



متبادل ادویات: جامع صحت کا قدرتی علاج

یونانی: علم صحت و شفا یابی

پروفیسر رئیس الرحمن

صحت اور تندرستی کے لئے یوگا

ڈاکٹر ایشوری وی بساوارتی

ہومیوپیتھی

ڈاکٹر راج کے من چندا



لیبر اصلاحات:

کاروبار میں آسانی سے روزگار کا فروغ
ویپک رازداں

قوانین کا شعبہ

توانائی کا شعبہ نئی بلندیوں پر
کے آرسدھامن

اصلاحات:

سرمایہ کاری، نموا اور ترقی کے لئے بہتری پر توجہ
پردا کر سا ہوا، گھیر روپ ہونیا

INDIA
STRIDES

انڈیا/بھارت 2015 حوالہ جاتی سالنامہ اب آسانی سے ڈاون لوڈ ہونے والے ای بکس کے طور پر دستیاب

ہمارے ملک کے متعلق معتبر، مصدقہ اور اپ ڈیٹ اطلاعات کے متلاشی افراد کے لئے کچھ اچھی خبریں ہیں۔ باوقار حوالہ جاتی سالنامہ انڈیا اور بھارت 2015 اب آسانی سے ڈاون لوڈ کئے جانے والے ای بکس کی صورت میں دستیاب ہیں۔ یہ کتابیں، جسے پیبلی کیشنز ڈویژن، وزارت اطلاعات و نشریات چھپنے 59 برسوں سے مسلسل شائع کر رہی ہے، قومی ترقی اور خوشحالی کے لئے ہندوستانی عوام کی ہمہ جہت کاوشوں کی گواہ ہیں۔ یہ حوالہ جاتی سالنامے ایک طویل عرصے سے ملک میں ہونے والے مسابقتی امتحانات میں شامل ہونے والوں کے لئے معلومات کا خزانہ کے طور پر کام کرتی رہی ہیں۔ اب ای بکس کی صورت میں انہیں استعمال کرنا زیادہ آسان ہو جائے گا اور ڈیجیٹل موڈ میں حوالہ جاتی مواد تک زیادہ رسائی ہو سکے گی۔

ای۔ بکس انڈیا 2015 اور بھارت 2015

کو 7 مئی 2015 کو نئی دہلی میں اجراء کرتے ہوئے اطلاعات و نشریات کے وزیر شری ارون جھٹلی نے کہا کہ ان کتابوں کی ای موڈ پر دستیابی سے ڈیجیٹل ذرائع استعمال کرنے والوں کو ہندوستان کے متعلق معلومات کا خزانہ آسانی سے دستیاب ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا کہ پیبلی کیشنز ڈویژن نے خود کو ڈیجیٹل موڈ میں پیش کر کے پبلیکیشن انڈسٹری میں ہونے والی عصری تبدیلیوں سے خود کو ہم آہنگ کیا ہے۔

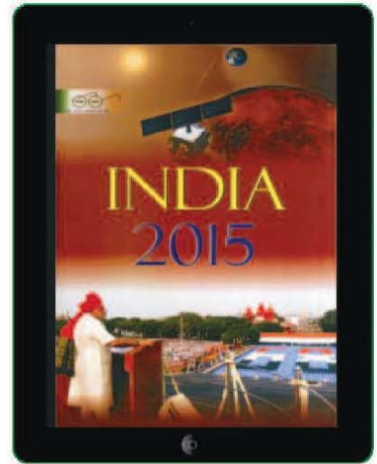
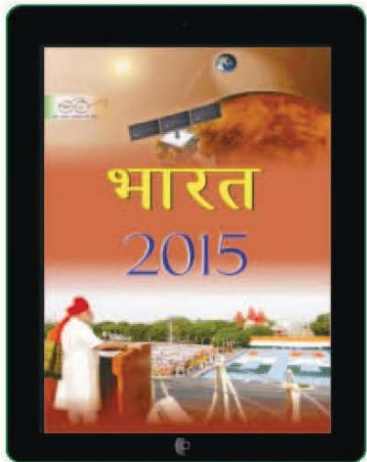


