



”ذہنی صحت ہماری مجموعی تندرستی کا ایک بنیادی حصہ ہے۔“  
آئیں ہم سب مل کر ایسے ماحول پیدا کریں جہاں ذہنی صحت پر  
بات چیت عام ہو سکے۔“  
شری نریندر مودی، وزیر اعظم



## ٹیلی مانس (Tele MANAS)

ہندوستان کا قومی ٹیلی ذہنی صحت پروگرام

وزارت صحت و خاندانی بہبود، حکومت ہند کا ایک اقدام

# کیا آپ کسی ذہنی دباؤ یا مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں؟

ٹیلی مانس کے ذریعے کسی بھی وقت، کہیں بھی مدد حاصل کریں

پورے ہندوستان میں 20 سے زائد زبانوں میں 24/7 گھنٹے دستیاب

ان مسائل کیلئے ہم سے رابطہ کریں:

- ▶ اداسی، بے چینی یا ذہنی دباؤ
- ▶ نیند کے مسائل
- ▶ امتحانی دباؤ
- ▶ خاندانی مسائل
- ▶ خودکشی کے خیالات
- ▶ منشیات یا نشے سے متعلق مسائل
- ▶ رشتوں کے مسائل
- ▶ یادداشت کے مسائل
- ▶ مالی دباؤ
- ▶ یا کوئی بھی دیگر ذہنی صحت سے متعلق مسئلہ

”  
گزشتہ 3 برسوں میں ہم 30 لاکھ سے  
زائد کالز میں مدد فراہم کر چکے ہیں  
۔“

ایپ ڈاؤن لوڈ کریں اور خود مدد  
کے مواد اور ذہنی سکون کیلئے  
مشقوں سے فائدہ اٹھائیں



ٹیلی مانس پر کال کریں



**14416**

(ٹول فری)

یہاں اسکیمن کریں



مزید معلومات کیلئے

ٹیلی مانس ایپ ڈاؤن لوڈ کریں



- 10 علاقائی زبانوں کے ساتھ ہندی اور ہندی میں دستیاب
- معذور افراد کیلئے خصوصی سہولیات
- "Asmi" سے ملیں — آپ کا چیٹ بوٹ جو سوالات، وسائل اور رہنمائی فراہم کرتا ہے



**Neon**  
The Neon Series  
High Definition  
Shaded Colors

THE "DAILY TASKEEN" JAMMU Ph: 2543336, 2563786  
J.M.269(D) R.N.I. NO. 26933/77 Fax: 0191-2574384

e-mail: dailytaskeen@gmail.com Price: Rs. 2/-

# تسکین

روزنامہ جموں  
ایڈیٹر انچیف: سید مقبول کاظمی

**Ess Ess Ess**  
Offset Press  
For all types of  
Newspaper  
Magazines, Notices, Printing  
& Screen Printing  
**CONTACT**  
Near DC Office Jammu  
Mob: +91 99568 68278

P R N JK 65/22-24 J.M.269(D) R.N.I. NO. 26933/77 1447 Friday, 27 - March 2026 Issue No-78 Vol-67

## پانیے اپنا سسی کے وائی سی نمبر، یہ کھاتہ کھولنے اور ری - کے وائی سی میں مدد کرتا ہے

پانیے اپنا سسی کے وائی سی نمبر، یہ کھاتہ کھولنے اور ری - کے وائی سی میں مدد کرتا ہے۔

## پٹرول، ڈیزل یا این پی جی کی کوئی کمی نہیں، لوگوں کو گھبرانے کی ضرورت نہیں

### ہندوستان کے پاس فی الحال 60 دنوں کا ایندھن کا ذخیرہ موجود

### سپلائی میں کوئی فرق نہیں، تمام پٹرول پمپوں میں مناسب سٹاک

### گمراہ کن اور من گھڑت سوشل میڈیا ویڈیوں پر ذمہ داروں کے خلاف کارروائی ہوگی امرکز

پٹرول، ڈیزل یا این پی جی کی کوئی کمی نہیں، لوگوں کو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ ہندوستان کے پاس فی الحال 60 دنوں کا ایندھن کا ذخیرہ موجود ہے۔ تمام پٹرول پمپوں میں مناسب سٹاک ہے۔ گمراہ کن اور من گھڑت سوشل میڈیا ویڈیوں پر ذمہ داروں کے خلاف کارروائی ہوگی۔ امرکز کے ذریعے ایسے ویڈیوں کو ہٹا دیا جائے گا۔

