دوائی نہیں ہے مارکیٹ میں موجود دوائی ہمارے چار حقیقی کیمیکیل کو ہلاک کرنے والی دوا ہے ان میں سے ایک کا نام Co, Q, 10 ہے جو ہمارے دل اور دماغ کے لئے بہت اہم ہے اس کی کمی سے دل کی ادویات کا راستہ کھل جاتا ہے سادہ خوراک، پانی کے زیادہ استعمال اور روزانہ دو دو دہی سے کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اب بات کرتے ہیں یورک ایسڈ کی بیماریاں ہمارے برین کیلئے ناک کا کام کرتا ہے اس کی کمی سے دماغ سخت ہو جاتا ہے

اگر آپ کا یورک ایسڈ زیادہ ہے تو ادویات کی بجائے لائف سٹائل بدل لیں اپنے وزن کے گرام کے فارمولے کے مطابق فروٹ اور دو تین سبزیاں ملا کر اس کا سوپ استعمال کیا سکتا ہے تو پھر آج سے اپنا خیال رکھنا شروع کر دیں اور دعا کریں خدا سے بزرگ برتر ہم سب کو اور ہماری اولاد کو ادویات ڈاکٹرز، ہسپتال، امیگریشن اور ٹیسٹوں سے بچا اور ہمارا روپیہ رسومات دکھا اور بے کار جگہ پر لگنے سے بچا اور اس کو اللہ کی رضا والے کاموں میں لگا ایک بات یاد رکھیں انسانیت کی خدمت میں دلی سکون کا راز پوشیدہ ہے غریبوں اور مستحقین پر خرچ کریں لوگوں کے لئے آسانیاں پیدا کریں ضرورت سے زیادہ روپیہ برے وقت کیلئے سنبھال کر رکھیں اور جس قدر ہو سکے ادویات سے دور رہیں کو الیفا نڈ ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات صرف اور صرف ضرورت کے وقت ہی کھائیں لوگوں کا اچھا سوچیں یاد رکھیں زیادہ ادویات کا استعمال مزید بیماریوں کو جنم دیتا ہے اور خواہ خواہ بیماریوں کو جو تندرستی میں کمی کر کے ضرورت مندوں پر خرچ کر دیں اسی طرح آپ نہ صرف تندرست رہ سکتے ہیں بلکہ ڈرگ مافیا کو بھی ناکام بنایا جاسکتا ہے

وغیرہ دیکھنے جیسے معاملات سے گھبراتے ہیں اور ان سے دور رہنا ہی بہتر سمجھتے ہیں۔ گروفوبیا (Ochlophobia) گروفوبیا کا شکار لوگ بڑھاپے کا سوچ کر بہت ڈرتے ہیں۔ یہاں تک کہ بوڑھے لوگوں کو سبھی خوفزدہ ہوتے ہیں۔

ٹرانوفوبیا (Pterono Phobia) خوبصورت پرندے ہر کسی کو پسند ہوتے ہیں لیکن آپ کو یہ جان کر حیرانگی ہوگی کہ ایسے لوگ بھی ہیں جو پرندوں سے بھی ڈرتے ہیں ایسے افراد ٹرانوفوبیا کا شکار ہوتے ہیں۔ دراصل انہیں پرندوں کے پروں سے پیدا ہونے والی گدگدی سے ڈر لگتا ہے۔ گدگدی یا اس کا تصور ہی خوفزدہ کر دینے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

پاروفوبیا (Pyro Phobia) اس فوبیا میں جہلا افراد اس چھوٹی سی آگ کے قریب بھی نہیں جاسکتے جس کو کنٹرول کیا جاسکتا ہو۔ جیسے چولہا یا اٹھنی یہاں تک کہ ایک چھوٹی سی موم بتی کھیلنے سے بھی ان کو ڈر لگتا ہے۔ اس فوبیا کی علامات میں بھی منہ خشک ہوجانا، اور گھبراہٹ وغیرہ شامل ہیں۔ اس فوبیا کے علاج کی تھراپی کے طور پر مریض کو تھوڑی آگ جیسے لگتا ہوا ساگار دکھانا اور پھر بتدریج چولہے کی آگ سے اس کا ڈر نکالنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ نیز اس کے ساتھ بات چیت کے سیشنز کے ذریعے اس کا خوف کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ فوبیا کی کچھ ٹیکنیکز میں جلد علاج نہ کیا جائے تو مریضوں کو خودکشی کرتے بھی دیکھا گیا ہے،







