



نیرج بھارتی کرکٹرز کو پیچھے چھوڑنے لگے

کانگریس اور انڈیا ایس آر ایس ریاستی حیثیت کی بحالی کو یقینی بنانے کیلئے پرعزم اپوزیشن اتحاد نے زیندر مودی کے اعتماد کو کم کرنے میں کامیابی حاصل کر لی: راج گاندھی



اعظم مودی کو مزید اپنا سینٹ کھولنے سے انہیں روک دیکھ... 102

سرینگر 22 اگست

کانگریس اور انڈیا ایس آر ایس ریاستی حیثیت کی بحالی کو یقینی بنانے کیلئے پرعزم ہے کا اعلان کرتے ہوئے کانگریس لیڈر راج گاندھی نے وزیر اعظم زیندر مودی پر طنز کرتے ہوئے کہا کہ انڈیا ایس آر ایس اتحاد نے زیندر مودی کے اعتماد کو کم کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ انہوں نے کہا کہ اب لوگ وزیر

ہمارے لئے کشمیر یوں کی نمائندگی ضروری

کانگریس کے اجلاس سے راج گاندھی کا خطاب

علاقہ بنایا گیا ہے۔ ہم اس خوف کو ختم کرنا چاہتے ہیں جس کے ساتھ جموں و کشمیر کے لوگ رہتے ہیں۔ راج گاندھی نے کہا: "مجھے یہ نہیں معلوم ہوا کہ انڈیا ایس آر ایس اتحاد نے ہمارے لیے جموں و کشمیر کے لوگوں کی نمائندگی سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ہندوستان کی تاریخ میں آزادی کے بعد پہلی بار ہوا ہے، جب کسی ریاست کو مرکز کے زیر انتظام

اسٹریٹجک مفادات کے شعبوں پر بات کریں گے

امریکہ دورہ سے پہلے وزیر دفاع راج گاندھی کا بیان

مرکزی وزیر دفاع راج گاندھی نے کہا ہے کہ وہ واشنگٹن کا دورہ کریں گے اور اپنے امریکی ہم منصب انڈیا ایس آر ایس کے ملاقات کے منتظر ہیں۔ ایس آر ایس کے مطابق ایکسپریس پوسٹ میں راج گاندھی نے کہا: "واشنگٹن کیلئے روانہ ہو رہا ہوں۔ ہندوستان اور امریکہ کے

میلٹا سبلی انتخابات میں خلیل ڈالنے کی کوشش کرنیوالی طاقتوں کا بھرپور جواب آزادانہ اور منصفانہ انتخابات کیلئے تیار

لوگ ووٹنگ عمل میں حصہ لے کر اپنے ہاتھوں سے اپنی تقدیر سنواریں گے چیف الیکشن کمشنر



سرینگر 22 اگست

جموں کشمیر میں آزادانہ اور منصفانہ اسمبلی انتخابات کرنے کیلئے پوری طرح سے تیار ہے کا اعلان کرتے ہوئے چیف الیکشن کمشنر راج گاندھی نے دعویٰ کیا کہ کچھ طاقتیں اسمبلی انتخابات میں خلیل ڈالنے کی کوشش کر رہی ہیں اور زور دے کر کہا

منکی پوکس انفکشن سے نمٹنے کیلئے اقدامات سکرم صورت میں خصوصی وارڈ اور کنٹرول روم کا قیام

اس سے جس 30 بیڈوں تک بڑھانے کی تیاریاں ہیں اس کے علاوہ ایک کنٹرول روم بھی قائم کیا گیا۔ وائس آف انڈیا کے مطابق منکی پوکس وائرل انفکشن کے تناظر میں ڈائریکٹر سکریٹری اہم شرف غنی نے آج سکریٹری میں مہاجرین کی نمائندگی دینے کے علاوہ کی۔ ڈائریکٹر سکریٹری 106

اسمبلی انتخابات میں کسی بھی بیرونی کوشش کو ناکام بنایا جائے گا ڈائریکٹر جنرل بی ایس ایف

کمانڈروں سے بات چیت کی۔ اس موقع پر انہوں نے بتایا کہ بی ایس ایف کسی بھی ممکنہ خطرات اور امن بگاڑنے کی کوشش کو ناکام بنانے کی اہل ہے۔ انہوں نے بتایا کہ سرحدوں پر دراندازی کو خطرناک سمجھا گیا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق بی ایس ایف کے ڈائریکٹر 105