### دیجیٹل سسٹمز کی خدمات

- پبلک، گورنمنٹ اور غیر سرکاری اداروں کی معلومات حاصل کرنے اور
- سیکورٹی اور ڈیٹا کی حفاظت کے لیے COVCON سے رابطہ کرنے اور
- 14 ایپس، ویب سائٹس اور آن لائن سروسز فراہم کرنے اور
- 24 گھنٹوں کی سروس کے لیے 24 گھنٹوں کی کالیڈنگ سروس فراہم کرنے اور
- ریٹائرمنٹ کے لیے سب سے بہتر طریقے فراہم کرنے اور
- دیگر سروسز فراہم کرنے اور

اپنا سسٹمز اور سسٹمز حاصل کرنے کے لیے:

اپنی سہولت سے رابطہ کیجئے یا 7790022129 پر کال کریں یا <https://www.vts.in>

مزید معلومات کے لیے:

COVCON <https://www.vts.in> پر کال کریں

99990 41825 / 90309 51825

## وزیر اعلیٰ نے گاندھی نگر میں جموں میراتھن ایکسپو کا افتتاح کیا

### ہمارا مقصد سیاحت کو فروغ دینے کے ساتھ صحت مند طرز زندگی کو بھی مالا مالا کر کے بڑھانا ہے۔ وزیر اعلیٰ

وزیر اعلیٰ نے گاندھی نگر میں جموں میراتھن ایکسپو کا افتتاح کیا۔ ہمارا مقصد سیاحت کو فروغ دینے کے ساتھ صحت مند طرز زندگی کو بھی مالا مالا کر کے بڑھانا ہے۔ وزیر اعلیٰ نے کہا کہ یہ ایک اہم اقدام ہے۔

## ان کے کل کو قسمت کے حوالے نہ کریں

آج ہی

ان کے کل کو قسمت کے حوالے نہ کریں۔ آج ہی۔

**nps Vatsalya**

آج ہی

- 1. 100% سہولت
- 2. 24 گھنٹوں کی سہولت
- 3. 100% سہولت
- 4. 100% سہولت

www.nps.org.in

## امریکہ - ایران جنگ نے بڑھائی عالمی غذائی تحفظ کی تشویش، زرعی تجارتی قوانین کو بدلنے کی قواعد تیز

امریکہ - ایران جنگ نے بڑھائی عالمی غذائی تحفظ کی تشویش، زرعی تجارتی قوانین کو بدلنے کی قواعد تیز۔

# جرمن علاقے زاور لینڈ میں مسلمانوں کی درجنوں قبروں کی بھرتی



ہائن۔ (بی بی سی آئی) جرمنی کے مغربی علاقے زاور لینڈ کے قریب ایجن میں باقاعدہ طور سے ایک مقامی قبرستان کے مسلمانوں کی درجنوں قبروں کی بھرتی کرانے اور اسے باقاعدہ طور پر رکھنے کے لیے ایک ایسا حجرہ بنانے کی تیاریوں کا کام چل رہا ہے۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔

یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔

## آسٹریا میں آتش بازی کے سامان میں دھماکہ ہو جو جوان ہلاک، متعدد زخمی

ویانا۔ آسٹریا میں 31 مارچ کے دن آتش بازی کے سامان میں دھماکہ ہوا جس سے 23 سالہ جوان ہلاک ہو گیا اور متعدد زخمی ہو گئے۔ یہ آتش بازی کی ایک قسم تھی جو آسٹریا میں ہر سال ہوتی ہے۔ یہاں پہلے ہی ایک ایسا حجرہ بنایا گیا تھا جس کے اندر 93 مسلمانوں کی قبریں رکھی گئیں تھیں۔

