

وطن

ہندوستانی ہائی کمیشن کو کیا چاروں شائے چت کر دیا



تفہیق میر کا یونان میں تاراجی کلین سویپ

لوک جھون میں تلنگانہ کا یوم ریاست منایا گیا



سرنگھرا انٹرنیشنل اور کھیم لوک جھون میں آج لطف کوثر میسر متوج سہا کی موجودگی میں تلنگانہ کا یوم ریاست منایا گیا۔ اس موقع پر لوک جھون کے گورنر نے ایک ایک چرت اظہار اتفاق کیے۔

جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ سری نگر وارڈ

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے کیا شیخ العالم بین الاقوامی ہوائی اڈے پر استقبال

آپریشنل ہدایات کی وجہ سے سامان احمد آباد سے بذریعہ سڑک سرینگر پہنچایا جائیگا

حجاج کرام کی واپسی کی کارروائیاں 16 جون تک جاری رہیں گی: جج کمیٹی ذمہ دار

جموں و کشمیر اور لداخ کے حجاج کیلئے منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔ ہوائی اڈے کی کارروائیاں 16 جون تک جاری رہیں گی۔

جاوید رانا نے تہہ نام ملنے کے

ترقیاتی مسائل کا جائزہ لیا

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

وزیر اعلیٰ عمر عبداللہ نے رائیل سپرنگس گالف کورس کی نوٹس گورنگ باڈی میٹنگ کی صدارت کی

وزیر اعلیٰ نے آر ایس جی سی ترقیاتی منصوبے کا جائزہ لیا، سیاحوں،

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

3 جولائی سے شروع ہونے والی 57 روزہ امر ناتھ یا تر 2026

حفاظتی انتظامات کی مشق شروع

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

سری نگر میں سیزن کی گرم ترین رات ریکارڈ

کم سے کم درجہ حرارت

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

بی جے پی یوتھ صدر سرینگر نے

مضبوط بنانے پر زور دیا

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

دیوان باغ سمیت بارہمولہ کے کئی علاقوں غلیظ پانی کی فراہمی

بیماریاں پھوٹ پڑنے کا اندیشہ لاحق

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

پنی ڈی پی، بی جے پی اتحاد جموں و کشمیر کیلئے انتہائی تباہ کن ثابت

آج ریاستی درجہ نہیں، آرٹیکل 370 اور نہ 35A

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

پنی ڈی پی، بی جے پی اتحاد جموں و کشمیر کیلئے انتہائی تباہ کن ثابت

سری نگر اور جموں و کشمیر کے 144 حجاج کرام پر مشتمل پہلا قافلہ منگلی کھل کھل کر شروع ہوئے۔

یہ چند جملے بچوں کی زندگی بدل سکتے ہیں



فرض یہ ہے کہ وہ بچوں کو ان کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں مدد دیں اور ان کی تربیت ان کے مطابق کریں۔
 دوسروں کی مدد کرنا اچھی بات ہے۔
 بچوں کو ہمیشہ دوسروں کی مدد کرنا سکھائیں۔
 انھیں یہ بتائیں کہ ہم سب معاشرتی حیوان ہیں، ہم الگ تھلک اور تنہا نہیں رہ سکتے بلکہ ہمیں ایک دوسرے کے ساتھ مل کر رہنا ہوگا۔
 ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیے، ان کے کام آنا چاہیے۔

ہر نیا دن اہم ہے
 ہم سب کی زندگی میں اچھے برے دن آتے ہیں لیکن زندگی میں ہمیں جوینا پڑتا ہے۔
 بچوں کو یہ بتائیں کہ زندگی کا ہر دن اہم ہے، کبھی کبھار اچھا ہوگا، کبھی برا بھی ہوگا تو ناکامی پر کبھی دل نہیں ہارنا اور کامیابی پر اترنا نہیں۔
 بچوں کیلئے یہ سبق بھی بہت اہم ہے۔

میں تمہارے لیے ہر لمحہ موجود ہوں
 آج کل کے سوشل میڈیا کے دور میں ہم سب بہت اکیلے ہو چکے ہیں۔ سچے سچے دن رات موبائل سے چپکے ہوئے رہتے ہیں۔ ایک انجانا سافٹ ویئر ہمیشہ کئی والدین کے دلوں میں آگے بڑھیں گے۔ اس نسل سے بچے مثبت رویے سیکھ لیں گے۔
 ہمیں اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہونا چاہیے بچوں کے سامنے دعا مانگنا، عبادت میں شمولیت انھیں بھی ایک اچھا اور شکر گزار انسان بنا سکتی ہے، جبکہ ان کے سامنے ہر وقت ناشکری کے خطرات ادا کرنا انھیں زندگی سے مایوس کر دیتا ہے۔
 ہر بچے مختلف خوبیوں کا مالک ہے، اس لیے کسی بھی بچے کا دوسرے بچے سے تقابل نہ کریں، نہ ہی انھیں اپنے مطابق چلائیں۔ والدین کا