آب و ہوا کی تبدیلی

انسانیت کیلئے خطرہ

بیماری کا عروج، متحرک جمہوریت، عالمی استحکام اور امن کی علامت ہے کا اعلان کرتے ہوئے نائب مسدرد جمہوریہ ہندو جگدپ سنگھ نے کہا کہ مستقبل کی تحقیق انسانیت کی پائیداری کیلئے ضروری ہے، اور اس سٹیج میں مزید تاخیر نہیں کی جاسکتی۔ ایس آر ایس ہائیڈرولک ڈیم کے مطابق ایک مستقبل کی تحقیق کے موضوع پر 19 ویں ایس آر ایس 109

نوجوان قوم کا مستقبل، انتخابی عمل میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں

آسبلی انتخابات میں کل رائے دہندگان میں سے 30 فیصد نوجوان ہی ای ای او

نوجوانوں کو قوم کا مستقبل قرار دیتے ہوئے جموں کشمیر کے چیف الیکٹورل آفیسر نے کہا کہ اس سبلی انتخابات میں کل رائے دہندگان میں سے 30 فیصد نوجوان ہیں جن کی عمریں 18 سے 29 سال کے درمیان ہیں۔ انہوں نے یقین دہانی کرائی کہ خصوصی سہولتوں کے دوران اندراج سے

اسمبلی انتخابات: کانگریس کے ساتھ قبل از وقت انتخابی اتحاد حتمی شکل

مطابق لوک میں اپوزیشن لیڈر اور انڈیا ایس آر ایس کے سربراہ کانگریس کے ساتھ اتحاد کیلئے مذاکرات ہوئے۔ کانگریس کے چیف الیکٹورل آفیسر نے کہا کہ اس سبلی انتخابات میں کل رائے دہندگان میں سے 30 فیصد نوجوان ہیں جن کی عمریں 18 سے 29 سال کے درمیان ہیں۔ انہوں نے یقین دہانی کرائی کہ خصوصی سہولتوں کے دوران اندراج سے

راج گاندھی نے لالچوک میں کھانا کھایا جو وزیر اعظم

زیندر مودی کی قیادت والی حکومت کی کامیابیوں کا نتیجہ ہے: جی کشن ریڈی



میں حاصل کردہ کامیابیوں کو قرار دیا۔ انہوں نے راج گاندھی سے گفتگو میں 370 اور پیش کی قراردادوں پر کانگریس کا موقف واضح کرنے کو بھی کہا۔ ایس آر ایس کے مطابق کانگریس لیڈر راج گاندھی کے دورے سے کشمیر پر قبضہ کرتے ہوئے مرکزی وزیر جی کشن ریڈی نے کہا کہ راج گاندھی کو

صوبہ لداخ کے دوربک میں سڑک کا المناک حادثہ رونما

مسافروں بھائی میں جاگری، 6 لقمہ اجل، 22 شدید زخمی بھی ایک کی حالت نازک



ڈرامیڈ کے قابو سے باہر ہوئی اور قریب 200 میٹر گہری کمانی... 111

شہابی درخت چنانزال سے دوچار

عملی اقدامات کئے گئے تو ہسٹری کی کتابوں میں ہی ملے گا

چنار کا درخت 1374 میں پایا گیا تھا۔ اس کے صدیوں سے موجود چنار کا درخت کشمیر کی شہادت کا حصہ بن چکا ہے۔ وائس آف انڈیا کے مطابق موسم گرما میں جہاں لوگ سرسبز اور گھنے چنار کے سایہ میں بیٹھ کر سکون و راحت حاصل کرتے ہیں، وہیں موسم خزاں میں اس کے سبزے پتے دیکھنے والوں پر حسرت طاری کرتے ہیں... 110

واڈی میں جعلی ادویات کا کاروبار پھل پھول رہا ہے

دو فرسٹوں کی جانب سے مہلک بیماریوں میں مبتلا مریضوں کو ٹھٹھے کا سلسلہ جاری



سرینگر 22 اگست

محلک صحت کے جعلی ادویات کا مسکروہ دستہ کرنے والوں کے خلاف کریک ڈاؤن کے عزم سے دھڑے دھڑے روکنے دو سال گزرنے کے باوجود کئی مہلک بیماریوں کا شکار ہونے والا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس کی روک تھام کے لیے قانون نافذ کرنے کی ضرورت ہے۔