# بین الاقوامی خبریں

جمعیت المبارک ۱۹ دسمبر ۲۰۲۵ء  
بمطابق ۲ جمادی الثانی ۱۴۴۷ھ



## ہم نے 10 ماہ میں 8 جنگیں رکوائیں اور وہ کیا جو کوئی نہ کر سکا: امریکی صدر

انڈین، 18 دسمبر (یو این آئی) امریکی صدر ڈونلڈ



ٹرمپ کا کہنا ہے کہ ہم نے 10 ماہ میں 8 جنگیں رکوائیں اور وہ کیا جو کوئی نہ کر سکا۔ واشنگٹن میں خطاب کرتے ہوئے ٹرمپ نے کہا کہ ایک سال پہلے امریکہ مردہ تھا، ناکا میں کے دہانے پر تھا لیکن ایک سال میں جو ہم نے حاصل کیا وہ کوئی حاصل نہیں کر سکا، ہم نے 10 ماہ میں 8 جنگیں رکوائیں۔ انہوں نے کہا کہ بائیں بازو پالیسیاں دوبارہ نافذ ہونے نہیں دی گئیں، بائیں بازو دور میں غیر قانونی ایگریگیشن نے نوکریاں لیں، ہماری انتظامیہ میں سبھی نوکریاں امریکہ میں پیدا ہوئیں اور انہوں نے ڈونلڈ ٹرمپ کا کہنا تھا کہ انہیں کرپٹ نظام ختم کرنے کا بھاری مہینہ ملے گا۔

## روسی صدر پوتن نے یورپی رہنماؤں کو خنزیر قرار دیا

مذاکرات ناکام ہونے کی صورت میں یورپی رہنماؤں پر طاقت سے قبضے کی دھمکی

ماسکو، 18 دسمبر (یو این آئی) روسی صدر ولادیمیر پوتن نے یورپی رہنماؤں پر شدید سختی اور انہیں یورپ کے چھوٹے خنزیر قرار دیا ہے۔ روسی صدر ولادیمیر پوتن نے یورپی رہنماؤں پر شدید سختی اور انہیں یورپ کے چھوٹے خنزیر قرار دیا ہے۔ روسی صدر ولادیمیر پوتن نے یورپی رہنماؤں پر شدید سختی اور انہیں یورپ کے چھوٹے خنزیر قرار دیا ہے۔



پوتن نے بڑھ کر روسی وزارت دفاع کے سالانہ اجلاس میں ایک جارحانہ تقریر کرتے ہوئے یورپی لیڈروں پر شدید سختی اور انہیں یورپ کے چھوٹے خنزیر قرار دیا۔ ان کا کہنا تھا کہ یہ لیڈر سابق امریکی انتظامیہ کے ساتھ مل کر روسی معیشت کے خاتمے سے فائدہ اٹھانے کی امید رکھتے تھے۔ پوتن نے مغربی ممالک پر الزام عائد کیا کہ سابق امریکی صدر جو بائیڈن کی انتظامیہ نے جان بوجھ کر یورپ کو تازہ کرکس نظام کی طرف دھکیلا تھا۔ انہوں نے کہا یورپ کے چھوٹے خنزیر نے فوری طور پر سابق امریکی انتظامیہ کے کام میں شمولیت اختیار کی ہے

## بنگلہ دیش میں ہندوستانی ہائی کمیشن پر سیکورٹی خطرہ، وزیر ایسٹرن کو عارضی طور پر بند کیا گیا

سفارتی مشنوں کی سلامتی اور سالمیت میں زبان ملک کی اٹل ذمہ داری ہے، بھارت

نظر اعلیٰ تادیب کے طور پر ڈھاکہ میں ہندوستان کے سفارتی مشن کی سلامتی اور سالمیت میں زبان ملک کی اٹل ذمہ داری ہے، بھارت۔ وزیر امور خارجہ سمانت کمار گپتا نے کہا کہ ہندوستان ہائی کمیشن پر سیکورٹی خطرہ ہے۔



بھارت نے ہندوستانی سفارتی مشنوں کی سلامتی اور سالمیت میں زبان ملک کی اٹل ذمہ داری ہے، بھارت۔ وزیر امور خارجہ سمانت کمار گپتا نے کہا کہ ہندوستان ہائی کمیشن پر سیکورٹی خطرہ ہے۔

## امریکی توہین آمیز شرائط کی صورت قبول نہیں: ایرانی صدر

جوہری تنصیبات پر حملہ کر کے مذاکرات سبوتاژ کئے

تہران، 18 دسمبر (یو این آئی) ایرانی صدر مسعود پزشکیان کا کہنا ہے واشنگٹن مذاکرات جاری رکھنے کیلئے امریکہ کی پیشکشیں ناقابل قبول ہیں۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ کی پیشکشیں ناقابل قبول ہیں۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ کی پیشکشیں ناقابل قبول ہیں۔



ایرانی صدر مسعود پزشکیان نے واشنگٹن مذاکرات جاری رکھنے کیلئے امریکہ کی پیشکشیں ناقابل قبول ہیں۔ انہوں نے کہا کہ امریکہ کی پیشکشیں ناقابل قبول ہیں۔

## ٹرمپ انتظامیہ کا بڑا فیصلہ: افغان ایسٹبلشمنٹ ویزا بھی معطل

امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کا نیا سفارتی حکم جاری

واشنگٹن، 18 دسمبر (یو این آئی) امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی انتظامیہ نے افغانستان کی ہجرتی سکیورٹی کی صورت حال کے پیش نظر افغان شہریوں کے لیے ویزا معطل کر دیے۔



ٹرمپ کی انتظامیہ نے افغانستان کی ہجرتی سکیورٹی کی صورت حال کے پیش نظر افغان شہریوں کے لیے ویزا معطل کر دیے۔

## عمان میں حکومت ضرورت کے وقت ہندوستانی تارکین وطن کی مدد کے لیے تیار: مودی

عمان کے سلطان نے مودی کو ملک کے اعلیٰ ترین اعزاز آوارڈ آف فرینڈشپ سے نوازا

نئی دہلی، 18 دسمبر (یو این آئی) وزیر اعظم نریندر مودی نے عمان کے سلطان ہاشم بن تیموثیہ کو فرینڈشپ آوارڈ سے نوازا۔



نئی دہلی، 18 دسمبر (یو این آئی) وزیر اعظم نریندر مودی نے عمان کے سلطان ہاشم بن تیموثیہ کو فرینڈشپ آوارڈ سے نوازا۔

## منجھد روسی اثاثوں پر مبنی یوکرین کا قرض خطروں سے بھرا: پیٹریسٹ

بروسلز، 18 دسمبر (یو این آئی) پیٹریسٹ کے وزیر اعظم بارٹ ڈی ویر نے کہا کہ روس کے منجھد روسی اثاثوں کی بنیاد پر یوکرین کو دیا گیا قرض خطروں سے بھرا ہے۔

## بائیڈن پالیسیاں دوبارہ نافذ نہیں ہونے دی جائیں گی: صدر ڈونلڈ ٹرمپ

واشنگٹن، 18 دسمبر (یو این آئی) امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ بائیڈن کی پالیسیاں دوبارہ نافذ نہیں ہونے دی جائیں گی۔

واشنگٹن، 18 دسمبر (یو این آئی) امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ بائیڈن کی پالیسیاں دوبارہ نافذ نہیں ہونے دی جائیں گی۔

## سامانے: روٹرز کی رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ عالمی

معاملات پر گہری نگاہ رکھنے والے عالمی بصرین کے مطابق چین کا بیجنگ اور واشنگٹن کے تناظر میں ایک واضح سفارشی پیغام ہے جس میں بیجنگ نے نہ صرف

## ٹرمپ کے سخت بیان کے بعد چین کا ویزو ویلا کی حمایت کا اعلان

چین بین الاقوامی معاملات میں یکطرفہ دباؤ اور غنڈہ گردی کی مخالفت کرتا ہے

سامانے: روٹرز کی رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ عالمی معاملات پر گہری نگاہ رکھنے والے عالمی بصرین کے مطابق چین کا بیجنگ اور واشنگٹن کے تناظر میں ایک واضح سفارشی پیغام ہے جس میں بیجنگ نے نہ صرف