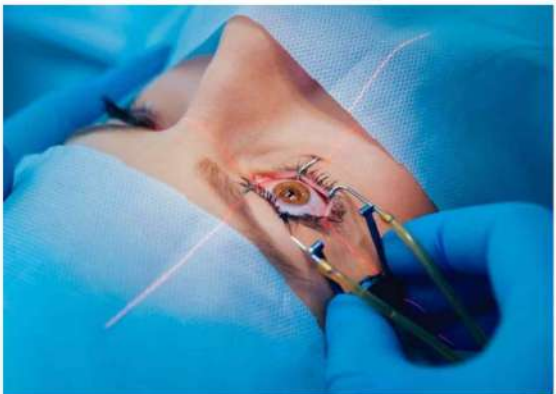
بچوں کو ان کی خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کریں تو بچوں میں ایک خاص احساس اجاگر ہوگا، سچے خود پر فخر کریں گے اور دوسروں کی تقابلی سے بچیں گے۔
 ہم سب غلطیوں سے سیکھتے ہیں اکثر اوقات بڑوں کی طرح بچوں سے بھی بہت سی غلطیاں ہوجاتی ہیں۔ سچے بہت شرمساری محسوس کرتے ہیں اور پھوٹ پھوٹ کر رونے لگ جاتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں بچوں کو حوصلہ دیں اور بتائیں کہ ہم سب انسان ہیں اس لیے ہم سب سے غلطیاں ہوں گی اور غلطیاں کر کے ہم سیکھیں گے اور

دوسروں کی خوشی میں خوش ہونا بھی ہے۔ بچوں کے چھوٹے چھوٹے کاموں کو سراہیں، ان کی تعریف کریں اور ان پر فخر کریں۔
 تم جیسے ہو مجھے ویسے پسند ہو
 اس دنیا میں ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے اور یہی اس زندگی کا حسن ہے۔ ہر نسل میں مختلف صلاحیتیں ہیں، بطور والدین آپ کا کام یہ ہے کہ آپ ان خصوصیات کو سمجھیں اور بچوں کو اس حساب سے توجیہ دیں۔ سچے جس طرح کے بھی ہوں ان کو اسی طرح سے قبول کیا جائے، یعنی اگر وہ مصور ہیں یا ادیب ہیں تو ان کی اسی طرح سے حوصلہ افزائی کریں،

دوسرے کی خوشی میں خوش ہونا بھی ہے۔ بچوں کے چھوٹے چھوٹے کاموں کو سراہیں، ان کی تعریف کریں اور ان پر فخر کریں۔
 تم جیسے ہو مجھے ویسے پسند ہو
 اس دنیا میں ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے اور یہی اس زندگی کا حسن ہے۔ ہر نسل میں مختلف صلاحیتیں ہیں، بطور والدین آپ کا کام یہ ہے کہ آپ ان خصوصیات کو سمجھیں اور بچوں کو اس حساب سے توجیہ دیں۔ سچے جس طرح کے بھی ہوں ان کو اسی طرح سے قبول کیا جائے، یعنی اگر وہ مصور ہیں یا ادیب ہیں تو ان کی اسی طرح سے حوصلہ افزائی کریں،

راضیہ سید
 کہا جاتا ہے کہ بچوں کی شخصیت کے بننے میں ابتدائی پانچ سال نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں، کیونکہ عمر کے اس دورانیے میں بچے کا ذہن ایک سادہ سلیٹ کی مانند ہوتا ہے اور اس پر جو لکھا جائے وہ تا عمر بچوں کو یاد رہتا ہے۔ حوصلہ افزا جملے بچوں کی شخصیت کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
 ہماری روزمرہ باتوں میں کچھ نئے ایسے ضرور ہوتے ہیں جنہیں کئی لوگ بے شک کتابی باتیں کہتے رہیں لیکن درحقیقت وہ جملے ہمیں حوصلہ بھی دیتے ہیں اور ہماری دل شکنی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ لفظ جادوگر ہوتے ہیں تو غلط نہ ہوگا۔ الفاظ کسی کی زندگی میں طمسائی انداز سے بدلاؤ لاسکتے ہیں اور انھیں کامیاب بنا سکتے ہیں۔
 ویسے تو ہر انسان اپنی زبان کے پیچھے ہی چھپا ہے، لیکن خاص طور پر بچوں سے بات کرتے وقت خوبصورت اور اچھے الفاظ کا چناؤ بہت ضروری ہے، کیونکہ الفاظ بچوں کے دل میں اتر جاتے ہیں اور وہ انھیں یاد بھی رکھتے ہیں۔ اس لیے والدین کیلئے چند اچھے جملے سیکھنا ضروری ہے تاکہ بچوں کو ان کی اہمیت کا احساس دلایا جاسکے۔
 ہمیں تم سے بہت محبت ہے
 بچوں کو روزانہ کی بنیاد پر یہ جملہ کہیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ اس طرح انھیں بچپن سے ہی انسانی زندگی میں محبت کی اہمیت کا اندازہ ہوگا۔ انھیں معلوم ہوگا کہ محبت انسان کی زندگی میں بنیادی احتیاج ہے اور اس کے بغیر انسان کا وجود ہی بے کار ہے۔
 تم میرے لیے باعث فخر ہو
 بچوں کو یہ بتانا ضروری ہے کہ صرف اپنی کامیابی منانا ہی ضروری نہیں بلکہ اہم چیز