## بیتفورڈ کی لاپتہ خاتون سویڈن ہنس کی نویس برسی پر تہجد پید اپیل

لندن۔ 9 مئی کو سویڈن کے ایک لاپتہ خاتون کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔ یہ خاتون 30 سالہ تھی اور اس کا نام بیٹفورڈ تھا۔ اس کی لاپتہ ہو جانے کے بعد اس کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔ یہ خاتون 30 سالہ تھی اور اس کا نام بیٹفورڈ تھا۔ اس کی لاپتہ ہو جانے کے بعد اس کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔

# 'میرا صرف خون بہہ رہا ہے': ماہواری کو باعث شرم چیزوں سے نکالنے کے لیے سویڈن کی چونکا دینے والی حکمت عملی



اسٹاکہولم۔ (بی بی سی آئی) ایک شرمناک واقعہ نے سوئڈن کی فوج کی عوامی تصویر بنی ہے۔ اس وقت سوئڈن کی فوج کی ایک دستہ نے ایک ماہواری کو باعث شرم چیزوں سے نکالنے کے لیے ایک حکمت عملی اختیار کی ہے۔ یہ حکمت عملی اس لیے اختیار کی گئی ہے کہ فوج کے عوامی تصویر بننے سے بچا جا سکے۔

اسٹاکہولم۔ (بی بی سی آئی) ایک شرمناک واقعہ نے سوئڈن کی فوج کی عوامی تصویر بنی ہے۔ اس وقت سوئڈن کی فوج کی ایک دستہ نے ایک ماہواری کو باعث شرم چیزوں سے نکالنے کے لیے ایک حکمت عملی اختیار کی ہے۔ یہ حکمت عملی اس لیے اختیار کی گئی ہے کہ فوج کے عوامی تصویر بننے سے بچا جا سکے۔

## اسکولوں میں حملوں کا نشانہ بننے والے

اسٹاکہولم۔ (بی بی سی آئی) اسٹاکہولم کے اسکولوں میں حملوں کا نشانہ بننے والے بچوں کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔ یہ بچے 10 سالہ تھے اور ان کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔ یہ بچے 10 سالہ تھے اور ان کی تلاش کے لیے ایک اپیل جاری کی ہے۔

## یو ای ای: دسمبر میں کووڈ-19 کیلیوں

اسٹاکہولم۔ (بی بی سی آئی) یو ای ای میں کووڈ-19 کیلیوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ اس کی وجہ سے حکومت نے ایک حکمت عملی اختیار کی ہے۔ یہ حکمت عملی اس لیے اختیار کی گئی ہے کہ کووڈ-19 کی ترقی کو روکا جا سکے۔

## میں 3400 فی صد سے زیادہ اضافہ

اسٹاکہولم۔ (بی بی سی آئی) اسٹاکہولم میں کووڈ-19 کیلیوں کی تعداد میں 3400 فی صد سے زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ اس کی وجہ سے حکومت نے ایک حکمت عملی اختیار کی ہے۔ یہ حکمت عملی اس لیے اختیار کی گئی ہے کہ کووڈ-19 کی ترقی کو روکا جا سکے۔









# امریکہ کسی بھی وقت ایرانی جزیرہ خارگ کا کنٹرول سنبھال سکتا ہے: واٹس ہاس



واٹس ہاس نے کہا کہ ایران نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ امریکہ کو ہر وقت کسی بھی وقت ایرانی جزیرہ خارگ کا کنٹرول سنبھال سکتا ہے۔ یہ بیان ان میڈیا رپورٹس کے بعد سامنے آیا ہے جن میں کہا گیا تھا کہ صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی افکھس اس علاقے پر قبضے پر یقین ہے۔ واٹس ہاس نے ان رپورٹس کو رد کرتے ہوئے کہا کہ ایرانی فوج کی تمام جہازیں برآمدات کا پورا حصہ ڈونلڈ ٹرمپ کے مطابق امریکی فوجی بیس میں رکھی جاتی ہیں۔

# پاکستان کے زیر انتظام گلگت بلتستان میں مہنگائی اور پالیسی جمود سے بحران شدید



گلگت بلتستان کے نئے انتظامیہ کے تحت اس وقت پاکستان میں مہنگائی اور پالیسی جمود سے بحران شدید ہو گیا ہے۔ مہنگائی میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے۔ حکومت نے مہنگائی کو کنٹرول کرنے کے لیے پالیسی جمود سے دوچار ہے۔

