Email- info@awamilalkaar.com

MEMBER WUOJ — عوام کی بے ساختہ للکار — ABC Certified

روزنامہ Daily Awami Lalkaar راولپنڈی

عوامی للکار

باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت — ایڈیٹر انچیف محمد فیصل ندیم

جلد 15 | ہفتہ، 6 جولائی 2024ء، 29 ذوالحجہ 1445ھ، قیمت 10 روپے | شمارہ 103

انسانی صحت کی حفاظت اور آلودگی کے تدارک کی بڑی مہم کا آغاز

مہم کے تحت صنعتوں، کارخانوں اور ٹریفک کے دھوئیں کی پڑتال کی مہم شروع کر دی گئی ہے' مریم اورنگزیب

موٹچی اور فصلوں کی باقیات جلانے پر سزا ملے گی۔اس حوالے سے صوبہ بھر کی سرکاری مشینری کو الرٹ کر دیا گیا، سینئر صوبائی وزیر

وزیراعظم محمد شہباز شریف ایف پی آر سی ڈیجیٹلائزیشن اور اصلاحات سے متعلق جائزہ اجلاس کی صدارت کر رہے ہیں

لاہور (این این آئی) سینئر صوبائی وزیر مریم اورنگزیب نے کہا ہے کہ پنجاب میں سموگ سے بچاؤ، انسانی صحت کی حفاظت اور آلودگی کے تدارک کی بڑی مہم کا آغاز کر دیا ہے، اس مہم کے تحت صنعتوں، کارخانوں اور ٹریفک کے دھوئیں کی پڑتال کی مہم شروع کر دی گئی ہے۔ ملٹی سیکٹورل اندا سموگ ایکشن پلان بارے جائزہ اجلاس کی صدارت کرتے ہوئے سینئر وزیر نے کہا کہ سموگی اور فصلوں کی (بقیہ نمبر 28)

نواز شریف کا سیاسی سرگرمیوں کے آغاز کا فیصلہ

پارٹی کی ازسرنو تنظیم سازی کیلئے ملک بھر کے دورے کریں گے

دوروں کا شیڈول تیار کرنے کی ذمہ داری رانا ثنا اللہ کو سونپ دی گئی' پارٹی ذرائع

لاہور (این این آئی) پاکستان مسلم لیگ (ن) کے صدر و سابق وزیراعظم محمد نواز شریف نے سیاسی سرگرمیوں کے آغاز کرنے کا فیصلہ کر لیا، ازسرنو تنظیم سازی کے لئے گلگت بلتستان، آزاد کشمیر سمیت ملک بھر کے دورے کریں گے۔ پارٹی ذرائع کے مطابق (بقیہ نمبر 29)

محکمہ خوراک کے دو افسران کے خلاف کارروائی

پرنسپل اسسٹنٹ ڈپٹی ڈائریکٹر فوڈ کی ایک سال کی سروس ضبط، اسسٹنٹ فوڈ کنٹرولر کی 3 سال کیلئے ترقی روک دی گئی

لاہور (این این آئی) سکرٹری خوراک پنجاب کی ہدایت پر 2 افسران کے خلاف تادیبی کارروائی کا حکم دیدیا گیا۔ ترجمان محکمہ خوراک کے مطابق پرنسپل کریک ڈاؤن میں مزید (بقیہ نمبر 2)

محرم الحرام میں سوشل میڈیا کی بندش کی درخواست مسترد

محرم الحرام میں سیکیورٹی کونسل پروف، مزید فعال اور موثر بنایا جائیگا، ذرائع وزارت داخلہ

اسلام آباد (این این آئی) وفاقی حکومت نے محرم الحرام میں سوشل میڈیا کی بندش کی سمویوں کی درخواست مسترد کر دی۔ وزارت داخلہ کے ذرائع کے مطابق محرم الحرام کے دوران سوشل میڈیا ایپلی کیشنز بند نہیں ہوں (بقیہ نمبر 31)

مڑان میں آئی ڈی دھماکا 3 افراد جاں بحق 8 زخمی

پولیس موبائل میں سوار 2 اہلکار، رکشہ میں سوار 3 افراد دھماکے کے نتیجے میں زخمی ہوئے، ڈی پی او مردان

مردان (این این آئی) مردان میں جلالہ پل کے قریب دھماکے کے نتیجے میں 3 افراد جاں بحق اور 8 زخمی ہوگئے۔ تفصیلات کے مطابق خیبر پختونخوا کے شہر مردان کے علاقے تخت بھائی میں جلالہ پل کے قریب دھماکا ہوا جس کے (بقیہ نمبر 30)

پنجاب ڈویلپمنٹ اتھارٹی کے قیام کا اصولی فیصلہ

غیر قانونی ہاؤسنگ سکیموں کی لسٹ طلب

لاہور: وزیراعلیٰ پنجاب مریم نواز شریف ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں اہم اجلاس کی صدارت کر رہے ہیں، ہنر شمشیر مریم اورنگزیب بھی موجود ہیں

روڈز کی کمرشلائزیشن کی منظوری، بینار پاکستان اور چائنا سکیم کے سپورٹس کمپلیکس کی جلد تکمیل کی ہدایت، ایل ڈی اے حکام کو ریکارڈ کی سفٹنگ کا عمل جلد مکمل کرنے کی ہدایت

ایل ڈی اے کیلئے 46 ارب روپے ریونیو جنریشن کا ہدف مقرر، ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر آمد، گلوبل ولیج کا دورہ، ایل ڈی اے سٹی کے ڈویلپمنٹ پر خصوصی توجہ دی جائے وزیراعلیٰ پنجاب

لاہور (این این آئی) وزیراعلیٰ پنجاب مریم نواز شریف نے ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں اہم اجلاس منعقد ہوا، جس میں پنجاب ڈویلپمنٹ اتھارٹی کے قیام کا اصولی (بقیہ نمبر 35) کوارٹر کا دورہ کرنے والی پہلی خاتون وزیراعلیٰ بن گئیں۔ وزیراعلیٰ مریم نواز شریف کی صدارت میں اجلاس منعقد ہوا، جس میں پنجاب ڈویلپمنٹ مریم نواز شریف ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں طلبہ کو ریلے۔ سبز پاؤسنگ سکیم کا جائزہ لے کر ریگلائز کرنے پالیسی کو فیصلہ کیا جائیگا۔ وزیراعلیٰ مریم نواز شریف ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں ریکارڈ کی سفٹنگ کا عمل جلد مکمل کرنے کی ہدایت۔ وزیراعلیٰ مریم نواز شریف ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں گلوبل ولیج کا دورہ۔ وزیراعلیٰ مریم نواز شریف ایل ڈی اے ہیڈ کوارٹر میں ریکارڈ کی سفٹنگ کا عمل جلد مکمل کرنے کی ہدایت

روزنامہ عوامی للکار راولپنڈی Daily Awami Lalkaar Rawalpindi
عوام کی بے باک ترجمان
وفاقی وزیر تعلیم شاہ محمود قریشی ایڈووکیٹ چیئرمین

ایڈیٹوریل پیج

ایڈیٹوریل ایڈیٹر
روبینہ فیصل

وزیراعظم کی صدر پیوٹن سے حوصلہ افزا ملاقات

وزیراعظم شہباز شریف کی آستانہ میں روسی صدر ولادیمیر پیوٹن سے ملاقات ہوئی جس میں دوطرفہ تعلقات سمیت اہم امور پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ ملاقات میں تجارت اور توانائی سمیت مختلف شعبوں میں تعلقات مضبوط بنانے پر اتفاق کیا گیا۔

