



گورنر KATHY HOCHUL

فوری ریلیز کے لیے: 20/9/2025

گورنر HOCHUL نے نوجوانوں اور خاندانوں کو گھر سے باہر کی دنیا کا تجربہ حاصل کرنے کی ترغیب دینے کے لیے 'آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں' چیلنج کا اعلان کیا ہے

یہ نیا چیلنج 50 دلچسپ اور پُرلطف سرگرمیوں پر مشتمل ہے جنہیں نوجوانوں کو 19 سال کی عمر تک مکمل کرنا ہو گا

یہ اقدام، نوجوانوں اور خاندانوں کے لیے ذہنی، جسمانی اور سماجی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے سلسلے میں گورنر Hochul کی کوششوں کی تکمیل کرتا ہے

گورنر Kathy Hochul (کیتھی ہوکل) نے آج ایک نئے چیلنج کے آغاز کا اعلان کیا ہے جو نیو یارک کے بچوں اور خاندانوں کو اپنے فون ایک طرف رکھنے اور سوشل میڈیا سے وقفہ لے کر گھر سے باہر لطف اندوز ہونے کی ترغیب دیتا ہے۔ ریاست نیو یارک کے محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ ( New York State Department of Environmental Conservation, DEC ) کا "آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں چیلنج ( Get Offline, Get Outside Challenge)" ریاست کی ان متعدد کوششوں کا حصہ ہے جو نوجوانوں کے ذہنی صحت کے بحران سے نمٹنے کے لیے انہیں دلچسپ اور پرجوش بیرون خانہ سرگرمیوں میں شامل ہونے کی ترغیب دیتی ہیں۔

"ریاست نیو یارک میں گھر سے باہر بہت سی بہترین چیزیں کی جا سکتی ہیں اور میں چاہتی ہوں کہ ہمارے نوجوان کلک کرنے اور اسکرول کرنے کے بجائے تفریح ہی تفریح میں سیکھیں اور آگے بڑھیں،" گورنر Hochul (ہوکل) نے کہا۔ "یہ چیلنج ہمارے آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں اقدامات اور توجہ بہتکانے والے عوامل سے پاک اسکولنگ کا ایک دلچسپ، نیا جزو ہے جس میں تفریح اور سماجی میل جول کی حمایت کرتے ہوئے ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی صحت کو اولین ترجیح دی جاتی ہے۔"

محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ (DEC) کے رائن اسٹائن ووڈز نیچر پریزرو ( Reinstein Woods Nature Preserve)، چیکٹواگا میں منعقد ہونے والے 25ویں سالانہ فال فیسٹیول میں متعارف کروایا جانے والا یہ چیلنج، 50 سرگرمیوں پر مشتمل ہے جیسے مچھلی پکڑنا، پرندوں کا مشاہدہ کرنا، ایک نیچر جرنل شروع کرنا، پانچ درختوں کی اقسام کی پہچان کرنا، سائیکل کی سواری کرنا اور دوران شکار حفاظت کے بارے میں سیکھنا۔ یہ چیلنج اس طرح ڈیزائن کیا گیا ہے کہ کوئی بھی اسے مکمل کر سکتا ہے اور اس میں نئی سرگرمیوں کو آزمانے اور اپنی کمیونٹیز اور ریاست بھر میں نئے پارکس، جنگلات، وائلڈ لائف مینجمنٹ ایریاز اور دیگر آؤٹ ڈور مقامات پر جانے کے لیے شرکاء کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

نیو یارک کے محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ کی کمشنر Amanda Lefton (امانڈا لیفٹن) نے کہا، "ہمیں فخر ہے کہ ہم گورنر Hochul (ہوکل) کی قیادت کی حمایت کر رہے ہیں جو نوجوانوں کی ذہنی صحت کے تحفظ کے لیے انہیں اپنی ڈیوائسز ایک طرف رکھنے اور باہر نکلنے کی ترغیب دیتی ہیں۔ آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں چیلنج سے نوجوانوں اور خاندانوں کو ایسے درجنوں طریقوں کی صورت میں تحریک ملتی ہے کہ جن سے انہیں ٹیکنالوجی سے دور ہونے اور نیو یارک کی عوامی زمینوں اور بیرون خانہ تفریح کا مزہ لینے میں مدد ملتی ہے۔ اس خزاں میں،

اور پورے سال کے دوران، بچے یہ چیلنج مکمل کرنے پر کام کر سکتے ہیں اور بیرون خانہ سرگرمیوں کے بارے میں کچھ واقعی باہم متعامل چیز دریافت کر سکتے ہیں۔"

یہ چیلنج مکمل کرنے کے لیے، 12 سے 18 سال کی عمر کے نوجوانوں کو 19 سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے تمام 50 سرگرمیاں مکمل کرنی ہوں گی۔ اس کے بعد شرکاء، اپنی کامیابی کا جشن منانے کے لیے ایک یادگاری اسٹیگر، سرٹیفکیٹ اور انعامات حاصل کرنے کے اہل ہوں گے۔ چیلنج کی فہرست میں شامل سرگرمیوں کی مثالیں یہ ہیں:

- ایک میل پیدل چلنا، دوڑنا یا وہیل چیئر پر جانا؛
- مچھلی پکڑنے کے کانٹے کا درست استعمال سیکھنا؛
- ایک خیمہ نصب کرنا؛
- کسی جانور کو اس کے قدموں کے نشانات سے پہچاننا؛
- بیج سے کچھ اگانا؛
- خاندان یا دوستوں کے ساتھ گھر سے باہر پکنک منانا؛
- ہائیکنگ کے کسی نئے ٹریل کو آزمانا یا قدرتی ماحول میں چہل قدمی؛
- کسی تالاب، جھیل، ندی، دریا، آبشار یا سمندر کی سیر کرنا؛
- قدرت سے متعلق کوئی ڈرائنگ بنانا؛ اور
- آگ پر مارش میلو بھوننا یا کھانا پکانا۔

### نیو یارک کے ریاستی پارکس (New York State Parks) کے عبوری کمشنر Randy Simons (ریٹڈی

سانمنز) نے کہا، "موبائل ڈیوائسز کے ضرورت سے زیادہ استعمال اور بے تحاشہ اسکرین ٹائم کے اس دور میں، نیو یارک کے ریاستی پارکس کا ادارہ، گورنر Hochul (ہوکل) کا شکر گزار ہے کہ انہوں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ گھر سے باہر اور آف لائن وقت گزارنا مثبت ذہنی صحت کو فروغ دیتا ہے، پائیداری میں بہتری لاتا ہے، اور ڈپریشن اور تناؤ کو کم کرتا ہے۔ میں اس بات کی پُر زور حوصلہ افزائی کرتا ہوں کہ نیو یارک کے بچے اور خاندان آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں چیلنج میں حصہ لیں، کیونکہ یہ بلاشبہ شرکاء کو فطرت سے تعلق استوار کرنے، نئی دلچسپیاں دریافت کرنے، اور بے مصرف اسکرولنگ سے پیدا ہونے والی بے چینی کو باشعور اور صحت مند سرگرمی سے بدلنے میں مدد دے گا۔ ہم آپ سے وہاں ملاقات کریں گے۔"

ریاست نیو یارک میں، 6 سے 17 سال کی عمر کے 20 فیصد بچے روزانہ 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں۔ اس رہنما اصول پر ہائی اسکول کے جو طلباء عمل کرتے ہیں، ان طلباء کی شرح گزشتہ 10 سالوں میں نمایاں طور پر کم ہوئی ہے، اور 2011 میں 25 فیصد سے گھٹ کر 2021 میں 19 فیصد رہ گئی ہے۔

اسی اثناء میں، امریکا اور دنیا بھر میں متعدد مطالعات کے تحت اس بات کا جائزہ لیا جا رہا ہے کہ فطرت اور سرسبز جگہوں، خاص طور پر جنگلات میں وقت گزارنے کے کیا صحت بخش فوائد مرتب ہوتے ہیں۔ جنگلات اور درختوں سے رابطے سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے؛ بلڈ پریشر کم ہوتا ہے؛ تناؤ گھٹ جاتا ہے؛ موڈ میں بہتری آتی ہے؛ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے یہاں تک کہ توجہ کے فقدان اور حد سے زیادہ سرگرم رہنے کی بیماری (ADHD) والے بچوں میں بھی؛ جراحی یا بیماری سے صحت یابی میں تیزی آتی ہے؛ توانائی کی سطح بڑھتی ہے؛ اور نیند بہتر ہو جاتی ہے۔ باہر وقت گزارنے سے بچوں کا اعتماد بڑھتا ہے، تخلیقی صلاحیت اور تخیل کو فروغ ملتا ہے، ذمہ داری سیکھنے کو ملتی ہے، مختلف طرح کی تحریک ملتی ہے، بچے متحرک رہتے ہیں، ان کے سوچنے کی راہ کھلتی ہے اور تناؤ اور تھکن میں کمی آتی ہے۔

### ریاست نیو یارک کے ذہنی صحت کے دفتر (New York State Office of Mental Health) کی کمشنر Dr. Ann Sullivan (این سولیان) نے کہا، "جسمانی صحت کے مثبت فوائد کے علاوہ، فطرت کا تجربہ حاصل کرتے

ہونے گھر سے باہر وقت گزارنے کے شفا بخش اثرات، ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کا ایک اہم پہلو ہیں۔ ایسے وقت میں جب گورنر کا نیا 'اف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں چیلنج' مختلف بیرون خانہ سرگرمیوں کی تکمیل کی ترغیب دیتا ہے، تو یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم اپنے نوجوانوں کی حمایت کریں اور اسمارٹ فونز اور کمپیوٹرز سے دور

بامعنی وقت گزارنے کے سلسلے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ 'اسکرین ٹائم' کو حقیقی 'فیس ٹائم' سے تبدیل کرنا، نیو یارک کے تمام شہریوں کے لیے، خاص طور پر ہمارے بچوں اور خاندانوں کے لیے، ایک ایسا شاندار موقع ہے کہ وہ ایک ساتھ دھوپ میں بیٹھ کر یا گھر سے باہر کی مہمات پر نکل کر بامقصد وقت گزاریں۔"

سرگرمیوں کو مکمل کرنے میں مدد دینے والے مجوزہ مقامات، آنے والے ایونٹس، وسائل اور متعلقہ سفارشات سمیت چیلنج کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [DEC کے آف لائن ہوں، گھر سے باہر نکلیں چیلنج کے ویب پیج](#) پر جائیں۔

###

مزید خبریں [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov) پر دستیاب ہیں  
ریاست نیو یارک | ایگزیکٹو چیف | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
گورنر آفس سے اپ ڈیٹس کے لیے سائن اپ کریں: [ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | 81336 پر NEW YORK ٹیکسٹ کریں

[ان سبسکرائب کریں](#)