

بڈی گامہ

وطن

صفحہ 08

پنجاب گزٹی سلسل چوٹی گشت، دہلی کپلور نے تمہن وکون سے ہر لیا



صفحہ 08

ٹم ڈیوڈ پر جرمانہ

The Urdu Daily WATTAN Budgam

RNI No. JKURD/2011/37141

قیمت: 02 روپے

صحافت: 08

شمارہ نمبر: 113

جلد: 16

ہم منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے

اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے: ایس ایس پی سری نگر

سرینگر پولیس نے NDPS101 کیس درج کیے

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔

نشے سے پاک جموں و کشمیر 100 روزہ مہم: 33 ویں روزہ لیفٹنٹ گورنری زیر قیادت کپوارہ میں پرجوش پیدل مارچ

منشیات معاشرے کیلئے جان لیوا، دہشت گردوں کیلئے جان بخش

32 دنوں میں کروڑوں کی جائیدادیں قرق، اٹائے ضبط، 730 سے زیادہ اسمگلر اور منشیات فروش گرفتار: منوج سنہا

کپوارہ میں 100 روزہ مہم کے 33 ویں روزہ میں پرجوش پیدل مارچ کا انعقاد ہوا۔

کپوارہ 13 مئی: سرینگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔



بعد دو پہر موسمی صورتحال میں تبدیلی کا رجحان جاری

مجموعی بارشوں کے ساتھ وادی کے کئی علاقوں میں تیز آندھی کے بعد تازہ باری

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔



مشرق ایشیا بحران کی وجہ سے تیل کی بڑھتی ہوئی عالمی قیمتیں

14 کے بجائے اب چار گاڑیوں کا انتخاب

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔

مشرق ایشیا بحران کی وجہ سے تیل کی بڑھتی ہوئی عالمی قیمتیں

14 کے بجائے اب چار گاڑیوں کا انتخاب

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔



جموں سری نگر وندے بھارت ایکسپریس راول دواں

پہلے 10 دنوں میں 45,000 مسافروں نے کیا آرام دستر

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔

جموں و کشمیر قانون ساز اسمبلی نے

سال 2026-27 کیلئے کلیدی ہاؤس کمیٹیاں تشکیل دیں

سرینگر 13 مئی: سری نگر پولیس نے ایک منشیات کیس درج کیا ہے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔ ایس ایس پی سری نگر نے کہا کہ منشیات کے نیٹ ورک کو کچل دیں گے۔ اپنے نوجوانوں کی حفاظت کریں گے۔

Nasha Mukht J&K Drug Free J&K - 100 Days Campaign. Nasha Khatam, Zindagi Shuru. DRUGS SEIZED: 3.97 Kg HEROIN SEIZED, 33.97Kg CHARAS SEIZED, 230 Kg GANJA SEIZED. Department of Information & Public Relations, J&K. 14416

جموں و کشمیر میں ڈیجیٹائزیشن میں اہم پیش رفت 93.39 فیصد ریکارڈ کا اندراج

64 لاکھ سے زیادہ خسرہ نمبرات کی منظوری، 3,04,549 کیس تیار کی سطح: شوپیان نمبرون

ایک لاکھ سے زیادہ کیس ریکارڈ سازوں کے پاس اور 38,138 معاملات تصدیق کے مرحلے پر

The Record Keeping Review Tool. 2,58,221 خسرہ نمبرات میں سے 93.39 فیصد تصدیق کے مرحلے پر۔ 3,04,549 کیس تیار کی سطح: شوپیان نمبرون۔ 64 لاکھ سے زیادہ خسرہ نمبرات کی منظوری۔ 3,04,549 کیس تیار کی سطح: شوپیان نمبرون۔

# ہم نصابی سرگرمیاں

## ہم نصابی سرگرمیاں مختلف قسم کے فوائد کے ساتھ سیکھنے کے عمل میں معاونت کرتی ہیں



تحریر۔۔۔۔۔  
زین الملک

ہم نصابی سرگرمیاں اسکولوں میں طلباء کی مجموعی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اگرچہ بنیادی تعلیمی نصاب ضروری معلومات اور مہارتیں فراہم کرتا ہے، ہم نصابی سرگرمیاں مکمل کرنا جماعت سے باہر سیکھنے کے تجربات کے ذریعے مواقع پیش کرتی ہیں۔ ہم نصابی سرگرمیاں ری نصاب کی تکمیل اور طلباء کے سیکھنے کے عمل میں اضافہ کرتی ہیں۔ ان سرگرمیوں میں کھیل، فنون، کلب، سوسائٹیز، قائدانہ صلاحیتوں کو پروان چڑھانے والے پروگرام، سماجی خدمات اور تفریحی تفریبات وغیرہ شامل ہیں۔ غیر نصابی سرگرمیوں کے برعکس جو کہ نمونہ اسکول کے مندرجہ ذیل اوقات اور حدود سے باہر ہوتی ہیں، ہم نصابی سرگرمیاں اسکول نامتعمیل میں شام ہو جاتی ہیں اور ان میں طلباء کی تعلیمی تجربے کا ایک لازمی حصہ بنتی ہیں۔