ملکی معیشت کو مضبوط خطوط پر استوار کرنے کے لیے شہباز شریف کی سربراہی میں حکومت کوشاں ہے۔ اس حوالے سے وزیراعظم کئی ممالک کے دورے کر چکے ہیں۔ دوست ممالک کی طرف سے پاکستان میں سرمایہ کاری کی یقین دہانی کرائی گئی ہے۔ پاک روس تعلقات ماضی میں نشیب وفراز کا شکار رہے ہیں۔ مگر آج کل بہتری کی طرف گامزن ہیں۔ پاکستان اور روس کے مابین محدود پیمانے پر تجارت بھی ہو رہی ہے وزیراعظم شہباز شریف اس کو مزید توسیع دینا چاہتے ہیں۔ جس سے صدر پیوٹن کی طرف سے اتفاق بھی کیا گیا ہے۔ وزیراعظم نے صدر پیوٹن سے یہ بھی کہا کہ روس سے تیل کی سپلائی ہمیں موصول ہوئی ہے، ہم اس کو مزید بڑھانا چاہتے ہیں۔ 60 اور 70 کی دہائی میں ہم نے بارٹر سسٹم کے تحت تجارت کا آغاز کیا تھا، ہمیں مالیاتی اور دیگر بینکاری مسائل حل کرنے کی ضرورت ہے، روس کے ساتھ بارٹر سسٹم کے تحت تجارت کو فروغ دینے کے خواہاں ہیں، وزیراعظم شہباز شریف نے اس خواہش کا اظہار بھی کیا کہ روس کے ساتھ تجارت کو ایک ارب ڈالر تک لے جانا چاہتے ہیں۔ ابتدا میں اگر تجارت ایک ارب ڈالر تک چلی جاتی ہے تو یہ بھی پاکستان کی معیشت کے لیے حوصلہ افزا ہوگی جس میں وقت گزرنے کے ساتھ اضافہ ہو سکے گا۔ پاکستان کو آج انرجی کے کرائسز کا بھی سامنا ہے۔ روس اس حوالے سے پاکستان کی مدد کرسکتا ہے شہباز شریف نے اس پر بھی زور دیا ہے۔ سردست پیٹرولیم کی امپورٹ میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ روس عالمی مارکیٹ کی نسبت پاکستان کو پیٹرولیم سستے داموں فراہم کر رہا ہے۔ ایسے اقدامات سے پاکستان کی معیشت استحکام کی طرف گامزن ہوگی۔

عدم تحفظ کا احساس

کھلی بات
جدید دنیا میں عورت
جدید دنیا میں عورت
جدید دنیا میں عورت
jdrsaaima@gmail.com

عدم تحفظ کا احساس انسانی زندگی کا ایک اہم حصہ ہے جس کا سامنا ہر شخص کو کسی نہ کسی مرحلے پر ہوتا ہے۔ یہ احساس مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتا ہے اور زندگی کے مختلف شعبوں میں اس کا اثر دیکھنے کو ملتا ہے۔ عدم تحفظ کا احساس ہمیں نہ صرف جذباتی اور ذہنی طور پر متاثر کرتا ہے بلکہ ہماری روزمرہ کی زندگی، رشتے اور پیشہ ورانہ کامیابیوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

عدم تحفظ کے اسباب کئی ہو سکتے ہیں۔ بچپن کے تجربات، والدین یا سرپرستوں کی جانب سے نظرانداز کیا جانا، جسمانی یا ذہنی بدسلوکی، معاشرتی دباؤ، اور مالی مشکلات چند ایسے عوامل ہیں جو عدم تحفظ کے احساس کو جنم دیتے ہیں۔ جب انسان خود کو دوسروں کے مقابلے میں کمتر محسوس کرتا ہے یا اسے یہ لگتا ہے کہ وہ دوسروں کی توقعات پر پورا نہیں اتر پا رہا، تو اس کے نتیجے میں عدم تحفظ کا احساس بڑھ جاتا ہے۔

عدم تحفظ کا احساس انسان کی خود اعتمادی کو کم کرتا ہے اور اسے احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ایسے لوگ جو عدم تحفظ کا شکار ہوتے ہیں، وہ اکثر دوسروں سے مقابلہ کرنے کی بجائے خود کو پیچھے بٹاتے ہیں۔ یہ احساس انہیں پیشہ ورانہ زندگی میں بھی پیچھے دھکیلتا ہے جہاں وہ نئے مواقع سے فائدہ اٹھانے سے گھبراتے ہیں۔

ذاتی رشتے بھی عدم تحفظ کے اثرات سے بچ نہیں پاتے۔ ایسے لوگ جو خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں، وہ اکثر اپنے شریک حیات، دوستوں، یا خاندان کے ساتھ مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ عدم تحفظ کی وجہ سے وہ اپنے رشتوں میں عدم اعتماد، حسد، اور شک کی صورت میں مشکلات پیدا کرتے ہیں۔

عدم تحفظ کے احساس کا اثر صرف انفرادی زندگی تک محدود نہیں رہتا بلکہ یہ سماجی تعلقات اور معاشرتی زندگی کو بھی متاثر کرتا ہے۔ جب ایک فرد عدم تحفظ کا شکار ہوتا ہے تو وہ اپنی سماجی ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں ناکام رہتا ہے، جس کا اثر پورے معاشرے پر پڑتا ہے۔

عدم تحفظ کے احساس سے نمٹنے کے لیے کئی اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو یہ ضروری ہے کہ انسان خود کو سمجھنے کی کوشش کرے اور اپنے مسائل کو پہچاننے اپنے اندر جھانک کر یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کو کن وجوہات کی بنا پر عدم تحفظ کا احساس ہو رہا ہے۔ جب آپ ان وجوہات کو پہچان لیں گے، تو ان پر قابو پانا آسان ہو جائے گا۔

مثبت سوچ اور خود اعتمادی کی بیدھوتری عدم تحفظ کے احساس سے نمٹنے کے لیے اہم ہیں۔ اپنے آپ کو مثبت طریقے سے دیکھیں اور اپنی کامیابیوں اور خوبیوں کو یاد کریں۔ اپنے آپ کو مثبت انداز میں سمجھنا اور اپنی کامیابیوں کو سراہنے بغیر اپنے اندر کی کمزوریوں کو دیکھنا ضروری ہے۔

معاف کرنا اور معافی مانگنا بھی عدم تحفظ کے احساس کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کریں اور اپنی غلطیوں کے لیے معافی مانگیں۔ معاف کرنے کا عمل دل کو سکون دیتا ہے اور منفی جذبات کو کم کرتا ہے۔

پیشہ ورانہ مدد بھی عدم تحفظ کے احساس کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ ماہر نفسیات یا معالج کے ساتھ بات چیت کر کے آپ اپنے مسائل کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتے ہیں اور ان پر قابو پا سکتے ہیں۔ پیشہ ورانہ مدد کے ذریعے آپ کو اپنے جذبات پر قابو پانے اور مثبت تبدیلیاں لانے کے طریقے سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

