



براک او باما
سند العربیہ
انٹرویو

جذبات، ذہنی دباو تہ
جسمانی صحت



صفحه خالی
برای اشتغال

صفحه خالی
برای اشتغال

صفحه خالی
برای اشتغال

کاشر میگزین

پرہتھ رہتہ شالیج سپدن وول عالمی کاشر میگزین

فروری ۲۰۰۹

مدیر: منب الرحمن

یہ میگزین ہیکو تو ڈاک خرچ سوزتھ مفت منگناؤتھ۔ اتھ سلسلس منز معلومات حاصل کرنہ خاطرہ لیکھو۔ اتھ ایڈرس پٹھ:

koshurmagazine@yahoo.com

رسالہ کاغذس پٹھ شالیج کرنہ۔ دنیا ہس منز
کنہ تہ جایہ مقیم کاشر ہیکہ اتھ ڈاک کہ
ذریعہ مفت منگناؤتھ۔ رسالس چھ نہ کانہہ
قیمت، البتہ بیہ تمین حضراتن لٹ ڈاک خرچ
وصول کرنہ۔

بارسوخ کاشرہن چھ استدعا زم کرن اسمہ
امہ کین خالی صفحن ہند خاطرہ اشتہار دیاونچ
کوشش۔ تمہ ستر روز نہ امیک سورے بار
اکر سے چندس پٹھ۔ اکر چھ گنہ تہ
معاوضس پٹھ اشتہار چھاپنہ خاطرہ تیار۔
چونکہ یہ رسالہ بیہ بارہ تعدادس منز کشیر تہ
باقی ملکن منز باگراونہ، لہذا چھ اشتہار دنہ
والبن ہند خاطرہ امیک فایدہ ظاہر۔

وومید چھہ رسالہ بیہ پسند۔

(ادارہ)

یہ ہر راو کاشر پر نچ دلچسپی۔ اکر چھہ
وعدہ کران ز اگر بیمہ رسالکو مشمولات
پابندی سان پر نچ کوشش کرنہ بیہ، کانہہ
وجہ چھ نہ ز پر ن و ا لس کیا گنہ نہ کاشر
پر تک لیکھنک عادت، تسند پر نچ رفتار کیا ہر
نہ، تہ تسند ز ابتدائی مشکلات کیا گنہ نہ
دور۔

پر ن والبن ہنز دلچسپی قائم کرنہ خاطرہ چھہ
اسہ یہ رسالہ معیاری بناونک فیصلہ کو رمت
تاکہ یہ ہیکہ کنہ تہ زبانی اندر شالیج سپدن
والبن رسالن ستر ہمسری کر تھ۔ امکو
مشمولات آسن نہ صرف معیاری بلکہ کرن
رہتہ وار اہم موضوعن پٹھ معلومات مختصر
پاٹھر پیش۔

اسہ چھہ یہ رسالہ مفت پیش تھاونک فیصلہ
کو رمت۔ گوڈ نکو کینز و شمار پتہ بیہ یہ

کاشر زبانی ہند گوڈ نیک رہتہ وار معلوماتی
رسالہ چھہ پیش۔

سانی کوشش چھہ ز کاشرہن گنہن پنز
زبان پر نکو تہ لیکھنکو موقعہ میلن۔ یہ رسالہ تہ
چھ امی کوششہ ہند نتیجہ۔ لیکھن پر ن چھہ
مشق منگان۔ چونکہ اسہ چھ نہ سکولن منز
کاشر لیکھن پر ن ہیو چھمت لہذا چھہ اسہ

مشقہ ہنز زیادہ ضرورت۔ یہ رسالہ کر امہ
کین پر ن والبن تمہ مشقہ ہنز کمی پورہ۔

عام طور چھہ کاشرس منز ادبی رسالہ شالیج
کرنہ یوان۔ مگر ادبس ستر چھ نہ عام کاشرس
تیوت تعلق ز سہ ہیکہ امہ قسمکو رسالہ اندہ
پٹھ اندس تام پر نچ دلچسپی قائم تھاؤتھ۔ یہ

رسالہ چھہ سیاست، مذہب، اقتصادیات،
صحت، سائنس، فلم، کھیل، ہوبن عام دلچسپی
ہندہن موضوعن متعلق۔ لہذا چھہ وومید ز

معجزہ

انجن خراب گڑھتہ دریاوس منر لینڈ

نیویارکس منریو ایس ایرویز چہ فلائیٹ 1549 یوس 3200 فٹ تھرس پٹھ و اژمٹ اوس، گیہ دوشوے انجن بہت۔ یمن منر وڈوئی جاناوار پھسپیہ۔ ایربس A320 جہازس اسی صرف ۹۰ سیکنڈ زمین پٹھ و تھر



متس کمتی۔ جہازکو پائلٹن کور لاگور دیا ایرپورٹس گن واپس پھیرنک فیصلہ۔ حالاتن پیش نظر کور جہازکو پائلٹن جہاز نیویارک کس ہڈن دریاوس منر والنک فیصلہ یمہ ستر کینٹون سوارین چوٹ ضرور آہ مگر تمام 155 سوار پھیپہ اتھن پھو کہ دوآن۔ یہ اوس اکھ معجزہ۔ ہتھ جہازس ہتیس تھرس پٹھ دوشوے انجن بند گروھن تمہ جہازک چھ خود ہے حافظ آسان!

سیاست

کاشرس منر او اسمبلی حلف تگنہ

حلقہ ننگلیکو ممبر اسمبلی شیخ عبدالرشیدن تل کاشر زبانی منر حلف یکو کاشر زبانی ہندس

ادبی حلقس منر تعریف کرنہ آے۔ وننہ چھہ یوان زنجشی غلام محمدس پتہ چھہ یہ دویم موقعہ ہیلہ اسمبلی منر کاشر زبانی منر حلف تگنہ آو۔ زنجشی محمدن اوس وزیر اعظم سند حلف کاشر زبانی منر تلمت۔

ایس آر رشیدس وچھتھ تل نذیر احمد گریزی ین شنار زبانی منر حلف۔ حلفک تحریر اوس صرف انگریزی، اردو، ہندی تہ وگری زبانن منر موجود۔ ایس آر رشیدن مؤنگ حلف کاشرس منر۔ کاشرس منر حلف عبارت موجود نہ آسنہ کور موقعہ سے پٹھ ممبر اسمبلی ین اتھ اردو پٹھ کاشرس منر ترجمہ۔

ثقافت

قراقلی ہند فیشن

عمر عبداللہ ہن تل وزیر اعلیٰ سند عہدک حلف پننس مائلس تہ پڈ بب سند پٹھو قراقلی ٹوپو لاکھ۔



قراقلی ٹوپہ آسہ کشیر حریت لیڈر سید علی گیلانی سنر قراقلی اندر شیٹھ تہ ستھہ کین و رین منر عام مگر یمن ہندورتا و گو ووارہ وارہ کم، بیک اکھ وجہ یہ تہ اوس ز یمہ ٹوپہ سپرہ دروجہ۔ ازکل چھہ یہ ٹوپو پیہ ورتاوس منر آمٹ۔

امہ ٹوپہ ہند قیمت چھہ کشیر منر ستھہ اٹھہ ساس رو پیہ وننہ یوان، یو دے امکو نقل پانژن ہتن رو پین تام میلنٹھ چھہ ہبکان۔ قراقلی ٹوپہ چھہ پاکستان کین کینون علاقن علاوہ افغانستان منر تہ ورتا ونہ یوان۔ افغانستانک صدر حمید کرزایی تہ چھہ یہ ٹوپو لاگان۔ یمو علاقو علاوہ چھہ یہ ٹوپو افریقہس منر تہ ورتا ونہ یوان۔ قراقلی چھہ اکس خاص قسمہ کس کٹہ سندس پیرس بناونہ یوان۔

ساینس

نو سمندری زو ذار ہنز دریافت

ساینس دانو چھہ اسٹریلیا ہس منر



اکھ نو سمندری زو ذاتھ دریافت کر مٹ۔ اتھ زو ذار ستر لچو تموجیب قسمکو آبس منر روزن والکر زلر تہ۔

امریکہ تہ اسٹریلیا ہکو اکو ٹیمن کور اسٹریلیا کس سرنس سمندرس منر اکھ رتھ تہن اندر روزن واجر زو ذاتھ ژھانڈان۔ یمو ساینس دانو نہ صرف لب اکھ نو زو ذاتھ بلکہ لیکھ سمندری زو ذار ٹوپھہ ماحولیاتی گرمی ہندو اثرات تہ۔



چھہ تام لر تر اؤتھ تہ وقت نیس پٹھ گڑھہ ہشیر۔

امہ کڑ چھہ کینزن مبصرن ہندونن ز کشیر ہندس تنازعس متعلق یوس تہ پیش رفت سپد تھہ چھہ عوامچ منظوری ضروری۔ اسمبلی منز چھہ کشیر ہندس مستقبلس متعلق الگ الگ آٹونومی تہ خود مختاری ہندو تجویز کرنہ خاطرہ تیار باسان۔

یہ تہ چھہ حقیقت ز عمر عبداللہ سند اقتدارس ینہ ستر چھہ کشیر منز اکھ نو وسوچ پیدہ گڑھن ہیوتتمت۔ وزیراعلیٰ ہن چھہ حریت لیڈرن کتھ باتھہ ہنز دعوت دژمژ۔ وچھن چھہ آیندہ کینزن رتن منز کیا سیاسی حالات روزن کشیر ہندو۔

لوکن منز اکھ نو وومید پیدہ گڑھہ تہ تم کشیر ہندن انتظامی معاملن منز وچپی ن۔ یہ نسخہ سپد کارگر تکیا ز واریا ہو کاشریوگر چنانون منز شرکت تہ وونڈ چھہ کشیر ہندن تمن غیر یقینی حالاتن منز اکھ ٹھہرا میلان۔

پتمہ وریچ پرامن تحریک آزادی تہ چھہ سو تہو باسان۔ اتھ سلسلس منز تہ رود حکومت ہندک حریت لیڈر جیلن منز بندتہ گھرن منز نظر بند تھا ونک اپروچ کارگر۔ حالانکہ واریا ہن لوکن ہندونن چھہ ز آزادی متعلق موجودہ خاموشی گڑھن نہ غلط نتیجہ کڈنہ تہ۔ یہندونن چھہ ز کاشریوچھہ نہ آزادی ہند خواب یکدے تر اؤتھ ژھنمت۔ باسان چھہ آزادی ہند یہ شہمار

ازکل چھہ کشیر ہندی حالات تیزی سان بدلنک احساس میلان۔ اتھ سلسلس منزیم تبدیلی ازکل سیاسی سطحس پٹھ اتہ سپد نہ ہیہ مژ چھن تمن پیش نظر چھہ باسان ز ینہ دول وقت آسہ کشیر ہند خاطرہ سبٹھہہ اہم۔

یہ پارڈ چھہ امریکہس منز صدارت چہ تبدیلی کڑ کینزن بین الاقوامی مسلمن پٹھ نو سوچ وومید کرنہ یوان لیس کشیر ہندس مسلسل پٹھ تہ اثر انداز ہیکہ سپد تھہ۔

پتمہ وریکو غیر یقینی حالات بدلنس منز رود ہندوستان سرکارک اپروچ کارگر یمہ مطابق تو کشیر اندر جلد چنا وکرنونک فیصلہ کوزتا کہ مقامی سرکاریہہ بارسس۔ یمہ ستر

صادقہ تھے صحنِ نندری ووتھ، پورہ محلن کھیو و تراس تکیاز نندری ووتھونے لاکر تو دار کر پنٹس زٹھس بائیں کنی کر کیکھ۔ ”حہ کلیا شوگہ ہا ہو۔۔۔“

تہ آتھر ستر لوگ زورہ زورہ ٹین واینہ۔ وچھان وچھان آو محلو محلہ زیستھ۔ ساری گیکہ ڈیکہ ہندس دروازس پٹھ جمع۔ حالانکہ حقیقت چھہ یہ ز سارنی محلہ والین اوس پتاہ ز ڈیکہ ہندگر ہیکہ گنہ تہ وز کانہہ تہ کر یکہ ناد پیدہ گوتھ۔ ظاہر اوس از تمن صادقن پتھہ کز ٹین واین کپتتام توو باسان تکیاز عام طور اوس سہ پتھن موقعن پٹھ ٹھولہ ہنادوان دآرتھ۔ پتہ سو انسانس پیہ ز ہا یادوسہ، نتہ ادہ بجلی کوٹس۔ پتھن موقعن ونتھ چھہ میون مطلب لڑاہی جھگڑک۔ تکیاز محلہ والین اوس کر کیکھ بوزتھ تی شک گو مت۔ اندر ز اوس صادقہ برابر کر یکہ دوان ز شوگہ ہا ہو۔ شوگہ ہا ہو۔۔۔ تہ نمبرہ آسٹر لوکھ پریشان ز آیا شوگہ کپار ڈیکہ یور ووتھ؟

معاملہ اوس پتھہ کز زدوہ جوراہ برو نہہ اوس صادقن کتہ تام آنچہ ژومبرہ تھو دز تکر مولا اذ نمت تہ یوہے اوس پنٹس زہ گز ڈاہیہ گز وگو راد نما آنگن کس اکس کونجس منز ووتھ نیومت۔

صادق اوس کالہ کمر تام یہ وونمت ز تونز کلین چھہ پھلے نیر نس پٹھ شوگہ پھان لہذا

فیاض دلبر

حسہ

کلیا

شوگہ

ہا



وتھرتن یہ صحاے تہ لاکرتن پانس ستر ستر پنٹس زٹھس بائیں حہ کلس تہ شوگہ رآچھ۔ حہ کلو تہ اوس نہ کمس۔ دو بااکھ ہنیو یو۔ یہ پیہ تن صحاے سانس اکس دوستس نش ووتھ۔ ”ہے باباون ساساوتھ افریقہس کیتھ چھہ جھنڈہ؟“

سون دوست گو و غطن۔

”پیہ لگہ نا انڈیا ہس تہ ساوتھ افریقہس ون ڈے۔“ حہ کلو کڈ پنز کز کتھہ گینز۔

”ادہ؟“ حہ کلس یام یہ پرژھنہ آو، تکر ووضاحت۔ ”سونچان اوس بہ تہ گزھہ میچ وچھنہ۔ اتی مار افریقی پلیر چھکھ، اسر ہلاوو تہند ملکہ جھنڈہ ہواس منز۔ مزہ ہیو پیہ۔ عزتہ ہناروز پیہ کیاہ؟“

بہر حال کینزہ دوہی وائٹا و حہ کلو سہ وانس پٹھ مختلف رگن ہنزہ دجہ ہزہ داہ پنداہ تہ دراو ڈاین ہتن رو پین ہنز ٹکٹ ملو پتھ۔ افریقہک جھنڈہ نکھس لدتھ شیر کشمیر کر کٹ سٹیڈیم انڈیا تہ افریقہک ون ڈے وچھنہ۔ شامن باگو بیبلہ بہ تہ اعجاز بانڈے صادقہ نس وانس پٹھ واکس اوس وٹھ پھیشان۔ ”ماجہ خدایہ ہا پریشان تہ مہ اندری زہر۔“ صادقہ لوگ اورک یور وونہ اعجاز بانڈے سین کر لوتہ لوتہ اسنہ ہناتہ پرژھنٹس۔ ”نساتہ وجہ؟“

صادق آسہ آہ اچھ۔ ”یہ نیوکھ ناحہ کول کر کٹ سٹیڈیمہ رٹھ۔ گیس پٹھ ژھنڑ ہس تپھہ۔ دو پھس جھنڈہ پتھ چھہ نہ اندر اونس اجازت۔ یہ کتھ مانہ بکھ۔ دو پنکھ یہ گووڈیکریشن تہ تراون کس تام ڈی ایس پی ایس نالس تپھہ تہ ژٹنس وردی۔ وونی چھہ کوچھہ بانغہ حوالات۔“

مہ تہ اعجاز بانڈے یس زنتہ آس ہمدردی تہ دلا سہ دکر ساری لفظ راو کز تہ۔ صادقہ اوس ووشس پٹھ ووش تراوان۔ ”ماجہ خدایہ چھہ نا پریشان۔ صرف چھہ دپان خبر

جیلز منز کیا آسم حسہ کول کران؟“

”ہاتس ہاتراون پگاہ تام یلہ۔۔“ مہ وون
صادقس ہمدردی سان۔

”نتہ کیہو گڑھس کرنی؟“ اعجازن کریتھہ

پاٹھو میانہ کتھہ تائید۔ صادقن تراوڑ

سرہجو اچھوارہ وارہ اسہ دوشوڑ کن نظراہ

تہ سگریٹس زیوٹھ دامہ لمنہ پتہ ووتھ سیٹھہ

سنجیدگی سان۔ ”ہے بوزوسا باوامس ہسا

تراو پولیس یلہ۔ سی آر پی یالمٹری نش تہ اگر

بند آسہ تم تہ تراونس مگر بہ ماتراون؟ یہ گڑھہ

نیرنے پوت نہر، بییلہ نہ نرنگ پھٹراوس

تیلہ وئی زیوم۔ ادہ چھ دون ویرن مہ

زُٹھہ؟ ڈاین ہتس روپس اونی نے ٹکٹ تہ

گیٹھ پٹھہ رٹونے پان۔ ہتا گوڈہ وچھ مچ

پتہ کر کیاہ چھہ کرن؟“ صادقن روٹ

دنن تل دچھنہ اتھک ٹیٹھ تہ ظاہر لاگن

حسہ کلس تڑپی پئی۔ حسہ کلس آودون دوہن

تفتیش کرنہ۔ ریاستی پولیس تہ دوہن

اتجسنین ہندو انٹروگیشن والو پیٹھو حسہ

کلونس افریقی جھنڈس آئی ایس آئی یک

(ISI) مارکہ ژھانڈنہ تہ چھیکرس گیہ مجہ

کھبتھ سردتہ بنیہ حسہ کلڑ مرید۔ دپان

کوچھہ باغ تھانس منز تراوہن دوہن دوہ

ترہہ لہ تمہ زمانک مشہور و معروف ڈی آئی

جی پولیس تہ حسہ کول اوس تس وچھتھ حوا

لاٹھ اندرہ پٹھہ کر کیہ لایان۔ ”ہے علی محمد

اسہ چھا تیلہ تہ روڑن؟ ماجہ ہندمرن

چھکھ بڈہ گندہ۔“

ڈی آئی جی صابن دیت نہ حسہ کلس کن

کانہہ توجہ۔ وول گوا ایس ایس پی ٹھا کر

جسوت سنگھ دراو لعل شناس تس توگ حسہ

کول پرزناون تہ تراوانون سہ تھانہ منزہ

یلہ۔ حسہ کلس تہ ٹھا کر جسوت سنگھس اُس

پتہ واریا ہس کالس دوستی۔ ٹھا کر صاب

اوس حسہ کلس پنپن شرن باژن منز تہ

بہناوان بلکہ اوس گاہ بہ گاہ تمن شاپنگ یا

سینماسوزنہ و زسیکوٹری گارڈس بدلہ تہ حسہ

کلو سے تمن ستری دوان۔ ٹھا کر صابہ دوستی

پتہ کھوج حسہ کلو زنی منڈی تہ رود

واریا ہس کالس تہ تہجی کلونہ پرمانہ بدلہ

کنڈس اکہ طرفہ کھستھ لوکن سرکار زین

تولان۔ پتہ آئی گیس دان تہ ووت یہ واپس

وانہ پنچہ پٹھہ۔ ہپارڈ اوس صادقہ پانہ

وتھرن چونہ تہ کتھہ متھ متھ زنتہ پانہ تہ متھنہ

آمت۔ سہ اوس پھری پھری یمن دوہن

اکے کتھ ونان آسان۔ ”با یہ اسہ چھہ

نوکری کرنی سہ تہ بنکس منز تہ صرف بنکس

منز۔“

یہ کتھ چھہ دلچسپ ز صادقہ اوس اوت تام

صرف اکہ لہ بنکس منز ترامت۔ کمر تام

نفرن اُس روپس ترن ساسن ہنز چیک

دژمژ۔ یوسہ بنکس منز بانس گیہ تکیا ز چیک

دنہ والس اُس نہ تہ پونسے، مگر صادقن

لاج بنکس منز لڑاے تہ اوس بنک والہن

اکے کتھ ونان۔ ”ہے با یہ ڈنڈر انونہ

اس۔ اسہ چھہ روپس ترن ساسن چیک

اسہ دیتور و پیہ۔ ہر گاہ نہ چھوہ چیک بک کیا ز

چھوس دیتمت؟“

بنکک نیجر اوس صادقس ٹھیک پاٹھو زانان تہ

یہ تہ اوس پے ز صادقہ چھہ ”جبو

ٹاپیک“ لہذا دتن ژھو یہ دم کر تھ تس پونسہ

تہ اکاونٹ ہولڈر سندگرہ کورن تم وگراونہ

باپت چپراسر روانہ۔

ظاہر گنیہ امہ واقعہ پتہ صادقس بنک

نوکری ہنز مامے تہ کمر لوگ صحن تہ شامن

سُرہ ٹینگہ کن کھسن وول اکھ بنک آفسر

ستاون۔ ”ہتہ ہے ہپارڈ۔۔۔ اس لگونا

اتھ چانس بنکس منز چپراسر تہ؟“

افسر وچھتھ دیہ ہا صادقہ وانہ پٹھہ کنی

کر کیہ۔ افسرن کھپیہ گوڈہ گوڈہ کتھے مگر

معاملہ بیلہ ناوہ رہوہن تہ ”جمائیں، ہوس

مقامس ووت، افسر کر کتن صادقس ز تھہ

تہ نیہ تنس پنٹس ساروے کھوتہ بڈس

حاکمس نش۔ دپان افسرن تراو بڈس

صاحبس کھورن تل ٹوپو تہ ہیونس صادقہ

باپت چپراسر سز نوکری پچھتھ۔ بہر حال

صادقہ چھہ بہ شان جم از تہ اتھ بنکس منز

چپراسر تہ چپراسر گیری تہ تہ چھہ ”جبو

گیری“ ہند کردار تہ برقرار تھوتھ تہ دپان

منزہ منزہ چھہ حسہ کلس شوگہ رأ چھہ تہ سوزان

-

چھ امہ خاطرہ قدآور
 شخصیت۔ تمس چھ صلح تہ
 امن قائم کرناونک بین
 الاقوامی تجربہ۔ لہذا وون
 مہ تمس زسہ کر پنے کامہ ہند
 آغاز بوزنہ ستر تکلیا زاکثر چھ
 امریکہ حکم دنہ ستر شروعات
 کران یتھہ پاٹھو یتھہن
 کیون معاملن منز پتھ گن
 گؤو۔ اسہ چھ نہ ہمیشہ تمام
 کتھن ہند علم آسان۔ لہذا
 کرو تمام بڈن فریقن
 ستر کتھہ باتھہ تہ مہ سپد
 معاملک علم حاصل یمہ
 پتہ اسر کانہہ مخصوص
 رد عمل وضع کرو۔
 بہر حال اسر ہیکو نہ
 فلسطینن تہ اسراہیلین
 وٹھہ زتمن ہند خاطرہ کیا
 چھ بہتر۔ تمن پین کینہہ
 فیصلہ پانہ کرنی۔ مگر مہ چھ
 باسان زہ یہ چھ وقت ییلہ
 یمن دوشونی طرفن یہ معلوم
 گڑھہ آسن زہتھ وٹہ پٹھ
 یم پکان چھہ سو چھہ نہ امنج،
 خوش حالی تہ لوکن ہنز سلامتی
 ہنز وٹھ۔ یہ چھ وقت کتھ

امریکی صدر براک اوباما سند العربیہ



ٹیلی وجنس انٹرویو

سوال: جناب صدر یمہ کتھہ
 باتھہ ہند موقعہ دنک شکر یمہ۔
 اوباما: تھند تہ شکر یمہ۔
سوال: توہہ گر حال حالے
 مشرق واسطی خاطرہ پتھن
 خصوصی نمائندہ سنیٹر مجلس ستر
 ملاقات۔ تسنز گوڈنچ کام
 آس واضح طور جنگ بندی
 مستحکم بناونچ۔ پیہ چھوہ تھو
 لگاتار ونان ز فلسطینن تہ
 اسراہیلین درمیان امنہ چہ
 سرگرمی پکناو تھو قوت
 سان بروہہ۔ اسہ وٹو
 اتھ سلسلس منز کیا روز
 تھند ذاتی کردار۔ تاریخ
 چھہ ہاوان ز اگر امریکی
 صدر پانہ شامل آسہ نہ
 کانہہ پیش قدمی چھہ نہ
 سپدان۔ تھو کروا یمن
 فریقن پنز خیالات پیش،
 تجویز دیوا تہ دائرہ کار کروا
 طے۔ کنہ تھو دیو فریقن پٹھ
 زور زتم کرن امہ مسلہ خاطرہ
 پنز پنزل پیش۔
 اوباما: مہ چھہ باسان ز
 امریکہس پز اتھ منز فوری طور
 شامل گڑھن تہ جارچ مچل

باتھ پٹھ واپس پنک۔ یہ چھہ مشکل کام۔ امہ خاطرہ چھہ وقتک ضرورت۔ بہ چھس نہ یمن معاملن پٹھ گوڈے کانہہ راءے دئی یڑھان تہ بہ چھس یہ تہ وُن یڑھان ز توقعات گڑھن نہ زیادہ ہر راوڈی ز لوکھ سوچن ز یہ مسلہ کیا گڑھہ کینون رتن منزل۔ مگر اگر اسی مستقل مزاجی سان پیش رفت کرومہ چھہ یقین کامل ز امریکہس، یورپی یونین، روس تہ امہ علاقہ چین عرب حکومتن ستر راتھ یہ واریاہ پیش رفت کرنہ۔ امیک چھہ مہ پورہ یقین۔

سوال: تھو چھو خاص طور و نان ز اسہ پزنہ صرف فلسطین تہ اسرائیلک پتھ کال تہ سرحدی علاقہ نش علیحدگی نظر تل تھاوڈی۔ تھو چھو اتھ چھس مجموعی تناظرس منز و چھن کتھ کران۔ اتھ تناظرس منز ہیکو اسی ماضی نش الگ اکہ مثالہ ہندو تو قع کتھ تھ عرب دنیا تہ مسلم دنیا ناقدانہ نظر و چھہ نہ۔ یو چھہ وچھمت ز امریکہ چھہ اسرائیلس ہمیشہ ساتھ دو ان اگر یہ قابل عمل آسہ۔ کانہہ تبدیلی چھاتھ منز ممکن؟

اوباما: بہ ونہ سعودی عرب کس فرمانروا شاہ عبداللہ سنز تجویز کن گڑھہ توجہ کرنہ یُن۔ ممکن چھہ بہ آسہ نہ امہ تجویز ہندس پر تھ پہلووس ستر اتفاق کران، مگر امہ خاطرہ تہ چھہ جراتک ضرورت۔ یڑھے ہش تجویز گڑھہ پیش سپڈی۔ میانہ خیالہ چھہ اتھ

علاقس منز امن قایم کرنہ چہ واریاہ تجویزہ موجود۔ مگر سانہ خاطرہ چھہ یہ ناممکن ز اسی کرو صرف اسرائیل فلسطین تنازعہ کس تناظرس منز غور تہ اتھ پٹھ کرو نہ غور ز شام یا ایران یا لبنان یا افغانستان تہ پاکستانس منز



کیا چھہ سپدان۔ یم معاملات چھہ پانہ وانی مربوط۔ یتھہ پاٹھو مہ وون ز ہیلری کلنٹن وون پنٹس توشیق کس موقعس پٹھ ز اگر اسی اتھ چھس مجموعی طور و چھان چھہ تہ عرب دنیا ہس تہ عالم اسلامس اکھ پیغام چھہ سوزان ز اسی چھہ باہمی احترام تہ باہمی مفادس پٹھ مہی اکھ تو واشتراک شروع کرنہ خاطرہ تیار، میانہ خیالہ ہیکو سبٹھا پیش رفت کتھ۔

یوت تام وونڈی اسرائیلک تعلق چھہ سہ چھہ امریکہک اکھ مضبوط ساتھی۔ یہ ہیکون نہ امریکہک اکھ مضبوط اتحادی آسنہ نش رکاوتھ۔ یہ تہ چھہ ضروری ز اسرائیلک سلامتی

چھہ گوڈہ۔ مگر مہ چھہ یہ تہ یقین ز کینہہ اسرائیلی چھہ تسلیم کران ز اہم کتھ چھہ یہ ز امن یہ قایم کرنہ۔ مناسب وقتس پٹھ آسن تم قربانیہ دنہ خاطرہ تیار۔ دویمہ طرفہ تہ چھہ سنجیدہ کوششہ سپدان۔

سوال: مہ دیو اجازت وسیع تر عالم اسلامس متعلق سوال کرنگ۔ تہ مہ دیو اجازت ز بہ پڑھہ فلسطین اسرائیل جنگس متعلق تہ آخری سوال۔ سبٹھا اسرائیلی تہ فلسطینی باشندہ چھہ موجودہ صورت حالس پٹھ سبٹھا مایوس تہ تو میڈ ہند دامن چھہ اتھو تراوان۔ تم چھہ سوچان ز دو قومی نظریہ کہ حاکم وقت تہ چھہ اتھو منز ژلان تکیا ز فلسطینی مقبوضہ علاقن منز چھہ آباد کاری جاری۔ کیا اوباما سندس گوڈنکس دور حکومتس منز چھہ فلسطینی ریاسہ ہندامکان؟ **اوباما:** میانہ خیالہ چھہ ممکن ز اسی وچھون اکھ فلسطینی ریاست۔ مگر بہ ہیکہ نہ امیک کانہہ وقت دتھ۔ یہ چھہ پانہ وانی ممکن تہ تھ منز لوکن نقل و حرکت آزادی آسہ، تھ منز کاروبار تہ تجارت کرناک اجازت آسہ تاکہ لوکھ ہیکن بہتر زندگی کتھ۔ یکر تہ امہ علاقہ مطالعہ کوڑمت آسہ سہ کر یہ تسلیم ز عام فلسطینی سنز حالہ منز چھہ نہ کانہہ تبدیلی آسہ۔ آسہ پز وچھن ز فلسطینس منز کتھہ پاٹھو گڑھہ کس بچہ سنز حالت بہتر ز سہ ہیکہ پنن مستقبل بناوتھ تہ اسرائیلس منز

کتھہ پاٹھو گڑھہ اکس پنہ سلامتی ہند
اعتاد حاصل۔ اگر اسی یکن پٹھہ توجہ دمو تہ
پتھہ کالہ کین تنازعن متعلق سوچو نہ تیلہ چھہ
مہہ باسان ز اسی ہیکو واقعی کانہہ پیش رفت
کرتھہ۔

مگر یہ چھہ نہ تیوت آسان۔ امی کرڈ اسہ
جارج مچل سندک خدمات حاصل ز سہ
گڑھہ اور۔ امہ کامہ خاطرہ چھہ اکس
تھس شتھہ سز ضرورت یس اندر صبر تہ تحمل
آسہ تہ یس اندر غیر معمولی مہارت آسہ۔

سوال: تہو چھو پنہن گوڈ نکلن ہنن دوہن
منز عالم اسلام اس اکہ مسلم دار الحکومت
پٹھہ خطاب کرنی یڑھان۔ پر تھہ شخص چھہ
اتھ جایہ متعلق قیاس آرابی کران۔ اتھ
موضوعس پٹھہ و نوا تہو کینہہ؟ لوکھ چھہ
سوچان ز توہہ چھہ ظواہری تہ سامہ بن
لادن سندحوالہ مختلف سیاسی سوچ۔

اوباما: مہہ وون پنٹس افتتاحی تقریرس منز ز
لوکھ کرن کانسہ ہنز کارگردگی ہندا اندازہ بیمہ
کتھہ ستر ز کانسہ کیا تعمیر کور۔ بیمہ ستر نہ ز تہو
کیا تباہی کر۔ یہ کینہہ ہا ہم و نیک تام کران
رودر سو چھہ تباہی۔ مہہ چھہ یقین ز وقس
ستر آویہ مسلم دنیا ہس سبھہ ز یہ ہنز وتھہ چھہ
قتل و غارتس گن۔ یہ چھہ نہ بھلائی ہنز
وتھہ۔ میون فرض چھہ ز بہ کرہ یہ حقیقت ظاہر
ز مسلم دنیاہ کس فلاح بہبودس منز چھہ
امریکا ہک پنن مفاد۔ اسی کرو ہمیشہ عزت تہ

احترام ز زبان استعمال۔ میانس خاندانس
منز چھہ مسلمان تہ شامل تہ مسلم ملکن منز تہ
چھس رودمت۔ ساروے کھوتہ بڈس
مسلم ملک انڈونیشیا ہس منز۔ لہذا چھہ مہہ
مسلم ملکن ہندس قیاس دوران محسوس
کو زرت ز امریکہ چھہ مسلمانن، یہودین،
عیسائین تہ کانہہ عقیدہ نہ تھاون والین،
سارنی ہند ملک۔ قطع نظر تہند کیا عقیدہ چھہ،
تمام لوکن ہنزہ چھہ مشترکہ خواہشہ، وومیز
تہ امنگہ۔ میون فرض چھہ ز امریکہ کین لوکن
ونہ بہ ز مسلم دنیا چھہ متخصین غیر معمولی لوکو

ستر برتھہ ہم پنہ خاطرہ جان زندگی گزارنی
چھہ یڑھان تہ پنہن بچن ہند خاطرہ تہ
جان مستقبل چھہ یڑھان۔ یہ میون فرض ز
یہ ونہ مسلم دنیا ہس ز امریکہ چھہ نہ تہندک
دشمن۔ اسی تہ چھہ غلطی کران۔ اسی چھہ نہ
عقل گل۔ مگر اگر تہو سون ریکارڈ وچھو تہ تہو
کر محسوس ز امریکہ آونہ نوآبادیاتی طاقت
کہ طور وجودس۔ از برو نہ ترہہ دو یہ ترہہ
وری برو نہ یس احترام امریکہس تہ مسلم
دنیا ہس درمیان قائم اوس، کانہہ وجہ چھہ نہ
سہ کیا بیمہ نہ بحال کرنہ۔ بہ دمہ تھہ پورہ
اہمیت۔

لوکھ ون نہ مہہ متعلق فیصلہ میانہن کتھن
پٹھہ بلکہ میانہ عملہ پٹھہ۔ میون انتظامیہ ہاو
یہ عمل۔ آئینہ کینون و رین منز وچھو تہو ز
ضروری چھہ نہ ز کینہہ مسلم لیڈر یہ ٹیلی و جنن

پٹھہ ونان آسن یا عرب دنیا ہس منز یہ تہ
ٹیلی و جن سٹیشن پٹھہ ونہ آسہ یوان بہ کیا
کرہ تھہ ستر اتفاق، لیکن تہو وچھو یہ ز کانہہ
شخص چھہ ہنز کتھہ توجہ سان بوزان تہ توہہ
پورہ احترام دوان۔ یس نہ صرف امریکی
ین ہند مفاد چ کتھہ چھہ کران بلکہ چھہ
باقین ہند مفاد چ تہ کتھہ کران۔ تمن لوکن
ہنز ہم و نکلن غربت تہ موقعن ہنز کمی ہنز
شکار چھہ۔ بہ چھس یڑھان تمام لوکن
ہنز کتھن تہ تہند ہن مفاد پٹھہ دمہ
توجہ۔

سوال: بہ چھس یڑھان تہو کمہ ملکہ پٹھہ کرو
مسلم دنیا ہک دورہ شروع۔
اوباما: بہ ہیکہ نہ تہ ونہ و نتھہ۔

سوال: افغانستان پٹھہ؟
اوباما: تہ تہ چھہ ممکن۔ بہ چھس لوکن یقین
دین یڑھان ز اسی چھہ واریاہ قدم ٹلنڈ
یڑھان۔ جارج مچل مشرق وسطی سوزنک
فیصلہ چھہ میانہ انتخابی مہمہ مطابق۔ بہ چھس
نہ اسرائیلی فلسطینی مسلک حل ڈھانڈنہ
خاطرہ پنٹس دور صدرات کہ آخری مدتک
انتظار کرن۔ اسی چھہ یہ کام و نی شروع
کرنی یڑھان۔ اتھ لگہ وقت مگر اسی چھہ یہ
کام و نی شروع کران۔ اسی کرویتھہ وعدس
پٹھہ تہ عمل ز اسی کرو کتہ مسلم ملکہ چہ دار الحکومت
پٹھہ مسلم دنیا ہس خطاب۔ اسی کرو مسلم
ملکن ستر روابط ہر روانہ کین، تہنز کتھہ

بوزنہ کین نہ پنڈ کتھ و اتناونہ کین وعدن پٹھ عمل۔

بہ کرہ پننس وعدس پٹھ تہ عمل ز عراق پٹھ بیہ بتدرج فوج واپس انہ، تاکہ عراقی ہیکن پنہ پنچ ذمہ داری پانہ سنہا لٹھ۔ مہ اوں گوانتا نا مو بے بند کرنک وعدہ کو رمت۔ اتھ پٹھ تہ سپد عمل۔ یہ تہ کرہ بہ واضح ز اسے کرو دہشت گردن ہند پیچھ ایم بے گوناہ لوکن ہند خون چھہ کران۔ مگر اسے

کرو پرہتھ کانہہ عمل قانون کس دایرس منز تکیا ز قانونک احترامے چھہ امریکہس عظیم ملک بناوان۔

سوال: صدر بشن اوں دہشت گردی خلاف جنگس عمومی انداز دیستمت۔ بعضے اوں امہ نش مراد نہ یوان ز یہ جنگ چھہ اسلامی فاشنمس خلاف جاری۔ ژبہ چھہتھ امہ خاطرہ ہمیشہ مختلف زبان ورتاؤ مژ۔

او با ما: مہ باسان چون نکتہ چھہ اہم۔ اسے ایم لفظ ورتاوان چھہ پنڈ چھہ پنڈ اہمیت۔ اسے چھہ یہ تہ ژتہس تھاؤن ز انتہا پسند تریکہ تہ چھہ موجود۔ خواہ تم مسلم چھہ یا ماضی یس منز کنہ ہمیس عقیدس سے تعلق تھاوان چھہ بیہندس بنیادس پٹھ تشدد کران چھہ روز مژہ۔ اسے ہیکون نہ کانہہ

اکھ عقیدہ تشددک ذمہ دار ٹھہراؤتھ۔

میون انتظامیہ چھہ القاہہ تہ یڑھن تنظیمن یم تشددس منز یقین تھاوان چھہ تہ عمل کران چھہ تہ تمن لوکن درمیان یم میانس انتظامیہ تہ سائین اقدامن خلاف اختلاف تھاوان چھہ یا پنہن ملکن ہند حوالہ مخصوص نظریات چھہ تھاوان واضح فرق کران۔ اسے ہیکن باقین سے جزا اختلاف اُستھ، مگر اسے تراوون نہ احترامک دامن اتھ۔



ملکہ کہ طور برداشت۔ اگر نہ، امہ کہ روک تھاہہ خاطرہ کوتاہ دور ہیکو تو گڑھتھ؟

او با ما: مہ اوں انتخابی مہمہ دوران تہ وؤنمت ز اسے دمو ایرانس سے تعلقاتن ہند حوالہ سفارت کاری سان پنہن تمام وسایلن ہند استعمال۔ ایرانی قوم چھہ اکھ عظیم قوم۔ ایرانی تہذیب چھہ اکھ عظیم تہذیب مگر ایرانی حکومتک طرز عمل چھہ تہتھ رودمت یس علاقہ کہ امن تہ خوش حالی

ہندس مفادس منز چھہ نہ۔ ایران چھہ اسراہیلےس تہ دھمکی دوران روزان۔ سہ چھہ ایٹمی ہتھیار بناونچ کوشش کران۔ امہ سے ہیکہ علاقس منز ایٹمی ہتھیارن ہند دور شروع گڑھتھ۔ امہ سے گڑھہ پرہتھ کانہہ عدم تحفظک شکار۔ ایران چھہ پتھ گن دہشت گرد تنظیمن سے مددوان رودمت۔ مگر اسے چھہ ایرانس سے کتھ باتھہ خاطرہ تیار۔ اسے و نو واضح طور ز سانی اختلاف کیا چھہ۔ لیکن تم کم شعبہ چھہ بین منز اسے اکھ اس

مگر بہ ہیکہ نہ دہشت گرد تنظیمن ہند احترام کرتھ یم بے گوناہن ہند قتل چھہ کرناوان۔ بہ کرہ تمن ہند پیچھا تہ تم کرکھ ختم۔ یوت تام عام مسلم دنیا ہک تعلق چھہ اسے کرو تمن دوستی ہندا تھہ پیش۔

سوال: بہ ہکیا تو بہ ایرانس سے عراقس متعلق سوال پرڑھتھ۔ امریکہ کریا ایرانس ایٹمی

صدر براک او باما ہن اوس پینس لیکشنس دوران وعدہ کو رمت ز سہ انہ عراق پٹھہ فوج ۱۶ ربتن اندرواپس۔ یو دوے صدر بٹھہ تھین وعدن پٹھہ پتہ کے عمل سپدان چھہ، مگر باسان چھہ ز صدر او باما چھہ اتھ متعلق سنجیدہ۔ صدرن گر حال حالے اعلیٰ فوجی کمانڈرن ستر اتھ سلسلس منز ملاقات۔

اکہ منصوبہ مطابق پٹھہ غور سپدان چھہ بین فوجکو اکہ یازہ برگیڈ ماہانہ عراقہ پٹھہ واپس انہ۔ امہ رفتارہ ستر ہسکن جنگی فوجی ۱۶ ربتن اندر واپس پٹھہ۔ امہ منصوبہ مطابق بیہ عراقس منز عراقی فوج کہ مدتہ خاطرہ تہ امریکی سفارت کارن ہنز سیکورٹی خاطرہ تہ دہشت گردن ہند صفایا خاطرہ کینہہ امریکی فوج تھاونہ۔

او باما چھہ فوجی کمانڈرن ہنز سفارشہ تہ بوزنہ خاطرہ تیار۔ او باما سنز یہ کوشش چھہ لٹن والہن فوجین متعلق۔ عراقس منز از کل یم اکہ لچھ ۴۰ ساس امریکی فوجی موجود چھہ تمن منز چھہ لٹن والہن فوجین ہند تعداد یا امدادی کام کرن والہن فوجین پٹھہ مشتمل۔ یمن منز چھہ سپورٹس یونین ایک تہابی۔ باقی تام فوجین منز چھہ کینہہ عراقی فونچ مدد کران۔ امریکی عہدہ دارن ہند وٹن چھہ لٹن والہن کینہون فوجین بین نو کامہ دنہ۔ مثلاً تم کمہ کٹیگری ستر ہسکن

انتخابی

وعدہ کہ

تکلیف

عز

محمد رمضان

ہندی توقعات کم کر چ کوشش کران۔ وونڈی چھہ نہ یہ بحث ز فوج بیا واپس بلا ونہ بلکہ کر تہ کتھہ پاٹھہ۔

ونہ چھہ یوان ز صدر او باما ہس چھہ عراقہ پٹھہ مایکل اوہینین سنڈی تجزیہ کار بروکنگس انسٹی ٹیوشنن فوج چہ واپسی ہندس معاملس منز محتاط روزنک مشورہ دتمت ز بہتر روز اگر او باما پینس فوجن ہنز واپسی ہندس منصوبس یمہ وریہ عراقس منز انتخابن تام ملتی کر۔ بنیادی طور چھہ عراقس منز تیزی سان تبدیلی یوان مگر یقینہ سان ہیکو نہ کینہہ وٹھہ۔ دانشمندی ہند تقاضہ چھہ ز اسر تھاون یہ کتھہ پنہہ پالیسی ہندس تشکیلس منز مدنظر۔ یہند مطابق ہیکہ او باما عراقہ منزہ جلد از جلد نیر تک مقصد حاصل کر تھہ۔ شاید ماہیکہ سہ ۱۶ ربتن ہندس وعدس پٹھہ تہ اصرار جاری تھاتھ مگر ضرورت چھہ یہ ز الھہ چکدار پالیسی بیہ اختیار کرنہ۔ زمینی حتمیقن پٹھہ بیہ نظر تھاونہ تہ یہ بیہ یقینی بناونہ ز امہ تبدیلی ستر بیہ عراقس منز استحکام۔ عراقس منز کیا بیہ کرنہ تہ افغانستانس منز مزید فوجین ہندس مطالبس منز کتھہ پاٹھہ بیہ توازن قائم کرنہ۔ اتھ سلسلس منز چھہ صدر او باما ہس واریاہ مشورہ دوان یمن منز فوجی تہ سولین عہدہ دار، تبصرہ نگار تہ باقی ماہر شامل چھہ۔

نیر تھہ۔ لڑاکا دستہ ہیکن عراقی فوجس تربیت دتھ۔ پٹھہ پاٹھہ چھہ یہ تفصیل ووٹرن ہنز عقلمہ ہیور۔ عام لوکن ہند خاطرہ چھہ جنگ ختم گرہنک مطلب یہ ز امریکی فوجی بین ۱۶ ربتن اندرواپس۔ انتخاب پتہ تہ خاص کر صدر بنہ پتہ چھہ امریکی عہدہ دار لوکن

جذبات، ذہنی دباؤ تہ

جسمانی صحت

فرزانہ خان

طب کیوما ہر وچھ ہنہ وادو ر یو پٹھہ جسمانی تہ دماغی صحتک رشتہ پنہہ مطالعک موضوع بنوومت۔ ۱۸۸۰ تام اوس واریاہن ہند خیال ز جذباتن چھہ بہارن ستر تعلق تہ مریضن اسی اکثر کینون بہارن ہند خاطرہ سکون تہ آرام خاطرہ صحت افزا مقامن پٹھہ کینہہ وقت گزارنک مشورہ دوان۔ مگر وارہ وارہ بیلہ بہارن ہندو باقی وجہ مثلاً بیکٹیریا (جراثیم) تہ ٹاکسنز toxins برو نہہ گن آے تہ یوستر پیدہ سپرمٹن بہارن ہند موثر تہ فوری علاج انٹایباکلو antibiotics ستر سپدیو، جذبان ہند صحتک خیال سپدیس پشت۔ مگر وونی چھہہ سائینس دانو یہ کتھہ نوسرہ دریافت کر مژ ز صحتس تہ ذہنی دباؤس stress چھہ پانہ وانی واٹھ۔ از چھہ اسر قبول کران ز دماغس تہ جسمس درمیان چھہ مضبوط رشتہ تہ یہ رشتہ ہیکہ جذباتی،

سماجی، روحانی تہ عاداتی عنصر و دسی سانس صحتس اثر انداز کرتھہ۔ ازکل چھہ تھن علاجن ہند تہ ورتا و سپدان بیم آرام، ہپناس، بصری امیجری، منن meditation، یوگا تہ باقی طریقہ آزماوان چھہ۔ پتمن و ہن و رین منز چھہ

طب کیوما ہر وچھہ ہنہ وادو ر یو پٹھہ جسمانی تہ دماغی صحتک رشتہ پنہہ مطالعک موضوع بنوومت۔ ۱۸۸۰ تام اوس واریاہن ہند خیال ز جذباتن چھہ بہارن ستر تعلق تہ مریضن اسی اکثر کینون بہارن ہند خاطرہ سکون تہ آرام خاطرہ صحت افزا مقامن پٹھہ کینہہ وقت گزارنک مشورہ دوان۔ مگر وارہ وارہ بیلہ بہارن ہندو باقی وجہ مثلاً بیکٹیریا (جراثیم) تہ ٹاکسنز toxins برو نہہ گن آے تہ یوستر پیدہ سپرمٹن بہارن ہند موثر تہ فوری علاج انٹایباکلو antibiotics ستر سپدیو، جذبان ہند صحتک خیال سپدیس پشت۔ مگر وونی چھہہ سائینس دانو یہ کتھہ نوسرہ دریافت کر مژ ز صحتس تہ ذہنی دباؤس stress چھہ پانہ وانی واٹھ۔ از چھہ اسر قبول کران ز دماغس تہ جسمس درمیان چھہ مضبوط رشتہ تہ یہ رشتہ ہیکہ جذباتی،

روزہ مژہ۔ ازکل چھہ سائینس دان وچھان ز ذہنی دباؤ کتھہ پاٹھو چھہ بہار پیدہ کران تہ امہ دباوہ ستر پیدہ سپدن واجنہ بہار کتھہ پاٹھو جن رکاونہ۔ ذہنی دباؤس منز چھہ سانی جسم ہارمون پیدہ کران۔ ہارمون یو دوے نقصان دہ چھہ نہ بلکہ ہیکن فایدہ مند تہ اُسٹھ۔ مگر بیلہ ذہنی دباؤ واریاہس کالس پتھہ روز انسان چھہ نہ بہارن ہند مقابلہ کرتھہ ہرکان۔ ہارمون چھہ بہارن مقابلہ کرنج سانہ



جسٹج قابلیت کمزور کران۔

غیر صحت مندانہ ذہنی دباؤ ہیکہ واریا ہو جو کڑی پیدہ گڑھتھ۔ کانہہ آسہ اکس دیرینہ مریض سنزدیکہ بھال کران، تمہ ستر تہ ہیکہ ذہنی دباؤ پیدہ گڑھتھ۔ کانہہ شخص آسہ ہتھ

د اُس تہ دگہ منز بتلا، تمہ ستر تہ ہیکہ دباؤ پیدہ سپد تھ۔ کامہ کارہ کڑی، ازدواجی تہ گریو مسلو ستر یا اقتصادی مشکلا تو ستر تہ چھ ذہنی دباؤ پیدہ سپدان۔ زیادہ تہ دیرینہ دباؤ ہیکہ سانس جسمس واریا ہو طریقو نقصان وائتاوتھ۔ مثلاً یہ چھ سرہ سپدمت ز دیرینہ ذہنی دباؤ کڑی چھ زخم بلنس منز وقت لگان۔ یہ

چھ ویکسنن متعلق سانہ جسمک رد عمل کمزور کران۔ امہ ستر چھ نستہ، آسہ تہ چھاتہ ہنزن لاگن یا انفیکشنن منز ہر گڑھان۔ ذہنی دباؤ ہیکہ گوڈے موجود صحتہ چہ نادرتی منز تہ اضافہ گڑھتھ۔ امہ ستر ہیکہ دلک آہنگ درہم برہم گڑھتھ، بلڈ پریشر ہر تھ، تہ دلک دورہ تہ پتھ۔ امہ ستر ہیکہ سلہ asthma تہ لگتھ، ہاضمک نظام تہ متاثر سپد تھ یمہ کڑی اثر، ایسڈ فلکس یا اریٹیل باؤز تہ پیہ ہن متاثر سپد تھ ہیکن۔ ذہنی

دباؤ ہیکہ نأرن تہ پٹھن تہ تباہ گڑھتھ یمہ ستر کمزور، میگرین تہ سپد تھ ہیکن۔

اگر کامہ کارہ یا پیہ کنہ رنگہ کانہہ ذہنی دباؤ روزان آسہ، کینزہہ کالہ خاطرہ گڑھتھ کامہ نش چھٹی نر۔ یتھہ پاٹھی پیلہ اسی کمپیوٹر



نظام ہر راوان تہ ذہنی دباؤ کو ہارمون کم کران یو کو سبلن ہند لاگن مقابلہ کرنک قوت کمزور چھ گڑھان۔

ورزش چھ سبٹھا جان طریقہ موڈ بہتر بناونہ خاطرہ تہ یہ چھہہ جسمک دباؤس متعلق رد عمل تبدیل کران۔

اگر ورزش مشکل آسہ، زیادہ چھہ نہ کرنک ضرورت۔ پیوہہ ممکن ہیکہ سپد تھ تپوے ورزش گڑھتھ کرنی۔ کینزن منٹن ہند پکن چھہ نہ پکنہ خاطرہ بہتر۔ دُون دورن چھہ نہ ضروری، پکنس چھہ پنزی فایدہ۔

واریا ہن چھہ یوگا

آرام وائتاوان پیلہ زن کینزن دعا، موسیقی، پرن تہ آرٹ آرام وائتاوان چھہ۔ اسہ پز پننہ خاطرہ سو جائے ژھانڈنی پیٹہ اسہ آرام وائتان آسہ۔ اسہ پز اتھ جایہ پر تھ دو بہ گڑھن۔

ضرورت برابر ندرتہ چھہہ ضروری۔ نندر ہنز کمی کڑی چھہ موڈ تہ بدلان، تھک یوان، وزن ہران تہ یاداشتس منز تہ کمی گڑھان۔

ربوٹ کران چھہ اگر تم اورہ یور چو کمانڈو ستر ز ہتھ چھہ گڑھان، اسہ پز پننس جسمس متعلق امی آسہ سوچن۔ مگر اسز چھہ نہ تہ کران۔ اگر کانہہ ہتھہ کانہہ کام و قنس پٹھ اند وائتاونہ خاطرہ جھکھان آسہ، منزہ گڑھتھ اکھ دو ہا چھٹی کرنی۔ چھٹی چھہ نہ عیش کرنہ خاطرہ بلکہ ضروری۔ اگر چھٹی ممکن آسہ نہ ازکل چھہ واریاہ ڈاکٹر یوگا یا پیہ کانہہ من meditation کرنک مشورہ دوان، یتھہ جسم تہ ذہن آرام لین۔ ڈاکٹر و چھہ ثبوت حاصل کرڈ متری زمنن یوگا چھہ سون امیون

زہ غزل

محمد رمضان

کیا بیاباںس اندر راوان، کیا واپس یوان
یم اچھو منزہ درایہ تم اثر پھیرے چھا واپس یوان
اکھ اکس کتر زن چھہ ووئی گنبد بنیمتری سانی دل
یکر صدا دیت تس چھہ بس پننے صدا واپس یوان
پیتر چھہ کیار ژھرتھ ژیہ کیت یاداش چین کھو پرین اندر
دل تسلی چین وومیدن پٹھہ تر چھا واپس یوان
زن ڈلس منزیم تر ووں پنننن کمن تامتھ دوان
آسانس پٹھہ چھہ تارکھ بارہا واپس یوان
لہرہ چیرتھ ووت کوآت رمضان طوفانس اندر
کانہہ خبر چھہ نہ بس چھہ کانہہ آک بگتھا واپس یوان

بس زمینے آس کھورتل، آسماں او سے نہ کینہہ
نظرہ توتو آس کتھ گن اسر وچھاں، او سے نہ کینہہ
کوآت پکھو، کتھ اندس، منزک تر گوژھ کانہہ پے لگن
دورتاں کانہہ میلہ پٹ، سفرک نشاں او سے نہ کینہہ
گرد ہند بشتنگہ یوتاہ وو تھ ز نظر وکھیو و فریب
بروٹھ گن و آتھ پتاه لوگ کارواں او سے نہ کینہہ
ژلونس آ بس مدے گنڈنک یہ دھوکھے اوں بس
یتھ بٹھس پٹھہ، کیا خوشک کیا تر، رواں او سے نہ کینہہ
کانہہ تر جنبش، کانہہ صدا سائین کنن ووتے نہ زانہہ
شیشہ خانس، زن دلس اندر پھٹھاں او سے نہ کینہہ
آسہ ما کانہہ، کیا پتاه، لاریوس پر بھہ طرفس، مگر
در بیاباں جز صداے رایگاں او سے نہ کینہہ
چانہ شہرک حال بدگس بوڑ ہے امہ طولہ سان
پیہ تر بیلمہ رمضان زیب داستاں او سے نہ کینہہ

ہالی وڈ - بالی وڈ اشتراک

دنیاہ چین دون اہم فلم انڈسٹری یں ہند
اشتراک چھہ پتمن کینون و رین منز
ہریومت۔ واریاہ امریکی ڈائریکٹر چھہ
ہندوستانی اہلتر بہتھ فلمہ بناوان۔ یڑھے

پٹھ کام کران۔ اس کہانی کارسزہ چھہ
مشہور تہ کامیاب فلمہ Taxi Driver تہ
Raging Bull۔
تتھے پاٹھو کر سلویسٹو سٹالون 'کم بخت عشق'

امہ فلمہ ہندسکرپٹ چھہ ہندوستانی تہ
امریکی سکرین رائیٹر کیجا لیکھان۔
ہندوستانک منورنجن تہ امریکہکو سپیشل
افیکٹ آسہ یمن فلمن ہنز خاصیت۔

S l u m d o g

Millionaire چہ کامیابی
پتہ چھہ مشترکہ فلمہ بناونک
تعداد ہریومت۔ امی فلمہ
گر حیرت انگیز کامیابی
حاصل۔ آسکر علاوہ سپڈر
اتھ اکیڈمی ایوارڈ کر ۱۰
نامینشن حاصل۔

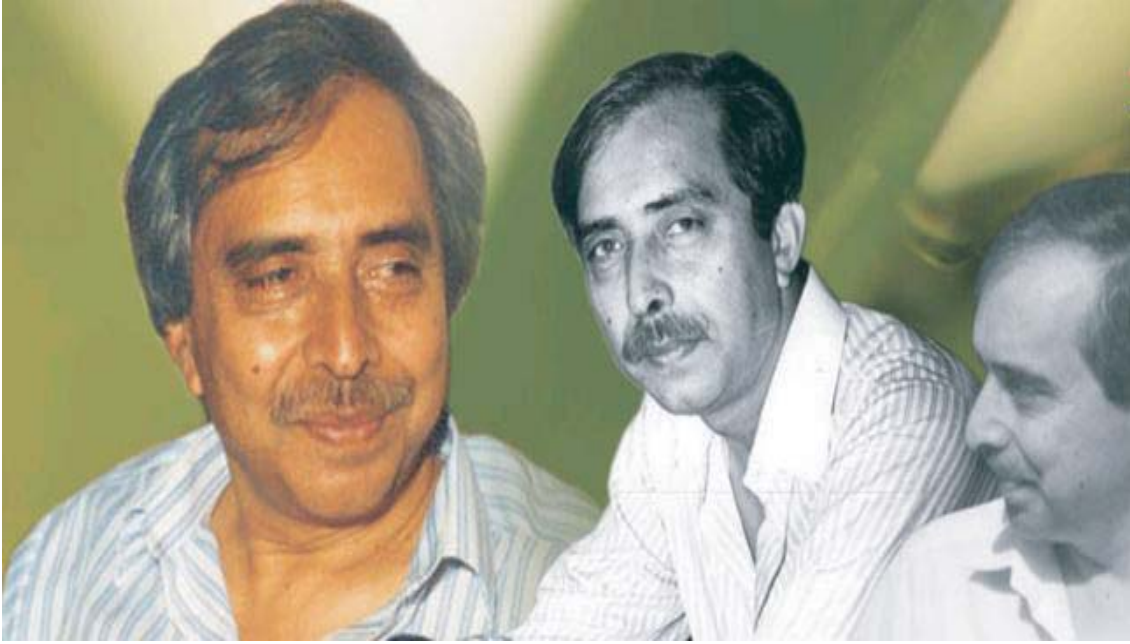


ہالی وڈس منز یوس خراب
مالی حالت چھہ تھہ مد نظر
چھہ امریکی چھہ اتکو سٹوڈیو ہندوستان گن
پھیر ڈتہ۔
رلائنس کمپنی تہ چھہ بیٹھن فلمن منز پونسہ
لگوومت۔