کفر و غم دین ہیں۔ مزید یہ کہ یہ سرگرمیاں علمی مہارتوں مثلاً مسائل کا حل تلاش کرنے، فیصلہ سازی، تخلیقی صلاحیتوں اور جدت طرازی کی صلاحیتوں کو پروان چڑھاتی ہیں۔ متنوع ہم نصابی سرگرمیوں میں شامل ہو کر طلباء اپنی مہارتیں سیکھتے ہیں جو صرف نصابی کتب پڑھ کر یا سنتے سے آسانی سے حاصل نہیں ہوتیں۔ اس کا نتیجہ سیکھنے کا عمل مزید پراعتماد باہمی اور درپہ پڑتا ہے۔ طلباء کی ہمدردی اور ہمدلی کی جہت سے نصابی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش شامل ہے۔ ہم نصابی سرگرمیاں طلباء کی ہمدردی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے جسمانی تندرستی بہتر ہوتی ہے، ہم ہر ورگہ نظم و ضبط اور احترام دونوں میں یکساں کفر و غم دینا ہے۔ ذکاوت اور سرگرمیاں تخلیقی صلاحیتوں، اظہارِ ذات اور جمالیاتی قدرات کو بڑھاتی ہیں۔ اسی طرح قائدانہ صلاحیتوں کو پروان چڑھانے والے پروگرام تخلیقی اور فنکارانہ صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں، جبکہ سماجی خدمات کی سرگرمیاں ہمدردی، سماجی ذمہ داری اور تفریحی شوق کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ ان سرگرمیوں میں شامل ہو کر طلباء اپنی پروفیشنل شخصیت کی نشوونما کرتے ہیں اور اپنے آپ کو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کیلئے تیار کرتے ہیں۔

مؤثر اور فعال ہم نصابی سرگرمیوں کی مثالیں کھیل، مختلف کھیلوں میں شرکت، مشاغل، باغیچہ کاری یا باغبانی، سماجی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش شامل ہے۔ ہم نصابی سرگرمیاں طلباء کی ہمدردی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے جسمانی تندرستی بہتر ہوتی ہے، ہم ہر ورگہ نظم و ضبط اور احترام دونوں میں یکساں کفر و غم دینا ہے۔ ذکاوت اور سرگرمیاں تخلیقی صلاحیتوں، اظہارِ ذات اور جمالیاتی قدرات کو بڑھاتی ہیں۔ اسی طرح قائدانہ صلاحیتوں کو پروان چڑھانے والے پروگرام تخلیقی اور فنکارانہ صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں، جبکہ سماجی خدمات کی سرگرمیاں ہمدردی، سماجی ذمہ داری اور تفریحی شوق کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ ان سرگرمیوں میں شامل ہو کر طلباء اپنی پروفیشنل شخصیت کی نشوونما کرتے ہیں اور اپنے آپ کو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کیلئے تیار کرتے ہیں۔

شامل ہیں۔ اگر یہ مسائل برقرار رہے تو طلباء کو تھکا ہوا، کسختی میں اضافہ، تعلیم سے جی چراتے، تعلیمی کارکردگی میں کمی، اور سیکھنے سے لطف اندوز ہونے میں کمی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ معلمین اور اسکولوں کیلئے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ ایک ایسا ماحول ماحول پیدا کریں جو تعلیمی اور ہم نصابی سرگرمیوں کے درمیان اچھے توازن کو برقرار رکھے اور طلباء کی صلاحیتوں کو بہتر کو بھٹی بنائے۔

- ہم نصابی سرگرمیاں**
- تعلیمی سفر کا نہایت اہم**
- جزو ہیں جو طلباء کو ایک**
- جامع اور اچھی طرح سے**
- سیکھنے کا تجربہ فراہم**
- کرتی ہیں۔ وہ علم کے عملی**
- اطلاق، متنوع مہارتوں کی**
- نشوونما اور زندگی میں**
- کامیابی کیلئے ضروری اقدار**
- کی آبیاری کے مواقع فراہم**
- کرتی ہیں۔ تخلیقی**
- صلاحیتوں، ٹیم ورک، قیادت**
- اور سماجی ذمہ داری کو**
- فروغ دے کر ہم نصابی**
- سرگرمیاں طلباء کو اچھی**
- طرح سے ایسے افراد بننے**
- کیلئے تیار کرتی ہیں جو**
- تیزی سے تبدیل ہوتی دنیا**
- کی آزمائشوں کیلئے دم**
- تیار ہوں۔ اسکولوں کیلئے یہ**
- ضروری ہے کہ وہ ہم نصابی**
- سرگرمیوں کی اہمیت کو**
- سمجھیں اور تعلیمی میدان**
- میں ان کے مؤثر انضمام کو**
- یقینی بنائیں۔**

