

پینے کے لیے پانی نہیں، بیت الخلاؤں پر تالے، ہوٹل بند، ایسی چالاکیوں سے باز آئیں: **جرانگے پاٹل**



مبنی: (غمبر قاضی کی رپورٹ) مراٹھا
 یزیدین کے مطالبے کے لیے آزاد
 میدان میں اترنے والے مراٹھا مظاہرین
 کے ہر سامنوج جرگے پائل کے مظاہرے
 کی پولیس کی طرف سے دی گئی اجازت ختم
 ہو چکی ہے، لیکن اب انہیں کل کے لیے
 اجازت دی گئی ہے۔ تاہم، مراٹھا
 مظاہرین کے دن بھر کے واقعات کو دیکھتے
 ہوئے پولیس نے کچھ مدد پیش ثرا کیا و

[illegible]

پورٹ: 1۔ کرنسی کی قیمت (آج، آج، بھارتی روپیہ امریکی ڈالر کے مقابلے میں ایکڑ سطح پر گرا اور گولڈک وریت تقریباً 19.88 ڈالر تک پہنچ گیا، جو گزشتہ روز کے 58.87 (تقریباً) کی نسبت تقریباً 61 پیسے کی کمی ہے۔ بھارتی مارکیٹ ہندو نے پر اوپر کاروباری روز میں یہ شرح سب سے 21.88 تک پہنچی۔ متبادل روپوں سے 13.88 کی گہرائی بھی نوٹ کی، 1۔ گولڈک وریت تقریباً 19.88 ڈالر کے ساتھ آج کا روز بھی متبادل کی شاندار بنی کرتی ہے، 2۔ روپیہ کی گراوٹ کے منفی اثرات: دوہلائی میں اضافہ: جسے جیسے روپے کی قدر گھٹتی ہے، درآمدی مصنوعات کی قیمتیں، سونے، پیریشی، اور بنیادی اجناس کی قیمتیں جاتی ہیں، جس سے عام صارفین کی پیچیدگی محسوس کرتے ہیں۔ درآمدی لاگت میں اضافہ اور تجارتی خسارہ: درآمدات بڑھتی ہیں، خاص کر وہ اشیاء جو ضرورت ہیں جن پر ٹیکس زیادہ عائد کیا گیا ہے یا



نے، (روپرٹ) پونے میں گورکھلوں کی جانب سے شیش پانی کے اسمبل اور اس نائیکو اور رہا اور مہاراشٹر بہاری طرح بننے کی راہ، (بکٹ) کے تحت کارروائی کی جانی چاہیے۔ پچھلے سال کے قانون کو ہاتھ میں لینے کی راہ پر۔ مہاراشٹر بہاری طرح بننے کی راہ پر۔ پہلی اجلاس میں اس طرح کو پیش کیا گیا تھا۔ کانوں کو لٹھ مارنے کے تحت کے لیے ان پر کلک کر کے رکھا گیا۔ انہوں نے کہا مہاراشٹر میں گورکھلوں کے درجہ بہار بھی بدنامی مہاراشٹر ہوگی۔

[illegible]

پنجاب۔ مقامی شیروں نے غم و غصے کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ: ”میرا مالش کے موسم میں ہیں یہی صورتحال جھپٹی پڑتی ہے۔ وقت پر ٹیکس ادا کرنے کے باوجود فیڈر سہولیات میسر نہیں ہوتیں۔“ انتظامیہ سے صرف تین تین ماہانہ یا ہفتی ہیں۔“ دکھنا دوا اور شیروں کو ہماری نقصان پہنچانے شروع اور دکانوں میں داخل ہونے کے روزمرہ کی ضروری اشیاء غراب ہو گئیں۔ چلوے سے نالوا کو بھی بڑی معاشی نقصان اٹھانا پڑا۔ نتیجہ: کارخانا اور جونا بازار محلہ سے۔ انتظامیہ سے۔