چنار اردو کتاب میلہ کا چھٹا دن

ہم اور ہمارا ادبی ورثہ کے عنوان سے مباحثہ

فاصلاتی و آجائز تعلیم، کشمیر یونیورسٹی کے اشتراک سے ہم اور ہمارا ادبی ورثہ کے عنوان سے پروگرام کا انعقاد کیا گیا جس میں پروفیسر نذیر آزاد، پروفیسر سنان کور پائی، پروفیسر ناصر مرزا، ڈاکٹر شہین سین، شہیر اور ڈاکٹر شفیق شفیق وغیرہ نے مباحثہ شریک ہوئے جس کے اختتام کے فوراً بعد ڈاکٹر انصاف انجم نے انجمن کے لیے دعا کی۔

ڈی جی بی ایس ایف نے جموں میں بین الاقوامی سرحد کا دورہ

بی ایس ایف اور فوجی افسران کے ساتھ سیکورٹی صورتحال کا جائزہ لیا



سرینگر 22 اگست

سرحدی علاقوں میں بی ایس ایف کے ڈائریکٹر جنرل نے جموں میں بین الاقوامی سرحد کا دورہ کر کے ہاں سیکورٹی فورسز کے ساتھ صورتحال کا جائزہ لیا اور دیگر حالات کو لیکر انہوں نے افسران کے ساتھ تبادلہ خیال کیا۔ بی ایس ایف

بیماریوں سے بچانے کا بہترین

پاکستان/اسٹراوا کا استعمال صرف کھانے کے بعد نہیں بلکہ ہاتھ دھونے کے بعد بھی بھیا چھوڑنا۔ اسٹراوا بہت ہی بیماریوں سے بچانے کا بہترین ہے۔ اسٹراوا کو دھو کر ہاتھ دھونے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے علاوہ اسٹراوا کے بہت سے فائدے ہیں جو انسان کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جس کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں لہذا آپ کو اس کے بارے میں جاننا چاہیے۔ اسٹراوا کے بہت سے فائدے ہیں جو انسان کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسٹراوا کو دھو کر ہاتھ دھونے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے علاوہ اسٹراوا کے بہت سے فائدے ہیں جو انسان کو صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

فٹنس ایپ کی مدد سے امریکی فوجی اڈوں کی معلومات عیاں



فٹنس ایپ اسٹراوا کا استعمال سیکورٹی خدشات میں اضافے کا سبب بن گیا ہے کیونکہ اس کے استعمال کرنے والوں کا پتہ لگانا آسان ہو گیا ہے۔ امریکی فوجی اڈوں کے نقشے عیاں ہو گئے ہیں۔ فٹنس ایپ کے ذریعے امریکی فوجی اڈوں کے نقشے ظاہر ہوئے ہیں۔ معلومات سامنے آنے کے بعد امریکی فوجی اڈوں کی تعداد اور پوزیشنیں عیاں ہو گئی ہیں۔

ایپ صارفین کے موبائل فون کی گلوبل پوزیشننگ سروس یعنی جی پی ایس کی مدد سے ان کی ورزش کرنے کی سرگرمیوں کو ریکارڈ کرتی ہے اور انہیں اپنی ورزش میں اس کے ذمائی کر رہے ہیں۔ اسٹراوا کی مدد سے فوجی اڈوں کے نقشے عیاں ہو گئے ہیں۔ فٹنس ایپ کے ذریعے امریکی فوجی اڈوں کے نقشے ظاہر ہوئے ہیں۔ معلومات سامنے آنے کے بعد امریکی فوجی اڈوں کی تعداد اور پوزیشنیں عیاں ہو گئی ہیں۔

بوٹل بھی اور گلک بھی!



وقت گزرنے اور ٹیکنالوجی میں ہونے والی پیش رفت کے ساتھ ساتھ اشیاء کی قیمتیں بھی بڑھ رہی ہیں۔ اس کی مثالیں بے شمار خواتین کی صورت میں ہوتی ہیں۔ بہترین اور سب سے عام مثال سیل فون کی ہے۔ اس چھوٹے آلے میں لایو ویڈیو، ٹیلی ویژن، لٹری، ایلام، گیمز، انٹرنیٹ، ٹیکسٹ میسجنگ، ویڈیو، فون، میسجنگ سمیت نہ جانے کون سے آلات یکجا ہو گئے ہیں۔ یہی اشیاء کی قیمتیں عام طور پر کم ہونے لگی ہیں۔