ملا جاتوں، خود اعتمادی، ہمدردی کے سامنے تعلیمی صلاحیتوں اور منظم طریقے سے گروہ میں کام کرنے کو پروان چڑھاتے ہیں۔ طلباء کا راند انداز میں اظہارِ ذات اور فن کی مختلف شکلوں کی قدر کرنا سیکھتے ہیں۔

مشاہدہ اور فن تقریر: یہ سرگرمیاں طلباء کی تخلیقی سوچ، پڑاؤ، گفتگو، تحقیق مہارتوں اور خود اعتمادی کو بڑھاتی ہیں۔ ان سرگرمیوں سے طلباء اپنے خیالات کو نمونہ انداز میں بیان کرنا، مخالف نقطہ نظر کو قدرتی نگاہ سے دیکھنا اور سنا، اور تعمیری مکالمے میں شرکت کرنا سیکھتے ہیں۔

سماجی خدمات: کمیونٹی پراجیکٹس، ماحولیاتی اقدامات، شجر کاری، ہم قدرتی آفات مختلف امور کیلئے آگاہی مہم یا دیگر سماجی کاموں کیلئے رضا کارانہ خدمات پیش کرنا طلباء میں ہمدردی، ہم دلی اور سماجی ذمہ داری کے احساس کو فروغ دیتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کی بدولت طلباء سماجی مسائل پر ایک وسیع نقطہ نظر حاصل کرتے ہیں اور اپنے اندر سماج میں اپنا مثبت اثر ڈالنے کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔

کلب اور سوسائٹیز: مختلف کلب ایسے مشن کے مطابق مختلف تفریبات اور مقابلوں کا انعقاد کرتے ہیں۔ جب طلباء کلب اور سوسائٹی کی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تو وہ متنوع طریقوں سے قائدانہ اہلیتیں، ذمہ داری، اہلیت اور عملی زندگی میں قائدانہ اور عملی کام کرنے کے بارے میں سیکھتے ہیں۔ نیز وہ واقعات کو بروہا کرنے، تجزیے کو برقرار رکھنے اور پراجیکٹ منجمنت کے مختلف مسائل سے نمٹنے کا تجربہ حاصل کرتے ہیں۔

ملازمت: ملازمتوں کے ساتھ دیگر قائدانہ صلاحیتوں کو بروہا کرنے والے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ان سرگرمیوں میں شامل ہو کر طلباء اپنی پروفیشنل شخصیت کی نشوونما کرتے ہیں اور اپنے آپ کو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کیلئے تیار کرتے ہیں۔

مؤثر اور فعال ہم نصابی سرگرمیوں کی مثالیں کھیل، مختلف کھیلوں میں شرکت، مشاغل، باغیچہ کاری یا باغبانی، سماجی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش شامل ہے۔ ہم نصابی سرگرمیاں طلباء کی ہمدردی اور اخلاقی جہتوں کی پرورش میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے جسمانی تندرستی بہتر ہوتی ہے، ہم ہر ورگہ نظم و ضبط اور احترام دونوں میں یکساں کفر و غم دینا ہے۔ ذکاوت اور سرگرمیاں تخلیقی صلاحیتوں، اظہارِ ذات اور جمالیاتی قدرات کو بڑھاتی ہیں۔ اسی طرح قائدانہ صلاحیتوں کو پروان چڑھانے والے پروگرام تخلیقی اور فنکارانہ صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں، جبکہ سماجی خدمات کی سرگرمیاں ہمدردی، سماجی ذمہ داری اور تفریحی شوق کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ ان سرگرمیوں میں شامل ہو کر طلباء اپنی پروفیشنل شخصیت کی نشوونما کرتے ہیں اور اپنے آپ کو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کیلئے تیار کرتے ہیں۔