# مجرہ ہند میں امریکی و برطانوی فوجی اڈے پر ایرانی میزائل حملہ: وال اسٹریٹ جرنل



واٹس ہاس نے کہا کہ ایران نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ امریکہ کو ہر وقت کسی بھی وقت ایرانی جزیرہ خارگ کا کنٹرول سنبھال سکتا ہے۔ یہ بیان ان میڈیا رپورٹس کے بعد سامنے آیا ہے جن میں کہا گیا تھا کہ صدر ڈونلڈ ٹرمپ کی افکھس اس علاقے پر قبضے پر یقین ہے۔

واٹس ہاس نے کہا کہ ایرانی فوج کی تمام جہازیں برآمدات کا پورا حصہ ڈونلڈ ٹرمپ کے مطابق امریکی فوجی بیس میں رکھی جاتی ہیں۔

# مغربی قیامیوں کے لیے چین ٹیول کے ہدف کی حمایت کرتے ہیں: پیمان بیکری جرنل

پیمان بیکری نے کہا کہ مغربی قیامیوں کے لیے چین ٹیول کے ہدف کی حمایت کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ مغربی قیامیوں کے لیے چین ٹیول کے ہدف کی حمایت کرتے ہیں۔

# سعودی عرب سمیت عرب ممالک کی شام پر اسرائیلی حملوں کی مذمت



سعودی عرب سمیت عرب ممالک کی شام پر اسرائیلی حملوں کی مذمت کی گئی ہے۔ عرب ممالک نے اسرائیلی حملوں کی مذمت کی ہے۔

سعودی عرب سمیت عرب ممالک کی شام پر اسرائیلی حملوں کی مذمت کی گئی ہے۔ عرب ممالک نے اسرائیلی حملوں کی مذمت کی ہے۔

# ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا: ٹرمپ

ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔ انہوں نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔

ڈونلڈ ٹرمپ نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔ انہوں نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔

# ایرانی خفیہ ٹھکانوں کو 5 ہزار پائونڈ وزنی بموں سے نشانہ بنا رہے ہیں: امریکی سینٹ کام



ایرانی خفیہ ٹھکانوں کو 5 ہزار پائونڈ وزنی بموں سے نشانہ بنا رہے ہیں: امریکی سینٹ کام نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔

ایرانی خفیہ ٹھکانوں کو 5 ہزار پائونڈ وزنی بموں سے نشانہ بنا رہے ہیں: امریکی سینٹ کام نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔

# ایرانی میزائل یورپ کی دہلیز پر ایک ضرب نے حساب کتاب بگاڑ دیا

ایرانی میزائل یورپ کی دہلیز پر ایک ضرب نے حساب کتاب بگاڑ دیا۔ امریکی سینٹ کام نے کہا کہ ایران کے خلاف معرکہ عسکری طور پر جیت چکے، بزدل نیٹو اتحادیوں نے دھوکا دیا۔





# ایرانی فوج مکمل طور پر تباہ کردی، ہمیں کسی کی مدد کی ضرورت نہیں: ٹرمپ



ٹرمپ نے کہا کہ ایران کی فوجوں کو تباہ کرنے میں امریکی فوجوں کی مدد کی ضرورت نہیں ہے۔

# ظلم کر رہا ہے، وہاں لوگوں کو اور اس کی چوری ہائی تقاضا اسرائیل کے پاس فیکری شہرت کا کاروباری

ظلم کر رہا ہے، وہاں لوگوں کو اور اس کی چوری ہائی تقاضا اسرائیل کے پاس فیکری شہرت کا کاروباری۔ اسرائیل نے فلسطینیوں کو اپنے ملک سے باہر دھکیلا ہے اور وہاں ان کو محنت مزدوری کرنے پر مجبور کیا ہے۔ اسرائیلی فوجوں نے فلسطینیوں کو اپنے ملک سے باہر دھکیلا ہے اور وہاں ان کو محنت مزدوری کرنے پر مجبور کیا ہے۔ اسرائیلی فوجوں نے فلسطینیوں کو اپنے ملک سے باہر دھکیلا ہے اور وہاں ان کو محنت مزدوری کرنے پر مجبور کیا ہے۔