عدم تحفظ کے احساس سے نمٹنے کے لیے صحت مند طرز زندگی بھی ضروری ہے۔ جسمانی سرگرمی، متوازن غذا، اور معیاری نیند سے آپ کے جسم اور دماغ کو توانائی ملتی ہے جو آپ کو عدم تحفظ کے احساس سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ ذہنی سکون بھی فراہم کرتی ہے۔

عدم تحفظ کا احساس ایک عام مگر سنگین مسئلہ ہے لیکن اس سے نمٹنے کے لیے کئی اقدامات کیے جا سکتے ہیں۔ مثبت سوچ، خود اعتمادی کی بیدھوتری، معافی کا جذبہ، پیشہ ورانہ مدد، اور صحت مند طرز زندگی سے ہم اپنے اندر کے عدم تحفظ کے احساس پر قابو پا سکتے ہیں۔ ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ ہر شخص کی زندگی میں مشکلات آتی ہیں، لیکن ان مشکلات سے سیکھ کر اور ان پر قابو پا کر ہم ایک مضبوط اور خوشحال زندگی گزار سکتے ہیں

وزن یا ذیابیطس کے خدشے سے بے فکر ہو کر آم کھائیں مگر اعتدال میں

لاہور (سی ایم لنکس) موسم کا رانیے ساتھ اس موسم کی سوغات بھی لے آتا ہے، میٹھی پھلوں کے بادشاہ آم جس کا ہر ایک کو انتظار رہتا ہے۔ چھوٹے ہوں یا بڑے ہر گولی پر اسال آم کا بے صبری سے انتظار رہتا ہے لیکن ایسے افراد جو بڑھتے وزن یا ہیر ذیابیطس کا شکار ہوں وہ چاہ کر بھی دل کے مزے لینے سے قاصر رہتے ہیں۔ اگر آپ یا آپ کے اردگرد بھی ایسی افراد موجود ہیں جو وزن بڑھنے کے خدشے یا ہیر ذیابیطس سمیت دیگر صحت سے متعلق مسائل کی وجہ سے آم کھانے سے گریز کرتے ہیں تو آپ کے لیے خوش خبری ہے۔ آپ اپنمن پسند پھل کھا سکتے ہیں کیونکہ یہ موٹاپے کرتا اور گلیسک انڈیکس (جی آئی) میں آم کا نمبر 51 ہے جو اسے کم جی آئی غذا بناتا ہے یعنی ایسی غذا جس کے اثرات بلڈ شوگر پر مرتب نہیں ہوتے۔ تاہم بڑھتے وزن سے پریشان اور ذیابیطس کا شکار افراد ان کا تھوڑا مقدار میں استعمال کریں۔ چند احتیاطی تدابیر درج ذیل ہیں جن پر عمل کر کے آپ آم مزے سے کھا سکتے ہیں۔۔زیادہ آم کھانے سے گریز کیا جائے۔۔ایک وقت میں بہتر زیادہ آم نہ کھائے سے گریز کیا جائے۔ نتائسہ یا کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں شامل آم سے بلڈ شوگر لیول بڑھنے کا امکان ہوتا ہے، مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ انہیں کو غذا کا حصہ نہ بنایا جائے۔ ایک وقت میں کسی بھی غذا سے 1 گرام کاربوہائیڈریٹس وافر مقدار میں شامل ہوتا ہے اور آدھا آم ایک 82 گرام کے ہوتے ہوئے آم میں 12.5 گرام کاربوہائیڈریٹس ہوتی ہے۔ اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو آغاز میں آدھے کو یا 82 گرام آم کو کھا کر دیکھیں کہ بلڈ شوگر پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس کے بعد آپ تحمل کی مقدار کو بتدریج بڑھا کر دیرہات کر سکتے ہیں کہ کتنی مقدار آپ کے لیے بہتر ہے۔ پرہیز تو آم کا حصہ ہی نہیں۔۔ایک دوسرا طریقہ کار یہ ہے کہ پرہیزی آم کا حصہ بڑھایا جائے، فائبر کی طرح پروٹین بھی بلڈ شوگر کی سطح کو بڑھنے سے روکنے میں مدد دیتے والا ہے۔ آم میں فائبر تو ہوتا ہے مگر پروٹین کی مقدار کم خاص نہیں ہوتی تو آم کے ساتھ کوئی پروٹین والی غذا جیسا ایک انڈا ہو، انڈا، پنیر کا ایک ٹکڑا یا کچی مٹر گریاں کھانا بلڈ شوگر کی سطح کو بڑھنے میں روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ بس اس بات کا خیال رکھیں کہ دیگر اشیا خورد و نوش کی طرح آم کو بھی اعتدال کھائیں۔