# وقت ہی نہیں

## کسی بھی چیز یا انسان کو اہم بنانے میں سب سے اہم کردار وقت کا ہے

کہتے ہیں کہ اچھے وقت سے زیادہ دل نہ لگاؤ کر اس نے بھی گزر جاتا ہے اور برے وقت سے بھی نہ لگتا۔ وہ بھی گزر جاتا ہے۔ زندگی میں ہر چیز کی اہمیت ہوتی ہے لیکن کسی بھی چیز یا انسان کو اہم بنانے میں سب سے اہم کردار وقت کا ہے۔ جی ہاں! وقت ایک ایسا بیش قیمت خزانہ ہے جو ہم بیکار یا بے پرواہی میں گناتے ہیں، ان کو ان کی اہمیت کا احساس دلاتے ہیں۔

لیکن آج کل یوں ہوتا ہے کہ بڑے وقت دو اسے قدر نہیں ہوتی اور جس کی قدر کر دو وہ وقت نہیں دیتا۔ یعنی ساری بات ہی وقت کی ہے۔ سچے سچے ہیں تو وہ موبائل موبائل کر رہے ہیں اور بڑے سچے سچے ہی جگہ سے شام تک ان کے نظر نہیں جمانے بیٹھے ہیں، جیسے خدا خواست ذرا سی نظر چکی تو قیامت آجائے گی۔

خاندان موبائل پکڑے بیٹھا ہے، بیوی آواز دینے لگا کھانا رانی سے لہتی سنتے ہیں، میری بات تو سن لیں، آپ تھوڑا سا وقت مجھے بھی دو دے دیں۔ مگر کمال ہے کہ اس طرف شوق رکھ دیا ہے۔ موبائل یوں تھا سے رہیں گے گویا ایک کر دلی لڑی بھل آتی ہو۔

عزیز قسمت اگر بات سن بھی لیں تو بھی کہ ایسی بات پہلے بتا دیتیں، ایسا بھی کیا تھا، نظریں موبائل پر نہیں سکتا تو

کاٹوں سے جاتا ہے، وہ میرے ہمدردی طرف تھے۔ اگر بحث ہوئے گئے تو یہی کہا جاتا ہے "ارے تم تو ناگہری عورت ہو، سارا دن تمہارے اور بچوں کیلئے ہی تو سرکھاتا ہوں، دوپہل سونوں کا سانس تک نالوں۔"

سچے بڑے سب کے پاس وقت ہی نہیں۔ مجھے تو اس تو تہہ پر بہت جرت ہوتی ہے کہ وقت نہیں۔ ہم معذرت خواہ ہیں وقت نہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے، وہاں نہیں جانتے وقت نہیں۔

دنیا میں لوگوں کے پاس روپے پیسے کی اتنی کمی تو بھگی جتنی وقت کی کمی ہے۔ جبکہ دن بھر میں 24 گھنٹے سب کے پاس ہیں۔ سب کے پاس اپنی اپنی حیثیت کے مطابق وسائل بھی ہیں اور سب کے پاس اپنے اپنے بہانے بھی ہیں، لیکن بنیادی چیز جنات ہیں۔

جو آپ کی ترجیح ہے وہی آپ کی زندگی ہے۔ کسی کیلئے پیوندی اہم، کسی کیلئے دوست، کسی کیلئے رشتہ اور سب کیلئے موبائل۔ اب ہم تر جہات اپنے حساب سے بیٹھ رہتے ہیں۔ اور ہماری حساب سے تمام چیزوں کو وقت دیتے ہیں۔ اب الگ بات کہ وقت ہم دوستوں یا ریلوں، میاں بیوی، بہن بھائیوں، والدہ اور بچوں سب میں سے محبت، پیار اور اخلاص کو نکال دیتا ہے۔ جب



وقت میں ہم سے رشتوں کو باہر نکال کر ختم کر دیتا ہے تب ہم صرف کھوکھلے انسانوں کی طرح زندگی بسر کرتے ہیں، یعنی ایسے افراد جنہیں نہ کسی تعلقی کی پروا ہوتی ہے اور نہ ہی اخلاص کی قدر۔ اور یہ بھی ہے کہ اس کے بعد ہم زندگی میں آنے والے شخص لوگوں کی قدر نہیں کرتے اور انہیں دھتکا لے لیتے ہیں۔

زیادہ دکھ تو مجھے تب ہوتا ہے جب میں یہ فوس کرتی ہوں کہ میاں بیوی، بہن بھائی آپس میں ایک دوسرے کو وقت نہیں دیتے اور جب وقت ان کے ماٹین رشتہ ختم کر دیتا ہے اور نظر انداز ہونے والے رشتے اپنے لیے الگ دلچسپیاں ڈھونڈ لیتے ہیں تو ہم گیم شروع ہو جاتا ہے جو کسی صورت درست نہیں کہ تم نے یہ خیال نہیں کیا۔

