

ایڈز، ٹی بی، ہیلیریا کے خلاف جنگ نے 20 سال میں 5 کروڑ جانیں بچائیں

بھائی شروع کر چکے ہیں، اگر ہم گزشتہ برسوں میں ماسل کی جی جی ٹیسٹ کو بحال کرنا چاہتے ہیں اور ان بیماریوں کے 2030 تک خاتمے کی اپنی منزل کی چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی کوششوں کو تیز کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے اسرار کیا کہ 2 دہائیوں میں بچائی گئی 5 کروڑ جانیں اس بات کا ثبوت ہیں کہ عالمی عوام دنیا کی ہلک ترین متعدد بیماریوں کو بچائی پر فخر کر سکتا ہے۔ اسٹیج آئی وی سے لڑنے کے لیے تمام عالمی فنانسنگ کا ایک تہائی فراہم کرنے والے گلوبل فنڈ نے کہا کہ گزشتہ سال زندگی بچانے والی ایشیا ریفر وائرل تھراپی حاصل کرنے والوں کی تعداد بڑھ کر 2 کروڑ 33 لاکھ ہوئی جو گزشتہ سال کے مقابلے میں 21.9 فیصد زیادہ ہے۔ گلوبل فنڈ کے مطابق مرض کی روک تھام کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے والے افرادی تعداد دنیا بھر میں ایک کروڑ 25 لاکھ تک پہنچ چکی ہے جبکہ سہولیات تک رسائی میں 2020 میں کمی واقع ہوئی تھی۔



2026 تک اسپنہ پروگراموں کو جاری رکھنے کے لیے کم از کم 18 ارب ڈالرز کے فنڈز اکٹھا کرنا ہے۔ حکومتوں، کثیرالاجنبی ایجنسیوں، دو طرفہ شراکت داروں، سول سوسائٹی کے گروپوں، بیماریوں سے متاثرہ افراد اور اعلیٰ طبقے کو ایک پلیٹ فارم پر جمع کرنے والے فنڈ نے تجویز کیا ہے کہ فنانسنگ سے اسٹیج آئی وی، ٹی بی اور ہیلیریا سے ہونے والی اموات کو تیز یا دہائی تک کم کرنے اور

گلوبل فنڈ نے بتایا ہے کہ اسٹیج آئی وی، ٹی بی اور ہیلیریا کے خلاف جنگ میں گزشتہ 20 برس کے دوران 5 کروڑ جانیں بچائی گئی ہیں جبکہ مزید لاکھوں زندگیوں کو بچانے کے لیے 18 ارب ڈالرز فنڈز کی اپیل بھی کی ہے۔ ڈان اخبار کی رپورٹ کے مطابق تین ہلکے بیماریوں کے خلاف لڑنے کے لیے 2002 میں قائم کیے گئے عالمی ادارے نے اپنی سالانہ رپورٹ میں کہا ہے کہ ہم نے زبردست کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے، ان بلاکٹ خیز بیماریوں سے متاثر ہونے والے شہریوں کی شرح اموات نصف ہو چکی ہے۔ سالانہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ زبردست کارکردگی کے باوجود ہماری لڑائی ابھی ختم نہیں ہوئی۔ گلوبل فنڈ نے موسمیاتی تبدیلی، تنازعات اور کوویڈ 19 جیسے دیگر متعدد دہشت خیز عوامل کی جانب اشارہ کرتے ہوئے بتایا کہ ہمیں اس سے بچنے کے لیے تمام بیماریوں سے متاثرہ افراد اور اعلیٰ طبقے کو ایک پلیٹ فارم پر جمع کرنے والے فنڈ کی ضرورت ہے۔ گلوبل فنڈ آئی وی، ٹی بی اور ہیلیریا سے ہونے والی اموات کو تیز یا دہائی تک کم کرنے اور

کھانے کے بعد دمنٹ کی چہل قدمی کے حیران کن فوائد



ایک تازہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کھانے کے بعد شخص دمنٹ کی چہل قدمی کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ طبی ویب سائٹ ہیلٹی لائن میں شائع رپورٹ کے مطابق سال ہی میں ماہرین کی جانب سے 7 تحقیقات کے ذریعہ ثابت کیا گیا ہے کہ کھانے کے بعد چہل قدمی کرنے سے ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا تھا۔ مندرجہ 7 تحقیقات میں سے 5 تحقیقات ایسی تھیں جن میں لوگ شامل تھے جنہیں کسی طرح کا کوئی بلڈ شوگر یا بلڈ پریشر کا مسئلہ تھا جبکہ باقی دو تحقیقات میں شامل کیا گیا تھا۔