# جنگ بندی کے باوجود بعض اسرائیلی فائرنگ سے غزہ میں 673 فلسطینی شہید

غزہ کی فوجی بمباری میں جی ڈی ایم سے 673 فلسطینی شہید ہوئے۔ اسرائیلی فوجوں نے غزہ کی پٹی میں مسلسل بمباری کی ہے۔ اسرائیلی فوجوں نے غزہ کی پٹی میں مسلسل بمباری کی ہے۔ اسرائیلی فوجوں نے غزہ کی پٹی میں مسلسل بمباری کی ہے۔

# سینٹرل کمانڈ \* کی امریکان کے ہاتھوں کسی بھی امریکی جنگی عمارت سے تباہ ہونے کی تردید

امریکی سینٹرل کمانڈ نے کہا کہ کسی بھی امریکی جنگی عمارت سے تباہ ہونے کی تردید ہے۔ امریکی سینٹرل کمانڈ نے کہا کہ کسی بھی امریکی جنگی عمارت سے تباہ ہونے کی تردید ہے۔

# ماہرین کا اجماع یہ ہے کہ اسرائیل اور حزب اللہ کو دہشت گردوں کے طور پر قرار دینے کا مطالبہ

ماہرین کا اجماع ہے کہ اسرائیل اور حزب اللہ کو دہشت گردوں کے طور پر قرار دینے کا مطالبہ ہے۔ ماہرین کا اجماع ہے کہ اسرائیل اور حزب اللہ کو دہشت گردوں کے طور پر قرار دینے کا مطالبہ ہے۔

# گورو گوگونی نے کہا، "عام آسامی شہری تبدیلی کے حق میں ہیں۔"

گورو گوگونی نے کہا، "عام آسامی شہری تبدیلی کے حق میں ہیں۔" گورو گوگونی نے کہا، "عام آسامی شہری تبدیلی کے حق میں ہیں۔" گورو گوگونی نے کہا، "عام آسامی شہری تبدیلی کے حق میں ہیں۔"

# کرناٹک کے وزیر صحت کا کہنا ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں ادویات کی کمی کوئی بات نہیں ہے

کرناٹک کے وزیر صحت کا کہنا ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں ادویات کی کمی کوئی بات نہیں ہے۔ کرناٹک کے وزیر صحت کا کہنا ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں ادویات کی کمی کوئی بات نہیں ہے۔

# بھوپال کی ایک اور نیورسٹی کو بم کی دھمکی

بھوپال کی ایک اور نیورسٹی کو بم کی دھمکی ہے۔ بھوپال کی ایک اور نیورسٹی کو بم کی دھمکی ہے۔ بھوپال کی ایک اور نیورسٹی کو بم کی دھمکی ہے۔

# بی پی نے آسام کے ناراض کانگریسی ایم پی کو کھلی پیکش کی ہے، بی پی نے بی پی نے 89 سیٹوں پر الیکشن لڑنے کی پیکش کی ہے۔

بی پی نے آسام کے ناراض کانگریسی ایم پی کو کھلی پیکش کی ہے، بی پی نے بی پی نے 89 سیٹوں پر الیکشن لڑنے کی پیکش کی ہے۔ بی پی نے آسام کے ناراض کانگریسی ایم پی کو کھلی پیکش کی ہے، بی پی نے بی پی نے 89 سیٹوں پر الیکشن لڑنے کی پیکش کی ہے۔

# کانگریسی ایم پی جاوید نے الزام لگایا کہ 'لوگوں کو کھلی دھمکیاں رہی ہیں'، اہمیت شاہ کو لکھا خط

کانگریسی ایم پی جاوید نے الزام لگایا کہ 'لوگوں کو کھلی دھمکیاں رہی ہیں'، اہمیت شاہ کو لکھا خط۔ کانگریسی ایم پی جاوید نے الزام لگایا کہ 'لوگوں کو کھلی دھمکیاں رہی ہیں'، اہمیت شاہ کو لکھا خط۔



ایرانی فوجوں نے اسرائیل کے خلاف کارروائی کی ہے۔ ایرانی فوجوں نے اسرائیل کے خلاف کارروائی کی ہے۔ ایرانی فوجوں نے اسرائیل کے خلاف کارروائی کی ہے۔