انسان دوستی

تحریر: پروفیسر محمد عبداللہ بھٹی

جون کا مہینہ سورج بادشاہ انگڑائی لے کر بیدار ہو گیا تھا سو اپنے پر آگ اگلتی زمین کے کباب بنانا شروع کر دیئے تھے گرمی اس قدر شدید کہ جیسے اللہ تعالیٰ نے دوزخ کی دیگوں کا منہ زمین کی طرف کر کے دھکن اتار دیئے ہوں گرمی کی شدت میں گرم ہوا کے تھپیڑے اضافہ کر رہے تھے اتنی شدت سے انسانوں سے گھرانے گھبرا کر مخلوق زمین گرم تندور بن چکی تھی انسان اپنے گھروں میں دبکے بیٹھے تھے چند پرند گھنے درختوں یا خیموں دریاؤں کے کناروں پر سورج سے چھپ رہے تھے جو بندہ کسی کام کے لیے مجبوراً گھر سے نکلتا واپسی پر چھلس کر سیاہ ورگ ہو جاتا جسم کا ہر سامنا آگ کے انگاروں میں بدل چنانچہ اسی گرمی کا مسلے میں مجھے گھر سے نکلنا پڑا تو سورج جی نے تیز دھوپ سے میرا استقبال کیا جھوڑا میں ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہوئے سورج کی تیز شدید تپش کا شکار ہو گیا جسم اس قدر جھلسا کہ ادھ موا ہو گیا اب اس گرمی کا توڑ کرنے کے لیے میں نے سوئنگ پول کا رخ کیا بدبخت وریفل انٹرنیشنل لیول کا سوئنگ پول نیلی شفاف گہرے پانی کے ساتھ باتھس کھولے دعوت دے رہا تھا میں نے سوئمنگ کپڑے پہنے اور جست لگا کر گہرے پانی میں کود گیا تیراکی جانتا تھا اس لیے گہرے پانی میں جان بوجھ کر چھلانگ لگائی اور گہرائی میں جان بوجھ کر اترتا چلا گیا جا کر بے فکر ہو کر پاؤں لگائے اور جب لگا کر کبڑی کی طرح پرواز کرنا شروع کر دی سطح پر آیا تو ہاتھ پاؤں چلانے شروع کر دیئے تا کہ پانی کی سطح پر توازن قائم رکھ سکوں، جسم کو وارم اپ کرنے کے لیے آہستہ آہستہ تیراکی شروع کی اس طرح جسم میں اپنے جسم کے بیاسے آگ اگ کی پانی کی فرحت سے روحانیاں کر رہا تھا بلکہ پانی میں آتے ہی جسم میں خوشی مسرت کی لہریں سی پھیل رہی تھی جسم کا ہر بیاسا سام تھیک یو تھیک یو بول رہا تھا قلب و روح سرور مستی کے احساس میں ڈھل رہے تھے جون کے مہینے کی کہر آلود گرمی کے بعد جسم جو ٹھنڈی کی کیفیت سے دوچار تھا اُس کو ٹھنڈا فرحت بخش پانی ملا تو جسم راحتوں میں اپنے چاروں طرف تیرنے لوگوں خاص طور پر بچوں کو دیکھ رہا تھا چھوٹی قوتاہی کی وجہ سے رنگ برنگے کپڑوں میں پانی کے اوپر اور نیچے تیراکی کی مختلف مشقیں کر رہے تھے زیادہ تر تری سائل بجکہ کچھ بیک سٹروک فلائی اور بیک سٹروک کے مزے اور پرفارم کر رہے تھے جو تیراکی جانتے تھے وہ پچاس میٹر طویل سوئنگ پول کے Lape پکڑ کر لگا رہے تھے جن کو ابھی تیراکی نہیں آتی تھی وہ حسرت بھری نظروں سے ان لوگوں کو دیکھ رہے تھے جو پچاس میٹر طویل پول کی تیراکی نہیں کر سکتے تھے میں چوتھی طویل تیراکی سیکھ چکا تھا اس لیے ایک خالی ٹریک دیکھا اور بریسٹ سٹروک کی طویل تیراکی میں مشغول ہو گیا اب میں بار بار پانی کے اندر اور سر نکال کر سانسیں لیتے ہوئے آگے بڑھ رہا تھا میں آنکھوں پر تیراکی کے چشمے چڑھائے دنیا سے بے خبر آگے بڑھ رہا تھا طویل پول کو پار کرنا مشکل ضرور ہے لیکن میں آہستہ آہستہ آگے بڑھ رہا تھا دھلتی عمری کے جسم میں زیادہ زور سے نہیں بلکہ آرام آرام سے آگے بڑھ رہا تھا جسم بے دھڑکن ہاتھوں اور ٹانگیں باری باری مجھے آگے دھکیلنے میں مصروف تھے جیسے جیسے میں کنارے کی طرف بڑھ رہا تھا آہستہ آہستہ سانس پھولنا شروع ہو گیا تھا لیکن مسلسل پریکٹس کی وجہ سے اور بچپن سے نہر میں تیراکی اور جوانی میں مختلف کھیلوں میں گرم جوشی سے حصہ لینے اور پیدائشی پھرتیلا چست جسم ہونے کی وجہ سے میں اس قابل تھا کہ پچاس میٹر طویل پول کو کراس کر سکوں آخر کار میں کنارے پر لگا پاؤں فرش پر لگاتے گہرا سانس لے کر کھڑا ہو گیا آنکھوں سے تیراکی کا چشمہ اتارا تو کنارے پر بفرچہ پہنے والدین کے ساتھ کھڑا ہاتھ ہلا کر مجھے اپنی طرف متوجہ کر رہا تھا اچانک حیران کن طور پر اُس کے والدین بھی اُس کے ساتھ کھڑے تھے فبد کے والد بولا سر میں آپ کی کیا خدمت ہے فبد کا والد بولا سر میں آپ کی کیا خدمت ہے فبد کا والد بولا سر میں آپ کی کیا خدمت ہے فبد کا

آئیکو کوریجن میں بوجہ ضروری سسٹم میٹینس 6، 7اور 8جولائی 2024ء عارضی بجلی بندش کا شیڈول

اسلام آباد (ثناء کنڈ عوامی للکار) اسلام آباد الیکٹرک کمپنی لمیٹڈ (آئیکو) کے ترجمان کی جانب سے جاری کردہ پریس ریلیز کے مطابق بوجہ ضروری سسٹم میٹینس اڈمینسٹریشن اور ایس ایم ٹی میٹرز کی تنصیب کیلئے آئیکو کوریجن کے اسلام آباد، راولپنڈی، اٹک، چکوال اور جہلم سرکلز کے مختلف علاقوں کیلئے بجلی بندش کرنے والے سپلائی عارضی طور پر معطل رہے گی۔ 06جولائی 2024ء بروز پیر، 07:00 تا 10:00 بجے تک، ڈوڈا، گلھوڑ روڈ، کرشن ٹیکسٹائل فیڈر 06 تا 10 بجے تک، ٹیچنگل، راہ، ڈھوک دن 10:00 تا 01 بجے تک، ٹرسٹ کیپٹل، ہارلی، ایم ایم پاک فیڈر 06 تا 10 بجے تک، 07جولائی 2024ء بروز اتوار، 07:00 تا 10:00 بجے تک، ڈوڈا، گلھوڑ روڈ، کرشن ٹیکسٹائل فیڈر 06 تا 10 بجے تک، 08جولائی 2024ء بروز منگل، 07:00 تا 10:00 بجے تک، ڈوڈا، گلھوڑ روڈ، کرشن ٹیکسٹائل فیڈر 06 تا 10 بجے تک، ٹیچنگل، راہ، ڈھوک دن 10:00 تا 01 بجے تک، ٹرسٹ کیپٹل، ہارلی، ایم ایم پاک فیڈر 06 تا 10 بجے تک صارفین سے درخواست ہے کہ اپنے معزز صارفین سے بجلی کی بندش پر معذرت خواہ ہے۔ وقت سے پہلے بجلی کی بندش کی صورت میں بجلی کی سپلائی مقررہ شیڈول سے پہلے بھی بحال کی جا سکتی ہے۔

لقیہ 1

دن 1 تا 450 دن 1 تا 450 دن 1 تا 350 دن 1 تا 350 رات پولیس ملزم ارباب 1 تا 140 رات پولیس ملزم عبید 1 تا 140 گرام رات، سٹی پولیس نے ملزم عظیم 10 لیٹر شراب، ملزم جاوید گیر سے 10 لیٹر شراب، وادی کینٹ پولیس نے ملزم عبدالاحد سے 20 لیٹر شراب، رات پولیس نے ملزم عبدالاحد سے 5 لیٹر شراب، ملزم عثمان سے 5 لیٹر شراب کو برآمد کر کے ملزمان کو گرفتار کر لیا۔ ملزمان سے 10 لیٹر شراب برآمد کر کے ملزمان کے خلاف اسلام آباد کے دو مختلف تھانوں میں مقدمات درج کر لیے۔ دوران پیش بیز نے کہا کہ ملزمان کو بعض شواہد کے ساتھ چالان عدالت کے حوالے کر دیا جائے جرائم کے خلاف کارروائی جاری رکھی جائے گی۔

لقیہ 51

کو گرفتار کر لیا، واہ کینٹ پولیس نے چٹے دن آئس کے مقدمہ میں مطلوب شہزاد عالم عرف کالو کو گرفتار کر لیا، اسٹیشن کمہار پولیس نے پولیس کو مطلوب جیلے میں اپنی رہائی کیلئے اسٹیشن کمہار کے اسٹیشن ہاؤس آفیسر کو اغوا کر لیا، تھانہ کلر سیداں پولیس نے ملزم عبدالرحمان کو 2500 گلوکوز طریق بازار سے پکڑ لیا، جبکہ ملزم نعیم اور ایس ایس پی ڈی ایس او محمد شفیق

قوم کا یہ بول آگیا چاہت فتح علی خان بھی مقبول ہے، عمران خان بھی مقبول ہے

جہاز کے ٹائروں میں سائیکل کی ٹیوب تو ڈلنی نہیں اس پر کروڑوں روپے ہی گئے ہیں، عظمیٰ بخاری