وٹامن بی 6 اور بی 12 ڈپریشن کم کرنے میں مددگار

بڑھتی ہوئی ماہرین کی جانب سے کی جانے والی تازہ تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ وٹامن بی 6 اور بی 12 کی فراہمی کم ہونے سے ڈپریشن کی شرح بڑھتی ہے۔ وٹامن بی 6 اور بی 12 کی فراہمی کم ہونے سے ڈپریشن کی شرح بڑھتی ہے۔ وٹامن بی 6 اور بی 12 کی فراہمی کم ہونے سے ڈپریشن کی شرح بڑھتی ہے۔ وٹامن بی 6 اور بی 12 کی فراہمی کم ہونے سے ڈپریشن کی شرح بڑھتی ہے۔

روزانہ اس کام کو عادت بنانے کے طبی فوائد نگ کر دیں گے

یہ بات تو پہلے ہی ثابت ہو چکی ہے کہ سب سے طرز زندگی یعنی زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنا متعدد امراض جیسے ذیابیطس، امراض قلب اور موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرہ ہے کہ روزانہ کے معمولات میں شریک ایک عام کام کو عادت بنا کر آپ اس خطرے کو نمایاں حد تک کم کر سکتے ہیں۔ ہمیں سے پیشہ افراد کی نظر میں چہل قدمی کی کوئی اہمیت نہیں کیونکہ یہ وہ کام ہے جو ہم روزی کرتے ہیں، مگر یہ عادت ورزش کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ متعدد تحقیقی رپورٹوں میں جسمانی سرگرمی کے اس سادہ ذریعے کے طبی فوائد کو ثابت کیا جا چکا ہے۔ اس کے چند فوائد آپ کو اس عادت کو اپنانے پر مجبور کر دیں گے۔ چہل قدمی کو بہتر کرنے سے چہل قدمی کو عادت بنانا جسمانی وزن میں کمی، بلڈ پریشر اور کو لیوسٹریل کی سطح کو کم کر دینا، ذیابیطس اور کینسر کا خطرہ کم کرنا ہے۔ یہ تو فوائد ہی ابھی نہیں ہیں۔ ذیابیطس اور کینسر کی ایک ضمنی رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ چہل قدمی امراض اور طبی مسائل سے لڑنے کی صلاحیت بہتر بنانے میں بہت اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ہفت روزہ میں ڈھائی گھنٹے چہل قدمی یا روزانہ صرف 22 منٹ تک ایسا کرنا امراض قلب کا

JAMMU AND KASHMIR FOREST DEPARTMENT
OFFICE OF THE DIVISIONAL FOREST OFFICER,
MARWAH FOREST DIVISION.

E-TENDERING
Short Term Tender Notice: e-NIT No.: 05 of 2022-23 dated: 09.09.2022

For and on behalf of the Lt. Governor, J&K Union Territory, e-tenders are invited from approved and eligible contractors registered with J&K Govt./Central Govt. Organizations for the following works:-

| S. No. | Name of work | Adv. Cost (Rs. In lac) | Earnest Money (Rs. In Rs.) | Class of Contractor | Cost of Tender Document | Time of completion | Receiving/Opening Authority |
|--------|--|------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1 | Construction of Wooden Foot Bridge at Surnoo Gwari Dachhan under Biodiversity Management Plan 2021-22 executed during the year 2022-23 | 17.00 | 51000 | A,B,C & D | 600 | 30 days | Tender Opening Committee |

(Note: Enumerated trees, technically sanctioned would be provided by the Forest Dept. In the adjoining Co. 24b/Dachhan as per the details given below:-)

| S.No. | Species | Dia. | Nos. | Remarks |
|-------|---------|-------|------|--------------|
| 1 | Kail | 70-80 | 02 | Dry Standing |
| 2 | Kail | 60-70 | 02 | Dry Fallen |
| 3 | Kail | 60-70 | 01 | Dry Standing |
| 4 | Kail | 50-60 | 02 | Dry Fallen |
| 5 | Kail | 50-60 | 01 | Dry Standing |

The contractor would extract the timber from the enumerated trees and No. Un-enumerated trees would be allowed to fell. If any unauthorized felling of un-enumerated trees is done by the contractor, action under Sec. 26 of Indian Forest Act, 1927 would be initiated against the Contractor.)

The e-NIT consisting of qualifying information, eligibility criteria, specifications, bill of quantities, (B.O.Q), Set of Terms & Conditions of contract and other details can be seen/downloaded from the departmental Website:- www.jktenders.gov.in

Position of funds: Available
 Position of AA/TS Work approved under Bio-diversity Management Plan of PakulDul Hydro Electric Power Project vide Govt. Order No. 83- FST of 2021 dated 16-07-2021 and Technical Sanction vide No. 2858-59/CFC Dt. 30-07-2022 accorded by Conservator of Forest Chenab Circle, Doda.

| Publishing Date | 09.09.2022 |
|---|---|
| Download Start Date | 09.09.2022 |
| Bid Submission Start Date | 10.09.2022 at 10:00 AM |
| Bid submission End Date | 18.09.2022 upto 6:00 PM |
| Date of opening of Technical Bid (online) | 19-09-2022 at 11:30 AM in the Office of CFC, Doda, Camp Office Dogra Hall, Jammu. |
| Date of opening of Financial Bid (online) | 19-09-2022 at 2:00 PM in the Office of CFC, Doda, Camp Office Dogra Hall, Jammu. |

- The Bids shall be deposited in electronic format on the Departmental Website: - https://jktenders.gov.in.
- The price bids uploaded on the website in time will be opened on 19.09.2022 in the Office of CFC, Doda, Camp Office Dogra Hall, Jammu. In case of public holiday on the date of opening of the bid, the same will be opened on the next working day at the same time and venue.
- Bids must accompany cost of tender document as shown against work in the shape of demand draft or Treasury Challan (Remittance Head-0406-Forest) in favour of Divisional Forest Officer, Marwah and earnest money in shape of CDR/FDR pledge to Divisional Forest Officer, Marwah. The bids for the work shall remain valid for a period of 90 days from the date of opening of bids.

Sd/-
 (Vijay Kumar)SFS
 Divisional Forest Officer,
 Marwah Forest Division.

No:- DIP/J-8483/22

روزانہ کی غذا میں کمی کی جانے والی وہ عام غلطی جو جسمانی صحت کیلئے تباہ کن



معمول سے زیادہ کمزوری محسوس ہونے کی شکل میں لگتا ہے۔ معدے کے مسائل غذا میں بہت زیادہ نمک کی موجودگی سے جسم ڈی ہائیڈریٹیشن کا شکار ہوتا ہے اور معدے پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ آپ کو کھانے کا احساس ہو سکتا ہے یا تھینے جی ہو سکتا ہے۔ اگر بدقسمتی یا پیٹ میں درد کا سامنا ہو تو خوردگی اور گزشتہ چند دن کے دوران کیا کھیا ہے اور نمک کی مقدار میں کمی لائیں۔ پانی زیادہ پینا بھی غلیظت کو پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا اور حالت بہتر ہوتی ہے۔ زیادہ نمک کے طویل المیعاد اثرات دیکھنے سے زیادہ نمک کے استعمال کے مختصر المدت متعدد اثرات (جن کا ذکر اوپر ہو چکا) مرتب ہوتے ہیں مگر اس عادت کے طویل المیعاد اثرات بھی ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں دل کے بچھو کا ٹھم بڑھ جاتا، سردرد، ہارٹ فیلیئر، پانی بلڈ پریشر، گردوں کے امراض، گردوں میں پتھری بڑھتی ہے اور زیادہ نمک کا استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ زیادہ پینا پانی اور نمک کے استعمال کے نتیجے میں واٹس روم کا زیادہ رخ بھی کرنا پڑ سکتا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو بہت زیادہ پینا لگتی ہے اور زیادہ مقدار میں پانی پیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں پیٹاب معمول سے زیادہ آتا ہے۔ نیند نہ آنا سونے سے پہلے نڈا کے ذریعے نمک کا زیادہ استعمال سے خواہی کیا باعث بھی بن سکتا ہے۔ اس کی مختلف علامات ہوتی ہیں جیسے بے آرام نیند، رات کو اکثر جاگ جانا یا نیند چھوٹنے پر تھکاہٹ کا احساس نہ ہونا وغیرہ۔ کمزوری محسوس ہونا جب خون میں نمک کی مقدار بہت زیادہ ہو تو غلیظت سے نیکو جسم غلیظت سے پانی کو کھینچ لیتا ہے اور مزید کمزور ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔

NOTICE

I, waseem Choudhary S/o Manir Hussain R/o Danti P/O Dalhori Tehsil Kalakote Distt Rajouri I have lost my 10th Class Diploma under Roll no 4610020 year Summer Annual 2020 I have applied for duplicate diploma If any body objection Convey issue authority.