آنکھوں کی لیزر سرجری اور ابہام



چھکا راپانا جانتے ہیں۔ لیکن لاسک کے بارے میں شکوک و شبہات کا شکار ہیں، تو یہ پڑھنے کے بعد ان کو فیصلہ کرنے میں آسانی ہوگی۔
 لاسک میسوس ویسٹی کے ناب آئندہ میڈیکل پریٹنڈ مختلف علاج میں سے ایک ہے، جو کہ انسانی زندگی کو بہتر کرنے میں شامل ہے۔ لاسک کو عام طور پر لیزر آئی سرجری یا لیزر ریفریکشن کہا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے سے آنکھوں کی قریب نظری، بعد نظری، اور ایسٹیمیٹروم کی درستی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ریٹینا کی شبپ کو درست کیا جاتا ہے۔ لاسک کی اور بھی بہت ساری اقسام ہیں، جو کہ آنکھوں کی مختلف بیماریوں کیلئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ایک سروے کے مطابق ہر 4 میں سے 1 پاکستانی یعنی 23 فیصد آبادی نظری کمزوری کے باعث عینک کا استعمال کرتی ہے، اور اس حوالے سے مرد و عورتوں میں ایک جیسا تناسب ہے۔
 لاسک کیلئے عمومی عمر 20 سے 40 سال ہے۔ ایف ڈی اے سے 18 سال کی عمر منظور شدہ ہے، 20 سال کی عمر کا انتظار کریں، وہ زیادہ ٹھیک ہے۔ لاسک کروانے کیلئے سب سے پہلے نو پوکرائی کی جاتی ہے۔ اس سٹیج سے آنکھ کا پتیلی جائزہ لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ڈاکٹر آنکھ کے تفصیلی چیک اپ، نو پوکرائی اور کچھ سوال و جواب کے بعد فیصلہ کرتا ہے کہ لاسک ممکن ہے یا نہیں۔ لاسک سب

سرجری کو کوئی ایک گھنٹے بعد ڈاکٹر آپ کا معائنہ کرے گا اور سب ٹھیک کی رپورٹ کے بعد آپ گھر جا سکتے ہیں۔ اگلے دن آپ کو نارمل چیک اپ کیلئے بلایا جائے گا، اور اس کے مطابق ڈاکٹر آپ کو آگے کیلئے بتائے گا۔ میرے کیس میں سرجری ٹھیک رہی، تو مجھے اسی دن ہی لیب ٹاپ استعمال کرنے کی اجازت بھی مل گئی۔ موبائل کا استعمال 2 ہفتے تک منع تھا، پکن میں جانا، پڑھنا، غرض ہر کام کرسی ٹھیک۔ اس سرجری میں ایک دن ہی لگتا ہے، اس کے بعد آپ اپنا کام جاری رکھ سکتے ہیں۔ اسٹیجیکیشنریل اور اسٹیجیکس کے ڈراپس آپ کو ریگولر 10 دن تک استعمال کرنے ہیں، اور اگر مزید ضرورت رہی تو ڈاکٹر آپ کو بتا دے گا۔
 جن کی پتیلی میں آنکھوں کی بیماریاں ہیں اور جن لوگوں کو آنکھوں کو خوب منسنے کی عادت ہے، لاسک ان لوگوں کے لیے نہیں ہے۔ لاسک کے کبھی بہت سارے سائیز ایٹیکس ہیں، جن میں آنکھوں کا خشک ہونا، ریگریٹیشن، فلپ کے مسائل، ڈبل ویژن، نظری کا نقصان، یا تبدیل ہونا شامل ہیں۔ ان سب سے بچاؤ بھی ممکن ہے، اگر ڈاکٹر آپ کو ٹھیک سے مشورہ دے، کیوں کہ یہ سرجری سب کیلئے نہیں ہے۔ ہم 4 دوستوں نے نو پوکرائی کروائی تھی، جس میں سے دو کی ہی سرجری ہوئی۔ نو پوکرائی کے بعد ڈاکٹر نے دو دوستوں کو لاسک نہ کروانے کا مشورہ دیا۔ ان دونوں نے کافی زور دیا کہ آپ کریو سرجری، جو اب ہم اس کے ذم دار ہیں، مگر ڈاکٹر نے کہا کہ یہ اس سٹیج کی اخلاقیات کے خلاف ہے کہ میں سب سے پہلے آپ کو نقصان کروں، اور کسی دوسرے ڈاکٹر سے بھی نہیں کرواؤں، کیوں کہ میں آپ کو آکھ کو مستقل نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اچھے ڈاکٹر سے ہی لاسک کروائیں۔
 ☆☆☆☆☆