اب کوئی یہ کہے کہ جب آپ کا خیال کیا جا رہا تھا تو جب آپ نے کون سا روای کی تھی، تب تو آپ کو گنگے کا گڑھا گرم تھما کر بیٹھے ہوئے تھے اور جب دوسرے بندے نے ذرا سی بے نیازی کیا دکھائی، آپ تو مجھے

سے ادا کر گئے۔ یہی غلط ہے کہ اگر ایک شخص آپ کو وقت کی کمی کا بتائے تو آپ اس کی بھوری کو نہ سمجھیں اور اس کیلئے مشکل کھڑی کریں۔ بلکہ رشتوں میں توازن اور محبت سے چلنے دیں اگر بار بار آپ کی ناقدری ہو تو آپ کا ایک سمت ہو جانا بہتر ہوتا ہے۔

تو بہتر یہی ہے کہ زندگی میں بچھتا ہے سے بچا جائے کیونکہ یہ زندہ انسان کو بھی مرہ بنا دیتے ہیں۔ پھر خانی تصویریں، اہم میں لگی رہ جاتی ہیں، بونوں پر آخری ایس ایم ایس یا کال باقی رہ جاتی ہے اور یوسیدہ قبریں موجود رہ جاتی ہیں۔ لیکن اس سب کا نشانہ یہ ہوتا ہے کہ دل میں ہمیشہ کیلئے ایک کسک اور خش باقی رہ جاتی ہے۔ اس کسک اور خش سے بچنے اور زندگی میں گڑھا گرم تھما کر بیٹھے ہوئے تھے اور جب دوسرے پر چراغ جلا کر باقیات پڑھ پڑھ کر گزریں۔

**تحریر۔۔۔۔۔**  
**راضیہ سید**



# پچھروں کی دہشت



تحریر۔۔۔  
مفتی محمد شام

الہدیٰ تاسیسات، ایم امارت شریعہ بارادیشہ جھانڈھنڈ  
پچھروں کے مضر اثرات سے بچانے اور  
بیداری لانے کے لیے ہر سال 20 اگست کو  
عالمی یوم پچھر منایا جاتا ہے، ہر سال اس کے  
لیے الگ الگ امور پر توجہ دلائی جاتی ہے،  
اس بار ”ملیریا کے خلاف لڑائی میں تیزی لانا“  
اس کا مقصد اور موٹو تھا، 20 اگست کی تاریخ  
اس کام کے لیے اس لیے مقرر کی گئی ہے کہ  
1897ء میں اسی تاریخ کو ڈاکٹر رونالڈ  
راس نے مادہ انافلیر پچھری کھوج کی تھی، انا  
فلیر پچھر کے کاٹنے سے ہی ملیریا ہوتا ہے، اس  
اہم تحقیق کے لیے ڈاکٹر رونالڈ راس کو  
1902 میں نوبل انعام دیا گیا تھا۔ پوری  
دنیا میں پچھروں کی 4 ہزار سے زائد قسمیں  
پائی جاتی ہیں، ان میں سے کم از کم دو درجن قسم  
کے پچھر بیماری پھیلانے کا کام کرتے ہیں،  
نر پچھر کی کل عمر پانچ سے چھ دن ہوتی ہے،  
اور یہ مادہ پچھر کی نسبت کم مضر ہوتے ہیں،  
مادہ پچھر ہی انسانوں کا خون چوستی ہے، کیونکہ  
اس کو انڈے دینے کے لیے توانائی کی  
ضرورت ہوتی ہے اس کی عمر چھ ہفتے اور اس  
سے زائد ہوا کرتی ہے، اس بھری گرمی، نمی  
اور پانی کے جماد میں اس کی بیدار اور تیزی  
سے بڑھتی ہے، یہ ملیریا، ڈینگو، زرد بخار، جا  
پانی انے فلائس، زیکا، چیکن گلیا اور فالگیریا  
جیسے امراض انسانوں میں منتقل کرتے ہیں،  
ان کی زندگی کے چار ادارہ ہوتے ہیں انڈا،  
لاوا، پیو پا اور پچھر۔ جو پچھر انسانوں کو زیادہ  
نقصان پہنچاتا ہے ان میں ایک قسم کا لے  
بھورے رنگ پچھر کی ہوتی ہے، ان  
پچھروں کے منہ کے اگلے حصے میں ایک