فلمہ منز کام۔ یہ فلم چھہ لاس اینجلس منز
شوٹ یوان کرن تہ اتھ منز چھہ اکھشے کمار تہ
کام کران۔
ہندوستانی فلم ہند شہنشاہ شاہ رخ خان تہ
چھہ اھ فلمہ بناوان تہ تھہ منز سہ پانہ کام کر۔

ہش اھ فلم Hiss بیہ
ہندوستانس تہ
امریکہس منز بیہ
و ریب ہر دس منز
ہاونہ۔ امہ فلمہ ہنز
شوٹنگ چھہ ممبئیہ منز
جاری۔

رقم، اداکار تہ کہانی
کار چھہ یمن دون
انڈسٹری یں منز
اشتراک کران تہ فلمہ ہنز اھ رملہ ملہ صنف
تشکیل دوان۔
ازکل چھہ ہالی وڈ سکرین رائیٹر پال شرادر
ہندوستانی پروڈیوسر سند خاطرہ اکس فلمہ



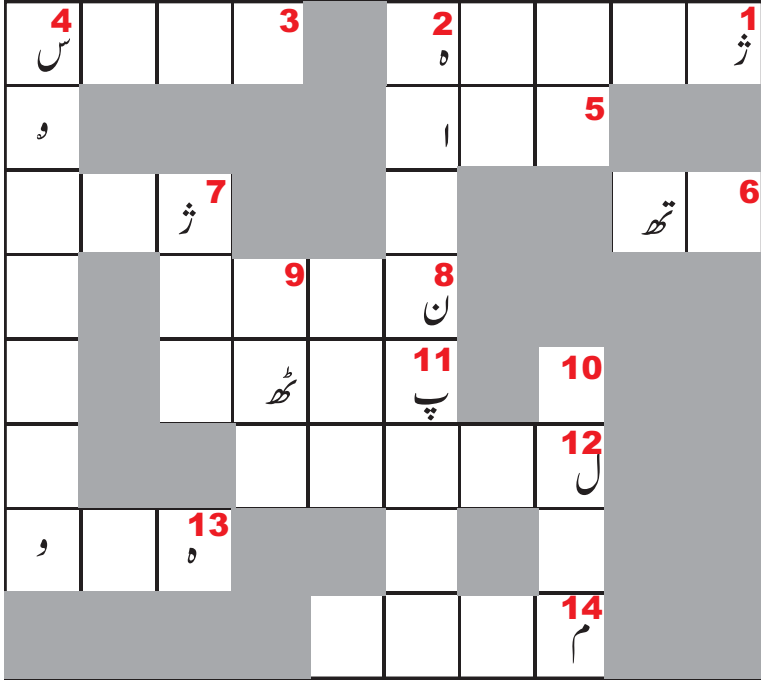
معروف پاکستانی صحافی مرحوم خالد حسن اوس بذاتی کاشر

خالد حسن اوس پاکستانس منز روشن خیال صحافتک ترجمان مانہ یوان یگر جمہوری فکر ہند فلسفہ عام کور۔ اکر لیکچر جمہوریت کس حقس منز آمریتس خلاف مثالی مضمون۔ خالد حسنس میج تمہ ساتہ زیادہ شہرت۔ بیلہ تگر سعادت حسن منٹوس انگریزی ترجمہ کور۔ اکر کور مغربس منز منٹوس علاوہ فیض احمد فیض تہ متعارف۔ خالد حسن اوس خون کہ کینسرک شکار یس آخری مجلس منز اوس۔

۱۹۹۳ پٹھ ۱۹۹۷ تام اوس خالد امریکہس منز دی نیشک نمائندہ۔ امہ پتہ آو یہ پاکستان واپس تہ تہ بنیو و شالیہار ٹیلی و جنک سربراہ۔ ۲۰۰۰ منز گو و یہ پیہ کینڈن اخبارن ہند نمائندہ پٹھ امریکہ۔ خالد حسنس اوس صحافت علاوہ ادبس ستر تہ تعلق۔ تس اوس ادبی شخصیتن ستر ملاقات کرنک شوق تہ تگر چہہ بین ملاقاتن متعلق لیکھمت۔ اس میج کالم نویسی منز تہ کافی شہرت۔

پاکستانک معروف صحافی تہ مصنف خالد حسن یس پتمین دوہن امریکہس منز فوت گو و اوس ٹرکہ کاشر۔ خالد اوس سری نگرس منز ۱۹۴۳ اندر پیدہ گو مت۔ تہ ابتدائی تعلیم تہ اس اتی حاصل کر مرث۔ خالد رود پاکستان ٹائمزک سینیر رپورٹر تہ بنیو و ذوالفقار علی بھٹو سند پریس سیکریٹری۔ پانژن ڈرین رود پاکستان کس وزارت خارجہ ستر منسلک۔ تہ دوران فرانس، انگلینڈ تہ گو و۔

کاشر معمہ



معمک مکمل حل یعنی صحیح لفظ گدیھن یکم فروری
۲۰۰۹ تام نمس پتھس پٹھ واتر۔ صحیح حل
پیش کرن والی سز کا میابی ہنز خبریہ ٹوس
شمارس منز شایع کرنہ۔ (ادارہ)

دچھنہ پٹھ کھوور

- 1 یہ اسمال حآج حض اوس بیپاری گامن اندر
ہیوان تہ فاطمنس مآلس نش
اکثر یوان روزان۔
- 2 اتھ اُس دون چیزن ہند بدلانج سخ
ضرورت یمہ ستر یہ کُنہ تہ گاڈ
ونہ ناوہے۔
- 3 اتر رودر ژیر تام فاطمزی یہ داستان
چکاوان۔ یوت اتر اتھ پھیر اُتر دوان تہڑ
اُس مہ دلس تہ طراوت ہش
پھیران۔
- 4 یہ حض اُس اکھ وآنسہ آمرژ زنانہ،
اطلاسک کورابہ نر پھرن لاگتہ تہ سبٹھا
کینہہ کُرتھ۔
- 5 یتھ گتہ زؤلس منزگیہ مہ
کثیر اندراکھ گاتہ ژنظر۔
- 6 اگر تو پزری پاٹھی مہ ستر یتھر چھوہ کرن
یژھان یُس نہ مہ بہمان چھ،
چھنہ کانہہ تہ گوناہ۔
- 7 مہ دُنج راتھ تہ حض درایہ یمن
گوڈنکین دوان ہندی پاٹھی
- 8 کندن پٹھ۔
- 9 ماشترجی پیو وکتھ تام انیک خیالس اندر
تہ بہ لوگس سوچنہ زاکس مآلس چھ زندگی
ہندکل سرمایہ اکھ آسان۔
- 10 اڑ حض کڈ کتابہ منزہ حسہ
یہ چٹھ تہ اکہ اندہ پٹھ بیس اندس تام پرن
حرفہ تہ سوچ سوچ۔
- 11 ہر گاہ توہہ کانہہ اعتراض آسہ نہ بہ چٹھس
نہ توہہ کینہہ تہ۔
- 12 تھر نہ حض دیت یمن قدم تہ ثلنہ۔ سہ
حض فونارہ چپاتھ تہ
وڈنکھ۔
- 13 اڑ ہیشایہ دروازہ اٹوون مہ
کرنی مگر مہ دژس نہ اتھ
واری۔
- 14 گاری والی چھ زنانہ مرد لوکڑ بڈوآہ
گاری کڈان۔

koshurmagazine@yahoo.com

صفحه خالی

برای اشتغال

صفحه خالی

برای اشتغال

صفحه خالی

برای اشتغال

بيکا کور خالی
برای اشتغال

بيکا کور خالی
برای اشتغال

بيکا کور خالی
برای اشتغال