کیلئے موزوں نہیں ہے، اس لیے اچھے ہسپتال اور اچھے ڈاکٹر کا انتخاب بہت ضروری ہے۔ اگر لاسک ممکن ہو تو ڈاکٹر آپ کو سرجری کیلئے وقت دے دیتا ہے۔ اس سرجری میں 10 سے 15 منٹ کی ہوئی ہے۔ اس میں سب سے اہم لیزر لائٹ پر فوکس رکھنا ہے۔ جتنا اچھا فوکس کریں گے، اتنا ہی اچھا ہوگا، ورنہ بعد میں پچھ پچھ پوچھنا پڑ سکتا ہے۔ سرجری کے بعد آپ کو وہیں پر آنکھیں بند کر کے تھوڑی دیر کرنا ہوگا، اس دوران آنکھوں سے پانی آتا ہے جو کہ نارمل ہے۔ میری آنکھوں سے ایک

تحریر۔۔۔
 ڈاکٹر میٹھال نذیر
 میں آٹھویں جماعت میں تھی، جب میری نظری عینک لگی۔ میں اپنی پتیلی میں پہلی تھی جس کا نظر کمزور ہوئی، تو لیٹین دلا تا دھوار ہو گیا تھا کہ مجھے دھندلا دکھائی دے رہا ہے۔ سب کو مذاق لگا۔ جب ڈاکٹر سے چیک اپ ہوا تو سب کو یقین آیا۔ اس کے بعد اسی نے کوئی آٹھ، دس ڈرائی فریڈس کا کچھ بنا کر تقریباً دس سال تک کھلا یا مگر پھر ہر بار چیک اپ پر مزید ڈرائی فری ہوئی۔ چھٹی، ہادام، سولف اور گارجا جوں الگ سے میری غذا میں ایک سبک زبردستی شامل ہیں، مگر نظر میں کوئی فرق نہیں آیا۔
 مختلف ذرائع سے کافی سنا کہ مختلف قسم کے طریقے علاج سے نظری کمزوری کو دور کیا جاسکتا ہے، مگر آپریشن کا نام سننے ہی ڈر لگتا ہے، تو اب یہی بات سننے کی حد تک ہی اکتفا کیا۔ کچھ عرصے پہلے لاسک (LASIK) یعنی لیزر اسسٹنڈ ان سچھ کیو ریٹو پیلیمس کے بارے میں سنا کہ اس کے استعمال سے عینک سے نجات ممکن ہے۔ اس کے بارے میں براہ راست کسی کا تجربہ مشاہدے میں نہیں آیا، اس لیے اس کا خیال ترک ہی کرنا پڑا۔ جو لوگ عینک لگاتے ہیں ان کو اس چیز کا پتہ ہوگا کہ عینک نکلنے سے پہلے ان کی نظری کمزوری، مگر عینک نکلنے کے بعد اس میں دھندلا ہٹ جاتی ہے، جس کی وجہ عینک پر زیادہ منحصر ہونا ہے۔ اس لیے کہیں بھی جانا ہو، یا میٹر عینک بہت ہی ضروری ہے کہ اگر ایک ٹوٹ جائے تو مسئلہ نہ ہو۔
 چھپکے ساری میری ایک دوست نے لاسک کروایا، وہ ہسپتال اور ڈاکٹر دونوں سے مطمئن تھی، اور اس کی کامیاب سرجری کے بعد میں نے بھی لاسک کروانے کا فیصلہ کیا۔ یہ خبر میرا دل کھینچنے بہت مفید ثابت ہوئی، جو عینک سے خشک ہیں اور اس سے