بھی اللہ کی مخلوق ہے اور اس کے چھوٹے  
سے جسم میں اللہ کی بڑی نشانیاں موجود  
ہیں، لیکن یہ انسانوں کے لیے ضرر رساں  
ہیں، اس لیے ان کے کاٹنے سے قبل انہیں  
ختم کرنے کی اجازت ہے، پچھروں کے  
ذریعہ پھیلنے والے مہلک اور مضر امراض  
سے حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ صفائی و  
ستھرائی کے نظام کو بروئے کار لایا جائے،  
گھر اور اس کے آس پاس گندگی اور  
پانی کو جمع نہ ہونے دیں، پھلے رنگ کے  
پورے جسم کو ڈھکنے والے کپڑے پہنیں،  
نالیوں اور سونگ پل، فرنج وغیرہ کو صاف  
رکھیں، کولر کے پانی کو بدلتے رہیں،  
ضرورت محسوس ہو تو دوائیوں اور مرہم کا  
استعمال کریں۔ پچھر بھگانے کے لیے آل  
آؤٹ، پچھردانی اور پچھرتی کا استعمال عام  
ہے، لیکن اب یہ اتنے ڈھٹ ہو گئے ہیں  
کہ ان کے اثرات بھی ان پر کم ہی ہوتے  
ہیں، حالانکہ پچھرتی کی بکری میں گزشتہ دو  
سالوں میں پانچ گنا اضافہ ہوا ہے، دو سال  
پہلے پچھرتی کی بکری پانچ سے سات کروڑ  
روپے کی پورے ہندوستان میں ہوتی تھی،

حملہ آور ہوتے ہیں، صرف بہاری سطح پر ان  
پچھروں کے اثرات کا جائزہ لیں تو معلوم  
ہوتا ہے کہ یہ ہر سال پانچ لاکھ لوگوں کو بیمار  
بنانے کا سبب بنتے ہیں، گزشتہ تین سالوں  
میں تقریباً 10 ہزار لوگوں کی موت پچھر  
کاٹنے والی بیماری سے ہوئی ہے، حالانکہ  
پورے ہندوستان میں پچھروں کی صرف  
تین سو قسمیں پائی جاتی ہیں جبکہ بہار میں  
صرف پچھروں کی نو قسمیں ہی موجود ہیں،  
اس کے باوجود یہ قہر ڈھا رہے ہیں۔ پچھر

اگلے حصے، پیٹ اور سر کو بھی اپنا نشانہ بناتے  
ہیں۔ کیونکہ پچھر مختلف رنگوں کے ہوتے  
ہیں، سفید چاندی، قوس قزح، اور بھوسے  
رنگ کے بھی پائے جاتے ہیں، ان کے دو  
پنکھ سر پر ایک سینگ جیسا اٹینا اور پاؤں  
لہے ہوتے ہیں، یہ عموماً زانو، پاؤں کے  
پچھلے حصے اور گردن پر کاٹتے ہیں، ان تین  
قسم کے پچھروں میں اینوفلس زیادہ آواز  
لگاتے ہیں، ایڈس کی آواز انتہائی کم ہوتی  
ہے اور کیولیکس پوری طرح خاموش رہ کر

☆ ☆ ☆  
اپنے کو بلاکت میں مت ڈالو۔

# اپنی زندگی سے ناخوش ہونا۔۔۔

سمیر انور

اکثر اوقات ہم خود کو عدم اطمینان کے ایسے لطیف  
احساس میں جھپٹتے ہوئے پاتے ہیں کہ ایک خاموش سی  
ناخوشی آہستہ آہستہ ہماری زندگی میں داخل ہو جاتی  
ہے۔ ہمیں شاید اس کا احساس بھی نہ ہو، مگر یہاں ہمیں  
بھی یہی دیکھنا ہے کہ آپ اپنی روزمرہ زندگی کی  
مصرفیات سے ناخوش ہیں۔ کچھ ایسی چھوٹی چھوٹی  
علامات ہیں، جو ہمیں بتاتی ہیں کہ ہم اتنے مطمئن نہیں  
ہیں جتنے کہہ سکتے تھے۔

کے ساتھ مل جیتتے ہیں، لیکن اب آپ ایک خول میں بند  
ہو گئے ہیں اور سوچوں کے بھنورے آپ کو کہیں اور  
دیکھنے نہیں دیا۔ آپ نے اپنی روزمرہ سرگرمیوں میں  
اپنے دوستوں کے لیے کچھ گیسے بنائی۔ کون سی ایسی  
مصرفیات ہیں جس سے آپ کو ایسا کرنے پر مجبور کیا،  
سوچتے نہیں ہیں آپ کی ناخوشی کی جڑ تو نہیں ہے۔