مریم نواز نے یہ فرمائش نہیں ڈالی پرانے پرزے نہیں مل رہے نیا جہاز لیا جائے' وزیر اطلاعات پنجاب

لاہور (این این آئی) صوبائی وزیر اطلاعات عظمیٰ بخاری نے کہا ہے کہ چاہت علی خان کو بھی ملیئر ہونے میں ڈیل جاتے ہیں، قوم کا یہ نیول آگیا ہے چاہت فتح علی خان بھی مقبول ہے اور عمران خان بھی مقبول ہے۔ ایک اعتراض ہوتا ہے اس لئے پرانے جہاز کے پرزوں کا انتظام کرنا پڑا۔ ہم کوئی نیا جہاز نہیں خریدا، مریم نواز نے کسی سے جہاز کی فرمائش نہیں ڈالی کہ پرانے پرزے نہیں مل رہے (بقیہ نمبر 1)

پیٹرولیم ڈیلرز کی ہڑتال، کراچی میں متعدد پیٹرول پمپس بند

پیٹرول نہ ملنے پر موٹر سائیکل سوار ایک دوسرے کو دھکے لگاتے دکھائی دیے

کراچی (این این آئی) ایڈہاک پمپس مین کے نفاذ کے خلاف پیٹرولیم ڈیلرز کی ہڑتال کے سبب کراچی میں متعدد پیٹرول پمپس بند ہو رہے ہے لوگ شہریوں کو شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ تفصیلات کے مطابق پیٹرول نہ ملنے پر موٹر سائیکل سوار ایک دوسرے کو دھکے لگاتے دکھائی دیے، ٹرانسپورٹ نہ ہونے سے لوگ سوزوکیوں میں سفر (بقیہ نمبر 3)

لاہور موسمِ سرما میں سیزن کا آغاز۔۔۔ ایک نوجوان نے سرتاپا فروخت کرنے کے لئے سٹال لگا رکھا ہے

9 مئی کیسز، عدالت کا عمران خان کی ویڈیو لنک کے ذریعے حاضری کا حکم

لاہور (این این آئی) لاہور کی انسداد دہشت گردی عدالت نے 9 مئی سے متعلق چناچ ہاؤس، مسٹری ٹاور اور تھانہ شادمان جلاؤ گھیراؤ کے مقدمات میں سپرنٹنڈنٹ اڈیالہ جیل کو حاتی وزیراعظم عمران خان کی ویڈیو لنک کے ذریعے حاضری لگوانے کا حکم دے دیا۔ عمران خان کی مختلف مقدمات میں عبوری ضمانتوں کی درخواست پر سماعت (بقیہ نمبر 2)

پیپلز پارٹی کراچی میں مضبوط سے مضبوط تر ہو رہی ہے

کلین سویپ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ شہیلہ خانزادہ

کراچی (این این آئی) پاکستان پیپلز پارٹی نے کراچی کے ساتوں اضلاع کے لئے سے عہدیداروں کا اعلان کردیا۔ ضلع غربی صدر رجب زرداق، صدر ملیر شیخ سنجیدہ نائب صدر امداد چوھدری جنرل سیکریٹری، شاہ جہاں خان سیکریٹری اطلاعات، شبلی گورگی میں صدر جانی میمن، شیراز وحید سینئر نائب صدر، شرجیل رضوانی جنرل سیکریٹری ، احمد رضا (بقیہ نمبر 5)

ان لینڈ ریونیو اور کسٹمز کے 27 افسران کی ایڈمن پول میں تعیناتی

میڈیا کرپشن، ناقص کارکردگی کے باعث مستقبل میں اہم ذمہ داری نہ سونپنے کا فیصلہ

لاہور (این این آئی) فیڈرل بورڈ آف ریونیو اور ان لینڈ ریونیو اور کسٹمز کے مزید 27 افسران کو ایڈمن پول میں تعینات کردیا گیا۔ میڈیا کرپشن اور ناقص کارکردگی کی بناء پر مذکورہ افسران کو مستقبل میں کوئی اہم ذمہ داری نہیں سونپی جائے گی ، افسران کو وزیر اعظم سیکرٹریٹ کی ہدایت پر ایجنسی کی رپورٹ کی بنیاد پر تبدیل کیا گیا۔ ایف بی آر کی (بقیہ نمبر 6)

پی آئی این پی کی چیئرپرسن بینظیر ریونیو خالد سندھ صوبائی اسمبلی کے ڈپٹی اسپیکر جناب انصرفی نوید سے اقلیتی برادری کو درپیش مسائل پر تبادلہ خیال کررہی ہیں

ٹیوٹا کی جاری اور نئی ترقیاتی سکیموں پر پیش رفت جائزہ

عالمی مارکیٹ کی ضروریات کے مطابق ہنرمند افرادی قوت کی تیاری کیلئے ٹیوٹا کے اداروں کی اپ گریڈیشن کا عمل شروع

بین الصوبائی سکل مقابلوں اور چین کے ٹیکنیکل ایجوکیشن کے اداروں کے مابین اشتراک بڑھانے کا فیصلہ

لاہور (این این آئی) صوبائی وزیر صنعت و تجارت چوہدری شاہ حسین کی زیر صدارت پنجاب سرمایہ کاری بورڈ کے کنٹرول روم میں اجلاس منعقد ہوا، جس میں ٹیوٹا کی جاری ترقیاتی سکیموں پر پیش رفت اور نئی سکیموں پر مکمل آمدہ کا جائزہ لیا گیا۔ چیئرمین ٹیوٹا پروجیکٹ ریٹائرڈ محمد ساجد کھوکھر نے ترقیاتی سکیموں بارے بریفنگ دی۔ اجلاس میں بین الصوبائی سکل مقابلوں کے انعقاد اور ٹیوٹا سیکرٹریٹ (بقیہ نمبر 8)

بجلی کے فلسڈ چارجز میں اضافہ ناقابل برداشت ہے

عوام کا جینا، تاجروں وصنعتکاروں کا کاروبار کرنا مشکل ہوگیا ہے، زاہد حسین

کراچی (این این آئی) ایف پی سی سی آئی پالیسی ایڈوائزری بورڈ اور کنفلس برنس گروپ پاکستان کے چیئرمین، پاکستان بزنس مین اینڈ انڈسٹری فورم کراچی انڈسٹریل ایکسس کے صدر اور سابق صوبائی وزیر میاں زاہد حسین نے کہا ہے کہ بجلی کے بنیادی ٹیرف اور فکسڈ چارجز میں اضافہ ناقابل برداشت ہے۔ بجلی کی قیمت میں مسلسل اضافے سے عوام کا جینا اور تاجروں وصنعتکاروں کا کاروبار کا کرنا مشکل ہو رہا ہے۔ جب معیشت ای (بقیہ نمبر 9)

صحرائے تھر میں گرمی کے باعث 30 مور ہلاک، متعدد بیمار

شدید گرمی، خوراک اور پانی کی کمی سے مور بیمار پڑ جاتے ہیں، میرا ایجاز

کمی (این این آئی) صحرائے تھر میں شدید گرمی کے باعث مختلف دیہاتوں میں موروں کی ہلاکتوں کا سلسلہ جاری ہے۔ علاقہ کمین کے مطابق تحصیل اسلام کوٹ کے نواحی دیہاتوں میں 15 سے زائد مور ہلاک ہو چکے ہیں۔ اسی طرح گاؤں سوڑا، سرلو، کیوی سوڑا میں بھی 15 مور ہلاک جبکہ متعدد بیمار ہیں۔ علاقہ مکینوں نے بتایا کہ محکمہ وائلڈ لائف حکام کو ویڈیو بھیج کر اطلاع دے دی ہے، ابھی تک علاج کے لیے کیمپس نہیں لگائے گئے۔

ملک کا سسٹم جام، لوگوں کا اس نظام کی وجہ سے دم گھٹ رہا ہے' اعجاز چوہدری

جب نظام سے عوام کا دم گھٹ جائے تو ملک میں حادثہ ہونا ہے' انسداد دہشتگرد عدالت میں صحافیوں سے غیر رسمی گفتگو

لاہور (این این آئی) پاکستان تحریک انصاف کے سینئر رہنما بیرسٹر اعجاز چوہدری نے کہا ہے کہ ملک کا سسٹم جام ہو چکا ہے، لوگوں کا اس نظام کی وجہ سے دم گھٹ رہا ہے، جب نظام سے عوام کا دم گھٹ جائے تو ملک میں حادثہ ہوتا ہے۔ انسداد دہشتگرد عدالت میں صحافیوں سے غیر رسمی گفتگو کرتے ہوئے اعجاز چوہدری نے کہا کہ جب انصاف کے ادارے مفلوج (بقیہ نمبر 12)

فوری ضرورت
عوامی للکار
Daily Awami Lalkaar
کو ملک بھر کے چھوٹے بڑے شہروں سے
نمائندگان و بیورو چیف درکار ہیں
خواہشمند امیدوار رابطہ کریں۔
0312-7786354
www.awamilalkaar.com

اسلام آباد: وفاقی وزیر برائے منصوبہ بندی، ترقی اور خصوصی اقدامات احسن اقبال نیشنل پروڈکٹیویٹی آرگنائزیشن کے اجلاس کی صدارت کر رہے ہیں

عوام کے حقوق کیلئے ہر فورم پر آواز بلند کریں گے' طارق بشیر چیمہ

پاکستان مسلم لیگ کے سیکرٹری جنرل سے ندیم پہلوان کی ملاقات

لاہور(این این آئی) پاکستان مسلم لیگ کے سیکرٹری جنرل طارق بشیر چیمہ سے لاہور کے جنرل سیکرٹری محمد ندیم پہلوان نے ان کی رہائشگاہ پر ملاقات کی جس میں پارٹی اور ملک کی مجموعی سیاسی صورتحال پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ طارق بشیر چیمہ نے کہا کہ چوہدری شجاعت حسین کی قیادت میں پاکستان مسلم لیگ سیاست میں ثبت کردار ادا کر رہی ہے اور یہ سلسلہ (بقیہ نمبر 13)

تھانہ غوث پور، ظفر علی گولو کو نامعلوم افراد نے اغوا کرلیا

ہمارے بھائی کو بازیاب کروا کر دیں، ایس ایس پی کشمور بشیر احمد بروہی سے اپیل

کشمور (سید شبیر احمد شاہ سے) کے مطابق غوث پور تھانہ کے حدود سے اغوا ہونے والا ظفر علی گولو کیڈٹ کالج نوشہرو میں ڈرائیور کی فرائض سرانجام تھا جو سال قبل پاکستان آرمی سے ریٹائرڈ ہوا تھا جس کی کم آمدنی میں گھر کا خرچہ چل نہیں رہا تھا اپنے بچوں کی تعلیم اور ابھی ترقیت دینے کے لئے کیڈٹ کالج میں ڈرائیوری کی نوکری کر رہا تھا کل کالج کے کام کی وجہ سے سکرٹیریٹ ملازم کے ساتھ گیا کام کی وجہ سے سکرٹیریٹ میں رہ ہوگئی جس کی وجہ سے اس ملازم (بقیہ نمبر 14)

راولپنڈی: پولیس ہیلپ لائن 15 آپریشنز کے دوران کوئٹہ کا اندراج کر رہے ہیں

محرم الحرام کے جلوسوں کو بہترین سیکورٹی فراہم کی جائیگی

جلوسوں کے راستوں پر CCTV کیمرے نصب کیے جائیں گے

محرم الحرام کی سکیورٹی اور ممکنہ سیلابی صورتحال سے نمٹنے کے حوالے سے اجلاس

کمشنر جہلم سیدہ رمانہ علی نے صدارت کی، پاک فوج کے نمائندگان کی شرکت

پنڈ دادنخان (سرفراز عباس سے) تفصیلات کے مطابق پنڈ دادنخان میں محرم الحرام کی سکیورٹی اور ممکنہ سیلابی صورتحال سے نمٹنے کے حوالے سے اجلاس ہوا اجلاس ڈپٹی کمشنر جہلم سیدہ رمانہ علی کی زیر صدارت منعقد ہوا؛ اجلاس میں تحصیل افسران سمیت پاک فوج کے نمائندگان نے شرکت کی۔ اجلاس میں فیصلہ کیا گیا کہ محرم الحرام کے جلوسوں کو بہترین سیکورٹی فراہم کی جائے گی پولیس اور رینجرز جلوسوں کو سیکورٹی فراہم کریں گی؛ پاک فوج کی کمپنیاں ریزرو فورس کے طور پر ان کال حوں گی؛ پاک فوج کے نمائندے کی محرم الحرام اور موسم برسات میں سیلابی (بقیہ نمبر 15)

ملکی مسائل کا حل صرف اور صرف مذاکرات ہیں

اگر 9 مئی سازش تھی اور پی ٹی آئی ملوث نہیں تو آئین بنیاد کر بات کریں، رانا ثنا اللہ

اسلام آباد (این این آئی) وزیر اعظم کے مشیر رانا ثنا اللہ نے کہا ہے کہ ملکی مسائل کا حل صرف اور صرف مذاکرات ہیں اور پی ٹی آئی کہتی ہے 9 مئی سازش تھی اور وہ طوطے بجیں تو آئین بنیاد کر بات کریں۔ ایک اشتعل پسند رانا ثنا اللہ نے کہا کہ مذاکرات ایک جمہوری تقاضا ہے اور اس سے ہمیں انکار نہیں ہے، ہم نے پہلے بھی کہا تھا ہم مذاکرات کے لیے تیار ہیں اور آج بھی ہمارا یہی موقف ہے۔ عمران خان کی رہائی کے سوال پر انہوں نے کہا کہ پاکی پی ٹی (بقیہ نمبر 16)

باشناخی سیمنٹ میں فلٹر ہی کا لانگی کے لئے آنے والے شہری پینے کے خطرے پانی کے لئے نصب کرا رہے ہیں شہر کر رہے ہیں

محرم میں سوشل میڈیا ایپس بند کرنے کی درخواست مسترد

موبائل سگنلز بھی ان جگہوں پر بند ہوں گے، جہاں جلوس اور مجالس ہوں گی

اسلام آباد (این این آئی) وفاقی حکومت نے محرم الحرام میں سوشل میڈیا ایپس کو بند کرنے کی صوبوں کی درخواست مسترد کر دی۔ ذرائع وزارت داخلہ نے بتایا کہ ایپس بک، ٹاک، واٹس ایپ سمیت دیگر سوشل میڈیا پلیٹفارمز بند نہیں ہوں گی۔ ذرائع وزارت داخلہ (بقیہ نمبر 17)

