EXCLUSIVE E-MAGAZINE
NOV 2025 | 63 EDITION

SCOON

MAKING A DIFFERENCE

Shahid Jamil
C.E.O

Zain Ul Abdeen
Composser

Guncha Naeem
Editor

www.scoon.org

November 2025

2025 | 63 edition

November 2025

ورلڈ پریمیچیورٹی ڈے

ہر سانس قیمتی ہے — وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے لیے آگاہی پھیلائیں

تحریر: اسماء مقصود

دنیا بھر میں ہر سال 17 نومبر کو "World Prematurity Day" منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد یہ ہے کہ ہم ان بچوں کے بارے میں آگاہی پھیلائیں جو اپنی پیدائش کے مقررہ وقت سے پہلے دنیا میں آجاتے ہیں۔ ایسے بچے کو قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ (Premature Baby) کہا جاتا ہے

قبل از وقت پیدائش کیا ہے

عام طور پر بچہ ماں کے پیٹ میں 9 مہینے یعنی تقریباً 40 ہفتے مکمل کر کے پیدا ہوتا ہے۔ اگر بچہ 37 ہفتوں سے پہلے پیدا ہو جائے، تو اسے قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ کہا جاتا ہے۔

ایسے بچوں کے مسائل

وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کا جسم مکمل طور پر مضبوط نہیں ہوتا۔ خاص طور پر:

- پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں
- دل کی دھڑکن غیر متوازن ہو سکتی ہے
- وزن کم ہوتا ہے
- جسم ٹھنڈا رہتا ہے
- انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے

اسی لیے ایسے بچوں کو پیدائش کے فوراً بعد خاص نگہداشت (NICU) میں رکھا جاتا ہے۔

قبل از وقت بچے کیوں پیدا ہوتے ہیں؟

- ماں میں خون کی کمی
- کم عمری میں حمل
- زیادہ عمر میں حمل
- حمل کے دوران زیادہ دباؤ یا ٹینشن
- شوگر یا بلڈ پریشر کے مسائل
- مناسب خوراک کا نہ ملنا
- حمل کے دوران صحت کے ٹیسٹ نہ کروانا

ماں اور خاندان کیا کریں؟

- حمل کے دوران باقاعدہ چیک اپ کروائیں
- متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک استعمال کریں
- ذہنی دباؤ اور پریشانی کم کریں
- ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں
- ولادت اسپتال میں کروائیں، گھر میں نہیں

محبت اور خیال — سب سے اہم

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو صرف طبی نگہداشت ہی نہیں، بلکہ محبت، لمس اور قربت کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

ماں اور بچے کی جلد کا جلد سے لگاؤ — کینگرو کیئر (Kangaroo Care) — بچے کو:

- گرمی فراہم کرتا ہے
- سکون دیتا ہے
- سانس لینے میں بہتری لاتا ہے
- اور وزن میں اضافہ کرتا ہے

یہ عمل نہایت مؤثر ہے اور دنیا بھر میں کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

ویمنز انٹرپرینیورشپ ڈے

خواتین کا خواب، خود مختاری کی تعبیر

تحریر: اسماء مقصود

ہر سال 19 نومبر کو دنیا بھر میں "ویمنز انٹرپرینیور شپ ڈے" منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد خواتین کو کاروبار اور معاشی سرگرمیوں میں حوصلہ دینا، ان کی محنت کو سراہنا، اور نئے مواقع فراہم کرنا ہے۔

خاتون انٹرپرینیور کون ہوتی ہے؟

وہ عورت جو اپنا کاروبار خود شروع کرے اور اسے کامیاب بنانے کے لیے محنت کرے، خاتون انٹرپرینیور کہلاتی ہے۔ یہ کاروبار چھوٹا ہو یا بڑا، اہم بات یہ ہے کہ فیصلہ، انتظام اور محنت عورت کی اپنی ہو۔

آج کی عورت اور اس کا معاشی کردار

آج کی عورت تعلیم یافتہ، بااعتماد اور ٹیکنالوجی سے واقف ہے۔ وہ نہ صرف اپنے خواب دیکھتی ہے بلکہ انہیں حقیقت کا روپ دینے کی بھرپور صلاحیت بھی رکھتی ہے۔ اپنی پہچان بنانے کی خواہش لیے، وہ گھریلو ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ معاشی سرگرمیوں میں بھی بھرپور حصہ لے رہی ہے۔ آج کی دورِ جدید کی عورت گھر بیٹھے ہی آن لائن بیکنگ، کلاتھنگ بزنس، میک اپ اسٹوڈیو، فوڈ ڈیلیوری اور انسٹاگرام پیج بزنس جیسے کام بخوبی سرانجام دے رہی ہے۔ یہ جدید سوچ اور خوداعتمادی ہی ہے جو اسے ایک مضبوط اور فعال معاشی کردار عطا کرتی ہے۔

خواتین کو کاروبار میں کن رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے؟

خواتین کو کاروبار کے میدان میں قدم رکھتے وقت کئی طرح کی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سب سے بڑی مشکل سرمایہ کی کمی ہے، کیونکہ اکثر خواتین کے پاس اپنے کاروبار کے آغاز کے لیے مالی وسائل محدود ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گھر والوں کا دباؤ اور سماجی روایات بھی ان کے راستے میں بڑی رکاوٹ بنتی ہیں۔ بہت سی خواتین کو مارکیٹ تک براہِ راست رسائی حاصل نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے ان کے کاروبار کو فروغ دینے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ اس کے علاوہ تربیت یا مناسب رہنمائی کا فقدان بھی ان کے لیے ایک بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے، جو ان کی ترقی کی رفتار کو سست کر دیتا ہے۔

حل اور تجاویز

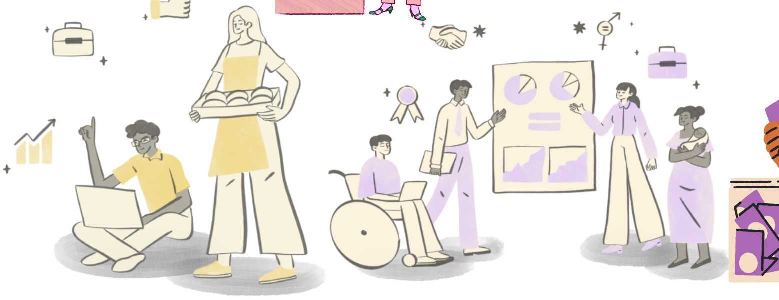
خواتین کو کاروبار میں کامیاب بنانے کے لیے ضروری ہے کہ گھر والے ان پر اعتماد کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ حکومت اور متعلقہ ادارے خواتین کے لیے سستے قرضوں کی سہولت فراہم کریں تاکہ وہ اپنے کاروبار کا آغاز کر سکیں۔ ساتھ ہی کاروباری کورسز اور ورکشاپس کے انعقاد سے ان کی مہارت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ جدید دور میں آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے مارکیٹ تک خواتین کی رسائی بڑھانا بھی ان کی ترقی کے لیے ایک مؤثر قدم ہے۔

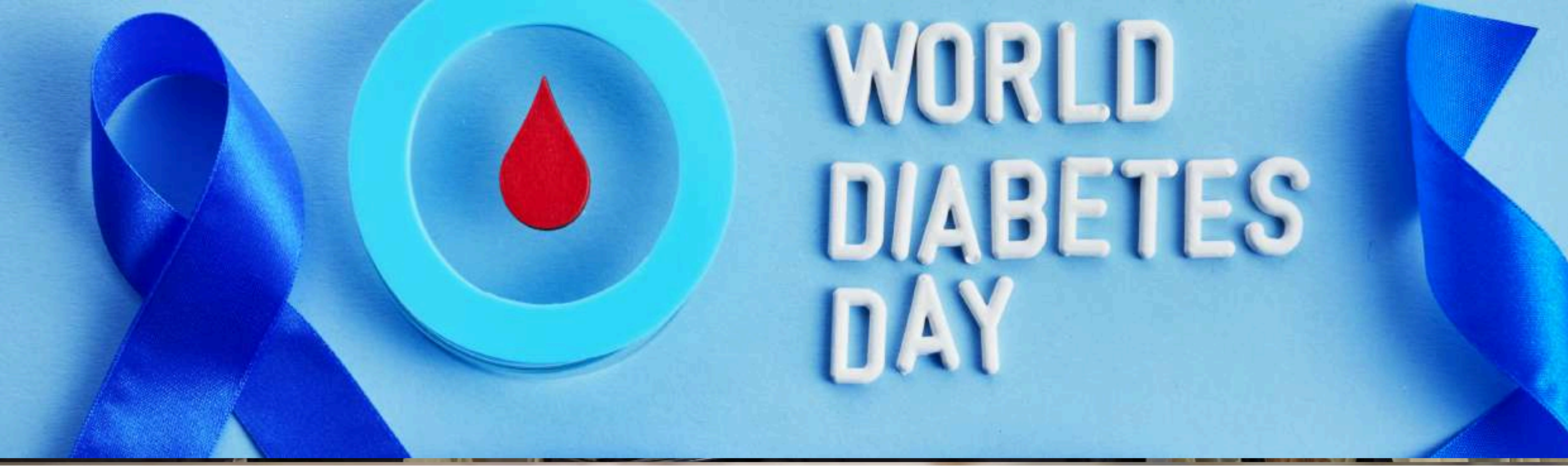
خاتون انٹرپرینیور معاشرے کو کیا دیتی ہے؟

خاتون انٹرپرینیور نہ صرف اپنے لیے بلکہ پورے معاشرے کے لیے ترقی اور خوشحالی کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ خود مختاری حاصل کرتی ہے اور اپنے خاندان کی مالی مدد کر کے انہیں بہتر زندگی فراہم کرتی ہے۔ اس کے کاروبار سے دوسروں کے لیے روزگار کے مواقع پیدا ہوتے ہیں، جو مجموعی طور پر معاشی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ عورت کے اعتماد، مقام اور عزت میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو ایک مثبت اور مضبوط معاشرے کی بنیاد بنتا ہے۔

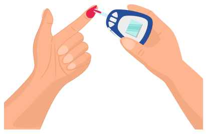
ایک خوبصورت حقیقت

جب ایک عورت کاروبار کرتی ہے،
تو صرف وہ خود نہیں بدلتی، بلکہ پورا گھر مضبوط ہوتا ہے۔





ورلڈ ڈایابیٹیز ڈے



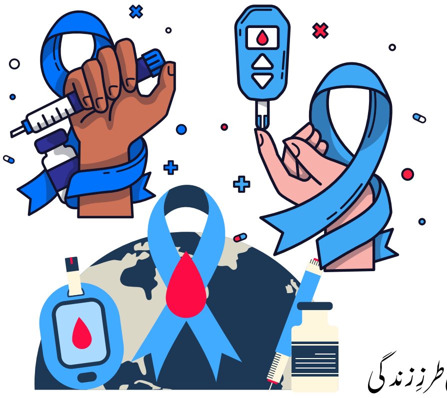
ذیابیطس کی دیکھ بھال تک رسائی—ہر شخص، ہر جگہ

تحریر: ماہ نور طارق

ورلڈ ذیابیطس ڈے ہر سال 14 نومبر کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد لوگوں میں ذیابیطس (شوگر) کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور اس بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرات سے خبردار کرنا ہے۔ ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم انسولین کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا، جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ دن عوام کو صحت مند طرزِ زندگی اپنانے اور بروقت شناخت کی اہمیت سمجھانے کے لیے منایا جاتا ہے۔

ذیابیطس کیا ھے

ذیابیطس ایک دائمی (chronic) بیماری ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم انسولین بنانے یا استعمال کرنے کی صلاحیت کھو دیتا ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو خون میں شکر کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ جب یہ نظام خراب ہو جاتا ہے تو شکر خون میں بڑھنے لگتی ہے، جو مختلف بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔



ذیابیطس کی اقسام

1. ٹائپ 1 ذیابیطس: اس میں جسم بالکل انسولین بنانا بند کر دیتا ہے۔ یہ عموماً بچپن یا جوانی میں ظاہر ہوتی ہے۔

2. ٹائپ 2 ذیابیطس: اس میں جسم انسولین تو بناتا ہے لیکن اس کا صحیح استعمال نہیں کر پاتا۔ یہ زیادہ تر بڑوں میں پائی جاتی ہے۔

3. حمل کے دوران ذیابیطس: کچھ خواتین کو حمل کے دوران شوگر ہو جاتی ہے جو عارضی ہوتی ہے لیکن بعد میں مستقل ذیابیطس میں بدل سکتی ہے۔

ذیابیطس: علامات، اسباب اور بچاؤ کے طریقے

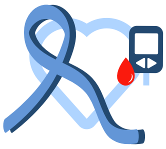
علامات: • زیادہ پیاس لگنا اور بار بار پیشاب آنا • وزن کا کم ہونا یا غیر معمولی تھکاوٹ • زخموں کا دیر سے بھرنا • نظر کی کمزوری • بھوک میں اضافہ

اسباب: • غیر متوازن غذا اور زیادہ چکنائی والی خوراک • جسمانی سرگرمیوں کی کمی • زیادہ وزن یا موٹاپا • خاندانی موروثی اثرات • ذہنی دباؤ اور بے ترتیبی طرزِ زندگی

بچاؤ کے طریقے: • روزانہ ہلکی پھلکی ورزش یا چہل قدمی کریں • میٹھے اور چکنائی والے کھانوں سے پرہیز کریں • وزن کو قابو میں رکھیں • بلڈ شوگر کا باقاعدہ معائنہ کروائیں • سبزیوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائیں

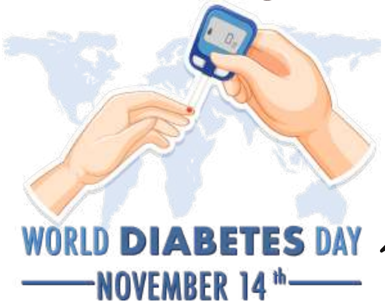
عالمی اھمیت

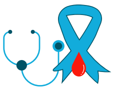
ورلڈ ڈایابیٹیز ڈے ہمیں یاد دلاتا ہے کہ دنیا میں لاکھوں افراد اس بیماری کا شکار ہیں، لیکن احتیاط، آگاہی اور علاج سے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت ((WHO کے مطابق ذیابیطس ایک خاموش قاتل ہے جس کے بارے میں بروقت معلومات حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔



پاکستان میں صورتحال

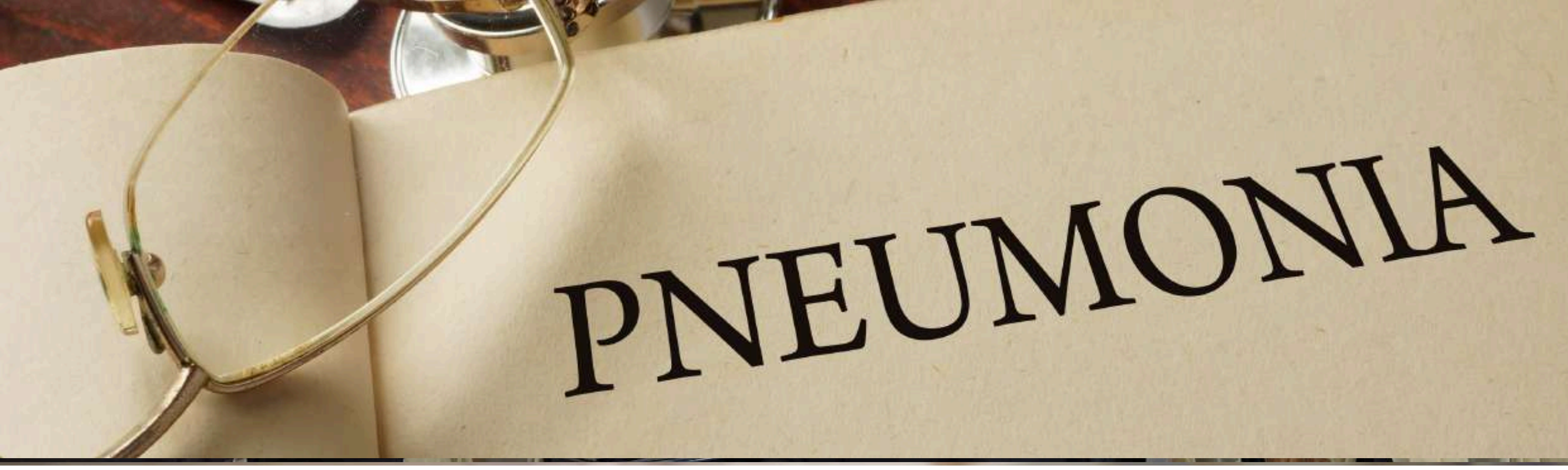
پاکستان ان ممالک میں شامل ہے جہاں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اندازوں کے مطابق ملک کی ایک بڑی آبادی اس بیماری میں مبتلا ہے۔ حکومت، فلاحی ادارے، اور طبی تنظیمیں عوام کو آگاہ کرنے کے لیے مختلف مہمات چلاتی ہیں تاکہ لوگ اس بیماری سے بچ سکیں۔





نتیجہ

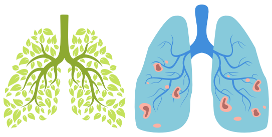
ورلڈ ڈایابیٹیز ڈے کا مقصد یہ پیغام دینا ہے کہ ہم سب اپنی صحت کی ذمہ داری خود اٹھائیں۔ متوازن غذا، ورزش، اور باقاعدہ چیک اپ کے ذریعے ذیابیطس کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہم صحت مند عادات اپنائیں تو اس بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں



2025 | 63 edition

November 2025

ورلڈ نمونیا ڈے



نمونیا کو روکیں، زندگی بچائیں

تحریر: ماہ نور طارق

ورلڈ نمونیا ڈے ہر سال 12 نومبر کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ اس دن کا مقصد عوام میں نمونیا جیسی خطرناک بیماری کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا ہے۔ نمونیا ایک ایسی بیماری ہے جو پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے اور بچوں سمیت بڑوں کے لیے بھی جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد لوگوں کو حفاظتی اقدامات اور علاج کی اہمیت سے آگاہ کرنا ہے تاکہ اموات میں کمی لائی جا سکے

نمونیا کیا ھے

نمونیا ایک ایسا انفیکشن ہے جس میں پھیپھڑوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے مریض کو سانس لینے میں دشواری، بخار، کھانسی اور سینے میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ بیماری بیکٹیریا، وائرس یا پھپھوندی کے ذریعے پھیل سکتی ہے۔ جن افراد کا دفاعی نظام کمزور ہوتا ہے، وہ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

نمونیا کے اسباب، علامات اور بچاؤ کے طریقے

نمونیا کے اسباب: آلودہ ماحول اور دھوئیں کا زیادہ سامنا | جسم میں کمزور غذائیت اور دفاعی نظام | بچوں میں حفاظتی ٹیکوں کی کمی | صفائی اور صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنا | غریب اور پسماندہ علاقوں میں صحت کی سہولتوں کی کمی

نمونیا کی علامات: تیز بخار اور سردی لگنا | کھانسی جو بلغم کے ساتھ ہو | سانس لینے میں دشواری | سینے میں درد | جسم میں کمزوری اور بھوک کی کمی

نمونیا سے بچاؤ کے طریقے: بچوں کو پیدائش کے بعد تمام حفاظتی ٹیکے لازمی لگوائیں | صاف پانی اور متوازن غذا کا استعمال کریں | گھر اور ارد گرد کے ماحول کو دھوئیں اور گرد و غبار سے پاک رکھیں | بیمار افراد کو بروقت طبّی امداد فراہم کریں | عوامی سطح پر آگاہی مہمات میں حصہ لیں

عالمی اھمیت

ورلڈ نمونیا ڈے ہمیں یہ احساس دلاتا ہے کہ ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری کے نتیجے میں ہلاک ہو جاتے ہیں، حالانکہ یہ بیماری قابلِ علاج ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کے مطابق اگر حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں تو اموات کی شرح میں نمایاں کمی کی جا سکتی ہے۔

پاکستان میں صورتحال

پاکستان میں نمونیا بچوں کی اموات کی بڑی وجوہات میں شامل ہے۔ حکومتِ پاکستان اور مختلف فلاحی ادارے اس بیماری کے خلاف مہم چلا رہے ہیں۔ حفاظتی ٹیکہ کاری، آگاہی، اور بنیادی صحت کی سہولیات میں بہتری سے اس بیماری کو کم کیا جا سکتا ہے، خاص طور پر دیہی علاقوں میں۔

نتیجه

ورلڈ نمونیا ڈے کا پیغام واضح ہے کہ ہم سب کو صحت مند طرزِ زندگی اپنانی چاہیے۔ صفائی، غذائیت اور بروقت علاج کے ذریعے نمونیا کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ اگر ہم اجتماعی طور پر اس پر عمل کریں تو ہزاروں جانیں بچائی جا سکتی ہیں۔۔

سکون خواتین کے لیے کشیدہ کاری کے کورسز کا آغاز

سکون کا خواتین کو با اختیار اور ہنر مند بنانے کی سمت ایک اور پیش قدمی

سکون خواتین کو با اختیار اور ہنر مند بنانے کی سمت ایک اور قدم آگے بڑھا رہا ہے۔ یہ کورسز خواتین کو روایتی اور جدید کشیدہ کاری میں مہارت فراہم کریں گے، تاکہ وہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے ذریعے خود انحصاری اور آمدنی کے مواقع حاصل کر سکیں۔ خواتین نہ صرف اپنی صلاحیتوں کو نکھار سکیں گی بلکہ اس فن کے ذریعے اپنی معاشرتی اور اقتصادی حیثیت بھی مضبوط کریں گی۔

کشیدہ کاری پاکستان کی ثقافتی وراثت کا حصہ ہے اور سکون اس فن کو محفوظ رکھنے کے ساتھ خواتین کی معاشی اور تخلیقی ترقی کو فروغ دینے کے لیے کوشاں ہے۔ کورسز میں ہاتھ کی کشیدہ کاری، دھاگے کی کاریگری اور جدید ڈیزائنز شامل ہوں گے جو گھریا پیشہ ورانہ ماحول میں کاروبار کے لیے موزوں ہیں۔ اس پروگرام کا مقصد خواتین کو نہ صرف ہنر سکھانا ہے بلکہ انہیں معاشرتی طور پر با اختیار اور خود اعتماد بنانا بھی ہے۔

آپ کی حمایت خواتین کی زندگی بدل سکتی ہے۔ ہر عطیہ، چاہے بڑا ہو یا چھوٹا، انہیں تعلیم، ہنر سیکھنے اور مالی خود مختاری کے قابل بناتا ہے۔ آپ کے تعاون سے سکون مزید خواتین تک یہ مواقع پہنچا سکتا ہے اور ان کے روشن مستقبل کی بنیاد رکھ سکتا ہے۔ آج ہی اپنا حصہ ڈالیں اور خواتین کے لیے ایک مضبوط اور خوشحال معاشرہ بنانے میں اپنا کردار ادا کریں!

DONATE NOW

INTERNATIONAL DONATIONS

ACCOUNT TITLE:	SCOON
BANK NAME:	DNB BANK
ACCOUNT NUMBER:	0539.66.35242
IBAN:	NO7305396635242
BIC/SWIFT:	DNBANOKKXXX

سکون کے ساتھ خواتین، با اختیار اور روشن مستقبل کی طرف

DONATION IN PAKISTAN

JAZZCASH: 0334 8028804
EASYPAISA: 0334 4321917

DONATION IN NORWAY

VIPPS: 74763
Bank AC: 0539.66.35242

DONATION IN SWEDEN

SWISH: 0724269600

DONATION IN DENMARK

MobilE Pay 3293WV

سبق پھر پڑھ صداقت کا، عدالت کا، شجاعت کا
لیا جائے گا تجھ سے کام دنیا کی امامت کا

ستاروں پر جو ڈالتے ہیں کمندیں
وہی رکھتے ہیں جہانِ تازہ کی بنیاد

یوم اقبال

2025 | 63 edition
November 2025

برصغیر کے مفکرِ عظیم کو خراجِ تحسین

اقبال: فکر کی روشنی، جذبے کی بیداری

تحریر: جویریہ سرفراز

یومِ اقبال ہر سال ۹ نومبر کو اس عظیم مفکر، شاعر اور فلسفی ڈاکٹر علامہ محمد اقبالؒ (۱۸۷۷–۱۹۳۸) کی یاد میں منایا جاتا ہے، جن کے فکری و ادبی کارناموں نے برصغیر کے مسلمانوں کی بیداری اور پاکستان کے نظریاتی خدوخال پر گہرا اثر چھوڑا۔ یہ دن محض ایک شاعر کی یاد منانے کا موقع نہیں بلکہ ایک ایسی فکری تحریک کا استعارہ ہے جس نے مسلمانوں کی اجتماعی شناخت اور سیاسی شعور کی تشکیل میں سنگِ میل کا کردار ادا کیا۔

ابتدائی زندگی اور فکری تربیت

علامہ اقبالؒ کا تعلق سیالکوٹ کے ایک تعلیم یافتہ اور روحانی گھرانے سے تھا۔ ابتدائی تعلیم انہوں نے اپنے آبائی شہر میں حاصل کی، بعدازاں گورنمنٹ کالج لاہور سے بی اے اور ایم اے شاندار نمبروں سے مکمل کیا۔ اعلیٰ تعلیم کے لیے وہ یورپ گئے، جہاں انہوں نے یونیورسٹی آف کیمبرج، لنکنزان، اور یونیورسٹی آف میونخ سے فلسفے میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔
یورپ میں قیام کے دوران اقبال نے نطشے (Nietzsche)، گوئٹے (Goethe)، ہیگل (Hegel) اور برگساں (Bergson) جیسے فلسفیوں کے افکار کا مطالعہ کیا، جس سے ان کی فکر میں گہرائی اور وسعت پیدا ہوئی۔ اسلامی تصوف، مشرقی روحانیت اور مغربی فلسفے کو اقبال نے ایک نئے فکری قالب میں ڈھالا جو ان کی شاعری اور فلسفیانہ تحریروں میں نمایاں دکھائی دیتا ہے۔

فلسفہ اور شاعری

اقبال کی شاعری — جو اردو اور فارسی دونوں زبانوں میں تخلیق کی گئی — دراصل انسانِ کامل کی تلاش اور خودی کے اثبات کا سفر ہے۔ ان کے مشہور مجموعے اسرارِ خودی، رموزِ بے خودی، بالِ جبریل اور دیگر تصانیف میں فرد اور ملت کے باہمی رشتے کو نہایت گہرے فلسفیانہ انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ اقبال کا نظریۂ خودی ان کی فکر کی بنیاد ہے۔ ان کے نزدیک خودی غرور کا نام نہیں بلکہ وہ روحانی قوت ہے جو انسان کو اس کی اصل پہچان، مقصدِ حیات اور خالقِ حقیقی سے جوڑتی ہے۔ اقبال کے نزدیک مردِ مومن وہ مثالی شخصیت ہے جو علم، ایمان اور عمل کے امتزاج سے دنیا میں مثبت تبدیلی لاتا ہے۔ اقبال کی شاعری جمود، مایوسی اور غلامی کے خلاف ایک اعلانِ بغاوت ہے۔ وہ نوجوانوں کو بلند حوصلے، خوداعتمادی اور تخلیقی سوچ کی دعوت دیتے ہیں تاکہ وہ تقدیر کے بجائے اپنی محنت اور بصیرت سے مستقبل تراش سکیں۔

سیاسی فکر اور تصورِ پاکستان

اقبال صرف شاعر نہیں بلکہ عمیق سیاسی بصیرت رکھنے والے مفکر بھی تھے۔ ان کا خطابِ الٰہ آباد ۱۹۳۰ء برصغیر کی تاریخ کا نقطۂ عطف ہے، جہاں انہوں نے پہلی مرتبہ شمال مغربی ہندوستان میں ایک علیحدہ مسلم ریاست کے قیام کا تصور واضح طور پر پیش کیا۔ اقبال کے نزدیک مسلمان محض مذہبی گروہ نہیں بلکہ ایک مستقل تہذیبی و اخلاقی اکائی ہیں، جن کی زندگی قرآن کے اصولوں پر استوار ہونی چاہیے۔ وہ ایسی ریاست کے قیام کے حامی تھے جہاں اسلام کے عدل، مساوات اور روحانی اقدار کو عملی شکل دی جاسکے۔ یہی فکر آگے چل کر تحریکِ پاکستان کی نظریاتی بنیاد بنی۔

اقبال کا پیغام اور عصرِ حاضر میں اس کی اہمیت

اکیسویں صدی میں اقبال کی فکر پہلے سے زیادہ روشن نظر آتی ہے۔ آج کا انسان مادیت، اخلاقی زوال اور شناخت کے بحران کا شکار ہے، ایسے میں اقبال کا پیغام روحانی توازن، خوداعتمادی اور اخلاقی بیداری کا راستہ دکھاتا ہے۔ اقبال نوجوانوں کو وہی دعوت دیتے ہیں جو ہمیشہ سے ان کا بنیادی پیغام رہا ہے۔ اپنی پہچان کو دریافت کرو، خواب دیکھو اور انہیں عملی شکل دینے کی جرأت پیدا کرو۔
ان کے نزدیک قوموں کی تقدیر وہی لوگ بدلتے ہیں جو اپنی خودی کو پہچان لیتے ہیں۔

نتیجہ

یومِ اقبال محض ایک یادگار دن نہیں بلکہ اقبال کے افکار پر غور و فکر کا لمحہ ہے۔ ان کی اصل یاد تب ممکن ہے جب ہم ان کے نظریات کو اپنی اجتماعی زندگی اور انفرادی کردار میں شامل کریں۔
اقبال کی شاعری ہمیں یہ سبق دیتی ہے کہ قومیں نعروں سے نہیں بلکہ علم، اخلاق اور عمل سے ترقی کرتی ہیں۔
پاکستان کی فکری و عملی تعمیر کے سفر میں اقبال کا پیغام آج بھی مشعلِ راہ ہے
جو ہر نسل کو یاد دلاتا ہے کہ خودی کی پہچان ہی قوموں کی بقا کا راز ہے۔

Understanding Seizures and Epilepsy

Written by: Eman Tariq
(Social Activist)

Seizures and epilepsy are among the most common neurological conditions, affecting millions of people around the world. About one in ten individuals will experience a seizure during their lifetime, while epilepsy defined as a tendency to have unprovoked, recurring seizures affects roughly one in twenty-six people in the United States and nearly sixty-five million globally. These figures are well-documented by the Institute of Medicine (IOM) and the World Health Organization (WHO). (Institute of Medicine, 2012; World Health Organization, 2019)

The Importance of Accurate Diagnosis

When a seizure occurs, it is crucial to rule out other possible medical or neurological causes, identify the specific type of seizure, and determine whether it represents epilepsy. Accurate diagnosis plays a key role in selecting the most appropriate treatment. Most people can achieve complete seizure control with suitable medication, but if seizures persist despite treatment, surgical options may be considered. Extra attention is often needed in particular cases, such as status epilepticus, epilepsy in women, older adults, and in addressing safety concerns.

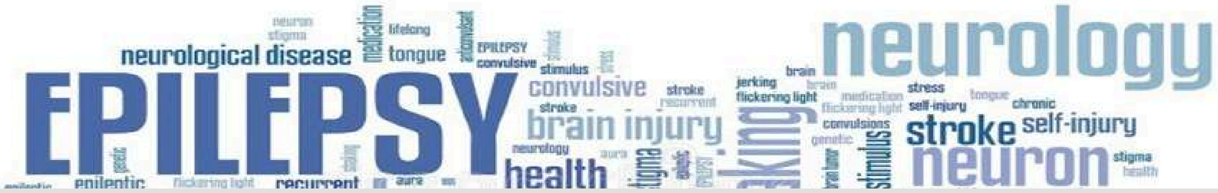
Seizures can appear in many different forms, and recognizing the type of seizure is vital for understanding its cause, guiding treatment, and predicting outcomes. The 2017 classification system for seizures and epilepsy modernized older terminology, making it clearer and more applicable in clinical practice. This updated framework helps ensure that each person receives the most effective therapy for their specific type of epilepsy.

Causes and Risk Factors of Epilepsy

Epilepsy has a wide range of causes that vary depending on age, environment, and access to healthcare. In about half of all cases particularly in high-income countries no clear cause can be identified. In children, epilepsy often develops from genetic or developmental issues, while in older adults it is frequently associated with stroke, brain tumors, or head injury. Diagnosis requires confirming at least one unprovoked seizure and assessing the risk of recurrence through medical history, brain imaging, and EEG. It is also essential to rule out other conditions such as fainting or psychogenic seizures. Although the causes and outcomes may differ, many people with epilepsy achieve long-term seizure control. Around half experience extended remission, while others may relapse. The overall risk of death is low but tends to be higher in individuals with generalized tonic clonic, nocturnal, or drug-resistant seizures.

Treatment

The goal of epilepsy treatment is to achieve complete seizure control while minimizing side effects. A wide range of antiepileptic drugs (AEDs) is available, each with unique benefits, costs, and potential drawbacks. Choosing the right medication depends on the type of seizure, the individual's overall health, and possible drug interactions. Broad-spectrum AEDs are effective against multiple seizure types, while narrow-spectrum AEDs are designed for specific kinds of seizures. Ultimately, treatment aims to provide the safest and most effective control, helping each person maintain the best possible quality of life. (Tracey A Milligan, MD, MS, FAAN, Department of Neurology, Brigham and Women's Hospital, 60 Fenwood Rd, Boston, MA.)



SCOON Contribution

As part of its ongoing commitment to health education and community empowerment, SCOON recently conducted an online awareness session on epilepsy, which proved to be highly informative, insightful, and beneficial for all participants. The session focused on educating people about the causes, symptoms, diagnosis, and treatment options for epilepsy, while also highlighting the importance of understanding the condition without stigma. Participants appreciated the effort and emphasized that such awareness programs are vital to building an informed, empathetic, and supportive society.

Every year, November is recognized globally as Epilepsy Awareness Month, dedicated to increasing understanding and support for those living with epilepsy. The color purple represents this cause, symbolizing courage, strength, and solidarity. During this month, organizations and individuals around the world unite to spread knowledge, challenge misconceptions, and promote acceptance. Wearing or displaying purple is a meaningful way to show support and raise awareness about this neurological condition.

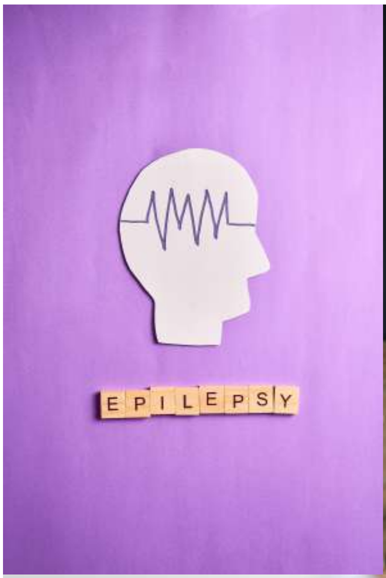
"The color purple stands for courage , hope and unity a reminder that no one fights epilepsy alone."

Through initiatives like this, SCOON reaffirms its mission to promote health education, reduce stigma, and empower individuals through awareness. Let us come together this November to raise awareness, break myths, and show compassion. Wear purple and help shine a light on epilepsy.

"Through education , we can replace myths with truth , fear with empathy and silence with understanding."

Why Awareness is Important

Awareness is vital in changing how society views epilepsy. Despite medical progress, myths—like epilepsy being contagious or supernatural—still cause stigma and discrimination. Education and open dialogue can replace fear with understanding, leading to early diagnosis and proper treatment. Awareness campaigns empower people to seek medical help, access support, and live with confidence and inclusion.



World Quality Day: Celebrating Excellence in Every Endeavour

Written by: Javeria Sarfraz

World Quality Day is celebrated every year on the second Thursday of November to recognize the importance of quality in all aspects of life—be it in products, services, systems, or processes. It is a day dedicated to acknowledging the efforts of quality professionals and organizations that strive to maintain and improve quality standards around the world. The day highlights how quality plays a vital role in the growth, development, and sustainability of businesses, societies, and nations.

History and Origin

World Quality Day was first introduced by the Chartered Quality Institute (CQI) in the United Kingdom in 1990. The main goal was to promote awareness about quality management and to encourage individuals and organizations to focus on continuous improvement. Since then, it has grown into a global movement, celebrated by quality professionals, industries, and institutions worldwide. The celebration also marks the beginning of World Quality Week, during which seminars, workshops, and events are organized to discuss innovations, quality management practices, and global standards.

Theme of World Quality Day

Every year, World Quality Day is celebrated with a specific theme that reflects the current priorities and challenges in the field of quality management.

For example:

- 2022: “Quality Conscience: Doing the Right Thing”
- 2023: “Realizing Your Competitive Potential”
- 2024: “Quality: Accelerating Progress through Innovation”

Significance of World Quality Day

World Quality Day holds great importance in both the industrial and social spheres. Some of its key objectives and benefits include:

1.Promoting Quality Awareness:

It spreads awareness about the significance of quality assurance, quality control, and continuous improvement in all fields.

2.Encouraging Professional Excellence:

It honors the hard work and dedication of quality professionals who ensure that standards are met and maintained.

3.Fostering Customer Trust:

Quality products and services build consumer confidence, ensuring loyalty and long-term success for organizations.

How World Quality Day is Celebrated

Organizations and institutions across the world celebrate the day through various activities, such as:

- Workshops and Seminars: Experts share insights on quality improvement and global standards.
- Awards and Recognitions: Companies honor employees or teams for their outstanding contributions to maintaining quality.

Conclusion

World Quality Day reminds us that quality is a continuous journey. Let’s commit to excellence, innovation, and making quality a way of life.

SCOON Germany & PAP.D Unite for an Unforgettable Family Event

Official Meeting Held in Frankfurt

In recent days, an important meeting was held in the beautiful German city of Frankfurt to officially launch SCOON Germany and finalize preparations for the grand event scheduled on Saturday, 6th December. The meeting began with the recitation of the Holy Qur'an, followed by a warm welcome from Frankfurt's well-known social and political personality, Mr. Danial Awan.

Leadership Briefing and Event Vision

The CEO of SCOON Organization, Mr. Shahid Jamil, specially travelled from Norway to attend the meeting. At the start of the session, host Mr. Danial Awan briefed the guests about the official launch of SCOON Germany and shared updates on the upcoming event. He expressed confidence that the 6th December program will be a historic occasion for the city of Frankfurt.

PAP.D Leadership Extends Full Support

The President of PAP.D, Mr. Chaudhry Aamir Warriach, assured complete support from the Pakistan Awami Party and Democrats Social Media Team for the event. PAP.D General Secretary, Mr. Chaudhry Sarfraz Ahmad, stated that the program will strongly highlight women's empowerment, their issues, and their rights. PAP.D Europe's General Secretary, Mr. Chaudhry Ali Mehr, added that they will also address the rights and welfare of persons with disabilities while standing alongside SCOON Organization.

Star-Studded Celebrity Participation

A major highlight of the Frankfurt event is the special appearance of Pakistan's renowned celebrity couple, Javeria Saud and Saud Qasmi. Joining them will be the well-known PTV actress Ms. Saima Qureshi and popular TV anchor and host Ms. Shiffa Yousafzai, who will also be participating in the event.

Free Entry and Special Arrangements

Invitations for the family event on 6th December have already been issued. The program will feature special food arrangements, and entry is completely free, ensuring that everyone—men, women, and families—can easily join. A large number of women are expected to participate, making it a truly family-friendly gathering in Frankfurt.

Presence of Community Representatives and Media

The meeting was also attended by PAPD Europe's Vice President Chaudhry Imtiaz Gujar, Information Secretary Sohaib Gulraiz, POAF International representative Irfan Kotla, Haji Muhammad Hussain, and Chaudhry Ilyas Gujar. Members of the press, including Azad Hussain (Pochtah Hai Pakistan) and Mubeen Khan (BOL News), were also present.

SCOON Appreciation & Sponsor Support

CEO SCOON Mr. Shahid Jamil praised the team's dedication to women's rights and children's welfare, calling the 6th December program a landmark event. Taste of Pakistan Frankfurt, led by Chaudhry Irfan and Chaudhry Arshad, confirmed full support as the official sponsor. The event promises to be a memorable gathering for the community, celebrating unity, empowerment, and social responsibility.

TASTE of PAKISTAN RESTAURANT

Launch of SCOON Germany: Grand Event in Frankfurt

SCOON has officially launched its operations in Germany, marking a major milestone in the organization's international growth and mission. The announcement will be made during a special event on Saturday, 6th December, in Frankfurt, featuring the inauguration ceremony and an introduction to SCOON's initiatives, programs, and future plans.

The event will host prominent personalities and social leaders, highlighting SCOON's commitment to women's empowerment, child welfare, and programs for persons with disabilities. Attendees will gain firsthand insights into the organization's vision and mission, as well as its impact on communities at both local and international levels.

The launch of SCOON Germany not only strengthens the organization's presence in Europe but also creates new avenues to support women and differently-abled individuals. This event is a testament to SCOON's collective efforts, community engagement, and commitment to making a positive global impact.

Support Persons with Disabilities – Make a Donation:

With your support, SCOON empowers persons with disabilities by providing education, skills training, and employment opportunities. Your donation can bring light, independence, and hope into their lives.

DONATE NOW

INTERNATIONAL DONATIONS

ACCOUNT TITLE: SCOON
BANK NAME: DNB BANK
ACCOUNT NUMBER: 0539.66.35242
IBAN: NO7305396635242
BIC/SWIFT: DNBANOKKXXX

Edition 63

November 2025

JOIN THE SCOON JOURNEY

SCOON PROJECTS

Wheelchair Project
Kafalat Project
Rozgar Scheme for PWDs
Vocational Courses for PWDs
Empowerment Project for Women
School Uniform Distribution
Food /Ramzan Packages
E-Magazine
Intellectual Awareness Seminars

DONATIONS IN NORWAY
VIPPS: 74763
BANK AC: 0539.66.35242

DONATIONS IN DENMARK
MOBILEPAY 3293WV

DONATIONS IN SWEDEN
SWISH: 071 426 9600

INTERNATIONAL DONATIONS
IBAN: NO7305396635242
BIC/SWIFT:DNBANOKKXXX

Donation in Norway | For Website | Follow Us on Instagram | Follow Us on Facebook

@SCOONNORWAY

SCOON - MAKING A DIFFERENCE

EVERY ENDING IS A NEW BEGINNING — AND YOU ARE THE START.

www.scoon.org

SEND YOUR SUCCESS STORIES / ARTICLE AT
ADMIN@SCOON.ORG