صحت کے چند زریں اصول

صبح اٹھنا۔ صفائی۔ اعتدال۔ ورزش۔ متوازن غذا۔ مثبت سوچ۔ احتیاط



توصیف خان ثناء اللہ خان (منگرویل پیر، واشیم، مہاراشٹر)

آج کے تیزی سے ترقی کرنے والے دور میں جہاں سائنسی ایجادات اور ٹیکنالوجی نے انسانی زندگی کو آسان بنا دیا ہے، وہیں دوسری طرف انسان خود اپنی صحت کے حوالے سے غفلت اور لاپرواہی کا شکار ہوتا جا رہا ہے۔ آئے دن ہسپتالوں کی بھجیر بھجی دو ایم ایس اور وائی ام آر اس کی شکل میں سامنے آنے والے پیچھے اس بات کا ثبوت ہیں کہ ہم نے صحت کی بنیادی اہمیت کو نظر انداز کر دیا ہے۔ ایک صحت مند معاشرہ ہی ترقی یافتہ اور خوشحال ہوتا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ ہماری سوانحی میں صحت کے بارے میں شعور اور آگاہی کا شدید فقدان پایا جاتا ہے۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد آج بھی صحت سے متعلق ابتدائی معلومات اور اعتباری تدابیر سے نا آشنا ہے، جس کی وجہ سے معمولی بیماریاں بھی پیچیدہ صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

صحت کے بنیادی اصولوں سے لاعلمی:

آج بھی دنیا کو درمیان سے گزرنے والا ملک بلوچستان میں بیماریوں کے علاج کے لیے کئی ہسپتالوں، جہاز بحریہ، نرسنگ ہاؤس، کھوکھلا گرد باغ، میڈیکل کالج، اینڈ

تعلیم کا آغاز اسکول سے: بچوں کو ابتدائی تعلیم کے دوران ہی صحت کے بنیادی اصولوں سے واقف کرایا جائے۔ سہیلی ڈانٹ، ورزش، حفظانِ صحت، اور بیماریوں سے بچاؤ کی تعلیم نصاب کا حصہ ہونا چاہئے۔

میڈیکل ٹیمیں اور انعقاد: حکومتی اور غیر سرکاری سطح پر دیہاتی اور پسماندہ علاقوں میں فری میڈیکل ٹیمیں لگائے جائیں تاکہ عوام میں بیماریوں کی ابتدائی جانچ اور آگاہی پیدا ہو سکے۔

ڈاکٹروں کا سماجی کردار: ڈاکٹر حضرات کو چاہئے کہ وہ کمیونکیشن کے ساتھ ساتھ کمیونٹی لیویل پر سینکر راز ورکشاپس، اور صحت بیداری مہمات میں حصہ لیں۔ ان کے عملی لیچرز لوگوں کی سوچ بدل سکتے ہیں۔

میڈیا پر صحت کے پروگرام: الیکٹرانک میڈیا پر ہر شخص صحت کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتا ہے۔ جبکہ جایی جن میں عام زبان میں بیماریوں کی وجوہات اور ان کے سدباب پر بات کی جاتی ہے۔

وسائل میڈیا کا مثبت استعمال: فوجوان مسل کو چاہئے کہ وہ شوٹنگ میڈیا قبول وقت ختم کرنے کے بجائے صحت کے شعور پر مبنی پرسنل ویلیوز اور باگز

بازار کے چمپئن اور غیر معیاری کھاناؤں نے ہماری نفسی کو اندر سے کھوکھلا کر دیا ہے۔ میڈیکل، آئرن، شوگر، دل کی بیماریوں اور ذہنی تناؤ کی بڑی وجہ بن رہی ہیں۔

بیماریوں کی بڑی رکاوٹ پیدا کر رہی ہے۔

میڈیا کا کردار:

نان اسٹک پین استعمال کرنے والی خواتین خبردار ہو جائیں



یہ موضوع اکثر زیر بحث رہتا ہے کہ نان اسٹک پین صحت کے لیے کتنے محفوظ ہیں؟ تو اس کا جواب ہے بالکل نہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ زیادہ تر نان اسٹک برتن فیصلوں و رنگ سے بنائے جاتے ہیں، یوکینگ کھانے کو چمکنے نہیں دیتی۔ جب زیادہ حرارت یعنی 260°C یا 500°F سے اوپر ہوتا ہے تو نان اسٹک پین سے زہریلی گیسیں خارج ہو سکتی ہیں جو پیچیدگیوں اور صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ مزید برآں اگر کوئلہ اتر لگے یا اس پر غرائش آبائیں تو وہ ذرات کھانے میں شامل ہو سکتے ہیں جو صحت کے لیے بیحد تباہ کن سمیت کے خطرات میں سانس کی تکلیف شامل ہے۔ اس کے علاوہ پولیمر سے بنے نان اسٹک استعمال سے کچھ ماہرین کے مطابق جگر اور

بازار کے چمپئن اور غیر معیاری کھاناؤں نے ہماری نفسی کو اندر سے کھوکھلا کر دیا ہے۔ میڈیکل، آئرن، شوگر، دل کی بیماریوں اور ذہنی تناؤ کی بڑی وجہ بن رہی ہیں۔

بیماریوں کی بڑی رکاوٹ پیدا کر رہی ہے۔

میڈیا کا کردار:

نصفائے کسیر براہ کے مشرقی کمان
کی آپریشنل تیاریوں کا جائزہ لیا
لاہور، 29 اگست (ایوان آئی) ہندوستانی
کھاتہ کے سربراہ ایف پی مارشل امر پتے
نے مشرقی کمان کے کمانڈروں کے ساتھ
پرنسپل تیاروں کا جائزہ لیا ہے۔ دفاعی
جہان نے جمعہ کے روز بتایا کہ ایئر چیف
مارشل سکھ نے 28 اور 29 اگست کو بنگالہ میں
قائم کمانڈ ڈاکٹر میں مشرقی کمان کے ایئر
فیبر کمانڈنگ ان چیف ایئر مارشل سوت سکھ
اور دیگر سینئر افسران کی موجودگی میں کمانڈرز
کو جانکاری حاصل کی۔

دہلی، 28 اگست (پاؤن آئی) قومی انسانی حقوق کمیشن نے راجستھان کے بے پھر کے ایک ہسپتال میں لاشیں لٹا دینے سے ایک خانوں کی موت سے متعلق خبروں کو غور کیا اور اسے اور راجی حکومت کی اس مسئلے میں تضحیلی پروتہ دے کو کہا ہے۔ انسانی حقوق کمیشن نے کہا ہے کہ 21 اگست کی ایک میڈیا رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ اس میں اس میں سب کا بچہ ہے۔ بے پھر سے زیادہ خون گھسٹا ہے۔ ہسپتال میں ڈیڑھ سے دو ہجیرے کے دو اجماعیہ خاندانوں کو جب کہ 26 اگست کو ان کی موت ہوئی۔ متاثرہ کے اہل خانہ نے الزام لگایا کہ سرجری کے بعد زیادہ خون بہہ رہا تھا اور وہ

تکلیف میں تھی کیوں نہ ہسپتال کے عملے نے اور دینی ڈاکٹروں نے اس کی دیکھ لی۔ ان کا کہنا تھا کہ اہل خانہ اس سے ملنے یا دے سے آئی یوں عقل کرنے کی اس اجازت نہیں دی تھی کمیشن نے کہا کہ اگر جرح ہو تو بے متاثرہ خانوں کے انسانی حقوق کی خلاف ورزی کا سنگین معاملہ ہے۔

بے پھر کے ایک سہولت سرکاری اور بے پھر کے پولیس شوروہ سے اس انداز میں معاملے میں جانچ رہا ہے۔ چھ ماہ سے 22 اگست کو اس کا 22 سالہ لڑکا اس کے مطابق پیدل پیدل میں لپٹا رہا۔ اس میں سب کیلک کی تھی اور اسے خواتین کے ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