لاہور: ایک شخص سویاں تیار کرنے میں مصروف ہے

ملک میں الیکٹرک گاڑیوں کو فروغ دینے کی پالیسی پر کام رہی ہیں

اسلام آباد میں پہلے مرحلے میں 30 الیکٹرک بسیں پہنچ چکی ہیں، اعظم نذیر تارڑ

اسلام آباد (این این آئی) وفاقی وزیر قانون و انصاف اور پارلیمانی امور اعظم نذیر تارڑ نے کہا ہے کہ اسلام آباد میں پہلے مرحلے میں 30 الیکٹرک بسیں پہنچ چکی ہیں، الیکٹرک بسوں کے ٹرمینل بنائے جا سکتے ہیں، الیکٹرک بسوں کے منصوبے کے پہلے مرحلے کا جمعہ کو افتتاح ہو رہا ہے، یہ گاڑیاں ماحول دوست ہیں ان کے استعمال سے ایندھن کی بچت بھی ہوگی۔ جمعہ کو ایوان بالا میں وقفہ سوالات کے دوران سینیٹر دنیش کمار اور دیگر ارکان کے سوالات کے جواب میں وفاقی وزیر قانون و انصاف اعظم نذیر (بقیہ نمبر 18)

نکانہ صاحب تیز رفتار کار بے قابو ہوکر اکٹ گئی

حادثہ کے نتیجہ میں ایک شخص جاں بحق جبکہ تین افراد شدید زخمی

نکانہ صاحب (این این آئی) نکانہ صاحب تیز رفتار کار بے قابو ہو کر اکٹ گئی، حادثہ کے نتیجہ میں ایک شخص جاں بحق جبکہ تین افراد شدید زخمی ہوگئے۔ ناکلہ نواز روڈ نزد کھیاڑے کا واقعہ تیز رفتار کار بے قابو ہو کر اکٹ گئی، اطلاع پا کر ریسکیو 1122 کا عملہ وہاں پہنچا، حادثے کے نتیجہ میں جاں بحق جبکہ 3 افراد زخمی، ریسکیو عملہ نے زخمیوں کی ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کے بعد ڈسٹرکٹ ہیڈ کوارٹر ہسپتال منتقل کر دیا، حادثہ میں جاں بحق ہونے والے (بقیہ نمبر 9)

ایڈیٹر انچیف۔۔محمد فیصل ندیم
پبلشر علی رضا ملک نے نیو آرٹ مین پرنٹرز مری روڈ راولپنڈی سے چھپوا کر آفس نمبر 1 سٹی پلازہ متصل اللہ دین فن ہاؤس سکستھ روڈ راولپنڈی سے شائع کیا۔
رابطہ۔0309-7900035

وفاقی بجٹ 25-2024 سگریٹ ٹیکس بڑھانے کا موقع ضائع کیا، مرتضیٰ سولنگی

میں حکومت نے حکومت کا سگریٹ انڈسٹری کو کس بھی ٹیکس میں اضافے سے بچانے کا فیصلہ قابل تشویش ہے، محمد آصف اقبال

ایف ای ڈی کی قیمتوں کے درجے میں اضافہ صرف سگریٹ بنانے والی کمپنیوں کو فائدہ پہنچاتا ہے، ملک عمران احمد

اسلام آباد (نمائندہ خصوصی) صحت کے سماجی کارکنوں نے وفاقی بجٹ 25-2024 میں سگریٹ کے موجودہ ٹیکس کی شرح کو برقرار رکھنے کے حکومتی فیصلے پر گہری تشویش کا اظہار کیا، سوسائٹی فار دی پروٹیکشن آف دی ریسپائریٹری ایڈ چائلڈ (اسپارک) اور سنٹل پاکستان ایڈ ڈیولپمنٹ سیٹلز (ایس ڈی پی) کے زیر اہتمام مقامی ہوٹل میں ہوئے والے ایک سیشن میں صحت عامہ اور مصنوعات (بقیہ نمبر 20)

اسلام آباد: نخلستان میں منعقدہ اتحاد بین المذاہب کے اجلاس میں جید علماء و اکابرین شریک ہیں

صحافی نصر اللہ گڈانی قتل کیس، نامزد ملزم

ٹان چیئرمین میر پور ماتیلہ معطل

کراچی (این این آئی) صحافی نصر اللہ گڈانی قتل کیس میں نامزد ملزم اور میر پور ماتھیلہ کے ٹاؤن چیئرمین شہباز لونڈ کو معطل کردیا گیا ہے۔ سندھ حکومت نے سندھ لوکل گورنمنٹ آرڈیننس کے تحت کارروائی کرتے ہوئے شہباز لونڈ معطل کیا، جس کا نوٹیفکیشن بھی جاری کردیا گیا۔ میر پور ماتھیلہ کے صحافی نصر اللہ گڈانی مسخ افراد کے حملے میں 25 مئی کو جاں بحق ہوئے تھے۔ مقتول صحافی کے قتل کا مقدمہ تھانہ میر پور ماتھیلہ میں نامعلوم افراد کے خلاف درج کیا گیا تھا۔

راولپنڈی، 15 سالہ لڑکے سے زیادتی کرنے والے 2 ملزمان گرفتار

راولپنڈی (این این آئی) واہ کینٹ پولیس نے کارروائی کرتے ہوئے 1 سالہ لڑکے سے زیادتی کرنے والے 2 ملزمان کو گرفتار کرلیا۔ تفصیلات کے مطابق واہ کینٹ پولیس کو متاثرہ لڑکے کے والد نے درخواست دی کہ ملزمان خان، افراب اب اور قلب عباس نے میرے بیٹے کے ساتھ زیادتی کی، تصویریں اور ویڈیو بنائیں، واہ کینٹ پولیس نے متاثرہ لڑکے کے والد کی درخواست پر مقدمہ درج کرکے تین ملزمان کو گرفتار کرلیا۔

کراچی کے مختلف علاقوں میں پولیس مقابلے، 5 ڈاکو گرفتار

اسکیم 33، گل گوٹھ، ماڑی پور روڈ اور پاپوش نگر قبرستان میں پولیس مقابلے ہوئے، پولیس

کراچی (این این آئی) کراچی پولیس نے مقابلے کے بعد 5 ڈاکوں کو گرفتار کرلیا۔ سوموار کی رات کراچی کے علاقے اسکیم 33، گل گوٹھ، ماڑی پور روڈ اور پاپوش نگر قبرستان میں پولیس مقابلے ہوئے جس میں 5 ڈاکوں گرفتار کرلیا گیا جن سے ہتھول، 4 موبائل فون اور نقدی بھی برآمد کی گئی۔ دوسری جانب کریم آباد کے قریب ٹرک کی موٹر (بقیہ نمبر 22)

پولیس اور مشتبہ افراد کے درمیان فائرنگ کا تبادلہ

خاتون جاں بحق بچی شدید زخمی

یہ ناخدان پولیس اور فرار ہونے والے مشتبہ افراد کے درمیان مقابلے کے دوران فائرنگ کے تبادلے میں پھنس گیا، مشتبہ افراد نے فائرنگ کی، پولیس پر گاڑی روک کر کی کوشش کی اور نہ ہی رکنے کا اشارہ کیا بلکہ کار پر سیدھی فائرنگ کردی، اہل خانہ

لاہور: انسداد دہشت گردی عدالت میں اعجاز چوہدری اور یاسمین راشد کی پیشی کے موقع پر قاری عزیب اختلاف احمد خان بھی ملاقات کر رہے ہیں۔

کراچی (این این آئی) کراچی کے علاقے گلشن حدید کے قریب گلشن بائی وے پر پولیس اور مشتبہ افراد کے درمیان فائرنگ کے تبادلے دوران گاڑی زد میں آجانے کے باعث خاتون جاں بحق جبکہ بچی زخمی ہوگئی وزیر داخلہ سندھ نے واقعے کا نوٹس لے لیا۔ تفصیلات کے مطابق گلشن حدید کے علاقے کار میں سفر کرنے والی 60 سالہ خاتون کو گلی کے سامنے جاں بحق ہوگئیں جبکہ ان کی 9 سالہ بچی شدید زخمی ہوگئی۔ پولیس حکام کے مطابق یہ خاندان پولیس اور فرار ہونے والے مشتبہ افراد کے درمیان مقابلے کے دوران (بقیہ نمبر 3)

بجلی کے گھریلو صارفین کیلئے تجویز کردہ مختلف سلیبز پر اضافے کی تفصیلات بھی سامنے آگئیں

اسلام آباد (این این آئی) وفاقی حکومت نے گھریلو صارفین کیلئے تجویز کردہ مختلف سلیبز پر اضافے کی تفصیلات بھی سامنے آگئیں اس حوالے سے موصول دستاویزات کے مطابق وفاقی کابینہ نے گھریلو صارفین کیلئے بجلی کا فی یونٹ بنیادی نرخ 48 روپے 84 پیسے کے مقرر کردیا۔ فی یونٹ بنیادی (بقیہ نمبر 26)

پاکستان اسٹاک ایکسچینج کے چیف ایگزیکٹو اور عہدے سے مستعفی

کراچی (این این آئی) پاکستان اسٹاک ایکسچینج (پی ایس ایکس) کے چیف ایگزیکٹو افسر فرخ انچ خان نے اپنے عہدے سے مستعفی ہوگئے ہیں۔ پاکستان اسٹاک ایکسچینج کی جانب سے جاری اعلامیے میں کہا گیا ہے کہ پاکستان اسٹاک ایکسچینج کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کا ہم اعلان طلب کرلیا گیا۔ اعلامیے کے مطابق پاکستان اسٹاک ایکسچینج کا بورڈ آف ڈائریکٹرز فرخ انچ خان کے استعفے کے معاملے پر مشاورت کرے گا۔

5 جولائی کو ایک ڈکٹیٹر نے آئینی و جمہوری حکومت پر قبضہ کیا، شازیہ مری

ڈکٹیٹر ضیا نے ملک کے اندر مذہب کی آڑ میں انتہا پسندی اور تقسیم کے بیج بوئے

اسلام آباد (این این آئی) پاکستان پیپلز پارٹی کی مرکزی ترجمان شازیہ مری نے کہا ہے کہ 5 جولائی کو اقتدار کے بھوکے ڈکٹیٹر ضیا نے ایک آئینی اور جمہوری حکومت کا تختہ الٹا اور قبضہ کیا، اس 5 جولائی نے ملک کی ساکھ اور ترقی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچایا۔ شازیہ مری نے اپنے بیان میں کہا کہ 5 جولائی 1977 قومی تاریخ کا سیاہ ترین دن ہے، آج کا دن پاکستان کی تاریخ کا وہ سیاہ دن ہے جس کا نقصان ہم کبھی بھر ہی نہیں سکے۔ شازیہ (بقیہ نمبر 25)

لاہور محرم الحرام کی مناسبت سے عزاداران علم خرید رہے ہیں۔

سی ٹی او اسلام آباد محمد سرفراز ورک کی زیر صدارت اجلاس کا انعقاد

پولیس افسران کو موثر ٹریفک پلان مرتب کرنے اور شہریوں کو ہر ممکن سفری سہولیات فراہم کرنے کے احکامات جاری کیے

شہریوں کی جان و مال کا تحفظ اور ٹریفک کی روانی کو برقرار رکھنا ہماری اولین ترجیحات ہے، سی ٹی او اسلام آباد

سگے ماموں نے غیرت کے نام پر 28 سالہ بھانجی کو قتل کر دیا

پولیس نے مقتولہ کی نعش کو دبانے سے برآمد کر کے اندھے قتل کا مقدمہ درج کر لیا

اسلام آباد (نمائندہ خصوصی) چیف ٹریفک آفیسر اسلام آباد محمد سرفراز ورک کی زیر صدارت ٹریفک کا انعقاد، چیف ٹریفک آفیسر نے محرم الحرام میں ٹریفک انتظامات کا جائزہ لیا، پولیس افسران کو موثر ٹریفک پلان مرتب کرنے اور شہریوں کو ہر ممکن سفری سہولیات فراہم کرنے کے احکامات جاری کیے۔ تفصیلات کے مطابق انسپکٹر جنرل آف پولیس اسلام آباد سید علی ناصر رضوی کی ہدایات کی روشنی میں چیف ٹریفک آفیسر اسلام آباد محمد سرفراز ورک کی زیر صدارت اجلاس ہوا۔ ذرائع کے مطابق سرگودھا کے قصبہ کوٹ مومن کے نواح میں 28 سالہ نازیہ بی سرگودھا (این این آئی) سرگودھا میں سگے ماموں نے غیرت کے نام پر 28 سالہ بھانجی کو قتل کر کے مقتولہ کی نعش کو دبانے سے پھینک دیا اور فرار ہو گیا۔ پولیس نے اندھے قتل کا مقدمہ درج کر کے قاتل کو دوبیں میں ٹریس کر کے گرفتار کر لیا اور مصروف تفتیش ہے۔ ذرائع کے مطابق سرگودھا کے قصبہ کوٹ مومن کے نواح میں 28 سالہ نازیہ بی بی کو غیرت کے نام پر بہانے سے اغوا کر کے اندھے قتل کر دیا اور مقتولہ کی نعش کو دبانے میں پھینک کر فرار ہو گیا۔ جس کی اطلاع ملنے پر پولیس نے مقتولہ کی نعش کو دبانے سے برآمد کر کے اندھے قتل کا مقدمہ درج کر لیا اور مقتولہ کے شق کے پوسٹمارٹم کے ساتھ اس کی شناخت کر کے قاتل کو دوبیں میں ٹریس کر کے گرفتار کر لیا۔

مارکیٹ سے شرطیہ انتہائی کم ترین ریٹ پر
صرف 5000/- روپے میں
اپنے کاروبار کے لئے ویب سائٹ ہم سے بنوائیں۔
وہ بھی ڈومین اینڈ ہوسٹنگ کے ساتھ
Free.com domain
Features:
Free SSL Certificate
1 Click WordPress installer
Unlimited Space
Unlimited Bandwidth
Unlimited Email Accounts
Unlimited MySQL data bases
Unlimited Subdomains
Latest Version of PHP, MYSQL and cPanel
24/7/365 Support
100% Up time Guarantee
Free/Instant Setup
News Website
Business Website
School Website
TV Channel Website
ویب سائٹ میں ڈیٹا ڈالنے کا مکمل طریقہ بھی ساتھ سکھایا جائے گا
سی پینل اور ورڈ پریس دونوں اکاؤنٹ دیے جائیں گے
یہ آفر محدود مدت کے لیے ہے
Call / Whatsapp 0309-7900035
E-Commerce Website Price: 6000/-