یہ ای بکس بہترین بین الاقوامی تکنیکی معیار کے عین

مطابق ہیں اور یہ اصل کتابوں کے پرنٹ ورژن کی حقیقی نقل ہیں۔

e-INDIA/ e-BHARAT 2015 میں قارئین کی سہولت کے لئے کئی فیچرز ہیں۔ مثلاً ہائپر لنکس، ہائی

لائٹنگ، بک مارکنگ اور انٹراکٹیو ویڈیو۔ ان کے علاوہ اسے سوشل میڈیا پر آسانی سے شیئر بھی کیا جاسکتا ہے۔ ان ای بکس میں کئی دیگر خصوصیات بھی ہیں، جن میں سرچ اینبل کنٹینٹ، ریفرنسنگ، بیک اپ اور ری ٹرائیول اور پڑھنے میں سہولت وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے نوجوان جو امتحانات کی تیاری کر رہے ہیں یا محققین، تجزیہ کار وغیرہ جن کے پاس پرنٹ کتابوں کے لئے وقت نہیں ہے، ان کے لئے ای بکس ایک مفید متبادل ثابت ہوگا۔



ان ای بکس کی قیمت مشہور ای کامرس پلیٹ فارموں مثلاً

گوگل پلے بکس اور فلیپ کارٹ پر 263 روپے ہے، جو مزید

ڈسکاؤنٹ دے سکتی ہیں۔ انہیں ڈاون لوڈ کرنا نہایت آسان ہے۔

ای ریٹیلر کی ویب سائٹ پر جائیے اور انڈیا ایر بک سرچ کیجئے۔

آگے کا کام صرف انگلیوں کے اشاروں پر ہو جائے گا۔ ای بکس لانچ ہونے کے ساتھ ہی اب عوام اپنے ملک کے متعلق

معلومات اور حکومت کے پروگراموں کی اطلاع انتہائی باوثوق ذرائع سے بہت ہی تیزی اور آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔

ای بکس بالخصوص ان لوگوں کے لئے کافی اہم ہے جو دور افتادہ علاقوں میں رہتے ہیں اور جن کے لئے شائع شدہ کتابوں کو

حاصل کرنا ایک مشکل اور پیچیدہ عمل ہوتا ہے۔



یوجنا

متبادل ادویات

جون 2015

- ☆ چیف ایڈیٹر کے قلم سے اداریہ 4
- ☆ یونانی علم صحت وشفایابی پر دفسر رئیس الرحمن 5
- ☆ صحت اور تندرستی کے لئے یوگا ڈاکٹر ایشوری وی بساوارڈی 10
- ☆ آیوروید کا ظہور اور منظر نامہ ڈاکٹر ڈی سی کٹوچ 14
- ☆ توانائی کا شعبہ نئی بلندیوں پر کے آرسدھامن 18
- ☆ ہومیوپیتھی ڈاکٹر راج کے من چندا/ 22
- ☆ سرمایہ کاری، نمو اور ترقی کے لئے پرواکر ساہو/ 27
- ☆ بہتری پر توجہ ابھیروپ بھونیا 31
- ☆ کاروبار میں آسانی سے روزگار کا فروغ دیپک رازداں 31
- ☆ سدھاطر یقہ علاج کرشما چاریہ 35
- ☆ نیچر و پیتھی: نیچر و پیتھی: 35
- ☆ ہیلتھ کیئر انفراسٹرکچر اور اس کی کمزوریاں ڈاکٹر ایم آر ناز 38
- ☆ کیا آپ جانتے ہیں؟ واٹیکا چندرا 42
- ☆ گنگا کی صفائی: ایک جائزہ نازش 43
- ☆ آلو کے طبی فوائد سبطین کوثر 46
- ☆ بڑھتے قدم (ترقیاتی خبر نامہ) 49

چیف ایڈیٹر:

دیپک کچھل

ایڈیٹر

ارشاد علی

011-24365927

معاون: رقیہ زیدی

سرورق: ائل تیواری

جلد: 35 شماره-3

قیمت: 10 روپے

جوائنٹ ڈائریکٹر (پروڈکشن):

وی کے مینا

سالانہ خریداری اور رسالہ نکلنے کی شکایت کے لئے رابطہ:

بزنس مینیجر:

pdjuicir@gmail.com

فون: 011-26100207

مضامین سے متعلق

خط، کتابت کا پتا:

ایڈیٹر یوجنا (اردو) 'E-601 سوچنا بھون' سی جی او کمپلیکس

لودھی روڈ، نئی دہلی-110003

ای میل: yojana.urdu@yahoo.co.in

ویب سائٹ: www.publicationsdivision.nic.in

● یوجنا اردو کے علاوہ ہندی، انگریزی، آسامی، گجراتی، کتھ، ملیالم، مراٹھی، تمل، اڑیہ، پنجابی، بنگلہ اور تیلگو زبان میں بھی شائع کیا جاتا ہے۔ ☆ نئی ممبر شپ، ممبر شپ کی تجدید اور ایجنسی وغیرہ کے لئے مئی آرڈر ڈیڈ لائن ڈرافٹ، پوسٹ آرڈر 'اے ڈی جی پبلی کیشنز ڈویژن' (منسٹری آف انفارمیشن اینڈ براڈ کاسٹنگ) کے نام درج ذیل پتے پر بھیجیں: بزنس مینیجر یوجنا (اردو) پبلی کیشنز ڈویژن (جرنلس یونٹ) بلاک iv لیول vii آر کے پورم نئی دہلی-110066 فون: 011-26100207

ذرا سالانہ: 100 روپے دو سال: 180 روپے تین سال: 250 روپے پڑوسی ملکوں کے لیے (ایئر میل سے) 530 روپے۔ ☆ یورپی اور دیگر ممالک کے لیے (ایئر میل سے) 730 روپے۔

☆ اس شمارے میں جن خیالات کا اظہار کیا گیا ہے، ضروری نہیں کہ یہ خیالات ان اداروں و وزارتوں اور حکومت کے بھی ہوں، جن سے مصنفین وابستہ ہیں۔

یوجنا مضموبہ بندرتی کے بارے میں عوام کو آگاہ کرتا ہے مگر اس کے مضامین صرف سرکاری نقطہ نظر کی وضاحت تک محدود نہیں ہوتے۔



یوجنا



بہت پہلے چارلس ڈارون نے ارتقاء کا نظریہ پیش کیا تھا، جس کے مطابق ایسے ذی حیات جو ماحول سے خود کو ہم آہنگ کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں وہ ان سے زیادہ عرصے تک زندہ رہ پاتے ہیں، جن کے اندر خود کو ہم آہنگ کرنے کی صلاحیت کم ہے۔ مسابقت اور زندہ رہنے کی اسی خواہش نے انسانوں کو پائیدار طریقہ زندگی کی تلاش میں ہمیشہ نئی نئی ایجادات اور اختراعات کے لئے مجبور کیا۔ آج ہماری روزمرہ کی زندگی میں جدید کاری کی اہمیت اور اثرات کو کوئی بھی نظر انداز نہیں کر سکتا۔ بالخصوص اس لئے بھی کہ ان ایجادات نے ہماری روزمرہ کی زندگی کو کتنا سہل بنا دیا ہے۔ یہ بات خاص طور پر کمیونیکیشن اور آڈیو ویڈیو کے تیز ترین ذرائع نیز میڈیسن کے شعبہ پر سب سے زیادہ صادق آتی ہے، جو آج نئے نئے افق کو سر کر رہی ہے۔ امراض کا پتہ لگانے کی جدید ترین تکنیک اور علاج کی سہولتوں نے قیمتی زندگیوں کو بچانے کے پیشہ کو ایک مختلف جہت عطا کر دی ہے۔ اسی کے ساتھ سکے کا دوسرا پہلو بھی ہے۔ فطرت کے ساتھ انسانوں کی حد سے زیادہ چھپڑ چھاڑ اور غیر صحت مند لائف اسٹائل کے نتیجے میں طرح طرح کی سنگین اور ناقابل علاج بیماریوں کا ہمیں سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ گوکہ جدید ٹکنالوجی نے ان بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے نئے طریقے تلاش کئے ہیں تاہم وہ اس عمل کو روکنے یا اسے واپس لے جانے میں کامیاب ثابت نہیں ہوئی ہے۔

اس منظر نامہ میں بنی نوع انسان نے ایک بار پھر قدرتی علاج کی طرف واپس لوٹنا شروع کر دیا ہے اور ہمیں سے متبادل دواؤں اور طریقہ علاج کا رول شروع ہوتا ہے۔ یہ فطری توازن کو بحال کرنے اور انسانی زندگی کو قدرت سے دوبارہ ہم آہنگ کرنے کے اصول پر کام کرتے ہیں۔ ہندوستانی روایتی طریقہ علاج کسی ایک بیماری کا علاج کرنے کے بجائے ہمہ جہت صحت پر توجہ مرکوز کرنے کے اصول پر قائم ہے۔ آیورید، ہومیو پیتھی، نیچر و پیتھی، یوگا، یونانی، سدھا اور س طرح کے تمام متبادل طریقہ علاج ایک ایسے طریقہ علاج کی وکالت کرتے ہیں جو صحت مند جسم، صحت مند دماغ اور جسمانی و ذہنی آسودگی فراہم کرے۔

آیورید اور یوگانے قدیم ہندوستانی سائنس کے طور پر پانچ ہزار برس سے زیادہ پہلے اپنا سفر شروع کیا۔ سدھا جنوبی ہندوستان میں قدیم ترین طریقہ علاج ہے، جب کہ یونانی طریقہ علاج کی جڑیں قدیم یونان میں پیوست ہیں۔ ہومیو پیتھی کا فروغ 18 ویں صدی کے اوائل میں جرمن ڈاکٹر سیمویل ہی ہی مین کے ہاتھوں ہوا۔ گذشتہ برسوں میں ان طریقہ علاج کو عوام کی مسلسل سرپرستی حاصل رہی ہے۔ تاہم حالیہ وقتوں میں یہ تمام متبادل طریقہ ہائے علاج نے عالمی قبولیت اور مقبولیت حاصل کی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ موثر اور سستا ہونے کے ساتھ ہی ان طریقہ ہائے علاج کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہے اور یہ مریضوں کو بیماریوں سے بچانے کی بجائے ان کی حالت میں بھی مریضوں کو راحت فراہم کرنے میں اہل ثابت ہوئے ہیں۔ جدید میڈیسن میں اس طرح کے حالات کا کوئی حل یا جواب نہیں ہے۔ دنیا بھر کے ادارے ان طریقہ علاج کو مزید گہرائی سے سمجھنے کے لئے تحقیقات کر رہے ہیں۔ دنیا بھر کی حکومتیں اپنے عوام میں ان طریقہ علاج کو فروغ دینے کے لئے پالیسیاں تیار کر رہی ہیں تاکہ سماج کے کم مراعات یافتہ طبقات زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکیں۔ ہندوستان میں آیورید، یوگا، نیچر و پیتھی، یونانی، سدھا اور ہومیو پیتھی سسٹم میں تعلیم و تحقیق پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے ایک علیحدہ وزارت ہے۔ وزارت، آیوش کے تعلیمی معیار، کوالٹی کنٹرول، دواؤں کی معیار بندی، تحقیق و ترقی کو بہتر بنانے اور ملکی اور بین الاقوامی سطح پر اس سسٹم کی افادیت کے بارے میں بیداری پیدا کرنے پر مسلسل زور دے رہی ہے۔ اقوام متحدہ نے بھی جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت مندی کے لئے یوگا کے فائدوں کو تسلیم کیا ہے اور جنرل اسمبلی نے دسمبر 2014 میں ایک قرارداد منظور کر کے 21 جون کو ہر سال عالمی یوم یوگا منانے کا فیصلہ کیا ہے۔ 21 جون 2015 کو اس سلسلے کی پہلی سالگرہ تقریب منائی جائے گی۔

اس موقع پر یوجنا نے بھی اپنے قارئین کو بعض متبادل طریقہ علاج، ان کے اصولوں، ان کے فوائد نیز ان میں پائی جانے والی کمیوں کے متعلق معلومات فراہم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اب جب کہ موجودہ حکومت اقتدار میں اپنا ایک سال مکمل کر رہی ہے، اس اشارہ میں حکومت کی طرف سے گذشتہ ایک برس کے دوران کئے گئے بعض اہم اقدامات کی بھی ایک جھلک پیش کی گئی ہے۔ روزگار کے مواقع پیدا کرنے، غربت کا خاتمہ، امیروں اور غریبوں کے درمیان خلیج کو کم کرنے نیز ہندوستانی معیشت کی مجموعی ترقی پر بھی ایک نگاہ ڈالی گئی ہے۔ کوئی یہ کہہ سکتا ہے کہ متبادل طریقہ علاج اپنے آپ میں ”متبادل“ نہیں ہے، بلکہ یہ ہمیشہ کیرسٹم کی بنیاد پر ہے لہذا اسے ہر ایک کی زندگی کا حصہ بن جانا چاہئے۔ حکومت کی مناسب پالیسیوں کی مدد سے اسے ہر ہندوستانی شہری کے لئے پریشانیوں سے پاک اور صحت مند زندگی کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

جن سرکشا اسکیم۔ سوشل سیکورٹی کو یقینی بنانا

مرکز نے 9 مئی 2015 کو سوشل سیکورٹی کی تین اسکیمیں شروع کیں، جن کا تعلق انشورنس اور پنشن سیکر سے ہے۔ ان اسکیموں کا مقصد ہر ایک کے لئے ضروری سوشل سیکورٹی تحفظ تک آسان رسائی کو یقینی بنانا ہے، جو سبسکرائبر کے بینک اکاؤنٹ سے 'آٹو ڈیبٹ' سہولت سے سہل انداز میں مربوط ہوگا۔

گذشتہ ماہ جو دو انشورنس اسکیمیں شروع کی گئی ہیں وہ ہیں پردھان منتری سرکشا بیمہ یوجنا (پی ایم ایس بی وائی) اور پردھان منتری جیون جیوتی بیمہ یوجنا (پی ایم جے بی وائی)۔ ان کے تحت کسی وجہ سے موت کی صورت میں یا حادثہ کے سبب معذور ہو جانے پر انشورنس کی رقم دی جائے گی۔ اٹل پنشن یوجنا (اے پی وائی) میں بڑھاپے میں آمدنی کو یقینی بنانے کی ضرورتوں کا خیال رکھا گیا ہے۔ اس بات کی توقع ہے کہ ان اسکیموں سے ہندوستان میں زندگی احادے کا بیمہ کی طرف اور بڑھاپے میں آمدنی کو یقینی بنانے کی طرف لوگوں کو مائل کرنے میں مدد ملے گی۔

پردھان منتری سرکشا بیمہ یوجنا (پی ایم ایس بی وائی)

پردھان منتری سرکشا بیمہ یوجنا کے تحت 70-18 برس کی عمر کے گروپ کے کسی بھی سیونگ بینک اکاؤنٹ رکھنے والے کو حادثاتی موت اور معذوری کے لئے قابل تجدید دو لاکھ روپے کا کوریج پیش کرنا ہے (جزوی مستقل معذوری کی صورت میں ایک لاکھ روپے)۔ اس کے لئے سال میں صرف بارہ روپے کا پریم ادا کرنا ہوگا۔ یہ اسکیم سرکاری میکسٹر کی جنرل انشورنس کمپنیوں اور دیگر جنرل انشورنس کمپنیوں (جو انہی شرائط پر پروڈکٹ پیش کرنے کے لئے تیار ہوں گی) کے ذریعہ نافذ کی جائے گی۔ اگر کوئی شخص ایک ہی بینک میں ایک سے زیادہ سیونگ بینک اکاؤنٹ رکھتا ہے یا ایک سے زائد بینکوں میں سیونگ بینک اکاؤنٹ رکھتا ہے تو وہ شخص اپنے لئے صرف کسی ایک سیونگ بینک اکاؤنٹ سے اس اسکیم کو جوڑ سکتا ہے۔ پریم کو ایک ہی قسط میں آٹو ڈیبٹ سہولت کے ذریعہ وصول کر لیا جائے گا۔ کوئی ایسا اہل شخص جو اسکیم شروع ہونے کے پہلے سال میں اس میں شامل نہیں ہو پاتا ہے تو وہ آنے والے برسوں میں پریم ادا کر کے اس میں شامل ہو سکتا ہے۔ جو لوگ اس اسکیم کو چھوڑنا چاہتے ہوں وہ بعد میں کبھی بھی سالانہ پریم ادا کر کے پی ایم ایس بی وائی میں شامل ہو سکتے ہیں۔

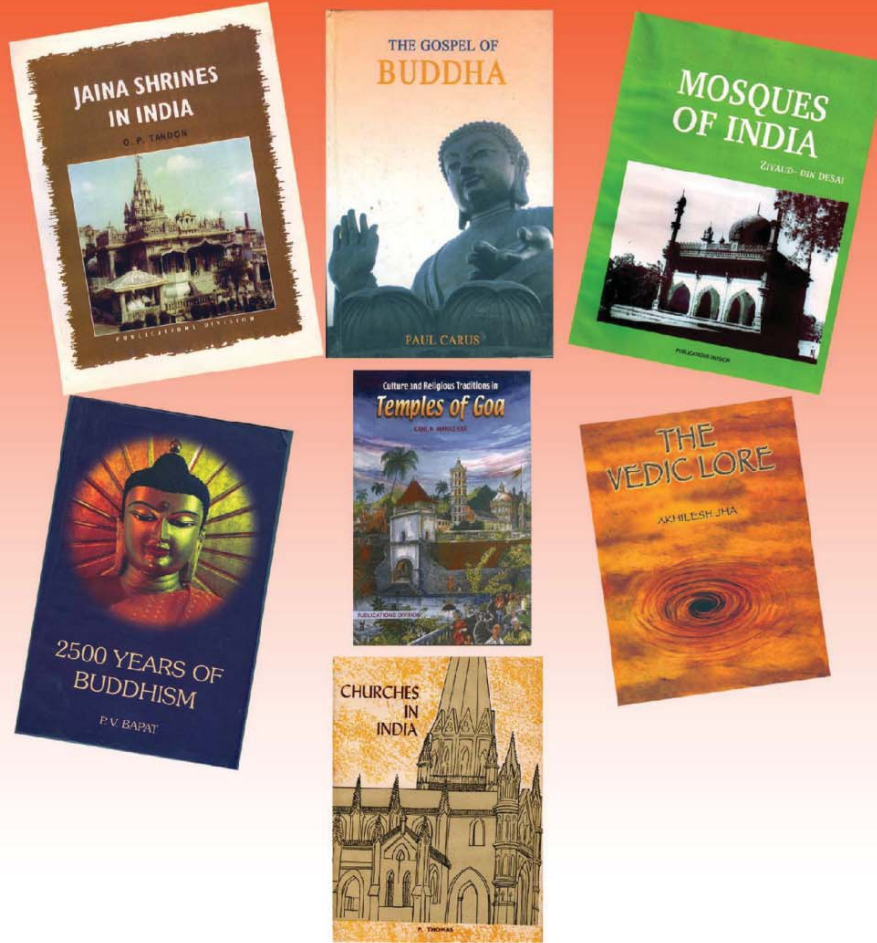
پردھان منتری جیون جیوتی بیمہ یوجنا

یہ اسکیم بھی 50-18 برس عمر گروپ کے اکاؤنٹ ہولڈروں کے لئے دو لاکھ روپے کا سال بھر کے لئے لائف کوریج پیش کرنا ہے۔ اس کے لئے سالانہ پریم 330 روپے ہے اور اس میں کسی بھی سبب سے ہونے والی موت کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ اسکیم ایل آئی سی یا دیگر لائف انشورنس کمپنیوں (جو مذکورہ شرائط پر شریک بینکوں کے ساتھ مل کر چلانے کی خواہش مند ہیں) کے ذریعہ نافذ کی جائے گی۔ جو لوگ پہلے سال میں اس اسکیم میں شامل ہونے سے محروم رہ جاتے ہیں وہ بعد میں اپنی اچھی صحت کی خود تصدیق شدہ سرٹیفکٹ دے کر اس اسکیم میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر سبسکرائبر پہلے سے ہی کسی دیگر انشورنس کور میں ہوتے ہیں تو وہ پی ایم جے بی وائی اسکیم میں اضافی طور پر شامل ہو سکتا ہے۔

اٹل پنشن یوجنا

اس اسکیم کے تحت غیر منظم سیکر کے ورکروں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے اور 60 سال کے بعد سے انہیں ہر ماہ 1000، 2000، 3000، 4000 یا 5000 روپے مقررہ پنشن دی جائے گی۔ پنشن کی رقم اس بات پر منحصر کرے گی کہ متعلقہ ورکر ماہانہ تعاون کتنا کر رہا ہے اور اس نے کس عمر میں یہ بیمہ خریدا ہے۔ بہر حال اس پنشن اسکیم کے ذریعہ حکومت بڑھاپے میں لوگوں کو کم سے کم سرمایہ کاری کے ذریعہ زیادہ سے زیادہ فائدہ فراہم کرنا چاہتی ہے۔ اس اسکیم سے استفادہ کرنے والوں کی عمر 18 سے 40 برس کے درمیان ہونی چاہئے۔ اس اسکیم میں شامل ہونے والے کو کم از کم بیس برس یا اس سے زیادہ مدت تک تعاون دینا ہوگا۔ یہ رقم ای ڈیبٹ سہولت کے ذریعہ ہر ماہ اس کے اکاؤنٹ سے کاٹ لی جائے گی۔ گوکہ اے پی وائی اکاؤنٹ کھولنے کے لئے آدھار نمبر لازمی نہیں ہے تاہم آدھار نمبر اسکیم سے استفادہ کرنے والے، اس کی اہلیہ یا شوہر اور اس کی طرف سے نامزد فرد کی شناخت کے لئے، تاکہ مستقبل میں پنشن کے حق سے متعلق کوئی تنازع کھڑا نہ ہو، کے وائی سی کے طور پر بنیادی دستاویز کا کام کرے گا۔ نامزد افراد کی تفصیلات دینا ضروری ہوگا۔ اسی کے ساتھ ایک وقت میں کوئی سبسکرائبر صرف ایک ہی اے پی وائی اکاؤنٹ کھول سکتا ہے، جو اپنے آپ میں منفر د ہے۔ لین دین کی تفصیلات معلوم کرنے کے لئے مقررہ وقتوں پر کھاتے کی تفصیلات فراہم کی جائیں گی۔

VIGNETTE OF SPIRITUALITY



For further details please contact:
 Business Manager, Publications Division
 Soochna Bhawan CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003
 Ph:011-24367260, Fax-011-24365609



PUBLICATIONS DIVISION
 MINISTRY OF INFORMATION & BROADCASTING
 GOVERNMENT OF INDIA

e-mail: dpd@sb.nic.in, dpd@hub.nic.in
 website: publicationsdivision.nic.in

ISSN 0971-8338

DPDB-H-09/18