Maattam: مریض کی ایک سے دوسرے بیڈ پر محفوظ منتقلی کا منفرد نظام

اسپتالوں خاص طور سے سرکاری اسپتالوں کے شعبہ ہنگامی امداد کے بارہ روزانہ روتوں ایسی پیمائش آگے بڑھتی ہیں جن میں مریضوں کو اتار کر طبی امداد کے لیے اندر منتقل کیا جاتا ہے۔ ایسی پیمائش کے اندر مریض اسٹریچر پر ہوتا ہے۔ اسٹریچر اٹھا کر گاڑی سے باہر نکالا جاتا ہے اور مریض کو اٹھا کر دوسرے اسٹریچر پر ڈال کر اسپتال کے اندر منتقل کیا جاتا ہے۔ ہنگامی امداد کے بعد مریض کو داخل کرنا ہوتا ہے پھر اسے ایمرجنسی میں رکھ دیا جاتا ہے۔ ہنگامی امداد کے بعد مریض کو داخل کرنا ہوتا ہے پھر اسے ایمرجنسی میں رکھ دیا جاتا ہے۔ ہنگامی امداد کے بعد مریض کو داخل کرنا ہوتا ہے پھر اسے ایمرجنسی میں رکھ دیا جاتا ہے۔

روزانہ کئی لیٹرس سافٹ ڈرنک پینے والا دانتوں سے محروم



آئر لینڈ // روزانہ کئی لیٹرس سافٹ ڈرنک پینے والے آئر لینڈ کے باشندے کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔ ان کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔ ان کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔ ان کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔ ان کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔ ان کے دانتوں میں گڑبگڑ ہو رہی ہے۔

کالی مرچ کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے ساتھ کئی امراض میں بھی مفید



کھانے میں لذت کا اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ کالی مرچ کھانے کی خواہش میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ کالی مرچ کھانے سے ہونے والے خونچاہیوں کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کالی مرچ کھانے سے ہونے والے خونچاہیوں کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کالی مرچ کھانے سے ہونے والے خونچاہیوں کو بھی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

Onion Holder پیاز کا ٹیپ تیزی اور بے فکری کے ساتھ



پیاز وہ بھاری ہے جس کے بغیر شادی کوئی سمان یا تزکری پکانی چاہتی ہو۔ خاکینے کی سادہ سی روش سے لے کر شادی توڑے تک ان کے پھاڑوں میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔ گھر کی ہر چیز میں پیاز کا کٹنا ہے۔ اس کی سادہ سی روش سے لے کر شادی توڑے تک ان کے پھاڑوں میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔ گھر کی ہر چیز میں پیاز کا کٹنا ہے۔ اس کی سادہ سی روش سے لے کر شادی توڑے تک ان کے پھاڑوں میں اس کا استعمال ہوتا ہے۔

آلودہ پانی سے خبردار کرنے والا کاغذی سنسر



نیو یارک // آلودہ پانی اب بھی دنیا کے غریب ممالک میں امراس کی سب سے بڑی وجہ بنا ہوا ہے۔ آفریقہ اور ایشیا کے غریب ممالک کیلئے ایک ایسا کاغذی سنسر بنا دیا گیا ہے جو پانی میں موجود آلودگی کو جانچ سکتا ہے۔ اس کاغذی سنسر کو پانی میں ڈال دیا جائے تو اس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس کاغذی سنسر کو پانی میں ڈال دیا جائے تو اس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس کاغذی سنسر کو پانی میں ڈال دیا جائے تو اس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔

ٹانسلز میں مسائل کی علامات جانتے ہیں؟

ہاتھ آپ جانتے ہوں گے کہ ٹانسلو کیا ہیں اور کہاں ہوتے ہیں۔ ٹانسلو آپ جانتے ہیں کہ ٹانسلو کیا ہیں اور کہاں ہوتے ہیں۔ ٹانسلو آپ جانتے ہیں کہ ٹانسلو کیا ہیں اور کہاں ہوتے ہیں۔ ٹانسلو آپ جانتے ہیں کہ ٹانسلو کیا ہیں اور کہاں ہوتے ہیں۔ ٹانسلو آپ جانتے ہیں کہ ٹانسلو کیا ہیں اور کہاں ہوتے ہیں۔

استعمال شدہ کھلونے بچوں کے لیے نقصان دہ



ایک تازہ تحقیق میں سامنے آیا ہے کہ استعمال شدہ کھلونوں میں سے متعدد ایسے ہیں جن کے دوبارہ استعمال سے بچوں کی صحت کو خطرہ ہو سکتا ہے کیونکہ یہ کھلونے صحت کی حفاظت سے متعلق رہنما اصولوں پر پورا نہیں اترتے۔ اس تحقیق میں سامنے آئے ہیں کہ استعمال شدہ کھلونوں کو بچوں کو استعمال کرنے سے روکا جائے۔ اس تحقیق میں سامنے آئے ہیں کہ استعمال شدہ کھلونوں کو بچوں کو استعمال کرنے سے روکا جائے۔

کتنے خطرناک؟

ڈاکٹر زورڈران کی ٹیم نے ان کھلونوں کا تجزیہ کیا اور ان سے فلورسٹینٹینا کی کمی کی اطلاع دی۔ ان کھلونوں میں ایسے کھلونے شامل کیا گیا جنہیں بچے آسانی سے منہ میں چبا سکتے ہیں۔ ان کھلونوں میں ایسے کھلونے شامل کیا گیا جنہیں بچے آسانی سے منہ میں چبا سکتے ہیں۔ ان کھلونوں میں ایسے کھلونے شامل کیا گیا جنہیں بچے آسانی سے منہ میں چبا سکتے ہیں۔

گوشت تازہ ہے یا پسیا؟ ہاں یا سارٹ ڈیوائس آپ کو بتائے گا۔ گوشت تازہ ہے یا پسیا؟ ہاں یا سارٹ ڈیوائس آپ کو بتائے گا۔ گوشت تازہ ہے یا پسیا؟ ہاں یا سارٹ ڈیوائس آپ کو بتائے گا۔ گوشت تازہ ہے یا پسیا؟ ہاں یا سارٹ ڈیوائس آپ کو بتائے گا۔ گوشت تازہ ہے یا پسیا؟ ہاں یا سارٹ ڈیوائس آپ کو بتائے گا۔

وطن

روزنامہ

نشہ اور چیزوں کے بادے میں اسلامی تعلیمات

کر کے تمہیں ایک دوسرے سے لڑانا چاہتا ہے، ساتھ ہی وہ تمہارا تعلق تمہارے رب سے بھی کاٹ دینا چاہتا ہے، تمہیں اللہ کے ذکر سے ناواقف اور نماز سے لے کر پڑھنا چاہتا ہے۔ سید ہیں وہ شیطانی اعمال جو شراب نوشی میں جتنا انسانوں سے سادہ ہوتے ہیں۔

”وہ انہیں تنگی کا حکم دیتا ہے، بدی سے روکتا ہے، ان کے لیے پاک چیزیں حلال اور ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے اور ان پر سے وہ بوجھ اتارتا ہے جو ان پر لگے ہوئے تھے اور وہ بندگی میں کھولتا ہے جن میں وہ جکڑے ہوئے تھے۔“

تحریر ڈاکٹر محمد ضی الاسلام

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انسانوں کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس نے یہاں ان کی ضرورت کی تمام چیزیں پیدا کی ہیں اور انہیں استعمال کرنے کی عملی چھوٹ دی ہے۔ اس نے کھانے پینے کی چیزیں بھی وافر مقدار میں فراہم کر دی ہیں۔ ہمیں استعمال کر کے وہ نعمت مند رہ سکتے ہیں اور آرام و آسائش سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی اس نے واضح طور پر یہ ہدایت بھی دی ہے کہ وہ کھانے پینے کی صرف پاکیزہ اور حلال چیزیں استعمال کریں، جن سے صحت کا تحفظ رہتی ہے اور جسم اور عقل پر بڑے اثرات نہیں پڑتے۔ اس نے ہوشیار کیا ہے کہ وہ شیطان کے بہکاوے میں نہ آئیں، جو ہمیں سیدھے راستے سے ہٹانے میں لگا رہتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ گندگیوں میں مبتلا رہیں اور غیبت چیزوں کے عادی بننے میں۔ اللہ تعالیٰ روئے زمین کے تمام انسانوں کو مخاطب کر کے فرماتا ہے:

”لوگو! زمین میں جو حلال اور پاک چیزیں ہیں، انہیں کھا دو اور شیطان کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو، وہ بہنا کھلا دشمن ہے۔ جس زمانے میں اللہ کے آخری رسول حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی بعثت ہوئی اس زمانے میں لوگ طرح طرح کی بڑائیوں میں مبتلا تھے، ان کے درمیان حلال اور حرام کی تیز مرگ چسکی تھی۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی وہ کسی اصول و ضابطے کے پابند نہ تھے۔ شراب ان کی مٹھی میں پڑی ہوئی تھی۔ وہ اس کے لیے انتہا پسند تھے۔ انہوں نے اس کی بڑائیوں میں ہمیں بنا بھی گھسی۔ شراب بی کر وہ ترنگ میں آ جاتے تو آپ سے باہر ہوجاتے۔ اپنا مال و اسباب لادیتے، اپنی بیوی بچے ہٹاتے، دوسروں کی عزتوں پر حملہ آور ہوتے، ستمیں پامال کرتے، بے بنیاد اور ام لگاتے، قتل و قمارت گیری اور جنگ و جدال ان کا معمول بن گیا تھا۔ معمولی باتوں پر ان کے درمیان لڑائی بھڑک اٹھتی تو خبیثوں بلکہ بیچاروں کو ہلاکت پہنچاتی تھی۔ لوگ اپنی عقلوں کو انتقام کی دھند میں ڈال دیتے، اپنی بیوی بچے ہٹاتے، دوسروں کی عزتوں کو ہتھیار بنا لیتے، اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے ان تک اللہ کا پیغام پہنچایا، انہیں سچ اور سادگی پر توجیہ دینی، انہیں اچھی باتوں اور اچھے کاموں کا حکم دیا اور بری باتوں اور بڑے کاموں سے روکا۔ کھانے پینے کی پاکیزہ چیزوں کی نشان دہی کی اور انہیں استعمال کرنے کی ہدایت کی اور جسم و عقل کو نقصان پہنچانے والی چیزوں کو حرام قرار دیا اور ان سے اجتناب کرنے کی تلقین کی۔ لوگوں نے اپنے اوپر جو خود ساختہ بوجھ لاد رکھے تھے، انہیں اتار چھینا اور جن چیزوں میں خود کو جکڑ رکھا تھا انہیں کاٹ چھینا۔ اس طرح اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا وجود انسانیت کے لیے عظیم نعمت ثابت ہوا۔ سورہ اعراف میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ منہی ذمے داریاں ان الفاظ میں بیان کی گئی ہیں:



کاموں سے روکا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ اگر زندگی میں کسی کام یا چاہتے ہو تو ان سے دور رہو، ان کے قریب نہ چکو، اللہ اور اس کے رسول کا کہنا مانو اور ان کاموں سے بچو، ان کاموں کے نقصانات بیان کر کے انہیں جذباتی طور پر ابھارا گیا ہے کہ وہ ان سے فاصلہ بنائے رہیں اور ان میں مبتلا نہ ہوں۔

ہیں، جو انسانی جسم کے لیے ضرور سامان ہیں، مثل کماؤف کروچی ہیں اور روح کو پرانہ کر دیتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”اسے لوگو جو ایمان لائے وہاں شراب اور جو اور یہ آستانے اور پائے، یہ سب گندے شیطانی کام ہیں، ان سے پرہیز کرو، امید ہے کہ تمہیں قلع قمع ہوگی۔ شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ شراب اور جو کے ذریعے تمہارے درمیان عداوت اور بغض ڈال دے اور تمہیں اللہ کی یاد سے اور نماز سے روک دے، پھر تمہیں ان چیزوں سے باز رکھے اور اللہ اور اس کے رسول کی بات مانو اور باآ جاؤ، لیکن اگر تم نے تمہاری دل کی توجہ ان لوگوں کے ہمارے رسول پر نہیں صاف صاف پہنچا دینے کی ذمہ داری تھی۔ ان آیات میں اہل ایمان سے خطاب کرتے ہوئے کی باتیں کی گئی ہیں:

کھلی بات یہ کہ اس میں بیکر بڑے گناہوں، بنت پرستی، فال لگانے اور جو کھیلنے کے ساتھ شراب نوشی کا تذکرہ کیا گیا ہے، انہیں زچہ (یعنی گندے کام) کہا گیا ہے اور ’شیطانی‘ اعمال سے تعبیر کیا گیا ہے۔ دوسری بات یہ بھی گئی ہے کہ شراب اور جو میں مصروف کر کے دراصل شیطان تمہارے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف دشمنی اور بغض و نفرت پیدا کرتا چاہتا ہے، تمہارے درمیان دوریاں پیدا

کاموں سے روکا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ اگر زندگی میں کسی کام یا چاہتے ہو تو ان سے دور رہو، ان کے قریب نہ چکو، اللہ اور اس کے رسول کا کہنا مانو اور ان کاموں سے بچو، ان کاموں کے نقصانات بیان کر کے انہیں جذباتی طور پر ابھارا گیا ہے کہ وہ ان سے فاصلہ بنائے رہیں اور ان میں مبتلا نہ ہوں۔

شراب اور دیگر نشہ آور اشیا نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے رکھا ہے۔ اس کا بیس عالمی سطح پر یوں گھیرا لیا ہے۔ افراد اور برائیوں کی کمیوں کی گردش سے زور اور وقت پیدا ہوا۔ وہ پتی ہیں، منگولیا بھی اس کا خوب کاروبار کرتی ہیں اور بھاری زر مبادلہ دہاتی ہیں۔ کسی کو پڑا نہیں اس کے ذریعہ انسانی جانوں کے ساتھ لڑائی لڑا کر کھدے اور انہیں مانا کے تو خود بیکار کر دیتے ہیں اور ان کی معزرتیں جھیل گئے۔

نظر رکھا جائے۔ ورزش کیلئے ضروری ہے کہ متحرک ہو، یعنی رفتار اور حرکت ہو اور جسم کے بڑے پٹوں کا خاصہ خواہ استعمال ہو، تاکہ خون کی گردش سے زور اور وقت پیدا ہوا۔ یہ ضروری ہے کہ ورزش میں ناگہان بھر پور حد لیں، کیونکہ ناگہانوں کے پٹوں کی حرکت سے خون کی روانی دل کی طرف ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے دوران خون میں بازوؤں سے زیادہ ہم ناگہان ہیں، اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ایک۔ دل ناگہان میں بھی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ ہر موسم اور زمانے میں جسمانی مشقت کی تربیت اور ترویج کی جائے، کیونکہ ورزش سے فرحت اور تازگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ جو لوگ پریشان و مضطرب ہوتے ہیں ان میں خوش دلی آتی ہے جو سلسلہ امید اور اعتماد بڑھاتا ہے، اسی لیے کہا گیا ہے کہ ورزش سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے اور اس سے زندگی کو توانائی

ہونے کا بوجھ و تندرست رہتے ہیں، ورزش دل کو جس قدر قوت پہنچاتی ہے اس قدر قوت کی چیز سے نہیں پہنچتی نہ ڈاکٹر کیس کی دواؤں سے اور نہ جراثیم کش سے کیونکہ ورزش سے متبادل رنگیں قدرتی طریقے پر حاصل ہوتی ہیں۔

کھونا، شہسواری اور زراعت وغیرہ اس کے مشغلے ہیں۔ کروڑوں برس سے انسان جس طرح اپنے اعضاء سے کام لے رہا ہے ان کو ایک تبدیلی میں نہیں کیا جاسکتا اور کیا جائے گا تو کہیں نہ کہیں زور پڑے گی، اسی لیے ذمہ داری فریضوں کی طرح گزارنا خلاف فطرت ہے۔

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت سکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست 2018 ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی ایک خوبصورت زندگی بسر کرنے کیلئے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر ناکارہ اور کابل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی ناکارہ اور انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو پاک و پست اور پھر تیار بنانے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی ٹھک جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ یہی عموماً بڑھ چاہتے ہیں، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا سوجھنے سے بے نظیم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں گلیکوز ہوجاتی ہے مختلف کھیل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کھیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کھیلنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں پہل مٹی بھی ورزش میں شراکتی جاتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور دیگر کابل درست کرنے کیلئے میں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار اسی پر ہے۔ لہذا ورزش سے غفلت نہیں برتی چاہیے ورنہ ہم کابل اور سرت ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جفاکشی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کا کانا، گرانٹا، چیر، پائوٹوں

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت



ورزش کو بہت سے مطابق رفیقہ زندگی قرار دیا جا رہا ہے جانے کہ اچھی معلوم ہو اور پہل قدمی بڑھ کر تندرستی ہی ہو جائے۔ ایک گھنٹے میں تین میل کا فاصلہ طے کر لیا جائے۔ دوسری ورزشوں میں سائیکل چلانا، تیراکی، گھڑسواری، باغ بانی، سیرھیاں چڑھنا اور ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑنا شامل ہیں۔ ورزش اس وقت کی جائے جب معدہ خالی ہو اور رکھا تاکہ کھانے ہوئے کم از کم چار گھنٹے سے زیادہ گزر چکے ہوں۔ بہتر ہے کہ کھلی الصباح نرسر ورزش کی جائے۔ ورزش سے پیش اور سانس کی رفتار دونوں میں تیزی آ جاتی ہے۔ یہ اس بات کا اظہار ہے کہ جسم کا تمام نظام متحرک ہو گیا ہے اور یہ رفتار ورزش ختم کرنے کے تین منٹ بعد اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ ورزش جب ختم کرنے کے قریب ہوتو اس کو ایک دم ختم نہیں کریں، بلکہ کچھ وقت جسم کو ٹھنڈا ہونے کیلئے بھی دیں، تاکہ جسم کا ایک حرکت سے سکون میں آ جاسے۔

ضرورتی ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ ورزش سب سے اچھی خواب آور (درنیدانے والی) سمجھے۔

تندرست آدمی کو کسی بھی ورزش سے نقصان نہیں پہنچتا۔ جن شہور لوگوں نے بڑی عمر میں اپنی بڑی عطا مولوی عبدالحق، مولانا غلام رسول مہر وغیرہ یہ سب صبح و آخری کے عادی تھے۔ جوش ملیح آبادی صاحب صبح کو اس قدر ورزش کر لیتے تھے کہ پہنچا کر لگتا تھا۔ وہ اپنے زمانے کے سب سے طویل العمر شاعر تھے۔

ورزش زندگی باقی رکھنے کیلئے اسی طرح ضروری ہے جس طرح ہوا، پانی غذا اور تندرستی۔ یہ بات دل چسپی سے چرچی جائے کہ ایک تندرست آدمی کو ایک منٹ کے لیے سسر پر لٹا دیا جائے تو اس کی طاقت اس قدر زائل ہوجائے گی کہ اسے اپنی پہلی حالت پر آنے کیلئے تین منٹ سے زائد کاربوں گے۔ ورزش سے فائدہ ختم ہوتی ہے۔ وزن مناسب ہو کر برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ورزش لوگ خوش خوراک

ورزش سے ملتی ہے صحت و تندرستی اور طاقت سکیم نازش احتشام اعظمی اشاعت 20 اگست 2018 ڈاکٹر نازش احتشام اعظمی ایک خوبصورت زندگی بسر کرنے کیلئے انسان کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ لیکن صحت اور تندرستی ورزش کے بغیر قائم نہیں رہ سکتی۔ ورزش دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک جسمانی اور دوسری دماغی، دماغی ورزش بھی انسان کیلئے اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ جسمانی کیونکہ جس طرح ایک بے کار آدمی جسمانی طور پر ناکارہ اور کابل بن جاتا ہے اس طرح اگر دماغ سے کام نہ لیا جائے تو وہ بھی ناکارہ اور انسان کی فطرت کو بگاڑ دیتا ہے۔ بے کار آدمی کا دماغ ایک طرح کا شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ ورزش انسان کو پاک و پست اور پھر تیار بنانے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اس سے ہمارا انسانی جسم توانا اور مضبوط ہوتا ہے جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ جلدی ٹھک جاتے ہیں، ان کے جسم کا گوشت نرم پڑ جاتا ہے اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ یہی عموماً بڑھ چاہتے ہیں، معمولی کام کرنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے، کھانا سوجھنے سے بے نظیم نہیں ہوتا جس کی وجہ سے خون میں گلیکوز ہوجاتی ہے مختلف کھیل بہترین ورزش کا کام دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ طلباء کو اسکول میں مختلف کھیلوں میں حصہ دلواتے ہیں، فٹ بال، ہاکی، والی بال، کرکٹ وغیرہ کھیلنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہمارے ہاں پہل مٹی بھی ورزش میں شراکتی جاتی ہے اس سے انسان کا دماغ بھی روشن ہوتا ہے۔ معدہ اور دیگر کابل درست کرنے کیلئے میں چاہیے کہ روزانہ ورزش کیا کریں کیونکہ ہماری صحت اور تندرستی کا انحصار اسی پر ہے۔ لہذا ورزش سے غفلت نہیں برتی چاہیے ورنہ ہم کابل اور سرت ہو کر رہ جائیں گے۔ واضح رہے کہ دنیا میں ابتدائی زمانے سے انسان سختی اور جفاکشی کا عادی رہا ہے۔ درختوں کا کانا، گرانٹا، چیر، پائوٹوں

ورزش لپٹے میں کم سے کم تین دفعہ اور زیادہ سے زیادہ چھ دفعہ کی جائے۔ اگر ورزش زوردار ہو تو پندرہ منٹ اگر آرام سے کی جائے تو ایک گھنٹے تک ہونا چاہیے، یعنی پہل قدمی تین میل فی گھنٹے کی رفتار سے ایک گھنٹے تک، تیز قدمی جس میں گلی دوڑ لگائی جائے تین منٹ اور سخت اور زوردار دوڑ جس میں پہنچا آجائے سانس چڑھ جائے دل کی رفتار

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