چڑچڑاہٹ اور بد مزاجی تو بھی آپ کی زندگی کا حصہ نہیں  
رہی تھی، پچھراں کیوں آپ ہر ایک کے سامنے غلطیوں  
کے کچھپولے سانا شروع ہو گئے ہیں۔ کہیں کوئی کچھ تو  
ہے، جس کی وجہ سے آپ ناخوش ہیں، کوئی تو ایسا نشان  
ہے، جس کی سہاٹی آپ کو لپٹتے ہیں لے رہی ہے۔  
نیند ہمارے جسم کی اہم ضرورت ہے، لیکن کیا ہوتا ہے،  
جب آپ با تو بہت زیادہ سو تے ہیں یا باکل ہی نہیں؟  
جب آپ کی راتیں کروٹیں بدلتے گزرے، یا آپ  
کے دن جھائی اور کافی کے اس چوتھے تک تک جھپٹنے  
میں گزر جائیں؟ تو کہیں آپ کو کوئی سرگرمی متاثر تو نہیں  
کر رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ زندگی سے باکل بھی خوش  
نہیں ہیں۔

بے پناہ خوش فانی تھی۔  
جب ہم ان تجزیوں میں دل چھپی کھولتے لگتے ہیں،  
جن سے ہم بھی بہت پیار کرتے تھے، تو یہ ہماری ناخوشی  
کی علامت ہو سکتی ہے۔ جب ہم اداس ہوتے ہیں، تو  
ہمیں اکثر ایسی چیزوں سے خوشی حاصل کرنا مشکل ہو  
جاتا ہے، جن سے ہمیں ہمیں خوشی ملتی تھی۔ ایسا لگتا ہے  
کہ گویا ہماری دنیا سے رنگ ہی ختم ہو گیا ہے۔ لہذا، اگر  
آپ خود اپنے مسائل یا جذبات میں دل چھپی کھولتے  
ہوئے محسوس کرتے ہیں، تو سوچنے کے لیے ایک لمحہ  
نکالیں۔ یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ اتنے  
خوش نہیں ہیں، جتنے آپ ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، ہمارے جسم اکثر  
ہمیں بتاتے ہیں کہ ہمارے  
ذہنوں کو ابھی تک کیا احساس  
نہیں ہو سکتا ہے۔ رات کی اچھی  
نیند صرف جسمانی آرام کے  
متعلق نہیں ہے، یہ ذہنی سکون  
کے بارے میں بھی ہے۔ اور آپ  
دونوں کے مستحق ہیں۔ آپ نے  
اپنا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہے۔

بنانا چاہا، لیکن مجھے اس کی عادت نہیں تھی اس لیے کتب  
بچی چھوٹی تھی۔ اب میں وہ کتابیں اور وقت یاد کرتی  
ہوں تو عجیب سے بے چینی اور موجودہ زندگی سے  
ناخوش محسوس کرتی ہوں۔  
کیا آپ کے ساتھ بھی ایسا کچھ ہے؟ لیکن سچ یہ تھا کہ  
میں نے کسی چیز میں دل چھپی کھولی تھی، جس سے مجھے  
میں آپ کو ہر ایک اور ایسا لگتا ہے؟  
کیا آپ اکثر اپنے آپ کو اچھی رات کی نیند کے بعد  
بھی مسلسل تھکاوٹ سے لڑتے ہوئے پاتے ہیں؟  
کیا صرف جسمانی تھکاوٹ ہی ہے یا آپ کا دماغ بھی  
تھکنے محسوس کرنے لگا ہے۔ اگر یہ کیفیات بڑھتی جا  
رہی ہیں تو جان لیں کہ کہیں کوئی ان ہی سوچ ہے، جو  
آپ کا پچھرا کر رہی ہے اور آپ اپنی زندگی سے ناخوش  
ہیں۔  
اس کے بعد دیکھیں کہ آپ نے ان چیزوں میں دل  
چھپی لینا چھوڑ دی ہے، جنہیں آپ بھی پسند کرتے





### نوجوان اسٹار الامین جمال نے فلسطینی پرچم لہرا کر مداحوں کے دل جیت لیے



نئی دہلی (ایم این این)؛ سپانوی فٹ بال کے اہلکار نے فلسطینی نوجوان اسٹار الامین جمال نے بارسلونا کی لائیو ٹیلی ویژن کے ساتھ جیت کے جشن کے دوران فلسطینی پرچم لہرا کر مداحوں کے دل جیت لیے۔

جمال نے بارسلونا کی لائیو ٹیلی ویژن کے ساتھ جیت کے جشن کے دوران فلسطینی پرچم لہرا کر مداحوں کے دل جیت لیے۔

جمال نے بارسلونا کی لائیو ٹیلی ویژن کے ساتھ جیت کے جشن کے دوران فلسطینی پرچم لہرا کر مداحوں کے دل جیت لیے۔

جمال نے بارسلونا کی لائیو ٹیلی ویژن کے ساتھ جیت کے جشن کے دوران فلسطینی پرچم لہرا کر مداحوں کے دل جیت لیے۔