چین بین الاقوامی معاملات میں یکطرفہ دباؤ اور غنڈہ گردی کی مخالفت کرتا ہے۔

چین بین الاقوامی معاملات میں یکطرفہ دباؤ اور غنڈہ گردی کی مخالفت کرتا ہے۔

## جرمنی نے اسرائیل کے ساتھ اربوں ڈالر میزائل سسٹم معاہدے کی منظوری دیدی

معاہدے میں 3 ارب 10 کروڑ ڈالر کی توسیع کی منظوری



برلن، 18 دسمبر (یو این آئی) جرمنی نے اسرائیل کے ساتھ 3.1 بلین ڈالر کے میزائل سسٹم معاہدے کی توسیع کی منظوری دیدی۔

## سر دی سے تحفظ نہ ملنے پر غرہ میں اموات بڑھ سکتی ہیں: یونیسف

بے گھر خاندان خیموں میں رہنے پر مجبور ہیں

غزہ، 18 دسمبر (یو این آئی) جنگ سے تباہ حال غزہ میں جاری شدید سردی اور نقصان دہ بارش نے انسانی ایلے کو بڑھ کر بے گھر خاندان خیموں میں رہنے پر مجبور کر دیا ہے۔

## اسرائیل کے لبنان میں شدید فضائی حملے

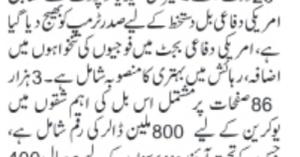
جزب اللہ کو غیر مسلح کرنے کی ڈیڈ لائن قریب

بیروت، 18 دسمبر (آفاق نیوز ڈیسک) اسرائیل نے بھارت کے جنوبی اور شمال مشرقی لبنان میں متعدد فضائی حملے کیے۔

## امریکی سینیٹ نے تاریخی دفاعی بل منظور کر لیا

یوکرین کے لیے 800 ملین ڈالر کی رقم شامل

واشنگٹن، 18 دسمبر (یو این آئی) امریکی سینیٹ نے 800 ملین ڈالر کی رقم شامل کی ایک تاریخی دفاعی بل منظور کر لیا۔



امریکی سینیٹ نے تاریخی دفاعی بل منظور کر لیا۔

امریکی سینیٹ نے تاریخی دفاعی بل منظور کر لیا۔

## اسرائیل اور مصر کے درمیان گیس برآمد کرنے کے تاریخی معاہدے پر دستخط

اسرائیل اور مصر کے درمیان گیس برآمد کرنے کے تاریخی معاہدے پر دستخط

قاہرہ، 18 دسمبر (یو این آئی) اسرائیل نے مصر کے ساتھ تاریخی معاہدے پر دستخط کیے۔

## اسرائیل کے لبنان میں شدید فضائی حملے

جزب اللہ کو غیر مسلح کرنے کی ڈیڈ لائن قریب

بیروت، 18 دسمبر (آفاق نیوز ڈیسک) اسرائیل نے بھارت کے جنوبی اور شمال مشرقی لبنان میں متعدد فضائی حملے کیے۔

## اسلام آباد، 18 دسمبر (یو این آئی) اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل

کی ایکشن پلان کے تحت ہندوستان پر دباؤ

اسلام آباد، 18 دسمبر (یو این آئی) اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل کی ایکشن پلان کے تحت ہندوستان پر دباؤ۔

## اقوام متحدہ کا افغانستان سرزمین دہشت گردی کیلئے استعمال نہ ہونے کا طالبان کا دعویٰ مسترد

ہمسایہ ممالک افغانستان کو تیزی سے علاقائی عدم استحکام کا ذریعہ سمجھنے لگے ہیں

ریوٹ میں کہا گیا، ڈی جیکو کا مسسل ہینڈل کرتے ہیں



اقوام متحدہ کا افغانستان سرزمین دہشت گردی کیلئے استعمال نہ ہونے کا طالبان کا دعویٰ مسترد۔