### حیدرآباد کو شکست دے کر گجرات پوائنٹس ٹیبل میں سر فہرست

حیدرآباد کی ٹیم نے گجرات کی ٹیم کو شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل میں سر فہرست کی حیثیت حاصل کی۔

گجرات کی ٹیم نے حیدرآباد کی ٹیم کو شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل میں سر فہرست کی حیثیت حاصل کی۔



گجرات کی ٹیم نے حیدرآباد کی ٹیم کو شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل میں سر فہرست کی حیثیت حاصل کی۔

گجرات کی ٹیم نے حیدرآباد کی ٹیم کو شکست دے کر پوائنٹس ٹیبل میں سر فہرست کی حیثیت حاصل کی۔

### ان پانچ وجوہات کی بنا پر آئی پی ایل 2026ء میں ممبئی انڈینز کی کشتی ڈوب گئی



ممبئی انڈینز کی کشتی ڈوبنے کی پانچ وجوہات تھیں۔

ممبئی انڈینز کی کشتی ڈوبنے کی پانچ وجوہات تھیں۔

ممبئی انڈینز کی کشتی ڈوبنے کی پانچ وجوہات تھیں۔

ممبئی انڈینز کی کشتی ڈوبنے کی پانچ وجوہات تھیں۔

### ریٹل بیس کی پیش قدمی جاری؛ ایچ کے خلاف ا۔ ا سے کامیابی حاصل کر لی



ایچ کے خلاف ا۔ ا سے کامیابی حاصل کر لی۔

ایچ کے خلاف ا۔ ا سے کامیابی حاصل کر لی۔



ایچ کے خلاف ا۔ ا سے کامیابی حاصل کر لی۔

ایچ کے خلاف ا۔ ا سے کامیابی حاصل کر لی۔

### پلے آف کی جنگ؛ کیدارسی بی اپنی برتری برقرار رکھ پائے گی یا کرے کر آ کا جادو چلے گا؟

پلے آف کی جنگ؛ کیدارسی بی اپنی برتری برقرار رکھ پائے گی یا کرے کر آ کا جادو چلے گا؟

پلے آف کی جنگ؛ کیدارسی بی اپنی برتری برقرار رکھ پائے گی یا کرے کر آ کا جادو چلے گا؟



پلے آف کی جنگ؛ کیدارسی بی اپنی برتری برقرار رکھ پائے گی یا کرے کر آ کا جادو چلے گا؟

پلے آف کی جنگ؛ کیدارسی بی اپنی برتری برقرار رکھ پائے گی یا کرے کر آ کا جادو چلے گا؟

### ”میں نے پیار کیا“ میں سلمان خان سے زیادہ معاوضہ ملتا تھا؛ بھاگیہ شرما



بھاگیہ شرما نے سلمان خان سے زیادہ معاوضہ ملتا تھا۔

بھاگیہ شرما نے سلمان خان سے زیادہ معاوضہ ملتا تھا۔

### سوشل چوہان پنجابی فلم انڈسٹری میں اپنے سفر کے تعلق سے پرجوش

سوشل چوہان پنجابی فلم انڈسٹری میں اپنے سفر کے تعلق سے پرجوش۔

سوشل چوہان پنجابی فلم انڈسٹری میں اپنے سفر کے تعلق سے پرجوش۔



سوشل چوہان پنجابی فلم انڈسٹری میں اپنے سفر کے تعلق سے پرجوش۔

سوشل چوہان پنجابی فلم انڈسٹری میں اپنے سفر کے تعلق سے پرجوش۔



## Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings



Bajaj General Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

### Bajaj General Family Health Care's Benefits:



In Patient Hospitalization Expenses



Pre & Post Hospitalization Expenses



Sum Insured Reinstatement Benefit



Organ Donor Expenses



Road Ambulance



Day Care Procedures

### Benefits of Health Prime Rider:



Investigations Cover



24\*7 Unlimited Tele Consultation



139000+ Doctors



Rider for both Individual & Family Floater Basis\*\*



Preventive Health Check-up  
(45+ Test Parameters at Network Centers)

\*\*Based on the variant opted in health plan

To Know More Contact your J & k Bank's Relationship Manager

Bajaj General Insurance Limited (Formerly known as Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd.) Bajaj Insurance House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: Family Health Care-BAJHLIP22024V032122.-Health Prime Rider(Group)-BAJHLGA22166V012122 | web: www.bajajgeneralinsurance.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144 | careforyou@bajajgeneral.com For more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BGI-O-JK-003/18-12-2025

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj General Insurance Limited [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale.