

# ہماری ویب ای بک

ڈاکٹر چوہدری تنویر سرور

DR.CH TANWEER SARWAR

ہماری ویب پر شائع شدہ تحریروں کا مجموعہ



## E-BOOK SERVICES

*Collection of Published Articles*

*By "Tanweer Sarwar"*

*at Hamariweb.com*

## جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے

یہ واقعہ جو میں آپ کو سنانے لگا ہوں یہ بالکل سچا ہے۔ اور میں ہی اس واقعہ کا اہم کردار ہوں۔ یہ واقعہ کچھ یوں ہے۔

یہ ان دنوں کی بات ہے جب میں فرسٹ ایئر کا طالب علم تھا۔ ہم تحصیل سرائے عالمگیر کے ایک قصبہ کھمبی میں رہتے ہیں۔ جون کے مہینے کی سخت گرمیوں کے دن تھے اور سورج اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمک رہا تھا۔ اور ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے آسمان سے آگ کے گولے برسائے جا رہے ہوں۔ ہر چرند پرند اور انسان بھی اس گرمی سے پریشان نظر آ رہے تھے۔ سخت گرمیوں کے دن تھے ان دنوں لوگ دوپہر کو گھروں میں سو رہے ہوتے ہیں اور باہر گلیوں میں ہوکا عالم ہوتا ہے۔ سورج بھی ان دنوں اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتا اور دکھتا ہے۔ اور اکثر لوگ گرمی کی وجہ سے باہر نہیں نکلتے۔ اور گھروں میں سونے ہی کو بہتر سمجھتے ہیں۔ عام لوگوں کی طرح ہم سب گھروں کے بھی روز کے معمول کی طرح سوئے ہوئے تھے۔ کہ اچانک فون کی گھنٹی بجنے سے ہم سب ہی اٹھ گئے۔ تقریباً یہ دوپہر کے ایک بجے کا وقت ہو گا میرے والد صاحب نے فون سنا تو دوسری طرف لندن سے میری خالہ تھیں۔ یہ ہماری بہت اچھی خالہ ہیں۔ اور اکثر ہمیں فون کرتی رہتی

ہیں۔ اپنے اور ہمارے متعلق گاہے بگاہے فون کر کے پوچھتی رہتی ہیں۔ یہ میری امی سے بڑی ہیں۔ اور کافی عرصے سے لندن میں اپنے میاں کے ساتھ رہائش پذیر ہیں۔ اب ان کے میاں وفات پا چکے ہیں لیکن جب یہ واقعہ ہوا تھا تب وہ زندہ تھے۔ فون پر میرے والد صاحب نے بات مکمل کر لی تو میری امی سے خالہ بات کرنے لگیں اور کہا کہ وہ اپنے والد صاحب یعنی میرے نانا سے بات کرنے کی خواہش مند ہیں۔ کیونکہ نانا کے گھر میں ابھی فون نہیں لگا تھا بلکہ پورے گاؤں میں ابھی فون نیا نیا آیا تھا اور یہ صرف چند ہی گھروں میں فون لگے ہوئے تھے۔ تو مجھے ابو جی نے کہا کہ جب تک تمہاری امی خالہ سے فون پر بات کرتی ہے تب تک تم نانا جی کو بھلا لاؤ تاکہ وہ بھی خالہ سے بات کر لیں۔ میں نے ہاتھ منہ دھونے کے بعد کپڑے تبدیل کئے اور نانا جی کو بلانے کے لئے نانا کے گھر کی طرف چل پڑا۔ نانا کا گھر ہمارے اسی گاؤں میں تھا لیکن ذرا فاصلے پر تھا۔ تقریباً پیدل دس سے پندرہ منٹ کا فاصلہ ہو گا۔ ابھی میں گھر سے تھوڑی دور ہی پہنچا تو کیا دیکھتا ہوں کہ ایک چھ سات سال کا بچہ بجلی کے کھمبے سے چپٹا ہوا ہے۔ اور زور زور سے رو رہا ہے اور چلا رہا ہے۔ مجھے ایسے لگا جیسے کانپ رہا ہو۔ میں سمجھ گیا کہ بچہ بجلی کے کھمبے میں کرنٹ آنے کی وجہ سے بجلی کے کھمبے کے ساتھ چپٹا ہوا ہے۔ میں اسے ہاتھ کے ساتھ نہیں ہٹا سکتا تھا۔ اس لئے ایک لکڑی کے ڈنڈے کی تلاش میں میں ایک گھر میں بغیر اجازت کے داخل ہو گیا وہ لوگ بھی سوئے ہوئے تھے شاید ان گھر والوں میں سے کوئی ایک

جاگ رہا تھا۔ اس نے مجھے پریشان دیکھ کر باہر صحن میں آگیا اور مجھ سے پریشانی کی وجہ پوچھی تو میں کہا کہ جلدی سے مجھے ایک عدد لکڑی کا ڈنڈا دے دیں۔ تو وہ لوگ گھبرا گئے کہ شاید میرا کسی سے جھگڑا ہو گیا ہے اور میں مارنے کے لئے ڈنڈا ڈھونڈ رہا ہوں۔ لیکن میں چلا کر کہا کہ باہر ایک بچہ بجلی کے کھمبے کے ساتھ چمٹا ہوا ہے۔ میں زیادہ انتظار نہی کر سکتا تھا۔ کیونکہ میرے دیر سے پہنچنے کی وجہ سے بچہ جان سے جا سکتا تھا۔ اور یہ میں ہر گز نہیں چاہتا تھا۔ اتنے میں میری نظر ایک کسی پر پڑی۔ میں نے اسے ہی غنیمت جانا حالانکہ کہ یہ میرے لئے بھی انتہائی خطرناک ہو سکتی تھی۔ کیونکہ اس کے ایک طرف لوہے کا پھالہ سا بنا ہوا تھا۔ لیکن مجھے اب بڑی احتیاط کے ساتھ اسے استعمال کرنا تھا۔ میں لوہے کے پھالے سے ذرا ہٹ کر لکڑی کے دستے سے پکڑا اور بچے کے ایک ہاتھ کو اپنے پورے زور سے ہٹانے کی کوشش کی آخر کار ایک ہاتھ کو میں کھمبے سے علیحدہ کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ اسی طرح پھر میں نے بچے کے دوسرے ہاتھ کو بھی بجلی کے کھمبے سے الگ کر دیا۔ میرے پاس ہی کھڑے ایک آدمی نے بچے کو اٹھایا اور اس کے گھر کی طرف چل پڑا۔ اور کافی لوگ جمع ہو چکے تھے۔ لیکن کیونکہ مجھے جلد ہی نانا جی کو بلانا تھا اس لئے میں میں نانا کے گھر کی طرف دوڑا کیونکہ پہلے ہی کافی دیر ہو چکی تھی اور مجھے ڈر تھا کہ کہیں والد صاحب دیر ہونے پر مجھ سے ناراض نہ ہو جائیں۔ نانا کا گھر اب تھوڑی ہی دور تھا۔ خیر میں نانا کے گھر پہنچا تو نانا جی سے خالہ کے فون

کی بات کی انہوں نے اپنی پگڑی سر پر رکھی اور میرے ساتھ چل پڑے۔ راستے میں ابھی وہ تمام لوگ کھڑے تھے اور سب میرا نام لیکر ایک دوسرے کو بتا رہے تھے تو مجھے اس وقت بے حد خوشی ہوئی خدا کا شکر ہے کہ اس نے مجھ ناچیز سے یہ کام لیا۔ نانا جی بھی اتنے زیادہ لوگ دیکھ کر حیران ہوئے تو میں نے ان کو ساری بات بتائی۔ واقعہ سچ کہتے ہیں کہ دوسروں کی مدد کر کے جو خوشی حاصل ہو اصل میں وہی خوشی ہے۔ اور یہ بھی حقیقت ہے کہ

جسے اللہ رکھے اسے کون چکھے

اس واقعہ کو تقریباً پچیس سال ہونے کو ہیں کہ ایک روز میں لاہور ریلوے اسٹیشن پر کھڑا تھا کیونکہ میں اب لاہور میں ہی رہتا ہوں اور یہاں مجھے پچیس سال ہو چکے ہیں کہ اچانک ایک نوجوان میرے سامنے آیا۔ پہلے سلام کیا اور پھر پوچھا کہ کیا آپ نے مجھے پہچانا ہے۔ تو میرا جواب تھا کہ نہیں۔ وہ بولا میں وہی ہوں جس کو آپ نے بچپن میں بجلی کے کھمبے سے بچایا تھا۔ میں آپ کو کبھی بھی نہیں بھول سکتا۔ کیونکہ آپ نے مجھے اپنی جان پر کھیل کر بچایا تھا۔ میں اس جوان کو دیکھ کر بہت خوش ہوا اور میں نے اسے کہا کہ اس میں میرا کوئی کمال نہیں ہے۔ یہ سب میرے رب کی طرف سے تھا اور تمہاری زندگی ابی لکھی ہوئی تھی اور اس رب نے مجھے تمہیں پہچاننے کے لئے ایک بہانہ بنایا اور میرا گزر وہاں سے ہوا اور مجھے اللہ نے ہمت دی اور تم بچ گے۔ یقین جانیں اسے دیکھ

کر مجھے بے حد خوشی ہوئی۔ میں یہ بات بھول چکا تھا مگر اس نوجوان کو اپنے سامنے دیکھ

کر وہ تمام واقعہ میری نظروں کے سامنے آ گیا۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ سب کو اپنی

حفظ و امان میں رکھیں۔ آمین۔

## Headache and Migrane سر درد اور مائیگرین

مائیگرین کیا ہے؟ مائیگرین کو اردو میں درد شقیقہ بھی کہتے ہیں لیکن عام لوگ اس کو بھی سر درد ہی کہتے ہیں۔ عام طور پر سر کے نصف حصہ میں درد ہوتا ہے۔ اور کبھی یہ درد سر کے دائیں جانب اور کبھی بائیں جانب ہوتا ہے۔ درد شقیقہ دائمی درد ہے۔ اس درد سے مریض بے چین رہتا ہے۔ اور کوئی بھی کام کرنے کی دقت محسوس کرتا ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں دونوں میں ہوتا ہے۔ یہ چند منٹ سے لے کر کئی دنوں تک رہ سکتا ہے۔ درد شقیقہ کا براہ راست تعلق دماغ سے ہوتا ہے۔ اور اسکی زیادہ تر وجہ سخت مہنت ہے۔ کمزوری بھی درد شقیقہ کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ یہ وراثتی طور پر بھی منتقل ہوتا ہے۔ دوسری اور وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً

☆ کام کے دوران آرام نہ کرنا۔

☆ سونے اور جاگنے کے اوقات کار مختلف ہوں۔

☆ تمباکو نوشی کرنا۔

☆ کسی انڈسٹری میں کام کرتا ہو۔

☆ کسی بدبودار علاقے میں رہائش پذیر ہو۔

بعض طبی بیماریوں کی وجہ سے بھی درد سر ہو سکتا ہے جن میں

☆ بد ہضمی

☆ ملیریا

☆ قبض

☆ کمزور نظر

☆ گردے کا مسئلہ

☆ گیسٹرک کا مسئلہ

☆ جسمانی کمزوری وغیرہ بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

مانیگرین کا علاج:- کچھ ماہر طبیب کے نزدیک درد شقیقہ کا علاج نہیں ہے بلکہ نی کٹرول یا کم کیا جا سکتا ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ نی قابل علاج ہے کہ نہیں؟ یقیناً نی قابل علاج ہے۔ اور مریض مکمل علاج کے بعد صحت مند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاج کے لئے ایک چیز کی ضرورت ہے اور وہ ہے یقین۔ سب سے پہلے یہ جانا ضروری ہے کہ درد شقیقہ کی اصل وجہ کیا ہے۔ کس وجہ سے سردرد ہو رہا ہے۔ بعض ٹھنڈے موسم میں مریض اپنے آپ ہ بہتر محسوس کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو سردرد کھانے کے بعد پیٹ میں گیس بھر جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور کچھ کو پیٹ کے مسائل کی وجہ سے بھی درد ہو جایا کرتا ہے۔

ہمیشہ کھاتے وقت غذا کو چبا چبا کر کھائیں۔ کوئکہ بعض اوقات صحیح طریقے سے نہ کھانے کی وجہ سے بھی سردرد ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بھی اس مرض میں مبتلا ہیں تو



صحیح علاج کے اپنے معالج سح ملیں اور مشورہ کریں۔ تاکہ وہ مناسب تشخیص کر کے اس موذی مرض کا علاج کر سکے۔

سردرد کا علاج علامات کی روشنی میں کرنا چاہیے، ماہرین طب کے مطابق قدرتی طریقہ علاج بہتر ہے۔ جس میں متوازن غذائی خوراک اور ورزش وغیرہ شامل ہے۔ جس سے سردرد کسی حد تک ختم ہو سکتا ہے۔ ماہرین غذائیات کت مطابق وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin-B Complex) اور وٹامن سی کا استعمال سردرد کے، مرض سے مکمل نجات دلاتا ہے۔

قبوہ اور چائے کے مناسب اور ہر وقت استعمال سے سردرد میں کمی کی جا سکتی ہے۔ قبض اور اعصابی تناؤ کی وجہ سے بھی سردرد ہوتا ہے۔ اس لئے قبض سے بچنے کے لئے معمول سے زیادہ پانی اور ریشے دار اجزاء کا استعمال کریں۔ خوش رہنے کی عادت اپنائیں۔ گرمیوں میں لیموں کا رس ٹھنڈے پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے سردرد میں آرام آتا ہے۔ سردرد کی ایک وجہ بے خوابی بھی ہے اگر نیند پوری نہ ہو تو سردرد جیسے مسائل لاحق ہوتے ہیں۔ اس لئے سردرد سے بچنے کے لئے اپنی نیند ذرور پوری کریں۔ بلڈ پریشر کی وجہ سے بھی سردرد ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا مکمل علاج کروائیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بچوں میں بھی سردرد کی شکایت ہوتی ہے۔ سن بلوغت سے پہلے لڑکوں میں سردرد کی شکایت عام ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ نوجوان لڑکوں کی نسبت نوجوان لڑکیوں میں سردرد زیادہ ہوتا ہے۔ جو اکثر عورتوں میں ماہواری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جوں جوں عمر میں مرد اور عورتیں بڑھتی ہیں سردرد کم سے کم ہوتے جاتے ہیں۔

سردرد کی ایک وجہ افسردگی اور ذہنی دباؤ ہے تقریباً اس صورت حال سے ہر کوئی دو چار ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے سر، گردن، چہرہ اور کندھوں میں سختی آکڑاؤ اور درد ہوتا ہے۔ درد سر بذات خود کوئی مرض نہیں ہے مختلف امراض کی وجہ سے سردرد ہو سکتا ہے۔ سردرد دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک عارضی اور ایک مستقل۔ عارضی درد قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہاضمہ کی خرابی، بخار، نذالہ و زکام، سخت گرمی، سخت سردی دماغی الجھن، پریشانی وغیرہ ہیں۔

مستقل درد میں نظر کی خرابی، گردہ کا ورم، عورتوں میں ایام کی خرابی، گھٹیا، نقرس، ملیریا کا اثر، ناک کے اندر ورم وغیرہ ہیں۔ مریض کی مکمل معلومات حاصل کریں پھر علامات کے مطابق ہی علاج شروع کریں۔

درد شقیقہ قابل علاج ہے اور آپ اس سے مکمل نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہاں

تھوڑا سا علاج بتانا چاہوں گا جب آپ درد سر یا درد شقیقہ محسوس کریں تو اندھیرے کمرے میں لیٹ جائیں۔ رسوں یا ناریل کے تیل کے ساتھ سر کو مساج کریں۔ بالکل ہلکے ہاتھ کے ساتھ مالش کریں۔ مریض کے ماتھے، آنکھ کے اوپر جہاں درد ہو گردن، کندھوں تک مالش کریں۔ یقیناً مریض درد میں بہتری محسوس کرے گا۔ اور اس کے ساتھ ہی ڈاکٹر سے علاج شروع کروائیں۔ مریض کا علاج احتیاط اور پوری توجہ سے ہونا چاہیے۔ معالج کہ بھی چاہیے کہ مریض کا علاج کرتے وقت اسے اندھیرے میں لے جائے جہاں کسی قسم کا شور نہ ہو اور مکمل خاموشی ہو۔ تیز یا آہستہ خوشبو بھی نہ ہو روشنی وغیرہ بالکل نہ آتی ہو۔ اس کے بعد مریض کی مکمل ہسٹری لیکر جو علامات ظاہر ہوں ان کے مطابق درج ذیل ادویات کا استعمال کروائیں۔

سب سے پہلے آپ ان تین ادویات میں سے کسی ایک کا علامات کے مطابق چناؤ کریں۔

☆ نکس و امیکا

☆ بیلا ڈونا

☆ برائی اونیا

ان تینوں ادویات میں ایک علامت شدید سر درد کی ہے۔ ان تین ادویات میں سے کسی ایک دوا کے دینے کے دو گھنٹے بعد مریض کی حالت دیکھیں۔ اگر حالت پہلے سے

بہتر ہو تو دو کو دن میں چار مرتبہ دہرا سکتے ہیں۔ اگر مزید کچھ اور علامات سامنے آجائیں تو انہیں نوٹ کر کے اصل دواملاش کریں اور پھر مریض کا علاج شروع کریں۔ آئیے اب تینوں ادویات کو باری باری علامات کے ساتھ دیکھتے ہیں۔

1۔ بیلاڈونا:۔ شدید سر درد، روشنی، شور، چھونے سے، تیز یا معمولی مہک سے سر

درد۔ عام طور پر یہ درد پیشانی میں ہوتا ہے۔ اور یہ سر کے پیچھے بھی چلا جاتا ہے۔ آنکھوں کے اوپر والے حصے میں بھی شدید درد ہوتا ہے۔ ماتھا اور چہرہ گرم محسوس ہوتا ہے۔ کبھی کبھی سرد ہاتھ اور پاؤں ہوتے ہیں۔ بیٹھنے سے آرام محسوس ہو۔ بخار میں سر درد کے لئے بھی بیلاڈونا دی جا سکتی ہیں۔

2۔ برائی اونیا:۔ معمولی چلنے سے بھی آنکھوں میں درد ہو، صبح بستر سے اٹھتے ہی 2 سر درد، بائیں آنکھ کے اوپر درد، درد کے ساتھ متلی، تے اور قبض، چڑچڑاہٹ اور آبیلا رہنے کو بولے۔

3۔ نکس و امیکا:۔ زیادہ کھانے کے بعد درد، شراب سح درد، کافی پینے سے، منشیات کے استعمال سے، نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے، ضرورت سے زیادہ ذہنی کام کرنے سے سر درد، نظام انہ نظام کی خرابی کی وجہ سے، گرم کمرے میں جانے سے آرام، سر اوپر اٹھانے سے آرام۔

4۔ پاساٹیل:۔ کھانا کھانے کے بعد سر درد، سرگرم، شوarma اور چٹ پٹے کھانے کے بعد سر درد، آئس کریم کھانے سے درد، ماہواری کے شروع، درمیان، یا آخری دنوں میں

سر درد، مریض اپنے پاس بیٹھنے کو کہے، کھلی ہوا میں آہستہ آہستہ چلنے سے آرام، پیشانی پر درد یا ماتھے کے دُمیں یا بائیں حصے میں درد، اکثر اوقات مقام بدلنے پر بھی درد ہو، دبانے سے آرام محسوس ہو۔

- جلیسیسیم:۔ سر کے پچھلے حصے سے شروع ہو کر پیشانی تک آئے، نظر کی کمزوری سے 5 سر درد، ایسا محسوس ہو جیسے ارد گرد کچھ باندھا گیا ہے، سر کے دائیں جانب درد، پیشاب کرنے کے بعد آرام مریض ست، تھکا ہوا، اداس نظر آئے، چڑچڑاپن، آکیلا رہنا چاہتا ہو۔  
- آئرس:۔ ماتھے کے دائیں طرف درد، درد لگاتار ہو رہا ہو، نظر کی کمزوری یا آنکھوں 6 کی کسی اور بیماری کی وجہ سے سر درد، متلی اور تے کے ساتھ درد، خاص طور پر تے کے بعد شدید درد، کھلی ہوا میں چلنے سے درد میں بہتری۔

- سینگونییریا:۔ سر کے پچھلے حصے سیدر شروع ہو کر ماتھے کے دائیں جانب یا بائیں 7 جانب آنکھ کی طرف بڑھے، متلی اور تے کرنے کے بعد آرام، تیز درد جیسے چھری سے کاٹنا جا رہا ہو، نیند اور حرکت کرنے سے آرام۔

- سیبجلیا:۔ اگلے حصے کے دائیں جانب درد، سر درد کے ساتھ گردن اور کندھوں میں 8 سختی، چلنے، شور اور سرد طوفانی موسم میں سر درد، ٹھنڈے پانی سے سرد ہونے سے عارضی آرام لیکن پھر شدید درد، آنکھوں کے ارد گرد شدید درد۔  
سر میں درد چوٹ یا زخم لگنے سے بھی ہوتا ہے۔ اور یہ درد انتہائی خطرناک بھی

(Cluster headache) ہوتا ہے۔ جو کئی ماہ یا سالوں تک محیط ہو سکتا ہے۔ کاسٹر ہیڈک  
آنکھ کے نیچے اور ارد گرد ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے آنکھوں سے پانی (headache)  
بہتا ہے اور آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ مریض کو متلی اور تے ہوتی ہے۔ دماغ میں سوزش  
کی وجہ سے سردرد ہوتا ہے اور ساتھ میں بخار ہو جاتا ہے۔

سردرد کا علاج علامات کی روشنی میں کرنا چاہیے، ماہرین طب کے مطابق قدرتی طریقہ  
علاج بہتر ہے۔ جس میں متوازن غذائی خوراک اور ورزش وغیرہ شامل ہے۔ جس سے  
سردرد کسی حد تک ختم ہو سکتا ہے۔ ماہرین غذائیات کے مطابق وٹامن بی کمپلیکس  
میگنیشیم، کیشیم، اور وٹامن سی کا استعمال سردرد کے، (Vitamin-B Complex)  
مرض سے مکمل نجات دلاتا ہے۔

سردرد کے چند اسباب کو ہم ایک دفعہ پھر دیکھ لیتے ہیں۔  
سردرد کے اسباب :-

1۔ درد دور کرنے والی دوائیں

2۔ ذہنی دباؤ میں کام کرنا

3۔ خون میں غیر متوازن شکر

4۔ خوشبو کا کثرت سے استعمال

5۔ سردرد ابھارنے والی غذائیں

6۔ کم پانی پینا

7۔ بہت زیادہ کیفین

8۔ موسم اور بلندی کا سفر

9۔ کم سونا یا بہت زیادہ سونا

10۔ ہر وقت پریشان رہنا

11۔ بعض افراد میں الرجی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے جیسے پولن یا شراب سے الرجی۔

12۔ عورتوں میں ماہواری کی خرابی

13۔ سگریٹ نوشی

14۔ زیادہ کھانے سے

15۔ مدہم یا تیز سورج کی شعاعوں سے

## پھلوں کی غذائی اہمیت اور فوائد

پھل کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں پھلوں کو لوگ پرانے زمانے ہی سے استعمال کر رہے ہیں ان میں جنگلی کھجور، انجیر، آلو بخارا، آم، شہتوت، اخروٹ، بادام پستہ اور ناریل قابل ذکر ہیں۔ اسی لئے آج کے زمانے بھیبہت سے ممالک باغبانی کے شعبے کو ترقی دینے کے لئے کوشاں ہیں اور کئی یورپین ممالک اس میں کامیاب ہو چکے ہیں۔ کیونکہ پھل انسانی صحت کے لئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق ایک آدمی کو روزانہ ڈیڑھ چھٹانک پھل کھانا چاہیے۔ پھلوں سے ہمیں نشاستہ، پروٹین اور چکنائی حاصل ہوتی ہے۔ پھلوں میں موجود حیاتین اور معدنی اجزاء کی موجودگی پھلوں کی اہمیت اور قدر و قیمت کو بڑھا دیتی ہے۔ ترشادہ خاندان (سنگرہ، مالنا، کیٹو، لیموں) کے پھل حیاتین (ج) یعنی وٹامن سی کے لئے جانے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی کافی مقدار آم، امرود، اناس بیبیٹما، سیب اور سٹرابری میں بھی موجود ہوتی ہے۔ سیب اور آم میں حیاتین الف اور فولاد بھی کافی اہمیت کے حامل ہیں۔ اس کے علاوہ آم اور کیلے میں حیاتین ب کافی مودار میں ہوتا ہے۔



کیلشیم کی مقدار کھجور، انجیر، مٹھا، ناشپاتی، کیلا، آم، آلوچہ، مالٹا اور سیب میں پائی جاتی ہے۔ اگر دیکھا جائے کہ کل معدنی اجزاء کے حوالے سے تو آم، انگور، انار، کھجور، سیب اور ترشادہ پھل جن میں سنگگرہ، مالٹا، لیموں سرفہرست ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف بیماریوں کے لئے ان پھلوں میں شفا بھی رکھی ہے۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ کون سا پھل کس طرح ہمارے لئے مفید ہے۔ مثلاً انناس گھٹیا اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔ آئرو آکسین سے بھرپور غذا میسر کرتا ہے۔ کیلا ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ گریپ فروٹ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بے حد ذروری ہے، اس کے علاوہ جامن بھی ذیابیطس کے مریض استعمال کرتے ہیں اور اس پھل سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ سٹراہری کینسر کے خلاف قوت معدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ ناشپاتی نظام انہظام کے لئے مفید ہے۔ انار خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ کنزار حضرات اور جن کا وزن کم ہو وہ آم کا ملک شیکٹ بنا کر پیئیں انشا اللہ ان کے وزن میں بڑھوتری ہو گی۔ امرود وزن کم کرنے اور قبض میں مفید ہے۔

کھجور میں تمام معدنی اجزاء ہونے کی وجہ سے یہ مردوں کے لئے بہترین تحفہ ہے۔ مالٹا جلد کی تروتازگی اور خوبصورتی میں اضافہ کے لئے مشہور ہیں۔ کیونکہ

اس میں وٹامن سی کی بھاری مقدار موجود ہوتی ہے۔ سیب کو لیسٹروں کو گھٹا کر  
موٹاپے کو کم کرتا ہے۔ انگور شریانوں اور وریدوں کے لئے مفید پھل ہے۔ امید ہے کہ  
آج کا مضمون آپ کو پسند آیا ہوگا۔ انشا اللہ پھر کسی نئے موضوع کے ساتھ حاضر ہوں  
گا۔ آپ نے مجھے اس سہیٹ پر جو عزت بخشی ہے میں اس کے لئے آپکا بے حد ممنون  
ہوں، شکریہ

## موٹاپا کم کیجئے

یہ مضمون ان لوگوں کے لئے ہے۔ جو موٹاپے کا شکار ہیں یا جن کے وزن میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر آپ موٹے ہیں تو آپ کو صحت سے متعلق مسائل کا زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق اس وقت امریکہ میں دو تہائی افراد موٹاپے کا شکار ہیں۔ موٹے لوگوں کی زیادہ تعداد کی وجہ سے امریکہ سرفہرست ہے۔ پاکستان کا نواں نمبر ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ پاکستان میں بھی لوگوں کا طرز زندگی تبدیل ہوا ہے۔ خاص طور پر کھانے پینے کی اشیاء میں تبدیلی آئی ہے۔ اسی وجہ سے یہاں بھی موٹے لوگوں کی کمی نہیں۔ زیادہ تر لوگ اپنی غذا کی خیال نہیں رکھتے۔ سب سے پہلے آپ اپنے وزن کو کنٹرول کریں اس کے لئے آپ کو اپنی غذا میں تبدیلی لانی ہوگی۔ وزن پر قابو پا کر آپ کو لیسٹرول، بلڈ پریشر، خون میں شوگر کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ دل کی بیماری، ذیابیطس اور گٹھیا وغیرہ سے بچا جا سکتا ہے۔ آپ ہمیشہ اپنی غذا کو ضرورت کے وقت ہی لیں اور ضرورت سے زیادہ ہر گز نہ لیں۔

چند ضروری ہدایات:

☆ کم کیلریز والی غذا کا انتخاب کریں۔

- ☆ موٹاپے سے بچنے کے طریقے:
- ☆ میٹھے مشروبات کی بجائے پانی کا استعمال کریں۔
- ☆ گرمیوں میں پانی کی مقدار بڑھا دیں۔
- ☆ کھانے میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔
- ☆ کھانے کے ساتھ سلاد ضرور لیں۔
- ☆ ذہنی دباؤ اور الجھنوں سے دور رہنے کی کوشش کریں۔
- ☆ ذہنی دباؤ سے دور رہنے کے لئے نماز پڑھیں۔
- ☆ نمک کا استعمال کم کریں۔
- ☆ پھلوں میں سیب، ناشپاتی اور گریپ فروٹ لیں یہ جسم سے چربی کم کرتے ہیں۔
- ☆ گرین ٹی ہر کھانے کے بعد ایک کپ پی لیں۔
- ☆ کھانا کھانے سے پہلے دو گلاس پانی ضرور پی لیں۔
- ☆ نہار منہ نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک لیموں کا رس ملا کر پیئیں۔ جن کو
- السر کی شکایت ہو وہ اس عمل سے پرہیز کریں۔
- ☆ جن لوگوں کا پیٹ بڑا ہوا ہو وہ نہار منہ سونف بھنی ہوئی کھائیں۔
- ☆ چاولوں کا استعمال نہ کریں یا کم کریں۔ یہ وزن بڑھاتے ہیں۔
- ☆ آلو، چینی، نشاستہ، مکھن، بالائی، گوشت، شراب وغیرہ سے پرہیز کریں۔ اس پرہیز سے ہی آپ کا ایک ہفتہ میں وزن کم از کم آدھا کلو کم ہو سکتا ہے۔
- ☆ بیس سے تیس منٹ روزانہ ورزش کو اپنا معمول بنا لیں۔ جو موٹے نہیں ہیں وہ

بھی وارزش ضرور کریں۔

☆ زیادہ سونا اور کم سونا دونوں ہی نقصان دہ ہیں۔ چھس سے آٹھ گھنٹے نیند پوری کریں۔

: ہو میو پیٹھک ادویات

دس دس قطرے صبح و شام پانی میں ملا کر پیئیں۔ کھانے سے کم از کم Q ☆ فائیو ٹولیکا ایکٹ گھنٹہ پہلے لیں۔

دس دس قطرے صبح دوپہر اور شام پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ Q ☆ فیو کس مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کر کے آپ موٹاپے جیسے موذی مرض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ امید ہے کہ آج کا مضمون بھی آپ کہ پسند آیا ہوگا۔ اگر پسند آئے تو مجھے ایس ایم ایس یا لائیک ضرور کریں۔ اپنی دوعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔ شکریہ

بواسیر دو قسموں کی ہوتی ہے۔ ایک کو ہم بادی بواسیر اور دوسری کو ہم خوننی بواسیر کے ناموں سے جانتے ہیں۔ خوننی بواسیر میں مقعد کے اندر اور باہر سرخ رنگ کے مسے بن جاتے ہیں۔ یہ مسے انگور کے کچھوں کی طرح ہوتے ہیں۔ ان سے خون جاری ہوتا ہے۔ قبض رہنے کی وجہ سے پاخانہ کرتے وقت زور لگانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دباؤ پڑنے سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ مرض پرانا ہو جائے تو قطرہ قطرہ ٹپکتا رہتا ہے۔ اس کی بنا پر سخت درد ہوتا ہے۔ اور مریض کے بیٹھنا بھی دوسر ہو جاتا ہے۔ خون بہنے کی وجہ سے کمزوری ہو جاتی ہے۔ اور مقعد میں سوزش ہو جاتی ہے۔

بادی بواسیر میں مسے مقعد کے باہر ہوتے ہیں۔ پیٹ میں ہر وقت گیس جیسی علامات ہوتی ہیں۔ بواسیر سے جوڑوں، کمر اور زانو میں درد رہتا ہے۔ چہرہ اور جسم کی رنگت پھمکی پڑ جاتی ہے۔ خون کی کمی کی وجہ سے پیلی رنگت بھی ہو جاتی ہے۔ بواسیر کی وجہ سے ہی مقعد میں جلن اور خارش بھی ہوتی ہے۔ اور پاخانہ قبض سے آتا ہے۔ بادی بواسیر میں خون خارج نہیں ہوتا۔

اسباب:

- ☆ بواسیر کی اہم وجہ قبض جسکو ام الامراض بھی کہتے ہیں۔
- ☆ یہ مرض زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنے والوں کو بھی ہو جاتا ہے۔
- ☆ تیز مرچ مصالحہ کا استعمال بھی اس مرض کی وجہ ہو سکتا ہے۔
- ☆ شراب نوشی سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔
- ☆ گرم اور خشک اشیاء کا بکثرت استعمال بھی بواسیر کا سبب بنتا ہے۔
- ☆ گوشت اور کباب وغیرہ بکثرت کھانا۔

علاج:

- ☆ نہار منہ انجیر کا استعمال روزانہ کریں۔ کم از کم تین دانے ضرور کھائیں۔
- ☆ قبض نہ ہونے دیں۔ اس کے لئے نہار منہ کم از کم چار گلاس پانی ضرور پیئیں۔

ہومیو پیتھک علاج:

خونی بواسیر کے لئے:

- 30 کے پانچ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر Collinsonia ☆ کالین سونیا
- صبح، دوپہر، شام استعمال کریں۔ پہلی خراک سے ہی انشاء اللہ آرام ہوگا۔
- خونی بواسیر کی بہترین دوا ہے۔ جب خون سیاہ رنگ میں آئے اور مقعد Q ☆ ہیما میلس
- میں سوزش بھی ہو تو یہ دوا خون روکنے میں مدد کرتی ہے۔ اس دوا کے تیس قطرے
- تھوڑے سے پانی میں ملا کر بیرونی طور پر استعمال کریں۔ ہیما میلس 30 کی

گولیاں چار بار روزانہ کھائیں۔

☆ ایلیوز 30 اگر سخت قبض ہو تو پھر اس دوا کا دن میں تین بار پانچ قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

: خشک یا بادی بوا سیر کے لئے

کے پانچ قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر Assculus Hip 3x ☆ ایسکولس ہیپ استعمال کریں۔

کے بیس قطرے کسی بھی لوشن میں ملا کر صبح و Plantago Major Q ☆ پلانٹیاگو میجر شام مسوں پر استعمال کریں۔

غذائی پرھیز: تلی ہوئی، گرم و خشک اشیاء، چائے، کافی، گوشت، شراب سے مکمل پرھیز رکھیں۔

پانی، سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔



## لیموں کا استعمال اور فوائد

آج میں آپکے لئے جس مضمون کا انتخاب کیا ہے وہ لیموں ہے۔ یوں تو لیموں کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں اروہر کوئی اس کے فوائد سے بخوبی واقف بھی ہے۔ لیکن پھیر بھی میں نے سمجھا کہ اس کے استعمال اور فوائد کیوں نہ ایک جگہ کجا کر دیا جائے۔ دیکھا جائے تو قدرت نے اس پھل میں کتنے فائدے رکھے ہیں۔ یہ پھل اپنی غذائی اہمیت اور فوائد کی وجہ سے جانا جاتا ہے۔ لیموں میں سٹرک ایسڈ، کیلشیم، پوٹاشیم اور فولاد، فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن سی اور بی کافی مقدار میں موجود ہیں۔ طبی لحاظ سے بھی اس کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں۔ قے اور متلی میں اس کو چاٹ لیں تو قے اور متلی رک جاتی ہے۔ موٹاپے یا وزن میں کمی کے لئے بھی اسکو صبح نہار منہ ایک گلاس پانی اور ایک چمچ شہد ملا کر لیں یقیناً افاقہ ہوگا۔ گرمیوں کا موسم ہے اور ہر کوئی گرمی سے پریشان ہے لیکن جناب یہ لیموں ہی ہے جو آپکی گرمی میں کمی کر سکتا ہے اور آپکو پرسکون رکھ سکتا ہے۔ جی ہاں گرمیوں میں لیموں کی سلکنجبین کا اپنا ہی مزہ ہے۔ اس میں پانی، لیموں، چینی اور تھوڑا سا نمک ملا لیں تو یہ آپکے بہترین شربت تیار ہو جائے گا۔ اس کو گرمیوں میں ضرور پی لیا کریں۔ یہ پیاس کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بد ہضمی اور پیٹ کی گیس کو کنٹرول کرتا

ہے۔ اس کے علاوہ غذا کے ہاضمے میں بھی مفید ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر سرچکرا رہا ہو تو بھی لیموں کا شربت پینا مفید ہے۔ لیموں کا شربت سانس کی بیماریوں اور ذہنی دباؤ کو بھی کم کرتا ہے۔ کیونکہ اس میں کیلشیم کی مقدار بھی موجود ہے اس لئے یہ بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے مفید ہے۔ سردیوں میں بھی یہ آپکے کام آ سکتا ہے اگر آپ کو نزلہ و زکام ہو جائے تو قبوہ میں نمک اور ایک لیموں کا رس ڈال کر پیئیں۔ آرام

آئے گا۔ یہ لیموں آپکے دانتوں کو چمکانے کے لئے بھی ہے جی ہاں اس کے چھلکے کو دانتوں پر ملیں اس سے آکے دانتوں سے میل اتر جائے گا۔ اس کے علاوہ یہ منہ سے بدبو کو بھی ختم کرتا ہے۔ دانت درد میں بھی لگانے سے آرام ملتا ہے۔ مسوڑوں سے خون نکلنے کی صورت میں لیموں کا رس لگائیں اس خون رک جائے گا۔ اگر گلے کی سوزش یا گلا خراب ہو تو نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ملا کر غرارے کرنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں ویسلین میں لیموں کا رس چھوڑ لیں اور اپنے ہاتھوں پر لگائیں اس سے کھر درے ہاتھ ملائم ہو جائیں گے۔ اس کے چھلکے کو منہ پر رگڑیں اس سے چہرے کی رنگت صاف ہوگی اور نکھر جائے گی۔

اس کے علاوہ لیموں آپکے بالوں میں چمک بھی پیدا کرتا ہے۔ اس کے لئے آپ قبوہ میں ایک لیموں کا رس ڈال دین۔ جن بالوں کو شیمپو کریں تو اس کے بعد اس قبوہ سے بالوں کو دھولیں آپکے بالوں میں چمک آ جائے گی اور روکھاپن ختم ہو

جائے گا۔ رات کو سرسوں یا ناریک کے تیل میں ایک لیموں کا رس ملائیں اور لگائیں صبح  
 اٹھ کر سر کو دھولیں۔ بال گرنا بند ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں کہ بالوں کے لئے لیموں کا  
 استعمال ہفتہ میں ایک بار ہی کریں۔ زیادہ استعمال سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ ویسے بھی  
 کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ہی ہوتا ہے۔ موٹے لوگ اس کو روزانہ  
 استعمال کریں اس سے ان کے وزن میں کمی ہوگی۔ دو چمچ روغن بادام میں دو قطرے  
 لیموں کے ملا کر زخم پر روئی سے دن میں کئی بار لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گھریلو  
 سطح پر بھی خواتین اس سے بہت زیادہ کام لیتی ہیں۔ رتوں کی چکنائی ہو، اوون کی  
 اندرونی یا بیرونی گندگی ہو یہ سب کچھ بڑی آسانی صاف کر دیتا ہے۔ امید ہے قارئین  
 آپ کو یہ مضمون بھی پسند آیا ہوگا۔ پلیز لائیک کرنے میں کنجوسی مت کریں۔ انشاء اللہ  
 پھر کسی نئے موضوع کے ساتھ حاضر ہوں گا۔

## آشوب چشم

آنکھیں اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ ہمیں اپنی آنکھوں کی حفاظت کرنی چاہیے۔ یہ انتہائی نازک حصہ ہے۔ ہماری ذرا سی غفلت ہمیں بہت مہنگی پڑ سکتی ہے۔ آج میں آشوب چشم یعنی آنکھ کا دکھنا پر مضمون پیش کر رہا ہوں۔ جب آشوب چشم کی بیماری ہوتی ہے تو آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ اور پوٹوں پر سوزش آ جاتی ہے۔ آنکھیں میں بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور رطوبت بھی نکالتی رہتی ہے۔ دھوپ اور روشنی برداشت نہیں ہوتی۔ رات کو سوتے وقت لیسدار رطوبت آنکھوں کے ساتھ چپک جاتی ہے۔ جس سے آنکھیں کھولنا مشکل ہوتا ہے۔ اس بیماری سے آنکھوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ اس بیماری کا علاج بروقت کر لینا چاہیے ورنہ آپ کی بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ جکل گرمیوں کا موسم ہے اور باہر تیز دھوپ ہوتی ہے۔ اپنی آنکھوں کی حفاظت کے لئے دھوپ والے چشمے استعمال کریں۔ اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

آشوب چشم میں مریض کو اپنی غذا پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ ہلکی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ تلی ہوئی اور میٹھی اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ اگر مریض سگریٹ پینے کا عادی ہو تو دوران آشوب چشم سگریٹ پینے سے گہر کرے۔

علاج :-

دن میں چھ مرتبہ لیں۔ اس کے علاوہ یوفریشیا کریم آنکھوں میں دن x☆ یوفریشیا 3  
میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔ ضرور شفا ہوگی انشاء اللہ  
اگر آنکھ میں سرخی اور سوزش ہو۔ آنکھ میں رطوبت بھی ہو تو x☆ ار جنٹم نائٹریک 30  
یہ دراکار گر ہوگی۔  
اگر آنکھوں میں درد کے ساتھ سرخی اور سوزش ہو تو اس دو کے ۴ قطرے Q☆ بیلا ڈونا  
پانی میں ڈال کر ہر ۲ گھنٹہ بعد استعمال کریں۔  
اگر پیپ دار آشوب چشم ہو۔ آنکھوں میں جلن ہو اور چپک جائیں x☆ نائٹریک ایسڈ 30  
تو اس دو کو دن میں چار مرتبہ ۵ قطرے پانی میں ڈال کر لیں۔

آج میں جس بیماری کو اپنا مضمون بنایا ہے اس کا نام السر ہے یعنی معدے کے زخم۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں معدے کی دیوار پر ایک یا زیادہ زخم بن جاتے ہیں۔ جب معدے میں تیزابیت ہوتی ہے تو دراصل یہ تیزابیت ہی معدے میں زخموں کا سبب ہے۔ جس مریض کو یہ بیماری ہو جائے اسے اکثر بد ہضمی رہتی ہے۔ جب بھی مریض کھانا کھاتا ہے تو کھانا کھانے کے بعد معدے والی جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد ایک گھنٹہ تک رہ سکتی ہے۔ درد کی وجہ سے ہی مریض کو تے ہو جاتی ہے۔ جس میں بعض دفعہ خون ملا ہوا ہوتا ہے۔ معدے کے یہی زخم بعد ازاں السر کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس لئے اس کا بروقت علاج کر لینا چاہیے۔ خون آنے کی صورت میں یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔

اسباب:

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ خاص کر ایسی عورتوں میں جن کو ماہواری رک گئی ہو اور بجائے ماہواری آنے کے خون کی قے آتی ہو۔ اس کے علاوہ بہت دیر تک بد ہضمی بھی اس کا سبب بنتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ

شراب نوشی، سگریٹ نوشی، دواؤں کا زیادہ استعمال، بہت زیادہ مرغن اور چٹ پٹے کھانے سے بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔

:علامات

☆ السر کی علامات میں بھوک کا نہ لگنا، متلی، سینے کی جلن، وزن میں کمی اور خونی تے ہیں۔ خاص کر مریض رات کو جلن زیادہ بتاتے ہیں۔

:پرہیز

☆ شراب نوشی، سگریٹ نوشی، مرغن غذائیں سے مکمل پرہیز رکھیں۔

☆ دواؤں کا استعمال ضرورت کے وقت ہی کریں بے جا دوائیں استعمال نہ کریں۔

☆ چائے اور کافی بھی پینا چھوڑ دیں۔

☆ پریشانیوں سے دور رہنے کی کوشش کی جائے۔ ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔

: ہو میو پیٹھک علاج

خون کو روکنے کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔ مریض کی Q اور اپریکاک Q ☆ ہیمامیلس صورت حال جان کر ہی دوا کی مقدار تجھز کی جا سکتی ہے۔

معدے کے مقام پر جلن اور درد ہو جو بھی غذا کھائے تے ہو x ☆ آر سینکم 30 ~

جائے۔ اور تے کے ساتھ خون بھی آئے۔ مریض کمزوری بہت زیادہ محسوس کرے۔ تو

روزانہ دن میں تین بار پانی میں ۴ قطرے دوا کے ملا کر دیں۔

جب مریض کو معدے میں شدید درد ہو اور قے آ جانے x☆ آ رہنہ نم نائٹریکم 30 ۴ ۴

کے بعد آرام آ جائے تو پھر یہ دوا دن میں تین بار پانی میں ملا کر دیں۔

نوٹ: اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تو قریبی ماہر ہو میو پیٹھک ڈاکٹر سے مشورے کے بعد

دوائیں استعمال کریں۔ شکریہ



سیر و سیاحت کا کس کو شوق نہیں ہے۔ ہر کوئی اپنی بساط کے مطابق سیر و تفریح سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ مجھے ایران دیکھنے کا بہت شوق تھا۔ اور میری خواہش تھی کہ میں ایران بائی روڈ سفر کروں۔ تاکہ پاکستان کے وہ علاقے جہاں میں نہیں گیا ان کو بھی دیکھ سکوں۔ ایک دن میں نے ایران قونصلیٹ گلبرگ لاہور میں ویزہ اپلائی کر دیا۔ یہ 1998ء کی بات ہے۔ قونصلیٹ کے باہر زائرین کا بہت زیادہ رش تھا۔ خیر میں ویزہ فارم حاصل کیا اور اسے پر کرنے کے بعد بنک میں ویزہ فیس جمع کروادی جو کہ اس وقت 3000 روپے تھی۔ اب ہو سکتا ہے کہ زیادہ کر دی گئی ہو۔ اپنی باری آنے پر میں انٹرویو کے لئے پیش ہوا۔ تو سب سے پہلا سوال مجھ سے میری جا ب کا کیا گیا۔ میں نے بتایا کہ میں کمپیوٹر کالج میں پڑھاتا ہوں۔ تو موصوف جو امیر انٹرویو لے رہے تھے کہ ہماری ایسیسی کا پرنٹر کام نہیں کر رہا۔ کیا آپ ٹھیک کر سکتے ہیں۔ میں نے کہا دیکھ کر بتا سکتا ہوں۔ لہذا مجھے ایسیسی کے انڈر کمپیوٹر روم میں لایا گیا۔ میں نے اپریٹر سے پوچھا کہ بھائی کیا مسئلہ ہے۔ تو اس نے بتایا کہ پرنٹ آؤٹ آف پیپر آ رہا ہے۔ میں نے کہا کہ مارجن سیٹ کرو ٹھیک پرنٹ آئے گا۔ لہذا میں نے خود ہی مارجن سیٹ کر دیا جب پرنٹ لیا تو پرنٹ بالکل صحیح تھا۔ مسئلہ بڑا نہیں تھا

صرف کمپیوٹر اپریٹر نکما تھا۔ خیر میں باہر آیا جہاں انٹرویو ہو رہے تھے۔ میرے ساتھ  
 والے بندے نے ایرانی قونصلیٹ کو بتایا کہ مسئلہ ٹھیک ہو گیا۔ اس نے میرا انٹرویو لئے  
 بغیر مجھے خوشی سے 21 روز کا ویزہ دے دیا جو میرے لیے کافی تھا۔ جب کہ عام طور پر  
 ان دنوں 7 یا 14 دنوں کے ویزے لگتے تھے۔ میں نے اب کوئٹہ کے لئے ٹرین کی ٹکٹ  
 بک کروائی۔ راستے میں خوب انجوائے کرتا ہوا گیا۔ کچھ ٹرین میں ایسے دوست بھی مل  
 گئے جو ایران جا رہے تھے۔ تو مجھے اور زیادہ خوشی ہوئی کہ چلو ایران تک مجھے دوستوں کا  
 ساتھ مل گیا۔ تقریباً ہم اگلے روز رات کو کوئٹہ پہنچ گئے۔ ہم رکنے کی بجائے سفر جاری  
 رکھنا بہتر سمجھا۔ لہذا ہم تفتان بارڈر جانے کے لئے بس میں سوار ہوئے۔ سارا راستہ  
 خراب تھا۔ سڑک بھی کوئی خاص پختہ نہ تھی، حالانکہ اس سڑک کو اس وقت کی حکومت  
 یا کسی بھی حکومت کو بہتر بنانا چاہیے کیونکہ یہ ہمارے ہمسایہ ملک کی طرف جاتی  
 ہے۔ مگر افسوس کہ ایسا نہیں ہے۔ راستے میں ہم جس ہوٹل پر بھی ٹھہرتے وہاں ہمیں  
 پانی کم استعمال کرنے کو کہا جاتا۔ کیونکہ وہ لوگ پانی کافی دور سے لے کر آتے ہیں۔ ہم  
 نے خدا کی اس نعمت پر شکر ادا کیا کہ ہمارے پنجاب میں پانی کی فراوانی ہے۔ اور یہاں  
 لوگ پانی کو ترس رہے ہیں۔ خیر اگلے دن ہم تفتان بارڈر پہنچ گئے۔ وہاں پر ہمارے  
 پاسپورٹ پر پاکستانی حکام کی طرف سے آؤٹ ہونے کی مہر لگائی گئی۔ اس سے پہلے کہ  
 ہم ایران میں داخل ہوتے میں کرنسی تبدیل کرنے کا سوچا۔ ہم نے ایک آدمی کو جو  
 وہاں کا مقامی تھا اسے پاکستانی

روپے کی کرنسی بدلنے کو بولا۔ وہ ہمیں ایک قریبی گھر میں لے گیا۔ اور نوٹ 10000  
 گن گن کر رکھنے لگا۔ اس وقت پاکستانی ایک روپیہ 15 ایرانی تمن کا تھا۔ 150 ایرانی  
 ریال بنتے ہیں۔ میں اتنی رقم دیکھ کر بولا کہ بھائی آپ صرف مجھے 1000 روپے کی  
 ایرانی کرنسی دے دو۔ کیونکہ یہ بہت زیادہ کرنسی بن رہی تھی میں اتنے روپے کیسے  
 سنبھالتا۔ کرنسی تبدیل کرنے کے بعد میں ایران میں داخل ہو گیا۔ اب وہاں ایک مختصر  
 انگلش فارم بھرنا تھا۔ میں جب بھرنے لگا تو تمام پاکستانی بھائی بھی وہ فارم مجھ سے  
 بھروانے لگے، کیونکہ اکثر کو وہ فارم بھرنا نہیں آتا تھا۔ جس کا مجھے بے حد افسوس  
 ہوا۔ خیر اتنے زیادہ فارم بھرنے کے بعد آخر میں نے معذرت کر لی کیونکہ ابھی میرا  
 سفر آگے کا تھا۔ وہاں سے ہمنیں ایک بس کے ذریعے لایا گیا۔ ہماری تماشائی لی گئی۔ اور  
 زیادہ کرنسی والوں کی کرنسی ضبط کر لی گئی اور ایک رسید دے دی گئی کہ آپ لوگ  
 واپسی پر یہ اپنی امانت لیتے جائیں۔ خیر میں وہاں سے فارغ ہونے کے بعد باہر آیا تو  
 ایک ٹیکسی والا اردو میں ہم سے بولا کہ آپ لوگ زاہدان چلو گے۔ کیونکہ وہاں سے  
 ایران کا پہلا شہر زاہدان شروع ہوتا ہے۔ ہم نے اس کو 4500 تمن کرایہ طے کیا۔ ہم  
 نے پوچھا کہ بھائی تم یہاں کب سے ہو۔ اس نے کہا کہ میں یہاں پچھلے دس سال سے  
 ٹیکسی چلا رہا ہوں۔ خیر وہ ہمیں بس ٹرمینل پر لے آیا۔ اس وقت ایران میں دوپہر کے  
 بج رہے تھے۔ خیر ہم نے سب سے پہلے گھر میں فون کرنے کا سوچا تاکہ اپنی خیریت 12  
 سے سب کو آگاہ کر دیں۔ پاس ہی ایک پی سی او پر گیا تو وہ موصوف بھی

اردو میں بات کر رہے تھے پوچھنے پر بتایا کہ ان کا تعلق پاکستان کے شہر سیالکوٹ سے ہے۔ دیار غیر میں کسی اپنے ہم وطن کو پا کر جو خوشی ہوتی ہے وہ بیان نہیں کر سکتا۔ خیر گھر میں فون کیا اور بس ٹرمینل کی طرف چل پڑا۔ تہران کے لئے بس کا ٹکٹ لیا جو پاکستانی روپوں میں 500 کا تھا۔ اب جناب ڈرائیور صاحب نے کہا کہ بس 4 بجے چلے گی۔ ہم سب دوستوں کو بھوک لگی ہوئی تھی سو ہم نے کھانا کھانے کا سوچا۔ بس ٹرمینل کے پاس ہی ایک ہوٹل تھا جو عام پاکستانی ہوٹلوں جیسا ہی تھا۔ ہم نے اس سے پوچھا کہ بھائی کیا پکا ہوا ہے۔ تو اس بہت چیزیں بتائیں ان میں ایک پاکستانی قیمہ بھی بتایا۔ کیونکہ پاکستانی زائرین وہاں بہت جاتے ہیں۔ اور ان میں سے اکثریت یورپ جانے والوں کی ہوتی ہے۔ خیر ہم نے قیمہ اور روٹی کھائی۔ پاکستانی قیمے میں سرخ مرچیں کچھ زیادہ ہی تھیں کہ ہماری آنکھوں اور ناک سے پانی نکل پڑا۔ قیمے کی قیمت 80 روپے تھی۔ خیر اب کافی انتظار کے بعد بس چلنے کا وقت ہو چکا تھا ہم اپنی اپنی نشست پر بیٹھ گئے۔ وہاں ایک سسٹم بہت پسند آیا کہ حکومت نے بس چلانے کی جو سپیڈ بتائی ہوئی ہے اسے کچھ فاصلے پر چیک بھی کیا جاتا ہے۔ راستے میں جگہ جگی چوکیاں بنائی گئی ہیں جہاں پر ہم کو بس سے اتر کر پاسپورٹ اور سامان کی چیکنگ کروانی پڑتی تھی۔ کیونکہ اکثر افغانی بغیر پاسپورٹ کے ہوتے ہیں اور وہاں نوجوان افغانی لڑکے اور لڑکیوں سے جیلیں بھری ہوئی ہیں۔ جو ایران کا غیر قانونی سفر کرتے ہیں۔ جب ہم زاہدان سے چلے تھے تو تمام پاکستانیوں کو دو

بسوں میں سوار کرایا گیا تھا۔ لیکن راستے میں میں جس بس میں سوار تھا۔ اسے پولیس نے چیکیٹنگ کے بعد روک لیا اور تمام سوار یوں کو اتار دیا۔ بس یا ڈرائیور پر کسی قسم کا کوئی مسئلہ تھا۔ اب ہم دوسری بس جو اس وقت وہ بھی وہاں پہنچ چکی تھی اس میں سوار کرا دیا گیا۔ اب ہم پھر اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھے رات ہونے کو تھی کہ بس ایک ریٹورنٹ کے باہر جا کر رکی۔ بہت خوبصورت ریٹورنٹ تھا۔ آپ اپنی مرضی سے جو چاہیں ڈال سکتے تھے۔ پھر بل ادا کرنے کے بعد ٹیبیل پر لا کر کھائیں۔ ایرانی زیادہ تر پالک، ابلے چاول، سرخ لوبیا پسند کرتے ہیں۔ کیونکہ ہر ایرانی ہوٹل پر ہم نے یہ ڈشیں ضرور دیکھیں۔ اس کے علاوہ روسٹ مرغا جو بڑی نفاست کے ساتھ بنایا گیا ہوتا اور کافی لذت بھی ہوتا ہے۔ وہ بھی کھایا۔ ہم اگلے روز رات 8 بجے تہران ٹرمینل پہنچ گئے۔ لگاتار سفر کی وجہ سے میں بہت تھک چکا تھا۔ وہاں مغرب کے وقت تمام کاروبار بند ہو جاتے ہیں۔ مجھے بہت بھوک لگی ہوئی تھی۔ یا تو میں ہوٹل پہنچ کر کھاتا۔ مگر مجھ میں ہمت نہ تھی۔ لہذا میں شہر میں نکل گیا ایک جگہ کھوکھا نما نظر آیا بالکل پاکستانی پان والے کھوکھے کی طرح۔ میں وہاں سے ایک فروٹ کیک لیا۔ اور اس کے سامنے ایک فریش فروٹ جو س کی دکان تھی۔ وہاں میں نے جا کر انار کا جو س لیا جو بہت ہی فریش تھا بہت مزہ آیا یقین جانے خالص چیز پی کر پتا چلا کہ انار کا ذائقہ کیا ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں آدھی برف اور آدھا پانی ڈال کر جو س بنا کر دیتے ہیں۔ وہاں کا خالص ذائقہ پی کر انار کے رس کا مزہ

ہی دو بالا ہو گیا۔ رات ہو گئی تھی اور مجھے ہونٹوں کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات  
 بھی نہیں تھی۔ اتنے مجھے دو پاکستانی آتے نظر آئے وہ بھی ابھی ہی آئے تھے کیونکہ ان  
 کے پاس سامان موجود تھا۔ ان سے ملاقات ہوئی تو پتا چلا کہ وہ بھی لاہور سے ہیں۔ میں  
 بھی لاہور ہی سے تھا تو بہت خوشی ہوئی۔ وہ اکثر ایران آتے رہتے تھے کیونکہ وہ کاروبار  
 کرتے تھے۔ میں ان کے ساتھ ہی ایک ٹیکسی میں بیٹھ گیا۔ ہم ایک ہوٹل کے سامنے  
 رکے تو ان میں سے ایک نے مجھے ہوٹل ساتھ چلنے کو کہا دوسرا ٹیکسی میں بیٹھا رہا۔ ہم  
 ہوٹل میں گئے تو کریہ پوچھا تو اس نے 900 تمن بتایا۔ خیر ہمیں سونا تھا کیونکہ رات  
 بہت ہو چکی تھی۔ ہم باہر دوسرے آدمی اور سامان کو لینے ہوٹل سے باہر آئے تو نہ  
 ٹیکسی تھی اور نہ ہی وہ ہمارا بندہ۔ میں تو تھوڑی دیر سکتے میں آ گیا۔ کیونکہ میرا بیگ  
 ٹیکسی میں تھا اور میرا سب کچھ حتیٰ کہ تمام رقم بھی بیگ میں ہی تھی۔ میں نے ساتھ  
 والے سے پوچھا کہ آپ اس آدمی کو جانتے ہیں۔ تو اس نے کہا کہ میرا محلہ دار  
 ہے۔ کہیں ٹیکسی والا نہ کوئی ڈرامہ کر گیا ہو۔ بہر حال آدھا گھنٹہ بعد موصوف اسی ٹیکسی  
 میں واپس اسی ہوٹل کے سامنے آ گئے ہم وہیں پر کھنڈرے تھے میری جان میں جان آ  
 گئی۔ خدا کا شکر ہے کہ سامان وغیرہ سب ٹھیک تھا۔ پوچھنے پر جناب نے فرمایا کہ ٹیکسی  
 والا کسی ہوٹل کے بارے میں جانتا تھا۔ ہم وہاں چلے گئے تھے۔ خیر ہم ہوٹل میں اندر  
 آئے۔ چارپائی نما بیڈ تھے اور کمرہ بھی واجبی تھا۔ ہمیں سونا تھا میں نے سوچا صبح ہونے پر  
 سب سے پہلے ہوٹل

کو تبدیل کروں گا۔ رات کو نیند بھی صحیح طریقے سے نہ آئی۔ مجھے ڈر تھا کہ کہیں یہ لوگ میرا بیگ لیکر نہ بھاگ جائیں۔ خیر صبح ہوئی ہم تینوں ناشتہ کرنے ایک قریبی ریستورانٹ میں گئے۔ وہاں ہم نے دو انڈے۔ ایک بند جسے برگر کہتے ہیں جو لمبائی ہمارے دو برگروں کے برابر تھا وہ لیا اور ساتھ ایران کی کولڈ ڈرنک زم زم لیا جو بیسیپی وغیرہ سے کسی طور کم نہ تھا۔ فی فرد ناشتہ کے ہم نے 2500 تمن ادا کئے۔ اس کے واپس ہوٹل آتے ہوئے مجھے وہ دوست مل گئے جنہوں نے میرے ساتھ سفر کیا تھا۔ ان کے پوچھنے پر کہ وہ قریبی ہوٹل میں ٹھہرے ہوئے ہیں میں نے بھی ان کے ساتھ جانے کا پروگرام بنا لیا۔ اپنے ہوٹل سے سامان اور پاسپورٹ لیکر ان کے ساتھ دو سے ہوٹل میں شفٹ ہو گیا۔ یہ ہوٹل بھی خوبصورت تھا اور باقی ہوٹلوں سے منفرد بھی۔ وہ اس لئے کہ ایک تو اس کا جو مالک تھا وہ اردو زبان روانی سے بولتا تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ آپ نے اردو کیسے سیکھی۔ اس نے کہا کہ اتنے پاکستانی آتے ہیں کہ بول بول کر اردو آگئی۔ دوسرا اس لئے منفرد تھا کہ صبح کے ناشتے ہمیں پراٹھے، انڈے اور چائے مل سکتی تھی۔ اس سے بڑھ کر اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ دیار غیر میں آپکو اپنے ملک کے کھانے نصیب ہو جائیں۔ اس نے کھانے بنانے کے لئے ایک پاکستانی کک کو رکھا ہوا تھا۔ خیر ہم اپنے کمرے آئے جو کافی کھلا کمرہ تھا مہنگا ضرور تھا لیکن بہت خوب تھا۔ میں وہاں دو دن رکا اور اسی ہوٹل میں رہا۔ سارا دن ہم دوست تہران کی سڑکوں، پارکوں اور بازاروں میں گھومتے رہے۔ بہت خوبصورت شہر ہے۔ میں کچھ

بچوں

کے لئے شاپنگ کی۔ کیونکہ وہاں پر جو چائینہ کے کھلونے تھے وہ پاکستانی کھلوں سے بہتر میسرمل میں تیار ہوئے تھے۔ جب ہم پارک میں پہنچے تو کچھ نوجوان کراٹے کا مظاہرہ کر رہے تھے۔ ان کا کھیل دیکھا۔ وہاں ہم نے دو قسم کی ٹیکسیاں دیکھیں ایک وہ جو بہت اچھی ہیں اور بڑی ٹیکسیاں ہیں۔ ان کو آپ بک کر سکتے ہو۔ اور ایک ایسی بھی ٹیکسیاں ہیں جن کی حالت کچھ اچھی نہیں۔ یہ بہت سی سواریوں کو بٹھا کر لے جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایسے نوجوان دیکھے جو کالج کی فیس یا اپنا جیب خرچ چلانے کے لئے اپنی بانیک پر بٹھا کر سفر کرواتے ہیں اور آپ سے پیسے لیتے ہیں۔ اب ہم گھرفون کرنے کے لئے تہران کی بڑی ٹیلی فون آفسکھنچ گئے۔ وہاں اس نے مجھے 10000 ہزار تمن ضمانت کے طور پر مانگے جو میرے لئے حیران کن تھا۔ خیر دس ہزار تمن دے دیئے۔ اب بنمبر آنے پر میرا نام اور بوتھ نمبر بولا گیا۔ میں اس بوتھ میں چلا گیا مگر ٹون بسے مل رہی تھی یا پھر نمبر نہیں مل رہا تھا۔ تھوڑی بہت کوشش کے بعد نمبر مل گیا تو گھر والوں سے بات ہوئی تو مجھے پاتا چلا کہ میری بیٹی سخت بیمار ہے۔ میں نے بیٹی سے بھی بات کی تو اس نے مجھے آنے کو کہا۔ میں نے آگے اصفہان جانا تھا۔ لہذا اس کال کے بعد میں واپس جانے کا ارادہ کر لیا۔ ہم واپس ہوٹل آئے تو جو لڑکے میرے ساتھ تھے انہوں نے بھی واپس جانے کا ارادہ کیا۔ مجھے خوشی ہوئی کہ میرا جاتے ہوئے بھی ساتھی ساتھ ہوں گے۔ ان کا ایک کزن دوسرے ہوٹل میں ٹھہرا ہوا تھا جس نے یورپ جانا تھا۔ ہم اس سے ملنے اس کے کمرے میں گئے وہاں ایک کمرے



میں پچاس سے ساٹھ آدمی تھے۔ ہم یہ منظر دیکھ کر حیران رہ گئے۔ یہ سب کے سب یورپ جانے کے لئے یہاں جمع تھے۔ ان کی یہ حالت دیکھ کر بہت دکھ ہوا۔ ان میں سے اکثر اپنی زمینیں، کاروبار، دکانیں بیچ کر آئے ہوئے تھے اور کچھ نے تو قرضہ بھی لیا ہوا تھا۔ غریب ماں باپ ان کے سہانے مستقبل کی راہ میں مزید بوڑھے اور لاغر ہوتے جا رہے تھے۔ اور ایک یہ نوجوان کے یورپ کی چکا چونڈ زندگی پانے کے لئے اس حالت میں تھے۔ ان میں سے ایک دوست نے بتایا کہ وہ تین بار یونان کی سرحد سے واپس آچکا ہے۔ اب نہ اس کے پاس کپڑے ہیں اور نہ ہی رقم۔ اگر یہی نوجوان اپنے ملک میں محنت مزدوری کر لیں تو یقیناً وہاں وہ جس حالت میں ہیں اس بہتر ہے۔ ہم ابھی وہاں کھڑے تھے کہ ایک صاحب ہماری طرف آئے اور کہا کہ جناب آپ یونان جانا چاہیں گے۔ تو میں معذرت کی کہ میں سیر و سیاحت کے لئے آیا ہوں یورپ جانے کا بالکل ارادہ نہیں ہے۔ مگر موصوف اپنی داستاں سناتے رہے مگر ہم حالت دیکھ چکے تھے کہ لوگ ہوٹل میں کیسے زندگی گزار رہے ہیں۔ خیر ہم وہاں سے نکلے اور اپنے ہوٹل میں سب دوستوں سے مل کر سامان اٹھایا اور ایک ٹیکسی لی جو ہمیں بس ٹرینل تک لے آئی۔ بہت خوبصورت ٹرینل تھا۔ مسافروں کے بیٹھنے کا بہت اچھا انتظام تھا۔ خیر ہم نے مشہد شہر کے لئے ٹکٹ لینے تاکہ راستے میں جاتے ہوئے اس شہر کو بھی دیکھتے جائیں۔ بس میں سوار ہوتے ہوتے کنڈکٹر نے سامان کے علیحدہ سے پیسے مانگے لیکن ہم نے دینے سے انکار کر دیا وہ بھند تھا کہ پیسے دیں۔ لیکن ہم بھی بھند تھے کہ ہم

پیسے نہیں دیں گے۔ خیر جناب مان گئے کہ چلو نہ پیسے دو۔ بس چل پڑی اور ہم اگلے روز صبح مشہد شہر میں تھے۔ ایک ٹیکسی والے کو لیا اور اسے امام رضا کے روضے کی طرف جانے کو کہا۔ اس نے ہم سے 300 تمن لے لئے۔ خیر ہم تینوں دوست امام رضا کے روضے پر آئے دیکھا کہ عورتوں کا ایک سیلاب ہے جو کالے برقعوں میں لپٹی ہوئی ہیں۔ میرا تعلق اہلسنت کی جماعت سے ہے لیکن ہم مشہور دربار ہونے کی وجہ سے یہاں گئے۔ وہاں کیمبرہ اور کسی بھی قسم کا سامان لے جانے کی اجازت نہیں ہے۔ لہذا ہم نے کاؤنٹر پر سامان وغیرہ جمع کروایا اور ایک ٹوکن لیا اور واپسی کا وقت بھی بتایا۔ اندر گھومنے کے بعد ہم باہر آئے اور پھر آرام کرنے کے لئے ایک ہوٹل کا کمرہ بک کر وایا۔ شام کو بازار گئے۔ وہاں سے ایرانی بیڈ شیٹ خریدی جو ہمیں 12000 تمن میں ملیں۔ یہ تمام دکانیں پاکستانی بلوچوں کی تھیں۔ بلوچوں نے اس شہر میں اپنے کاروبار جمائے ہوئے ہیں۔ زیادہ تر ان کی دکانیں پر ایرانی بیڈ شیٹ اور ایرانی کبیل تھے۔ ہم نے سنگل اور ڈبل کبیل بھی خریدے۔ سنگل کبیل مجھے 9000 تمن میں ملا تھا۔ خیر شاپنگ مکمل کرنے کے بعد ہم لوگ ہوٹل آئے اور کچھ کھانے کے لئے ایک قریبی بازار میں گئے وہاں کھانا کھایا۔ پھر ایک فوڈ شاپ سے میں نے ایک یادگار تصویر بنوائی۔ اس کے بعد ہم ٹیکسی لیکر ٹرمینل پر آ گئے۔ اب کی بار ٹیکسی والے نے صرف 100 تمن لئے۔ وہاں بھی ٹیکسی والے کم اور زیادہ پیسے لے لیتے ہیں۔ ٹرمینل سے ہم نے زاہدان کے لئے بس کا ٹکٹ لیا۔ اور اگلے روز زاہدان پہنچ گئے۔ وہاں ایک حمام میں غسل کیا

اور کپڑے بدلے۔ پی سی او سے گھر فون کیا اپنی چار سالہ بیٹی کی خیریت معلوم کی۔ بس میں چاہ رہا تھا کہ جتنا جلدی ہو سکے میں گھر پہنچ جاؤں تاکہ اپنی بیٹی اور بیٹے سے مل سکوں۔ یہاں سے ہم نے ٹیکسی لی اور ایران باڈر کی طرف چل پڑے۔ میرے پاس سامان بہت زیادہ ہو گیا تھا۔ جب کہ میرے ساتھیوں کے پاس سوائے کپڑوں کے کچھ نہ تھا اس لئے مجھے آسانی ہو گئی۔ اور انھوں نے میرا سامان اٹھالیا۔ باڈر پر پہنچ کر پاسپورٹ پر مہر لگوائی اور اپنے ملک تفتان باڈر آگے۔ خدا کا شکر ادا کیا کہ اب ہم اپنی سرزمین پر تھے۔ یہاں بھی واپسی کی مہر لگوائی اور تیار بس پر سوار ہو گئے۔ کوسٹ پہنچ گئے۔ قارئین اب اس راستے سفر کرنا بہت خطرناک بن چکا ہے۔ کیونکہ کچھ واقعات ایسے ہوئے ہیں کہ زائرین کو بسوں سے اتار کر گولیاں مادیں گئی۔ بہتر ہے کہ اب لاہور سے مشہد بذریعہ ہوئی جہاز سفر کیا جائے۔ کوسٹ پہنچ کر ہم نے فوراً لاہور کی ٹکٹ کروائی۔ پاکستانی باڈر پر ہمارے کسٹم حضرات نے پیسے لینے کے لئے تنگ کیا لیکن چند سرکاری لوگوں کا حوالہ دیا تو پھر انھوں نے خاموشی اختیار کر لی۔ جی قارئین میں ٹرین میں سوار ہوا تو جہاں بھی ٹرین رکتی پولیس والے ضرور اپنا حصہ وصول کرنے کے لئے آتے۔ لیکن میں کسی کو بھی یہ پیسے دینے سے انکار کیا۔ لیکن جس کو انھوں نے دبا لیا یا یوں کہیے کہ ڈرا لیا تو اس سے 400 سے 500 روپے لے کر ہی جان چھوڑتے۔ یہ نظام ہمارے ملک سے ختم ہونا چاہیے نہ جانے کب تک ہم اس کرپشن میں جلتے رہیں گے۔ خدا خدا کر کے اگلے روز ہم لاہور

اسٹیشن پر تھے۔ میں اپنے دوستوں کا شکریہ ادا کیا اور گھر چلنے کو بھی کہا لیکن انہوں نے بھی جلد ہی سیالکوٹ جانا تھا۔ اس لئے معذرت کی۔ خیر ہم نے وہاں سے رکشہ لیا اور گھر کی طرف چل پڑے اپنوں سے ملنے کی خوشی ہی کچھ اور ہوتی ہے۔ گھر آیا تو ماشا اللہ پیٹی بھی تندرست ہو چکی تھی اور پیٹا بھی مجھ سے مل کر بہت خوش ہوا۔ جب میں نے ان کو ان کے تحائف دئے تو بچوں کی خوشی دیدنی تھی۔ امید ہے کہ قارئین آپ کو یہ سفر نامہ پسند آیا ہوگا۔ شکریہ

آج میرا موضوع بے خوابی ہے یعنی نیند کا نہ آنا۔ دراصل ہم نے اپنے آپ کو اتنا مصروف کر لیا ہے کہ ہمارے پاس اپنی نیند پوری کرنے کا بھی وقت نہیں ہے۔ حالانکہ بہترین نیند سب کے لئے ضروری ہے اور ہر شخص کو چھ سے آٹھ گھنٹے نیند پوری کرنی ضروری ہے تب ہی وہ اگلے روز زیادہ چستی سے اپنے کام سرانجام دے سکے گا۔ نیند پوری نہ ہونے سے کئی دماغی اور نفسیاتی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ آپ نیند کا وقت ضرور مقرر کریں۔ آپ نے سنا ہو گا کہ جلد سونا اور جلد اٹھنا صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ آپ اپنی اور اپنے بچوں کی نیند کا بے حد خیال رکھیں۔ کئی ذہنی مصروفیات ایسی ہوتی ہیں جن کی وجہ سے ہم نیند سے دور رہتے ہیں۔ کچھ جسمانی بھی ہو سکتی ہیں۔ جیسے استزیوں کی حرکات، دوران خون میں کمی و بیشی، مشانہ کا پھول جانا اس طرح کی اور کئی تکالیف ہیں۔ جن میں سر درد ہوتا ہے کچھ ایسی مصروفیات ہیں جو نفسیاتی ہوتی ہیں۔ جن کا تعلق جذبات سے ہوتا ہے۔ یا ہمارے ذہن میں خیالات ہوتے ہیں جو ہمیں نیند سے کوسوں دور رکھتے ہیں۔

نیند وہی ہے جو آپ کو قدرتی طریقے سے آئے۔ نہ کہ آپ خواب آور گولیاں لیکر

نیند لائیں۔ دونوں نیندوں میں بہت فرق ہے۔ خواب آور گولیاں کھانے سے انسان نشے کا عادی ہو جاتا ہے اور دوسرا نقصان یہ کہ پھر قدرتی نیند نہیں آئے گی نیند کے لئے آپ کو خواب آور گولی ہی کا سہارا لینا پڑے گا۔ لہذا مختصر کرتا ہوں کہ جب بھی آپ بستر پر سونے کے لئے جانے لگیں تو اپنی تمام جسمانی اور ذہنی مصروفیات کو ایک طرف رکھ دیں۔ تاکہ آرام کی نیند پوری ہو جانے کے بعد آپ اگلے دن کے پھر سے کام کرنے کے لئے تیار ہوں۔ نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے سستی اور کاہلی آپ کا مقدر ہوگی۔ اچھی نیند کے لئے دن بھر خوب کام کریں کیونکہ تھکاوٹ سے بھی اچھی نیند آتی ہے۔ رات سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس یا پھر کوئی بھی ہلکی غذا کھالیں کیونکہ خالی پیٹ بھی نیند نہیں آتی۔ اپنے تمام معمولات دن کے اوقات میں ہی پورے کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ بلا وجہ رات کو جائنا اعصابی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔ آخر میں میں کہوں گا کہ ہر شخص کو اپنی غذا، ورزش، آرام و کام، ذہنی اور جسمانی مصروفیات کے اوقات کار مقرر کر لینے چاہیں۔

ہومیوادیات :- )

- ☆ اگر کسی کو صدمہ یا کسی خوف اور ڈر کی وجہ سے نیند نہ آئے تو اسے ایکو نایٹ 30 دن میں تین بار چند قطرے پانی میں ملا کر دیں۔
- ☆ گر جسمانی یا ذہنی تھکاوٹ کی وجہ سے نیند نہ آئے تو آرنیکا 30 کے چند قطرے

پانی میں ڈال کر دین میں تین بار پلائیں۔

☆ اگر نصف شب آنکھ کھل جائے جس کی وجہ بے چینی اور اضطراب ہو اور پھر نیند نہ آئے تو ارسینک البم 30 دن میں تین بار دو گھونٹ پانی میں ملا کر پلائیں۔

☆ اگر چھوٹا بچہ ہے اور رات کو نہیں سوتا، چڑچڑاپن رہتا ہے تو ایسے بچے کو کیمولا 6 ڈاکٹر کی ہدایت پر کیونکہ یہاں عمر کا پتا ہونا ضروری ہے

☆ بہت زیادہ مصروفیت یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے نیند نہ آئے۔ اور جب سو کر اٹھے تو تھکا ہوا محسوس کریا اور چڑچڑاپن ہو تو ایسے مریض کو نکس و امیکا 200 رات سونے سے پہلے ہفتہ میں صرف ایک بار تھوڑے سے پانی میں چار قطرے ملا کر پلائیں۔ اس دوائی کو ہفتہ میں صرف ایک بار استعمال کرنا ہے۔ اگر روزانہ کی بنیاد پر استعمال کرنا ہو تو پھر نکس و امیکا 30 استعمال کروائیں۔

☆ آپ کو جو مضمون پسند آئے، براہ مہربانی اسے لائیک کریں اور اپنے کمنٹس ضرور دیں۔ میں آپ کے کمنٹس کا ضرور جواب دوں گا۔ شکریہ

## ہومیو پیتھک ادویات کا استعمال اور احتیاط

آج میں ہومیو پیتھک ادویات پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں۔ کیونکہ بہت سے لوگوں کی نظر میں ہومیو ادویات کے بارے میں مشہور ہے کہ اگر ان کا فائدہ نہ ہو تو نقصان بھی کوئی نہیں ہے۔ ایسا ہر گز نہیں ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ یہ ادویات استعمال میں آسان اور اثر میں تیز تر ہیں۔ یہ ادویات اس وقت اثر کرتی ہیں جب ہومیو پیتھک کے اصول و ضوابط کے مطابق ان کو استعمال کیا جائے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ ایک ماہر ڈاکٹر سے ہی اپنا علاج کروائیں کیونکہ وہی ان اصول و ضوابط کو بہتر جانتا ہے۔ اور اگر آپ اپنے طور پر یا پھر غیر دانشمندانہ طریقہ سے ادویات کا استعمال کریں گے تو پھر فائدہ کی بجائے آپ کو نقصان ہی ہوگا۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ ہومیو ادویات انتہائی موثر ہیں۔ میں نے پرانی سے پرانی بیماری کا علاج ہومیو پیتھک ادویات سے کیا ہے جو کارگر ثابت ہوئیں ہیں۔ اور ہاں میری ہومیو ڈاکٹر سے درخواست ہے کہ ایک وقت میں ایک ہی دوا استعمال کروائیں۔ دوا کی چند خوراکیں ہی اپنا اثر دکھا دیتی ہیں۔ آپ ہمیشہ طاقت 6, 30, 200 تک کی ادویات استعمال کروائیں۔ اس سے اوپر کی طاقت کی ادویات ایک ماہر ہومیو ڈاکٹر ہی تجویز کر سکتا ہے۔ کیونکہ ان کے انتہائی خطرناک اثرات ہو سکتے ہیں۔ قارئین آپ اپنے طور پر لٹریچر پڑھ کر کوئی دوا استعمال نہ کریں ہمیشہ کسی ماہر ہومیو



ڈاکٹر سے مشورہ کر کے ہی استعمال کریں۔ اگر ایک شخص کو ایک دوا سے آرام یا فائدہ  
ہوا ہے تو ضروری نہیں کہ اسی دوا سے دوسرے کو بھی فائدہ ہو۔ اور آپ ہمیشہ مستند  
لیبارٹری کی تیار کردہ ادویات کا ہی استعمال کریں۔ اشتہاری ادویات سے ہر ممکن طور پر  
بچنا چاہیے۔ یہ مہنگی ہونے کے علاوہ ضروری نہیں کہ آپ کو فائدہ بھی پہنچائیں۔

: ہو میو پیٹھک ادویات اور احتیاط

☆ اگر آپ میں سے کوئی بھی ہو میو ادویات استعمال کر رہا ہے تو براہ مہربانی ان  
ادویات کو تیز روشنی، گرمی اور تیز خوشبو سے دور رکھیں۔  
☆ جب بھی ہو میو دوا کا استعمال کریں شیشی کو اچھی طرح ہلا لیں۔  
☆ جس شیشی میں آپ نے دوا خریدی ہے اسی شیشی میں دوا رہنے دیں اس کی شیشی کو  
تبدیل نہ کریں۔

☆ جب دوا استعمال کرنی ہو ڈھکن اسی وقت کھولیں اور اسی وقت بند کر دیں۔  
☆ اگر آپ گولیوں کی صورت میں دوا لے رہے ہیں تو صاف ہاتھوں سے دوا کا استعمال  
کریں۔

☆ کبھی بھی بوتل میں پھونک نہ ماریں اس سے جراثیم پھلتے ہیں۔  
☆ قطروں کی صورت میں جس گلاس، چمچ یا کپ کو استعمال کرنا ہے اسے اچھی طرح  
دھولیں اور دھوپ میں خشک کر لیں۔

☆ دوا ہمیشہ کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کریں۔ یا پھر ہو میو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق اس دوا کا استعمال کریں۔

☆ جب بھی آپ ہو میو پیتھک دوا کا استعمال کر رہے ہوں تو پھر ایلو پیتھک اور یونانی ادویات کا استعمال ترک کر دیں۔ ان کے استعمال سے ہو میو دوا کا اثر نہ ہوگا۔

☆ دوا ہمیشہ کسی اچھے دوا ساز ادارے یا ہو میو سٹور سے ہی خریدیں۔ تاکہ یقین ہو کہ دوا صحیح ملی ہے۔

آج میں نے مختصر طور پر ہو میو ادویات کے بارے میں معلومات آپ سے شیئر کی ہیں امید کرتا ہوں کہ آپ اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں گے۔ شکریہ

## Leucoderma (برص) پھلجہسری

آج میں جس بیماری کو اپنا موضوع بنایا ہے وہ برص یا پھلجہسری ہے۔ بہت سے دوستوں نے مجھے اس موضوع پر لکھنے کو کہا ہے لہذا میرا آج کا موضوع انہیں کے لئے ہے۔ برص ایک جلدی بیماری ہے اور اس بیماری سے جسم پر خاص طور پر چہرے، کمر، ہاتھوں اور پاؤں پر سفید داغ نمودار ہو جاتے ہیں جو علاج نہ کرانے پر بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ یہ داغ چکنے ہوتے ہیں اور ان میں خارش بھی ہوتی ہے۔ جلد میں جس جگہ پھلجہسری ہو اس جگہ پر موجود بال بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اور بال بھی سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ آپ ان داغوں میں سوئی چبو کر دیکھیں اگر خون نکل آئے تو یہ قابل علاج ہیں اور اگر سوئی چبوانے سے پانی نکلے تو پھر علاج بمشکل ہو جاتا ہے۔ یہ مرض عورتوں اور مردوں میں یکساں طور پر ہوتا ہے۔ اس میں عمر کا بھی کوئی دخل نہیں یہ مرض کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔

(ابتدائی علامات:

شروع کی علامات میں سفید داغ انسانی جسم کے کھلے حصوں جن پر لباس نہ ہو مثلاً ہاتھ، بازو، چہرہ، ہونٹ، آنکھ، کان، منہ میں نمودار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ

بھنوں، پلکوں اور داڑھی کے بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔

: اسباب

اس مرض کی اصل وجہ ابھی تک معلوم نہیں کی جاسکی لیکن عام طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ مرض خون کی خرابی، خراب اور باسی اشیاء کے کھانے اور آتشک بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتا ہے۔ جس کو بھی یہ مرض ہو وہ اس کی مکمل تشخیص ضرور کروائے اس کے بعد ہی اس کا مکمل علاج کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ آپ کا ڈاکٹر ہی علامات دیکھ کر بہتر تشخیص کر کے علاج کر سکتا ہے۔ عام لوگوں میں یہ بھی تاثر ہے کہ یہ مرض مچھلی کے بعد دودھ پینے سے ہوتا ہے۔

: پرہیز

- ☆ دن میں کم از کم دو بار ضرور نہائیں۔
- ☆ دس منٹ تک مریض دھوپ میں بیٹھے اگر جلن محسوس ہو تو وقفہ کم کر دے۔
- ☆ گھٹی چیزوں سے مریض کا مکمل پرہیز کروائیں۔
- ☆ سافٹ ڈرنکس کا استعمال بند کر دیں۔
- ☆ سرخ گوشت کا استعمال بالکل نہ کریں۔

: دیکھی علاج

☆ سفید دھبوں پر چار چمچ بلدی لیکر سرسوں کے تیل میں حل کر لیں اور لگائیں۔

: ہو میو پیٹھک علاج

کے پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں تین بار Q ☆ ہائیڈرو کوٹائیل استعمال کریں، اس کے استعمال سے برص کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ اس دوا کا استعمال کب تک کرنا ہے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

یہ دوا اس صورت میں استعمال کروائیں جب زخموں سے مواد رستا X ☆ گریفائیٹس 3 ہو۔ دن میں چار دفعہ چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

نوٹ۔ اپنے طور پر علاج ہر گز نہ کریں۔ ڈاکٹر کو اپنی علامات بتا کر ہی علاج شروع کریں۔ میں بھی آپ کے حاضر ہوں کسی کو بھی کچھ پوچھنا ہو تو اسی ویب پر میری پروفائل میں مجھے ایس ایم ایس کر دیں۔ میں آپ کو ضرور جواب دوں گا، شکریہ

## رمضان المبارک

آپ جب میرا یہ مضمون پڑھیں گے تو رمضان المبارک کا مہینہ شروع ہو چکا ہو گا۔ آج میں سوچا کیوں نہ رمضان کے مہینے کے بارے میں کچھ لکھا جائے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے دینا کے تمام مسلمانوں کے لئے بہت بڑا انعام ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہمیں اس رمضان کا پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔ ورنہ تو ہم میں سے کئی بد قسمت لوگ ایسے ہیں۔ جو اس مہینے میں بھی اللہ کی نعمتوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ یہاں میں ایک حدیث کا حوالہ دیتا ہوں کہ اگر لوگوں کو رمضان کی حقیقت معلوم ہو جائے تو لوگ سارا سال رمضان کی خواہش کریں۔ دو ستور رمضان کا مہینہ ہمارے لئے سال میں ایک مہینہ مہمان کے طور پر آتا ہے۔ اور ہمارے لئے بے شمار نعمتیں اور برکتیں لاتا ہے۔ اس مہینے میں مسجدوں کی رونق بھی دوبالا ہو جاتی ہے۔ اور ہم مسلمان اس مہینے کا بڑی بے صبری سے انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ اور اس مہینے میں کی گئی ہر نیکی کا ثواب سترگنا زیادہ ملتا ہے۔

حضرت سلمان فارسیؓ فرماتے ہیں کہ نبی حضرت محمد ﷺ نے شعبان کی آخری تاریخ میں ہم سے فرمایا کہ آپ پر ایک مہینہ آ رہا ہے جو بہت بڑا مہینہ ہے اور اس میں ایک رات (شب قدر) جو ہزار مہینوں سے بہتر ہے۔ اور اس مہینے کی برکتوں سے

ہر فرض کا ثواب ستر فرضوں کے برابر ہے اور اس مہینے میں نفلوں کا ثواب بھی فرضوں کی صورتوں میں ملتا ہے۔ یہ مہینہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر کرنے والے کو جنت ملتی ہے۔ دوستو اس مہینے میں آپ غریبوں کا بھی خیال رکھیں خاص طور پر اپنے غریب رشتہ داروں اور محلّہ داروں کا۔ اس مہینے کی برکت یہ بھی ہے کہ اس میں مومن کا رزق بڑھتا دیا جاتا ہے۔ آپ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ سے اپنے رزق کی بھی دعا کریں۔ روزہ ڈھال ہے اور اس کے رکھنے کا ثواب اللہ تعالیٰ خود سے دیں گے کیونکہ روزہ خالصتاً اللہ تعالیٰ کے لئے ہے۔

اس مہینے آپ روزداروں کے لئے افطاری کا بھی بندوبست کریں۔ کیونکہ کسی روزہ دار کا اگر روزہ افطار کروایا جائے تو یہ گناہوں سے معافی اور خلاصی کا سبب بنتا ہے۔ اور روزہ افطار کروانے والے شخص کو روزہ دار جتنا ثواب ملے گا۔ روزہ دار کے ثواب میں بھی کچھ کمی نہ کی جائے گی۔ اگر آپ زیادہ استطاعت نہیں رکھتے تو صرف ایک کھجور یا پانی سے بھی کسی کا روزہ افطار کروادیں۔

اس مہینے کا پہلا حصہ اللہ تعالیٰ کی رحمت کا ہے دوسرا حصہ مغفرت کا ہے اور آخری حصہ جہنم سے آزادی کا ہے۔ پھر ہم کیوں نہ اس مہینے سے پورا فائدہ اٹھائیں۔ یہ تو ہمارے لئے اللہ تعالیٰ کی طرف سے انعام ہے۔ اس مہینے میں زیادہ سے زیادہ استغفار اور کلمہ طیبہ کا ورد کرو۔ نماز کی پابندی اور تراویح کا

بھی احتتام کیا جائے۔ جنت کی طلب اور جہنم سے بچنے کے لئے اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگو۔ اگر ہیلتھ کے حوالے سے دیکھا جائے تو بھی اس مہینے سے کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ روزہ رکھنے سے معدے کو مکمل آرام میل جاتا ہے۔ جسے عام زندگی میں تو مشکل سے آرام کا موقع ملتا ہے ہے۔ کیونکہ ہم کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ بسیار خوری ہم سب ہی کرتے ہیں اس سے اس مہینے میں نجات مل جاتی ہے۔

اب ذرا اب اپنی زندگی کو بھی دیکھیں کہ باقی ماہ آپ نے اپنی زندگی کیسے گذاری ہے کہ اللہ تعالیٰ کے احکامات کی پیروی کی ہے۔ اگر نہیں تو یہ مہینہ آپ کو اللہ سے معافی مانگنے کا بھرپور موقع دیتا ہے۔

اگر آپ نے زندگی میں فرض نمازیں بھی نہیں پڑھیں تو اب اس مہینے میں شروع کر دیں۔ اپنے تمام کبیرہ گناہوں سے توبہ کریں حتیٰ کہ اپنی تمام بری عادات کو خیر آباد کر دیں۔ اور اللہ کے نیک بندے بن جائیں۔

روزے میں اپنی آنکھ، کان، زبان اور ہاتھ پر بھی کٹرول رکھیں ورنہ روزہ کی افادیت سے بھر فائدہ نہ ہو سکے گا۔ آخر میں میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ تمام مسلمانوں کو رمضان المبارک کا بھرپور استقبال کرنے اور اس مہینے میں بے شمار نیکیاں سمیٹنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔





قارئین کیونکہ رمضان شروع ہو چکا ہے اور اس کی افطاری میں ہم باقی لوازمات کے ساتھ کھجور کا بھی استعمال کرتے ہیں۔ بلکہ روزہ کھجور کے ساتھ ہی افطار کرنے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ ہمارے پیارے نبی ﷺ کا پسندیدہ پھل اور سنت ہے۔ اوستو کھجور رمضان المبارک میں استعمال ہونے والا سب سے پسندیدہ پھل ہے۔ ایک حدیث کے مطابق حضور ﷺ نے عجم کھجور کو جنت کا پھل کہا ہے۔ اور ایک روایت کے مطابق آپ ﷺ نے ہی اس کا بیج مدینہ شریف میں لگایا تھا۔ اور یہ شرف صرف مدینہ ہی کو حاصل ہے۔ اور یہ بھی فرمایا کہ اس کے سات دانے صبح نہار منہ کھانے سے اس دن کسی بھی زہریا جادو کا اثر نہ ہوگا۔ اور نہور منہ کھجور کھانے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ کھجور انسان کو طاقتور اور مضبوط بناتی ہے۔ کھجور کھانے سے انسان دل کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اور جو لوگ دبلے پتلے ہیں وہ اگر روزانہ کھجور کا استعمال رکھیں تو موٹے ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ دبلے پتلے ہیں تو روزانہ چار عدد کھجور لیکر آدھا کلو دودھ میں ابال کر پیئیں انشاء اللہ کمزور جسم فریبہ ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ کھجور سے خون بھی بڑھتا ہے اور رنگت بھی سرخ و سفید ہو جاتی ہے۔ اس کی گھٹلی آنتوں کے لئے بے ہد مفید ہے۔ اس کے علاوہ کھجور جسمانی کمزوری کو بھی دور کرتی ہے۔ اس میں

وتامن اے، نشاستہ، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس ہوتا ہے۔

کھجور صرف پانچ سے سات عدد ہی کھائیں۔ اگر کھجور کو بھگو کر اس کا نہار منہ پانی پی لیا جائے تو معدے کی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ صبح سات کھجور کھانے سے جذام کی بیماری میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔ اگر کسی خاتون کو حیض کثرت سے آتا ہو تو روزانہ سات دانے کھائے۔ اس سے افاقہ ہوگا۔ رمضان میں ہم اکثر ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے ہیں جس سے گیس وغیرہ ہو جاتی ہے اس کے لئے کھجور کھالی جائے تو اس بچا جا سکتا ہے۔ کھجور مردوں کی جنسی طاقت کو بھی بڑھاتی ہے۔ کھجور پرانی سے پرانی قبض میں بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ دوستویرقان میں کھجور کھانا بھی مفید ہے۔ دوستویوں تو پرانی کھجور بھی کھائی جا سکتی ہے لیکن اگر پرانی کھجور کو کھانا مقصود ہو تو اسے ضرور آپ کھول کر دیکھ لیں تاکہ اس میں کیڑے وغیرہ نہ پڑ گئے ہوں۔ کھانسی میں بھی کھجور بہت مفید ہے۔

دوستو کھجور کا استعمال کرتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ جن خواتین و حضرات کے معدے کمزور ہوں وہ شروع میں کم کھجور لیں کیونکہ یہ دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ کھجور کھانے کے بعد فوراً پانی کا استعمال نہ کریں اس سے ہاضمہ کی خرابی ہو جائے گی۔ منقہ اور کھجور کو ملا کر کبھی بھی نہ کھائیں یہ نقصان

وہ ہو سکتا ہے۔ اس طرح نئی اور پرانی کھجوروں کو ملا کر بھی نہ کھائیں۔ امید ہے کہ  
قارئین کو میرا یہ مضمون پسند آیا ہو گا۔ اگر پسند آیا ہو تو لائیک ضرور کیا کریں۔ اپنی  
دعاؤں میں مجھے ضرور یاد رکھیں۔ رمضان مبارک ہو۔

روزہ کے لغوی معنی ہیں رک جانا، باز رہنا اور ٹھہر جانا۔ اور شرعی طور پر روزہ کا مطلب فجر سے لے کر مغرب تک کھانے پینے سے اپنے آپ کو روکے رکھنا اور ہر طرح کی برائیوں سے اجتناب کرنا ہے۔ روزہ کی اہمیت کے بارے میں قرآن و حدیث میں بہت بار ذکر ہوا ہے۔ اے ایمان والو! تم پر روزہ اس طرح فرض کیا گیا ہے۔ جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا۔ تاکہ تم پر ھیزگار بن جاؤ۔ اس آیت سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جہاں روزہ کی فرضیت ثابت ہے اور روزہ حصول تقویٰ کا بہترین ذریعہ ہے۔ امت رسول اللہ ﷺ پر روزہ ہجرت کے دوسرے سال فرض ہوا۔ ایک حدیث میں آتا ہے کہ رمضان کا چاند دیکھ کر روزہ رکھو اور شوال کا چاند دیکھ کر روزہ ختم کر دو۔

جیسے ہی غروب آفتاب کا یقین ہو جائے جلد از جلد کھجور یا پانی سے روزہ افطار کر لینا چاہیے۔ اور دعا بھی روزہ کھول کر مانگیں تاکہ افطار میں کسی بھی قسم کی تاخیر نہ ہو۔ حضور اللہ ﷺ نے فرمایا کہ افطار ستارہ نمودار ہونے سے پہلے پہلے افطار کر لو۔ دیر کی صورت میں روزہ مکروہ ہو جاتا ہے۔ روزہ مسلمانوں میں پرہیزگاری پیدا کرتا ہے۔ اور اس چیز کا احساس دلاتا ہے کہ تم نے اپنے رب کی حلال چیزوں کو بھی اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے اپنے اوپر کھانا حرام کر لیا

ہے۔ تو پھر تم ان چیزوں کو جو تم پر پہلے ہی سے حرام ہیں۔ وہ روزے کی حالت میں کیسے جائز ہوں گی؟ جیسے جھوٹ بولنا، خیانت، دھوکہ دینا، دست درازی یا زبان درازی کرنا۔ تمام چیزیں حرام ہیں۔ اگر آپ روزے کی حالت میں ہیں اور آپ ان میں سے کسی بھی گناہ کے مرتکب ہوتے ہیں تو روزہ آپ کو روکے گا اگر آپ کا ضمیر زندہ ہے تو یقیناً آپ اس گناہ سے بچ جائیں گے۔ اور یوں آپ کی اصلاح ہو جائے گی۔

روزہ خدا اور بندے کے درمیان ایک راز ہے اگر بندہ کسی کمرے میں جا کر پانی پی سکتا ہے لیکن یہی ضمیر انسان کو ملامت کرتا ہے کہ روزہ تم اللہ کے لئے رکھا ہے اور وہ تم کو دیکھ رہا ہے۔ بس اسی وجہ اور ڈر سے وہ پانی کا ایک قطرہ بھی اپنے حلق سے نیچے نہیں اتارتا۔ بس اسی کا نام تقویٰ ہے۔

روزہ ہمیں ان غریبوں اور مسکینوں کی یاد دلاتا ہے جن کا مقدر بھوک و افلاس ہے۔ اپنی کمائی میں سے ہمیں ان لوگوں کا بھی حصہ نکالنا چاہیے۔ اور رمضان میں ان کی مدد کرنے سے اجر کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ہمیں رمضان المبارک میں زیادہ سے زیادہ نیکیاں حاصل کرنی چاہیں۔ اور اگر کوئی انسان روزوں کے درمیان فوت ہو جاتا ہے اور ابھی کچھ روزے باقی تھے تو ابن ماجہ کی حدیث کے مطابق حضور ﷺ نے فرمایا جس کے زے کچھ روزے ہوں اور وہ فوت ہو جائے تو اس

کی جانب سے ہر دن کے بدے ایک مسکین کو کھانا کھلایا جائے۔  
 حضور ﷺ کا فرمان ہے کہ روزہ اور قرآن بندے کے لئے قیامت کے دن شفاعت  
 کریں گے۔ روزہ عرض کرے گا کہ اے رب عزوجل! میں کھانے اور خواہشوں سے دن  
 میں اسے روک دیا، میری شفاعت اس کے حق میں قبول فرما۔ قرآن کہے گا! میں نے  
 اسے رات کو سونے سے باز رکھا، میری شفاعت اس کے لئے قبول کر۔ پس دونوں کے  
 شفاعتیں قبول ہوں گی۔

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ تم میں سے جو روزہ کی حالت میں ہو وہ بیہودہ  
 بات نہ کرے اور نہ ہی کوئی جہالت کی بات کرے تو اگر کوئی اسے گالی سے یا اس سے  
 لڑے تو اسے چاہیے کہ وہ کہہ دے کہ میں روزہ سے ہوں۔ میں روزہ سے ہوں۔ حضور  
 ﷺ نے فرمایا کہ قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے، روزہ دار  
 کے منہ کی بوالہ کے نزدیک مشک کی خوشبو سے بہتر ہے۔

حضرت ابو ہریرہ سے ایک روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا جو شخص روزہ رکھتے  
 ہوئے اپنے کردار اور گفتار میں جھوٹ نہ چھوڑے تو اللہ تعالیٰ کو اس کے بھوکے پیاسے  
 رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

دوستو! یہ روزے گرمیوں کے موسم کے ہیں اور سخت گرمی ہوتی ہے اس کے لئے آپ  
 کو ایک مفید بات بتایا ہوں۔ آپ سحری میں روٹی یا پراٹھا جو بھی لیتے ہیں اس

کے ساتھ دہی ضرور لیں دن بھر آپکو پیاس سے بچائے گا۔ اور تھوڑی دیر بعد چھوٹی  
الاکھی کا قہوہ پی لیں۔ اور یقین کریں کہ آپ کو افطاری تک پیاس کی شدت محسوس نہیں  
ہوگی۔

دوستور رمضان کے مہینے سے پوری طرح استفادہ حاصل کریں۔ روزانہ 600 سو بار کلمہ  
طیبہ کا ورد کریں اور 600 بار استغفار کریں۔ استغفر اللہ العظیم و التوب الیہ  
اپنی دعاؤں میں مجھے ضرور یاد رکھیں۔ خدا حافظ۔



## سبز چائے کے فائدے

قارئین آج میں آپ کے لئے ایک اور دلچسپ مضمون لیکر آیا ہوں۔ سبز چائے کا نام سب نے سن رکھا ہے۔ آج اس کے فوائد پر روشنی ڈالوں گا۔ کہ یہ چائے ہمارے لئے کس طرح مفید ہے۔ ایک حالیہ رپورٹ میں پتا چلا ہے کہ ایک کپ روزانہ سبز چائے پینے والے لوگ دانتوں کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس میں موجود اینٹی مائیکروبیئل مالیکیولز دانتوں کی صحت کے علاوہ مسوڑوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ جن لوگوں کا وزن بڑھا ہوا ہے اور وہ آئے دن بھوکے رہتے ہیں ان کے لئے سبز چائے پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس کے پینے سے اضافی کیلریز جلتی ہیں اور اس کو باقاعدہ استعمال میں لانے سے آپ کا نہ صرف وزن کم ہوتا ہے بلکہ آپ اپنے آپ کو پہلے سے بھی زیادہ بہتر سمجھتے ہیں۔ اس کے علاوہ فوڈ پوائزنگ میں بھی بہتر ہے۔ جاپانیوں نے چودہ ہزار لوگوں پر تحقیق کی ہے جو کہ پینیسٹھ سال سے زیادہ عمر کے تھے۔ ان میں سے جو سبز چائے کا استعمال کرتے تھے وہ چاق و چابند رہتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بڑھاپے میں چست رہیں تو پھر آج سے روزانہ

ایکٹ کپ سبز چائے پینا شروع کر دیں۔

یہ چائے وزن کم کرنے کے علاوہ معدے اور آنکھوں کے لئے بھی مفید ہے۔ اس میں شامل اجزاء آنکھوں کے انفیکشن میں مددگار ہیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال موتیا کے خطرات کو بھی کم کر دیتا ہے۔ تو آپ نے دیکھا کہ اللہ تعالیٰ نے اس سبز چائے میں ہمارے لئے کتنے فائدے رکھے ہیں۔ شکریہ

## (مشروم اگائیے پیسے کمائیے) حصہ اول

قارئین میری کوشش ہوتی ہے کہ میں ایسا آرٹیکل لکھوں جس سے آپ لوگوں کو فائدہ ہو سکے اور اس کے بدلے آپ سے صرف دعا کا طلبگار ہوں۔ آج میں آپ کے لئے جس موضوع کا انتخاب کیا ہے وہ مشروم یعنی کھمبی سے ہے۔ کھمبی کا شمار سبزی میں ہوتا ہے۔ گاؤں کے لوگ اس سے اچھی طرح واقف ہوں گے۔ کیونکہ یہ گاؤں میں کھیتوں میں جا بجا اگی نظر آتی ہے۔ یہ ایک ایسی فصل ہے جس کو آپ اپنے گھر میں بھی اگا سکتے ہیں۔ اور اچھے خاصے پیسے کما سکتے ہیں۔ دوستو! آج میں آپ کو یہی بتاؤں گا کہ کھمبی کو کیسے اگایا جاتا ہے۔ لیکن اس سے پہلے میں اس کی متعلق کچھ مزید معلومات آپ کو دینا چاہتا ہوں۔

کھمبی کی مشہور اقسام میں بٹن نما کھمبی، چینی کھمبی، شاہ بلوط کی کھمبی وغیرہ شامل ہیں۔ یوں تو کھمبی کی تقریباً ایک سو پچاس اقسام ہیں۔ ان میں سے پچاس میں بہت زیادہ لذت ہے۔ جبکہ پچاس میں کم درجے کی لذت ہے اور پچاس کم لذت کی حامل ہیں۔ میں اوپر جن تین مشروم کا ذکر کیا ہے یہ پاکستان اور دنیا بھر میں مشہور اقسام میں سے ہیں۔ ان کو اگا کر لوگ لاکھوں روپے کما رہے ہیں۔ اور آپ کیوں نہیں کما سکتے۔ اس پر کم محنت اور آمدن زیادہ ہے۔ یہ ایسی

فصل ہے جس کو آپ گھر میں باسانی اگا سکتے ہیں۔

مشروم کو غذا کے طور پر تو استعمال کیا جاتا ہے اس کا استعمال دوا کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ مشروم میں 30% سے 35% پروٹین، 25% سے 30% وٹامن ڈی اور اس کے علاوہ دیگر وٹامنز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مشروم میں کیلشیم، فاسفورس اور دوسرے نمکیات جو انسانی جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں موجود ہوتے ہیں۔ یہ دل اور شوگر کے مریضوں کے لئے بھی بہت زیادہ مفید ہے کیونکہ اس میں نشاستہ اور روغنیات کی مقدار بہت ہی کم ہوتی ہے۔ اور ایسی خواتین کے لئے جو اپنا وزن کم کرنا چاہتی ہیں۔ مشروم کا استعمال سبزی کے طور پر کریں۔ یا اس کے مختلف پکوان بنا کر کھائیں۔

دوستو آپ مشروم کو کمروں، شیلفوں، گملوں، پولی تھین کے بیگز میں اگا سکتے ہیں۔ پاکستان کا موسم تقریباً سارا سال ہی مشروم اگنے کے لئے کسی نہ کسی قسم کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ مئی جون کے علاوہ اگر مشروم کی کاشت کرنی ہو تو مصنوعی نمی اور درجہ حرارت کو برقرار رکھا جائے۔ مشروم کی ایک سو پچاس اقسام کھانے کے قابل ہیں۔ اگر حکومت وقت اس کی کاشت کے لئے تعاون کرے تو مشروم کی کاشت کو ترقی دی جاسکتی ہے۔

پاکستان میں اب مشروم کی کاشت کی طرف لوگوں کا کافی رجحان ہے۔ اور اس کی ملک اور  
ملک سے باہر کافی کھپت کی گنجائش ہے۔ آج میں اس لئے ہی اس کو اپنا موضوع بنایا  
ہے۔ کیونکہ میرا بھی تعلق ایک زمیندار گھرانے سے ہے۔ اور کھیتی باڑی سے متعلق  
کافی امور کو میں سمجھتا ہوں۔ انشاء اللہ اگلے حصے میں میں مشروم کی کاشت کے متعلق  
تفصیل سے ذکر کروں گا۔ اور تیسرے حصے میں اس کے پکوان کے بارے میں بتاؤں  
کرنے میں like گا۔ بس آپ میرے یہ آرٹیکل دیکھتے جائیں اور پسند کرتے جائیں۔  
کنجوسی کا مظاہرہ نہ کیا کریں جو چیز اچھی لگے اس کو ضرور پسند کیا کریں اور اپنے تاثرات  
بھی دیا کریں۔ شکر یہ۔  
Comments

## (مشروم اگائیے پیسے کمائیے) حصہ دوم

قارئین! آپ نے پہلا حصہ کا بغور مطالعہ کر لیا ہو گا اور یقیناً آپ اس کے دوسرے حصے کا انتظار کر رہے ہوں گے۔ تو جناب آپ کا انتظار ختم ہوتا ہے اور دوسرے حصے میں آپ کو میں مشروم کی کاشت کے متعلق معلومات دوں گا، مشروم کے بارے میں تفصیل آپ پہلے حصے میں پڑھ چکے ہیں۔ تو وقت ضائع کیے بغیر ہم مشروم کی کاشت کو تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

مشروم کی کاشت:-

اس کی کاشت کے لئے آپ لکڑی کی ٹرے لے لیں، پو لتھین کے بیگز لے لیں، اگر یہ دونوں چیزیں میسر نہ ہوں تو پلاسٹک کے برتن جو کہ کام میں نہ ہوں وہ لے لیں، یا کو یہ بھی گھر کی پرانی چیز جو بیکار ہو مشروم کی کاشت کے لئے استعمال ہو سکتی ہے۔ کمپوسٹ کے لئے آپ پرالی، گندم کا بھوسہ، لکڑی کا برادہ، چھان بورا اور مکئی کے بھٹے بھی مشروم کی کاشت کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ پرالی اگر ڈالنی ہو تو اس کو چھوٹا چھوٹا کتر لیں اسی طرح لکڑی کے برادے کو بھی کتر لیں اور کھولتے پانی میں ڈال کر جراثیم سے پاک کر لیں۔ مشروم دو اقسام کی کاشت کی جاتی ہیں ایک سردی کے موسم میں اس کا درجہ حرارت 16-20 سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ جو موسم سرما میں باسانی رکھا جا سکتا

ہے۔ دوسری قسم جو گرمیوں کی ہے اس کے لئے 20 درجہ حرارت رکھا جاتا ہے جو معمولی کوشش کرنے سے بہتر ہو سکتا ہے۔

نمی برقار رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ جس کمرے میں مشروم اگانا چاہتے اس کے فرش پر ریت بچھا دیں اور دن میں تین چار بار پانی کا چھڑکاؤ کر دیں اس سے نمی کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ جو میں نے آپ کو پرالی وغیرہ بتائی ہے اسے کتر کر پوتھیں کے بیگز میں بھر لیں ساتھ ہی چھان بورا یا گندم کا پرانا بھوسہ بھی ملا کر بھر لیں اور اس میں مشروم کے بیج ڈال دیں۔

بیج ملانے کے تقریباً دو سے تین ہفتوں میں فصل نکلنا شروع ہو جائے گی۔ جب مشروم کا سائز 20-25 سینٹی میٹر ہو جائے تو آپ اس کو تیز چاقو کی مدد سے کاٹ لیں۔ مشروم کو صحیح طریقے سے مکمل طور پر کاٹ لیں کوئی حصہ بچانہ رہے اس سے بیماریاں پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

: مارکیٹنگ

قارئین! جب آپ کی فصل پک جائے تو اس کے پکوان بنا کر خود بھی کھائیں اور اپنے گھر والوں اور رشتہ داروں کو بھی کھلائیں۔ اور اگر آپ کی فصل زیادہ مقدار میں ہے تو اس کی مارکیٹنگ کریں اس کے لئے بڑے بڑے ہوٹلوں اور سپر

مارکیٹ کا رخ کریں۔ اس کو تازہ اور خشک کر کے پیک کیا جاسکتا ہے۔ یہ تین دن تک ریفریجریٹر میں رکھی جاسکتی ہے، بہتر تو یہی ہے کہ اس کو خشک کر لیا جائے اور استعمال سے پہلے پانی میں بگو دیں نرم ہونے پر استعمال کر لیں۔

چین، تائیوان، انڈونیشیا، تھائی لینڈ بھارت، فلپائن اور ہانگ کانگ میں یہ کامیابی سے کاشت کی جاتی ہے اور اس کی لوکل مرکیٹ میں کھپت بھی ہے۔ ہمارے ہاں ابھی لوگوں کو اس بات کا شعور نہیں ہے۔ اسی لئے میں نے یہ مضمون لکھا ہے تاکہ آپ میں سے جو اس کو اپنا روزگار کا ذریعہ بنانا چاہے وہ بنا سکتا ہے۔ اس کا تیسرا حصہ میں یہاں نہیں میں ضرور Recipes لکھوں گا کیونکہ اس کا تعلق کھانے پکانے سے ہے تو وہ آپ پڑھیں وہاں یہ آپ کو میرے نام سے مل جائے گی۔ امید ہے آپکو یہ آرٹیکل بھی کرنا بھولیں گے۔ اور دعاؤں میں بھی یاد رکھئے گا۔ like پسند آیا ہوگا۔



آج میں اس موضوع کو اس لئے چنا ہے کیونکہ رمضان کا مہینہ ہے اور ہم افطاری کے وقت دسترخوان پر طرح طرح کے کھانے سجاتے ہیں۔ اور ان میں پکوڑے اور سمو سے ضرور ہوتے ہیں۔ اور زیادہ پکوڑے کھانے سے ہمارے نظام انہ نظام میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ ہمارے معدہ میں ہضم نہیں ہوتی۔ اس سے ہم ساری رات اور دن بے آرام رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہمیں بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں کھانے میں اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ اگر آپ میں سے کسی کو بھی بد ہضمی کی شکایت ہو جائے تو اس کو اپنی غذا بدل لینی چاہیے اور اگر شدید قسم کی بد ہضمی ہو تو پھر ڈاکٹر سے رجوع ضرور کریں۔ ذہنی دباؤ، کسی قسم کی پریشانی، خوف، بے صبری اور بے چینی بھی ہاضمہ کی خرابی کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس لئے ان مندرجہ بالا تمام باتوں سے ہمیں اپنے آپ کو دور رکھنا چاہیے اور اپنی زندگیوں میں اطمینان لانا چاہیے۔

جب ہم بار بار کھاتے ہیں ثقیل اور مرغن غذا کا استعمال کرتے ہیں۔ جسمانی اور ذہنی طور پر کام کی زیادتی بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ چائے کا زیادہ استعمال، مصالحہ جات کا بے جا استعمال، دکھ و تکلیف اور قبض وغیرہ

سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

بد ہضمی میں ہمیں تے، متلی، ڈکار اور منہ کا ذائقہ بد مزہ ہو جاتا ہے۔ سینے میں جلن کے ساتھ منہ سے بدبودار سانس آتی ہے۔ پیٹ میں ہلکا سا درد بھی رہتا ہے۔ طبیعت میں سستی اور کاہلی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سردرد کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔

لہذا ان تمام باتوں سے ایک بات واضح ہو گئی ہے کہ ہمیں کھانے میں صبر کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ ذہن کو پرسکون رکھنے کی بھرپور کوشش کریں اور کسی قسم کا ذہن میں دباؤ نہ آنے دیں۔ آپ کی ایک چھوٹی سی غلطی آپ کے نظام ہضم کو اچھا خاصا متاثر کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بد ہضمی کے ساتھ تیزابیت بھی ہو جاتی ہے اسی وجہ سے معدے میں تیزابی مادوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس سے جلن ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

بد ہضمی کے لئے درج ذیل ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں اگر طبیعت زیادہ خراب ہو جائے تو پھر قریبی ماہر ہو میو ڈاکٹر سے ہی علاج کروائیں۔

☆ ہو میو پیٹک ادویات

☆ نکس وامیکا 30: اگر بار بار کھانا کھانے سے بد ہضمی ہوئی ہو تو پھر اس دوا کے چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔

☆ کاربووتج 30: اگر کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد معدہ میں درد محسوس ہو اچھارہ، ریاح وغیرہ آتی ہو تو اس دوا کے پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔

☆ لاکو پوڈیم 30: اس دوا کو دن میں تین بار چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے سے بد ہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

☆ پاساٹیل 30: جب ثقیل اور مرغن غذا کا استعمال کرنے سے بد ہضمی ہو تو اس دوا کے پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے سے شکایت دور ہو جاتی ہے۔

نوٹ:- ادویات کا استعمال اس وقت تک رکھیں جب تک مکمل صحت مند نہ ہو جائیں۔ اگر زیادہ طبیعت خراب ہو تو پھر اپنے قریبی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ شکریہ

## کیا آپ منجھے ہو رہے ہیں؟

قارئین آج میں آپ کے لئے ایک اور مفید مضمون کے ساتھ حاضر ہوں۔ بالوں کا گرنا آج ہر نوجوان عورت و مرد کا مسئلہ ہے اور ہر کوئی اس سے پریشان ہے اس لئے میں نے آج اس کو اپنا موضوع چنا ہے تاکہ آپ سب اس سے فائدہ اٹھا سکیں، بال گرنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً گرد و غبار، مورٹی، ادویات کا رد عمل، تھائی رائیڈ گلیٹنڈز، ناقص صابن یا شیمپو کا استعمال، بیماری، پریشانی، دماغی کام کا بوجھ، غذا کی کمی وغیرہ وغیرہ۔ بال گرنے کی ایک وجہ خواتین میں ہارمونز کی تبدیلی بھی ہے اس کے علاوہ زچگی کے بعد بھی خواتین کے بال اکثر جھڑتے ہیں۔ بال کسی بھی وجہ سے گر رہے ہوں بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں خاص طور پر خواتین کے لئے کیونکہ بالوں سے ہی خواتین کی خواتین کی خوبصورتی نکھرتی ہے۔ بال ہی شخصیت اور چہرہ کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لئے ہمیں اپنے بالوں کی خوب حفاظت کرنی چاہیئے تاکہ یہ ہمارا زیادہ دیر تک ساتھ دے سکیں۔

اگر ہم اپنے بالوں کی دلکشی اور خوبصورتی کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو ہمیں بال گرنے سے پہلے پہلے اس کا بندوبست کر لینا چاہئے۔ خواتین کے لئے ایک مشورہ ہے میرا کہ بالوں کو زیادہ کس کر نہ باندھا جائے اور زیادہ دیر تک

بال کھلے بھی نہ رکھے جائیں۔ اس کے علاوہ بولوں کو تیز دھوپ سے بھی محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ بالوں پر زیادہ خوشبو والے تیلوں، ناقص شیمپو اور جیل وغیرہ کا بے جا استعمال نہ کیا جائے۔

اگر آپ اپنے بالوں کو صحت مند اور بیماری سے بچانا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں پروٹین، وٹامنز اور آئرن کا استعمال ضرور کریں۔ اپنے بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور آہستہ آہستہ پانی سے مساج بھی کریں یہ بالوں کے لئے زیادہ مفید ہے۔ بالوں کے لئے ناریل، آملہ، سرسوں کا تیل سب سے زیادہ مفید ہے۔ ان میں سے کسی ایک تیل کو لے کر اپنے بالوں میں رات کو مساج کریں اور صبح اٹھ کر اچھے شیمپو سے دھولیں۔ اس سے آپ کے بال زیادہ چمکدار ہو جائیں گے۔ خوشبو دار تیلوں سے اجتناب کریں یہ بالوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔

☆ ہو میو ادویات :

☆ جبرائٹی 30: اس دوا کو اس وقت استعمال کریں جب آپ کے بال قبل از وقت سفید ہونا شروع ہو جائیں۔ تین قطرے دن میں چار بار تھوڑے سے پانی میں ڈال کر پیئیں اور جبرائٹی کا آئل یا آرنیکا کا آئل استعمال کریں جس سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ اور گنچے پن کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ آرنیکا 30: اگر آپ کے بال گر رہے ہوں اور ٹوٹتے ہوں تو آرنیکا بالوں کو گرنے سے روکتا ہے اور بالوں کی چمک بڑھاتا ہے۔ کسی اچھی کمپنی کا بنا ہوا آرنیکا

تیل خریدیں اور بالوں میں لگائیں۔ اگر آپ ہماری کمپنی کا بنا آئل خریدنا چاہتے ہیں تو آپ کو آپ کے بتائے ہوئے پتہ پر ارسال کر دیا جائے گا۔ ہمارا آئل کو کونٹ اور آمد میں دستیاب ہے۔ یہ مرد اور خواتین کے لئے یکساں مفید ہے۔ اور بہترین رزلٹ دیتا ہے۔ اگر آئل منگوانا ہو تو نیچے دیئے ہوئے فون نمبر پر اپنا نام اور پتا ارسال کر دیں۔ آئل کی قیمت دو سو روپے ہے۔ جو آپ آئل ملنے کے بعد اپنے ڈاکے کو ادا کریں گے۔ اس نمبر پر 03004716259 صرف ایس ایم ایس کریں۔ کال مت کریں۔

- شکریہ

قارئین سب سے پہلے آپ کو سلام اور گذشتہ عید مبارک ہو۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ کافی دنوں کے بعد میں حاضر ہوا ہوں دراصل میرے والد صاحب یرقان جیسی موذی بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے اس لئے مجھے ان کی تیمارداری کے لئے لاہور سے جہلم جانا پڑا ان کی حالت دیکھ کر میں نے وہاں ان کے پاس صحت مند ہونے تک رکنے کا فیصلہ کیا۔ اس لئے تقریباً اٹھارہ روز لگ گئے اب الحمد للہ اب وہ رو بصحت ہو رہے ہیں۔ اب میں لاہور میں ہوں اور سوچا کہ کیوں نہ یرقان پر ہی ایک مضمون لکھا جائے کیونکہ یہ موذی مرض ہمارے ہاں عام ہے۔

یرقان جگر کی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔ اس میں پورا جسم پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے اس کے علاوہ آنکھیں اور پیشاب، پسینہ بھی پیلا رنگ کا آتا ہے۔ اس کی شدت سے ناخن تک پیلے ہو جاتے ہیں یہ پیشاب سے اکثر مریض کے کپڑوں پر پیلے داغ لگ جاتے ہیں۔ پیلے ہونے کی وجہ یہ ہے کہ خون میں صفرا شامل ہو جاتا ہے اسی وجہ سے تمام جلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ جگر کی اس بیماری کو یرقان یا پیلا یرقان کہتے ہیں۔ یہ ایک متعدی بیماری ہے اور ایک خاص قسم کے وائرس سے پھیلتا ہے۔ اس بیماری کے شروع کے دنوں میں بھوک ختم ہو

جاتی ہے اور شدید قسم کی کمزوری ہو جاتی ہے۔ اکثر متلی محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات تے بھی آ جاتی ہے۔ اس میں مریض کو قبض بھی ہو جاتی ہے اور جگر کے مقام پر درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ یرقان سے پہلے مریض کو بخار ہوتا ہے اور بخار اترتے ہی یرقان شروع ہو جاتا ہے۔ اس میں پاخانہ بے رنگ اور پیدشاب سرخی مائل آتا ہے اس کے علاوہ مریض کو شدید خارش ہو جاتی ہے اور مریض کے جسم پر دانے نکل آتے ہیں۔ اگر مرض کی شدت بڑھ جائے تو پاخانہ پیدشاب اور تھوک تک زرد رنگت کے ہو جاتے ہیں۔

☆ وجوہات :-

☆ گرم اور تیز مصالحہ جات کا استعمال

☆ گرم اشیاء کا کثرت سے استعمال

☆ اس کے علاوہ صفرا کی نالیوں میں رکاوٹ، صفرا کی نالیوں میں کنکریاں بن جاتی ہیں جس سے نالیاں بند ہو جاتی ہیں۔

رکاوٹ سے صفرا خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

☆ پتہ کی پتھری اور جگر کی سوزش کی وجہ سے نالوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یاد رکھیں جگر کی سوزش کو ہیپاٹائٹس کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ جگر تپ دق، ٹائیفائیڈ، ملیریا اور زرد بخار سے متاثر ہوتا ہے۔

☆ ہو میو ادویات

یرقان جس میں جگر کی سوزش کے ساتھ درد ہو اور بخار بھی ہو تو: x☆ ایکونائیٹ 30



یہ دوا بہتر رہتی ہے اس دوا کو یرقان کے شروع کے دنوں میں استعمال کروائیں۔  
اگر یرقان ہرادی پتھری کی وجہ سے ہو اور ساتھ اسہال بھی ہوں تو یہ: x☆ چائینا 30  
دوا مفید ہے۔

یرقان کی وجہ سے جگر کے مقام پر درد ہو بھوک ختم ہو جائے منہ کا: Q☆ چیلیڈونیم  
ذائقہ کڑوا محسوس ہوتا ہو تو یہ دوا دینا مفید ہے۔

اس کے علاوہ مزید ادویات ہیں جو علامات دیکھ کر ہی دی جاسکتی ہیں۔ کوشش کریں کہ  
خود علاج نہ کریں بلکہ قریمی یا پھر ایک ماہر ہو میو پیٹھک ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ جو  
علامات دیکھ کر آپ کے لئے بہتر دوا تجویز کرے۔ یہاں آپ کی معلومات کے لئے  
ادویات لکھی جاتی ہیں اس کا مقصد یہ نہیں کہ آپ خود ہی دوا کا استعمال شروع کر  
دیں۔ ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورے سے ہی علاج شروع کریں۔ شکریہ۔

## مرگی (Epilepsy)

مرگی کا لفظ ہم عام طور پر سنتے ہیں اور اکثر لوگوں کو مرگی کے دورے سے بہوش ہوتا ہوا بھی دیکھتے ہیں۔ اس مرض کے مریض پر مکمل غشی یا پھر بہوش ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو اکثر ایسے دورے پڑتے رہتے ہیں۔ جب دورہ ختم ہو جاتا ہے تو مریض کو گہری نیند آتی ہے۔ دورہ آنے سے پہلے مریض کو سرد درد ہوتا ہے جو دورے کے ایک دو منٹ پہلے یا پھر ایک دو دن پہلے بھی ہو سکتا ہے۔ اور مریض پر غنودگی چھا جاتی ہے۔ کانوں میں عجیب سی آوازیں آتی ہیں اور بدن میں سرسراہٹ، بے چہنی و بے قراری اور ناک میں عجیب سی بو محسوس ہوتی ہے۔ مریض چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے اور زمین پر گر جاتا ہے۔ عضلات میں تشنج ہوتا ہے۔ اور منہ سے جھاگ جاری ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات مریض کی زبان دانتوں تلے آ کر کٹ جاتی ہے۔ اکثر مریض کا پاخانہ یا پیدشباب بھی نکل جاتا ہے۔ اور کئی دفعہ مریض کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ اور کچھ مریض دورے کے چند منٹ بعد ہی بہتر ہو جاتے ہیں۔ بہر حال مرگی کی یہ علامات بتانے کا مقصد ہے کہ آپ کہیں جن بھوت و پریت نہ سمجھ لیں اگر آپ کے آس پاس کوئی ایسا مریض ہے تو براہ مہربانی اسے ڈاکٹر کے پاس جانے کا مشورہ دیں کیونکہ مرگی کا علاج موجود ہے۔

: اسباب

☆ یہ عام طور پر مورثی مرض ہے۔

☆ ہاضمہ کی خرابی

☆ شدید دماغی محنت

☆ ناک اور حلق کی خرابیاں

☆ پیٹ کے کیڑے

☆ رنج و غم

☆ آتشک

☆ دماغی چوٹ

☆ حلق کی خرابیاں

: ہومیو ادویات

☆ بیلا ڈونا

☆ انیشیا

☆ نکس وامیکا

☆ کروکس

☆ سی سی فیوگا

نوٹ: تمام ادویات علامات دیکھ کر دی جاتی ہیں اس لئے کسی ہومیو ڈاکٹر سے

رجوع کریں۔ وہی مریض کی ہسٹری لے کر بتائے گا کہ کتنی پوسٹنسی میں دوا کی ضرورت

ۛ

پورے جسم میں تیز درد خاص طور پر گردن، کمر، ٹانگوں اور بازوؤں میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اور مریض اٹھنے اور بیٹھنے سے لاپچار ہو جاتا ہے۔ اگر کسی کو کمر کے نچلے حصے میں درد ہو تو اسے ہم Lumbago کہتے ہیں۔ اور بعض اوقات مہرہ کے کھسکنے سے بھی درد ہو سکتا ہے۔ یہ کسی کھج پڑنے یا سوزش کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یا اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دھڑھ کے دو مہروں کے درمیان پیڈ پر کوئی چوٹ لگ جائے یا کسی وجہ سے دباؤ سے دب جائے تو کھنچاؤ کی وجہ سے سوزش آ جاتی ہے اور اس جگہ کو دبانے سے مریض کو درد محسوس ہوتا ہے اس کے علاوہ ارد گردی جگہ پر بھی درد محسوس ہوتا ہے۔ ایسی حالت کسی جسمانی کچھاؤ، کسی بیماری، کسی ضرب وغیرہ لگنے سے بھی ہو سکتی ہے۔

اگر خدا نخواستہ آپ کے ساتھ ایسا ہو تو پہلے میں یہ مشورہ دوں گا کہ مکمل آرام کیا جائے اور کوئی ایسا کام نہ کیا جائے جس سے تکلیف میں اضافہ ہو، اگر گردن میں درد اور اکڑاؤ ہو تو کالر کا استعمال کریں۔ اسی طرح اگر کمر درد ہو تو کمر بیلت کا استعمال کریں۔ اس سے بھی درد میں کافی افادہ ہو گا۔ اس کے علاوہ متاثرہ جگہ پر مالش کریں اور ٹکڑ بھی کریں یعنی جگہ کو گرم رکھیں۔

اور اس سے علاوہ ہو میو پیٹھک کی ادویات کا استعمال کریں جو یقیناً آپ کی تکلیف کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بشرطیکہ آپ کسی ماہر ہو میو ڈاکٹر سے علاج کروائیں جو آپ کی مکمل ہسٹری لے کر آپ کا علاج شروع کرے۔

پرہیز)

☆ بھاری اشیاء اٹھانے سے گریز کریں

☆ موٹر سائیکل یا کار چلاتے وقت بیلٹ کا استعمال کریں

☆ زیادہ اچھل کود یا چھلانگ نہ لگائیں

☆ ہلکی ورزش روزانہ کا معمول بنائیں

☆ چٹ پٹی چیزوں اور چاول سے مکمل پرہیز رکھیں۔

☆ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق ادویات کا باقاعدہ استعمال جاری رکھیں جب تک تکلیف

دور نہ ہو جائے

: ہو میو ادویات )

☆ ایکوناسیٹ 30

☆ آرنیکا 30

☆ بیلاڈونا 30

☆ ایپس 30

☆ لیڈم 30

☆ بروئی اونیا 30

☆ کالی بانیکروم 30

☆ کاسٹیکم 30

☆ نکس وامیکا 30

☆ رہشاکس 30

نوٹ: یہ تمام ادویات درد کے لئے استعمال ہوتی ہیں لیکن آپ اپنے طور پر ان کو استعمال نہ کریں بلکہ کسی ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے رجوع کریں جو آپکی تمام علامات دیکھ کر دوا تجویز کرے گا۔

## پیٹ کے کیڑے (Intestinal Worm)

پیٹ کے کیڑے (Intestinal Worm)

Dr Ch Tanweer Sarwar

آج میں آرٹیکل لکھتے سے پہلے سوچ رہا تھا کہ کیوں نہ آج بچوں کی کسی بیماری کے بارے میں لکھا جائے۔ تو میرے ذہن میں آیا کہ بچوں میں پیٹ کے کیڑے عام طور پر پائے جاتے ہیں۔ اس لئے آج کا میرا موضوع بھی یہی ہے۔ پیٹ کے کیڑے تین قسموں کے ہوتے ہیں۔

1۔ چمونی (Thread Worm)

2۔ کچھوے (Round Worm)

3۔ کدو دانے (Tap Worm)

1۔ پہلے ہم چمونوں کا ذکر کرتے ہیں یہ  $1/4$  سے ایک انچ تک لمبے ہو سکتے ہیں۔ یہ رنگت میں سفید ہوتے ہیں۔ جو زیادہ تر انتڑیوں اور مقعد میں ہوتے ہیں۔ یہ باریک دھانگی کی طرح کے ہوتے ہیں اور حرکت کرنے میں تیز ہوتے ہیں۔

2۔ کچھوے لمبائی میں چار انچ سے پندرہ انچ تک بڑے ہو سکتے ہیں۔  $1.1/4$  انچ تک



موٹے ہوتے ہیں۔ یہ آنتوں اور معدے میں ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر قے آنے کی صورت میں یا پھر پاخانے کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔

۳۔ کدو دانے یہ کرم لمبائی میں ایک سے پچاس گزٹنٹ لمبا ہو سکتا ہے اور اس کا مقام چھوٹی آنت ہے۔ بعض دفعہ اس کا کوئی ٹکڑا کٹ کر پاخانے کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ اس کا سر آنت کے ساتھ چمٹا رہتا ہے اور وہی پر یہ بڑھتا رہتا ہے۔

:۱۔ چمونوں کی علامات

☆ مقعد کے آس پاس خارش کا ہونا

☆ بھوک کا بہت زیادہ لگنا

☆ سانس کا بدبو دار ہونا

☆ دانٹ پینا

☆ ناک کریدنا

☆ بے چینی

: ۲۔ کچھوے کی علامات

☆ پیٹ درد

☆ سوزش

☆ چہرہ کا رنگ زرد

☆ دانٹ پینا

☆ بدبودار اسہال

☆ منہ سے رال کا بہنا

☆ رال کا اکثر سوتے میں بہنا

: ۳۔ کدو دانے کی علامات

☆ پیٹ میں درد

☆ پیٹ میں درد کے ساتھ بوجھ

☆ ناف والی جگہ سے پیٹ کا ٹرھا ہوا ہونا

☆ ناک میں خارش

☆ مقعد میں خارش

☆ سستی و کابلی

: اسباب )

☆ بہت زیادہ میٹھی اشیاء کا استعمال کرنا

☆ خراب سبزی کا کھانا

☆ گندے پانی کے ذریعے کرموں کے انڈے انسان کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں

☆ خراب اور باسی گوشت کھانے سے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں۔

☆ غذا کو اچھی طرح چبا کر نہ کھانا۔

: ہومیو ادویات

1x۔ سائٹا 30

2x۔ سینٹونائین 30

3x۔ کوپر م 30

Q ۴۔ ٹیو کرم

دوستو پھر ایکٹ بار کہوں گا کہ یہ تمام ادویات بچوں کی اس بیماری میں بے حد مفید ہیں لیکن ایک ماہر ہومیو ڈاکٹر بچوں کی علامات اور ظاہری حالت دیکھ کر ہی دوا کی پوٹینسی بتا سکتا ہے اس لئے براہ مہربانی خود سے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کو بھی کسی قسم کا مسئلہ درپیش ہے تو مجھے ایس ایم ایس کریں۔ اسی ویب سائٹ پر ایس ایم ٹو ڈاکٹر ہے۔ اس پر کلک کریں اور اپنا مسئلہ بیان کر دیں۔ وقت ملنے پر میں آپ کو ضرور مشورہ دوں گا۔ شکریہ

## پھوڑے پھنسیاں (Abscess. Boils)

دوستو! آج میں نے جو موضوع آپ کے لئے چنا ہے وہ پھوڑے اور پھنسیاں ہے۔ اکثر گرمیوں اور برسات کے موسم میں پھوڑے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ پھوڑے کی صورت میں ہماری جلد میں ایک ابھار سا بن جاتا ہے جس میں بہت زیادہ درد ہوتا ہے۔ جس جگہ ہموڑا نمودار ہوتا ہے اس جگہ کی جلد میں سرخی اور سوزش ہو جاتی ہے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ پھوڑے کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ جہاں ابھار بنتا ہے بعد میں یہ جگہ نرم پڑ جاتی ہے اور پھٹ جاتی ہے۔ اور اس میں نرمی پیپ یا خون کے جمع ہو جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جو پھٹنے پر خارج ہو جاتی ہے۔ بعد میں زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات دیکھنے میں آیا ہے کہ ایک پھوڑے کی بجائے کئی پھوڑے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ اور مریض صحت مند ہو جاتا ہے لیکن پھر اور زیادہ پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ جو کہ ایک مریض کے لئے سخت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

اسباب:

☆ خون کی خرابی بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

☆ سورا کا خون میں شامل ہونا۔

☆ کوئی چوٹ وغیرہ لگنا

☆ کوئی بیماری بھی وجہ ہو سکتی ہے

: ہو میو پیتھک ادویات

اس دوا کا استعمال تب کرنا چاہیے جب پھوڑے میں سوجن، سرخ: x ☆ ایکونائیٹ 30 اور مریض درد کی وجہ سے نڈھال ہو رہا ہو، ساتھ میں بخار بھی ہو۔ تو اس دوا کے چار قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں چار بار استعمال کریں۔

یہ دوا پھوڑے پھنسیوں کے لئے لاجواب دوا ہے پینے کے ساتھ اس کا: x ☆ ایکونیشیا 30 مدر ٹنگر بیرونی طور پر لگائیں۔ جلد آرام آ جائے گا۔

یہ دوا ایستاتونوں کے پھڑوں میں بے حد مفید ہے۔ جگہ سوجی ہوئی اور: x ☆ بیلا ڈونا 30 سخت درد کرتی ہو تو اس دوا کے چار قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر ہر تین گھنٹہ بعد لیں۔

یہ دوا بھی پھوڑے پھنسیوں میں دینا مفید رہتا ہے۔ اسکو بھی دن میں: x ☆ گن پاؤڈر 3 چار بار چار قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر لیں۔

اگر پھوڑے یا پھنسیوں میں پیپ پڑ گئی ہو تو پھر یہ دوا دینا مفید ہوتا: x ☆ ہیسپر سلف 30 ہے۔ دن میں تین بار چار قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر پلائیں۔

اگر پھوڑے یا پھنسیاں مسلسل نکل رہے ہوں تو اس دوا کا استعمال زیادہ: x ☆ سلفر 30 عرصہ تک کریں۔

اگر پھوڑے پرانا ہو چکا ہو یا ضدی قسم کے پھوڑے جیسے ناسور یا: x ☆ سلیشیا 30

فسفولائمن سے پیپ کا اخراج ہو اور بدبودار مواد خارج ہوتا تو یہ دوا دینا افسوسناک ہے۔

ہے۔ دن میں چار بار ایک گھونٹ پانی میں طار قطرے ملا کر استعمال کریں۔ شکریہ

## (Benefit of Onion) پیاز کے فائدے

دوستو! آج میں پیاز کے بارے میں کچھ معلومات آپ کے ساتھ شیئر کروں گا۔ پیاز ایک اہم سبزی ہے اور اس کا استعمال ہم روزانہ کی بنیاد پر کرتے ہیں اور تمام پاکستانی اس سبزی کو روزانہ کھاتے ہیں۔ لیکن بہت سارے اس کے فوائد سے بے خبر ہیں، آج میں نے پیاز کے فائدے کو موضوع چنا ہے امید کرتا ہوں کہ آپ کو اس مضمون سے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع ملے گا۔ پیاز نہ صرف ہمارے کھانوں کو لہزہ بناتا ہے بلکہ اس کو ہم سلاد کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ پیاز کھانے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون کو پتلا رکھتا ہے کیونکہ اس میں سلفائیڈ وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے اور اس سے ہمارے جسم کا کو لیسٹرول لیول نارمل رہتا ہے۔ دوستو، اس کے علاوہ پیاز دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ پیاز کے استعمال سے ہم کینسر جیسی موذی بیماری سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیاز پھیپڑوں کے کام کرنے کے نظام کی مدد کرتا ہے۔ اگر ہم اس کا استعمال روز مرہ کی بنیاد پر کریں تو ہم میں ذیابیطس کے ہونے چانس بھی کم رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیاز ہمیں موسمی بیماریوں سے بچنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ دمہ میں کچا پیاز کھانا مفید رہتا ہے۔

دوستو! پیاز ایک مفید غذا ہے جس میں فاسفورس کے علاوہ فولاد بھی پایا جاتا ہے جو ہمیں صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پیاز کو سلاد کے طور پر اپنی روزہ مرہ خوراک کے ساتھ ضرور استعمال کریں کیونکہ دال یا سبزی کے ساتھ کھانے سے خون میں شکر کی سطح کم رہتی ہے جس سے شوگر جیسی موذی بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔ اگر پیاز کے اوپر ایک لیموں نچوڑ لیا جائے تو نہ صرف ذائقہ میں اچھا ہوگا بلکہ یہ ہماری صحت کے لئے بھی اچھا ہوگا۔ اس کے علاوہ پیاز ہمیں گرمیوں میں لو لگنے سے بھی بچاتا ہے۔ جیسا کہ آج کل برسات یعنی بارشوں کا موسم ہے اس میں ہیضہ ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے ایک تو اس موسم میں پانی کو ابال کر پیا جائے دوسرا کچی پیاز کھانے سے آپ ہیضہ جیسی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر خدا نخواستہ ہیضہ ہو جائے تو فوراً مریض کو ایک پیاز کا پانی نکال کر پلا دیں۔ اس سے ہیضہ میں کمی ہوگی اور فائدہ ہوگا۔ اگر طبیعت زیادہ خراب ہو جائے تو پھر قریمی ڈاکٹر سے علاج کروانا ضروری ہے۔

دوستو اکثر برسات میں پھوڑے نکل آتے ہیں اگر پھوڑا نہ پھٹ رہا ہو تو ایک پیاز لیکر اس کو راکھ میں دبا کر گرم کریں اور پیاز کی ایک پرت لے کر اس پر نمک لگا کر پھوڑے پر باندھ دیں پھوڑا پھٹ جائے گا۔



اس کے علاوہ پیاز کھانے سے مردانہ کمزوری نہیں ہوتی۔ آپ نے دیکھا کہ پیاز میں اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے کیا کیا پوشیدہ کر رکھا ہے اور اس کے استعمال سے ہمیں کتنا فائدہ ہوتا ہے۔ اب یقیناً آپ اس کو اپنی سہلاد میں روزانہ کی بنیاد پر ضرور استعمال کریں گے۔ انشا اللہ پھر نئے موضوع کے ساتھ حاضر ہوں گا۔ شکریہ

ڈینگلی بخار کے بارے میں آج سے کچھ سال پہلے بہت کم لوگوں کو پتا تھا لیکن اس کی وبا جیسے ہی پھیلی تو میڈیا پر اس کا پرچار کیا گیا ہے جس لوگوں کو اس بخار کے بارے میں معلومات ہوئیں۔ شروع میں اس بخار سے کافی اموات ہوئیں جس کی وجہ سے لوگوں میں خوف بیٹھ گیا کہ نہ جانے یہ کتنی خطرناک بیماری ہے۔ لوگوں کو اس کے بارے میں مکمل آگاہی نہ ہونا اور بہتر طور پر حفاظتی تدابیر کا نہ کرنا اس بیماری کو پھیلانے میں سبب بنا۔ لیکن اب لوگ باشعور ہو چکے ہیں اور پنجاب کے وزیر اعلیٰ نے اس پر بہت کام کیا ہے۔ جس کی وجہ سے ہمیں اس بیماری کا مقابلہ کرنے کی ہمت ہوئی۔ ابھی بھی ڈینگلی بخار کم نہیں ہوا لیکن بہت کم ضرور ہو گیا ہے۔ اور بروقت تدابیر اس پر کسی حد تک قابو پانے میں مدد ملی ہے۔ یہ عام طور پر بارشوں کے موسم میں پھیلتا ہے جیسا کہ آجکل بارشیں شدت سے ہو رہی ہیں تو اس کے ہونے کے مواقع کچھ زیادہ ہو جاتے ہیں۔ لیکن میں پھر یہی کہوں گا کہ بہتر حفاظتی تدابیر اور احتیاط کرنے سے ہم سب اس سے بچ سکتے ہیں۔ آج میں اس لئے اس کو موضوع بنایا ہے ویسے تو اس پر کافی لوگ لکھ چکے ہیں اور مجھ سے بھی شاید بہتر ہی لکھا ہو گا۔

ڈیٹنگی ایک وائرس سے پھیلتا ہے جو کہ ایک خاص قسم کے مادہ مچھر کے کانٹے سے ہوتا ہے۔ جب یہ مچھر کسی انسان کو کاٹتا ہے تو پھر اس میں ڈیٹنگی بخار کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایسے شخص کو دو سے صحت مند لوگوں سے زیادہ بچا کر رکھنا چاہیے کیونکہ اگر کسی مچھر نے اس کو کاٹ لیا اور اس مچھر نے ایک صحت مند شخص کو کاٹا تو یہ وائرس اس میں منتقل ہو جائے گا اور وہ بھی ڈیٹنگی جیسے مرض میں مبتلا ہو جائے

گا۔ دوستو! ڈیٹنگی سے ہمیں ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے یہ 100 میں سے صرف ایک شخص کے لئے ہی مہلک ہو سکتی ورنہ تمام لوگ اس سے صحت مند ہوتے ہیں۔ میں خود ڈیٹنگی بخار میں مبتلا ہو چکا ہوں لیکن بروقت علاج سے جلد ہی صحت مند ہو گیا تھا۔

ڈیٹنگی بخار کی علامات:

☆ ڈیٹنگی بخار میں شروع میں نزلہ و زکام جیسی حالت ہوتی ہے۔

☆ شدید بخار ہوتا ہے،

☆ بھوک نہیں لگتی۔

☆ آنکھوں کے عقبی حصہ میں درد یا آنکھوں کا سرخ ہو جانا۔

☆ پورے جسم میں شدید درد، پھٹوں اور جوڑوں میں شدید درد کا ہونا۔

☆ جسم پر دانے یا دھبوں کا پڑنا۔

☆ رنگت کا پیلا ہونا۔

☆ پیٹ میں درد محسوس کرنا۔

☆ سانس لینے میں مشکل ہونا۔

☆ مسلسل تے کا آنا۔

☆ منہ اور ناک سے خون کا اخراج ہونا۔

☆ غنودگی کا چھا جانا۔

☆ ٹھنڈے پسینے آنا۔

☆ پانی پینے کے باوجود پیشاب کا کم آنا۔

مندرجہ بالا علامات کسی بھی شخص میں ہوں تو اس کو جلد از جلد کسی قریبی ہسپتال میں ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ تاکہ بروقت علاج سے مریض کی جان بچائی جاسکے۔ کیونکہ یہ جان لیوا تب ہوتا ہے جب ہم اپنے طور پر ٹونکے کرتے رہتے ہیں تب تک مریض کی حالت کنٹرول سے باہر ہو چکی ہوتی ہے۔ اس لئے براہ مہربانی ایسے مریض کو جس میں مندرجہ بالا علامات جو میں نے بتائی ہیں فوراً ڈاکٹر یا قریبی ہسپتال سے رجوع کریں۔

: ڈیٹنگی بخار سے بچنے کی حفاظتی تدابیر

☆ گھر کے تمام افراد مچھر بگھاؤ لوشن کا استعمال کریں۔

☆ مچھر دانی کا استعمال ضروری ہے اگر آپ صحن یا چھت پر سوتے ہیں۔

☆ بخار ہونے کی صورت میں ڈسپیرین، درد کم کرنے کی گولیاں وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔

☆ گھر کے تمام برتنوں جن میں پانی جمع کیا گیا ہو کو ڈھانپ کر رکھیں، کولر، اور گملوں میں پانی کھڑا نہ ہونے دیں کیونکہ یہ مادہ مچھر صاف پانی پر ہی اٹدے دیتی ہے۔  
☆ مچھروں سے بچنے کے لئے دروازوں اور کھڑکیوں پر جالی لگوائیں۔

☆ جب سورج طلوع ہو رہا ہو یا غروب ہو رہا ہو اس وقت اپنے جسم کے تنگے حصوں کو کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

☆ اس موسم میں گھروں کے اندر اور باہر مچھر مار سپرے کروائیں۔

: ڈیٹنگی بخار کا ہو میو پیٹھک علاج

☆ کروٹیلس 200: روزانہ تھوڑے سے پانی میں دو سے چار قطرے ملا کر پیئیں۔ حفظ  
ماقدم کے طور پر موسم شروع ہونے سے پہلے ہر گھر کے فرد کو ایک بار دو قطرے دو  
گھونٹ پانی میں ملا کر پلا دیں انشا اللہ آپ اس مرض سے بچے رہیں گے۔

☆ پلیٹ لیٹس کم ہونے کی صورت میں قریبی ہسپتال سے رجوع کریں۔

☆ بیلا ڈونا 30: دن میں چار قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر چار دفعہ لیں۔

☆ یوپا ٹوریم 30: کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے

☆ جیلیسی میم 30: بھی بخار کی صورت میں دی جا سکتی ہے۔

☆ مریض کو سیب کے جوس میں لیموں کے قطرے ملا کر پلائیں اس سے پلیٹ لیٹس بڑھتے ہیں۔

☆ ڈیٹنگی بخار میں بدتلا مریض وٹامن کے، بی اور سی پر مشتمل خراک کا استعمال کریں۔

☆ چاول، مونگ کی دال، شلجم، گاجر، چندر، کریلا، بند گو بھی، انار، سنگرہ، مسٹی، بیٹھا، اور امرود مفید غذائیں ہیں۔

## برسات کا موسم

یوں تو برسات کو موسم بارانِ رحمت ہے لیکن ہماری ناقص حکمتِ عملی سے یہ ہمارے لئے باعثِ زحمت بن جاتا ہے۔ جیسا کہ اس بار دیکھنے میں آیا ہے کہ آزاد کشمیر اور پنجاب میں لوگوں کا جو مالی اور جانی نقصان ہوا ہے اس کی مثال کہیں نہیں ملتی۔ عام طور پر لوگوں کی بھی ذمہ داری بنتی ہے کہ برسات کے موسم کے آغاز سے پہلے ہی اپنے گھروں اور چھتوں کی مرمت کر لیں اور حکومت وقت کا فرض ہے کہ نکاسی آب کے لئے برسات سے پہلے بندوبست کرے تاکہ شہری جس عذاب میں مبتلا ہوئے ہیں آئندہ نہ ہوں۔ جگہ جگہ برسات کا پانی کھڑا ہونے سے کئی ایک بیماریاں جنم لیتی ہیں وہ ایک علیحدہ مسئلہ کھڑا ہو جاتا ہے۔ میں آج کی اخبارات پڑھ رہا تھا تو معلوم ہوا کہ زیادہ نقصان دیہات میں ہوا ہے اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ یہ دیہات جن میں نقصان کی شرح سب سے زیادہ ہے وہ دریائے کنارے پر واقع ہیں۔ حکومت نے کچھ دیہات کو ممکنہ سیلاب کی پیش گوئی پر خالی کرنے کے لئے آگاہ کر دیا ہے۔ اب ان لوگوں کا فرض بنتا ہے کہ یہ کسی محفوظ جگہ پر منتقل ہو جائیں۔

دوستو! یہ مضمون لکھنے کا مقصد یہ تھا کہ آپ کو اس موسم میں اپنی حفاظتی تدابیر کرنے کی ترغیب دے سکوں۔ ضروری ہدایات پر ضرور عمل کریں تاکہ آپ بڑے

نقصان سے بچ سکیں۔

: حفاظتی تدابیر

برسات سے پہلے اپنے گھروں کی چھتوں اور پرنالوں کو ضرور چیک کریں۔  
چھتوں پر فالتو اشیاء اور کوڑا کباڑ نہ رکھیں۔

بجلی کے سوچ کو آن کرنے سے پہلے پاؤں میں نائلون اور ربڑ کی چپل کا استعمال کریں۔  
برسات کے موسم میں گیلے ہاتھوں سے بجلی کے سوچوں یا اپلائمنٹس کو ہاتھ نہ  
لگائیں۔ خاص طور پر کولر، استری، پیڈل فیٹ وغیرہ کو۔

برسات میں گھر سے باہر بجلی کے پول سے دور رہیں۔ اور اگر تار وغیرہ گرمی ہو تو اس  
کو اٹھانے یا چھونے سے گریز کریں۔

برسات کے موسم میں پانی ابال کر پیئیں۔

برسات کے موسم میں باسی اشیاء کھانے سے پرہیز کریں۔

برسات کے موسم میں کھانے کے ساتھ پیاز کا استعمال ضرور کریں۔

ہیضہ، نمونیہ، ڈیٹنگلی بخار، ملیریا، تے وغیرہ کی صورت میں قریبی ڈاکٹر سے فوری رابطہ  
کریں۔

حکومت کا فرض ہے کہ باہر سڑکوں پاکھڑے پانی کا جلد از جلد نکاس کرے تاکہ  
بیماریاں نہ پھیل سکیں۔



اپنی بچوں کی اس موسم میں خاص طور پر احتیاط کریں۔

اکثر بچے باہر گلیوں میں بارش کے گندے پانی میں کھیلتے ہیں جس سے بیمار ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ انہیں ایسا کرنے سے باز رکھیں۔

دیہات کے لوگ اپنے مال مویشیوں کو منہ کھر، گل گھوٹو، نمونیہ، انتڑیوں کا زہر، مرغیوں میں رانی کھیت کے انجیکشن کسی بھی محکمہ لائیو سٹاک کے ونٹری سنٹریا ڈپنٹری سے ضرور لگوائیں۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو ہر قسم کی آفات سے محفوظ رکھے۔ آمین

## بادام کے فوائد (Benefits of Almond)

آج میں جو موضوع آپ کے لئے چنا ہے وہ بادام کے فوائد ہے اور امید کرتا ہوں کہ آپ میرے دوسرے آرٹیکل کی طرح اس کو بھی پسند کریں گے۔ آپ اپنے کمنٹس بھی ضرور دیا کریں اس سے مجھے پتا چلتا ہے کہ آپ کو کس قسم کے موضوع زیادہ پسند ہیں۔ اور اگر آپ چاہتے ہیں کہ میں آپ کی مرضی کے موضوع پر لکھوں تو آپ مجھے ضرور ایس ایم ایس کر دیا کرو میں آپ کے پسندیدہ موضوع پر ضرور لکھنے کی کوشش کروں گا۔ چلیں اب اپنے اصل موضوع کی طرف آتے ہیں۔ بادام ایک خشک پھل ہے اور پاکستان میں بھی کافی مقدار میں کاشت کیا جاتا ہے۔ بادام ایسا پھل ہے جو حافظے کو تیز کرتا ہے اس کے علاوہ یہ قبض کشا ہے۔ اگر آپ اسے پانی دماغی قوت کو بڑھانے کے لئے استعمال کرنا چاہتے ہیں تو اس کی نو سے گیارہ گریاں لیکر رات کو پانی میں بگھو دیں۔ صبح نہار منہ ان کا چھلکا اتار کر استعمال کریں۔ یقیناً آپ کو فائدہ ہو گا۔ کیونکہ یہ دماغی گرمی اور رگوں کی خشکی کو بھی دور کرتا ہے۔ اور اگر سردیوں میں اس کا حلوہ بنا کر کھایا جائے تو نزلہ و زکام اور سردیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں بادام کا شربت اور سرسائی پینا دل و دماغ کے لئے بہت مفید ہے۔

ماہرین طب کے خیال میں بچوں کے لئے نہ صرف دودھ بلکہ ان کی ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لئے بادام اور دوسرے خشک میوہ جات بھی ضروری ہیں۔ کیونکہ ماہرین کے مطابق ہڈیوں کے لئے کیشیم کے علاوہ میگنیشیم کی بھی ضرورت ہے اس لئے بچوں کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہے جس میں یہ دونوں عناصر موجود ہوں۔ تاکہ بچوں کی ہڈیاں مضبوط بن سکیں۔ تاکہ وہ اپنی زندگی زیادہ چست اور توانا گزار سکیں۔

بادام کے تیل سے چہرے کی مالش سے چہرہ شاداب اور تروتازہ رہتا ہے آپ اپنے چہرے کو پہلے دودھ سے ہلکا ہلکا روئی کے ساتھ لگائیں پھر چند قطرے روغن بادام لیں اور اس میں چند قطرے عرق گلاب کے لے لیں۔ اب ہلکے ہاتھ سے چہرے پر لگائیں۔ زیادہ رگڑنا نہیں ہے۔ اس سے نہ صرف آپکا چہرہ صاف ہو جائے گا بلکہ آہستہ آہستہ چہرے کی جھریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔

دوستو اس کے علاوہ بادام سرچکرانے، نظر کی کمزوری، بواسیر، ضعف دماغ، یادداشت، کھانسی، پیدشاب کی جلن، صفراء، بے خوابی اور قبض وغیرہ میں بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ نئی تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بادام وزن کم کرنے میں بھی مددگار ہیں اس لئے موٹے افراد بادام کو پانی غذا کا ایک حصہ بنالیں اور ان کو روزانہ کی بنیاد پر استعمال کریں۔ اور میرے ایسے دوست جو ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں وہ بادام کھانا شروع کریں ان کو اپنی اس عادت سے چھٹکارا مل جائے گا۔ یہ بھوک کی اشتہا کو کم کرتا ہے بلکہ ختم کر

دیتا ہے جس سے وزن کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

اس کے علاوہ روغن بادام بالوں کے لئے بھی ایک ٹانک ہے اس کے استعمال سے نہ صرف بال لمبے ہوتے ہیں بلکہ گھسنے اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔ بالوں کے گرنے کو بھی روکتا ہے اس کا اندرونی اور بیرونی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پمپلز میں بھی بادام مفید ہیں اور چشمہ پہننے سے پڑنے والا نشان بھی بادام اور ناریل کے تیل کو ملا کر مالش کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چہرے کی شادابی کے لئے بادام اور گلاب کی پتیوں کا پیسٹ بنا کر روزانہ لگایا جائے تو رنگت میں بھی فرق پڑ جاتا ہے۔ کالی رنگت والے ہونٹوں پر بھی ناریل اور بادام کا تیل برابر ملا کر لگائیں، تو فائدہ مند ہو گا۔ ناریل کا تیل ہر قسم کی جلد کے لئے مفید ہے، خشک، چکنی اور نارمل جلد پر اس کا استعمال جلد کو دلکش اور خوبصورت بناتا ہے۔ اس کے علاوہ مزیدار بادام کا ملک شیک بنا کر بھی پیا جاسکتا ہے اس پر تھوڑی آئس کریم ڈال لیں تو اور خوش ذائقہ ہو جائے گا۔ دوستو امید کرتا ہوں آج کا مضمون بھی آپ کو پسند آیا ہو گا۔ لائیک کرنا نہ بھولنے گا اور اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔



## ٹماٹر کے فوائد (Benefits of Tomato)

اسلام و علیکم دوستو! آج آپ کے لئے ایک اور مفید آرٹیکل لی کر آیا ہوں تاکہ آپ اپنی صحت کو مزید بہتر بنا سکیں۔ آج کا موضوع ٹماٹر کے فوائد ہیں۔ ٹماٹر سبزی ہے یا پھل؟ جی ہاں یہ ایک پھل ہے جس کو ہم سبزی کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں یہ پوری دنیا میں استعمال ہوتا ہے اس کے بغیر تمام کھانے بے مزہ ہوتے ہیں۔ اس کا اصل وطن امریکہ، پیرو اور Ecuador ہے۔ عام طور پر ٹماٹر کی دو اقسام ہیں ایک میدانی اور دوسری پہاڑی۔ ان میں فرق یہ ہے کہ میدانی علاقوں کا ٹماٹر گول اور پہاڑی علاقوں کا لمبوتر ہوتا ہے۔ ٹماٹر کا استعمال دونوں حالتوں میں ہوتا ہے چاہے پکا کر کھالیں چاہے کچا کھالیں۔ اس کو کسی سبزی، دال یا گوشت میں پکا کر کھایا جاتا ہے اور کچا ہم سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یا پھر اس کا جوس نکال کر پیتے ہیں۔ ٹماٹر میں وٹامن اے، سی، ایچ، کیلشیم، فاسفورس، آئرن اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس میں پروٹین 0.9% اور فیٹ Fat 0.2% پائے جاتے ہیں۔

ٹماٹر کے فوائد:

☆ ٹماٹر سے میٹھی چینی بنائی جاتی ہے جسے ٹماٹو سوس کہتے ہیں۔ ٹماٹر کی میٹھی

چھنی بھی بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔

☆ یہ بھوک لگاتا ہے اور کھانا ہضم کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔

☆ ٹماٹر خون پیدا کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے اور جسم کی خشکی دور کرتا ہے۔

☆ طبیعت کو راحت ملتی ہے۔ اور یہ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

☆ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

☆ گرمیوں میں اس کا استعمال زیادہ کریں کیونکہ یہ گرمی اور حرارت کو ختم کرتا ہے۔

☆ مریض اور کمزور افراد کے لئے ٹماٹر کا استعمال مفید رہتا ہے۔

☆ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ دودھ پلانے والی ماؤں اور بڑھتے بچوں کے لئے ایک ٹماٹر روزانہ استعمال کروائیں۔

☆ حاملہ خواتین کے لئے ایک ٹماٹر کا جوس صبح نہار منی پلائیں اس سے متلی اور تے ختم

ہو جاتی ہے۔

☆ ٹماٹر کے استعمال سے معدہ درست رہتا ہے۔

☆ دوپہر کو سلاد میں دوسری اشیاء کے ساتھ ٹماٹر کا استعمال ضرور کریں۔

☆ ٹماٹر کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

☆ کڈنی میں موجود زہریلا پین دور کرتا ہے جو مختلف بیماریوں کا باعث بنتے

ہیں۔

☆ ٹماٹر کے گودے کو چہرے پر لگائیں۔ پندرہ سے آدھ گھنٹہ کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔ چہرہ صاف ہوگا اور رنگت بھی نکھر جائے گی۔

☆ چہرے کے کیل مہاسے بھی ختم ہو جائیں گے۔

☆ شوگر کے مریض اس کا استعمال ضرور کریں کیونکہ یہ پیشاب میں موجود شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

☆ سانس کی نالیوں میں موجود تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

☆ اس کے استعمال سے پتھری بننے کے امکانات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔

☆ ٹماٹر کا استعمال بواسیر اور تلی کے امراض میں بھی مفید ہے۔

: ٹماٹر کے نقصانات

☆ ٹماٹر بادی ہوتے ہیں

☆ ٹماٹر بلغم پیدا کرتے ہیں۔

☆ ٹماٹر زکام پیدا کرتا ہے۔

☆ گردے کی پتھری والے مریض ٹماٹر کا استعمال نہ کریں۔

☆ ٹی بی کے مریض بھی ٹماٹر استعمال نہ کریں۔

☆ ٹماٹر پیٹ میں گیس پیدا کرتا ہے۔

☆ گلے کے امراض میں ٹماٹر استعمال نہ کریں۔





## کراچی کے ڈوبنے کا خدشہ

یوں تو حالیہ بارشوں سے ملک کے بہشتی حصے میں پانی پانی ہیں۔ اور سیلاب نے پنجاب اور کشمیر میں لوگوں کو تباہی سے دوچار کیا ہے۔ ہم سب ان کے غم میں برار کے شریک ہیں۔ یہ پانی جو سیلاب کی شکل میں آتا ہے اس کو اگر کہیں سٹور کرنے کا منصوبہ بنا لیا جائے تو جہاں ملک کو فائدہ ہو گا وہاں ہی یہ غریب لوگ جو ہر سال اس سیلاب کی سولی چڑھتے ہیں یہ بھی اس سے محفوظ رہیں گے۔ دوستو پانی جہاں بھی جاتا ہے تباہی ہی لاتا ہے۔ اسی طرح جب سمندر پھبھرتا ہے تو سونامی کی شکل میں ساحل پر واقع شہر تباہ ہو جاتے ہیں۔ ہمارا پیارا شہر کراچی جو کہ میرا پیدا کنی شہر بھی ہے اور مجھے بہت پسند بھی ہے یہ بھی ساحل سمندر کے کنارے آباد ہے۔ اسے ہم روشنیوں کے شہر سے بھی جانتے ہیں اور یہ اقتصادی طور پر پاکستان کا سب سے بڑا شہر ہے۔ لاکھوں لوگوں کو اپنی آغوش میں رکھے ہوئے ہے۔ اور کتنے ہی لوگوں کا روزگار اس شہر سے وابستہ ہے۔ یہ ایک ہستیا شہر جسے آجکل پھر دہشت گردی کا سامنا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے تمام شہروں اور ملک پاکستان کو آباد رکھے۔ آج میں کراچی سے متعلق ایک اخبار کی خبر پڑھ کر چونک گیا۔ جو کہ یقیناً آپ میں سے بھی کافی لوگوں نے پڑھی ہو گی۔ تو خبر کو پڑھنے کے بعد آج اسی موضوع پر لکھنے کو جی چاہا۔ خبر یہ تھی کہ بحر ہند میں ایک عارضی زلزلے کا تجربہ کیا

گیا۔ اور ماہرین اسی تجربے کی روشنی میں خدشہ ظاہر کیا ہے۔ خدا نخواستہ کہ سونامی سے کراچی کا پورا شہر ڈوب سکتا ہے۔ اسی طرح کا ایک ٹیسٹ انڈونیشیا میں پہلے کیا گیا تھا۔ آپ کو یاد ہو گا کہ 2004 میں انڈونیشیا کے زلزلے میں سونامی آیا تھا جس سے لاکھوں لوگ ہلاک اور متاثر ہوئے تھے۔ خبر کے مطابق اقوام متحدہ کے زیر اہتمام ہونے والی یہ مشق ساحل مکران پر کی گئی۔ جس میں مصنوعی زلزلہ ریکٹر سکیل 9 برپا کیا گیا۔ اس تجربے میں جو پاکستانی میٹروولوجسٹ توصیف عالم تھے۔ اس اخبار کے حوالے سے انھوں نے خدشہ ظاہر کیا کہ تجربے میں 3 سے 23 فٹ تک سمندر کی لہریں اٹھیں۔ جو ڈیڑھ گھنٹہ میں کراچی شہر تک پہنچ سکتی ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ اس زلزلے کی لہریں اتنی طاقتور ہوں گی کہ جس سے پورا شہر اس کی لپیٹ میں آ سکتا ہے۔ توصیف صاحب نے بتایا کہ 1945 کے سونامی میں کراچی میں چار ہزار لوگ ہلاک ہوئے تھے۔ خدا نخواستہ اگر اسی کا سانحہ دوبارہ رونما ہوا تو پاکستان کو بہت بڑا نقصان اٹھانا پڑے گا۔ کیونکہ کراچی ملک کی مجموعی جی ڈی پی 42% میں فراہم کرتا ہے۔ توصیف صاحب نے ایک سونامی کے آنے کی پیشگوئی کی ہے لیکن یہ معلوم نہیں کہ یہ سونامی کب تک آئے گی۔ کیونکہ کراچی ایک غیر محفوظ جگہ ہے۔ بہر حال اس کا خطرہ ہی موجود ہے۔ ہماری اپنے رب سے دعا ہے کہ ہمارے ملک کو ہر قسم کی آفات سے محفوظ رکھے۔ اور ہمارا ملک اسی طرح شاد و آباد ہو جائے۔ ابھی بھی ہمارے ملک میں سیلاب سے تباہی ہوئی ہے اور اس سے پہلے ہم ایک خفناک زلزلے کا مقابلہ بھی کر چکے ہیں۔ اس کے

علاوہ ملک کو دہشت گردی کا بھی سامنا ہے۔ اور اندرونی طور پر بھی سیاسی جنگ لڑی جا

رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسا لیڈر عطا کرے جو ہمارے ملک اور ہماری قوم کے لئے

راحت کا ساماں پیدا کرے۔ آمین۔

قارئین! آج میں نے خارش کو اس لئے منتخب کیا ہے کہ بارشوں کا موسم ہے اور خارش بھی عام ہے ہر چھوٹے بڑے کو یہ ہو جاتی ہے۔ خارش جلدی بیماری ہے اور یہ کافی تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ ایک ایسی مصیبت ہے کہ فوری طور پر ہر شخص سوائے کبھانے کے اور کچھ کر بھی نہیں سکتا۔ اس سے وقتی آرام آ جاتا ہے لیکن مزید کبھانے سے خارش بڑھ جاتی ہے اور دوسرے جلدی مسائل پیدا ہونے کا بھی خدشہ رہتا ہے۔ اس لئے کبھانا کسی حد تک تو ٹھیک ہے لیکن اس کا علاج ہونا ضروری ہے۔ خارش دو اقسام کی ہوتی ہے ایک کو ہم خشک خارش اور دوسری کو تر خارش کہتے ہیں۔ پہلے میں آپ کو خشک خارش کے بارے میں مختصر بتاتا ہوں کہ اس سے خارش بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن جسم پر کسی قسم کا کوئی دھبہ، دانایا نشان نہیں ہوتا ہے۔ اور جہاں خارش ہو رہی ہو وہ جگہ بھی خشک ہوتی ہے۔ اب ذرا تر خارش کو دیکھتے ہیں اس میں پھنسیاں نکلتی ہیں اور جہاں جہاں یہ پھنسیاں نکلتی ہیں وہاں بہت خارش ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد ان پھنسیوں میں رطوبت بھر جاتی ہے جو بعد میں پیپ کی شکل لے لیتی ہے۔ یہ پھنسیاں عام طور پر ہاتھ، پاؤں، بغل، پیٹ اور نرم اور نرم جگہوں پر نکلتی ہیں۔

: اسباب

یہ ایک زہریلے مادہ جس کو ہم سورا کہتے ہیں اس کے باعث ہوتی ہے عام طور پر نیم حکیم لوگ اس کا علاج تیل، مرہم وغیرہ سے کرتے ہیں جس سے وقتی طور پر یہ دب جاتی ہے اس کے دبا دینے سے دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً دمہ، تپ، دق، مرگی، اندھا پن، بہرہ پن یہاں تک کہ بانجھ پن بھی اس مادہ سورا کے دبنے سے ہوتی ہیں۔ تو یہ انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔ بہتر ہے اس کا باقاعدہ علاج کیا جائے۔ بعض افراد میں دوائیاں لینے سے بھی خارش ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گرمی دانوں سے بھی خارش ہوتی ہے۔

: گھریلو علاج

اگر خارش خشک ہو تو ناریل کے تیل کی مالش کریں۔  
پڑولیم جیلی قدرتی ہوتی ہے اس کو جسم کے اس حصے پر لگائیں جہاں خارش ہو رہی ہو۔  
بیٹھا سو ڈا تین حصہ اور اور پانی ایک حصہ لیکر پیسٹ بنا لیں اور خارش زدہ حصہ پر لگائیں۔ فوری آرام آئے گا۔

ایلوویرا (گوار گندل) کے پتے کاٹ کر ان میں سے جیل حاصل کریں اور متاثری حصوں پر لگائیں یہ بھی خارش کو روکنے کے لئے مفید ہے۔  
مندرجہ بالا کام فوری طور پر خارش کو کم کرنے کے لئے ہیں اس کا باقاعدہ علاج ضرور کریں۔

: ہو میو ادویات

سپیا 30: خارش کے لئے ایک مجرب دوا ہے دن میں تین بار ایک گھونٹ پانی میں ملا کر پیئیں۔

سلیشیا 30: شدید خارش جس میں پھنسیاں ہوں اور ان میں پیپ پڑ گئی ہو۔ تو دن میں تین بار تھوڑے سے پانی میں ملا کر پیئیں۔

لیونڈر آئل: اس کا استعمال بیرونی طور پر خارش کے جراثیموں کو ختم کرتا ہے۔

لانگو پوڈیم 30: جب آدھی رات کے بعد خارش کا زور بڑھ جائے اور پھنسون سے زرد مواد خارج ہو تو پھر اس دوا کے چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں

تین بار استعمال کریں۔

کالیڈیم 30: عورتوں اور مردوں کے اعضاءے تناسل پر خارش کی صورت میں اس دوا کے چار قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں تین بار پیئیں۔  
ایسے مریض جن کو خارش ہو وہ روزانہ اپنے کپڑے تبدیل کریں اور اپنا صابن اور تولیہ الگ رکھیں۔

کھانے میں چکنائی، تیز مرچ اور گرم مصالحہ جات سے مکمل پرہیز رکھیں



آج میں نے پانی پر طبع آزمائی کا فیصلہ کیا ہے اور کوشش کروں گا کہ پانی سے متعلق آپ کو کچھ معلومات دے سکوں۔ زندگی اور اچھی صحت برقرار رکھنے کے لئے ہوا کے بعد پانی کی ضروری ہے۔ پانی سے ہی زندگی ہے اور پانی کے بغیر کوئی جاندار زندہ نہیں رہ سکتا۔ جس طرح ہوا میں آلودگی سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں اسی طرح گٹ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے میں صاف و شفاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آجکل بارشوں کا موسم ہے تو اس میں ہمیں پانی ہمیشہ اہل استعمال کرنا چاہیے۔ تاکہ ہم کسی بھی بیماری سے محفوظ رہ سکیں۔ گندے پانی کے استعمال سے معدے اور آنتوں کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ پانی کا استعمال غذا کے ساتھ بھی ضروری ہے کیونکہ یہ اس غذا کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پیشاب اور یرقان کی صورت میں پانی پینا مفید ہوتا ہے۔ پانی پینے سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ کی اس زمین پر پانی تینوں حالتوں میں پایا جاتا ہے یعنی ٹھوس (برف کی شکل میں) مائع (پانی کی شکل میں) اور گیس (آبی بخارات کی شکل میں)۔ اس کے علاوہ ہر کھانے والی چیز میں کیلوہر موجود ہوتی ہیں لیکن پانی میں کوئی کیلوہر نہیں ہے۔ انسان کے جسم میں پانی دو تہائی مقدار میں ہوتا ہے اور خون

میں اس کی مقدار 92% ہوتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات عام آدمی کو روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی پینے کو کہتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے جسم کو اتنے پانی کی روزانہ کی بنیاد پر ضرورت ہوتی ہے۔ آٹھ گلاس پانی پینے سے ہمیں بھوک کم لگتی ہے اور ہمارا میٹابولزم بڑھتا ہے چربی گھٹتی ہے جس سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ پانی پینے سے جسمانی مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ پانی پینے سے سردی یا مائگراین سے بچا جاسکتا ہے کیونکہ یہ عام طور پر پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پانی کے استعمال سے چہرے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور مہنگی کریموں اور لوشن سے نجات مل جاتی ہے اور روپوں کی بچت ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم میں کم از کم پانچ دفعہ پانی سے چہرے کو ضرور دھوئیں۔ اس سے چہرے کی جلد کی تروتازگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور چکنی جلد والے اس سے بھی زیادہ بار چہرہ دھوئیں۔

ہم سانس لیں، کسی کام کی صورت میں، ورزش کی صورت میں، پسینہ نکلنے کی صورت میں پانی کا ضیاع ہوتا ہے اسی لئے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ماہر طب پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ پانی جسم سے فالتو مادہ کے اخراج میں ہماری مدد کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہماری جلد تازہ اور نرمی سے بھرپور نظر آتی ہے۔ جلد کے لئے پانی پینا تو اچھا ہے ہی لیکن اس کے ساتھ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو روکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کے باقی ماندہ نظام کو چلانے میں بھی

ہماری مدد کرتا ہے۔

لندن کے ماہرین کے مطابق شاور کے ذریعے نہانے سے وائرس انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں کیونکہ نہانے کے دوران اگر پانی میں انفیکشن موجود ہو تو وہ انسانی جسم میں داخل ہو کر کئی ایک مسائل پیدا کر سکتا ہے اور اس میں اس انسان کو ہارٹ فیل تک ہو سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق انسانی دل کی رفتار ایک منٹ میں 60 سے 100 تک ہوتی ہے لیکن اس بیماری میں مبتلا ہو جانے کے بعد یہ رفتار 200 فی منٹ تک پہنچ جاتی ہے۔

اب دیکھتے ہیں کہ پانی کن اوقات میں پینا زیادہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ ایک سے دو گلاس صبح نہار منہ ضرور پیئیں۔ یہ قبض کو ختم کرتا ہے اور اندرونی اعضاء کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

جب آپ نہالیں تو ایک گلاس پانی ضرور پیئیں۔ نہانے سے پہلے بھی پی سکتے ہیں یہ آپ کا بلڈ پریشر کم رکھنے میں مدد کرے گا۔

کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پانی پینے سے آپ کا ہاضمہ خراب نہیں ہوگا۔ معدے کے

لئے مفید ہے اور ہاضمہ درست رہتا ہے۔

رات سونے سے پہلے ایک گلاس پانی پینے سے ہارٹ اٹیک اور برین سٹروک سے بچا جا سکتا ہے۔

سنت کے مطابق پانی پینا ضروری ہے ایک تو آپ بیٹھ کر پانی پیئیں۔ دوسرا تین سانسوں میں پیئیں۔ کھڑے ہو کر پانی پینے سے جوڑوں کے درد ہو سکتے ہیں۔

اب ذرا دیکھتے ہیں کہ کن حالات میں پانی پینا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اکثر ہم بچپن سے سنتے آ رہے ہیں کہ کھیرے، تربوز اور خربوزے کے بعد پانی نہ پیا جائے کیونکہ اس ہیضہ ہو سکتا ہے۔

گر میوں میں یا تیز دھوپ سے جب آپ باہر سے آئیں تو فوراً پانی نہ پیئیں۔

چائے اور دودھ کے بعد پانی کا استعمال نہ کریں۔

کھٹی چیز کے استعمال کے بعد بھی پانی نہ پیئیں۔

نخست ورزش کے بعد فوراً پانی نہ پئیں۔

## انجیر کے فائدے

انجیر کا نام آپ نے سن رکھا ہو گا بلکہ بہت سے دوستوں نے اس کو کھایا بھی ہو گا۔ یہ ایک خشک میوہ دار پھل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس پھل میں حیاتین، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس کی کافی مقدار اس میں رکھی ہوئی ہے۔ بہت سارے دوستوں کو اس کے فوائد سے واقفیت نہیں ہو گی۔ پاکستان کے اکثر شہروں میں یہ تازہ نہیں ملتا لیکن خیبر پختونخواہ میں تازہ مل سکتا ہے۔ اس پھل کو خشک کر کے ایک رسی میں پرو لیا جاتا ہے جس سے یہ زیادہ عرصہ تک کارآمد رہ سکتا ہے۔ جس کے بے شمار فوائد ہیں۔ آج انہی فوائد کو میں نے اپنے آرٹیکل میں لکھنے کے لئے چنا ہے۔ امید کرتا ہوں کہ دوسرے مضامین کی طرح یہ مضمون بھی آپ کو پسند آئے گا۔ اس کا ذائقہ بہت لذتزا ہوتا ہے۔ انجیر کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اس خشک پھل کے اندر چھوٹے چھوٹے بے شمار دانے بھرے ہوتے ہیں جن کو چبانے کا اپنا ہی ایک مزہ ہے۔

انجیر کا ذکر قرآن پاک میں ہے جس میں ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے فرمایا کہ یہ پھل جنت کا پھل ہے نہایت فائدہ مند اور اکسیر ہے۔ اسی لئے اس پھل کی اہمیت بڑھ جاتی ہے کہ یہ انسانی صحت اور بیماریوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ اور یہ میوہ انسان کے لئے خدا تعالیٰ کی طرف سے بہت بڑی نعمتوں میں سے

ایک نعمت ہے۔ اس کو چبا چبا کر کھانے سے پیٹ کی بیماریاں، معدے سے متعلق عوارض، پیدمیشاب کی بیماریاں، جگر اور سانس، دمہ اور پھیپڑوں کی کئی بیماریاں کا علاج ہو جاتا ہے۔ نزلہ و زکام اور کھانسی کی صورت میں اس کو چبا چبا کر کھائیں۔

انجیر میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو صحت بخش ہیں جو موٹاپے لانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ میرے ایسے دوست جو دبلا پن کا شکار ہیں اور موٹے ہونے کے خواہشمند ہیں ان کو چاہیئے کہ روزانہ انجیر کھائیں۔ دبے پن سے نجات حاصل ہوگی۔ تلی کے ورم میں روزانہ پانچ سے چھ عدد انجیر کھائیں۔ اگر انجیر کو اپنی روز مرہ غذا کے ساتھ باقاعدگی سے کھایا جائے تو فالج کا خطرہ کم سے کم ہو جاتا ہے۔ باقاعدہ کھانے سے پھوڑے پھنسون سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مشانہ، گردے اور پتے کی پتھری میں کھانا بھی مفید رہتا ہے۔ لیکن ایسی صورت حال ہو تو اپنے قریبی ڈاکٹر یا ماہر طبیب سے مشورہ ضرور کر کے پھر کھائیں۔ انجیر کا استعمال بلڈ پریشر کو نارمل کرنے میں مدد گار ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ نالیوں میں خون کو جمع ہونے سے روکتا ہے۔ اس کے علاوہ انجیر بوایر میں بھی فائدہ مند ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ اس کو کھانے سے آنتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ آنتوں کی صفائی کے لئے تازہ انجیر کھائے جائیں تو بہتر رہتا ہے۔

انجیر کیشیم سے بھرپور ہے اس لئے یہ ہڈیوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ سرطان اور دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ یہ نہ صرف شوگر کے مریضوں کے لئے مفید ہے بلکہ خون میں کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرتا ہے۔ اگر اس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو جوڑوں کے دردوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ اگر پھوڑے ہوں تو انجیر کو دودھ میں پکا کر پھوڑے پر باندھ دیں۔ اس سے پھوڑا پھٹ جائے گا اور بہت جلد ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے بہت سے دوست اس پھل کو جانتے تو ہوں گے لیکن اس کے فوائد کے بارے میں نہیں جانتے ہوں گے۔ امید ہے کہ آپ اس پھل کے فوائد سے آشنا ہو گئے ہوں گے۔ انشاء اللہ پھر کسی نئے موضوع کے ساتھ حاضر ہوں گا۔ لائیک کرنا نہ بھولیں۔ شکر یہ۔



## فاصلاتی تعلیم (Distance Education)

تعلیم کی ضرورت ہر شخص کو ہے اس لئے حضور ﷺ نے فرمایا کہ ماں کی گود سے لیکر قبر تک تعلیم حاصل کی جائے کیونکہ تعلیم ہی انسان کو انسان بناتی ہے اور اچھے اور برے کی تمیز کرنا سیکھاتی ہے۔ تعلیم کے لئے کوئی عمر کی قید نہیں ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں عمر رسیدہ اور زندگی میں مصروف لوگوں کے لئے گھر بیٹھے تعلیم حاصل کرنا اب کوئی خواب نہیں رہا بلکہ جب چاہیں جس جگہ چاہیں تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے پاکستان میں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی یہ کام سرانجام دے رہی ہے یہ یونیورسٹی 1974ء میں قائم کی گئی۔ یہ اس وقت ایشیا اور افریقہ میں واحد یونیورسٹی تھی۔ اور دنیا میں دوسری یونیورسٹی تھی جو فاصلاتی تعلیم سے رہی ہے۔ پہلے یونیورسٹی یو کے میں 1960ء میں قائم کی گئی تھی۔ علامہ اقبال یونیورسٹی سے آج لاکھوں طلباء و طالبات علم کی پیاس بجھا رہے ہیں۔ اس کے بعد دوسری یونیورسٹی کمپیوٹر کی تعلیم دے رہی ہے جس کا نام ورچوئل یونیورسٹی ہے۔ یہ یونیورسٹی 2002ء میں حکومت کی زیر پرستی قائم کی گئی۔ اس سے بھی لاکھوں طلباء جدید تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ کیونکہ اب یہ دونوں یونیورسٹیاں کامیابی سے اپنا سفر طے کر رہی ہیں۔ اس لئے اب مزید ادارے اور یونیورسٹیاں فاصلاتی تعلیم دے رہی ہیں ان میں اسلامیہ یونیورسٹی آف بہاول پور اور

ذکر یا یونیورسٹی ملتان قابل ذکر ہیں۔ لیکن جو مقام علامہ اقبال یونیورسٹی کو ہے وہ ان کو ابھی حاصل نہیں۔

مواصلاتی تعلیم آج کی ضرورت بن چکا ہے اور یہ ہر کسی کے لئے آسان ہو گیا ہے کہ وہ چاہے گھر بیٹھ کر تعلیم حاصل کرے یا پھر آفس میں۔ اس کے علاوہ بیرون ملک ملازمت کرنے والے افراد بھی اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں آپ کوئی کام کر رہے ہوں یا اپنا ذاتی بزنس کر رہے ہوں بڑی آسانی کے ساتھ تعلیم حاصل کر سکتے ہیں یوں آپ کی ادھوری تعلیم مکمل ہو سکتی ہے یہ سہرا بھی ان یونیورسٹیوں کے سر ہے جو مواصلاتی تعلیم دے رہی ہیں۔ اس تعلیم کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وقت آپ کے ہاتھ میں ہے آپ اپنی مرضی کے مطابق پڑھنے کا شیڈول بنا سکتے ہیں۔ آپ کو ہفتہ میں آٹھ سے دس گھنٹے پڑھنے کے لئے درکار ہوتے ہیں جو آپ آسانی سے نکال سکتے ہیں۔

مواصلاتی تعلیم میں جہاں آپ کو ٹیوٹر کی سہولت میسر ہوتی ہے وہیں آپ انٹرنیٹ، ای میل اور کتابوں کی مدد سے بھی اپنی تعلیم میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مطالعہ کہیں بھی کیا جاسکتا ہے چاہے آپ گھر بیٹھ کر کریں آفس میں کریں یا پھر گاڑی میں سفر کرتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ کو کسی بھی کلاس روم کی ضرورت نہیں ہے۔ اور نہ ہی آپ کو لیکچر لینے کی فکر

ہے۔ مواصلاتی تعلیم میں جہاں وقت کی بچت ہے وہاں پر آپکا پیسہ بھی بچتا ہے کیونکہ ریگولر تعلیم مہنگی پڑتی ہے جبکہ یہ تعلیم سستی پڑتی ہے۔ اس میں آپ کو روز آنے جانے کی ضرورت نہیں ہے سفر کرنے کی تکلیف سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے اور ٹرانسپورٹ کی مد میں کافی پیسے بچ جاتے ہیں۔ اور وقت بھی بچتا ہے۔

آج ہزاروں نہیں لاکھوں لوگ نہ صرف پاکستان میں بلکہ پاکستان سے باہر جدید ممالک میں بھی مواصلاتی تعلیم حاصل کر رہے ہیں اور کامیابیوں کی سیڑھیوں پر چڑھ رہے ہیں۔ کیونکہ تعلیم آج کی ضرورت بن چکی ہے۔ تعلیم کے بغیر انسان کی ترقی ناممکن ہے۔ ایسے بہن بھائی جنہوں نے تعلیم ادھوری چھوڑ دی تھی وہ ضرور اس سے فائدہ اٹھائیں۔ پھر بھی اگر کسی کو کوئی مسئلہ ہو تو وہ مجھے ایس ایم ایس کر کے پوچھ سکتا ہے۔ شکریہ

عید الضحیٰ ایک مذہبی تہوار ہے جس کو تمام دنیائے اسلام کے مسلمان بڑی عقیدت و احترام سے مناتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد باری ہے کہ ترجمہ: تو تم اپنے رب کے لئے نماز پڑھو اور قربانی کرو۔ قربانی کسی بھی جانور کو ثواب کی نیت سے ذبح کرنا ہے۔ قربانی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت ہے۔ یہ واقعہ مکہ میں پیش آیا جہاں ایک شفیق باپ نے خواب میں خدا کی رضا کے لئے اپنے بیٹے کو ذبح کرنے کا واقعہ جب سنایا تو صابر بیٹے نے بھی اللہ کی خوشنودی کی خاطر اپنے آپ کو پیش کر دیا۔ اور جب باپ نے اپنے لخت جگر پر چھری پھیرنے کا ارادہ کر لیا تو غیب سے آواز آئی کہ اے ابراہیم بس تم نے اپنا خواب سچ کر دکھایا ہم وفادار بندوں کو ایسی ہی جزا دیتے ہیں یقیناً یہ ایک کھلی آزمائش تھی۔ اور پھر حضرت جبرائیل کو جنت سے ایک دنبہ وہاں حضرت اسماعیل علیہ السلام کے بدلے میں رکھ دیا گیا۔ اور یوں اس قربانی کو آج تک حضرت ابراہیم کی سنت کے طور پر منایا جاتا ہے۔ اور اسی سنت کی پیروی دنیا کے تمام مسلمان کرتے ہیں جن کو اللہ تعالیٰ نے مالی طور پر نوازا ہوتا ہے۔

ہمارے پیارے نبی ﷺ ہجرت کے بعد مدینہ میں قیام کیا اور ہر سال قربانی فرمایا

کرتے تھے۔ قربانی ہر صاحب نصاب پر واجب ہے۔ بعض لوگوں کے خیال میں قربانی پر اتنا پیسہ لگانے کی بجائے کسی فلاحی کام میں لگا دینا چاہیے جو کہ سراسر غلط ہے۔ پھر تو تمام اسلامی کام ترک کر کے دوسرے فلاحی اداروں میں پیسہ لگا دینا چاہیے۔ جیسا کہ حج کا حکم ہے تو پھر انسان حج نہ کرے اور یہ پیسہ فلاحی ادارے میں لگا دے۔ کہنا غلط ہو گا۔ ہمیں حضرت ابراہیم کی قربانی اور اللہ تعالیٰ سے فرمانبرداری کو نہیں بھولنا چاہیے۔ یہ دن ہمیں حضرت ابراہیم کی خدا سے سچی فرمانبرداری یاد دلاتا ہے تاکہ ہم بھی اپنے رب سے فرمانبرداری کو اپنا شعار بنالیں۔ ہمیں دنیا میں اللہ کے دین کی سربلندی کے لئے جینا ہے اور اسی کے لئے مرنا ہے ہمیں اسی لئے دنیا میں پیدا کیا گیا ہے۔

تو قارئین ابھی تو آپ نے عید الفطر کی رونقوں سے خوب لطف اٹھایا ہو گا اور چند دنوں کے بعد عید الضحیٰ بھی آ رہی ہے جس پر لوگوں نے طرح طرح کے پکوانوں کا اہتمام کرنے کا سوچا ہو گا۔ دوستو! غریبوں کا بھی خیال رکھیے گا بہت سارے ایسے لوگ ہیں جو آپ کے قریب ہی ہوں گے اس کے علاوہ سیلاب زدگان کو بھی یاد رکھیں اور شمالی وزیرستان کے گھروں سے بے دخل لوگوں کو بھی نہ بھولنے گا۔

عید الضحیٰ کو سنت ابراہیم سمجھ کر ہی گزاریں کیونکہ بہت سارے لوگ اپنے

روپے پیسے کی نمائش کرتے ہیں اور مہنگے ترین جانور خریدے جاتے ہیں تاکہ لوگوں پر ان کا رعب رہے۔ آپ ایک اچھا بکرا یا دنبی، بیل بھی قربانی کے لئے دے سکتے ہیں۔ قربانی خوبصورت بیل، بکرے یا دنبے کی کوئی حیثیت نہیں۔ اس لئے نمود و نمائش سے بچا جائے۔ یوں تو ہر سال قربانی کے جانور مہنگے ہوتے ہیں لیکن اس بار مہنگائی کچھ زیادہ ہو گی۔ جس کی ایک وجہ پاکستان کے حالات ہیں اور دوسری وجہ جانوروں کا سیلاب میں ڈوب کر مر جانا ہے۔ جو کہ یقیناً مہنگائی کا سبب بنے گا۔ اب تو منڈی میں ایسا لگتا ہے جیسے جانوروں کی کیٹ واک ہو رہی ہو۔ باقاعدہ طور پر جانوروں کے نام رکھے جاتے ہیں جیسے کالو، سوہنی، کوڈو وغیرہ وغیرہ۔ اور ان کی قیمتیں بھی ہزاروں میں نہیں بلکہ لاکھوں میں ہوتی ہیں۔ تو جناب آپ اپنی استعداد کے مطابق ہی کام کریں انشاء اللہ تعالیٰ آپ کی قربانی ضرور خدا کے ہاں منظور ہوگی۔

## اخروٹ کے فوائد

ناظرین سردیاں آنے والی ہیں اور یقیناً آپ میں سے بہت سے لوگ جو سردیوں کو پسند کرتے ہیں وہ انتظار کر رہے ہوں گے۔ کیونکہ آپ اپنے من پسند ڈرائی فروٹ سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ڈرائی فروٹ ہر ایک کی پسند ہیں چاہے وہ چھوٹا ہو یا بڑا۔ آپ ڈرائی فروٹ کھاتے تو ہیں لیکن اس کے فوائد کے بارے میں بہت کم جانتے ہوں گے۔ اس لئے میں سوچا کہ آپ کو آج اخروٹ کے فوائد بتائے جائیں اس سے پہلے آپ نے بادام کے فوائد اور انجیر کے فوائد کو بہت پسند کیا میں آپ کا شکر گزار ہوں امید کرتا ہوں کہ آج کا موضوع بھی آپ کو ضرور پسند آئے گا۔

چلیں اپنے اصل موضوع کی طرف آتے ہیں کہا جاتا ہے کہ دنیا بھر میں اخروٹ کی پچاس سے زائد اقسام موجود ہیں۔ اخروٹ ہمارے دماغ سے ملتا جلتا خشک میوہ ہے 2010 کے ایک سروے کے مطابق چین دنیا میں سب سے زیادہ اخروٹ پیدا کرنے والا ملک ہے اس وقت پوری دنیا میں 2.55 بلین میٹرک ٹن اخروٹ کی پیداوار ہو رہی ہے جس میں سے چائنہ 1.6 بلین میٹرک ٹن اخروٹ پیدا کر رہا ہے۔ اس کے علاوہ جو دوسرے ممالک اخروٹ کی پیداوار کر رہے ہیں ان میں بھارت، ترکی، ایران،

رومانیہ، امریکہ، فرانس، یوکرین، میکسیکو، اور چلی شامل ہیں۔ ایک اونس اخروٹ میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ پروٹین mg پوٹاشیم 125، mg کالشیئم 28، mg فولاد 0.82 زنک، سوڈیم، سلینیم، فائبر، میگنیشیم، کوپر، بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، B1 0.097 وٹامن C 0.4mg، اخروٹ میں وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ وٹامن موجود ہیں۔ اس چھوٹے سے میوے میں، B2 0.043mg، B6 0.152mg،

اللہ تعالیٰ نے کیتنے وٹامنز، پروٹین اور معدنیات رکھی ہیں۔

اب ذرا طبی لحاظ سے اس کی کارکردگی دیکھتے ہیں کہ یہ کس بیماری میں ہمارے لئے مفید ہوتا ہے۔

☆ ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ہفتے میں کم از کم ۴ یا ۵ اخروٹ کھانے والے شوگر کی ٹائپ ۲ کے خطرات سے کافی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔ سب جانتے ہیں کہ اس کی شکل انسانی دماغ سے بھی ملتی ہے اور یہ دماغ کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔

☆ دوران حمل اس کا استعمال ماں کے بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر رکھتا ہے اور اس کے علاوہ پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں اور دماغ کے لئے مفید ہے۔ کیونکہ اس میں موجود وٹامنز اور میگا 3 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں۔

☆ مغز اخروٹ دمہ، کھانسی اور گلے کی خراش میں بہت مفید ہوتا ہے۔

☆ سردیوں میں کیونکہ جوڑوں کے دردوں میں اکثر تکلیف ہو جاتی ہے۔ دردوں کے لئے اس کے تیل کی مالش کریں درد رفع ہو جائیں گے۔



☆ جن خواتین یا بچوں کو سر میں جو کس پڑنے کی شکایت ہو وہ اس کو سر میں لگائیں جو ووؤں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

☆ اس کے علاوہ فالج، داد، اور تشنج میں اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔

☆ اگر چھوٹے بچوں کو چمنوں کی شکایت ہو تو شام کے وقت ایک سے دو اخروٹ کھلا دیں تکلیف دور ہو جائے گی۔

☆ ایگزیمہ کی صورت میں اس کا بیرونی استعمال کریں۔

☆ داغ دھبوں کی صورت میں اخروٹ کو پیس کر پانی میں ملا کر ایک پیسٹ بنا لیں اور اس کا لپ داغ پر کریں اس طرح کرنے سے داغ مدہم ہو جاتے ہیں۔

☆ اخروٹ دل اور دورون خون کے نظام میں بھی فائدہ مند ہے۔

☆ اخروٹ کھانے سے کو لیسٹرول نارمل رہتا ہے جن کا کو لیسٹرول ٹھیک نہ رہتا ہو وہ ضرور اخروٹ کا استعمال کریں۔

☆ اخروٹ پیٹ کی چربی کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔

☆ بالوں کے لئے بھی اخروٹ کا استعمال مفید رہتا ہے اگر آپ کے بالوں میں خشکی اور ڈینڈرف ہو تو اخروٹ کے تیل کا روزانہ استعمال کریں۔ اس میں موجود پروٹین آپ کے بالوں کے لئے مفید ہے۔

☆ اس کے علاوہ اخروٹ کینسر کے ممکنہ حملے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جس میں بڑی آنت کا کینسر، چھاتی کا کینسر اور پروٹین کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

امید کرتا ہوں دوسرے آرٹیکل کی طرح میرا یہ آرٹیکل بھی آپ کو پسند آئے گا۔ اپنے  
ریمارکس ضرور دیا کریں۔ شکریہ۔

## کیلا کھانا کیوں مفید ہے؟

قارئین آپ کی دلچسپی کے لئے ایک اور مفید مضمون لے کر آیا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ آپ کو پسند آئے گا۔ آج میں نے کیلے کو چنا ہے آئیے اب آغاز کرتے ہیں۔ کیلا اندرون سندھ میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ کیلے میں ٹھوس غذا زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔ کیلا اپنی لذت اور بہتر ذائقے کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ کیلا سستا پھل ہونے کے ساتھ مارکیٹ میں بھی باسانی دستیاب ہوتا ہے۔ پاکستان میں کیلا گن کر جبکہ کینڈا میں تول کر فروخت کیا جاتا ہے۔ کیلا ایک ایسا پھل ہے جس کو ہر عمر کے لوگ بڑے شوق سے کھتے ہیں اور یہ پھل دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔ کیلا سب ہی کھاتے ہیں لیکن کیلے کی افادیت سے کم ہی لوگ واقف ہیں۔ کیلے میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ یوں تو سیب بھی افادیت کے لحاظ سے کسی سے کم نہیں لیکن آپ جانتے ہیں کہ سیب کی نسبت کیلے میں وٹامن ڈی پانچ گنا زیادہ ہوتی ہے، اس کے علاوہ پروٹین چار گنا، فاسفورس تین گنا اور کاربوہائیڈریٹس دو گنا زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دوسرے وٹامنز بھی دگنا پائے جاتے ہیں۔ کیلے میں پانی  $\frac{3}{4}$  حصہ، شکر  $\frac{1}{5}$  حصہ باقی دوسرے نشاستہ، معدنیات، حیاتین ہوتے ہیں۔ کیلے میں کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، گندھک، فولاد اور تانبا پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن اے، بی اور سی پائے جاتے ہیں۔

کیلے کا استعمال کسٹرڈ پر بھی کیا جاتا جس سے کسٹرڈ خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں میں کیلے کی آئس کریم اور ملک شیکٹ بڑے شوق سے پسند کئے جاتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھنے کی ہے کہ آدھا کچا اور آدھا پکا ہوا کیلا کھانے سے گہرے کریمیں۔ جب کیلا مکمل پکا ہوا ہو تب اس کو کھائیں۔ اب اس کے طبعی فوائد دیکھتے ہیں۔

☆ ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ نوے منٹ کی مشقت کے بعد اگر دو کیلے کھائے جائیں تو کھوئی ہوئی توانائی بحال ہو جاتی ہے۔

☆ علاوہ اس کے کیلا ہمیں بہت سی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ ایسے مریض جو ڈپریشن کا شکار ہوں ان کے لئے کیلا کھانا مفید رہتا ہے۔

☆ ایسے خواتین و حضرات جن کو بے خوابی کی شکایت ہو وہ کیلے کا استعمال کریں یقیناً نیند کی گولیوں سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

☆ اس کے علاوہ انیمیا یعنی خون کی کمی کے لئے کیلے کا استعمال کرنی خون کو بڑھاتا ہے کیونکہ کیلے میں آئرن یعنی فولاد بھرپور ہوتا ہے۔

☆ اس کے علاوہ قارئین کیلا بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے کھانا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ بلند فشار خون کو معتدل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ کیلا زود ہضم ہے اگر کیلے کا استعمال روزانہ کیا جائے تو پیٹ کے کیڑوں سے

محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

☆ ایسی خواتین جن میں آسرن کی کمی ہو اور وہ گھر بھر کے کام کر کے جلد تھک جائیں ان کے لئے کیلا کھانا تھکن کو رفع کرتا ہے۔

☆ ایسی خواتین کے لئے بھی کیلا فائدہ مند ہے جو ماں بننے والی ہوں۔

☆ کیلے میں موجود پوٹاشیم دل کے لئے مفید ہے لندن کی ایک تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ کیلے کھانے سے دل کے دورے میں 40% خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دل کی جلن میں بھی کیلا مفید ہوتا ہے۔

☆ کیلا کھانے سے معدے کے سر سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

☆ اگر آپ کو اپنی صحت سے پیار ہے اور آپ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو دو کیلے روزانہ کھائیں۔

☆ امریکہ کی ایک تحقیق کے مطابق کیلا کھنے سے سرد اور مانگرین سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں موجود کالبوہائیڈٹس خون میں شکر کی مقدار کو صحیح سطح پر رکھتے ہیں جس سے دماغ میں دوران خون بہتر رہتا ہے۔

☆ میرے ایسے دوست جو دبے پتلے ہوں وہ روزانہ کیلے کا ملک شیک استعمال کریں اگر دودھ پسند نہ ہو تو صرف کیلے ہی کھا لیا کریں۔

☆ مسوٹروں کی منظوٹی کے لئے کیلا مفید ہے۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق کیلا ایسے لوگوں کے لئے بھی مفید ہوتا ہے جو اپنا وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ ایک کیلا نہار منہ

کھالیں ایک کھیلا دوپہر کے کھانے سے پہلے اور دوکیلے رات کے کھانے سے پہلے  
لیں۔ اور اپنی غذا متوازن رکھیں۔ کیونکہ کھیلا چربی گھلانے میں مددگار ہے۔  
☆ کھیلا کھانے سے نہ صرف بند آواز کھل جاتی ہے بلکہ یہ بلغم خارج کرنے میں بھی مدد  
کرتا ہے۔

☆ اگر کسی کو پیچس ہوں تو کیلے کا استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

-☆ کھیلا ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے

قارئین امید کرتا ہوں آج کا موضوع بھی آپ کو پسند آئے گا۔ لائیک کرنا نہ بھولئے  
گا۔ شکریہ

## ادرک اور اس کے فائدے

قارئین آپ کے لئے ایک اور سبزی کے فائدے لیکر حاضر ہوں آج ہم طبعی لحاظ سے بھی ادرک کے فوائد سے روشناس ہوں گے۔ ادرک ایک سبزی ہے اور اس کو مختلف سبزیوں، دالوں اور گوشت کے پکوانوں میں ڈالا جاتا ہے تاکہ اس کا بہترین مصالحہ تیار ہو اور کھانے لذت بنیں۔ خاص طور پر ایسی سبزیوں میں اس کا ڈالنا ضروری ہوتا ہے جو بادی ہوں جیسے آلو یا گو بھی وغیرہ۔ یہ سبزی کھانوں میں لذت پیدا کرنے کے علاوہ مختلف بیماریوں میں بھی مفید ہے جن کا ذکر میں آگے جا کر کروں گا۔ یہ تازہ ہی استعمال میں لائی جاتی ہے۔ اس کو اگر خشک کر لیا جائے تو یہ سوٹھ بن جاتی ہے اور اسی نام سے مارکیٹ میں فروخت بھی ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن سی کی مقدار بھی موجود ہوتی ہے اور تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔

اب ذرا طبعی فائدے دیکھتے ہیں۔

☆ ادرک کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ ہر کھانے کے بعد ایک چھوٹا سا کلنڈر کھا لیا کریں۔

☆ پیٹ درد، اچھارہ اور پیٹ میں گیس کو خارج کرنے میں مدد کرتی ہے۔

☆ بلغم جاری کرتی ہے۔

☆ جگر کو تقویت دیتی ہے۔

☆ گرم تاثیر ہونے کی وجہ سے یہ جسمانی دردوں کے لئے ذریعہ نجات ہے۔  
☆ معدے اور انتڑیوں کے جملہ امراض میں فائدہ مند ہے۔ جن میں خاص طور پر  
انتڑیوں کی سوزش ہے۔

☆ دماغی امراض میں مفید ہے۔

☆ ایسے خواتین و حضرات جن کو بھوک نہ لگتے ہو وہ ادراک کا استعمال کریں کیونکہ  
ادراک بھوک لگاتی ہے۔

☆ سردیوں میں اگر کھانسی ہو جائے تو ادراک کے رس کو شہد میں ملا کر لیں۔ آرام  
آئے گا۔

☆ ادراک گردوں اور مٹھانے میں طاقت پیدا کرتی ہے۔

☆ متلی، تے اور بد ہضمی کے لئے کھانا فائدہ مند ہے۔

☆ یرقان اور بواسیر کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

☆ اس میں شامل میگنیشیم اور زنک ہمارے خون کے سرکولیشن کو نارمل رکھتا  
ہے۔ اس لئے سرد اور مانگرین میں مددگار ہے۔

☆ نذولہ، زکام اور بخار میں اس کی یخنی بنا کر پی لیں۔ یا پھر اس کا رس چائے میں شامل  
کر کے لے لیں۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق ادراک کینسر کے بڑھنے کی رفتار کو کم کر دیتے ہیں۔

☆ گھبراہٹ اور بے چینی جیسے مسائل میں بھی ادراک کا استعمال مفید رہتا ہے۔

☆ کر کے نچلے حصے میں اگر درد ہو تو اس سے افاقہ ہو جاتا ہے۔



☆ عورتوں کے مخصوص ایام میں دردوں کو کم کرنے میں مفید ہے۔

☆ ادرک خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور اس کو بڑھنے نہیں دیتا اس لئے شوگر کے مریضوں کے لئے ادرک بہت مفید شے ہے۔

نوٹ۔ ادرک کا استعمال ضرورت سے زیادہ نہ کریں۔ اور ایسے خواتین و حضرات جو خون پتلا کرنے والی ادویات کا استعمال کر رہے ہوں وہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ادرک کا استعمال کریں۔

## آلو کھانا صحت کے لئے اچھا ہے

آلو بہت زیادہ پسند کی جانے والی سبزی ہے۔ اس کو ہر عمر کا فرد کھانا پسند کرتا ہے۔ آلو زمین کے اندر اگنے والی سبزی ہے اور اس میں پروٹین، معدنی اجزاء، کیلشیم، فولاد، فاسفورس اور وٹامنز شامل ہیں۔ دبلے پتلے لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ روزانہ ایک آلو کھایا کریں۔ بہت جلد موٹے ہو جائیں گے۔ سو گرام آلو میں 97 کیلوریز ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ بچے آلو کے چپس بڑے شوق سے کھاتے ہیں اس کے علاوہ ہمارے گھروں میں آلو کی بھجیا ضرور پکائی جاتی ہے اور پسند بھی کی جاتی ہے۔ جلد پک جانے والی سبزی ہے اس کو دوسری سبزیوں کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے جس سے سبزیوں کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت میں بھی آلو پسند کئے جاتے ہیں۔ اور جناب آلو کے پراٹھے بنا کر دہی کے ساتھ یا چائے کے ساتھ لئے جائیں تو ایک الگ ہی مزہ ہوتا ہے۔ آلو واحد سبزی ہے جو سارا سال مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہے اور ہر کوئی اس کو باسانی خرید سکتا ہے۔ ہمارے ملک میں بھی آلو کی کافی پیداوار ہوتی ہے۔ اس کے باوجود اس کی کمی ہو جاتی ہے کیونکہ اس کی مانگ بہت زیادہ ہے۔

یورپ میں بھی آلو بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ میرا ایک طالب علم جرمنی گیا تو انہوں نے بتایا کہ وہاں سب سے سستی سبزی آلو تھی لہذا وہ ایک بورا آلو

کالے آئے اور روزانہ وہی کھاتے۔ آلو یورپ کے علاوہ امریکہ میں بھی بہت کھایا جاتا ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء شامل ہیں جو جسم کو طاقت دیتے ہیں۔ یاد رکھیں آلو کے تمام اجزاء عین چھلکے کے نیچے ہوتے ہیں اس بغیر چھلکا اتارے ہانڈی میں استعمال کر لیا کریں۔ اگر چھلکے اتارنے ہوں تو نہایت باریک اتاریں تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائی اجزاء حاصل ہو سکیں۔

اب طبی لحاظ سے آلو کی افادیت دیکھتے ہیں۔

☆ روزانہ کا ایک آلو کھانے سے دبے پتلے لوگوں کی صحت اچھی ہو جاتی ہے۔

☆ جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغری ختم کرتا ہے۔

☆ آلو تیزابیت دور کرنے میں مددگار ہے۔

☆ یہ یورک ایسڈ کو خارج کرتا ہے۔

☆ آلو پیشاب آور ہے

☆ یورپی ڈاکٹر کے مطابق آلو گردے کی پتھری میں مفید ہے۔ آلو کھانے کے ساتھ پانی

کی مقدار زیادہ سیں تو پتھری نہ نہ ہو کر نکل جائے گی۔

☆ گھٹیا کے مرض میں کچے آلو کا رس ایک گج پینے سے آرام ملتا ہے۔ اس کے علاوہ

معدے اور انتڑیوں میں بھی مفید ہے۔

☆ آلو معدے کے ورم میں بھی مفید ہے۔

☆ کچے آلو کا رس جلد کے داغ دھبے اور جھریوں میں فائدہ دیتا ہے۔ آلو کو درمیان سے

کاٹ کر چہرے پر رات سونے سے پہلے لگائیں اس سے چہرے کے داغ دھبے

کم ہو جائیں گے اور رنگت میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

☆ جوڑوں اور پٹھوں کے دردوں کو ختم کرنے کے لئے آلو کا رس لے کر اس کو گرم کریں۔ جب آدھا رس رہ جائے تو اس میں گلبرین شامل کر دیں اور جہاں درد ہو وہاں نکور کرنے کے بعد مالش کریں۔

☆ آنکھوں میں اگر ورم ہو جائے تو آلو کے چھلکے اوپر رکھیں۔ آرام آئے گا۔  
منی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے۔

☆ آلو کے گھریلو ٹونکے

☆ اگر خدا نخواستہ کوئی حصہ جل جائے تو اس پر آلو کا ایک قلمہ کاٹ کر باندھ دیں۔  
☆ اس کے علاوہ ایک گھریلو نسخہ ہے کہ جس کیڑے پر زنگ لگ جائے اس پر آلو کو رگڑیں اور فوراً دھو لیا جائے تو زنگ اتر جائے گا۔

☆ جس پانی میں آلو ابالے ہوں اس پانی سے چاندی کے برتن صاف کئے جا سکتے ہیں۔  
قارئین آپ نے دیکھا کہ آلو کتنا مفید ہے لہذا اس کا استعمال ضرور کریں لیکن کسی سبزی یا گوشت کے ساتھ تاکہ آپ اس کے تمام اجزاء سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ شکریہ



قارئین آج میں نے ہلدی کے بارے میں قلم آزمائی کی کوشش کی ہے اور امید کرتا ہوں کہ اس میں بھی آپ کے لئے بے شمار فوائد سے ہوں گے۔ ہلدی اپنے رنگ، ذائقہ اور خوشبو کی وجہ سے جانی جاتی ہے۔ ہلدی میں کلیشیم، فولاد، پوٹاشیم، زنک اور تانبا بڑی مقدار میں موجود ہیں۔ ایک 100 گرام ہلدی میں آپ کو 138% وٹامن B6، 43% وٹامن C، وٹامن E، پوٹاشیم 54%، آئرن 517%، زنک 40% شامل ہے۔ اور اس میں کو لیسٹرول 0% ہے اسی لئے ایسے افراد جن کا کو لیسٹرول نارمل نہ ہو وہ ہلدی کا استعمال ضرور کریں۔

ہلدی کو ہر کوئی اپنے کھانوں میں استعمال کرتا ہے۔ ہلدی رنگت میں پیلی اور اس کا تعلق ادراک کے خاندان سے ہے۔ ہلدی تازہ حالت میں بھی مل جاتی ہے لیکن زیادہ تر اس کا استعمال خشک یا پھر پسی ہوئی حالت میں کیا جاتا ہے۔ یہ باقی مصالحوں کی طرح تیز ہے۔ ہلدی کھانوں کو تولد نہ بناتی ہی ہے لیکن اس کے علاوہ صنف نازک کے حسن کو نکھارنے میں بھی مدد کرتی ہے۔ ابٹن اور رنگ نکھارنے والی کریبوں میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یوٹیشن بھی مختلف اشیاء میں ہلدی کو شامل کر کے چہرے کی رنگت نکھارتے ہیں اور ہزاروں کماتے ہیں۔ قدیم دور میں اسے نہ صرف کھانوں بلکہ جلد کے عوارض میں استعمال کیا

جاتا تھا۔ اور آج بھی لوگ ہلدی کا استعمال اندرونی اور بیرونی چوٹ لگنے پر کرتے ہیں۔  
 سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ ہلدی کینسر کے خلاف مزاحمت رکھتی  
 ہے۔ اور انھوں نے چھاتی کے کینسر کے لئے دوا تیار کی ہے جو اس مرض کے لئے مفید  
 ہے۔ اس کے علاوہ جوڑوں کے دردوں اور جگر کی سوزش میں بھی ہلدی کا کوئی ثانی نہیں  
 ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ہلدی فالج کے بعد بہت زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ اس سے  
 جو دوا تیار ہوئی ہے ان کے مطابق یہ دوا دماغ کے خلیوں تک پہنچ کر پٹھوں اور دماغی  
 مسائل کو حل کرتی ہے۔ ابھی یہ تحقیق جاری ہے اس لئے ابھی ممکنہ طور پر اس کے  
 بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

اس میں شامل پوٹاشیم دل اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور اس میں  
 شامل آئرن خون کے سرخ خلیوں کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کی کمی والے  
 لوگوں کے لئے بھی مفید ہے۔ خون کی کمی دور کرنے کے علاوہ یہ خون کو صاف بھی کرتی  
 ہے۔ دماغی کمزوری، بلڈ پریشر اور متعدی امراض میں فائدہ مند ہے۔ خارش کی صورت  
 میں سرسوں کے تیل میں ملا کر حلوا بنا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے۔ نذالہ وزکام کی  
 صورت میں دودھ میں ہلدی کا شامل کر کے استعمال کرنے سے آرام آتا ہے۔ یرقان  
 میں دہی اور لسی بڑی مفید رہتی ہے لیکن اگر یرقان میں

دہی میں ہلدی ملا کر کھائی جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ چوٹ، سوجن اور درد میں مفید ہے۔ چوٹ کی صورت میں دودھ میں ملا کر سسٹیں اور ہلدی کا لیپ بنا کر چوٹ پر باندھ دیں۔ ہلدی قبض کو رفع کرتی ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتی ہے۔ دماغ کو سکون پہنچاتی ہے۔

قارئین آپ نے دیکھا کہ اللہ تعالیٰ نے ہر چیز میں ہمارے لئے کتنے فوائد چھپا رکھے ہیں ہمیں صرف جاننے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اللہ تعالیٰ کا ہر حال میں شکر ادا کرنا چاہیے۔ اس امید کے ساتھ اجازت چاہوں گا کہ آج کا آرٹیکل بھی آپ کو پسند آیا ہو گا، اپنے تاثرات ضرور دیا کریں۔ شکر یہ۔



ایبولا بیماری کے بارے میں آپ بہت کچھ جان گئے ہوں گے کیونکہ اخباروں اور ٹی وی پر اس کے متعلق کافی معلومات دی گئی ہیں۔ لیکن پھر بھی کچھ لوگ اس بیماری سے انجان ہیں ان کے لئے میں نے اس پر لکھنے کا سوچا۔ ایبولا ایک وائرس سے پھیلنے والی بیماری ہے سب سے پہلے یہ بیماری جنگلی جانوروں سے انسانوں میں پھیلی اور پھر انسان سے انسان میں پھیلتی چلی گئی۔ اس بیماری کا آغاز وسطی اور مغربی افریقہ سے ہوا۔ اس بیماری میں درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے یعنی کہ بخار ہو جاتا ہے۔

دوستو سب سے پہلے ایبولا وائرس کی دریافت 1976 میں کی گئی۔ پھر یہ پھیلتا ہی چلا گیا۔ امریکہ میں جو پہلا شخص ایبولا کے وائرس سے بیمار ہوا وہ مرچکا ہے۔ اب امریکہ میں ائرپورٹس پر ہر مریض کی خصوصاً وسطی اور مغربی افریقہ سے آنے والوں کی سکریننگ کی جا رہی ہے تاکہ اس وائرس کی روک تھام کی جاسکے۔ اس وائرس کے بارے میں جاننے کے لئے آپ متاثرہ مریض کا تھوک، تے، پیدشاب، پاخانہ اور خون سے ٹیسٹ لے سکتے ہیں۔ ایبولا کی ابتدائی علامات میں نزلہ و زکام ہوتا ہے پھر بخار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ متاثرہ مریض کو سر درد، گلے کی سوزش اور پٹھوں میں درد ہوتا ہے۔ جب یہ بیماری پرانی ہو جاتی ہے تو پھر

متاثرہ مریض کو قے، اسہال، آنکھوں میں سرخی اور خون کا اندرونی اور بیرونی طور پر جاری ہونا جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ایبولا کا ٹیسٹ خون کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ اور اسی ٹیسٹ سے ایبولا کے بارے میں تشخیص کی جا سکتی ہے۔

ایبولا ایک لاعلاج مرض ہے ابھی تک اس کی ویکسین تیار نہیں کی گئی لیکن اس پر کام ہو رہا اور امید رکھتے ہیں کہ بہت جلد اس کی دوا تیار کر لی جائے گی۔ ادارہ قومی صحت کے مطابق یہ 90% مہلک ہے۔ اس سے آپ اس بیماری کی شدت کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اگر خدا نخواستہ کسی کو یہ بیماری ہو جاتی ہے تو پھر ضروری ہے کہ جو بھی اس متاثرہ مریض کی دیکھ بھال کر رہا ہو اس کو اپنے جسم کو ڈھانپ کر رکھنے کی ضرورت ہے جس میں گاؤن، دستا، چہرے پر ماسک اور آنکھوں پر چشمے پہننا ہوں گے۔ کیونکہ یہ بیماری چھوت کی، بیماری ہے اور اس کے وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ محکمہ صحت پنجاب نے بھی اپنے ہسپتالوں میں اس مرض کے خطرے کی پیش نظر ہدایات جاری کر دی ہیں۔ اور ائر پورٹس پر بھی اس کے لئے کاؤنٹر بنانے کے احکامات جاری کئے ہیں۔ تاکہ اس موذی مرض کے وائرس کو پاکستان میں پھیلنے سے روکا جائے۔ یہ مضمون لکھنے کا صرف یہ مقصد تھا کہ تمہارا پاکستانی بھی اس بیماری کے بارے میں جان سکیں اور اس کی علامات سے روشناس ہوں۔ شکر یہ۔



## بھارت کی جارحیت

ہم بھارت سے پیار، امن اور دوستی کی بیٹنگیں پروان چڑھانے کی کوششوں میں لگے ہوئے ہیں اور وہ ہے کہ بات کو سمجھ ہی نہیں رہا اور آئے دن پاکستان سرحدوں کی خلاف ورزی کرتا رہتا ہے اور اس بار تو بھاری توپ خانے سے کتنے پاکستانی شہریوں کو شہید کر دیا گیا ہے۔ پاکستانی فوج کی جوانی کاروائی سے بھارت کی توپیں خاموش ہو گئیں۔

دراصل بھارت کشمیر میں ہونے والے انتخابات میں گڑبڑ کرنا چاہتا ہے اور اسی لئے وہ کنٹرول لائن کی خلاف ورزی بھی کرتا رہتا ہے۔ تاکہ عالمی برادری کی نظروں سے چھپا سکے۔ اخبار کی ایک خبر کے مطابق حافظ سعید نے کہا ہے کہ بھارت ان چھوٹے چھوٹے حملوں سے بڑی جارحیت کی تیاری کر رہا ہے۔ حافظ صاحب! ہم سب کو اپنی فوج پر پورا بھروسہ ہے اور ہم جانتے ہیں کہ بھارت کو پاکستان سے اس طرح کی خلاف ورزیاں یا پھر جنگ مہنگی پڑ سکتی ہے۔ اور اس کو بھاری نقصان سے دوچار ہونا پڑ سکتا ہے اور یہ بات بھارت بھی جانتا ہے۔ اس لئے میرا زیندر مودی کو مشورہ ہے۔ کہ جناب آپ پاکستان کو اپنا صوبہ گجرات نہ سمجھیں اور ہوش کے ناخن لیں یہ پاکستان اب ایسی طاقت بن چکا ہے اور ہم آپ کا مقابلہ کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں اور ان حالات میں عوام بھی اپنی

اس نڈر فوج کے شانہ بشانہ ساتھ کھڑی ہے۔ اس لئے پاکستان کی دوستی کرنے کی کوشش کو پاکستان کی کمزوری نہ سمجھا جائے اور ہر قسم کی جارحیت سے باز رہا جائے۔ بھارت کی پالیسی رہی ہے کہ کسی نہ کسی طرح پاکستان کو نقصان سے دوچار کیا جائے لیکن ہمیں اپنی حکمت عملی سے اس کے ہر برے ارادے کو ناکام بنانا ہے اور دنیا کی کوئی طاقت پاکستان کو مٹا نہیں سکتی۔ پاکستان اسلام کے نام پر معرض وجود میں آیا تھا اور انشا اللہ اسلام کا جھنڈا اور پاکستان تا قیامت قائم رہیں گے۔

ہمیں اپنے تمام اختلافات بھلا کر ملک کے لئے ایک ہو جانا چاہیے تاکہ دشمن ہماری کسی بھی کمزوری سے فائدہ نہ اٹھاسکے۔ بھارت ہمارا اذلی دشمن ہے اور رہے گا اس لئے اس سے زیادہ امیدیں واسطہ کرنا ٹھیک نہ ہوگا۔ بھارت کے ساتھ تعلقات بڑھانے کی پالیسیوں پر ہمیں غور کرنا ہوگا اور برابر کی پالیسی پر ہی بات کرنا ہوگی۔ ہم ایک غیرت مند قوم ہیں اور ہمیں عزت سے ہی جینا ہوگا اس کے علاوہ ہمارے لئے کوئی دوسرا راستہ نہیں۔

آخر میں میری دعا ہے کہ میرا بیٹا ملک پاکستان تا قیامت یونہی آباد رہے

(اور دنیا میں ایک روشن ستارہ بن کر ابھرے) آمین

## سردی کا موسم اور آپ کی جلد

قارئین سردی کا موسم شروع ہو چکا ہے اور آئیندہ آنے والے مہینے اور زیادہ سرد ہوں گے اب تو پاکستان میں سردیاں ہر سال سرد سے سرد ہوتی چلی جا رہی ہیں۔ کچھ لوگ تو سردیوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کے لئے سردیاں وبال جان ہوتی ہیں۔ بہر حال سردیوں میں ہر ایک کو سردی سے بچنے کی ضرورت ہے۔ اور خاص طور پر جلد کی حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ سردی کی شدت سے اسے محفوظ کیا جاسکے۔ تو قارئین پہلے کی طرح آج بھی آپ کے لئے مفید کالم لے کر آیا ہوں امید کرتا ہوں کہ آپ کو پسند آئے گا اور آپ اس سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ اور ہاں جو میرا کالم پسند آئے اس کو لائیک کرنا اور اپنے قیمتی مشورے دینا نہ بھولنے گا۔

دوستو! سردیوں میں سرد ہو اور اس میں نمی کی وجہ سے ہماری جلد متاثر ہوتی ہے اس سے جلد پر خشکی ہوتی ہے اور ہماری جلد پھٹنا شروع ہو جاتی ہے اور بعض اوقات اتنی زیادہ پھٹ جاتی ہے کہ اس میں سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ کافی پریشان کن بات ہے لیکن تھوڑی بہت توجہ دینے سے ہم اس مسئلہ سے نمٹ سکتے ہیں۔ مردوں کی نسبت عورتوں کو اپنی جلد کی حفاظت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کی جلد نرم و نازک ہوتی ہے۔ عام طور پر عورتیں اپنی پسند کی

ایک ہی کریم سارا سال خرید کر استعمال کرتی رہتی ہیں جس سے خاطر خواہ فرق نہیں پڑتا۔ سردیوں کے موسم میں خواتین کو ایسی کریم کا استعمال کرنا چاہیے جس میں آئل اور کریم کا کچھ شامل ہو یعنی کولڈ کریم کا استعمال کرنا بہتر رہتا ہے۔

اس کے علاوہ بازار میں ایسے لوٹن دستیاب ہیں جن میں وٹامنز شامل ہوتے ہیں ان کا استعمال کریں۔ ہمیشہ کسی اچھی کمپنی کے بنے ہوئے استعمال کریں۔ عام بازاری کمپنیوں کی پروڈکٹس استعمال کرنے سے گمزر کریں کیونکہ یہ آپ کی جلد اور خوبصورتی کا معاملہ ہے۔

سردیوں میں زیادہ گرم پانی سے جلد کو نہ دھوئیں اور نہ ہی نہائیں بلکہ نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔ دوسری بات یہ یاد رکھنے کی ہے کہ سردیوں میں نہانے کے بعد کریم لگا لیں تاکہ جسم میں نمی موجود رہے اور خشک نہ ہو۔ آجکل کی خواتین مصروفیت کی بنا پر بھی اپنے آپ کو وقت نہیں دے سکتیں اگر کسی وجہ سے بازار نہ جاسکیں تو گھر پر بھی آپ زیتون کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا رس استعمال کرنے سے بھی جلد کی خشکی سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ خشک اور کھردری جلد کے لئے لیموں کے رس کو دودھ کی ملائی میں ملا کر جلد پر لگانے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔



ہماری کمپنی نے بھی ایک آنٹنٹ تیار کیا ہے جس سے جلد کا پھٹنا، چہرے کے دانے، کیل مہاسے، داغ دھبے اس کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ جس کی قیمت صرف 200 روپے ہے۔ سردیوں کے موسم میں ہر گھر میں اس کا ہونا ضروری ہے۔ اور اس کے اچھے نتائج بھی ہیں۔ کیونکہ اسے ہم نے مختلف لوگوں پر آزمانے کے بعد مارکیٹ کرتے ہیں۔ یہ صرف آپ ہم سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کو منگوانے کے لئے صرف اپنا نام اور پتا موبائل فون 03004716259 پر بھیج دیں۔ کال مت کریں۔ یہ آنٹنٹ دن میں تین بار ہاتھ، چہرے اور پاؤں پر لگائیں۔ یا پھر سوتے ہوئے اس کا استعمال کریں۔ سارا سال آپ کے ہاتھ پاؤں پہلے سے بھی زیادہ خوبصورت ہو جائیں گے۔ اس میں کچھ ہو میو ادویات کا استعمال بھی کیا گیا ہے جو جلدی امراض میں بھی مفید ہیں۔

## لاری اڈہ کی شاہدرہ منتقلی اور خوبصورت پارک کی تعمیر

پنجاب حکومت لاہور کو خوبصورت بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑ رہی اور اب تک کافی منصوبے مکمل کر لئے گئے ہیں وہاں پنجاب حکومت نے ایکٹ اور اہم فیصلہ کر لیا ہے اور وہ یہ ہے کہ اب لاری اڈا شاہدرہ منتقل کیا جا رہا ہے اس سے پہلے سبزی منڈی کو یہاں سے منتقل کرنے کے احکامات جاری ہو چکے ہیں۔ اس فیصلے سے شاہدرہ والوں کو کافی فائدہ ہوگا۔ پہلے میٹرو بس کا سٹاپ بھی شاہدرہ میں ہے اور اب لاری اڈا منتقل ہونے سے شاہدرہ والوں کی چاندی ہو جائے گی۔ ان کے روزگار میں اضافہ ہوگا۔ لیکن لاہور کے شہریوں کے لئے تھوڑا تکلیف کا باعث بنے گا۔ کیونکہ لاری اڈا شہر سے باہر منتقل ہو جائے گا اس لئے لاہور شہر کے مسافروں کو اضافی سفر کی تکلیف اٹھانی پڑے گی خاص طور پر بچوں اور خواتین کے ساتھ سفر کرنے والے مسافروں کیلئے سفر تکلیف کا باعث ہوگا۔

لاری اڈے کی منتقلی سے میٹرو بس پر بوجھ بڑھے گا اور زیادہ تر مسافر بس پر ہی سفر کو ترجیح دیں گے شاید اسی لئے حکومت پنجاب نے یہ فیصلہ کیا ہو ورنہ پہلے سنا جا رہا تھا کہ اڈے کو ٹھوکر نیا ریگ منتقل کیا جانا تھا۔ شاہدرہ میں اڈے کی منتقلی سے مسافروں کو اضافی پیسے خرچ کر کے اڈے تک پہنچنا ہوگا

لیکن اس کے برعکس اگر دیکھا جائے تو لاہور شہر کو خوبصورت بنانے کے لئے کچھ تکالیف اٹھانی ہی پڑتی ہیں۔ کیونکہ موجودہ لاری اڈے کی جگہ ایک بہت بڑا پارک بنانے کا منصوبہ ہے۔

یہاں پہلے ہی تفریح گاہیں موجود ہیں جن میں تاریخی بادشاہی مسجد، مینار پاکستان اور شاہی قلعہ قابل ذکر ہیں۔ اور لوگ لاہور کے علاوہ دوسرے شہروں کے لوگ اور تعلیمی اداروں کے طالب علم بڑی تعداد میں ان تاریخی مقامات کی سیر کو آتے ہیں اس کے علاوہ دوسرے ممالک سے بھی لوگ اس تاریخی ورثہ کو دیکھنے آتے ہیں۔ تو جب یہاں ایک خوبصورت پارک بن جائے گا اور یہ تمام تاریخی عمارات پارک سے منسلق ہو جائیں گی تو اس کو اور چار چاند لگ جائیں گے۔ اور اس طرح ان تاریخی مقامات کی سیر کرنے والوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

وزیر اعلیٰ لاہور کو خوبصورت بنانے کے لئے دن رات ایک کئے ہوئے ہیں اور کافی حد تک لاہور کی خوبصورتی میں اضافہ ہو چکا ہے۔ اور کچھ نئے منصوبے بھی بنائے جا رہے ہیں جن سے لاہور دوسرے ممالک کے خوبصورت شہروں میں سے ایک ہو گا۔ اس پر میں وزیر اعلیٰ کو خراج تحسین پیش کرتا ہوں اور ان کی اس کاوش کو سراہتا ہوں۔ گو کہ اس منصوبے سے کچھ لوگوں کو نقصان سے بھی دوچار ہونا پڑا لیکن تمام منصوبے وقت کی ضرورت تھے اس لئے انہیں مکمل کرنا ضروری تھا۔ جیسا

کہ سب کو معلوم ہے کہ اب لاہور شہر کی آبادی ایک کروڑ کے قریب ترین ہے اور اسی آبادی کی وجہ سے شاہراہوں پر ٹریفک کا بوجھ بڑھ گیا تھا اور آئے دن ٹریفک جام رہتی تھی اس مسئلے کے حل کے لئے وزیر اعلیٰ نے شاہراہوں کو کشادہ کرنے کے منصوبے بنائے اور آج یہ منصوبے مکمل کئے جا چکے ہیں جس سے ٹریفک بغیر کسی رکاوٹ کے رواں دواں رہتی ہے۔ لاہور کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ میری خواہش ہے کہ وزیر اعلیٰ صحت اور تعلیم پر بھی توجہ دیں تاکہ ان دو اداروں میں بھی ترقی ہو اور ہمارے لوگ بھی صحت مند اور تعلیم یافتہ بن سکیں۔

چلیں اپنے اصل موضوع کی طرف آتے ہیں شاہدرہ میں لاری اڈے کی تعمیر کے لئے حکومت وقت نے 303 کنال جگہ کا انتخاب کیا ہے۔ اور اسے اسی سال یا رواں سال شروع کیا جا سکتا ہے۔ مکمل ہونے کے بعد یہ بھی ایک جدید ٹرمینل بن جائے گا۔ اور یہاں پر مسافروں کے لئے تمام سہولتیں میسر کی جائیں گی۔ اور یہ ٹرمینل بھی لاہور کی خوبصورتی میں ایک اضافہ ہوگا۔ ہماری دعا ہے کہ وزیر اعلیٰ صاحب اس منصوبے کو جلد از جلد مکمل کریں تاکہ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ سہولتیں اور روزگار میسر آسکے۔

اس پھل کو اردو میں چکوترہ اور انگلش میں Grapefruit کہتے ہیں۔ اس کا تعلق بھی مالٹے کے خاندان سے ہے اور دیکھنے میں مالٹے جیسا ہی دکھائی دیتا ہے۔ لیکن سائز میں بڑا ہوتا ہے۔ اس میں وٹامنز اے، سی، ای اور کے وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ پھل باہر سے سبز اور اندر سے سرخ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھتی ہے اور چکوترہ انسانی جلد کی لچک برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ پھل اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے لیکن عام آدمی اس کے ترش ذائقہ کی وجہ سے اس کا استعمال کم کرتا ہے۔ آج اس کالم کے لکھنے کا مقصد بھی یہی تھا کہ عام لوگ بھی اس کا استعمال ضرور کریں۔ بے شک اس کا ذائقہ ترش ہے اس کے باوجود اس کو کھانسی میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور جن خواتین و حضرات کا وزن بڑھا ہوا ہے اور ان کے جسم پر چربی زیادہ ہے وہ اس کا استعمال کریں اس سے ان کو افاقہ ہوگا اور جسم پر چڑھی ہوئی فالتو چربی سے نجات حاصل ہوگی۔ لیکن ایسی دہلی پتلی خواتین بھی اس کو استعمال کر سکتی ہیں ان کا وزن برقرار رکھنے میں مددگار ہوگا۔ اور ان کا وزن نارمل رہے گا۔ اور ان دہلی پتلی خواتین کو کسی قسم کا نقصان نہ ہوگا۔

اس کے علاوہ چکوترہ ایسے دل کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے جن کی شریا نین تنگ ہوں۔ اس کے علاوہ شوگر کے مریض بھی اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے جو اس کا استعمال جگر کی سوزش کو کم کرتا ہے اور نیا خون بنانے میں فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ ایسے مریض جن کو لیسٹرول لیول بڑھا ہو وہ اس کا استعمال کر کے اپنا کو لیسٹرول لیول نارمل کر سکتے ہیں۔ میرے ایسے دوست جو یہ سمجھتے ہیں کہ ان کو بھوک کم لگتی ہے وہ آج سے چکوترہ کھانا شروع کر دیں ان کی بھوک میں اضافہ ہو جائے گا۔ اس کے کھانے سے معدہ مضبوط ہوتا ہے۔ معدے کی جلن اور بوجھ ہونے کی صورت میں اس کی پھانکیں کھائیں اس سے آرام آ جائے گا۔ یہ تھکاوٹ کو دور کرتا ہے پیاس بجھانے میں بھی مفید ہے اس کے علاوہ گرمیوں کے زکام میں اس کا کھانا بہتر رہتا ہے۔ اگر کسی کو پیٹ میں گیس کی شکایت ہو تو وہ صبح سویرے اس کا استعمال کرے اس سے گیس میں کمی ہوگی۔

ایسے خواتین و حضرات جن کو پتہ کی پتھریوں کا مرض لاحق ہو وہ تین ہفتوں تک اس کا رس استعمال کریں انشاء اللہ افاقہ ہو گا اور پتہ بھی طاقتور ہو جائے گا۔ اس کا روزانہ ایک گلاس جو س پینے سے دوران خون میں تیزی آتی ہے۔ اور اس سے فاضل مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ چہرے کی جھانکیوں میں اس کے چھلکے بڑے کارآمد ہوتے ہیں ان کو چہرے پر لگانے سے جھانکیاں ختم ہو جاتی ہیں اور چہرے کی رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔ دوسرا اس کے چھلکوں کو دھوپ میں خشک کر کے پیس لیں اور

عرق گلاب میں شامل کر کے چیرے کا ماسک بنالیں۔ اور اس کا لیپ چہرے پر کریں۔ یہ جلد کی گہرائی تک جا کر صفائی کرتے ہیں۔

قارئین آپ نے دیکھا کہ اللہ تعالیٰ نے اس پھل میں ہمارے لئے کیا کیا فائدے چھپھا رکھے ہیں اور ہمیں ان سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ آجکل چکوترہ مارکیٹ میں موجود ہے اس لئے اس کو خریدیں اور کھائیں بھی اور اپنے حسن میں اضافہ بھی کریں۔

لندن کے طبی ماہرین کے مطابق چکوترے کے ساتھ بلڈ پریشر، سرطان اور کو لیسٹرول کی ادویات کا استعمال کرنے والے اس سے نقصان اٹھا سکتے ہیں یہاں تک کہ ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس لئے چکوترہ کے استعمال کے ساتھ کسی بھی دوا کا استعمال خطرے سے خالی نہیں ہو سکتا۔ چکوترے کے ساتھ کھائی جانے والی دوا کا اثر ایک گولی کی بجائے دس گولیوں کے برابر ہو گا۔ رپورٹ میں ماٹھے کے ساتھ بھی ادویات کا استعمال خطرناک ہے۔ اس لئے ایسے حضرات جو دوا کا استعمال کرتے ہوں وہ اس کو کھانے سے پرہیز ہی کریں۔ شکریہ۔

## سیر و تفریح بھی مہنگی کیوں؟

پہلے ضروریات زندگی کی اشیاء مہنگی کر دی گئیں پھر بجلی اور پٹرول بھی لوگوں کو مہنگا ملتا ہے۔ ٹرانسپورٹ بھی مہنگی اور اگر غور کیا جائے تو زندگی بھی مہنگی ہو گئی ہے۔ یعنی لوگوں نے جینا چھوڑ دیا۔ چڑیا گھرا ایک ایسی تفریح گاہ ہے جو چھوٹے اور بڑے یکساں پسند کرتے ہیں۔ آج میں اخبار میں ایک خبر پڑھ رہا تھا کہ لاہور چڑیا گھر کی انتظامیہ نے نکلٹوں کی مدد میں اضافہ کرنے کی سمری تیار کی ہے جو جلد ہی وزیر اعلیٰ صاحب کو بھیجی جائے گی۔ موجودہ نکلٹ کی قیمت بڑے 15 روپے اور چھوٹے 5 روپے ہے۔ مگر اب 100% اضافہ یعنی بڑے 30 روپے اور چھوٹے 20 روپے کرنے کی تیاری کی جا رہی ہے۔ غریبوں کے لئے پہلے ہی روزی اور روزگار کا مسئلہ ہے اور اب یہ ایک سستی تفریح بھی مہنگی کر کے ان سے یہ سہولت بھی چھینی جا رہی ہے۔ نکلٹوں میں اغافہ سے متعلق انتظامیہ چڑیا گھر اپنا موقف یہ بیان کرتی ہے کہ آمدن اور اخراجات میں توازن نہیں ہے۔ اگر آمدن اور اخراجات میں توازن نہیں ہے تو 100% اضافہ کیوں! کم بھی تو کیا جاسکتا تھا۔ تاکہ تفریح کی غرض سے آنے والے اس سے محروم نہ ہوں۔ وزیر اعلیٰ پنجاب سے التجا ہے کہ جناب پہلے ہی عوام مہنگائی کی آگ میں جل رہی ہے اور اس پر تفریح مقامات پر بھی مہنگی نکلٹیں کر کے ان پر مزید بوجھ نہ ڈالا جائے۔ خدا را اس عوام پر رحم کریں جن کی بدولت ہی



آپ ایوان بالا کی کرسیوں پر برجمان ہیں۔ حکومت وقت کی ذمہ داری ہے کہ عوام کو ہر سہولت بہم پہنچائی جائے لیکن بد قسمتی سے ایسا نہیں ہو رہا اور عوام بے یار و مددگار در بدر کی ٹھوکریں کھانے پر مجبور ہے۔ میں بھی اسی عوام کا ایک حصہ ہوں اور میری وزیر اعلیٰ سے اپیل ہے کہ ابھی ٹکٹوں کی مد میں اعافہ نہ کیا جائے اگر کرنا مقصود ہے تو کم از کم کیا جائے تاکہ غریب عوام اور بچے اس سہولت سے محروم نہ ہوں اور چڑیا گھر کی رونقیں اسی طرح دوبالا رہیں۔

## کیا ہم مسلمان ہیں؟

آج میں اخبارات کا مطالعہ کر رہا تھا تو اچانک میری نظر ایک ایسی خبر پر جا کر رک گئی اور میں پڑھنے پر مجبور ہوا۔ کیا کوئی مسلمان مردہ اور حرام جانوروں کا گوشت بیچ سکتا ہے۔ آخر ایسی کون سی مصیبت پڑی ہے کہ انسان مذہب کو بھی بالائے طاق رکھ کر حرام گوشت بیچنے پر مجبور ہوا۔ پہلے ہم ذرا خبر کو دیکھتے ہیں۔ خبر کچھ یوں تھی کہ لاہور کی انتظامیہ نے چھاپہ مار کر دو افراد کو مردہ گوشت فروخت کرنے پر گرفتار کر لیا اور ان کے قبضے سے کئی من گوشت برآمد کر لیا۔ جو کہ لاہوریوں نے اپنی حق حلال کی کمائی سے مہنگے داموں خریدنا تھا۔ اور خبر کے مطابق اس کی ہڈیوں سے تیل بھی بنایا جا رہا تھا جو لاہور کی مختلف مارکیٹوں میں بیچا جاتا تھا۔

افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ خبر کے مطابق اس طرح کے کاموں میں سرکاری افسران بھی ملوث ہیں۔ میری حکومت وقت سے لیٹیل ہے کہ ایسے لوگوں کے لئے سخت سے سخت سزا رکھی جائے کیونکہ یہ لوگ بے ضمیر ہیں اور انھوں نے بے یق و وقت عوام اور اسلام کی توہین کی ہے۔ اسلام میں حلال گوشت ہی جائز ہے اور یہاں ایک اسلامی معاشرہ میں یہ سب کچھ ہو رہا ہے اگر ان لوگوں کو سزا مل جائے تو دوسرے ایسا

کرنے سے باز رہیں گے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسے حرام خوروں سے محفوظ رکھے۔ میری نظر میں ایسے لوگ مسلمان کہلانے کے بھی قابل نہیں ہیں۔

قارئین دوسری خبر بھی پڑھ کر دل کو دھچکا لگا اور سر شرم سے جھک گیا کہ لوگ پیسے کی خاطر اپنا دین مذہب اور رشتوں کا بھی خیال نہیں رکھتے۔ پہلے میں آپ کو یہ خبر بتا دوں پھر آگے چلتے ہیں۔ اخبار کے مطابق خبر یہ تھی کہ جہلم کے رہائشی دو لگے بھائیوں نے اپنی لگی بہنوں سے پیپر میرج یعنی نکاح کر لیا تاکہ وہ انھیں بھی کینڈا میں سینٹل کر سکیں۔ کیا اسلام ایسا کرنے کی اجازت دیتا ہے؟ ہرگز نہیں، کیا یہ فعل اسلامی اقدار کے منافی نہیں معاشرتی طور پر بھی ایسا کرنا بہت برا سمجھا جاتا ہے۔ یورپ میں شاید یہ بات معیوب نہ ہو لیکن ایک اسلامی ملک میں ایسا کرنا کسی گناہ سے کم نہیں ہے۔ کیا ایسے لوگ مسلمان کہلانے کے قابل ہیں؟ ہرگز نہیں

اسی خبر میں ایک اور بات کا انکشاف ہوا کہ بہن نے اسی پاکستان سے جعلی شناختی کارڈ جعلی نکاح نامہ یا جسے وہ پیپر میرج کہتے ہیں بنوایا اور پاسپورٹ بھی جعلی بنوایا گیا۔ یہ، کیسا کمپیوٹرائزڈ نظام ہے جس میں جعلی بندے کی پہچان ہوئی نہیں۔ یہ ہمارے اداروں پر ایک سوالیہ نشان ہے۔ یہ ایک الگ موضوع اسے بھی دیکھیں گے۔

کیا ہم روپے پیسے کی خاطر ہر وہ قدم اٹھانے کو تیار ہیں جس میں بہن بھائی جیسے پاک رشتوں کی پامالی سمیت اسلامی اقدار کا بھی لحاظ نہیں۔ ہمیں بخشیت مسلمان سوچنا ہوگا کہ ہمارے معاشرے میں یہ بگاڑ کیوں آ رہا ہے۔ اگر ہم اپنے پیارے آقا ﷺ کے نقش قدم پر چلیں تو یقیناً اس روپے پیسے کی کوئی اہمیت نہیں۔ اور ہم ایسے گناہوں سے بچ سکتے ہیں جو ہم سے دانستہ یا نادانستہ ہو رہے ہیں۔

خدا را ہم کس سمت جا رہے ہیں۔ ہماری انہی کرتوتوں کی وجہ سے قدرتی آفات آتی ہیں اور پھر ہم روتے اور چلاتے ہیں ہمیں اپنی زندگیوں کو اسلام کے مطابق گزارنی ہوں گی ہمیں وہ راستہ اپنانا ہوگا جو ہمارے پیارے رسول ﷺ نے بتایا ہے پھر ہی ہم نجات دنیا و آخرت میں سرخرو ہو سکیں گے۔ خدا ہمیں قرآن اور سنت نبوی ﷺ کے مطابق زندگی گزارنے کی توفیق عطا کرے (آمین)

## چہل قدمی کریں اور صحت مند رہیں

صبح کی سیر ہو یا شام کی دونوں ہی فائدہ مند ہیں۔ لیکن طب کے ماہرین کے مطابق صبح کی سیر کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے کیونکہ اس وقت ہوا میں آلودگی نہیں ہوتی جو پھیپڑوں کے لئے مفید ہے۔ جب بھی وقت ملے چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے۔ آپ نے سن رکھا ہو گا کہ حرکت سے ہی برکت ہے۔ بالکل جناب یہ سچ ہے وہی لوگ کامیاب رہتے ہیں جو حرکت میں رہتے ہیں جو بیٹھ گیا وہ پیچھے رہ گیا۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا جسم چاک و چوبند رہے تو پھر چہل قدمی کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنالیں۔ چہل قدمی کے ساتھ ساتھ ورزش کی بھی بہت اہمیت ہے لیکن جو لوگ کسی بیماری یا بڑھاپے کی وجہ سے ورزش کرنے سے قاصر ہوں وہ اپنی طاقت کے مطابق چہل قدمی ضرور کریں اس سے آپ کا جسم صحت مند رہے گا اور آپ کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اگر آپ روزانہ وقت کی کمی کی وجہ سے چہل قدمی نہیں کر سکتے تو ہفتہ میں تین بار ضرور کریں۔ اگر آپ کی عمر پچاس سال سے زیادہ ہے اور آپ نے کبھی بھی ورزش نہ کی ہو تو جناب آج سے کرنی شروع کر دیں دن بدن فرق آپ خود محسوس کریں گے یقیناً آپ پہلے سے زیادہ چوک و چوبند ہو جائیں گے۔ چہل قدمی سے آپ کی جسمانی قوت میں اضافہ ہوتا ہے آج کل اگر بازار جانا ہو تو لوگ موٹر سائیکل پر سفر

کرتے ہیں بہتر ہے کہ اگر بازار آپ کی رہائش سے نزدیک ہے تو پیدل ہی ضروریات زندگی کی اشیاء خریدیں۔ اگر گھر کے نزدیک کوئی پارک ہے تو اس میں روزانہ چیل قدمی کریں ورنہ اپنے گھر کی گلی میں ہی چیل قدمی کر لیں۔ مقصد تو چلنا ہے۔

ہر گھر بوڑھے افراد ہوتے ہیں یقیناً آپ نے دیکھا ہو گا کہ ان کے چہرے پر جھریاں، دانتوں سے محروم ہوتے ہیں اس کے علاوہ انھیں بھولنے کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ لیکن آپ ان تمام باتوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ ابھی اپنے آپ میں تبدیلی کر لیں تو بڑھاپا دیر سے ہی آئے گا۔ اپنے جسم کو حرکت میں رکھیں اور صحت مند رہیں۔ آپ کے گھر جو افراد بوڑھے ہیں اگر واپنا کوئی چھوٹا موٹا کام کرتے ہیں تو خدا را ان کو کرنے دیا کریں تاکہ جسمانی حرکت ہوتی رہے یہاں ہم ان کو کوئی کام نہیں کرنے دیتے انھیں صرف آرام کا مشورہ دیتے ہیں جو ان کیلئے مزید زحمت بن جاتا ہے۔ ان کے لئے بھی چیل قدمی بہت ضروری ہے۔ ہمارے نوجوان جو صحت مند ہیں ان کو ہر قسم کے کھیل کھیلنے چاہئیں۔ ہر فرد کو تقریباً روزانہ تیس منٹ تک تیز تیز چیل قدمی کرنی چاہئے۔ آپ کی ہڈیوں اور عضلات کے لئے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ایک تو کیمیشم ہے اور دوسری ورزش سے آپ اپنی ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط بنا سکتے ہیں۔ ورزش اور چیل قدمی کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ آپ کی خوراک متوازن ہو۔ اس

میں

گوشت، مچھلی، انڈہ، سبزیاں اور دالیں شامل ہوں۔ امید کرتا ہوں کہ آج کا کالم بھی آپ کو پسند آیا ہوگا۔ میرا مقصد آپ کو بتانا اور جگانا ہے باقی کام آپ کا ہی ہے۔ آجکل بھی بہت سے نوجوان موٹاپے کا شکار ہیں جو قبل از وقت دل کے مریض بن جاتے ہیں یا پھر فالج کا شکار ہو جاتے اور موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ اسی لئے دوستو آج سے ہی اپنی زندگی کو بدلیں اور روزانہ تیس منٹ کی چہل قدمی کریں۔ خدا آپ سب کو (صحت و تندرستی دے) آمین

قارئین آپ کیسے ہیں۔ کافی دنوں بعد آپ سے ملاقات کا شرف حاصل ہو رہا ہے۔ جناب آج میں نے پولیو کا انتخاب کیا ہے جو ہمارے ملک کی پہچان بنتا جا رہا ہے اور نہ ختم ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا۔ حکومت وقت پولیو کے خاتمے کے لئے سرگرم ہے اور انشاء اللہ ایک دن ہمارے ملک سے پولیو کا نام و نشان مٹ جائے گا۔ ہم سب کو اس مہم کا حصہ بننا چاہیے اور تمام تر سیاسی، لسانی اور مذہبی اختلافات سے بالاتر ہو کر صرف اور صرف پولیو کی مہم کو کامیاب بنانا ہے تاکہ ہم اور ہمارے پھول سے بچے اس موذی مرض سے محفوظ رہ سکیں۔ یہ موذی مرض اعصابی نظام کی نیسوں میں خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے لئے معالج کا ماہر ہونا ضروری ہے تاکہ وہ تشخیص کر سکے کہ آیا یہ مرض پرانا ہے یا کہ نیا ہے۔ اور اس کو یہ بھی معلوم ہو کہ اس کے لئے کون سی دوا دینا بہتر رہے گا۔ اس لئے جب بھی کوئی بچہ اس صورت حال سے گذرے تو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر سے ہی رابطہ کریں۔ اور ابھی جو بچے پیدا ہو رہے ہیں ان کو پولیو کی ویکسین ضرور کروائیں تاکہ ایندھ وہ اس سے محفوظ رہ سکیں۔ پولیو ہو جانے کی صورت میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

☆ کسی بھی دوسرے شخص کا تولیہ، ٹوتھ برش استعمال نہ کریں۔  
☆ بیت الخلا سے آنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔



- ☆ کھانے کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔
- ☆ رومال اگر استعمال کر رہے ہیں تو ابلے پانی میں دھونے کے بعد استعمال کیا جائے۔ ورنہ ٹشو پیپر کا استعمال کریں اور استعمال کے بعد آگٹ لگا دیں۔
- ☆ ناخن باقاعدگی سے کاٹے جائیں اور صاف رکھے جائیں۔
- ☆ دانتوں سے ناخنوں کو مت کاٹیں۔
- ☆ پولیو کے ابتدائی دنوں کی احتیاطیں:
- ☆ پولیو کا حملہ ہو جانے کی صورت میں مریض کا بستر علیحدہ رکھیں۔
- ☆ مریض کو دوسروں کے سامنے نہ لایا جائے۔
- ☆ مریض کو غیر ضروری سفر نہ کروائیں۔
- ☆ مریض کو جہاں تک ممکن ہو تازہ ہوا میں رکھیں۔
- ☆ پولیو زدہ مریض بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے نہ دیں۔
- ☆ جہاں زیادہ ہجوم ہو وہاں پولیو کے مریض کا نہ لے کر جائیں۔
- ☆ پولیو کے مریض کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔
- ☆ پولیو کے مریض کو پولیو کے قطرے ضرور پلوائیں۔
- ☆ ہو میو ادویات:
- ☆ کا سٹیکم 30: ہر چھ گھنٹہ بعد دن میں تین بار دیں۔
- ☆ لیٹھرس 30: اس دوا کو بھی علامات کے مطابق ہو میو ڈاکٹر تجویز کرتا ہے۔

نوٹ: اپنے طور پر کوئی دوا نہ لیں۔ ہو میوڈاکٹر سے رجوع کریں۔ شکریہ

## ذہنی دباؤ اور اس کا علاج

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ہنسے مسکرانے سے ذہنی دباؤ میں کمی ہوتی ہے بلکہ اس سے چٹھکارا بھی ممکن ہے۔ ماہرین اسے جسم اور روح دونوں کے لئے فائدہ مند قرار دیتے ہیں۔ ذہنی اور نفسیاتی مسائل یا کوئی بھی ناگوار بات جسم پر برے اثرات چھوڑتی ہے۔ جرمی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ بھی ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو پھر شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر خوب ہنسیں۔ ذہنی سکون فوراً حاصل ہو گا۔ ایک مقولہ ہے کہ ہنسی غم کا علاج ہے اور یہ بھی کہتے ہیں کہ ہنسنے سے خون بڑھ جاتا ہے۔ یعنی کہ غم انسان کو چاٹ جاتا ہے اور آخر کار انسان مٹی میں مٹی ہو جاتا ہے اس کے برعکس خوشی، ہنسی اور مسکرانا نہ صرف انسانی صحت کے لئے اچھا ہے بلکہ روح بھی تازہ رہتی ہے۔

قارئین! آج کے دور میں انسان اتنا مصروف ہے کہ اس کے پاس اپنے لئے وقت نہیں ہے کہ وہ ورزش کرے۔ کیونکہ ورزش ذہنی سکون پہنچاتی ہے اور ہمارے جسم کو چاک و چوبند رکھتی ہے۔ ذہنی دباؤ میں مبتلا لوگوں کو ورزش اپنا روز کا معمول بنانا چاہیے۔ ذہنی دباؤ کے افراد کے لئے پیدل چلنا، سائیکل چلانا اور تیراکی موزوں ورزشیں ہیں۔ آج کے دور میں ہر کوئی ذہنی دباؤ میں ہے کسی کو مہنگائی، کسی کو روزگار، کسی کو کاروبار میں نقصان، کسی کو ملازمت کے دوران دباؤ، کسی

کو بچوں کے مستقبل کی فکر، کوئی رشتہ داروں سے پریشان سو انسان ہے تو یہ سب مسائل بھی ہیں۔ اور ان سے دوری ہر انسان حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن انسان کے ارد گرد کے حالات ہی انسان کو ذہنی دباؤ میں مبتلا کرتے ہیں اور کئی تو اس دباؤ میں ذہنی مریض بن جاتے ہیں اور پھر جب تک ان کی زندگی ہے وہ پاگلوں جیسی زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ رشتہ دار بھی ایسے مریضوں کو گھروں میں رکھنے کی بجائے گھر سے نکال دیتے ہیں ان جیسے ہی ذہنی مریض اکثر ہمیں سڑکوں کی دھول اڑاتے نظر آتے ہیں اور جو خوش قسمت ہوتے ہیں انہیں گھر والے ذہنی مراکز میں داخل کروا دیتے ہیں تاکہ ان کا بہتر علاج ہو سکے۔

قارئین! اس سے پہلے کہ آپ میں سے بھی کوئی ذہنی دباؤ کا شکار ہو اسے وقت سے پہلے اپنے رویہ پر غور کرنا ہو گا اور اپنے آپ کو دباؤ سے نکالنا ہو گا۔ روپے پیسے کی دوڑ میں ہی ہم ہر وہ کام کر جاتے ہیں جو ہمیں نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بعد میں پچھتاوا ہی ہمارا مقدر بن جاتا ہے۔ ایسے دوست بنائیں جو خوش و خرم رہتے ہوں اور زندگی میں کامیاب ہوں۔ اپنے آپ کو کسی نہ کسی مشغلے میں مصروف رکھیں۔ کام کاج کے بعد تھوڑا بہت وقت گھومنے پھرنے کے لئے ضرور نکالیں۔ تاکہ تازہ ہوا کو لینے کا موقع مل سکے اور تھوڑی دیر کے لئے ذہنی سکون مل سکے۔ تازہ ہوا سے ذہن پر خوشگوار اثرات ہوتے ہیں اور انھی اثرات کی وجہ سے باقی ماندہ دن بھی اچھا گزرے گا۔

گھروں میں رہنے والی خواتین کی نسبت کام کرنے والی خواتین زیادہ دباؤ کا شکار ہیں۔ اور اسی دباؤ کی وجہ سے ان کے گھر پر بھی اس کے گھرے اثرات ہوتے ہیں خاص طور پر اس کا اثر بچوں کی پرورش پر پڑتا ہے۔ جس کے برے نتائج نکل سکتے ہیں۔ عورتیں دفاتر میں کام کرتی ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نہ کسی پریشانی کا شکار رہتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق عورتوں کی نسبت مردوں کو دفاتر میں کام کرنے سے کم پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مردوں کو صرف کمانے سے غرض ہے وہ بڑے سکون سے اس کام کو کرتا ہے اگر اس کے برعکس مرد کو بھی گھر کی ذمہ داریاں ہوں تو اس کے لئے بھی مشکلات ہو سکتی ہیں۔

یونیورسٹی آف ساؤتھ اسٹریلیا کی ایک ریسرچ کے مطابق 25% ایسی خواتین جو دفاتر میں کام کرتی ہیں اور وہ چھوٹی عمر کے بچوں کی مائیں بھی ہیں وہ اپنی اس کارکردگی سے مطمئن نہیں ہیں۔ اور وہ عام عورتوں اور مردوں کی نسبت زیادہ ذہنی دباؤ اور پریشانی میں مبتلا ہیں۔ اور اس کا اثر براہ راست ان کی گھریلو زندگی پر بھی پڑتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے وہ اپنے چھوٹے بچوں کو وقت نہیں دے پاتیں جس سے ان کی پرورش پر برے اثرات ہوتے ہیں۔ ماہرین کا ایسی ماؤں کو مشورہ ہے کہ یا تو وہ کچھ عرصے کے لئے نوکری نہ کریں اور اپنی پوری توجہ بچوں پر دیں اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو کبھی دفاتر کے اوقات کار میں کمی کر

لیں تاکہ بچوں کی صحیح پرورش کر سکیں۔

اب ذرا دیکھتے ہیں ان خواتین و حضرات کو جو ہر وقت انٹرنیٹ پر رہتے ہیں اور جن کو آن لائن رہنے کا نشہ سا ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو نہ کھانے کی پرواہ ہوتی ہے اور نہ ہی گھر کے دوسرے افراد کی۔ یہ تو بس اپنے ارد گرد کے ماحول سے بے خبر انٹرنیٹ کی دنیا میں گم ہوتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال کرنے والے بھی ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ چین کے ایک سروے کے مطابق پندرہ سال کے لڑکے اور لڑکیاں جو نیٹ استعمال کرتی ہیں وہ عام لڑکے لڑکیوں کی نسبت زیادہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتی ہیں۔ ایسے مرد و خواتین کو سماجی اور خاندانی رشتہ داری کے حوالے سے مشکلات کا سامنا رہتا ہے۔ انٹرنیٹ کے استعمال سے نہ صرف صحت خراب ہوتی ہے بلکہ دیگر نفسیاتی عوارض ہونے کا خدشہ بہر حال رہتا ہے۔ زیادہ دیر تک انٹرنیٹ استعمال کرنے والوں کے مزاج میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ اور ایسے نوجوان بالعموم بے چین رہتے ہیں۔ میرے خیال میں ڈپریشن آج کے جدید دور کا سب سے بڑا المیہ ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ ہماری زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور مشکلات کا پیش خیمہ ہے۔ لیکن اگر ہم ان مسائل پر توجہ نہ دیں تو پھر خدا نخواستہ یہ معمولی

ذہنی دباؤ کسی نفسیاتی بیماری میں بدل سکتا ہے۔ اب ذرا ہم ایک بار ڈپریشن کو کم کرنے کے لئے چند تجاویز پر غور کرتے ہیں۔ جن سے یقیناً ذہنی دباؤ کم کرنے یا ختم کرنے میں ہمیں ضرور مدد ملے گی۔

1۔ رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا اپنا معمول بنالیں۔

2۔ نماز اور قرآن کی تلاوت باقاعدگی سے کریں۔

3۔ صبح کی سیر ضرور کریں اس سے آپ کا سارا دن خوش و خرم گزرے گا۔ اور ہلکی چہل قدمی کے ساتھ ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔

4۔ گھر کے چھوٹے موٹے کام خود کرنے کی عادت بنائیں۔

5۔ تفریح، کھیل کود کے لئے روزانہ ضرور وقت نکالیں۔ اس سے ڈپریشن کم ہوتا ہے۔

6۔ کیونکہ فارغ اوقات میں ڈپریشن کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

7۔ آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر ڈپریشن کو کم کر سکتے ہیں۔ جیسے 6

ڈرامینگ، پینٹنگ اور تحریر لکھنا شامل ہیں۔ ان سرگرمیوں کے کرنے سے آپ کو ذہنی سکون ملنا شروع ہو گا جو آہستہ آہستہ کم ہوتا چلا جائے گا۔ ایسی مصروفیات سے دوسرے نفسیاتی بیماریوں اور مسائل سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔

8۔ اکیلے مت رہیں بلکہ خاندان کے ساتھ رہیں کیونکہ ایک تحقیق کے مطابق ایسے لوگوں میں ڈپریشن زیادہ پایا جاتا ہے جو اکیلے رہتے ہیں۔

9۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ ڈپریشن کی وجہ کیا ہے تو اس کو دور کرنے کی کوشش کی

جائے۔ اور اگر ہو سکے تو کسی کے ساتھ شیئر کریں۔ اس سے دباؤ میں کمی ہوتی

ہے۔

9۔ ڈپریشن کے شکار لوگوں کا علاج بات چیت یا پھر ادویات سے کیا جاتا ہے۔ یہ ڈپریشن کی نوعیت پر ہے۔

10۔ کھانے کے اوقات مقرر کریں اور متوازن کھانا کھائیں۔

11۔ ذہنی دباؤ کی صورت میں ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہیے۔ لیکن اگر شدید دباؤ ہے تو پھر ڈاکٹر کو دکھانا ضروری ہے۔ تاکہ مرض کو ادویات کی مدد سے کم کیا جاسکے۔



## گھیگوار کے فوائد اور ہماری جلد

اسلام و علیکم دوستو! سچ میں نے ایک ایسے پودے کا انتخاب کیا ہے جس کا نام گھیگوار ہے اور عام زبان میں اسے گوار گندل بھی کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے کئی انواع و اقسام کے پودے اور جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں جن میں کئی بیماریوں کے لئے شفا موجود ہے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے رب کا بے حد مشکور ہونا چاہیے۔ جو حسن و انفرائش کو نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور یہ کریم، جیل، شیمپو، ہومیو، ایلو پیٹھ اور ہربل ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے اور اپنی افادیت کے لحاظ سے منفرد پودا ہے۔ گھریلو عورتیں بھی اس کو اپنی جلد کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ گھیگوار کا زیادہ استعمال جلد کے لئے ہی کیا جاتا ہے۔ اور اس کا نتیجہ 100% ملتا ہے۔ اس پودے کو ہم گھر کے گملوں میں بھی باسانی لگا سکتے ہیں اور اس کے رس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ چلیں اب اس پودے کے کرشماتی فوائد کو ایک نظر دیکھتے ہیں۔

گھیگوار کے فوائد:

☆ زخموں پر گھیگوار کا رس لگانے سے ٹھنڈک ملتی ہے۔ اس کے علاوہ زخم کی سرخی، جلن سے نجات اور زخم جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆ چہرے کے دانوں اور کیل مہاسوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆ ایگزیمیا کا بہترین علاج ہے۔

☆ الرجی سے ہونے والی خارش میں لگانا مفید ہے۔

☆ گرمیوں میں چہرے پر اس کا رس لگانے سے تیز دھوپ سے چہرہ محفوظ رہتا ہے۔

☆ جلد کی اضافی چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے۔

☆ جلد کے داغ دھبوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے

☆ اگر اس کا باقاعدہ استعمال جاری رکھا جائے تو یہ چہرے کی جھریوں کو دور کرتا ہے۔

☆ اس کا گودا جسمانی درد اور سوجن میں مفید ہے۔

☆ آنکھوں کے گرد پڑنے والے گھیرے دور کرتا ہے۔

☆ سردیوں میں اس کی جیل اپنی لٹریوں پر لگائیں اس سے لٹریاں خوبصورت رہتی

ہیں۔

☆ ہفتہ بھر میں ایک بار اس کی جیل بالوں میں لگانے سے بال چمکدار ہو جاتے ہیں اور

مضبوط بھی ہوتے ہیں۔

☆ جلنے کی صورت میں اس کو زخم پر لگائیں نہ صرف جلن کم ہوگی بلکہ ٹھنڈک کا بھی

احساس ہوگا۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق یہ منہ کے السر میں بھی مفید ہے۔

☆ اس کا رس آپ کے حسن کو چار چاند لگا دیتا ہے ایسے خواتین و حضرات جو

بازاری کریمیں لگا کر چہرہ خراب کر چکے ہوں وہ اس کارس دن میں دو مرتبہ لگائیں  
خشک ہونے پر چہرہ دھولیں۔

☆ اس کے استعمال سے جلد جوان رہتی ہے۔

نوٹ: اس میں کچھ ایسے نقصان دہ اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے خارش یا  
معدے کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ کیسٹ بھی اس کو مختلف دوسری کامیٹیکس کے ساتھ ملا کر  
استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے اس کو اپنے طور پر استعمال نہ کریں، کسی ڈاکٹر سے مشورہ کر  
کے ہی استعمال کریں کیونکہ ہر شخص کی جلد مختلف ہوتی ہے۔ ہم بھی اپنے کلینک پر جلد

Rose acne and whitning کے لئے ایسی ہی ایک کریم بناتے ہیں جس کا نام  
ہے۔ جو رنگ گورا کرتی ہے، دانوں اور کیل مہاسوں کا خاتمہ کرتی ہے۔ گارنٹی  
سے پہلے 100 کھٹمر کے لئے کریم کے ساتھ 200 روپے کی آنٹمنٹ بالکل فری۔ کریم  
کی قیمت 450 روپے ہے بمہ ڈاک خرچ اور پیکنگ تو جلدی سے اپنا نام اور پتہ موبائل  
نمبر 03004716259 پر ایس ایم ایس کر دیں۔

## نزله وزکام، کھانسی اور کامیاب ہو میو پیٹھک علاج

نزله زکام سردیوں کے موسم میں ہر کسی کو ہو جاتا ہے اور یہ ایسا وائرس ہے کہ بس پھیلتا چلا جاتا ہے۔ اس لئے سردیاں شروع ہونے سے پہلے ہمیں اپنے آپ کو اور خاص طور پر بچوں کو اس سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ جیسے آجکل سردی ہوتی ہے تو بچوں کو گرم کپڑوں میں رکھیں۔ نزله زکام شروع ہونے سے پہلے چھنکیں آتی ہیں اسی وقت اس کی دوائے لینی چاہیئے تاکہ بیماری بڑھنے نہ پائے۔ نزله وزکام سے آنکھوں سے اور ناک سے پانی بہتا ہے۔ کبھی کبھی ناک بند بھی ہو جاتی ہے۔ اس کی علاوہ ناک سے رطوبت بھی نکلتی رہتی ہے۔ اسی کو ہم زکام کہتے ہیں۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ نزله کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔ اور یہی رطوبت ہمارے حلق میں گرنا شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے گلے میں درد محسوس ہوتا ہے اور چھاتی میں جھکڑن ہو جاتی ہے۔ اور خشک کھانسی آنا شروع ہو جاتی ہے۔

کھانسی ہوا کی نالی میں ٹھنڈ لگنے سے خراش پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اس کے علاوہ دوسری بھی کئی وجوہاتے ہو سکتی ہیں۔ لیکن کیونکہ ہم سردی لگنے سے ہونے والے عوارض کا ذکر کر رہے ہیں اس لئے ٹھنڈ سے ہونے والی کھانسی کو زیر بحث لائیں گے۔ خاص طور پر اس وقت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے جب سردیوں کے موسم میں دھند

چھائی ہوتی ہے۔ اس میں ہمیں اپنا منہ، کان اور ناک وغیرہ لپیٹ کر رکھنا چاہیے۔ زیادہ سردی میں گھر کی کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں۔ لیکن جب موسم خوشگوار ہو جائے تو پھر تازہ ہوا کے لئے کھڑکیاں کھول لیں۔ اگر کسی اور بیماری کے ساتھ کھانسی بھی آ رہی ہو تو پھر اپنے معالج کو ضرور دکھائیں۔ تاکہ بروقت تشخیص کر کے علاج کیا جاسکے۔ اپنے طور پر کبھی بھی کوئی دوا استعمال نہ کریں اور خاص طور پر کسی کے کہنے پر کہ میں نے یہ دوا استعمال کی بہت فائدہ ہوا۔ آپ بھی استعمال کریں۔ ایسا ہرگز نہ کریں ہمیشہ دوا معالج کے مشورے سے ہی استعمال کریں تاکہ فائدہ ہو نہ کہ کوئی نقصان نہ اٹھانا پڑ جائے۔

اسی طرح زکام بھی سردیوں میں اکثر ہو جایا کرتا ہے۔ یہ چھوت سے پھیلتا ہے اس لئے گھر کے اگر کسی ایک فرد کو ہا جائے تو دوسرے افراد کو مریض سے بچنا چاہیے اور حفظ ما تقدم پہلے سے دوالے لینی چاہیے۔ یہ ایک خاص قسم کے جرثومہ سے پھیلتا ہے۔ اب ہم ہو میو پیٹھک ادویات کا جائزہ لیتے ہیں۔

: ہو میو پیٹھک علاج

☆ ایکو ناسیٹ 30: شروع کے ایک یا دو دنوں میں اگر کھانسی یا نزلہ زکام ہو تو یہ دوا کارگر رہتی ہے اور اس سے آرام آ جاتا ہے۔ اس دوا کے چار قطرے چار

گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں تین بار دے سکتے ہیں۔ میں نے اس کو پہلے دن کے بخار میں کارگر پایا ہے۔

☆ انفلوئنزا 2001: یہ دوا نزلہ کے لئے ہے۔ اس کے صرف دو قطرے ایک چمچ میں پانی ڈال کر پیئیں یا درکھیں یہ دوا صرف ایک دفعہ دن میں استعمال کرنی ہے۔ باقی گھر کے لوگ بھی حفظ ماقدم ایک بار پی سکتے ہیں۔ لیکن مریض روزانہ ایک بار پی سکتا ہے۔

☆ آرسینک البم 30: اگر زکام کی علامات شدید ہوں اور ساتھ میں تیز بخار بھی ہو۔ مریض کو پیاس سخت لگ رہی ہو تو اس حالت میں یہ دوا دن میں چار بار ہر چھ گھنٹہ بعد ایک چمچ پانی میں چار قطرے ملا کر دیں۔

☆ برائی اونیا 30: خشک کھانسی میں یہ دوا بہتر رہتی ہے اس دوا کے تین قطرے دن میں تین بار ایک چمچ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

اس کے علاوہ بھی اور ادویات ہیں جو علامات کی روشنی میں دی جاتی ہیں۔ یہ وہ ادویات ہیں جو شروع کے دنوں میں دی جاتی ہیں ان کو دینے سے فوری آرام آ جاتا ہے۔

: گھریلو علاج

نزلہ وزکام میں گھریلو علاج بھی ہے۔ اس کے لئے ادراک کی چائے اگر بنا کر پی جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے آپ ادراک کا ایک چھوٹا ٹکڑا لیں اسے

پانی میں ڈال دیں اور چائے اور آخر میں شہد ملا کر پی لیں۔ انشاء اللہ آرام آ جائے گا۔  
ایسے حضرات جو خون پتلا کرنے کی ادویات لے رہے ہوں وہ اس ادویات سے گریز  
کریں۔ اور ڈاکٹر کی رائے سے استعمال کریں۔

نوٹ: اپنے طور پر کوئی بھی دوا استعمال نہ کریں کسی بھی ہومیو پیتھ سے مشورہ کر کے ہی  
دوا لیں۔ شکریہ۔

## موسم سرما اور خشک میوہ جات

نومبر آنے سے موسم نے بھی تبدیلی لی ہے اور راتیں ٹھنڈی ہو گئی ہیں۔ اور آنے والے دنوں میں سردی زور پکڑتی دکھائی دے رہی ہے۔ سردیوں کی راتیں ہوں اور میوہ جات نہ ہوں یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ لیکن قارئین آپ کو یہ جان کر دکھ ہو گا کہ میوہ جات کی قیمتوں میں گذشتہ سالوں کی نسبت کئی گنا اضافہ کر دیا گیا ہے جو یقیناً قوت خرید کو متاثر کرے گا۔ اور کم آمدنی والے ان میوہ جات سے بھرپور فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔

خشک میوی جات ذہنی اور جسمانی توانائی کا سبب بنتے ہیں اور یہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اب ان میوہ جات پر تحقیق بھی کی جا چکی ہے اور ان سے ثابت ہے کہ ان میں موجود غذائی اجزاء انسانی صحت کے لئے کتنے اہم ہیں۔ اور اسی وہ سے ان میوہ

جات کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔ ان میوہ جات میں

بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، مونگ پھلی، چلغوزے، خوبانی، ناریل، کشمش، انجیر اور دیگر شامل ہیں۔ اب ان میوہ جات کو صحت کے لحاظ سے دیکھتے ہیں کہ یہ کس طرح انسان کے لئے مفید ہیں اور ان میں کون کون سے اہم غذائی اجزاء شامل ہیں۔ اور طبعی لحاظ سے یہ کتنے فائدے مند ہیں۔

☆ بادام:- بادام چھوٹے بڑوں سب کا پسندیدہ میوہ ہے۔ اس کو بھی ہم مختلف اشیاء



کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ ایک بادام تقریباً تیرہ حراروں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس اور کیلشیم بھی پایا جاتا ہے۔ اس کے بھی طبعی فوائد دیکھتے ہیں۔ E اور B میں وٹامن

☆ دماغ کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔

☆ اس کے آئل کو اگر چہرہ پر لگایا جائے تو تروتازہ ہوتا ہے۔

☆ آنتوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔

☆ جگر کی کمزوری میں بھی مفید ہے۔

☆ گیس خارج کرتا ہے۔

☆ بواسیر اور اعصابی کمزوری میں مفید ہے۔

☆ گھٹیا میں بھی فائدے مند ہے۔

☆ پستہ :- پستہ بھی ایک مزے دار پھل ہے اس کو ہم اپنی روزمرہ بننے والے میٹھے میں

استعمال کرتے ہیں۔ یہ بھی دوسرے میوہ جات کی طرح کئی بیماریوں میں مفید ہے۔ طبعی

لحاظ سے اس کے فائدے دیکھتے ہیں۔

☆ پستہ کھانے سے جسمانی وزن کم رہتا ہے۔

☆ کولیسٹرول کو نارمل رکھتا ہے۔

☆ دل کے لئے مفید ہے

☆ اخروٹ :- اخروٹ کو سب ہی پسند کرتے ہیں اور سردیوں میں اس کا استعمال بھی

زیادہ کیا جاتا ہے، بہت سے لوگ ان میوہ جات کو صرف اس لئے استعمال کرتے ہیں

کہ ان کی تاثیر گرم ہے اور یہ سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن آج ہم آپکو ان کے طبی فوائد کے بارے بھی معلومات بہم پہنچائیں گے۔ اخروٹ میں فولاد، کیلشیم، پوٹاشیم، پروٹین، زنک، فاسفر، سوڈیم، سلینیم اور میگنیشیم پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں۔ اب ذرا دیکھتے ہیں کہ اخروٹ کن بیماریوں میں ہماری مدد کرتا ہے۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ چار سے پانچ اخروٹ کھانے والے شوگر کی ٹائپ ۲ سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ دوران حمل اس کا استعمال ماں کے بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔ اور پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں اور دماغ کے لئے مفید ہے۔

☆ سردیوں میں اکثر جوڑوں کے درد زیادہ ہوتے ہیں اس لئے اخروٹ کے تیل کی مالش کریں۔ دردوں میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ مغز اخروٹ گلے کی خراش، کھانسی اور دمہ میں فائدہ مند ہے۔

☆ اخروٹ کھانے سے کولیسٹرول نارمل رہتا ہے۔

☆ اخروٹ پیٹ کی چربی کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔

☆ دنیا میں اخروٹ کی پیداوار میں سرفہرست چین ہے۔

☆ مونگ پھلی:۔ مونگ پھلی ان سب میوہ جات میں سستا میوہ ہے جو ہر امیر و غریب کی پہنچ میں ہے۔ اور جو لوگ اخروٹ نہیں خرید سکتے وہ مونگ پھلی خرید لیں کیونکہ اس E کو اخروٹ کا متبادل تصور کیا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن

پروٹین، کیلشیم اور فاسفورس شامل ہے۔ B1

☆ طبعی لحاظ سے یہ مقوی اعصاب ہے۔

☆ یہ دلے اور کمزور افراد کے لئے مفید ہے۔

☆ خارش میں اس کا استعمال نہ کریں۔

☆ ذیابیطس تائپ ٹو میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ باڈی بلڈنگ کرنے والے اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

☆ اس میں موجود فولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں مدد کرتا ہے۔

☆ انجیر:۔ انجیر ایک مزے دار پھل ہے اور اس کا ذکر قرآن پاک میں بھی آتا ہے۔ انجیر

بھی کئی بیماریوں میں شفا دیتا ہے۔ مثلاً

☆ انجیر قبض کو دور کرنے میں مددگار ہے۔

☆ انجیر بواسیر میں مفید ہے۔

☆ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

☆ ہاضمہ درست بناتا ہے۔

☆ چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے۔

☆ گردہ اور مثانہ کے امراض میں بھی مفید ہے۔

☆ ناریل: اس کو ہم اپنی زبان میں کھوپڑیا یا گرمی بھی کہتے ہیں۔ یہ انسانی صحت کے لئے

بہت فائدہ مند ہے۔ گو کہ پاکستان میں اس کی پیداوار کم ہے لیکن بہت سارے میٹھے

پکوانوں میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ طبعی لحاظ سے جائزہ لیتے

ہیں۔

☆ خون پیدا کرتا ہے۔

☆ ہماری آنکھوں کے لئے مفید ہے۔

☆ حاملہ عورتوں کی جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ اور بچہ تندرست پیدا ہوتا ہے

☆ پیٹ کے کیڑوں کی صورت میں کھانا مفید ہے۔

☆ چلغوزہ: اس پھل کو بھی سردیوں کے موسم میں بڑی اہمیت حاصل ہے اور بہت سے

لوگ اس کو پسند کرتے ہیں۔ یہ عربک کھانوں میں پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا طبعی لحاظ سے

جانہ لیتے ہیں۔

☆ یہ پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے

☆ یہ ہمارے دل کو قوت مہیا کرتا ہے۔

☆ مشانہ کی پتھری کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ جسم میں حرارت لاتا ہے۔

☆ بدن کو طاقت مہیا کرتا ہے۔

☆ لاغری میں کھانا فائدہ مند ہے۔

☆ گردوں کے لئے مفید ہے۔

☆ کشمش:۔ یہ میوہ انگور سے تیار کیا جاتا ہے جب انگورت پک کر خشک ہو جائے تو یہ

کشمش کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کو بھی ہم اپنی میٹھی ڈشوں کو ذائقہ دار بنانے کے

لئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ کئی رنگوں میں ہے لیکن زیادہ

ترسبز کشمش استعمال کی جاتی ہے اور وہ دوسری کشمش کے مقابلے میں زیادہ تاثیر کی حامل ہے۔ اس میں پوٹاشیم، کاپر اور فولاد شامل ہیں۔ طبعی فائدے کیا ہیں۔  
☆ کھانسی میں کھانا مفید ہے۔

☆ سردیوں میں نزلہ اکثر ہو جاتا ہے اس میں کھانا فائدے مند ہے۔

☆ بخار میں کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے۔

☆ قبض کو دور کرتا ہے۔

☆ یہ جسم کو توانائی مہیا کرتا ہے۔

☆ خوبانی: یہ ایک خوش ذائقہ پھل ہے اور اس کو سب ہی بڑے شوق سے کھاتے

ہیں۔ یہ بھی تازہ خوبانی کو خشک کر کے بنائی جاتی ہے۔ اور یہ نہایت مزے دار میوہ بن

جاتی ہے۔ طبعی لحاظ سے فائدے دیکھتے ہیں۔

☆ منہ کی بدبودار دور کرتا ہے۔

☆ معدے کی سوزش میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

☆ بواسیر کے مریض اس کو انجیر کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں تو بہتر رہتا ہے۔

☆ دمہ اور الرجی کے مریض اس کا استعمال نہ کریں۔

☆ کاجو: اس پھل کو بھی بہت سارے لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بھی ایک لذت مزے

دار میوہ ہے۔ اس کے طبعی فائدے کیا کیا ہیں۔

☆ دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔

☆ جسم کو فربہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ دماغ کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔

☆ جذام یعنی کوڑھ میں فائدہ مند ہے۔

قارئین میری کوشش ہوتی ہے کہ آپ کے لئے ایسے مضامین لکھوں جس میں آپ کے لئے معلومات ہوں اور ان مضامین سے آپ اپنی صحت سے متعلق بھی جان سکیں۔ مجھے خوشی ہے کہ آپ میرے لکھے ہوئے مضامین کو پسند کرتے ہیں اور سراہتے ہیں اس کے لئے میں آپ کا بے حد مشکور ہوں۔ آج کا مضمون بھی میں موسم کی تبدیلی سے ہونے والی بیماری بخار سے متعلق ہے۔ امید کرتا ہوں کہ آپ اس مضمون سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ جیسے سردی کا موسم آتا ہے تو کیا بچے، نوجوان اور بوڑھے مرد و خواتین اس کی پیٹ میں آجاتے ہیں۔ سردیوں میں نزلہ و زکام، کھانسی اور بخار لازمی طور پر ہوتے ہیں۔ نزلہ و زکام اور کھانسی پر میں پہلے سے مضمون لکھ چکا ہوں اور اب میں بخار پر آپ کے لئے مضمون لے کر آیا ہوں۔

جسم کا ٹمپریچر جب بڑھ جاتا ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے تو ایسی صورت حال کو بخار کہا جاتا ہے۔ بخار کئی قسم کے ہیں لیکن میں یہاں صرف عام بخار کا ذکر کروں گا۔ ہر نارمل شخص کا درجہ حرارت 98.4 F ہوتا ہے۔ اگر درجہ حرارت 99.5 F سے بڑھ جائے تو یہ بخار کہلاتا ہے۔ بخار کسی دوسری بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ کسی جراثیم کے پیدا ہو جانے، پھوڑوں، تھکاوٹ، رنج اور غم، نزلہ و زکام سے بھی بخار کا عارضہ ہو جاتا ہے۔

جب بخار ہوتا ہے تو مریض سست ہو جاتا ہے اور اس کا کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا۔ جسم ٹوٹتا ہے۔ بخار کی صورت میں سردرد ہوتا ہے۔ بیقراری اور بے چینی ہوتی ہے۔ اگر وقت پر دوا نہ لی جائے تو بخار کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض نڈھال اور کمزور ہو جاتا ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں متلی اور تے بھی ہوتی ہے۔ پیاس کی شدت ہوتی ہے۔ تو ایسی صورت حال ہو جائے تو مریض کو فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ بخار کی وجہ سے جھٹکے بھی لگ سکتے ہیں۔ اس لئے فوری طور پر اس کا علاج کرانا ضروری ہے۔

: گھریلو علاج

☆ بخار کی صورت میں چکوترہ کارس ایک گلاس نکال لیں اور اس میں اتنا ہی پانی شامل کر لیں اور وقفے وقفے سے مریض کو پانی پلاتے رہیں۔ اس سے بخار میں کمی واقع ہو گی۔

☆ اس کے علاوہ انگور بھی بخار میں کھلانا فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ کشمش کے 25 دانے لے کر آدھا کپ پانی میں بگھو دیں اور اس کو ایک بار گرینڈ کر لیں۔ چھانی سے چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ لیموں کارس ملا لیں اور دن میں دو بار پلائیں۔

☆ سنگرہ کا استعمال بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ بخار میں جو کمزوری ہو جاتی



ہے اس کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ توانائی بڑھاتا ہے اور جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

پانی میں ڈال کر ابال لیں جب پانی 50 ML ☆ دس گرام کشمش اور ادراک لیکر 200 رہ جائے تو اس کو گرم گرم مریض کو پلائیں۔ ML

☆ شہد میں تازہ ادراک کے چند قطرے ملا کر پینے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔

چند ہومیو پیتھک ادویات کا میں ذکر کروں گا تاکہ فوری طور پر آپ یہ دوا دے کر مریض کو اس بخار سے نجات دلا سکیں۔

: ہومیو پیتھک ادویات

☆ ایکونائٹ 30: اس کے چار قطرے چار گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں چار بار

پلائیں۔ یہ دوا اس وقت دینی چاہیے جب بخار کو چند گھنٹے ہوئے ہوں۔

☆ بیلا ڈونا 30: جب بخار تیز ہو اور ساتھ میں سرد درد اور چہرہ سرخ ہو تو ایسی صورت

حال میں اس دوا کے تین قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں تین بار پلائیں۔

☆ آرسینک البم 30: اس دوا کے چار قطرے دو گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں چار بار

پلائیں۔

نوٹ: تمام دوائیں اپنے طور پر استعمال نہ کریں کسی ہومیو ڈاکٹر کے مشورے سے

استعمال کریں۔ کیونکہ بچوں اور بڑوں کی دوا کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ امید کرتا ہوں

کرنا نہ بھولے گا۔ شکریہ۔ LIKE کہ آپ کو آج کا مضمون بھی پسند آیا ہوگا۔

گاجر سبزی ہے لیکن پھل کے طور پر بھی کھائی جاتی ہے۔ یہ زمین میں جڑ کی صورت پیدا ہوتی ہے۔ گاجر کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ سردیوں میں گاجر پاکستان میں ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن لوگوں کو اس کے فوائد کا کچھ زیادہ پتا نہیں۔ اسی لئے میں آج کا مضمون منتخب کیا ہے تاکہ آپ لوگ گاجر میں کھا کر اللہ تعالیٰ کی اس نعمت سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ گاجر دو قسم کی ہوتی ہیں ایک دیسی گاجر اور دوسری ولاسٹی گاجر۔ دیسی گاجر رنگت کے لحاظ سے سیاہ سرخی مائل اور بیگنی رنگت کی ہوتی ہیں جبکہ ولاسٹی گاجر خوشنما سرخی مائل رنگت کی ہوتی ہیں۔

گاجروں میں چونا، فاسفورس، معدنی نمکیات، فولاد اور وٹامن A کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن A کا ایک جزو کیروٹین بھی پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن B, E اور وٹامن H بھی پائے جاتے ہیں۔ ویسے تو اس کو کچا کھانا بھی پسند کیا جاتا ہے اور سلاد کے طور پر بھی ذائقہ دار ہے۔ اس کے علاوہ گاجروں کو پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اس کا حلوہ اور مربہ بڑے شوق سے سب کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گاجر کا اچار بھی بڑا دل موہ لینے والا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجروں کا جوس بھی بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

اب ہم گاجر کے طبعی لحاظ سے بھی فائدے دیکھتے ہیں اور میں امید کرتا ہوں کہ ان فوائد کے پڑھنے کے بعد بہت سارے لوگ گاجریں ضرور کھانا شروع کر دیں گے۔ یہ سستی بھی ہیں لیکن فوائد میں کئی پھلوں سے بہتر ہیں اسی لئے اسکو غریبوں کا سیب بھی کہا جاتا کرنا نہ بھولے گا۔ اس طرح مجھ میں لکھنے کا اور LIKE ہے۔ اگر آج کا مضمون پسند آئے تو جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

☆ گاجر کے طبعی فائدہ:

☆ ضعف بصارت ہے

☆ کھانسی، دمہ اور سینے کے درد میں مفید ہے

☆ گردے اور مثانہ کی پتھری میں کھانا فائدے مند ہے۔ اس کے کھانے سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

☆ جگر کے لئے بھی مفید ہے

☆ جسم اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔

☆ گاجر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

☆ گاجر کا حلوہ دل کے مریض کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

☆ قبض کشا ہے

☆ پانی کی کمی کو دور کرتی ہے

☆ اسہال میں گاجر کھانا پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

☆ آنتوں کو سوزش سے محفوظ رکھتی ہے۔

☆ پیٹ کے کیڑے خارج کرنے میں مفید ہے۔

☆ گاجر کا مربہ دل، جگر اور معدے کو طاقت بخشتا ہے۔

☆ گاجر کا جوس پینا بینائی کے لئے اچھا ہے

☆ گاجر کا جوس ناخنوں، ہڈیوں اور بالوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

☆ گاجر رنگت بھی نکھارتی ہے۔ اس کا جوس روزانہ پینے سے چہرے کی پمپلاہٹ دور ہو

جاتی ہے۔

☆ گاجر کا جوس خون کو صاف کرتا ہے۔

☆ آپ کی جلد کو سردیوں میں محفوظ رکھنے کے لئے ہماری کریم 200 روپے میں گھر

SMS بیٹھے منگوائیں۔ تفصیلات 03004716259

## رنگ گورا کرنے کے طریقے

کون ہے جس کو گورا رنگ پسند نہیں؟ کیا مرد کیا خاتون ہر کوئی گورا ہونا چاہتا ہے لیکن بعض لوگ بازاری کریمیں استعمال کر کے اپنا چہرہ خوبصورت بنانے کی بجائے اور بھی زیادہ بھیانک بنا لیتے ہیں۔ کیونکہ ہر ایک کی جلد مختلف ہوتی ہے اس لئے ہر ایک کے لئے ایک ہی فارموک کارآمد نہیں ہوتا۔ اس لئے ہمیشہ کوئی چیز چہرے پر لگانے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا جلد کے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ تاکہ بعد میں کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ آج میں اسی لئے اس موضوع کو چنا ہے تاکہ آپ لوگ گھر میں ہی پڑی چیزوں کو استعمال میں لا کر اپنے رنگ میں بہتری لاسکیں۔

آج میں نے آپ کے لئے چند گھریلو آزمودہ ٹونکے لیکر آیا ہوں ویسے تو میں روزانہ ہی اپنی ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر ٹونکے لگاتا رہتا ہوں۔ آپ بھی اگر ان ٹونکوں سے مستفید ہونا چاہتے ہیں تو میرا فیس بک پیج اور ویب سائٹ وزٹ کریں اور لائیک بھی کریں جس کے لئے میں آپکا شکر گزار ہوں گا۔ دوستو! اب ہم رنگ گورا کرنے والے گھریلو ٹونکوں کو پہلے دیکھتے ہیں۔

گھریلو ٹونکے

☆ کسی برتن میں آلو کا رس نکال لیں اور اس کو اپنے چہرے پر ایسے لگائیں جیسے آپ بلیچ لگاتی ہیں۔ پندرہ منٹ سے آدھا گھنٹہ تک لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ یہ تقریباً روزانہ ایسے ہی عمل کرنا ہے۔ چند دنوں میں رنگت سفید ہونا شروع ہو جائے گا۔

☆ دوسری چیز بھی گھر میں موجود ہوتی ہے یعنی ٹماٹر بمہ گودالے کر اپنے چہرے پر لپ کر لیں۔ یہ بھی چہرہ کی رنگت نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆ لیموں کا رس اور شہد برابر مقدار میں لیکر مکس کر لیں اور اسکو اپنے چہرے پر اپلائی کریں۔ اس سے بھی رنگت گورا ہونے میں مدد ملے گی۔

☆ اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو پھر آپ کھیرے کا رس لیں اور اس میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لپ کر لیں۔

☆ اگر آپکے چہرے پر چکن پاکس کے داغ ہوں تو اس کے لئے آپ کو کونٹ کا پانی لیکر اس سے چہرہ صاف کریں۔

☆ ایک چمچ خشک دودھ، لیمن کا جوس، بادام کا آئل لیکر ملا لیں اور چہرہ پر لگائیں۔ پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں پھر منہ پانی صاف کر لیں۔

☆ لیمن کے جوس میں بلدی ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس کو چہرہ پر لگائیں۔ اس سے بھی رنگت نکھرتی ہے۔ دس منٹ لگا رہنے دیں پھر پانی سے منہ دھولیں۔

☆ اس کے علاوہ شہد میں بلائی ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں کچھ دیر بعد ہلکا مساج کر کے اتار لیں۔ اس سے نہ صرف رنگت اچھی ہوگی بلکہ دانوں اور داغ

دھبوں میں بھی فرق پڑ جائے گا۔

☆ آجکل گاجر کا موسم ہے تو جناب روزانہ گاجر کھائیں یا پھر گاجر کا جوس نکال کر پیئیں۔ یہ بھی رنگ گورا کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ پودینے کی پتیاں پانی میں ڈال کر ابال لیں اور ان کو نہار منہ پی لیں۔ یہ بھی رنگت بہتر کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

☆ آخر میں ایک اور طریقہ جس آپ کی جلد کے تمام مسام صاف ہو جاتے ہیں۔ ایک دیکھی میں پانی لی کر ابال لیں اب اس سے چہرہ پر بھاپ لیں یا در کھیں پانی زیادہ گرم نہ ہو۔

ہومیو پیتھک ادویات

کے دو قطرے پانی میں ڈال کر دن میں صرف ایک بار ہی پیئے M☆ آئیوڈیم 1 ہیں۔ اس دوا کے دو قطرے ہر پندرہ دن کے بعد لینے ہیں۔۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کرنا ہے۔

☆ فیروم فاس 30 روزانہ تین بار چار قطرے پانی میں ملا کر لیں کم از کم دو ماہ تک مسلسل استعمال کریں۔

☆ ہماری بنائی ہوئی وائینگ کریم جو ہر قسم کی جلد کے لئے کامیاب ہے مارکیٹ میں دستیاب نہیں ہے اس کے کوئی سائیڈ افیکٹ نہیں ہے۔ اس کی قیمت صرف 300 روپے ہے آپ ہمیں ایس ایم ایس کر کے منگوا سکتے ہیں۔ 03004716259 پر



کریں۔ سردیوں میں اپنے چہرے، ہونٹوں۔ ہاتھ اور پاؤں کو سردی سے محفوظ رکھیں اور خوبصورت بنائیں۔ ان کے لئے آکٹنٹمنٹ 200 میں دستیاب ہے۔ منگوانے کے لئے اپنا نام اور ایڈریس ایس ایم کریں۔

نوٹ: اگر ادویات سے متعلق کچھ پوچھنا ہو تو مجھے ایس ایم کر کے پوچھ لیں۔ اگر سمجھ نہ آیا ہو تو اپنے طور پر دوا استعمال نہ کریں۔ دوا کا اصلی ہونا ضروری ہے۔

## پاکستان اور دہشت گردی

دہشت گردی کا لفظ ہی اتنا دہشت والا ہے کہ زبان سے ادا کرتے وقت جسم پر لرزہ سا طاری ہو جاتا ہے۔ دہشت گردی کے گروپ 1979ء میں روس اور افغانستان کی جنگ کے بعد سے ہی بننے شروع ہوئے تھے۔ جن میں اقتدار کے لئے آپس میں کافی عرصہ جنگ ہوتی رہی ہے۔ 9/11 کے بعد دہشت گردی کی کاروائیوں میں اضافہ ہونا شروع ہو گیا۔ جو اب تک جاری ہے۔ کافی کوششوں کے باوجود بھی ابھی تک دہشت گردی کے اس ناسور کو جڑ سے ختم نہیں کیا جاسکا۔ دہشت گردی کے واقعات کئی ممالک میں ہو رہے ہیں لیکن پاکستان سب سے زیادہ اس دہشت گردی سے متاثر ہوا ہے اس دہشت گردی کی وجہ سے پاکستان کو معاشی، معاشرتی اور جانی طور پر بہت نقصان کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ انٹرنیٹ پر اب تک ایک اندازے کے مطابق 2003 سے 2014 تک پاکستان میں 55516 سے زائد افراد دہشت گردی سے لقمہ اجل بن چکے ہیں۔ دسمبر 2014ء کے مہینے میں 5000 سے زیادہ افراد کو شہید کیا گیا۔

دہشت گردی سے جہاں ہمیں اپنے پیاروں سے دور کیا وہاں پاکستان کی معیشت کو بھی ایک بڑا دھچکا لگا۔ ملک میں بے روزگاری اور مہنگائی بڑھی۔ جہاں غیر ملکی سرمایہ کاری میں کمی واقع ہوئی وہاں پر ہی ملکی سطح پر بھی لوگوں نے سرمایہ

کاری سے اجتناب کیا اور اپنے کاروبار دوسرے ممالک میں منتقل کئے۔ اسی وجہ سے پاکستان کی معیشت کمزور ہوئی۔ لیکن اب نئی حکومت کی پالیسیوں کی وجہ سے معیشت کو کچھ سہارا ملا ہے اور پھر سے ملک بہتری کی جانب گامزن ہے۔

عالمی سطح پر پٹرول کی قیمتیں کم ہونے کی وجہ سے حکومت وقت نے بھی پٹرول سمیت بجلی کی قیمتیں بھی کم کرنا شروع کر دی ہیں تاکہ عام عوام کو بھی اس کا فائدہ پہنچے۔ پٹرول اور بجلی کی قیمتیں کم ہونے سے عام انسان کو سہارا ملے گا اور مستقبل قریب میں مہنگائی میں بھی کمی واقع ہونے کا امکان ہے۔ یوں تو پوری قوم دہشت گردی سے نبرد آزما ہو رہی ہے اور آئے دن دہشت گردی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں لیکن سکول پشاور میں 16 دسمبر 2014ء کو ملک کی سب سے بدترین سفاکیت کی گئی APS ہے۔ اس واقعہ سے پوری دنیا میں غم کی لہر دوڑ گئی ہے یہاں تک کہ ہمارے ہمسایہ ملک بھارت میں بھی افسوس کیا گیا۔ اس واقعہ نے پوری قوم کو رنجیدہ کر دیا ہے اور ہر شخص اس واقعہ پر افسردہ اور غم سے نڈھال ہے۔ ان عظیم شہید بچوں کے بارے میں میرے پاس الفاظ نہیں ہیں ہمارے ان بچوں نے قربانی دے کر ساری قوم کے لوگوں کو جگا دیا ہے اب ہر فرد اپنی ذمہ داری کو سمجھ چکا ہے اس کے علاوہ خوش آئیند بات یہ ہے کہ تمام سیاست دان ایک پلیٹ فارم پر جمع ہو گئے ہیں۔ ایک پاکستانی ہونے کے ناطے ہمیں اپنے تمام اختلافات بھلا کر ایک پلیٹ فارم پر جمع ہونا چاہیے اور وقت کی بھی یہی

ضرورت ہے۔

پاکستان کی فوج اور ایجنسیاں ان دہشت گردوں سے مقابلہ کر رہی ہیں اور ہر پاکستانی ان کے ساتھ کھڑا ہے اور اس میں کوئی شک و شبہ کی بات نہیں ہے۔ اس واقعہ کے ہونے کے بعد اب ہر پاکستانی چاہے وہ کسی بھی شعبہ سے تعلق رکھتا ہو اسے اپنے طور پر بھی کام کرنا ہو گا اپنے ارد گرد کے ماحول پر نظر رکھنی ہو گی کسی بھی مشکوک شے یا فرد کے بارے میں پولیس کو آگاہ کرنا ہو گا۔ یہ ہم سب کی ذمہ داری ہے کیونکہ پاکستان ہمارا ہے اور ہم پاکستان سے ہیں۔ ویسے تو سوشل میڈیا کی وجہ سے لوگوں کو کافی حد تک معلومات مل چکی ہیں لیکن پھر بھی رکن اسمبلی کو اپنے اپنے حلقوں میں لوگوں کو دہشت گردی سے متعلق آگاہی دینا ہو گی۔ اس کے لئے مذہبی راہنماؤں کو بھی اپنا فرض ادا کرنا ہو گا مسجدوں اور مدرسوں میں دہشت گردی کے متعلق راہنمائی کرنا ہو گی۔ اس کے علاوہ ہمیں اپنے تعلیمی اداروں، ہسپتالوں، پارکوں اور مسجدوں کی حفاظت اپنے طور پر کرنا ہو گی۔ اگر ہم ہوشیاری سے کام لیں گے تو ان دہشت گردوں کو ضرور شکست دے دیں گے۔ میری حکومت سے بھی درخواست ہے کہ دہشت گردی کے لئے ایک مخصوص نمبر جاری کیا جائے تاکہ اس پر اطلاع دے کر فوری کارروائی عمل میں لائی جا سکے۔ اور کسی بڑے نقصان سے بچا جاسکے۔ تاکہ پھر کوئی دلخراش واقعہ رونما نہ ہو۔

اب حکومت وقت کو بہتر حکمت عملی کا مظاہرہ کرنا ہو گا تا کہ پاکستان کے دشمن اور  
دہشت گرد اپنی کاروائیوں میں کامیاب نہ ہو سکیں۔ انشاء اللہ ملک سے بہت جلد دہشت  
گردی کا خاتمہ ہو جائے گا اور پھر سے ہمارے ملک میں امن و مان ہو گا۔ پاکستان زندہ

آباد

دمہ ایک مہلک مرض ہے اس بیماری سے پھیپھڑوں کی چھوٹی نالیوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اور جس مریض کو دمہ لاحق ہو جائے تو اسے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس سے سینے میں کھچاؤ ہوتا ہے۔ شروع شروع میں اس کا دورہ کم ہوتا ہے لیکن پرانا ہونے پر یہ شدت اختیار کار جاتا ہے۔ اور یہ موذی مرض روزانہ ہونے لگتا

ہے۔ اس بیماری کا اکثر وہ لوگ شکار بنتے ہیں جو دھول، دھوئیں میں کام کرتے ہیں جیسے گندم کی کٹائی کرنے والا کسان مٹی کی وجہ سے متاثر ہوتا ہے اسی طرح فیکٹری میں کام کانے والا مزدور بھی دھول اور دھوئیں سے متاثر ہو کر آخر کار دسے کا مریض بن جاتا ہے۔ دائمی کیفیت میں سانس کی نالیاں حساس ہو جاتی ہیں اور پھر تنگ ہو کر سانس لینے میں دشواری پیدا کرتی ہیں۔ اس سے کھانسی، سینے میں کھچاؤ، سانس لینے میں

تکلیف، سیٹی، سانس کا پھولنا یہ تمام علامات رات کے وقت زیادہ ہو جاتی ہیں۔ ایک برطانیہ کے ماہر کے مطابق دمہ کی تین اقسام ہیں۔ الرجی سے ہونے والا دمہ، بغیر الرجی کے دمہ، مستقل دمہ، پہلے دونوں دمہ وقتی طور پر ہوتے ہیں اور جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن مستقل دمہ بچپن سے بڑھاپے تک رہتا ہے۔ اس قسم کے مریض میں سانس کی نالیوں میں سوجن اور تنگی ہو جاتی ہے۔

اگر آپ دمہ سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو درج ذیل باتوں پر عمل کریں۔

☆ پیٹ صاف رکھیں

☆ قبض نہ ہونے دیں۔

☆ زود ہضم خوراک کا استعمال کریں جو دیر سے ہضم ہوتی ہوں یں کو کھانے سے پرہیز کریں۔

☆ رات کا کھانا جلدی اور زود ہضم کھائیں

☆ کھجور اور چھوہار دمہ کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہیں۔

☆ گاجر کارس روزانہ پیئیں دمہ میں مفید ہے۔

☆ دمہ کے مریضوں کے لئے انگور کھانا بھی مفید ہے

☆ دمہ کے مریضوں کے لئے سبز یوں میں کریلا، پودینہ۔ دھنیا، لہسن، شلغم اور پیاز مفید ہیں

☆ کیلے اور تربوز سے دمہ کے مریض پرہیز رکھیں۔ تو بہتر ہے۔

☆ دے کا ہو میو پیٹھک علاج :

اگر یکایک دے کی شکایت ہو جائے اور سینے پر بوجھ محسوس ہو اور Ipecac 30x حرکت کرنے سے مریض کی تکلیف میں اضافہ ہو اور دم گھٹنے کا احساس ہو تو اس دوا کے چند قطرے پانی میں ملا کر دیں۔ آرام ملے گا۔

اس دوا کو بھی دے کے مرض میں کامیابی کے ساتھ: Antimonium Tart 30x استعمال کیا جاتا ہے اس کی علامات میں سینے میں بلغم کی کھڑکھڑاہٹ ہوتی ہے۔ یہ بچوں اور بوڑھے افراد کے دمہ میں دینا فائدہ مند ہے۔

دے کے مرض میں اس دوا کی بہت اہمیت ہے، یہ نئے: Blatta Orientalis 200x اور پرانے دونوں صورتوں کے دمہ میں دینا مفید ہے۔ اس دوا کا استعمال دن میں صرف ایک دفعہ کرنا چاہیئے اور بچوں کو صرف ایک خوراک دیں اور پھر اوپر والی دواؤں میں سے کوئی بھی دوا علامات کے مطابق یا ہومیو پیتھک ڈاکٹر کے مشورے سے دیں۔



دوستو! میرا آج کا موضوع وٹامن اے ہے میں کو شش کروں گا کہ مختصر لیکن جامع مضمون آپ کی نظر کر سکوں امید کہ آپ باقی مضامین کی طرح میرے اس مضمون کو بھی سراہیں گے۔ آپ لوگ میرے مضامین کو پسند کرتے ہو اسی لئے میں کچھ نہ کچھ آپ کے لکھتا رہتا ہوں اگر آپ کو یہ مضمون بھی پسند آئے تو ضرور لائیک کر دیا کریں۔ شکریہ

Vitamins کو اردو میں حیاتین کہتے ہیں۔ یہ وٹامنز ہمارا ہی روزمرہ کی غذا میں موجود ہوتے ہیں اور ہمیں نہ صرف تندرست و توانا رکھتے ہیں بلکہ بیماری سے بچانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اور جب تک انسان زندہ رہتا ہے یہ اس کی حفاظت کرتے رہتے ہیں۔ آج میں نے وٹامن اے کا انتخاب کیا ہے کہ آپ کو اس سے متعلق کچھ معلومات دے سکوں۔

وٹامن اے ہماری آنکھوں اور نظر کے لئے مفید ہے اور اگر غذا میں دیکھا جائے تو گاجر میں یہ وٹامن موجود ہے اسی لئے ماہرین طب ہمیں گاجر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ وٹامن اے ہمیں حاصل ہو جائے۔ اور اگر کسی میں اس وٹامن کی کمی ہو جائے تو ہلکی روشنی میں کچھ دکھائی نہیں دیتا اور اندھرتا کی بیماری

لاحق ہو جاتی ہے اس مرض کا علاج موجود ہے وٹامن اے کے استعمال سے نظر بہتر ہو جاتی ہے۔ اس لئے آپ لوگ جن کی نظر کمزور ہے یا نہیں ہے گاجریا گاجریا گاجریا جو ضرور استعمال کریں۔ میری طرح کمپیوٹر کا زیادہ استعمال کرنے والے اپنی نظر کا زیادہ خیال رکھیں۔

وٹامن اے کے استعمال سے جسم میں قوت معدا نعت بڑھ جاتی ہے جو بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ دوستو! وٹامن اے چربی میں حل پذیر ہے اس لئے اس کا زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔ ہر چیز کا استعمال متوازن کریں۔

وٹامن اے گاجر کے علاوہ انڈہ، کھجی، مکھن، کھلی، مچھلی، دودھ، سبز پتوں والی

ترکاریاں، آم، شملہ مرچ، ٹماٹر، بیسیستا، تربوز اور جانوروں کی چربی میں موجود ہوتا ہے۔ میٹھے آلو میں بھی وٹامن اے کی کافی مقدار پائی جاتی ہے وٹامن اے جلد کے لئے بھی مفید ہے مچھلی کھانے والوں کی جلد تروتازہ رہتی ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن اے ہوتا ہے۔ اگر وٹامن اے کا استعمال بیرونی طور پر کیا جائے تو جھیریاں ہلکی ہو جاتی ہیں۔ بالکل ختم تو نہیں کی جا سکتیں لیکن ان کی رفتار کو کم کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ جھیریاں بھی پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ جلد کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ جلد پر پڑنے والے داغ بھی کم ہو جاتے ہیں۔

وٹامن اے بالوں کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ وٹامن اے کی کمی سے بالوں میں خشکی ہو جاتی ہے۔ خواتین کو اگر حیض دیر سے آتے ہوں اور پردرد ہوں یا خون کی مقدار زیادہ ہو تو ان کے لئے وٹامن اے کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔ اور مردوں کے لئے بھی ضروری ہے کیونکہ یہ وٹامن اے سپرم کی تعداد کو بڑھاتا ہے، ایسے خواتین و حضرات جن کو خون کی کمی ہو وہ بھی اس کا استعمال کریں بہت جلد خون کی کمی سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ دوستو آپ مجھے فیس بک پر بھی جوائن کر سکتے ہیں۔

[www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

قارئین! اس سے پہلے آپ حیاتین اے کے بارے میں پڑھ چکے ہیں اب آپ کے لئے حیاتین بی کا مضمون لے کر آیا ہوں امید کرتا ہوں آپ کی پسندیدگی کا شرف اس مضمون کو بھی حاصل ہو جائے گا۔ مختصر لیکن جامع مضمون ہے۔ دوستو! ان مضامین کا مطالعہ ضرور کریں تاکہ آپ اپنی صحت کا مکمل خیال رکھ سکیں تو اب شروع کرتے ہیں کہ وٹامن بی ہمارے لئے کس اہمیت کا حامل ہے۔

وٹامن بی ہمارے لئے نہایت اہم ہے اور یہ وٹامن کا مجموعہ ہے جیسے بی 1، بی 2، بی 3، بی 5، بی 6، بی 12 کے ناموں سے جانے جاتے ہیں۔ یہ تمام وٹامنز انسانی صحت کے لئے بہت ضروری ہیں یہ ہاضمہ سے دماغ تک کی صحت کے لئے کارآمد ہیں۔ ان کی کمی سے جسم کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ ان حیاتین کے زیادہ استعمال سے کسی قسم کا نقصان نہیں ہوتا کیونکہ یہ پانی میں حل پذیر ہیں اس لئے پیشاب کے راستے ان کا خراج ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس وٹامن اے، وٹامن ڈی اور وٹامن ای چربی میں حل پذیر ہیں ان کی زیادتی نقصان کا باعث ہوتی ہے۔ وٹامن بی کی کمی سے دل اور اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور جلد پر خارش ہو جاتی ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔

وٹامن بی 1 ہمیں ثابت اناج، آٹا، ڈبل روٹی، کھجی، گردے، دل، گائے کے گوشت، مچھلی، مرغی، دالیں، مغزیات، دودھ اور سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ وٹامن ہمارے جسم میں کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کر کے توانائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ تھکن دور کرتا ہے اور بھوک لگنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ اور اس کی کمی واقع ہو جائے تو بیری بیری کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کی علامات میں قبض، زیادہ کی کچی، پیٹ کا پھول جانا، معدے اور آنتوں کی سوزش وغیرہ ہیں۔

وٹامن بی 2 ہمیں دل، گردے، کھجی، انڈہ، اناج، سبز پتوں والی سبزی سے حاصل ہوتا ہے یہ وٹامن ہماری جلد، ناک، کان، ہونٹ اور زبان کے لئے مفید ہے۔ اس کی کمی سے ہونٹ پک جاتے ہیں۔ زبان قرمز رنگ کی ہو جاتی ہے اور سوج جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کی جلن اور سوزش ہو جاتی ہے پینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی 3 ہمیں گوشت، مونگ پھلی، انڈہ، ڈبل روٹی، دل، گردے، کھجی، پھینچڑے، اناج، مغزیات اور سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ نشاستہ دار غذاؤں کے ہاضمے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ دماغی نظام، جلد، معدے اور آنتوں کو درست رکھتا ہے۔ کو لیسٹرول کے لئے بی 3 کا استعمال ضروری ہے۔ وٹامن بی 3 ہاضمہ کو درست رہنے میں مددگار ہے اس کے علاوہ صحت مند

-جلد کے لئے مفید ہے

کی بیماری ہو جاتی ہے، کمزوری، جلدی (Pellagra) اس کی کمی سے پیلگریا امراض، پھوڑے، پھنسیاں، چھالے وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ اس کی کمی سے اسہال، چیخ اور ہاضمہ کی خرابی ہو جاتی ہے۔ نیند کا نہ آنا بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

وٹامن بی 6 دماغ کی صحت برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن بی 12 بھی بالوں اور جلد کے لئے فائدہ مند ہے۔ وٹامن بی پر مشتمل حیاتین دل کے امراض اور فالج کو ممکنہ حد تک روکنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ میں بھی مددگار ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے بھی وٹامن بی Depression اور Stress کا استعمال ضروری ہے جس سے زچہ و بچہ دونوں کی صحت بہتر رہتی ہے۔ بی 12 کی کمی سے خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ تکھاوٹ ہوتی ہے

آئیے ایک بار پھر ہم دیکھتے ہیں کہ یہ وٹامن بی کن پھلوں اور سبزیوں میں موجود ہے تاکہ ہم ان کا استعمال کر کے قدرت کے اس انمول وٹامن سے فائدہ اٹھا سکیں۔ وٹامن بی آپ کو دودھ، انڈے، مچھلی، گوشت، دال، مکئی، سیلا، شامری، گاجر، کیکڑا، بادام، مٹر، شکر قندی، سرخ

لوبیا، چیز، اور کٹ، پیاز، شملہ مرچ، بند گو بھی، کھیرا، لہسن اور پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایلو ویرا میں قدرتی طور پر بی 12 موجود ہوتا ہے۔ جو جلد کے لئے مفید ہے۔ امید کرتا ہوں آج کا کالم بھی آپ کو پسند آیا ہو گا انشا اللہ اگلا کالم وٹامن سی کے بارے میں ہو گا۔ ضرور انتظار کیجئے گا۔

جیسا کہ اس سے پہلے آپ وٹامن اے او وٹامن بی کے بارے میں جان چکے ہیں جیسا کہ میں پہلے بھی ذکر کر چکا ہوں کہ حیاتین کا استعمال انسانی صحت کے بہت ضروری ہے اور اس کی کمی سے بیماریوں کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اور اب وٹامن سی کے بارے میں آپ کے لئے میرا یہ مضمون حاضر ہے۔ وٹامن سی ہماری صحت کو بحال رکھنے میں بڑی اہمیت کا حامل وٹامن ہے۔ جسم اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن سی ہمارے جسم میں موجود پانی اور خون میں حل پذیر ہے۔ اسی وجہ سے یہ وٹامن ہمارے بالوں، ناخنوں اور جلد کی نشوونما میں فائدہ مند ہے۔ ہر چیز کا استعمال متوازن کرنا چاہیے کسی بھی چیز کا ضرورت سے زیادہ استعمال ہمارے لئے نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ وٹامن سی آئرن کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے جس سے خون کی کمی ہونے کے علاوہ بکھاوٹ، متلی، بے خوابی اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ اس کی زیادتی سے شروع میں متلی اور تھوہ ہوتی ہے اور اس کے ساتھ گھبراہٹ بھی ہوتی ہے۔

اب دیکھتے ہیں کہ یہ وٹامن سی ہمیں کن سبزیوں یا پھلوں سے حاصل ہوتا



ہے۔ وٹامن سی شکر قندی، کالے انگور، ٹماٹر، سنگرہ، اسٹیری، سبز مرچ، پیاز، لیموں، چکوترا، پالک، آلو، تربوز اور سرخ شملہ مرچ میں موجود ہوتا ہے۔ ان چیزوں کے استعمال ضرور کرنا چاہیے تاکہ ہم صحت مند رہ سکیں۔ فرانس کی ایک تحقیق میں ثابت ہوا ہے کہ وٹامن سی فالج کے مرض میں مددگار ہے۔ کیونکہ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اور اس طرح ہم فالج جیسی موذی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی ہمارے جسم میں کیمیا کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے جس سے ہمارے ناخن اور ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ پھلوں کا رس پینے سے ناخن جلدی اور تیزی سے بڑھتے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایک دن میں عورت اور مرد کتنی مقدار میں وٹامن سی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عورت کے لئے وٹامن سی کی ایک دن کی مقدار 75 ملی گرام ہے جبکہ مرد کو 90 مل گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی مقدار پوری کرنے کے لئے صبح ناشتے میں فروٹ یا ان کا جوس لیا جاسکتا ہے۔ اور دن میں یا شام کے کھانے میں سبزیوں سے یہ مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

خواتین کو اپنی درمیانی عمر میں وٹامن سی کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ کیونکہ اس کے استعمال سے جھریوں اور خشک جلد سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے کیوی اور پیدتا کا پیسٹ بنا لیں اور اسے اچھی طرح مکس کر کے

چہرے پر اپلائی کریں۔ 20 منٹ کے بعد اپنے چہرے کو تازہ پانی سے دھولیں۔ ہم  
نے آپ کے لئے ایک کریم بنائی ہے جس میں جھریوں کے خاتمہ کے ساتھ گرمیوں  
میں آپ کو دھوپ کی تیزی سے محفوظ رکھتی ہے اس کو منگوانے کے لئے اپنا نام اور پتہ  
پر ایس ایم ایس کر دیں۔ اس کی قیمت بمبہ ڈاک خرچ اور پیکنگ 03004716259  
روپے ہے۔ شکریہ 300

قارئین اس سے پہلے میرے مضمون وٹامن اے، وٹامن بی اور وٹامن سی پڑھ چکے ہیں آج ہم وٹامن ڈی، ای اور کے سے متعلق کچھ معلومات حاصل کریں گے۔ سب سے پہلے وٹامن ڈی کو دیکھتے ہیں۔ سب جانتے ہیں کہ وٹامن ڈی ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس لئے ہمیں وٹامن ڈی کا استعمال کرنا چاہئے اس کی کمی سے بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے اس کے علاوہ دانتوں اور ہڈیوں کے مسائل سے دوچار ہونا پڑ جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس کی کمی سے شریانوں میں لچک کم ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ امراض قلب کی وجہ بھی وٹامن ڈی کی کمی ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے دل کے افعال صحیح طور پر کام نہیں کر پاتے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ وٹامن ڈی ہماری صحت کے لئے کتنا ضروری ہے اور اگر ہم ان مندرجہ بالا امراض سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی خوراک میں وٹامن ڈی کا استعمال کرنا ہوگا۔ سورج وٹامن ڈی حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے یہ ہمیں قدرت کی طرف سے ایک انمول تحفہ ہے اگر ہم تھوڑی دیر دھوپ میں بیٹھ جائیں تو وٹامن ڈی کی کمی سے محفوظ رہ سکتے ہیں اس کے لئے صبح کا وقت بہترین ہوتا ہے جب سورج نکل رہا ہو۔

ماہرین کے مطابق تیس سال سے زائد افراد کو وٹامن ڈی کا خاص خیال رکھنا ہوگا تاکہ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ وہ ان امراض یعنی بلڈ پریشر اور دل کے امراض سے بچ سکیں۔ وٹامن ڈی ہمیں سورج، دودھ، لوبیا، پیاز، مکھن اور مچھلی سے حاصل ہوتا ہے۔ بچے جب سوکھے کی بیماری کا شکار ہوں تو ان کو وٹامن ڈی کا استعمال کروانا ضروری ہے تاکہ ان کی ہڈیاں مضبوط ہوں اور وہ جلد صحت مند ہو جائیں۔ وٹامن ڈی کینسر کی - رسولیوں اور گانٹھوں کو بڑھنے سے روکتا ہے

وٹامن ای کا استعمال ہمیں دل کے امراض کے ممکنہ خطرات میں کمی لاتا ہے۔ لیکن وٹامن ای کے استعمال سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ جاپان کی ایک تحقیق کے مطابق وٹامن ای ہڈیوں کے خلیات میں کمی لاتا ہے جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ وٹامن ای ہمیں سورج مکھی، زیتون، گرمی، میوہ جات اور سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ وٹامن کینسر، بڑھاپے اور عارضہ قلب میں مفید ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیوں کے خلیات میں اضافہ کا باعث بنتا ہے لیکن وٹامن ای اس کے بالکل برعکس کام کرتا ہے یعنی کہ ہڈیوں کے خلیات میں کمی لاتا ہے جس سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں مضبوطی قائم نہیں رہتی۔ یورپ اور امریکہ میں اس کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ کیونکہ وہاں پر سردی زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے ایسی غذائیں استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس سے جسم کو حرارت ملے اس کے لئے میوہ جات کا بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ میوہ جات

قبض کشا بھی ہوتے ہیں۔ وٹامن ای جہاں بڑھاپے کے لئے ضروری ہے وہیں یہ آپ کی جلد کے لئے بھی فائدہ مند ہے اور آپ کی رنگت نکھارنے کا باعث بنتا ہے یہ آپ کی جلد کو تروتازہ اور چمکدار بناتا ہے۔

وٹامن کے بھی ہمارے لئے بڑی اہمیت رکھتا ہے یہ ہمارے جسم میں کیلشیم کو ضرورت کے مطابق رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جس سے ہماری ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ہم جوڑوں کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ وٹامن ہمارے جگر میں خون کو چمکنے نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ یہ جگر کے کینسر سے ہمیں محفوظ رکھتا ہے۔ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو کم کرنے میں مددگار ہے۔ وٹامن کے سبز پتوں والی سبزیوں، سلاد، گاجر، بند گو بھی، کھیرا، مٹر، زیتون اور خشک میوہ جات سے حاصل ہوتا ہے۔ دوستو! آج کا موضوع مکمل ہو گیا ہے انشاء اللہ اب کسی اور نئے موضوع کے ساتھ آپ سے ملاقات ہوگی۔ مضمون کو پورا پڑھا کریں تاکہ آپ حیاتین کے فوائد سے روشناس ہو سکیں۔ اور اگر پسند آئے تو میرے مضمون کو لائیک کرنا نہ بھولیں۔ شکریہ

## خوبصورت، لمبے گھنے بال اور ان کی دیکھ بھال

خوبصورت، لمبے، گھنے اور چمکدار بال ہر کسی کی خواہش ہوتی ہے چاہے وہ مرد ہو یا خاتون ہو۔ آجکل بالوں کے مسائل ہر ایک کے ساتھ ہیں ہر تیسرا بندہ اپنے بالوں کی شکایت کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ مارکیٹ مینگے اور اچھے شیمپو دستیاب ہیں لیکن وہ بھی بالوں کے مسائل کا مکمل حل نہیں ہیں۔ آجکل بالوں کے گرنے کی وجہ بے دریغ غیر ضروری اور غیر معیاری جیل، خوشبو والے تیل اور شیمپو کا استعمال ہمارے بالوں کے دشمن ہیں اس کے علاوہ ہم بھی اپنے بالوں کی زیادہ حفاظت نہیں کرتے باہر کا ماحول بھی بالوں کے لئے زیادہ سود مند نہیں ہے کیونکہ باہر گاڑیوں کا دھواں اور گرد و غبار بالوں کی زندگی کو کم کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ناقص غذا بھی بالوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کچھ داخلی بیماریوں کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں یا پھر قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خواتین بالوں کو زیادہ کھینچ کر یا سخت باندھتی ہیں اس سے بھی بال گرتے اور ٹوٹے ہیں۔ ہیئر ڈرائر کا زیادہ استعمال بھی بالوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ گھنگریالے بال بنانے کی خاطر ساری رات بالوں میں کلب لگا کر رکھنا یہ بھی بالوں کے کزار ہونے کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ خواتین میں ہارمونز کی تبدیلی پر بھی بال کم ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ زچگی کی دوران بھی بال جھڑتے ہیں۔ بالوں میں

اگر کوئی مسئلہ ہو جائے تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ بروقت علاج کروانے کے کسی بڑے مسئلے سے بچا جاسکے۔ اس لئے ایسی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہئے جس سے بالوں کی نشوونما بہتر ہو سکے۔ دودھ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ دودھ نہ صرف آپ کے بالوں بلکہ جلد کے لئے بھی اچھے اثرات کا حامل ہے اور اس کے پینے سے آپ صحت مند رہتے ہو۔

پہلے خواتین بالوں کے گرنے سے پریشان ہوتی تھیں لیکن اب مرد حضرات بھی اس مسئلے کا شکار نظر آتے ہیں اور خواتین سے زیادہ پریشان نظر آتے ہیں۔ میں کوشش کروں گا دونوں کے مسائل کو بیان کر سکوں تاکہ آپ میرے اس مضمون سے مستفید ہو سکیں۔ پرانے زمانے میں ایسی ٹونکے ہی بالوں کے لئے آزمائے جاتے تھے اور کامیابی سے استعمال کیے جاتے تھے لیکن جیسے جیسے زمانی نے ترقی کی تو بالوں کے لئے نت نئے شیمپو، جیل اور تیل بن گئے جن کا فائدہ تو کچھ نہ ہوا البتہ بندہ اپنے بالوں سے جاتا رہا۔ ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کے بال قدرتی اور صحت مند رہیں۔

اگر آپ کے بال بہت زیادہ گرتے ہیں تو پھر آپ اپنے بالوں کے لئے ضرور پریشان ہوں گے اس کے لئے میں آپ کو میڈی کیڈنڈا کل استعمال کرنے کا مشورہ دوں گا تاکہ آپ کے گرتے بالوں کو ایک ٹانک مل سکے۔ ہم بھی آپ کو ہو میو پیٹھک میڈی

کیڈنڈ آئل بنا کر دے سکتے ہیں جس کی قیمت 500 روپے اس میں تمام اخراجات شامل ہیں۔ اس کے لئے آپ میرے موبائل پر ایس ایم ایس کر دیں۔ یا مزید تفصیلات بتا کر رائے لے سکتے ہیں۔ شکریہ

بالوں میں تیل ضرور لگایا کریں آئل بالوں کے لئے بہترین ٹانک ہے اس کا استعمال آپ کے بالوں کو ایک نئی جان بخشنے گا اور بال لمبے، گھنے اور چمکدار ہو جائیں گے۔ بالوں کے لئے زیتون، آملہ، کوکونٹ اور بادام کے تیل زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ اور بالوں کی نشوونما میں بہتر کردار ادا کرتے ہیں۔ تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہلکے ہاتھ سے مساج کیا جائے اور آہستہ آہستہ بولوں میں لگایا جائے۔ اگر روزانہ تیل نہیں لگا سکتے تو کم از کم دو دن بعد لگایا کریں۔ اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک ہفتہ بعد اپنے بالوں کو ضرور تیل لگائیں۔ اگر تیل کو ہفتہ بعد لگانا مقصود ہو تو کوشش کریں چار پانچ گھنٹے تیل لگا رہے اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے اپنے بالوں کو دھو لیں۔ زیادہ دیر تک آئل نہ لگا کر رکھیں کیونکہ اس سے سر میں گرد و غبار سے مسام بند ہو جاتے ہیں جس سے سر میں خشکی پیدا ہو سکتی ہے۔

بالوں کو دھوپ سے بھی بچا کر رکھنا چاہئیں اس سے کم عمری میں ہی بال سفید ہو جاتے ہیں جس سے چہرہ پر بھی بھی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اب ہم نیچے چند



ہومیو پیتھک ادویات کا ذکر کریں گے تاکہ آپ بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

: ہومیو پیتھک ادویات

اگر بال قبل از وقت سفید ہو جائیں تو اس دوا کے دس قطرے تھوڑے: Q ☆ جبرائڈی سے پانی میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کریں۔

☆ لائیکوپوڈیم: یہ دوا بھی بالوں کے گھڑنے میں دی جاتی ہے اور ایسے افراد جو گنچے ہو رہے ہوں اگر وہ اس کا بروقت استعمال شروع کر دیں تو بالوں کے گرنے سے محفوظ رہ سکتے ہیں اس دوا کی طاقت ڈاکٹر ہسٹری لینے کے بعد ہی بتا سکتا ہے۔

☆ سپیا: یہ دوا بھی ایسی خواتین کے لئے بہت اہمیت کی حامل دوا ہے جن میں زچگی کے بعد بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں ان کے لئے یہ مفید دوا ہے۔

☆ ہائیڈروفلورک: اس دوا کا استعمال تب کیا جاتا ہے جب سر میں بال گرنے سے جگہ جگہ پر گنچ بنتے جا رہے ہوں اس کا استعمال بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

☆ آرنیکا: یہ دوا بالوں کو گرنے سے روکتی ہے اور بالوں کو ایک نئی صحت دیتی ہے جس سے بال چمکدار ہو جاتے ہیں، بالوں سے خشکی و سکری کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ آرنیکا مونٹانا، ہسیر آکل: ہم یہ آکل آپ کی ہسٹری لینے کے بعد بنا کر دیتے ہیں

۔ بالوں کے تمام مسائل کا حل ہے۔ قیمت 500 روپے بمہ ڈاک خرچ اور پیکنگ چارجز

ہیں۔



## موسم گرما اور آپ کی جلد

قارئین میرا آج کا موضوع سے آپ خوب اندازہ ہو گیا ہو گا کہ میں اس مضمون کا انتخاب کیوں کیا ہے کیونکہ گرمیوں کی آمد آمد ہے اور اس سے پہلے کے گرمیاں آجائیں میں آپ کو گرمیوں سے جلد کو محفوظ رکھنے کے لئے چند کارآمد باتیں بتاؤں گا تاکہ آپ پوری طرح مستفید ہو سکیں اور آپ کی جلد گرمیوں میں بھی صحت مندرہ سکے۔

گرمیوں میں سورج پوری آب و تاب کے ساتھ نکلتا ہے اور ہماری جلد کو نہ صرف نقصان پہنچاتا ہے بلکہ جلد کو کالا بھی کر دیا ہے۔ اور اگر کسی کی جلد چکنی ہو تو اس کے لئے الگ سے مسائل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ایک تو گرمی اور اوپر سے چکناہٹ پونچھ پونچھ بندہ بے حال ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں اکثر ہمارا چہرہ مرجھا سا جاتا ہے اور چہرے سے رونق بھی مدہم پڑ جاتی ہے۔ اس کے لئے ہمیں گرمیوں میں پانی کی مقدار بڑھا دینی چاہئے۔ اور ایسی اشیاء کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں جو ٹھنڈی ہوں۔ ویسے بھی گرمی کی وجہ سے پسینہ زیادہ آتا ہے جس سے ہمارے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے بھی پانی کا پینا ضروری ہے۔ اور اس ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت نارمل ہو جاتا ہے جس سے جلد پر بھی اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ ورنہ جلد کے مسام کھل

جاتے ہیں جن میں میل کچیل پھنس جاتی ہے اور اس طرح ہماری جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اپنے چہرہ کو دن میں پانچ سے چھ دفعہ پانی کے ساتھ دھوئیں۔ اور اگر گھر سے باہر جانا ہو تو چھتری کا استعمال کریں۔ حجاب کا استعمال کریں اور آنکھوں کی حفاظت کے لئے سن گلاسز کا استعمال ضروری ہے تاکہ آنکھوں کو تیز دھوپ سے بچایا جاسکے۔ یا پھر چہرہ پر کسی اچھی کمپنی کا سن بلاک استعمال کریں۔ غیر معیاری کریم یا سن بلاک آپ کی جلد کو مزید نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ عرق گلاب سے چہرے کو روئی کی مدد سے دن میں دو سے تین بار صاف کریں۔ اس سے رنگت میں بھی اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ہماری بنائی ہوئی کریم کا استعمال آپ کو گرمیوں کی تیز دھوپ سے ہونے والے نقصانات سے بچنے میں مدد کرے گی۔ کریم منگوانے سے پہلے آپ اپنی جلد کے بارے میں ضرور بتائیں۔ کریم کی قیمت 250 روپے ہے۔ اس میں تمام اخراجات شامل ہیں۔ اس کے آپ لازمی پیسہ کے ذریعے رقم بھیج سکتے ہیں رقم ملنے کے بعد آپ کو کریم روانہ کر دی جاتی ہے۔ آپ اپنا نام اور پتہ موبائل نمبر 03004716259 پر ایس ایم ایس کر دیں شکریہ

اس کے علاوہ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی جلد کس قسم کی ہے چکنی، خشک، نارمل یا ملی جلی جلد ہے۔ کیونکہ ہر جلد کے اپنے مسائل ہیں۔ چکنی جلد سے مراد یہ ہے کہ آپ کا ماتھا، ناک اور ٹھوڑی چکنی ہوتی ہے جبکہ باقی

ماندہ چہرہ خشک ہوتا ہے۔ ایسی خواتین کو دانے اور کیل مہاسے بہت زیادہ نکلتے ہیں۔ اور گرمی کا موسم آتے ہی ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے ضرور رجوع کریں تاکہ گرمیوں میں بھی آپ کی جلد تروتازہ اور شاداب رہے۔ خشک جلد والی خواتین کی جلد گرمیوں میں نارمل اور سردیوں میں اکڑ جاتی ہے۔ خشک جلد کے لئے بھی ایسی کریم کا استعمال کریں تاکہ آپ کی جلد مزید خوبصورت ہو سکے اور رنگ بھی نکھر جائے۔

نارمل جلد ایس جلد ہوتی ہے جو نہ خشک اور نہ ہی چکنی ہوتی ہے اسے ہم نارمل جلد کہتے ہیں۔ اس قسم کی جلد والی خواتین کو زیادہ تردد نہیں کرنا پڑتا۔ لیکن ایسی جلد بھی گرمیوں میں کالی ہو جاتی ہے اس کے لئے اچھی کریم کا استعمال آپ کے رنگ کو خراب ہونے سے بچا سکتا ہے۔

گرمیوں میں ہمیں اپنی غذا کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ ہماری غذا کا متوازن ہونا ضروری ہے۔ اس کے لئے آپ سلاد، ہری سبزیوں اور موسمی پھل کا استعمال ضرور کریں۔ اس کے علاوہ موسمی پھلوں کا رس، لیموں کی شکنجی بھی آپ کے جسم میں ٹھنڈک پیدا کر سکتی ہے۔ اگر آپ مندرجہ بالا باتوں کو دھیان میں رکھ کر

عمل کریں گے تو پھر آپ گرمیوں میں بھی ترور تازہ رہیں گے۔

## دانتوں کی حفاظت کیسے کی جائے

قارئین! میں کافی دنوں کے بعد حاضر ہوا ہوں کیونکہ میں بیٹے کی شادی میں مصروف تھا جس کی وجہ سے آپ سب سے ملاقات نہ ہو سکی۔ مجھے امید ہے کہ آپ میرے مضمون کا انتظار کر رہے ہوں گے تو آج کا موضوع دانتوں کی حفاظت سے متعلق ہے اور اس امید کے ساتھ لکھ رہا ہوں کہ آپ کو یہ پسند آجائے۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ صحت مند دانت، سفید اور چمکدار دانت ہی سب کو بھلے لگتے ہیں لیکن ہماری ہی کوتاہیوں کی وجہ سے ہم اپنے دانتوں کو کمزور کر لیتے ہیں۔ خوبصورت دانت نہ صرف چہرے کی خوبصورتی میں اجافہ کرتے ہیں بلکہ کھانا چبانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری مسکراہٹ کو دوبالا کرنے میں بھی دانتوں کا ہی عمل دخل ہے۔ اور اگر آپ اپنی مسکراہٹ کو دلکش بنانا چاہتے ہیں تو پھر دانتوں کی صفائی کا خیال ضرور رکھیں۔ اگر ہم دانتوں کی صفائی میں غفلت برتیں گے تو پھر کئی بیماریوں کا شکار بھی ہو جائیں گے۔

دانتوں کی سب سے بری بیماری پائوریہا ہے اس بیماری کی وجہ سے دانتوں سے خون آتا ہے اور مسوڑوں میں پیپ بھر جاتی ہے اس بیماری سے نہ صرف منہ بلکہ ہمارا پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ کیونکہ خون اور پیپ ہمارے کھانے میں شامل ہو کر جسم

میں داخل ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمیں اور کئی بیماریوں سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ یہ سب ہماری غفلت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اگر پائوریوٹیکال بروقت علاج نہ کیا جائے تو اس سے منہ پھوڑے بن جاتے ہیں اور اگر مزید خرابی پیدا ہو جائے تو تمام دانتوں سے ہاتھ دھونا پڑ جاتا ہے۔ اس لئے قارئین کوئی بھی بیماری ہو اس کے لئے آپ فوراً اپنے قریبی ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وقت پر اس بیماری کے بارے میں ہمیں آگاہی ہو جائے اور اس کا بروقت علاج ہو جائے۔ خون کو روکنے کے لئے شہد اور زیتوں کے تیل کو ملا کر دانتوں پر ملیں۔ اگر دانت میں درد محسوس ہو تو ادرک کا ایک ٹکڑا لے کر اس پر نمک لگا کر درد والی جگہ پر رکھیں آرام آ جائے گا۔

ویسے تو ہر کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی ضروری ہے لیکن اگر آپ پھلوں کا جوس پیتے ہیں تو ماہرین کے مطابق آپ کو دانت ضرور صاف کرنے چاہیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو دانتوں اور مسوڑوں کی بیماریوں سے متاثر ہوں گے۔ اور دل کا مرض بھی ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مالٹے کے جوس سے دانتوں کی پالش خراب ہوتی ہے۔ آپ کے لئے ہدایت ہے کہ جوس پینے کے فوراً بعد اپنے دانتوں کی صفائی کریں۔

اس کے علاوہ چائے ہمارے ملک میں بہت پی جاتی ہے اگر آپ بھی چائے پینے کے



دلدادہ ہیں تو پھر چائے پینے کے بعد تین چار بار کھلی ضرور کر لیا کریں۔ اور پانی کو منہ میں ایک آدھا منٹ ہلاتے رہیں۔ پھر پانی کو باہر اگل دیں۔ اگر آپ کھلی کرتے وقت نیم گرم پانی میں چکنی بھر نمک ڈال کر غرارے کریں یا کھلی کریں تو دانتوں میں اٹکی ہو غذا نکل جاتی ہے اور دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ میٹھی چیزوں کا استعمال کم سے کم کریں خاص کر بچوں کو اس سے ضرور دور رکھیں یا کم سے کم استعمال کریں۔ اگر آپ نے کوئی میٹھی چیز کھائی ہے تو پھر بھی دانتوں کی صفائی لازمی کریں۔

لونگ کا تیل دانتوں کے لئے بے حد مفید ہے اگر دانت صاف کرتے وقت برش پر چند قطرے لونگ کے تیل کے چکا کر دانت صاف کئے جائیں تو دانت نہ صرف صاف بلکہ چمکدار بھی ہو جائیں گے۔ لونگ کے مسلسل استعمال سے دانتوں میں لگے کیڑوں سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ اسی طرح بعض اوقات دانت میں اچانک درد شروع ہو جاتا جو ذہنی اور جسمانی حالت کو متاثر کرتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر ملیں اور دانتوں کا معائنہ کروائیں بہتر یہی ہے کہ آپ دانتوں کیے ماہر ڈاکٹر سے ہی رجوع کریں۔ دانتوں کو اگر آپ ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو پھر اپنے دانتوں کی صفائی پہلا اصول ہے۔ صفائی کے لئے بہترین کمپنی کا برش یا مسواک کا استعمال کریں۔

طبعی ماہرین کے مطابق پیئر کھانا دانتوں اور مسوڑوں کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ اس میں جراثیم کش اجزاء پائے جاتے ہیں۔ سیب کھانے سے بھی دانتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ اور اگر منہ سے بدبو آتی ہو تو اس کے لئے دارچینی کی چائے پینا مفید رہتا ہے۔ کیلے کے جھلکے کو پیس کر دانتوں کو صاف کرنے سے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔ لیموں کے رس کو برش پر لگا کر دانت صاف کرنے سے بھی دانتوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

: ہو میو پیٹھک ادویات

کا استعمال دانتوں کے درد میں مفید رہتا ہے۔ اس کا استعمال پینے اور : Q ☆ پلاٹینگو میجر روٹی کے ساتھ متاثرہ جگہ پر لگانے سے درد میں آرام آ جاتا ہے۔

☆ کریازوٹ 30 کا استعمال دانتوں سے خون آنے کی صورت میں کیا جانا چاہئے۔ اس کا استعمال بھی مسوڑوں کی سوجن میں مفید ہے Q کے علاوہ تھائی مول

☆ بیلا ڈونا 30 کا استعمال دانت درد میں مفید رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر خون آتا ہو تو

کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق کریں۔ Q پھر ملی فولیم

☆ ہو میو پیٹھک ڈراپس بچوں کے دانت نکالنے کے زمانے کے لئے بے حد مفید ہیں۔ بچے میں اگر چڑشاہن ہو تو کیومیلا دوا کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔



## حاملہ خواتین اور احتیاطی تدابیر

شادی کے بعد حمل قرار پانا ایک فطری عمل ہے اور ہر نئے جوڑے کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے ہاں ایک صحت مند اور توانا بچے کی پیدائش ہو۔ آج میں اپنے اس مضمون میں حاملہ خواتین کو حمل کے دوران ہونے والی مشکلات اور ان کے حل کے بارے میں بتانے کی کوشش کروں گا۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ حمل کے دوران عورتیں ذہنی دباؤ اور ڈپریشن میں رہتی ہیں۔ اور اس کا براہ راست اثر ہونے والے بچے پر بھی ہوتا ہے۔ حاملہ عورتوں میں کچھ جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں ان سب کے لئے عورت کو پہلے سے تیار رہنا چاہیے تاکہ کسی قسم کی پریشانی نہ ہو۔

حمل کی علامت میں حیض آنا بند ہو جاتا ہے اس کے علاوہ الٹی آنا، پیٹ میں ہلکا ہلکا درد ہونا، سستی اور کمزوری ہونا، دل کا پریشان رہنا وغیرہ ہیں۔ جب ایک عورت حاملہ ہو جائے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی بہتر صحت کے لئے ہلکی ورزش اور کھانے پینے کا خاص خیال رکھے کیونکہ وہ جو کچھ کھائے گی اس کا براہ راست اثر آنے والے بچے پر ہو گا۔ اس لئے حاملہ عورت تازہ سبزیاں، پھل یا ان کا جوس، دودھ وغیرہ کا استعمال جاری رکھے۔ اور اپنا چیک اپ گاہے بگاہے یا لیڈی ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کرواتے رہنا چاہئے تاکہ کسی بھی

پریشانی سے بچا جائے اس کے علاوہ ڈاکٹر کی ہدایت پر ادویات کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے۔ جس طرح کھانے سے بچے کی صحت پر اثر ہوتا ہے اسی طرح ادویات کا اثر بھی بچے پر ضرور ہوتا ہے۔ بعض ادویات کا کم اور بعض کا زیادہ بھی ہوتا ہے اور یہ خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے میں ضروری سمجھتا ہوں کہ حاملہ عورت کو غیر ضروری ادویات استعمال نہیں کرنی چاہیں ہاں اگر ضرورت ہو تو پھر کوئی مضائقہ نہیں۔ حاملہ خاتون کے آرام کا مکمل خیال رکھا جائے اور اس کو خوش رکھنے کی کوشش کی جائے تاکہ اسے کسی قسم کا دباؤ اور پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ حمل کے دوران ماں کا مکمل خیال رکھا جائے اور کوشش کی جائے کہ وہ کسی بھی بیماری کا شکار نہ ہو کیونکہ اگر ایسا ہوا تو اس کا براہ راست اثر ہونے والے بچے پر بھی پڑے گا۔ صحت مند ماں ایک صحت مند بچے کو جنم دے گی اور جو کمزور اور حمل کے دوران بیماریوں کا شکار رہی ہو وہ کمزور بچے کو ہی جنم دے گی۔ حاملہ خواتین کو کافی پینے سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ ماہرین طب کے مطابق کافی پینے والی ماؤں کے بچے کو لیوکیما یعنی خون کے خلیوں کا کینسر 60% تک ہونے کا خدشہ موجود ہے۔ حاملہ ماں کو بھی چاہئے کہ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرے اور اچھے اچھے مفید میگزین جن میں بچوں کے لئے ہدایات ہوتی ہیں ان کا مطالعہ کرے اور ہر ممکن کوشش کرے جس سے وہ خوش رہ سکے۔

: حاملہ خواتین اور ہو میو پیٹھک ادویات کا استعمال

☆ پاساٹیل کا استعمال بچہ کو نارمل پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے اور ایسا بچہ جو ماں کے پیٹ میں ٹیڑھا ہو اس دوا سے نارمل پیدا ہو سکتا ہے۔

☆ سبانا اگر حمل کے اسقاط کا خدشہ ہو تو اس دوا کو تیسے مہینے سے استعمال کروائیں۔

☆ اسقاط بھی اسقاط حمل سے محفوظ رکھتا ہے۔ ☆x سلیشیا 6

☆ فیرم فاس کا استعمال ماں میں خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

☆ اپیکاکٹ: حاملہ عورت کو اگر قے آتی ہو تو اس صورت میں یہ دوا استعمال کر سکتے

ہیں۔

☆ کالوفائیلیم کا استعمال بچے کی پیدائش سے قبل ہونے والے جھوٹے درد میں مفید ہے۔

نوٹ: تمام ادویات کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں، خود سے ان ادویات کا

استعمال نہ کریں۔ شکر یہ



## موسم گرما اور تربوز کے فائدے

گرمیوں کا موسم آتے ہی سب کا پسندیدہ پھل تربوز بھی مارکیٹ میں آ جاتا ہے جسے چھوٹے بڑے سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ تربوز نہ صرف ذائقہ کے لحاظ سے منفرد ہے بلکہ بہت ساری بیماریاں بھی اس کے کھانے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ تربوز سرخ رنگ کی وجہ سے بھی بھلا لگتا ہے۔ تربوز نہ صرف ہماری جسمانی صحت کے لئے اچھا ہے بلکہ ہماری روح کو بھی تازگی دیتا ہے۔ تربوز گرمی کے موسم میں پیاس بجھاتا ہے۔ تربوز جہاں ہماری پیاس کو کم کرتا ہے وہاں ہمارے جسم میں پانی کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

تربوز ہمارے دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ وہاں اس کے طبعی لحاظ سے بھی بہت سے فوائد ہیں۔ تربوز میں وٹامن اے، بی 6 اور وٹامن سی کی کافی مقدار موجود ہے۔ اس کے علاوہ فائبر، پوٹاشیم، فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامنز جگر کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

تربوز میں پانی کی مقدار تقریباً 92% تک ہے۔ موٹے لوگ اس کا استعمال زیادہ کریں کیونکہ یہ چربی کم کرتا ہے اور ہمیں موٹا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے



دوسرا یہ پھل ہمارے دل کی صحت کے لئے بھی اچھا ہے۔ تربوز کے علاوہ اس کے بیج بھی مفید ہیں مارین طب کے مطابق تربوز کے بیج جلد، ذیابیطس اور دل کے لئے بے حد مفید ہیں۔ یہ دل میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مددگار ہے اور اس سے دل کے پٹھوں کو بھی طاقت ملتی ہے۔

تربوز کے بیجوں میں موجود وٹامنز ہمارے بالوں اور چہرے کے داغ دھبوں کو بھی فائدہ دیتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگ تربوز تو کھا لیتے ہیں لیکن اس کے بیج ضائع کر دیتے ہیں اس لئے آپ تربوز کے ساتھ بیج ضرور کھایا کریں تاکہ ان میں موجود وٹامنز سے آپ بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ تربوز ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اس کے کھانے سے ہڈیوں کی بیماری آسٹیوپوروسس سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ یہ بیماری انسانی ہڈیوں کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ تربوز کے بیج اندرونی زخموں کو جلد ٹھیک ہونے میں مدد کرتے ہیں۔

امریکی ماہرین طب کے مطابق تربوز کو ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے مفید قرار دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق آپ تربوز کو ایک ماہ سے دو ماہ تک مسلسل استعمال کریں۔ تاکہ آپ کا بلڈ پریشر کم ہو سکے۔ اس کے علاوہ تربوز گردے میں پتھری اور قبض کو دور کرنے میں مددگار

ہے۔ تربوز آپ کی چہرے کی صفائی بھی کرتا ہے اس کے لئے اس کے گودے کو پیس کر  
چہرے پر لگائیں اور دس منٹ کے بعد چہرہ پانی سے دھولیں آپ کا چہرہ صاف اور تازہ  
ہو جائے گا۔ اگر تربوز کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ جلن اور گیس کے مریضوں کے لئے  
مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز معدے اور السر کے زخموں میں بھی فائدہ مند  
ہے۔ تربوز پیدشباب آور اور مردانہ خاص طاقت کے لئے مفید ہے۔ اس کے علاوہ خون کی  
کمی والے مریضوں کے لئے کھانا اچھا رہتا ہے۔

## موسم گرما اور کھیرے کے فوائد

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے ہمارے کھانے کی نعمتوں میں کھیرا ایک ایسی سبزی ہے جو ہمارے لئے فائدہ مند ہے میرا آج کا مضمون بھی کھیرا پر ہے اور امید کرتا ہوں کہ آپ کی پسندیدگی کا شرف حاصل کرے گا۔ کھیرا ایک نیل کی صورت میں اگنے والی سبزی ہے جو زمیں پر پھیل جاتی ہے یا اس کو ادراخت پر چڑھا دیا جاتا ہے۔ کھیرے میں کاربوہائیڈریٹس، کیمیشیم اور پروٹین مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں دو اقسام کے کھیرے پائے جاتے ہیں ایک دیسی کھیرا اور دوسرا دلاستی کھیرا۔ کھیرا سرد مزاج ہے اور کھانے میں خوش ذائقہ سبزی ہے۔ کھیرا ایک ایسی سبزی ہے جس میں 95% پانی ہوتا ہے یا سی لئے موسم گرما میں کھیرے کا استعمال ہمیں پانی کی کمی سے بچاتا ہے اس کے علاوہ ہمارے جسم کو گرمی تازگی اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ کھیرے کا استعمال زیادہ تر سلاڈ کے طور پر کیا جاتا ہے لیکن کچھ ممالک میں اس کو سبزی کے طور پر بھی پکایا جاتا ہے۔

مشرق وسطیٰ اور یورپ میں کھیرے کو مختلف کھانوں کے ساتھ ملا کر پیش کیا

جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانوں کی سجاوٹ میں بھی کھیر ایک اہم رول ادا کرتا ہے۔ جس سے کھانے والے کا دل خوش ہو جاتا ہے۔ اس کو ہم رائیہ کے طور پر بھی کھا سکتے ہیں جو کہ کسی بھی کھانے کو دلکش اور ذائقہ دار بنا دیتا ہے۔

کھیرے شکل و صورت کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں جن میں چھوٹے اور بڑے کھیرے شامل ہیں اس کی سو سے زائد اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ کھیرے کا عموماً استعمال تازہ کھیرے کے طور پر کیا جاتا ہے اور زیادہ تر لوگ اس کو کچا کھانا پسند کرتے ہیں جس کی وجہ سے اس میں شامل تمام وٹامنز سے بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ایسے تمام لوگ جن کا وزن بڑھا ہوا ہو وہ اس کا استعمال ضرور کریں کیونکہ یہ وزن کم کرنے میں ہماری بہت مدد کرتا ہے۔

☆ ایسے مریض جن کو تیزابیت اور السر کا مسئلہ درپیش ہو وہ کھیرے کا استعمال ضرور کریں۔

☆ کھیرے میں موجود وٹامنز سینے کی جلن سے محفوظ رکھتے ہیں۔

☆ موٹے افراد نہار منہ اس کا ایک گلاس جو س پیس فائدہ ہوگا۔

☆ گرمیوں کے موسم میں جسم میں پانی کی قلت ہو جاتی ہے کھیرا کھانے سے قلت کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

☆ کھیرا ہمارے دماغ کو بھی تروتازہ رکھتا ہے اس کے روزانہ استعمال سے ذہنی

تاؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔

☆ کھیرا جوڑوں کی بیماریوں میں کھانا فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ کھیرا کھانے سے کو لیسٹرول نارمل رہتا ہے۔

☆ کھیرے کے استعمال سے بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔

☆ کھیرا ہمارے ہاضمے کو درست رکھتا ہے۔

☆ کینسر کے خلاف قوت مدافعت رکھتا ہے

☆ کھیرا سردرد میں آرام دیتا ہے۔

☆ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کھیرا کھانا مفید ہے۔

## خربوڑے کے فوائد

قارئین! اس پھلے بھی آپ میرے مضامین پڑھ چکے ہیں جن میں میں نے گرمیوں کے پھلوں کا ذکر کیا تھا اور ان کے چند فوائد آپ تک پہنچائے تھے آج میں جس موضوع کا چناؤ کیا ہے وہ خربوزہ کے فوائد ہیں۔ خربوزہ گرمیوں کی سوغات ہے یہ پھل ذائقہ دار ہونے کے علاوہ فرحت بخش بھی ہے۔ خربوزہ انسانی صحت اور نشوونما میں بڑی اہمیت کا حامل پھل ہے۔ خربوزہ نہ صرف اپنی شکل و صورت سے بھلا لگتا ہے بلکہ اس کو بچے بوڑھے اور عورت اور مرد سب ہی بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ میرے خیال میں پاکستان میں سب سے زیادہ کھایا جانے والا پھل ہے اور اپنی افادیت، ذائقے اور منفرد رنگت کی وجہ سے بہت پسند کیا جاتا ہے۔

قارئین! خربوزے کے اندر قدرت نے کون سے وٹامنز اور منرل رکھے ہیں اس کا ایک نظر جائزہ لیتے ہیں، خربوزہ میں 90% پانی ہوتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس، آسرن، فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم، سوڈیم اور زنک پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامنز بھی موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے، بی، سی، ای اور کے ہیں۔

گر میوں میں خربوزہ پاکستان کے ہر علاقے میں وافر مقدار میں ہوتا ہے اور سستا بھی ہے اس لئے اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں جو لوگ خربوزے کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں ان کے چہرے سے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرے کی رنگت صاف ہو جاتی ہے۔ جن کے چہرے کی رنگت پیلی یا سیاہی مائل ہو وہ اس کا استعمال کریں۔ خربوزے کے استعمال سے ان کی رنگت بہتر ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ خربوزہ پیشاب کی تکالیف، یرقان اور قبض میں کھانا مفید ہے۔ خربوزہ کھانے سے پرانی سے پرانی قبض میں بھی افاقہ ہا جاتا ہے۔ کیونکہ خربوزے میں 90% پانی ہوتا ہے۔ خربوزہ پٹھوں اور رگوں کے لئے مفید پایا گیا ہے۔ خربوزہ نہ صرف آپ کے ہاضمے کو درست رکھتا ہے۔ خربوزہ، گردے کے درد اور پتھری میں بھی مفید ہے۔۔ خربوزہ جسم کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

قارئین آپ نے دیکھا کہ اللہ تعالیٰ نے اس پھل میں ہمارے لئے کتنے صحت مند اور شفا بخش منرلز اور وٹامنز رکھے ہیں۔ اور یہ پھل ہمارے ملک میں وافر مقدار میں موجود ہے اور آسانی سے ہر جگہ مل جاتا ہے اگر آپ مندرجہ بالا فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر گر میوں کے موسم میں اس پھل سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ خاص کر بچوں کو ضرور یہ پھل دیں۔ کیونکہ ان کی نشوونما میں یہ

کافی مدد کرتا ہے۔ خاص طور پر ایسے بچے جو کمزور ہونے کے علاوہ ان میں خون کی کمی اور ہڈیاں بھی کمزور ہوں۔ خرابوثرہ ان کے لئے فائدہ مند ثابت ہوگا۔



## امرود کے طبی فائدے

قارئین ایک اور پھل کے فوائد کے ساتھ حاضر خدمت ہوں امید کرتا ہوں کہ آپ اس مضمون کو بھی پسند کریں گے۔ امرود ایک ایسا پھل ہے جس کو طبی لحاظ سے بھی بڑی اہمیت حاصل ہے۔ امرود میں وٹامن اے، سی، کیلشیم، آئرن اور فاسفورس موجود ہے۔ یہ دو طرح کا ہوتا ہے ایک اندر سے سفید اور ایک اندر سے سرخ۔ سرخ امرود زیادہ بہتر ہوتا ہے امرود پاکستان اور ہندوستان میں پایا جاتا ہے اور دونوں ممالک میں پسند بھی کیا جاتا ہے۔

امرود سستا پھل ہے اور وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے ہر ایک کی پہنچ میں ہوتا ہے۔ آگے چل کر میں آپ کو بتاؤں گا کہ اس پھل کے طبی فائدے کیا ہوتے ہیں یقیناً یہ جان کر آپ کو خوشی ہوگی۔ ذائقے کے لحاظ سے امرود کھٹا اور شیریں ہوتا ہے۔ امرود کا درخت یا باغ اگر لگایا جائے تو پھل دینت میں سات سے آٹھ سال کا عرصہ لگتا ہے۔ اس درخت کی لکڑی بہت کمزور ہاتی ہے اس لئے کسی بھی کام نہیں آتی۔ امرود کا پھل سال میں دو بار آتا ہے ایک برسات اور ایک جاڑے میں لگتا ہے۔ جاڑے کے موسم میں لگنے والے امرود زیادہ شیریں ہوتے ہیں۔ امرود کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ امرود کا جام اگر بنایا جائے تو فرحت بخش اور ذائقہ

دار ہوتا ہے۔

اب دیکھتے ہیں کہ امرود کے طبعی لحاظ سے کیا کیا فائدے ہیں۔

☆ گرمیوں میں اگر کسی کو نکسیر آنے کا مسئلہ درپیش ہو تو وہ امرود کا استعمال کرے۔

☆ قبض کشا پھل ہے اس کے کھانے سے قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

☆ ایسی عورتیں جن کو حیض بے قاعدہ آتے ہوں ان کے لئے کھانا مفید ہے۔

☆ خونی بواسیر والے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ دل و معدے کو طاقت ور بناتا ہے

☆ امرود کھانے سے قوت ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔

☆ اگر کسی کو بھوک نہ لگتی ہو تو وہ امرود کھانا شروع کر دیں کیونکہ یہ بھوک میں

اضافہ کرتا ہے۔

☆ امرود کو بیج سمیت کھائیں کیونکہ یہ پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔

☆ لیکن اگر بیج نکال دیے جائیں تو بہتر ہے کیونکہ اس کے بیج دیر سے ہضم ہوتے ہیں۔

☆ پیاس کو مٹاتا ہے۔

☆ امرود کو زیادہ نہ کھایا جائے کیونکہ یہ پیٹ ہوا بننے کا موجب بن جاتا ہے۔

☆ امرود معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔

☆ امرود کے استعمال سے آنتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔

☆ امرود خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں بھی مدد

گار ہے۔

☆ جگر کے تمام افعال کو درست رکھتا ہے۔

☆ امرود کھانسی میں بھی کھانا مفید ہے۔

☆ نزلہ و زکام میں بھی امرود فائدہ دیتا ہے۔

☆ منہ کے چھالوں میں کھانا مفید ہوتا ہے۔

## آم کے فائدے

قارئین! گرمیاں شروع ہو چکی ہیں اور دن بدن گرمی کی شدت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ جہاں گرمیاں آتی ہیں وہاں ہمیں اپنے پسندیدہ پھل آم کو کھانا کا موقع بھی ملتا ہے۔ آم گرمیوں کے شروع میں انا شروع ہو جاتے ہیں جیسا کہ اب مارکیٹ میں آم موجود ہیں اور اگلے ماہ تک آم کی تمام اقسام موجود ہوں گی۔ ترشادہ پھلوں کے بعد آم دوسرا بڑا پھل ہے جو ہمارے ہاں کاشت کیا جاتا ہے۔ پنجاب اور سندھ آم کی کاشت کے لئے موزوں آب و ہوا رکھتے ہیں۔ آم کی پیداوار میں بھارت پہلے نمبر پر ہے جبکہ پاکستان کا پانچواں نمبر آتا ہے۔ آم کی تاثیر گرم ہوتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ جب بھی آپ آم کھائیں اس کے بعد کچی لسی کا استعمال ضرور کریں۔ آم کی لکڑی بھی تختیاں بنانے کے کام آتی ہے۔ آم گرمیوں کی سوغات ہے اور یہ ہمیں اپنے رب کی طرف سے ایک تحفہ ہے۔ جیسا کہ ناظرین آپ جانتے ہیں کہ میں نے اپنے گزشتہ مضامین میں بھی پھلوں کے بارے میں بتایا تھا اور آج آم کے فوائد کے ساتھ حاضر ہوں۔ امید کرتا ہوں کہ آپ اس مضمون کو بھی ضرور پسند کریں گے۔ تو اپنا مضمون شروع کرتے ہیں۔

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے اور کھانے میں یہ پھل نہایت مزیدار ہوتا

ہے۔ دیکھنے میں بھی یہ پھل خوش نما نظر آتا ہے اسی لئے اس کو ہر کوئی بڑے شوق سے کھاتا ہے۔ آم کی بے شمار اقسام ہیں۔ اور اس میں وٹامن اے، بی اور سی موجود ہیں۔ اس کے علاوہ پروٹین، کیلشیم، فاسفورس اور دوسرے اہم اجزاء پائے جاتے ہیں۔ آم ہماری صحت کے لئے بھی بہت اچھے ہیں آم کئی طرح سے استعمال ہو سکتے ہیں اگر یہ کچے ہوں تو پھر ان کا اچار ڈالا جاتا ہے اور آم کا اچار بھی سب کا پسندیدہ ہوتا ہے۔ اور انتہائی مزیدار ہوتا ہے پہلے لوگ گاؤں میں اچار ڈالا کرتے تھے لیکن اب شہر کے لوگ بھی اس کو پسند کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ آم کا مربہ بھی ڈالا جاتا ہے جس کو چھوٹے بڑے سب ہی پسند کرتے ہیں۔ آم کی آئس کریم تو بچوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے اور اکثر لوگ آم کا جوس بھی نکال کر پیتے ہیں۔ تو ام کو جس حالت میں بھی لیں یہ نہایت ذائقہ دار ہوتا ہے۔

آم کے فائدے:

- ☆ آم قبض کشا ہے یہ معدے اور جسم کو طاقت بخشتا ہے۔
- ☆ اگر آپ کے معدے میں تیزابیت اور جلن ہے تو پھر آپ آم کا استعمال ضرور کریں۔ اس کے علاوہ آم آپ کے ہاضمے کو بھی درست رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ یعنی ہائی کو لیسٹرول کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔ (LDL) آم جسم میں
- ☆ ایسے کمزور افراد جن میں کون کی کمی ہو وہ آم ضرور کھائیں۔

☆ آم پچاس سال کی عمر سے بڑی عورتوں کے لئے بہت مفید ہے کیونکہ اس عمر میں کیلشیم اور آسرن کی کمی ہو جاتی ہے اور یہ دونوں اجزاء آم میں موجود ہوتے ہیں۔

☆ آم کینسر اور دل کے امراض میں قوت مدافعت رکھتا ہے۔

☆ آم آنکھوں اور نظر کے لئے بھی فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے پایا جاتا ہے جو آنکھوں کے لئے مفید ہے۔ اس سے اندھرتا اور آنکھ کی خارش سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ مجھے اکثر لوگ پوچھتے ہیں کہ ہم اپنا وزن کیسے بڑھائیں تو جناب آم کا زیادہ سے زیادہ استعمال شروع کر دیں۔ آپ کا وزن بڑھ جائے گا اور کمزور لوگ موٹے ہو جائیں گے۔

☆ آم کا روزانہ استعمال آپ کی جلد کو صاف، چمکدار اور جھریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ اگر منہ کی بدبو کو دور کرنا ہو تو آم کی گھٹلی کو مسواک کی طرح دانتوں پر ملیں۔ دانت صاف اور مضبوط بھی ہوں گے۔ اور منہ کی بدبو سے بھی چھٹکارا مل جائے گا۔

☆ آم یادداشت کو تیز کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ پڑھائی والے بچوں کو آم ضرور کھلائیں تاکہ وہ اپنا سبق آسانی سے یاد کر سکیں۔

☆ آم مشانے اور آنتوں کو طاقت مہیا کرتا ہے۔

☆ ایسے افراد جو بے خوابی کا شکار ہوں وہ آم کھانے کے بعد ٹھنڈے دودھ کا استعمال کریں۔

☆ چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے آم کا گودا چہرے پر مل لیں اور دس منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے اپنا چہرہ دھولیں۔

☆ بدن کی رنگت نکھارتا ہے

قارئین امید کرتا ہوں آپ کو آج کا مضمون بھی پسند آیا ہو گا لائیک کرنا نہ بھولیں۔ مجھ سے رابطہ کے لئے میرے فیس بک کو جوائن کریں۔

شکریہ۔ [www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

## اوٹنی کے دودھ کے فوائد

قارئین! دودھ پر آپ نے اکثر مضامین پڑھے ہوں گے لیکن میں آج اوٹنی کے دودھ کے طبی فائدے بتانے کی کوشش کروں گا۔ امید ہے کہ آپ کے علم میں اضافہ کا باعث بنے گا۔ اونٹ ایک صحرائی جانور ہے اور یہ بغیر کچھ کھائے پیئے کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ قحط پڑنے پر بھی اس کے دودھ میں کمی نہیں آتی بلکہ یہ قحط زدہ علاقے میں لوگوں کے لئے اس کا دودھ پینا ان کی غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ بھی اوٹنی کا دودھ بہت پسند کرتے تھے۔ صحرا میں بسنے والے لوگوں کے لئے اونٹ کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔ کیونکہ اونٹ ہی ایک ایسا جانور ہے جو صحرا کی سختی کو برداشت کر سکتا ہے۔

اوٹنی کے دودھ میں وٹامن سی، پروٹین اور نمکیات کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ یوں تو اللہ تعالیٰ نے ہر جانور کے دودھ میں طاقت عطا کی ہے لیکن اوٹنی کے دودھ میں گائے اور بھینس کی نسبت دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔ دودھ کسی بھی جانور کا ہو انسانی صحت کے لئے متوازن غذا ہے۔ چکنائی کم ہونے کی وجہ سے اس میں سے مکھن حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ مختلف ممالک میں اوٹنی کے دودھ سے پنیر تیار کیا جاتا ہے جو ذائقہ کے لحاظ سے منفرد ہوتا ہے۔ ذائقہ کے لحاظ سے



بھی دودھ میں کھارا پین پایا جاتا ہے۔

اوٹنی کے دودھ کا مزاج گرم اور مائل خشکی ہے۔ اوٹنی کے دودھ میں چکنائی کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے یہ معدے میں جمتا نہیں۔ اگر جگر کے ساتھ تلی کے امراض ہوں تو پھر اوٹنی کا دودھ استعمال نہ کروایا جائے۔ اوٹنی کے دودھ کا استعمال جاڑے کے موسم کے شروع یا درمیانی عرصہ میں کیا جائے۔ اوٹنی کا دودھ انسانی بیماریوں کے خلاف قوت معدا نعت پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اگر کوئی بیمار ہو تو اس کو اوٹنی کا دودھ پلایا جائے تاکہ وہ جلد صحت مند ہو جائے۔

ایک رپورٹ کے مطابق افریقہ کے ممالک میں جہاں ایڈز پایا جاتا ہے وہاں اوٹنی کے دودھ کو ایک نعمت سمجھا جاتا ہے اس کے علاوہ ڈاکٹرز بھارت، روس اور قزاقستان میں اوٹنی کے دودھ کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ اوٹنی کے دودھ میں وٹامن سی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ کیونکہ وٹامن سی دھوپ اور لو سے محفوظ رکھتا ہے اور ابھی یہی موسم جاری ہے لہذا اس موسم میں اوٹنی کا دودھ پینا ہمیں لو سے محفوظ رکھ سکتا ہے اوٹنی کے دودھ میں وٹامن سی 23% ملی گرام فی لیٹر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اوٹنی کے دودھ میں ٹی بی کا جرثومہ نہ ہونے کے برابر ہے جب کہ گائے اور بھینس کے دودھ میں یہ جرثومہ پایا جاتا ہے۔

اوٹنی کے دودھ کے طبعی فائدے

☆ یہ دودھ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

☆ جسم کو طاقت فراہم کرتا ہے۔

☆ بواسیر کے مریضوں کے لئے اوٹنی کا دودھ پینا مفید ہوتا ہے۔

☆ اوٹنی کا دودھ جگر کی خشکی کو دور کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

☆ اوٹنی کا دودھ دست آور ہے اس کے پینے سے پیٹ کے کیرے پیدا نہیں ہوتے۔

☆ اوٹنی کا دودھ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں انسولین

پائی جاتی ہے۔

☆ اوٹنی کا دودھ دمہ اور یرقان کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ جن مریضوں میں کو لیسٹرول بڑھا ہوا ان مریضوں کے لئے اوٹنی کا دودھ پینا اچھا رہتا

ہے۔

☆ اوٹنی کا دودھ دل کے مریضوں کے لئے بھی مفید رہتا ہے۔

☆ اوٹنی کا دودھ ہڈیوں کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

☆ پینائی کو تیز کرتا ہے۔

☆ اوٹنی کے دودھ کے استعمال سے بدن پر رونق ہوتا ہے۔

☆ جذام کے مرض میں یہ دودھ نافع ہے۔

☆ چکنائی کم ہونے کی وجہ سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔



## انگور کھانا مفید ہوتا ہے

قارئین! اپنے ایک اور مضمون کے ساتھ حاضر ہوں اور امید رکھتا ہوں کہ آپ اس مضمون سے بھی بھرپور فائدہ اٹھائیں گے اور جان سکیں گے کہ انگور کے کیا کیا فائدے ہیں۔ دوستو ایک بات کا خیال رکھیں کہ یہ تمام مضامین آپ کے لئے لکھے جاتے ہیں اور آپ کا بھی فرض بنتا ہے کہ پڑھنے کے بعد اگر مضمون پسند آئے تو لائیک ضرور کیا کریں اس طرح ہم میں مزید لکھنے کا حوصلہ بڑھتا ہے۔ چلیں اپنے اصل موضوع کی طرف آتے ہیں۔ انگور ایسا پھل ہے جس کو سب ہی پسند کرتے ہیں اور ذائقہ کے لحاظ سے بھی منفرد ہے۔ خاش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی صحت کے لئے بھی بے حد مفید پھل ہے۔ یہ بہت سارے غذائی اجزاء سے بھرپور پھل ہے اس میں وٹامنز اور سی پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، پوٹاشیم، کیلشیم اور آئرن بھی موجود ہوتے ہیں۔ انگور کی بھی کئی اقسام ہیں جو اپنے رنگ اور تاثیر کے لحاظ سے مختلف ہیں یہ عام طور پر سبز اور سرخ حالت میں ملتے ہیں۔ یاد رکھیں انگور کو کچا کبھی نہ کھائیں کیونکہ اس میں آپکو مکمل تاثیر نہ مل سکے گی۔ ہمیشہ پکے ہوئے انگوروں کا چناؤ کریں۔ انگور کو خشک کر کے کشمش اور منقہ بھی تیار کیا جاتا ہے جو یقیناً انگور کی طرح ہی مفید ہوتے ہیں۔ طبعی نکتہ نظر سے دوسرے پھلوں کی طرح اللہ تعالیٰ نے اس پھل میں بھی انسانی صحت کے

لئے بہت سے جوہر پوشیدہ رکھے ہیں۔ آج میں انہی جوہروں کو آپ کے سامنے لایا ہوں تاکہ آپ بھی قدرت کے اس انمول تحفہ سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں یوں تو تمام لوگ ہی انجور کھاتے ہیں لیکن اکثر کو اس کی افادیت کا اندازہ نہیں ہے۔ چند باتوں کا خیال رکھیں۔

☆ انجور ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے کھائیں۔

☆ ترش انجور نہ کھائیں۔

☆ اگر انجور کا جوس پیئیں تو اس کے بعد پانی نہ پیا جائے۔

☆ زیادہ انجور کھانے سے گردے پر چربی بڑھ جاتی ہے۔

: انجور کے طبی فوائد

☆ جن بچوں کو سوکھے کی بیماری ہو انہیں انجور کا رس نکال کر پلائیں۔ جسم کو موٹا کرتا

ہے۔

☆ ایسے کمزور اور لاغر افراد جن میں خون کی کمی بھی ہو وہ انجور کا استعمال کریں۔

☆ انجور جگر اور آنتوں کے امراض میں مفید ہوتا ہے۔

☆ سرطان جیسے موذی مرض کے خلاف قوت مدافعت رکھتا ہے۔

☆ سرخ انجور کو لیسٹرول گھٹانے میں مدد کرتے ہیں۔

☆ انجور کھانسی اور زکام میں مفید ہوتا ہے۔

- ☆ معدے کی بیماریوں اور قبض میں مفید رہتا ہے۔
- ☆ انگور زود ہضم ہیں اور ہاضمہ کی خرابیوں کو درست کرتا ہے۔
- ☆ گیس کی شکایت کی صورت میں صبح انگور کا ناشتہ کیا جائے۔
- ☆ انگور دماغ اور گردوں کو بھی طاقت فراہم کرتا ہے۔
- ☆ بخار میں انگور کھانا فائدے مند رہتا ہے۔
- ☆ انگور کھانے سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔
- ☆ انگور سینے کے مراض میں مفید پایا گیا ہے۔
- ☆ انگور کھانا پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج میں مددگار ہے۔
- ☆ انگور مشانے کے جملہ امراض کے لئے مفید ہے۔
- ☆ پیشاب اگر رک رک کر آئے تو انگور کھانا مفید رہتا ہے۔

## شکر قندی کے فائدے اور نقصانات

قارئین آپ کو یقیناً اب میرے مضامین کا انتظار رہتا ہے اور میں بھی آپ کے لئے مفید مضامین پر تحریریں لے کر آتا ہوں تاکہ آپ خدا تعالیٰ کی پیدا کی ہوئی نعمتوں کے فوائد جان سکیں۔ میرا آج کا مضمون بھی کچھ اسی حوالے سے ہے۔ چلیں شروع کرتے ہیں کہ شکر قندی کے کیا کیا فائدے اور نقصانات ہیں۔

شکر قندی کھانے میں لذت سے بھرپور ہے اور کھانے میں آلو جیسی غذائیت کی حامل ہے۔ یہ ایک جڑ ہے پاکستان اور بھارت میں بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کو بچے خاص طور پر پسند کرتے ہیں کیونکہ یہ تھوڑی میٹھی بھی ہوتی ہے اس لئے اس کو انگلش میں س Sweet potato کہتے ہیں۔ قیمت کے لحاظ سے بھی یہ سستی ہوتی ہے اس لئے ہر ایک کی قوت خرید میں ہونے کی وجہ سے امیر و غریب سب اس کو پسند کرتے ہیں۔

یہ بہترین اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے جس میں شکر، سوڈیم، کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم، فائبر، وٹامن اے، بی، سی اور ای پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ یہ ریشہ دار غذا ہے اس لئے آنتوں میں رکے فضلات کو خارج کرنے میں مدد کرتی ہے۔

شکر قندی کو کھانے کے دو طریقے ہیں ایک تو پانی میں اہال کر کھائی جاتی ہے اور دوسرا ریت یا گرم کوئلوں میں دبا کر پکالی جاتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ کوئلوں میں پکنے والی شکر قندی، اہلی ہوئی شکر قندی سے زیادہ لذیذ ہوتی ہے۔ بعض لوگ شکر قندی کو خشک کر کے آٹا بنا لیتے ہیں اور پھر اس سے مزیدار حلوہ بھی تیا کیا جاسکتا ہے۔

: شکر قندی کے فائدے

☆ یہ جسم کو فریبہ کرتی ہے۔

☆ مردوں میں جریان کے مرض کے لئے مفید ہے۔

☆ منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

☆ شکر قندی دماغ کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

☆ شکر قندی قبض کو دور کرتی ہے۔

☆ کمزور بینائی والے افراد کے لئے شکر قندی کھانا مفید ہوتا ہے۔

☆ شکر قندی بالوں اور آپ کی جلد کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ جن افراد کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے ان کے لئے شکر قندی کھانا مفید ہے۔

☆ خون میں شوگر کی سطح کو نارمل رکھتی ہے۔

☆ شکر قندی جلد کی رنگت نکھارتی ہے۔

: شکر قندی کے نقصانات



- ☆ موٹے افراد استعمال نہ کریں کیونکہ یہ جسم کو موٹا کرتی ہے۔
- ☆ اس کے کھانے سے پیٹ میں اچھارہ ہوتا ہے۔
- ☆ کمزور معدے والے لوگ اس کو استعمال نہ کریں کیونکہ یہ قابض ہے۔
- ☆ یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے اگر شہد ملا کر کھائی جائے تو بہتر رہتا ہے۔
- ☆ کم مقدار میں شکر قندی کا استعمال کریں زیادہ کھانا نقصان کا باعث بنتا ہے۔
- ☆ قارئین آپ مجھ سے فیس بک پر بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

[www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

## اسٹرابیری کے فوائد

قارئین! پھل اور سبزیوں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسانوں کے لئے ایک بہترین تحفہ ہیں۔ ان کا کھانا انسانی صحت کا ضامن ہے۔ اس لئے گرمی کے موسم میں خاص طور پر ان کا استعمال بڑھا دینا چاہیے۔ میں نے آپ کو کافی پھلوں کے فوائد بتا چکا ہوں آج بھی میں ایک پھل اسٹرابیری کے بارے میں آپ کے لئے معلومات لے کر آیا ہوں۔ اور امید کرتا ہوں کہ آپ میرے دوسرے مضامین کی طرح اس مضمون کو بھی پسند کریں گے۔

اسٹرابیری کا پہلا ملک فرانس ہے لیکن کچھ لوگوں کے مطابق اس کو دو سو سال قبل روم میں اگایا گیا تھا۔ لیکن اب یہ دنیا کہ ان تمام ممالک میں اگایا جاتا ہے جہاں موسم معتدل رہتا ہے۔ اسٹرابیری اس لحاظ سے بھی منفرد ہے کہ اس کا بیج اس کے چھلکوں میں ہوتا ہے۔ اسٹرابیری میں وٹامن سی اور کے، پوٹاشیم، میگنیشیم، فائبر، سیلیکون، جست، فولک ایسڈ اور آئیوڈین موجود ہے۔ آجکل یہ پھل ہمیں ریڈیو پر عام ملتا ہے اسٹرابیری کی چھ سو سے زائد اقسام موجود ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ گلاب کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اس لئے اس کو محبت کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس کا استعمال انسان کو کئی بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

اسٹرابیری دیکھنے اور کھانے میں خوش شکل اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ اسٹرابیری

کو آپ اپنے گھروں میں گملوں میں بھی اگا سکتے ہیں اس کے ننھے ننھے پودے جلد ہی پھل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس میں موجود حرارے جسم کو دبلا رکھنے میں مددگار ہیں۔ اس کے علاوہ یہ جسم میں خون کو تیار رکھتا ہے۔ اسٹراہیری اپنے ذائقے کی وجہ سے آئس کریم، جام، جیلی، ادویات اور مشروبات میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں موجود اینٹی اوکسی ڈینٹ یورک ایسڈ کی مقدار کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ ایسے افراد جن کو بھوک نہ لگتی ہو وہ اسٹراہیری ضرور کھائیں کیونکہ یہ بھوک کو بڑھاتی ہے۔ گردے پتے اور جگر کے پیچیدہ امراض میں اس کا استعمال نہ کیا جائے۔

اسٹراہیری کے طبی فوائد

☆ اسٹراہیری جلد کے لئے بہت مفید ہے اس سے چہرہ کی رنگت بہتر ہوتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اس کا گودا نکال کر چہرہ پر ملیں اور کچھ دیر بعد دھولیں۔

☆ اسٹراہیری بھوک بڑھاتی ہے۔

☆ جگر کی خرابی میں اس کا جوس پینا جگر کو طاقت دیتا ہے۔

☆ روزانہ اسٹراہیری کا استعمال قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

☆ اسٹراہیری کھانے سے ہارٹ اٹیک کا چانسز کم ہو جاتے ہیں۔

☆ اسٹراہیری جوڑوں کے دردوں میں کھانا مفید ہے۔

☆ اس کے استعمال سے کینسر جیسے موذی مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ اسٹرا بیوری بلڈ پریشر کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچاتی ہے۔

☆ اسٹرا بیوری کھانے سے کو لیسٹرول سے بچا جا سکتا ہے۔

☆ اسٹرا بیوری کھانے والے نظر کی کمزوری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ اسٹرا بیوری زود ہضم ہے،

☆ اسٹرا بیوری جسم میں خون پیدا کرتی ہے۔

☆ اسٹرا بیوری سے آنسو کی سوزش کم ہوتی ہے۔

☆ اسٹرا بیوری اسہال روکتی ہے۔

☆ اسٹرا بیوری کو کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں تو حلقے کم ہو جائیں گے۔

☆ اسٹرا بیوری جھیریاں پڑنے سے محفوظ رکھتی ہے جس سے آپ جوان رہتے ہیں۔

☆ اسٹرا بیوری ہڈیوں کی کمزوری میں کھانا فائدہ مند ہے۔

☆ اس کا گودا دانتوں پر ملنے سے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔

☆ شوگر کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

☆ قارئین مجھ سے رابطے کے لئے میرا فیس بک جو ائین کریں۔ شکریہ

[www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

## لوگنہ، احتیاطی تدابیر اور علاج

قارئین! میرا آج کا موضوع گرمیوں کے حوالے سے ہے آجکل سخت گرمی پڑ رہی ہے اور آپ جانتے ہیں کہ گرمیوں میں دن راتوں کی نسبت بڑے ہوتے ہیں اور رات کی نسبت دن میں حرارت بہت زیادہ ہوتی ہے کیونکہ گرمیوں میں سورج اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمک رہا ہوتا ہے اور زمین پر آگ کے گولے برس رہا ہوتا ہے۔ اور اسی حرارت کی وجہ سے انسانی جسم کا درجہ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے۔ ہم سے اکثر لوگ دن کو کام کرتے ہیں اور ان کی مجبوری ہے کہ وہ دھوپ میں باہر نکلیں۔ اور ان میں سے اکثر لوگ دھوپ کی پرواہ نہیں کرتے جس کی وجہ سے لوگنہ سے وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔

اس موسم میں خواتین اور بچے بھی بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اگر آپ دھوپ میں زیادہ دیر رہتے ہیں تو آپ میں لوگنہ کے چانسز بڑھ جاتے ہیں۔ لوگنہ سے انسانی دماغ اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اگر فوری طور پر علاج نہ کیا جائے تو مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ مریض کو ٹھنڈی جگہ رکھیں اور پانی پلائیں تاکہ اس کا جسمانی درجہ حرارت کم ہو سکے۔ سن سٹروک ہونے سے پہلے کچھ علامات ظاہر ہوتی ہیں اس لئے اگر بروقت طبی امداد دے دی جائے تو مریض کو موت کے منہ سے بچایا جاسکتا ہے۔

علامات:

☆ سن سٹروک ہونے سے مریض کی جلد خشک اور گرم ہوتی ہے۔

☆ مریض کا سانس پھول جاتا ہے اور سانس آسانی سے نہیں آتا۔

☆ پینہ آنا بند ہو جاتا ہے۔

☆ جسمانی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے

☆ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

سن سٹروک کا حملہ ہمیشہ دھوپ میں کام کرنے والوں پر ہوتا ہے۔ ضروری ہے کہ دھوپ کے اوقات کار میں کام نہ کیا جائے اور اگر مجبوری ہو تو موسم کے لحاظ سے کپڑے پہنے جائیں۔ سر کو کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں اور پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں۔ وقفہ وقفہ سے سایہ دار جگہ پر آرام بھی کیا جائے۔ مردوں کی نسبت سن سٹروک خواتین، بچوں اور بزرگوں میں جلد ہوتا ہے کیونکہ ان میں قوت برداشت کی کمی ہوتی ہے۔ اگر آپ بھی سن سٹروک سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

احتیاطی تدابیر:

☆ بلاوجہ دھوپ میں نہ جائیں۔

☆ سخت گرمی سے اپنے آپ کو بچائیں۔

☆ دھوپ میں نکلنا ضروری ہو تو چھتری یا کپڑے سے سر کو ڈھانپ کر نکلیں۔

☆ گرمیوں میں سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔

☆ پھلوں کے رس اور ٹھنڈے مشروبات پیئیں۔

☆ گرمیوں میں موسم کی مناسبت سے لباس پہنیں۔ جس سے ہوا کا گزر ہو سکے۔

☆ جب آپ کو سن سٹروک ہو جائے تو سب سے پہلے کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں اور اپنے جسم سے کپڑے اتار دیں۔

☆ ٹھنڈے پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ اس سے آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم ہو گا اور آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔

☆ جب جسمانی درجہ حرارت معمول پر آ جائے تو کچھ دیر آرام کرنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے نہالیں۔

☆ لیموں پانی کا استعمال کریں اور اس میں تھوڑا سا نمک بھی ڈال لیں۔

: ہو میو پیٹھک علاج

اس دوا کے چار قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہر تین گھنٹہ بعد: x☆ ایکوناسیٹ 30 لیں۔

اگر سر چکرائے اور سر میں درد بھی ہو تو اس دوا کا استعمال کریں۔: x☆ بیلا ڈونا 30

یہ دوا بھی سن سٹروک میں دینا مفید رہتا ہے۔: x☆ گلو ناکسین 6

نوٹ : تمام ادویات ہو میو فنریشن کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ خود سے دوا کا استعمال نہ کریں۔ مجھے فیس بک پر جوائن کریں۔

[www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)



قارئین رمضان المبارک کی آمد آمد ہے اسی لئے آج میں نے رمضان پر مضمون لکھنے کا سوچا ہے اور امید کرتا ہوں کہ آپ اس مضمون کو پسند کریں گے۔ روزہ اسلام کا تیسرا اہم رکن ہے۔ لفظ روزہ عربی زبان میں صوم ہے اور اس کا مصدر صیام ہے۔ صیام کے معنی ہیں روزہ رکھنا۔ قرآن پاک میں صوم و صیام کے الفاظ استعمال ہوئے ہیں۔ روزہ فارسی زبان کا لفظ ہے اور صیام کا مترادف یا ہم معنی ہے۔ اصطلاح کے طور پر روزہ کا مطلب فجر سے لیکر مغرب تک کھانے پینے اور جنسی فعل سے اپنے آپ کو روکنا اور مکمل اجتناب کرنا ہے۔ روزہ کی بہت سی اقسام ہیں جن کے بارے میں قرآن و سنت سے پتا چلتا ہے مثلاً رمضان کے فرض روزے، کفارہ یا نذر کے روزے، اسی طرح بعض دنوں میں روزے رکھنا بہتر ہوتا ہے اور بعض دنوں کے روزے ممنوع ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں سے جن روزوں کو رکن کی حیثیت حاصل ہے وہ رمضان کے روزے ہیں۔ صیام رمضان یعنی رمضان کے مہینے کے پورے روزے رکھنا ہے۔

قرآن پاک میں مسلمانوں کو مخاطب کر کے کہا گیا ہے کہ روزے رکھنا تم پر فرض کر دیا گیا ہے۔ روزوں کے لئے ماہ رمضان کا مہینہ تعیین کیا گیا ہے کیونکہ اسی مہینہ میں قرآن کا نزول ہوا تھا۔ قرآن کریم مَن روزے سے متعلق تمام

بنیادی احکام مثلاً بیماری، سفر اور اوقات روزہ بیان کر دیے ہیں۔ رمضان کے روزے ۲  
 ھ میں فرض ہوئے تھے۔ اور تب سے نبی کریم ﷺ نے خود بھی اور اپنی امت کو بھی  
 ماہ رمضان کے روزے رکھائے۔ رمضان مبارک میں تمام امت مسلمہ روزے رکھتی  
 ہے یعنی اجتماعی عبادت ہے اور اس مہینہ میں نیکیوں کا میلہ لگ جاتا ہے۔ ہر مسلمان اس  
 مہینے کی برکات سے پورے پورا فائدہ اٹھاتا ہے کیونکہ اس میں اللہ تعالیٰ ہر نیکی کے بدلے  
 کئی گنا ثواب عطا کرتے ہیں۔ پھر کون بد قسمت ہو گا جو اس مہینے کی برکات سے فائدہ نہ  
 اٹھائے۔

روزے کی عبادت کو اس قدر اہمیت حاصل ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اس کا ثواب اپنے ذمہ لیا  
 ہے اسی حوالے سے آپ ﷺ کی ایک حدیث بھی ہے کہ (آدمی کے ہر اچھے عمل کا  
 ثواب اللہ تعالیٰ کے یہاں دس گنا سے لیکر سات سو گنا تک ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا  
 ہے کہ روزہ تو خاص میرے لئے ہے اس لئے اس کا ثواب میں اپنی مرضی سے جتنا  
 چاہوں دوں گا)۔

یہاں سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ روزہ کی قدر اللہ تعالیٰ کی نظر میں کیا ہے۔  
 کھانے پینے سے باز رہنا روزے کی ظاہری صورت ہے اور ایسا کرنا ضروری بھی ہے

مگر قرآن و سنت سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ دار کو ہر قسم کی بری باتوں سے اپنے آپ کو بچا کر رکھنا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ جس نے جھوٹی بات اور اس پر عمل کو ترک نہ کیا تو اللہ تعالیٰ کو اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ وہ اپنا کھنا پینا چھوڑ دے۔)

کہتے ہی ایسے روزہ دار ہوتے ہیں جنہیں ان کیروزوں سے سوائے پیاس کے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔)

یعنی روزہ رکھنے کے ساتھ ہمیں نماز، نوافل، قرآن پاک کی تلاوت، صدقات دوسروں کے ساتھ نیکی، لڑائی جھگڑا، گالی گلوچ اور اپنی زبان پر قابو رکھنا چاہیے۔ اس مہینہ میں ہمیں زیادہ سے زیادہ نیکیاں کرنی چاہیں اور ہر طرح کی برائی سے باز رہنا چاہیے پھر ہی ہم روزہ کی برکات سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ روزہ رکھنا جہاں خدا کی خوشنودی کا باعث بنتا ہے وہاں ہماری اپنی صحت کے لئے بھی ضروری ہے۔ روزے رکھنے سے ہمارے معدہ کو آرام ملتا ہے، جفاکشی اور سخت گوشتی کی تربیت ملتی ہے۔ غریبوں کی بھوک کا احساس ہوتا ہے۔ روزہ کی حالت میں یہ احساس ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمارے قریب ہے اسی وجہ سے وہ تہائی میں بھی کھانے پینے سے اجتناب کرتا ہے۔ ایک جگہ نبی کریم ﷺ نے

فرمایا: (جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ رمضان کے روزے رکھے اس کے اگلے  
(پچھلے گناہ معاف ہو گئے)

روزہ افطار کروانے کا بھی اتنا ہی ثواب ہے جتنا روزہ رکھنے کا ہے۔ آپ ﷺ کا ارشاد  
ہے کہ (جو شخص رمضان میں کسی روزے دار کو روزہ افطار کروائے گا وہ اپنے گنا  
معاف کرائے گا اور خود کو دوزخ سے بچائے گا اور اسے روزہ دار جتنا ہی ثواب ملے گا  
جب کہ روزہ دار کے اپنے ثواب میں کمی نہیں ہوگی)۔

اللہ تعالیٰ ہمیں رمضان کے روزے رکھنے کی طاقت عطا کرے تاکہ ہم روزوں کی  
برکات سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکیں۔ آمین۔ سب کو رمضان مبارک ہو۔

قارئین! آپ کو یاد ہو گا کہ گذشتہ سال بھی میں نے رمضان میں کھجور پر ایک مضمون لکھا تھا جو کافی لوگوں نے پسند کیا تھا۔ آج پھر ایک نئے اضافی مضمون کے ساتھ حاضر خدمت ہوں۔ رمضان المبارک کی آمد آمد ہے اور چند دن باقی رہ گئے ہیں اور دنیا کے تمام مسلمانوں کو رمضان کا انتظار ہوتا ہے۔ روزہ جہاں ہماری روحانی صحت کو بہتر کرتا ہے وہاں جسمانی صحت کے لئے بھی کسی ٹائمک سے کم نہیں ہے۔ روزہ کی برکات اپنی جگہ لیکن ایسے افراد جن کا وزن بڑھا ہوا ہو روزہ رکھنے سے کم ہو جاتا ہے لیکن آپ روزہ کو عبادت سمجھ کر رکھیں نہ کہ وزن کم کرنے کے لئے رکھیں۔ روزے سے قدرتی طور پر آپ کی صحت اچھی ہوتی ہے اور فاضل چربی بھی گھل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ روزہ ہمارے جگر اور معدہ کے لئے بھی مفید ہے۔

دوستو! رمضان میں تیز گرم مصالحے اور چٹ پٹی اشیاء سے مکمل پرہیز رکھیں۔ یہ صحت کے لئے مضر ہیں ان کی جگہ پر پھل اور ان کے جوس کا استعمال کریں۔ حاملہ خواتین کو روزہ نہ رکھنے کی پابندی نہیں ہے لیکن اگر وہ صحت مند ہیں تو روزے رکھ سکتی ہیں ورنہ تمام روزے بعد میں قضا کئے جاسکتے ہیں۔ اگر حاملہ عورت کمزور ہو، اسے الٹی آتی ہو، بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو تو اس حالت میں روزہ

رکھنے سے پرہیز کرے لیکن اگر وہ صحت مند ہے تو اور اس میں قوت برداشت ہے تو وہ روزہ رکھ سکتی ہے۔ بہتر ہے اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

حضور پاک ﷺ کا ارشاد ہے کہ کھجور جنت کا پھل ہے۔ اور اس کا ذکر قرآن پاک میں جگہ جگہ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ حدیث مبارکہ میں بھی کھجور کے بارے میں ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس پھل کی کیا اہمیت ہے۔ اس پھل کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ رمضان المبارک میں کھجور کی مانگ میں اضافہ ہو جاتا ہے تمام دنیا میں امت مسلمہ کا کوئی بھی ایسا دسترخوان نہ ہو گا جہاں کھجور نہ ہو۔ اور زیادہ تر لوگ کھجور سے ہی روزہ افطار کرتے ہیں کیونکہ یہ سنت بھی ہے۔ اور صحت کے لئے فائدہ مند بھی ہے۔ کھجور روزے سے ہونے والی کمزوری کو دور کرتی ہے اور جسم کو طاقت فراہم کرتی ہے۔

کھجور کھانے سے روزہ دار کی بھوک میں کمی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ دوسری اشیاء کم کھاتا ہے۔ اس میں موجود وٹامنز، نشاستہ، فولاد، کیلشیم اور فاسفورس موجود ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ رمضان میں روزہ دار کو طاقت بخشتی ہے اور اس کے نڈھال جسم میں جان ڈالتی ہے۔ کھجور جہاں جسمانی طاقت کے لئے اہم ہے وہاں یہ انسانی دماغ کے لئے بھی بہتر ہے۔

: کھجور کے فائدے

- ☆ کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے
- ☆ کھجور کھانے سے دہلیہ تھلا انسان موٹا ہو جاتا ہے
- ☆ کھجور ہمارے جگر اور معدہ کے لئے فائدہ مند ہے
- ☆ بڑھی ہوئی بھوک میں کمی لاتی ہے
- ☆ یہ رنگت کو سرخ کرتی ہے
- ☆ ایسے خواتین و افراد جن میں خون کی کمی ہو وہ کھجور کا استعمال کریں
- ☆ اگر کسی خاتون کو حیض کچھرت سے سنا ہو تو روزانہ سات دانے کھائے
- ☆ کھجور پیٹ میں گیس سے چھٹکارا دلاتی ہے
- ☆ مردوں کی جنسی طاقت کے لئے مفید ہے
- ☆ پرانی سے پرانی قبض میں کھجور کھانا فائدہ دیتا ہے
- ☆ کھانسی ہو جائے تو کھجور کا استعمال کریں
- ☆ کھجور کھانے کے بعد فوراً پانی کا استعمال نہ کریں
- ☆ کمزور معدہ والے کم کھجور کا استعمال کریں
- ☆ منعقد اور کھجور ملا کر نہ کھائیں اس کے علاوہ نئی اور پرانی کھجور ملا کر نہ کھائیں

## پالک اور اس کے طبی فوائد

قارئین آج میں آپ کے لئے ایک سبزی پالک کے بارے میں اہم معلومات لے کر حاضر ہوا ہوں تاکہ آپ پالک کی افادیت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان سکیں۔ پالک کو ہر کوئی پسند کرتا ہے اور پاکستان میں یہ سبزی بڑے شوق سے پکائی اور کھائی جاتی ہے۔ پالک ہم مرغ، آلو، پیاز، میتھی اور دو سے ساگ کے ساتھ ملا کر بنا سکتے ہیں اس کے علاوہ دال چنا کے ساتھ بھی اگر پکائی جائے تو بہت ذائقہ دار بنتی ہے۔ بہت سے لوگ پالک کو مفید نہیں سمجھتے شاید اسی لئے اسے سبزیوں میں کم اہمیت دی جاتی ہے لیکن امید ہے کہ یہ مضمون پڑھنے کے بعد آپ اس کی افادیت سے مکمل آگاہ ہو جائیں گے اور پالک کو بھی اپنی روزمرہ کے کھانوں میں ضرور شامل کریں گے۔

پالک میں وٹامن اے، وٹامن کے، وٹامن ای، زنک، میگنیشیم، فاسفر، آئرن یعنی فولاد، پروٹین اور کیمیا کی کافی مقدار پائی جاتی ہے اور یہ تمام اجزاء انسانی صحت کے لئے بہت ضروری ہیں۔ پالک کی ایکٹ یہ بھی خصوصیت ہے کہ یہ سارا سال مارکیٹ میں دستیاب رہتی ہے۔ اور پالک کا مزاج سرد تر ہے۔ پالک زود ہضم سبزی ہے یہ ہر مزاج کے لوگوں کے لئے مفید ہے لیکن سرد مزاج لوگ اس کو گوشت کے ساتھ پکا کر کھائیں۔ کیونکہ پالک خود سے ایک سرد مزاج سبزی ہے۔ اس کے



علاوہ آجکل رمضان مبارک ہے تو آپ پالک کے پکوڑے بنا کر کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کو کچا سلاد کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ مولیٰ کے پتوں کے ساتھ کاٹ کر پکایا جاسکتا ہے۔ ایک بات یاد رکھیں کہ پالک کو پکانے سے پہلے اچھی طرح صاف ضرور کیا جائے۔

پالک کے بارے میں آپ جان چکے ہیں اب میں آپ کو اس کے طبی فوائد کے بارے میں بتاتا ہوں۔

پالک کے طبی فوائد

☆ پالک زود ہضم ہے۔

☆ پالک کا مسلسل استعمال قبض کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ پالک کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔

☆ پالک آنکھوں کی بینائی کو بہتر بناتی ہے۔

☆ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو طاقت دیتی ہے

☆ بلند فشار خون کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

☆ جلد کو چمکدار بناتی ہے

☆ پالک معدے کی جلناور سوزش کو ختم کرتی ہے۔

☆ پالک پیشاب آور سبزی ہے۔

☆ پالک مشانے کی پتھری کو نکلانے میں مدد کرتی ہے۔

☆ اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو اس میں کھانا فائدہ مند ہے۔

- ☆ پالک ہماری آنتوں کو نرم کرتی ہے جس کی وجہ سے قبض ختم ہو جاتی ہے
- ☆ پالک کھانے سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔
- ☆ پالک خون میں شوگر کی سطح کو اعتدال پر رکھتی ہے۔
- ☆ پالک میں کم کیلریز ہوتی ہیں لیکن یہ تمام اجزاء سے بھرپور ہے۔
- ☆ پالک کو لیسٹروں کے لیول کو نارمل رکھتی ہے۔
- ☆ پالک ہمارے دماغ کے فنکشن کو بڑھاتی ہے۔
- ☆ پالک انفیکشن کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- ☆ پالک کا استعمال نزلہ، زکام اور بخار میں کرنا مفید ہوتا ہے۔

## Benefits of Yogurt-دہی کے فائدے

قارئین کرام آج میں آپ کے لئے دہی پر ایک مختصر سا مضمون لے کر آیا ہوں تاکہ آپ کو اس کے قیمتی فوائد معلوم ہو سکیں۔ انگلش میں دہی کو Yogurt کہتے ہیں اور یہ ترکی زبان کا لفظ ہے۔

دہی ایک ایسی غذا ہے جس کو خالص دودھ کے جار لگانے سے تیار کیا جاتا ہے۔ ویسے تو دودھ سے بہت ساری دوسری اشیاء تیار کی جاتی ہیں لیکن دہی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی غذا ہے۔

جیسا کہ اب رمضان شریف کا مہینہ ہے تو اس میں دہی کا استعمال سحری و افطاری میں کیا جاتا ہے۔ اور دہی ہر عمر کے افراد کی پسندیدہ غذا ہے۔ اور ہر کوئی اس کو شوق سے کھاتا ہے۔

دہی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اس میں دودھ کے برابر تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں جو دودھ میں ہیں اس لئے ایسے افراد جو دودھ نہ پیتے ہوں وہ دہی کا استعمال کر کے دودھ میں موجود تمام وٹامنز حاصل کر سکتے ہیں۔

ایسے خواتین و حضرات جو موٹاپے کا شکار ہوں وہ دہی کا باقاعدہ استعمال کر کے موٹاپے جیسے موذی مرض سے جان چھٹرا سکتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق دہی موٹاپے کی رفتار کو ست کرتا ہے خاص طور پر ایسی خواتین جو زچگی کے عمل سے گزری ہوں ان کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اور ایسی خواتین کو دہی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیے۔

قارئین اب اس کے طبی فوائد دیکھتے ہیں۔

☆ دہی کا استعمال اگر بالوں پر کیا جائے تو اس سے بالوں کی خشکی و سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور بال سلکی ہو جاتے ہیں۔

☆ پیٹ کی مختلف بیماریوں میں اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔

☆ دہی وزن متناسب رکھنے میں مددگار ہے۔

☆ دہی کو اگر شہد کے ساتھ ملا کر چہرے پر لپ کیا جائے تو جھریوں کے خاتمے میں فائدہ مند ہے۔

☆ ایسے مریض جو ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں وہ دہی کا استعمال ضرور کریں۔

☆ دہی کھانے سے دماغ پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ دہی کھانے سے جلد صاف اور چمکدار ہو جاتی ہے۔

☆ بد ہضمی اور قبض میں کھانا مفید ہے۔

☆ دہی دودھ کی نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

☆ دہی کیل مہاسوں اور چکنی جلد کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کا ماسک چہرے پر لگائیں۔

☆ دہی کو لیٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ دہی آنتوں کے انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ دہی کے استعمال سے وٹامن بی، وٹامن ڈی، اور کیلشیم حاصل ہوتا ہے۔

☆ اگر آپ دہی کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس میں کسی چیز کی ملاوٹ نہ کریں

مثلاً چینی کا استعمال نہ کریں۔ اسے اس کے کھٹے پن کے ساتھ ہی کھائیں۔

امید کرتا ہوں کہ آپ کو آج کا مضمون بھی اچھا لگا ہو گا، مجھ سے رابطہ کے لئے

پر جائیں۔ شکریہ [www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

قارئین! امید کرتا ہوں کہ آپ سب ٹھیک ہوں گے آپ سب کو گذشتہ عید مبارک ہو۔ آج میں نے آپ کے لئے جس موضوع کا انتخاب کیا ہے وہ دانت کا درد ہے۔ یہ ایسا درد ہے جس سے انسان بے چین ہو جاتا ہے اور کسی بھی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہتا چلیں آج آپ کو مزید اچھے ٹونکے اور ہومیو پیتھک ادویات سے علاج بتائیں گے۔

دوستو! سب سے پہلے ضروری ہے کہ آپ اپنے دانت ہر کھانے کے بعد صاف کریں اگر ایسا ممکن نہ ہو تو کم از کم دن میں دو دفعہ صبح اور شام کو سونے سے پہلے دانت صاف کرنے کا اپنا معمول بنالیں۔ ایسا کرنے سے آپ کے دانت صاف، چمکدار اور صحت مند رہیں گے۔ خاص کر اپنے بچوں کی عادت بنا دیں۔ دانتوں کو ہمیشہ کسی اچھی کمپنی کے برش سے صاف کریں اس کے علاوہ اچھی ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔ قارئین جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ دانت ہمارے لئے کیتھنی اہمیت کے حامل ہیں کیونکہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اسے کھانے، چبانے میں دانت ہی اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اگر ان میں درد ہو جائے تو پھر غذا کا استعمال کرنا ہمارے لئے ناگزیر ہے۔ دانت کے درد سے ہمارے باقی معمول زندگی بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جب

کو ضرور چیک کرنا (Dentist) بھی کبھی دانت میں درد ہو تو قریبی ڈینٹسٹ لیں۔ ویسے بھی آپ سال ایک بار اپنے ڈاکٹر سے رابطہ ضرور کر لیا کریں۔ دانت کے درد کی کوئی بھی وجہ ہو سکتی ہے زیادہ تر دانت میں کیڑا لگنے کی وجہ سے دانت درد کرتا ہے اس کے علاوہ مسوڑوں کے ورم ہو جانے سے بھی دانت درد کرتا ہے۔ دانت کی جڑ میں کسی قسم کا نقص پڑ جائے یا دانت ہلتے ہوں یہ سب بھی دانت کے درد کی وجہ بن سکتا ہے۔ دانت درد میں ہم اکثر سنے سنائے ٹونکے آزماتے رہتے ہیں لیکن ان سے فائدہ کی بجائے نقصان ہو جاتا ہے۔ آج آپ کو کچھ آزمودہ ٹونکے اور آزمودہ ہومو پیتھک ادویات بتاؤں گا جن کے استعمال سے یقیناً آپ کو فائدہ ہوگا۔ چلیں چند ایسی ٹونکے دیکھتے ہیں۔

☆ شہد کو اگر سرکہ میں ملا کر کلیاں کی جائیں تو اس عمل سے نہ صرف دانت مضبوط ہوتے ہیں بلکہ مسوڑوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

☆ دانت درد کی صورت میں لونگ کے پانچ ٹکڑے دانت کے نیچے رکھ لیں یا پھر لونگ کا تیل بھی استعمال کر سکتے ہیں روئی لے کر تیل میں ڈبو کر درد والی جگہ رکھ لیں جلد آرام آ جائے گا۔

☆ دانت درد کی صورت میں گھر میں لہسن ہوتا ہے اسے چھیل کر گرم کریں اور پھر اس کو دانت درد والی جگہ پر رکھ دیں۔

☆ اورک کا ایک چھوٹا ٹکڑا لے کر اس پر نمک لگا کر بھی دانت درد سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔

☆ امرود کے پتے ابال کر کلیاں کرنے سے بھی درد میں افادہ ہوتا ہے۔  
☆ تھوڑی سی کلو نجی ابال کر اس میں شہد ملا کر کلیاں کریں دانت درد کم ہو جائے گا۔  
☆ مسوڑوں میں سو جن ہو تو سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو لگائیں۔

دانت درد کا ہومیو پیتھک علاج

اس دوا کو دانت پر لگانے اور پینے سے دانت کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ Q: ☆ پلاٹینگو میجر  
دانت میں شدید درد ہو مسوڑوں میں سو جن اور رخسار سوج جائے: x: ☆ بیلا ڈونا 30  
تو اس دوا کا استعمال کریں۔

اگر دانت نکلتے ہی گلنا سڑنا شروع ہو جائیں تو یہ دوا استعمال کریں۔ x: ☆ کریازوٹ 30  
بچہ اگر دانت نکال رہا ہو اور چڑچڑاہو، اسہال اور پیٹ درد بھی ساتھ: x: ☆ کیولا 30  
میں ہو تو اس دوا کو استعمال کریں۔

دانت نکلوانے کے بعد خون کو روکنے کے لئے اس دوا کا استعمال کریں: x: ☆ آرنیکا 30  
نوٹ: ادویات کا استعمال ہومیو پیتھک کے مشورے سے کریں۔ مجھ سے رابطہ کے لئے



[www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)

## (Benefits of Olive Oil) زیتون کا تیل اور اس کے فوائد

زیتون قدرت کی طرف سے ہمارے لئے ایک انمول تحفہ ہے۔ زیتون ایک درخت ہے اور اس پر جو پھل لگتا ہے اسی سے روغن زیتون حاصل کیا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل ذائقے میں دوسرے تیلوں سے یکسر مختلف ہے۔ طب کے ماہرین کے خیال میں زیتون کے تیل کا مزاج گرم ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کو اگر اپنے کھانوں میں استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھے گا بلکہ ہماری خوبصورتی میں بھی اضافہ کرے گا۔

زیتون کے تیل کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ ہمارے جسم میں چربی کی شکل اختیار نہیں کرتا جس کی وجہ سے ہم موٹاپے اور امراض قلب سے محفوظ رہتے ہیں۔ زیتون سبزیوں اور پھلوں کا بہترین نعم البدل ہے۔ کیونکہ اس میں سبزیوں اور پھلوں میں موجود تمام اجزاء شامل ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں ہمارے لئے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ اسی لئے تو ہماری پاک کتاب قرآن پاک میں زیتون کا ذکر کیا گیا ہے۔ زیتون کے تیل کو کھانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور اسے لگانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کا تیل ہمیں کئی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آج میں اس پر مختصر

لیکن جامع مضمون لکھنے کی کوشش کروں گا تاکہ آپ اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ اپنی پسندیدگی کا اظہار ضرور کیا کریں میں آپ کا بے حد ممنون رہوں گا۔

میڈیکل سائنس اب اتنی ترقی کر لی ہے کہ ہر بیماری کی تشخیص وقت پر ہو جاتی ہے اس طرح بیماری کا علاج کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ دوسری ادویات کی نسبت اب لوگ قدرتی طریقہ علاج کو ترجیح دیتے ہیں جس کا سائینڈ ایکٹ کوئی نہیں ہے۔ اسی طرح زیتون کے تیل میں اللہ تعالیٰ نے کئی بیماریوں کے لئے شفا رکھی ہے۔ حضور پاک ﷺ نے بھی زیتون کو کئی بیماریوں کا علاج قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ یہ پاک اور صاف ہے

زیتون کے تیل کے طبی فوائد:

☆ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو طاقت ملتی ہے۔

☆ پٹھوں کے درد میں اکسیر ہے۔

☆ زخم، پھوڑا وغیرہ میں تیل کا لگانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ زیتون کا تیل تیزابیت اور السر میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

☆ جن کے بال گر رہے ہوں وہ زیتون کا تیل کھانے اور لگانے میں استعمال کریں۔

☆ اگر جلد خشک ہو تو اس پر زیتون کا تیل لگائیں۔

☆ دمہ کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

☆ عرق النساء میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور اس کا بہترین علاج ہے۔  
☆ تپ دق کے مرض میں دودھ کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے مرض میں افادہ ہوتا ہے۔

☆ نزلہ و زکام اور نمونیہ میں زیتون کے تیل کا استعمال مفید ہے۔  
☆ خواتین بازاری اشیاء کی بجائے اپنے چہرے، بازوؤں اور پاؤں کو مسلسل زیتون کے تیل کی مالش سے خوبصورت بنا سکتی ہیں۔  
☆ قبض کو دور کرنے کے لئے دودھ میں ایک چمچ زیتون کا تیل پینے سے چھنکارا مل جاتا ہے۔

☆ پیٹ کے امراض میں شافی ہے۔  
☆ زیتون کا تیل بھوک کو بڑھاتا ہے۔  
☆ زیتون کے استعمال سے پتے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے۔  
☆ اس کا مسلسل استعمال کرنے والے کینسر جیسے موذی مرض سے بچے رہتے ہیں۔  
☆ زیتون کے استعمال سے ہماری جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔  
☆ چہرے کی جھریوں کو ختم کرنے کے لئے لیموں کے رس میں زیتون کا تیل ملا کر مساج کریں۔  
☆ سر میں خشکی ہو تو بالوں میں اس کا مساج کریں اور پھر ایک گھنٹہ بعد اچھے شیمپو سے سر کو دھولیں۔  
☆ زیتون کے استعمال سے انسان بلڈ پریشر اور کو لیسٹرول سے بچا رہتا ہے۔

☆زیتون کا استعمال کرنے والوں میں خون کی کمی نہیں ہوتی۔

پر میسج [www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer) مجھ سے رابطہ کرنے کے لئے  
کریں۔

## بلند فشار خون (Blood Prusser)

ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں بلند فشار خون کے کافی مریض ہیں جبکہ برطانیہ میں ہر چوتھے آدمی میں سے ایک بلند فشار خون کا مریض ہے۔

اب دیکھتے ہیں کہ فشار خون کیا ہے؟ دل سارے جسم کو خون پمپ کرنے کا کام کرتا ہے جب یہ خون چھوٹی چھوٹی رگوں میں پہنچتا ہے تو ایک طرح کی مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ اسی مدافعت کے خلاف دل کا پمپ کرنا بلڈ پریشر پیدا کرتا ہے۔ جب یہ دباؤ متواتر بلند رہتا ہے تو اس کو ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

عام طور پر اس کی علامات نہیں ہوتیں جس کی وجہ سے آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ آپ بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ اس کو جاننے کے لئے آپ کو ڈاکٹر سے رابطہ رکھنا چاہیئے۔ اگر آپ کی عمر بیس سال سے زیادہ ہے تو کم از کم دو سال بعد اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔ اور اگر آپ چالیس سے زیادہ عمر کے ہیں تو پھر ایک سال میں ایک مرتبہ اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔ جن لوگوں کو پہلے بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہو چکا ہو وہ ضرور اپنا بلڈ پریشر وقتاً فوقتاً چیک کرتے رہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بروقت ملاقات کریں

اور وقت پر اپنا علاج شروع کریں

اگر آپ بلڈ پریشر کے مریض بن چکے ہیں تو پھر اپنی زندگی میں تبدیلی ضرور کریں۔ بلڈ پریشر کے مریض کو اپنی غذا میں پھلوں کے علاوہ سبزیوں کا استعمال زیادہ کرنا

چاہیئے۔ اس کے علاوہ روزانہ ورزش کو اپنا معمول بنانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر کے مریض کو اپنی خوراک میں نمک کا استعمال کم کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ آپ اپنا

وزن بھی نہ بڑھنے دیں۔ حاملہ خواتین میں بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے جس کی وجہ سے حاملہ خاتون کے ہاتھ پاؤں میں سوجن آ سکتی ہے اور پیشاب میں پروٹین کے نشانات بھی ہو

سکتے ہیں۔ جبکہ وضع حمل کے بعد بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ عورتوں میں مردوں کی نسبت بلڈ پریشر ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عورتوں کا وان

مردوں کی نسبت زیادہ بڑھتا ہے۔ خاص کر عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ وان میں زیادتی ہوتی رہتی ہے۔ جو بلڈ پریشر کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔

اس لئے بلڈ پریشر سے بچنے کے لئے ہمیں اپنے وزن پر خصوصاً توجہ دینی چاہئے۔ اس کے علاوہ وہ لوگ بھی ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوتے ہیں۔ جو سگریٹ نوشی اور شراب نوشی

کرتے ہیں۔ ان میں دوسرے لوگوں کی نسبت بلڈ پریشر ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔ اس لئے سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے اجتناب کرنا

چاہئے۔ ہائی بلڈ پریشر ہونے سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے بلڈ پریشر کی وجہ سے آپ کو فالج، لٹوہ، دل کے امراض جس میں دل کا دورہ، گردے کے امراض اور آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر سے صحت کے علاوہ ہمارے گھر اور ارد گرد کے ماحول میں بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے مریض میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ اس کی دو علامتیں عام طور پر مریض میں دیکھی گئی ہیں ایک بلڈ پریشر کے مریض کو سرد رہتا ہے اور سر میں چکر محسوس ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں بلڈ پریشر کا خطرہ موجود ہوتا ہے اس کے لئے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

mm Hg ہائی بلڈ پریشر کو ہم دو صورتوں میں ناپتے ہیں۔ مثال کے طور پر 140/85 یعنی اوپر والا 140 اور نیچے والا 85 ہے نارمل بلڈ پریشر 120/80 ہے اس سے اوپر ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ بلڈ پریشر چیک کرنے کے لئے ضروری ہے کہ دن میں پانچ سے چھ بار چیک کریں اگر ہر بار بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو تو پھر ضرور ڈاکٹر کو دکھا دیں۔

: ہو میو پیٹھک علاج

ہو تو مریض کو پانی میں (low) ہو میو پیٹھک میں اس کا علاج ممکن ہے اگر بلڈ پریشر لو ملا کر دن میں x نا جا 30، x نمک ملا کر دیں اس کے علاوہ ہو میو پیٹھک دو کاربو تاج 30 تین بار پانچ قطرے پانی میں ملا کر دیں۔



تین تین قطرے پانی میں ملا کر  $1x$  بریٹاکارب 30،  $x$  ہائی بلڈ پریشر میں گلوٹامین 30 دن میں چار بار پلائیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ اورپر دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں اور اپنے ڈاکٹر کو گا ہے بگا ہے چیک کرواتے رہیں۔ اس کی ظاہری علامات نہیں ہوتیں اسی لئے اس کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔

## گنے کے رس کے فوائد (Benefits of Sugarcane)

قارئین آپ اس سے پہلے بھی کافی پھلوں اور سبزیوں کے فوائد پڑھ چکے ہیں آج میں آپ کے لئے ایک اور اہم موضوع لے کر آیا ہوں امید کرتا ہوں کہ آپ کو پسند آئے گا۔ آج کا موضوع گنے کے رس کے فوائد پر ہے۔ گنا پاکستان میں بہت بڑی تعداد میں کاشت کیا جاتا ہے لیکن ابھی بھی حکومت اس کی کاشت میں اپنے اہداف پورے نہیں کر سکی اس کے لئے ضروری ہے کہ حکومت گنے کے کاشتکاروں کو وقت پر پانی اور کھادیں مہیا کرے تاکہ گنے کی پیداوار کو بڑھایا جاسکے۔ گنے کے رس سے ہم گڑ تیار کرتے ہیں اور اس کے علاوہ یہ چینی بنانے کے کام آتا ہے۔

قارئین! چلیں اس کے طبی فوائد دیکھتے ہیں۔ اس رس کو ہفتے میں دو تین بار شوگر کے مریض بھی پی سکتے ہیں۔ اس میں

میگنیشیم، آئرن، کیشیم، فاسفورس، زنک، پروٹین اور پوٹاشیم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن B1, B2, B3 اور B5 بھی پائے جاتے ہیں۔ اگر اس کو دانتوں سے چھیل کر استعمال کیا جائے تو بہتر رہتا ہے کیونکہ بنلینے سے نکلا ہوا رس ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ گنے کو کھانے کا مزہ تو دانتوں سے ہی آتا ہے لیکن افسوس کہ

آجکل ہمارے دانت اتنے مضبوط نہیں رہے ایسا نہ ہو کہ گنا کھاتے کھاتے ہماری بتیسی ہی باہر آ جائے۔ بہتر ہے کہ گنڈیریوں کی شکل میں لے لیں زیادہ بہتر ہے۔ لیکن بیلنے سے بھی نکلا ہو ارس استعمال کر سکتے ہیں۔

: گنے کے رس کے طبی فوائد

- ☆ گنے کا رس جسم کو طاقت فراہم کرتا ہے۔
- ☆ نزلہ، زکام، اور گلے کی سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ☆ مشانے اور چھاتی کے کینسر سے بچاتا ہے۔
- ☆ یرقان کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔
- ☆ گردے کی بیماریوں میں مددگار ہے۔
- ☆ اس میں آئرن ہوتا ہے اس لئے یہ حاملہ خواتین کے لئے فائدہ مند ہے۔
- ☆ نظام انتظام کو درست رکھتا ہے۔
- ☆ قبض میں اس کو پینا بہتر رہتا ہے۔
- ☆ یہ جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو بڑھنے سے روکتا ہے۔
- ☆ یہ دل کے امراض میں مفید ہے۔
- ☆ پیشاب کی نالی کی جلن کو دور کرتا ہے۔
- ☆ یہ ہماری ہڈیوں کو مضبوطی فراہم کرتا ہے۔
- ☆ یہ معدے کو تقویت دیتا ہے۔
- ☆ یہ ہماری آنکھوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

☆ جو افراد خون کی کمی کا شکار ہوں وہ اس کا استعمال ضرور کریں۔

☆ پٹھوں کی مضبوطی کے لئے گنے کے رس کا استعمال کریں۔

☆ ناخنوں کی قدرتی خوبصورتی بحال رکھتا ہے اور ان کو چمکدار بناتا ہے۔

☆ یہ دانتوں کے لئے بھی مفید ہے۔

☆ یہ آدھے سر کے لئے مفید ہے۔

☆ اس کے علاوہ بخار میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

☆ یہ جگر کی قدرتی طور پر صفائی کرتا ہے اور اس کی استعداد کو بہتر کرتا ہے۔

☆ نیند کی کمی کے افراد گنڈیریاں چوسیں۔

☆ اگر طبیعت میں بھاری پن یا گرانی محسوس ہو تو بھی گنڈیروں کا استعمال کریں۔

☆ ایسے افراد جو چڑچڑاپن کا شکار ہوں وہ صبح نہار منہ گنڈیروں کو چوسا کریں۔

قارئین اگر آپ کو میرا مضمون پسند آئے تو براہ مہربانی اس کو لائیک ضرور کیا کریں  
اس سے میری حوصلہ افزائی ہو جاتی ہے اور میں آپ کی صحت سے متعلق مزید مضامین

لے کر آتا رہوں گا۔ آپ کی پسندیدگی کا بہت شکریہ۔ مجھیا آپ اپنے پیغامات

پر بھیج سکتے ہیں۔ شکریہ [www.facebook.com/hdrtanweer](http://www.facebook.com/hdrtanweer)



قارئین! میں اکثر صحت اور اسلامی مضامین تحریر کرتا آیا ہوں لیکن آج میں نے اپنے وطن سے متعلق چند معلومات آپ سے شیئر کروں گا۔ امید کرتا ہوں کہ آپ اسے پسند کریں گے۔ میں آپ کو بتاؤں گا کہ میرا ملک کتنا مضبوط اور خوشحال ہے لیکن اچھے حکمران نہ ملنے کی وجہ سے ملک دن بدن خوشحال ہونے کی بجائے ترقی پذیر ملک ہی رہا۔ جب سے پاکستان بنا ہے تب سے ہمارے حالات کچھ بہتر نہ ہو سکے۔ عوام پہلے بھی حکمرانوں سے نالاں تھی اور آج بھی اپنے حالات کا رونا رو رہی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ ہم نے ایک آزاد ملک میں آنکھ کھولی۔ اور انشاء اللہ ہم قیامت تک اس وطن کی آزادی کے لئے قربان ہوتے رہیں گے۔ دوستو! آج میں آپ کو اس ملک کے بارے میں چند معلومات دوں گا۔ یقیناً بہت سے قارئین اس سے واقف ہوں گے لیکن بہت سارے ان میں سے زیادہ معلومات نہیں رکھتے ہوں گے۔ چلیں دیکھتے ہیں کہ یہ ملک کیسا ہے۔

سب جانتے ہیں کہ ہمارا ملک ایک ایسی طاقت کا حامل ملک ہے اور یہ اسلامی

ممالک میں یہ اعزاز صرف پاکستان کو حاصل ہے۔ ایسی طاقت ہونے کی وجہ سے بھارت اب حملہ کرنے سے پہلے سو بار سوچے گا۔ اور آپ کو یہ بات بھی بتانا چلوں کہ جناب ہماری آرمی دینا کی چھٹی بڑی آرمی ہے اور آلہہ کے فضل سے ایک مضبوط آرمی کے طور پر دنیا بھر میں جانی جاتی ہے ہمیں اس پر بھی فخر ہونا چاہیے۔ آج ہمارا ملک صرف اس آرمی کی وجہ سے محفوظ ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے پاس دوسری بڑی طاقت نوجوانوں کی ہے اور یہی کسی ملک کے لئے بہت بڑا سرمایہ ہے لیکن بد قسمتی سے ہمارے حکمران اس سے فائدہ نہ اٹھا سکے اور یوں اس ملک میں ایک بہت بڑی تعداد نوجوانوں کی بے روزگار ہے۔ موجودہ حکومت ایک قدم بڑھایا ہے کہ نوجوانوں کے لئے ہنر فری کورس کا اجراء کیا ہے یہ ایک خوش آمدند بات ہے ان کورسوں کو ملک کے پڑے لکھے نوجوان بھی سیکھ سکتے ہیں اور بیرون ملک ان کی بہت ڈیمانڈ ہے جو کہ بے روزگاری سے بہتر ہے۔

اس کے علاوہ ہمارے ملک میں سب سے زیادہ زر مبادلہ غیر ممالک سے آتا ہے جو وہاں مقیم پاکستانی اپنے ملک بھیجتے ہیں۔ اور اس طرح ملک کے اخراجات پورے کیے جاتے ہیں۔ یہ خصلے میں بھیجے جانے والے زر مبادلہ کے مقابلہ میں سب سے زیادہ ہے۔ یوں میرا وطن اس میں بھی بازی لے گیا۔ اس کے لئے میں اپنے ان تمام بہن بھائیوں کا شکر گزار ہوں جو غیر ممالک میں رہ کر اپنی محنت سے اس ملک کی ترقی میں اپنا حصہ ڈال رہے ہیں۔

قارئین کیا آپ جانتے ہیں کہ تربیلا ڈیم دنیا کا دوسرا بڑا قدرتی ڈیم ہے جی ہاں یہ اعزاز بھی ہمارے پیارے وطن کو ہی حاصل ہے۔ اس کے علاوہ دنیا کی دوسری بڑی نمک کی کان بھی پاکستان میں کھیوڑہ جو کہ جہلم کے قریب ہے موجود ہے۔ زرعی پیداوار میں دنیا کا دسواں بڑا ملک ہے لیکن ہمیں اس میں مزید ترقی کرنی چاہئے اس کے لئے حکومت کا فرض ہے کہ کسانوں کے لئے آسان قرضے، مشینری کی فراہمی، کھاد اور آبپاشی کا بندوبست کرے تاکہ ملک میں کسان بھی خوشحال ہو اور ملک بھی ترقی کر سکے۔ اس کے لئے حکومت کو سنجیدہ فیصلے کرنے ہوں گے۔

قارئین ابھی حال ہی میں چنیوٹ کے علاقے رجوعہ سادات میں سونے اور تانبے کے ذخائر ملے ہیں جن کا تخمینہ 50 کروڑ ٹن لگایا گیا ہے جس کی مالیت اربوں ڈالر میں بنتی ہے۔ اگر اس پر سنجیدگی اور ایمانداری سے کام کیا گیا تو پھر ہمارا ملک بھی ترقی یافتہ ممالک کی صف میں آ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ریکوڈک میں سونے کے پہاڑ دریافت ہوئے ہیں لیکن ابھی تک بد قسمتی سے اس پر کام نہیں کیا جا سکا۔

ہمارے لئے ایک خوشی کی خبر یہ بھی ہے کہ ہمارے ملک میں ایدھی ایبوالینس دنیا میں سب سے بڑا ایبوالینس نیٹ ورک ہے۔ ملک میں کہیں بھی کوئی حادثہ ہو جائے



تو یہ ایبولینس چند منٹوں میں وہاں پہنچ جاتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اس کا اجر اللہ تعالیٰ  
ایدھی صاحب کو دے۔ آمین۔

قارئین! آپ کو یہ جان کر بھی خوشی ہوگی کہ پوری دنیا میں سب سے گہرا سمندر  
گوادریہ ہے اور اب موجودہ حکومت نے چین کے ساتھ مل کر اس پر کام شروع کر دیا  
ہے اگر اس پر کام مکمل کر لیا جاتا ہے تو پھر بڑے بڑے جہاز یہاں لنگر انداز ہو سکیں گے  
اس طرح ملک میں تجارت کے لئے نئے راستے کھل جائیں گے۔ امید ہے کہ اس پر جلد  
کام مکمل کر لیا جائے گا۔

دوستو! دنیا کے سب سے کم عمر بچے جو کہ مائیکروسوفٹ ایکسپرٹ ہیں وہ بھی ہمارے  
ملک سے ہی ہیں۔ جن میں عافیہ کریم مرحومہ اور بابراقبال ہیں۔ اگر بچوں کی صحیح  
راہنمائی کی جائے تو کچھ شک نہیں کہ اس ملک کے بچے دنیا میں اپنا نام پیدا نہ کر سکیں۔  
شمسی توانائی پر بھی کام جاری ہے امید کرتے ہیں کہ ملک کی تمام ضروریات کو مد نظر  
رکھتے ہوئے اس پر کام تیزی سے مکمل کر لیا جائے گا۔ انشاء اللہ یہ ملک ایک روز پانے  
پاؤں پر کھڑا ہوگا اور ایک ترقی یافتہ ملک ضرور بنے گا۔ آ کر میں میری دعا ہے کہ اللہ  
تعالیٰ میرے ملک کو قائم و دائم رکھے اور یہ دن

دو گنی اور رات چو گنی ترقی کرے آئین۔ اب میں اقبال کے ایک شعر کے ساتھ اپنے  
مضمون کا اختتام کروں گا۔

نہیں ہے نا امید اقبال اپنی کشت ویراں سے  
ذرا نم ہو تو مٹی بڑی زر خیز ہے ساقی

## دس پھل دس فوائد



## دس سبزیاں دس فوائد

قارئین! امید کرتا ہوں آپ سب خیریت سے ہوں گے مجھے معلوم ہے کہ آپ میرے مضامین کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں۔ مجھے اپنی فیس بک پر کئے گئے آپ کے مسیجز سے اندازہ ہو جاتا ہے۔ اس سے پہلے میں دس پھل دس فوائد تحریر کر چکا ہوں اور میں ہماری ویب کی پوری ٹیم کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انہوں نے میرے مضمون کو سوشل ایٹکٹ کے ساتھ آپ کے سامنے پیش کیا۔ اور مجھے امید ہے کہ اس مضمون کو بھی آپ کے لئے سوشل ایٹکٹ کے ساتھ ہی پیش کیا جائے گا۔ آپ لوگوں نے بھی میرے مضمون کو بہت سراہا اس کے لئے بھی میں آپ کا شکر گزار ہوں۔ چلیں اپنے اصل موضوع کی جانب بڑھتے ہیں۔

1۔ مولیٰ کے فوائد:

- 1۔ مولیٰ پیدشاب آور سبزی ہے۔
- 2۔ مولیٰ قبض کشا بھی ہے۔ بوا سیر میں بھی مفید ہے۔
- 3۔ گردے اور مشانہ کی پتھری میں کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔
- 4۔ فاسد مادوں کا جسم سے اخراج کرتی ہے۔

- ۵۔ مولی خارش اور جلن کے لئے بھی مفید ہے۔
- ۶۔ مولی خون صاف کرتی ہے اس لئے معدے اور جگر کے امراض میں فائدہ مند ہے۔
- ۷۔ مولی کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- ۸۔ بلغم کے اخراج میں مددگار ہے۔
- ۹۔ چہرے پر ماسک کی شکل میں لگایا جائے تو یہ جلد کو صاف کر دیتی ہے۔
- ۱۰۔ کھانسی، نزلہ اور زکام میں مولی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

:- بیٹنگن کے فوائد 2

- ۱۔ یہ آئرن کی کمی میں کھانا فائدہ مند ہے۔
- ۲۔ دل کے امراض میں بیٹنگن کا استعمال مفید ہوتا ہے۔
- ۳۔ خون کو صاف کرتا ہے۔
- ۴۔ یہ دانتوں کی تکلیف میں کھانا کارگر ہے۔
- ۵۔ یہ دمہ کے مریضوں کے لئے کھانا مفید ہے۔
- ۶۔ بیٹنگن کھانا دماغ کے لئے فائدہ مند ہے۔
- ۷۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔
- ۸۔ جن خواتین و حضرات کو بھوک کی کمی ہو وہ بیٹنگن کا استعمال کریں۔ بیٹنگن بھوک بڑھاتا ہے۔
- ۹۔ کولیسٹرول کے لیول کو نارمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

۱۰۔ السر میں کھانا فائدہ مند ہے۔

:- پالک کے فوائد 3

۱۔ پالک پٹھوں کے لئے مفید ہے۔

۲۔ بلڈ پریشر کے لئے بہتر ہے۔

۳۔ کینسر سے بچاتی ہے۔

۴۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے پالک کھائیں۔

۵۔ جلد کو نکھارنے میں مددگار ہے۔

۶۔ خون میں شوگر کی سطح کو نارمل رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

۷۔ پالک کے استعمال سے پرانی سے پرانی قبض ختم ہو جاتی ہے۔

۸۔ فولاد کی کمی کی صورت میں پالک کا استعمال کریں۔

۹۔ پالک کھانا بینائی کے لئے فائدہ مند ہے۔

۱۰۔ سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔

:- چندر کے فوائد 4

۱۔ جسم سے چربی کو کم کرتا ہے۔

۲۔ جلد ک ویتازہ اور چمکدار بناتا ہے۔

۳۔ خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

- ۴۔ دماغی صلاحیتوں کو بہتر بناتا ہے۔
- ۵۔ خون سے فاسد مادوں کا خاتمہ کرتا ہے۔
- ۶۔ چتندر کا جوس پینے سے بخار میں افاقہ ہوتا ہے۔
- ۷۔ چتندر ہڈوں اور ناسخوں کے لئے مفید ہے۔
- ۸۔ چتندر جوڑوں کے دردوں، نمونیا اور قبض کو رفع کرتا ہے۔
- ۹۔ چتندر ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار ہے۔
- ۱۰۔ چتندر کا جوس پیا جائے تو یہ متلی اور تے سے نجات دلاتا ہے۔

:۔ کریلے کے فوائد 5

کریلہ دافع بخار ہے۔

- ۲۔ ذیابیطس میں کریلے کا استعمال فائدہ مند ہے۔
- ۳۔ کریلہ پیشاب اور خون میں شوگر کی مقدار کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- ۴۔ کریلے کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- ۵۔ یرقان میں کریلے کا استعمال مفید رہتا ہے۔
- ۶۔ خون کی خرابی سے نکلنے والے پھوڑے اور پھنسیوں میں کریلے کا استعمال جلد صحت مندی کی علامت ہے۔
- ۷۔ کریلے کا مسلسل استعمال جدام جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ۸۔ کریلے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہیں۔

۹۔ کریلا آنکھوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔

۱۰۔ کریلا خشک و تر خارش میں کھانا فائدہ مند ہے۔

:- بھنڈی کے فوائد 6

۱۔ بھنڈی پیچش میں کھانا فائدہ پہنچاتی ہے۔

۲۔ بھنڈی کا استعمال مردوں کے لئے مفید ہے۔

۳۔ بھنڈی پیدشاب کی جلن کو ختم کرتی ہے۔

۴۔ بھنڈی احتلام و جریان کے امراض میں فائدہ مند ہے۔

۵۔ سوزاک کے مرض میں بھنڈی کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

۶۔ آنتوں کے مرض میں بھنڈی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

۷۔ بھنڈی کے استعمال سے آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔

۸۔ بھنڈی میں فولیٹ پایا جاتا ہے اس لئے یہ حاملہ خواتین کے لئے کھانا فائدہ مند ہے۔

۹۔ بھنڈی ہمیں ٹھنڈ اور زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔

۱۰۔ بھنڈی کے استعمال سے جلد کی صحت میں بہتری آتی ہے۔

:- گاجر کے فوائد 7

۱۔ گاجر کھانسی، دمہ اور سینے کے درد میں مفید ہے۔



۲۔ جگر اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔

۳۔ آنکھوں کی بینائی کو تیز کرتی ہے۔

۴۔ قبض کشا ہے۔

۵۔ مردوں کی منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

۶۔ آنتوں کی سوزش سے محفوظ رکھتی ہے۔

۷۔ گاجر کا جوس ہڈیوں، ناسخوں اور بالوں کے لئے بھی مفید ہے۔

۸۔ چہرے کی پیلاہٹ کو دور کرتی ہے اور رنگ نکھارتی ہے۔

۹۔ گردے اور مشانے کی پتھری میں اس کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے۔

۱۰۔ پانی کی کمی کو دور کرتی ہے۔

:- آلو کے فوائد 8

جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغری ختم ہو جاتی ہے۔، ۱

۲۔ آلو معدے کے ورم میں مفید ہے۔

۳۔ آلو پیشاب آور ہے۔

۴۔ آلو تیزابیت ختم کرنے میں مددگار ہے۔

۵۔ آلو یورک ایسڈ کو خارج کرتا ہے۔

۶۔ معدے اور انتڑیوں کی خرابی میں آلو کا استعمال مفید ہے۔

۷۔ آلو منی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے۔

- ۸۔ آلو جوڑوں اور پٹھوں کے دردوں میں فائدہ مند ہے۔
- ۹۔ آنکھوں کے ورم میں آلو کے چھلکے رکھنے سے آرام ملتا ہے۔
- ۱۰۔ گھٹیا کے درد میں آلو کا استعمال فائدہ مند ہے۔

:- ٹماٹر کے فوائد 9

- ۱۔ ٹماٹر بھوک لگاتا ہے اور کھانا ہضم کرنے میں مددگار ہے۔
- ۲۔ ٹماٹر خون پیدا کرتا ہے، خون کی خشکی دور کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔
- ۳۔ ٹماٹر قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
- ۴۔ کمزور اور مریضوں کے لئے ٹماٹر کا استعمال مفید ہوتا ہے۔
- ۵۔ ٹماٹر کے استعمال سے معدہ درست رہتا ہے۔
- ۶۔ ٹماٹر دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- ۷۔ ٹماٹر قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔
- ۸۔ گردوں میں زہر ہلا پن کو دور کرتا ہے۔
- ۹۔ ٹماٹر بواسیر اور تلی کے امراض میں بھی مفید ہے۔
- ۱۰۔ شوگر کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال ضروری ہے کیونکہ یہ پیشاب میں موجود شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

:- پیاز کے فوائد 10

- ۱۔ پیاز بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔
- ۲۔ جسم میں کو لیسٹرول کی سطح کو نارمل رکھتا ہے۔
- ۳۔ پیاز ہمیں دل کے امراض سے بچاتا ہے۔
- ۴۔ پیاز کھانے سے کینسر جیسی موذی بیماری سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔
- ۵۔ پیاز پھیپھڑوں کے کام کرنے کے نظام کی مدد کرتا ہے۔
- ۶۔ پیاز کاروزانہ استعمال شوگر کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ۷۔ دمہ کی صورت میں کچی پیاز کا استعمال مفید ہوتا ہے۔
- ۸۔ پیاز کا استعمال موسمی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ۹۔ گرمیوں میں اگر پیاز کا استعمال کیا جائے تو یہ ہمیں لو لگنے سے بھی بچاتا ہے۔
- ۱۰۔ کچی پیاز کا استعمال ہیضہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

شہد ہمارے لئے خدا کی طرف سے ایک قدرتی انمول تحفہ ہے۔ شہد قدرت کی بنائی ہوئی مکھی اور قدرتی نباتاتی پھولوں کے رس سے تیار ہوتا ہے۔ یہ نہایت ہی فائدہ مند اور صحت مند ہے۔ شہد مکھیوں کے لعاب اور پھولوں کے رس سے بنتا ہے۔ پھر کھیاں اپنا چھتہ تیار کرتی ہیں اور سارا رس اس میں جمع کرتی رہتی ہیں۔ اور اس طرح قدرت کا یہ انمول تحفہ ہمارے کام آتا ہے۔ اگر آپ بیماریوں سے بچنا چاہتے ہیں تو شہد کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ ضرور بنائیں۔ شہد میں وٹامن سی اور ای بھی موجود ہیں۔ اگر شہد کو اپنے خون میں شامل کرنا چاہتے ہیں تو شہد کو پانی میں ملا کر استعمال کیا جائے یوں یہ چند منٹوں میں ہمارے خون میں شامل ہو جائے گا۔ شہد نہ صرف ہمارے جسم بلکہ دماغ کو بھی طاقت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔ دوسری غذاؤں کی طرح پاکستان میں شہد میں بھی ملاوٹ کی جاتی ہے۔ اس لئے آپ کی راہنمائی کے لئے میں یہاں چند معلومات دے رہا ہوں جس سے آپ خالص شہد کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ خالص شہد کی پہچان کے لئے چند طریقے درج ذیل ہیں۔

- 1۔ ایک گلاس میں پانی لیں اور اس میں شہد کے چند قطرے ٹپکا دیں۔ اگر وہ اسی

طرح پانے پر موجود رہیں تو خالص شہد ہے۔ کیونکہ باقی اگر شیرہ سے تیار کیا گیا ہو گا تو پانی ماڈالتے ہی حل ہو جائے گا، جبکہ خالص شہد پانی میں فوراً حل نہیں ہوتا۔

۲۔ نمک کی ایک ڈلی لے کر اسے شہد پر لگائیں پھر اس شہد کو چکھیں اگر نمکین نہ ہو تو یہ خالص شہد ہے۔

۳۔ شہد کا ایک قطرہ کسی کاغذ پر ڈالیں اس کاغذ کو ترچھا کریں اگر شہد کاغذ پر لگے بغیر گر جائے تو خالص ہے۔

۴۔ کسی نے ایک اور مشورہ دیا تھا کہ اگر روٹی پر شہد لگا کر کتے کے آگے ڈالا جائے تو وہ روٹی نہ کھائے تو خالص شہد ہے۔ کیونکہ کتا شہد نہیں کھاتا۔

۵۔ ایک موم بتی کے لیس حصے کو جس پر آگ لگائی جاتی ہے شہد میں ڈال کر جھٹک دیں۔ پھر آگ لگائیں اگر آگ لگ جائے تو شہد خالص ہے۔

۶۔ ایک سفید کپڑا لے لیں اس پر چند قطرے شہد کے ڈال کر دھولیں اگر داغ نہ پڑے تو شہد خالص ہے۔

شہد ایک مکمل غذا ہے اور یہ کئی بیماریوں کے خلاف معدافعت رکھتا ہے۔ قرآن مجید میں بھی اس کا ذکر کیا گیا ہے اور اس کو شفا دینے والا کہا گیا ہے اور ہمارا اس پر مکمل یقین ہے۔ دوستو یہ ایسی غذا ہے جس کا کوئی سائینڈ اینٹکٹ نہیں ہے۔ یعنی یہ اس سے انسان کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ شہد نہ صرف کھانے بلکہ یہ ہماری جلد کے لئے بھی فائدہ مند ہے اگر اس کو چہرے پر

لگایا جائے تو چہرہ میں نکھار آ جاتا ہے اور دانوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ چلیں  
قارئین اب شہد کے فوائد جانتے ہیں۔

☆ شہد ہمارے جسم سے چربی کا خاتمہ کرتا ہے اور موٹاپا کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا  
ہے۔

☆ اگر بچوں کو نیم گرم پانی میں شہد ملا کر استعمال کروایا جائے تو کھانسی اور بلغم سے  
نجات مل جاتی ہے۔

☆ اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے یا زخم بن جائے اس پر شہد لگایا جاسکتا ہے۔  
☆ شہد دل کو طاقت اور جگر کی کمزوری دور کرتا ہے۔

☆ شہد کوزیتوں کے تیل کے ساتھ ملا کر لہنے سے گردوں کی پتھری نکلنے میں آسانی  
ہوتی ہے۔

☆ شہد کا استعمال بد ہضمی میں مفید ہے۔

☆ اگر نہار منہ ہر روز صبح دو گلاس نیم گرم پانی میں اس کا استعمال کیا جائے تو پرانی سے  
پرانی قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ چھوٹے بچوں کے پیٹ درد میں شہد کے ساتھ عرق سونف ملا کر دینا فائدہ مند ہے۔

☆ شہد کا استعمال آنتوں کے زخموں میں بھی مفید ہے۔

☆ شہد جوڑوں کے دردوں میں بے حد مفید پایا گیا ہے۔

☆ ایسی خواتین جن کی ہڈیاں بھر بھری ہو رہی ہوں وہ روزانہ ایک چمچ شہد کا

استعمال کریں۔

☆ شہدِ خواتین کے چہرے کو نکھارنے میں بھی مددگار ہے۔

## الاجتہی کے قاندے





## چھاتی کا سرطان اور اس سے بچاؤ

قارئین ! میرا آج کا موضوع چھاتی کا سرطان اور اس سے بچاؤ ہے۔ اس مضمون کو صرف آپ لوگوں کی آگاہی کے لئے لکھ رہا ہوں۔ کینسر ایک عام اور مہلک بیماری ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ لوگ دل کے امراض میں مبتلا ہیں اور کینسر دوسرے نمبر پر ہے۔ چھاتی کا سرطان پورے ایشیا کی نسبت پاکستان میں سب سے زیادہ ہے۔ ایک ٹی وی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں ایک کروڑ سے زائد خواتین چھاتی کی کینسر سے متاثر ہیں اور یہ کافی بڑی تعداد ہے۔ اس کے ہمیں لوگوں کو اس مرض سے بچاؤ کے لئے آگاہ کرنا ہو گا تاکہ اس مرض میں مزید عورتیں مبتلا ہوں۔ اس لئے اس کو ہر پلیٹ فارم پر بتانا ڈاکٹر، میڈیا اور این جی اوز کی ذمہ داری ہے۔ پاکستان میں ہر نویں لڑکی میں ایک چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہے۔ اس سے جوان لڑکیاں اور ادھیڑ عمر دونوں ہی متاثر ہوتی ہیں۔

ہر سال چھاتی کے کینسر سے پچاس ہزار خواتین موت کے منہ میں چلی جاتی ہیں۔ اگر اس کی وقت پر تشخیص ہو جائے تو علاج بھی ممکن ہے اور اتنی بڑی تعداد جو اس مرض کی وجہ سے ہلاک ہو جاتی ہیں ان کو بچایا جا سکتا ہے۔ اس لئے اگر خواتین کو وقت پر معلوم ہو جائے کہ ان کو چھاتی کا سرطان ہے تو ان کی

چھاتی کاٹے بغیر علاج ممکن ہے۔ اس کے لئے ہمیں خواتین میں چھاتی سے متعلق معلومات بتانا ہوں گی۔ تاکہ وہ اپنے طور پر بھی اس کی تشخیص کر سکیں۔ جب کسی خاتون کو چھاتی میں کوئی رسولی نما چیز محسوس ہو تو ان کو بروقت اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔

جسم میں رسولی بنتی ہے جو سخت ہوتی ہے اور یہ وقت کے ساتھ اس میں بڑھوتری ہوتی جاتی ہے جس سے چھاتی بے ڈھول ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ عورت اپنا یعنی Mamography معاینہ خود کرتی رہے اور اگر کسی قسم کا شک ہو تو اس کے لئے چھاتی کا ایکرے کروانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ کسی ماہر لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے تاکہ وقت پر اس کا پتا چلنے پر علاج ممکن ہو۔

: چھاتی کے کینسر کی علامات

☆ شروع میں اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتی لیکن ایک چھوٹی رسولی بن جاتی ہے جسے آپ اپنے طور پر معلوم نہیں کر سکتے۔ اس کے لئے آپم کو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کر کے ایکرے کروانا ہوتا ہے۔ اور ایکرے کے بعد ہی پتہ چلے گا کہ یہ کینسر کی رسولی ہے یا نہیں۔

☆ آپ کی پوری چھاتی یا چھاتی کے کسی حصہ پر سوجن ہو سکتی ہے۔

☆ چھاتی سرخ اور موٹی ہو جاتی ہے۔

☆ چھاتی کے نپل میں درد ہوتا ہے۔

☆ چھاتی کے نپل اندر کی طرف ہو جاتے ہیں۔

☆ چھاتی سے دودھ کے علاوہ رطوبت کا اخراج ہوتا ہے۔

☆ چھاتی میں درد ہوتا ہے۔

☆ چھاتی کی بناوٹ تبدیل ہو جاتی ہے۔

☆ چھاتی سے خون بھی نکل سکتا ہے۔

☆ وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

خود کیسے تشخیص کریں۔

☆ اگر چھاتی میں کسی قسم کی تبدیلی معلوم ہو تو فوراً اپنی لیڈی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

☆ چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے ایک شیشے کے سامنے کھڑی ہو جائیں اور اپنی چھاتیوں

کا بغور معائنہ کریں۔ اگر کوئی تبدیلی نظر آئے تو لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتی ہیں۔ اس

طریقے سے مہینے میں ایک بار ضرور اپنی چھاتی کا معائنہ کریں۔

☆ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اپنی دائیں انگلیوں کی مدد سے اپنی بائیں چھاتی کو سینے کی

طرف دبائیں اور بائیں انگلیوں سے اپنے دائیں چھاتی کو سینے کی جانب دبائیں اگر ان

میں کوئی گٹھی محسوس کریں خواہ وہ چھوٹی ہو یا بڑی تو فوراً

اپنی لیڈی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

☆ ایسی خواتین جن کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے وہ ہر تین سال بعد اپنی ضرور کراویں۔ اور اس رپورٹ کو اپنی ماہر لیڈی ڈاکٹر کو دکھادیں۔ Mamography

☆ چھاتیوں میں کسی قسم کا درد محسوس ہو تو بھی میمو گرافی کروالیں۔

: چھاتی کے کینسر سے محفوظ رہنے کی چند تجاویز

☆ انار کھانے سے خواتین میں چھاتی کے کینسر سے بچا جا سکتا ہے یہ برطانوی ماہرین کا خیال ہے۔ کیونکہ انار میں اینٹی اروماٹیز فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں۔ جو خواتین میں چھاتی کا کینسر ہونے سے روکتے ہیں۔

☆ ایسی خواتین جن کے خاندان میں پہلے بھی کسی خاتون کو چھاتی کا کینسر ہو اسے اپنے ٹیسٹ باقاعدگی سے کرواتے رہنا چاہئے۔

☆ ایک رپورٹ کے مطابق اگر روزانہ ایک گھنٹہ چہل قدمی کی جائے تو اس موذی مرض سے بچا جا سکتا ہے اور اس مرض کی خطرات میں کمی واقع ہوتی ہے۔ خاص طور پر ادھیڑ عمر کی خواتین کے لئے ایسا کرنا فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق نیند کے اوقات میں تبدیلی کی جائے تو یہ بھی چھاتی کے کینسر کی وجہ ہو سکتی ہے۔ ایسی خواتین جو شفٹوں میں کام کرتی ہیں ان میں چھاتی کے کینسر میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

☆ ایسی خواتین جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے وہ بھی اس مرض کا شکار ہو سکتی ہیں۔

☆ جو عورتیں اپنے بچوں کو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں وہ چھاتی کے کینسر سے

محفوظ رہتی ہیں۔

☆ اپنی روز مرہ کے پکوانوں میں ہلدی کا استعمال ضرور کریں کیونکہ یہ کینسر کے خلاف قوت مدافعت رکھتی ہے۔

## صحت بخش عادات و اطوار اپنائیں اور زندگی آسان بنائیں

قارئین! کافی مصروفیت کے بعد آپ کی خدمت میں دوبارہ حاضر ہوا ہوں۔ آپ سب کو اور ہماری ویب کی ساری ٹیم کو نیا سال مبارک ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ میں ہماری ویب کی ٹیم کا شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھ ناچیز کو اپنی ٹیم کا حصہ بنایا اور مجھے ممبر شپ کارڈ جاری کیا۔ آپ سب کا بہت بہت شکریہ۔ چلیں اب اپنے اصل موزوں کی جانب چلتے ہیں۔ آج میں نے کچھ صحت مند عادات و اطوار اپنانے کے لئے چند تجاویز دے رہا ہوں جن کو آپ اپنا کر نہ صرف صحت مند رہ سکتے ہیں بلکہ ایک اچھے انسان بھی بن سکتے ہیں۔ یہ عادات آپ کی جسمانی اور روحانی صحت کے لئے بے حد مفید ہیں۔ آپ میں سے اکثر ان سے واقف ہیں۔

☆ سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز رکھیں۔

☆ غیر صحت مند عادتوں سے چھٹکارا حاصل کریں۔

☆ صبح سویرے جلدی اٹھنے اور رات کو جلدی سونے کی عادت بنائیں۔

☆ صبح نہار منہ پانی ضرور پیئیں۔

☆ روزانہ دن بھر دس سے بارہ گلاس پانی کے لیں۔

☆ پانی ابال کر پیئیں۔

☆ متوازن غذا کا استعمال کریں۔

☆ زیادہ چکنائی والے کھانوں سے پرہیز رکھیں۔

☆ ناشتہ ضرور کریں۔

☆ بسیار خوری سے بچیں۔

☆ نمک اور چینی کا استعمال کم کریں۔

☆ پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔

☆ چہل قدمی اور ورزش کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔

☆ پانچ وقت کی نمازیں پابندی سے ادا کریں۔

☆ قرآن پاک کی تلاوت اور ترجمہ ضرور پڑھیں۔

☆ زندگی میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔

☆ اپنے رب پر مکمل بھروسہ رکھیں۔

☆ لوگوں سے ملتے وقت مسکراہٹ اور گرم جوشی کا مظاہرہ کریں۔

☆ اہل خانہ کے ساتھ مہینے میں ایک بار باہر سیر کو ضرور جائیں۔

☆ گھر کے چھوٹے موٹے کاموں میں حصہ ضرور لیں۔

☆ دوسروں کی ناگوار باتوں کو اپنے ذہن پر سوار نہ کریں۔

☆ منفی جذبات سے حتی الامکان بچیں۔

☆ رات سونے سے پہلے اپنی کارکردگی پر ایک نظر ڈالیں۔

☆ اپنی ذات کی قدر کریں۔

☆ جینے کا سلیقہ سکھیں۔

- ☆ سادگی کو اپنائیں۔
- ☆ آلودگی پھیلانے کا سبب نہ بنیں۔
- ☆ صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ☆ نادار اور غریبوں کی مدد کریں۔
- ☆ نیکی کے کاموں میں ضرور حصہ لیں۔
- ☆ اپنی تعلیم میں دلچسپی لیں۔
- ☆ دفتر میں کام دل لگا کر کریں۔
- ☆ پاکستان سے پیار کریں۔
- ☆ مذہبی اقدار کی پاسداری کریں۔
- ☆ اپنے علم سے دوسروں کو بھی مستفید کریں۔
- ☆ اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں۔
- ☆ اپنے بڑوں کی باتوں پر عمل کریں اور ان کی عزت کریں۔
- ☆ ☆ غصہ سے بچیں۔
- ☆ سردیوں اور گرمیوں میں باہر نکلیں تو میں اپنا سر ڈھانپ کر رکھیں۔
- ☆ ٹریفک قوانین کی پابندی کریں۔ سال میں ایک بار اپنا طبی معائنہ کروائیں۔
- ☆ اپنے ماں باپ کی عزت کریں۔
- ☆ رفع حاجت کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے ضرور ددوئیں۔
- ☆ روزانہ غسل کرنے کی عادت بنائیں۔



☆ اپنی بے کار چیزوں کو مہینے دو مہینے بعد ضائع کر دیں یا کسی ضرورت مند کو دے دیں۔

☆ گھر اور کمرے میں کم چیزیں رکھیں۔

☆ کوئی نہ کوئی مشغلہ ضرور اپنائیں۔

☆ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے رابطہ میں رہیں۔

☆ اپنی پریشانیوں کو خوشگوار خیالات میں بدلیں۔

☆ ہر حال میں اللہ کا شکر بجالائیں اور صبر کو اپنا شعور بنائیں۔

سوائن فلو کیا ہے؟

H1N1 قارئین! میرا آج کا موضوع سوائن فلو ہے۔ یہ ایک نہایت مہلک بیماری ہے۔ نامی وائرس سوائن فلو کا ہے۔ یہ وائرس جانور سے انسان اور انسان سے انسانوں میں پھیلتا ہے۔ پہلے 1918 میں نمودار ہوا تھا۔ اس وائرس سے امریکہ، فلپائن، ہانگ کانگ، چین اور دوسرے ممالک متاثر ہوئے تھے۔ پاکستان میں یہ بیماری عام طور پر ایسے علاقوں یا ممالک میں پائی جاتی ہے جہاں پر خنزیر بہت تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ زیادہ تر امریکہ، چین اور ہانگ کانگ میں بسنے والے لوگ اس بیماری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ دوسرے ممالک کی طرح پاکستان میں بھی یہ ناپاک جانور پایا جاتا ہے۔ لیکن اس کو دیکھتے ہی مار دیا جاتا ہے۔

یہ اسی ناپاک جانور سے انسانوں میں منتقل ہونے والا انفلونزا وائرس ہے۔ یہ وائرس متاثرہ جانور سے ہوا میں منتقل ہو جاتا ہے اور سانس لینے سے انسانوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ اور پھر یہ ایک متاثرہ انسان سے دوسرے انسان میں منتقل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس وائرس سے نزلہ و زکام کا مرض لاحق ہو جاتا

ہے۔ اگر مرض میں پیچیدگیاں ہو جائیں تو یہ بڑھ کر سوائن فلو کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس لئے آپ نزلہ و زکام کو بھی معمولی نہ سمجھیں اور اس کا ٹیسٹ ضرور کروائیں۔ یہ وائرس انسانی پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے۔ سوائن فلو قابل علاج مرض ہے اس سے خوف زدہ نہ ہوں بلکہ اس کا علاج شروع میں ہی علامات ظاہر ہونے پر کروا لیں تاکہ مزید پیچیدگیوں سے بچا جاسکے۔ اور اس میں تماخولی تباہی ضرور اپنائیں تاکہ اس مرض سے جلد چھٹکارا ممکن ہو۔

احتیاطی تدابیر:

اگر کوئی بھی اس بیماری کا شکار ہو جائے تو وہ باہر نکلنے سے گمبزر کرے اور اپنا فوری علاج کروائے۔ تمام گھر والے متاثرہ مریض کی تیمارداری کرتے وقت خود بھی ماسک پہنے اور مریض کو بھی ماسک پہنائیں۔ صرف گھر کا ایک فرد بیمار کی دیکھ بھال کرے۔ متاثرہ کی دیکھ بھال کے دوران ناک اور منہ کو ڈھانپ کر رکھیں۔ اگر کھانسی یا نزلہ آئے تو ایسی صورت میں رومال یا ٹشو کا استعمال کریں اور اسے فوراً تلف کر دیں

اپنے ہاتھوں کو کسی اچھے میڈیکل صابن سے بار بار دھوئیں۔ جب بھی حاجت سے فارغ ہوں تو فوراً اپنے ہاتھ صابن سے دھولیں۔ اگر آپ کسی ایسے ملک کا سفر کر رہے ہیں جہاں اس مرض کا خطرہ زیادہ ہے تو آپ

احتیاطی تدابیر پر سختی سے عمل کریں۔

اب اس کی چند علامات دیکھتے ہیں۔

اس کی علامات عام نزلہ و زکام کی طرح ہی شروع ہوتی ہیں لیکن باقاعدہ علاج نہ کروانے کی وجہ سے یہ مرض بڑھ جاتا ہے۔ اس کی ویکسین ضرور کروالینی چاہیئے۔

☆ اس مرض میں مبتلا انسان کو بخار اور نکلھاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

☆ ناک اور آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے۔

☆ تمام جسم میں دردیں بڑھ جاتی ہیں۔

☆ مریض کو چھینکیں زیادہ آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

☆ گلی میں سوزش ہو جاتی ہے اور درد بھی ہوتا ہے۔

☆ مریض کو سردی زیادہ لگتی ہے اور وہ کانپنے لگتا ہے۔

☆ گلی میں سوزش ہو جاتی ہے اور درد بھی ہوتا ہے۔

☆ مریض کو سستی اور بے چینی ہوتی ہے۔

☆ مرض شدت اختیار کر جائے تو کھانسی اور چھاتی کے امراض بھی بڑھ جاتے ہیں۔

☆ اس مرض کے مریض کو الٹیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔

☆ مریض کو پیش بھی لگ جاتے ہیں۔

ہومیو پیتھک علاج: شروع میں اگر انفلوئنزا ہو جائے تو ہومیو پیتھک دوا انفلوئنزا 200

ہفتہ میں ایک بار حفظ ما تقدم پی لیں۔

اور اگر حملہ ہو جائے تو دن میں ایک بار دیں۔

مرض کی ابتدائی حالت میں ایکو نائٹ 30 دن میں تین بار پانی میں ملا کر دیں۔  
بخار کی صورت میں پینٹیشیا 30 کا استعمال کروائیں۔ تمام وائیں ہو میو پیٹھک ڈاکٹر کے  
مشورے سے استعمال کریں۔ شکریہ

## ویلنٹائن ڈے ایک مغربی اور غیر اسلامی تہوار

ویلنٹائن ڈے ہر سال کی چودہ فروری کو دنیا بھر میں منایا جاتا ہے۔ لیکن بد قسمتی سے اب یہ تہوار پچھلے چند سالوں سے ہمارے ملک اسلامی جمہوریہ پاکستان میں بھی منایا جا رہا ہے پہلے پہل اس دن کو پوش علاقوں میں رہنے والے نوجوانوں نے منانا شروع کیا لیکن اب متوسط گھرانوں کے لوگ بھی اس دوڑ میں شامل ہو چکے ہیں۔ اور میڈیا میں بھی اس کی بھرپور پذیرائی کی جاتی ہے۔ اس دن ہر طرف سرخ گلابوں، سرخ کارڈوں، سرخ گلدستوں، سرخ اخبارات، سرخ میگزین اور ٹیلی ویژن کی سکرین بھی سرخ ہو جاتی ہے۔ اور اسی مناسبت سے ایک دوسرے کو سرخ اشیاء کے تحفے دیے جاتے ہیں۔

مضمون کو آگے بڑھانے سے پہلے میں اس کی مختصر سی تاریخ بتا دیتا ہوں ویسے تو اس کی تاریخ مختلف لوگوں نے مختلف بیان کی ہے۔ لیکن سب کا یہ ماننا ہے کہ اس کا سلسلہ شہر روم کے کیتھولک عیسائی مذہب کے دیوی اور دیوتاؤں سے شروع ہوتا ہے۔ بہر حال ہمیں یہ تو پتا چلا کہ اس تہوار کو منانے والے عیسائی مذہب کے تھے بعد میں یہ تمام مذاہب کے لوگوں میں منایا جانے لگا۔ تاریخ سے معلوم ہوا کہ یہ ایک قدیم تہوار ہے اور آج جدید دور کے نوجوان اس کو ویلنٹائن ڈے کے نام سے جانتے ہیں۔ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ عیسائی

اپنے ان دیوی دیوتاؤں کو مانتے تھے اس لئے ان کے لئے یہ دن اہم ہو سکتا ہے لیکن ہمارے لئے اس دن کی کوئی اہمیت نہیں ہے کیونکہ ہم ایک خدا، ایک رسول ﷺ اور ایک کتاب کے ماننے والے ہیں۔ جب ہمارے پاس اپنی ایک تاریخ، تہذیب و تمدن ہے تو پھر ہم غیر مسلم قوموں کی پیروی کیوں کریں۔ لیکن افسوس کہ ہمارا اہم دن آج کا نوجوان مغربی تہذیب کو اپنارہا ہے۔ ویلنڈٹائن ڈے بھی ایک مغربی اور غیر اسلامی تہوار ہے جسے اب ہمارے ملک میں بھی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔

ہم سب کو اغیار اور کفار کے تہواروں کو منانے سے گمراہ کرنا چاہیے اور ان کی مشابہت نہیں کرنی چاہیے یہی ہمیں ہمارا مذہب سکھاتا ہے۔ ہمارے مذہب اسلام میں بہت سے ایسے تہوار ہیں جن کو ہم مسلمان بڑے جوش و خروش سے مناتے ہیں اور انشا اللہ مناتے رہیں گے۔ جیسے عیدین کے دن، رمضان، بارہ ربیع اول اور جمعہ مبارک کا دن ہے۔ ان دنوں ہم پاک صاف ہونے کے علاوہ صاف ستھرے کپڑے اور بہترین خوشبو بھی لگاتے ہیں۔ اور اپنے دوستوں، بہن بھائیوں، عزیز رشتہ داروں اور ماں باپ کو تحفہ تحائف بھی دیتے ہیں۔ کیونکہ یہ ہمارے رب کا اور ہمارے رسول ﷺ کا فرمان ہے۔ اس کے برعکس ویلنڈٹائن ڈے کا تعلق نہ ہی ہمارے مذہب سے ہے اور نہ ہماری ثقافت سے ہے۔ اس لئے ہمیں ایسے دن منانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

ویلنڈائن ڈے جیسے دن ہمیں بے حیائی اور بے راہ روی کے راستے کی طرف لے جاتے ہیں۔ ہمیں بے حیائی سے بچنا ہے۔ کیونکہ بے حیائی تمام برائیوں کی جڑ ہے۔ اگر انسان بے حیا ہو جائے تو اسے کوئی برائی بھی برائی نہیں لگتی۔ حضور ﷺ کے مطابق حیا شرم) بھی ایمان کی ساٹھ شاخوں میں سے ایک شاخ ہے۔ ایک اور جگہ حضور پاک (ﷺ نے فرمایا کہ شرم و حیا اور بری باتوں سے خاموش رہنا ایمان کی شاخ ہے اور بہودہ گفتگو کرنا نفاق کی شاخ ہے۔ ہمارے مذہب نے ہمیں نگاہ نیچی رکھنے کا حکم دیا ہے تو پھر ایسا مذہب کیسے کسی نوجوان لڑکی اور لڑکے کو تنہائی میں ملنے کی اجازت دے سکتا ہے کیونکہ وہ دونوں ایک دوسرے کے لئے نامحرم ہیں۔ اسلام کسی لڑکی کو اجازت نہیں دیتا کہ وہ بغیر نکاح کسی غیر محرم سے اکیلے میں ملے۔ اس کو تحفہ دے یا اس سے تحفہ لے۔ یہاں تک کہ دین اسلام میں ایک لڑکی کا غیر محرم سے غیر ضروری گفتگو کرنا بھی جائز نہیں۔

اظہار محبت اور پیار کے لئے ہمارے مذہب میں کوئی ایک دن نہیں بلکہ ہم سال کے تین سو ساٹھ دنوں میں جب چاہیں اپنے بہن بھائیوں، ماں باپ، عزیز رشتہ داروں سے کر سکتے ہیں اگر پیار کرنا ہی ہے تو شہداء کے والدین سے کریں جن کے بچے دہشت گردی کا شکار ہوئے۔ ایدھی سنٹر جیسے اداروں میں رہنے والے ایسے لوگوں سے جو محبت اور پیار کے متلاشی ہیں محبت کا اظہار کرنا ہے تو یتیموں، محتاجوں اور ضرورت مندوں سے کریں اور ان کو تحفے تحائف بھی دیں تاکہ اللہ



اور اس کا رسول ﷺ آپ سے راضی ہو جائے۔ اور سب سے بڑھ کر ہمیں اپنے اللہ اور رسول ﷺ سے محبت کا اظہار کرنا چاہیے۔ ہمیں ایسا کوئی دن نہیں منانا چاہیے جو اسلام کے منافی ہو۔ اسلام میں ایسے تموار کی کوئی گنجائش نہیں جس میں کھلم کھلا بے حیائی کی دعوت دی جاتی ہو۔ ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی مذہبی روایات اور ثقافت کو مد نظر رکھیں اور ایسے تموار سے دور رہیں۔ مسلمان ممالک میں یہ اغیار اور کفار کی سازش ہے اسے نہ مانا کر ہم ان کی سازش کو ناکام بنا سکتے ہیں۔

یہاں حکومت کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ اس پر پابندی لگائے اور میڈیا کو بھی اس کا پابند بنایا جائے۔ ذرائع ابلاغ کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ اس غیر اسلامی دن کو بڑھا چڑھا کر پیش نہ کرے اور اخبارات میں شہ سرخیاں لگا کر اس کو نمودار کیا جائے بلکہ نوجوانوں کے لئے ایسے پروگرام ترتیب دیے جائیں یا ایسے مضامین لکھے جائیں جو ہماری اسلامی اقدار اور ثقافت کے مطابق ہوں تاکہ آج کا نوجوان بے حیائی جیسی برائی سے بچ سکے۔ ماں باپ کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ اس دن اپنے بچوں پر نظر رکھیں۔ تاکہ وہ کسی گناہ کے مرتکب نہ ہوں ورنہ روز محشر وہ بھی اتنے ہی گنہگار ہوں گے۔



## موٹاپا گھٹائیں انعام پائیں

قارئین! موٹاپا نہ صرف آپ کی شخصیت کو ماند کر دیتا ہے بلکہ اس سے پیدا ہونے والے نفسیاتی اور جسمانی عوارض آپ کی زندگی کو دو بھر بنا دیتے ہیں۔ موٹاپا اب دنیا بھر میں بڑھتا ہی جا رہا ہے شائد اس کی سب سے بڑی وجہ ہمارا آرام دہ ہونا ہے اور اس کے علاوہ ہمارے کھانے کے طور طریقے بھی بدل گئے ہیں۔ جس کی وجہ سے موٹاپا طاری ہونا کوئی مضائقہ کی بات نہیں۔ ضروری ہے کہ ہم اپنی عمر کے مطابق متوازن غذا جس میں سبزیوں کی مقدار زیادہ ہو کھانے کو ترجیح دیں اور اس کے علاوہ ورزش کے لئے بھی وقت نکالیں۔ چلیں اپنے اصل موضوع کی طرف پڑھتے ہیں۔

سعودی عرب میں موٹے لوگوں کی تعداد بڑھتی چلی جا رہی ہے اور سعودی عرب کا نام بھی زیادہ موٹے افراد کی لسٹ میں آ رہا ہے عرب نیوز کے مطابق پچھلے دس سالوں میں سعودی عرب میں موٹے لوگوں کی تعداد میں بہت اضافہ دیکھا گیا ہے۔ کنک فہد جنرل ہسپتال میں تقریباً ڈیڑھ ہزار لوگ سرجری کے لئے لسٹ میں ہیں جو اپنی باری کا انتظار کر رہے ہیں۔ این اندازے کے مطابق سعودی عرب میں 71% افراد موٹاپے کا شکار ہیں یا ان کا وزن بڑھا ہوا ہے۔ موٹاپے کے لحاظ سے سعودی عرب کا دنیا میں 14 واں نمبر ہے۔

سعودیہ میں موٹے لوگوں کی بڑھتی تعداد کو دیکھتے ہوئے سعودی حکومت نے اپنے ملک میں ایک مقابلہ رکھا ہے اور یہ دلچسپ مقابلہ موٹے لوگوں کے لئے ہے جن کو سعودی حکومت نے وزن کم کرنے کو کہا ہے۔ اس مقابلے میں وزن کم کرنے والے افراد کو مفت امداد، نعمات اور علاج کے لئے آفر دی جا رہی ہے۔ اس مقابلے میں سعودی اور غیر سعودی دونوں شرکت کر سکتے ہیں۔ سعودی شہزادہ کے مطابق انعامات کا اعلان ٹی وی پروگرام کے ذریعے کیا جائے گا تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس میں شامل ہوں۔ ان کا کہنا تھا کہ پہلے پہل ایک ہزار افراد کے گروپ بنائے جائیں گے جو تیس تیس افراد پر مشتمل ہوں گے ان کو علاج کے لئے پچاس ہسپتالوں میں بھیجا جائے گا۔ علاج کے بعد ان افراد کے وزن میں کمی کا جائزہ لیا جائے گا۔ ان سب کو وزن کم کرنے کے لئے چھ ماہ کا عرصہ دیا جائے گا اس دوران جس نے سب سے کم وزن کر لیا وہی انعام کا حقدار ٹھہرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ اس ہسپتال یا کلینک کو بھی انعام دیا جائے گا جو وزن کم کرنے میں ان افراد کا علاج کریں گے جو سب سے زیادہ وزن کم کرنے میں کامیاب ہو گا۔

موٹاپا کم کرنے کے لئے ہمیں کسی انعام کی ضرورت نہیں ہونی چاہئے اس کو

ہنگامی بنیادوں پر ختم کرنا چاہیے کیونکہ یہ ہماری صحت کو خراب کرتا ہے اور انسان اپنی  
عمر سے پہلے دنیا فانی سے چلا جاتا ہے اس کا سبب مختلف خطرناک عوارض ہیں جو  
موٹاپے کی وجہ سے ہوتے ہیں جن میں دل کے امراض، شوگر، فالج، بلڈ پریشر کا  
بڑھنا، کولیسٹرول کا بڑھنا وغیرہ ہیں۔ اس کے علاوہ موٹاپے کا شکار انسان اپنی عمر سے  
دس پندرہ سال بڑا دکھائی دیتا ہے۔ اس لئے ہمیں موٹاپے پر قابو پانا چاہیے تاکہ ہم  
ایک پر سکون اور بھرپور زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں۔ اگر آپ موٹاپے سے متعلق  
کچھ جاننا چاہتے ہیں تو میرا اس ایک مضمون اسی ویب پر موجود ہے۔ شکریہ

## صحت، تعلیم اور ٹرانسپورٹ

میں روزانہ چند اخبارات کا مطالعہ ضرور کرتا ہوں تو مجھے اپوزیشن کی جانب سے کسی نہ کسی لیڈر کی طرف سے ایک ہی بات بار بار پڑھنے کو ملتی ہے کہ پہلے صحت اور تعلیم پھر ٹرانسپورٹ؟ میں مانتا ہوں کہ صحت اور تعلیم کی اہمیت و افادیت بہت زیادہ ہے لیکن اس کو اپنے لئے سردرد بنا لینا بھی ٹھیک نہیں؟

عوام کے لئے جتنی صحت اور تعلیم ضروری ہے اتنی ہی ضروری بہتر ٹرانسپورٹ ہے۔ یقیناً صحت، تعلیم اور ٹرانسپورٹ ہر ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اگر لوگ صحت مند ہوں گے، تعلیم یافتہ ہوں گے تو ہی ملک ترقی کی منزلوں پر گامزن ہوگا اسی طرح ٹرانسپورٹ میں بھی ترقی نہایت ضروری ہے عوام کو بھی بہتر سفری سہولتیں دینا حکومت کا فرض ہے جو پنجاب حکومت احسن طریقے سے سرانجام دے رہی ہے۔ میں لاہور میں رہتا ہوں لیکن یہاں میں نے ابھی تک میٹرو کا سفر نہیں کیا تھا لیکن میں ابھی حال ہی میں اسلام آباد گیا ہوا تھا پہلے میں ٹیکسی کا استعمال کرتا تھا جس سے کافی خرچ آجاتا تھا۔ پہلی دفعہ میں نے میٹرو کا سفر

کیا جو راولپنڈی سے اسلام آباد اور اسلام آباد سے راولپنڈی تک کا تھا جس میں بمشکل میرے چند سو روپے لگے کیونکہ مجھے دن میں دو سے تین بار سفر کرنا پڑتا تھا۔ ایک دفعہ سفر کرنے پر آپکو صرف 20 روپے ادا کرنے پڑتے ہیں۔ یقیناً یہ ایک اچھا قدم ہے اس کو ہمیں ضرور سراہنا چاہئے ہر وقت کی تنقید بھی اچھی بات نہیں۔ کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا پڑتا ہے اس بات کو مد نظر رکھنا چاہیئے۔ عوام کی سہولت کے لئے جو کام کیا جائے اس کو سراہنا چاہیئے۔

جہاں موجودہ حکومت نے ٹرانسپورٹ کو اہمیت دی ہے وہاں صحت اور تعلیم پر بھی بھرپور توجہ دی جا رہی ہے۔ ہمارا ملک ایک ترقی پذیر ملک ہے اسے ترقی یافتہ بنانے کے لئے ہم سب کو مل کر کام کرنا ہوگا۔ تنقید برائے تنقید کے پہلو سے جان چھڑانا ہوگی۔ جو بھی حکومت اچھے کام کرے اور اس سے ایک عام بندے کو فائدہ پہنچے اس کی بھرپور حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے۔ جس طرح بڑے شہروں کی آبادی میں اضافہ ہو رہا ہے اور گاڑیوں کی تعداد بھی دن بدن بڑھتی ہی چلی جا رہی ہے اس سے ایسا لگتا ہے کہ آنے والے چند سالوں میں سڑکوں پر گاڑیوں کا ایک اژدھا ہوگا اگر وقت سے پہلے ہم نے کوئی منصوبہ بندی نہ کی تو یہ ہمارے لئے مزید مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس لئے میں موجودہ حکومت کے اس کارنامے کو ذاتی طور پر پسند کرتا ہوں کیونکہ یہ ایک عوامی منصوبہ ہے چاہے یہ میسٹرو ہو یا اورنج ٹرین کا منصوبہ ہو۔ ابھی بھی یہ حال ہے کہ سڑک پر بڑی بڑی شاہروں

پر ٹریفک جام کا مسئلہ رہتا ہے لیکن لاہور میں اشارہ فری سڑکیں بنا دی گئی ہیں جس سے ٹرانسپورٹ کی روانگی میں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اس کے علاوہ پرانی سڑکوں کو کشادہ کیا گیا ہے جس سے ٹرانسپورٹ کے مسائل پر کافی حد تک قابو پا لیا گیا ہے۔

مجھے یہ بھی دکھ ہے کہ اس منصوبے سے کافی لوگ متاثر ہوئے ہیں جو اپنے گھروں اور دکانوں سے محروم ہو گئے ہیں لیکن پھر وہی بات کہ کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا پڑتا ہے۔ یقیناً حکومت پنجاب ان متاثرہ لوگوں کی مدد کر رہی ہے اور ان کو مارکیٹ کے مطابق رقم ادا کی جا چکی ہے یا کی جائے گی۔ امید ہے کہ یہ اور نچ ٹرین کا منصوبہ جلد مکمل کر لیا جائے گا اور پھر شہر کی خوبصورتی بحال ہو جائے گی۔ وزیر اعلیٰ سے میری درخواست ہے کہ سڑکوں کے ساتھ ساتھ نئے پودے لگائیں جائیں تاکہ منصوبہ کے دوران جو پودے کاٹ دیئے گئے ہیں ان کی جگہ نے پودے لگا کر لاہور کو پھر سے سرسبز و شاداب بنایا جائے۔ اس لئے میری تجویز ہے کہ مقامی لوگوں کو پودے فراہم کئے جائیں تاکہ وہ ان پودوں کو اپنے علاقوں، گھروں، پارکوں اور سڑکوں پر لگا سکیں۔

لاہور ایک تاریخی شہر ہے اور اس میں بے شمار تاریخی عمارات، باغات اور مقبرے ہیں۔ ان کی حیثیت کو بھی تسلیم کیا جانا چاہیے اور اپنے اس ورثے کی



خوب حفاظت کرنی چاہیے۔ لیکن قدیم کے ساتھ ساتھ اگر شہر کو جدید ٹیکنالوجی سے بھی آراستہ کیا جائے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں ہونا چاہیے کیونکہ شہروں اور ملکوں کو نئے انداز میں ڈھالنے سے ان کی خوبصورتی میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ ہمیں وقت کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو بدلنا ہوگا لیکن اپنی اسلامی روایات اور اپنی ثقافت میں رہ کر انہیں ہم فراموش نہیں کر سکتے۔

ہمیں اپنی جدت میں اپنی ثقافت کا رنگ بھی بھرنا چاہیے۔ تاکہ قدیم شہر کی روایات بھی قائم رہیں اور ایک جدید شہر بھی دنیا کے نقشے پر ابھر آئے۔ تعلیم کسی بھی ملک کی ترقی میں اہم رول ادا کرتی ہے تعلیم کے بغیر انسان ترقی کی منازل تہہ نہیں کر سکتا۔ تعلیم ہی انسان کو آگے بڑھنے کا راستہ اور نشان دیتی ہے تعلیم سے ہی انسان اپنے آپ کو پہچانتا ہے تعلیم ہی انسان کو دوسرے انسان کی عزت و احترام کا درس دیتی ہے۔ جب تک ہمارے ملک میں لوگ تعلیم یافتہ نہیں ہوتے ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا نہیں کر سکتے۔ تعلیم سے ہی انسان خدا کو پہچانتا ہے اور تعلیم ہی انسان کو انسان بناتی ہے۔ تعلیم کے علاوہ ہمیں لوگوں کو ہنر مند بنانا بھی ضروری ہے۔ جو کہ کافی حد تک حکومت پنجاب یہ فریضہ بھی ادا کر رہی ہے۔

جہاں تک صحت کا معاملہ ہے تو یہ بھی وقت کی ایک اہم ضرورت ہے کیونکہ ہمارے

ملک میں غربت عام ہے زیادہ تر لوگ اپنی صحت کے اخراجات برداشت نہیں کر سکتے  
ایسے میں انہیں حکومت کے ہسپتالوں کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔ اس کے لئے حکومت  
وقت کا فرض ہے کہ وہ نئے ہسپتال تعمیر کروائے اور انہیں جدید مشینری سے آراستہ  
کرے تاکہ ایک

غریب انسان اپنا علاج سہولت کے ساتھ کروا سکے۔ اس کی بڑی وجہ تیزی سے بڑھتی  
ہوئی آبادی ہے اور ڈاکٹر حضرات سے بھی میری گزارش ہے کہ اگر کوئی غریب بندہ  
آپ کے کلینک پر آ جائے تو اس کی مدد ضرور کریں۔ شکریہ

مارچ 1940 کو ہمارے عظیم لیڈران نے ایک ایسا عہد کیا جو تاریخ کے ورق کا 23 حصہ بن گیا۔ یہی عہد ایک قرار داد کی شکل میں ہمارے سامنے آیا اور یہی قرار داد اور ان کی انتھک محنت سے ہمیں ایک عظیم ملک نصیب ہوا۔ ملک بڑی قربانیوں کے ساتھ حاصل کئے جاتے ہیں ہمارے ان محسنوں کی قربانیوں سے ہی یہ ملک اسلامی جمہوریہ پاکستان معرض وجود میں آیا۔ ہمیں اپنوں کی قربانیوں کو کبھی بھی فراموش نہیں کرنا چاہیئے۔ جو قومیں اپنے ماضی اور تاریخ کو بھلا دیتی ہیں پھر تاریخ ان کو بھلا دیتی ہے۔

آج 23 مارچ 2016 ہے اس تاریخ میں کیا گیا ایک عہد ماضی اپنے مقصد کو حاصل کرنے میں کامیاب ہوا اسی طرح ہمیں آج ایک اور با مقصد عہد کی ضرورت ہے۔ یہ عہد ہم سب پاکستانیوں کو کرنا ہے۔ ہم سب کو ملک کی ترقی کے لئے ملک سے کرپشن، رشوت، بے روزگاری، مہنگائی کا خاتمہ کرنا ہوگا اور تعلیم، صحت اور روزگار کے مواقع مہیا کرنا ہوں گے تاکہ ہمارا نوجوان اور ہر پاکستانی اپنے ملک کی ترقی میں ہاتھ بنا سکے۔ اب سوچنے کا وقت آ گیا ہے تاکہ ہماری آنے والی نسلیں خوشحالی کا دور دیکھ سکیں اور ہمارا ملک بھی ترقی کی ایک نئی راہ پر چل پڑے۔ ہم سب پاکستانی ہیں یہاں کوئی مہاجر، بلوچی، سندھی، پٹھان اور

پنجابی نہیں ہے کیونکہ جب ہم نے یہ ملک حاصل کیا تھا تو ہم سب ایک تھے اور صرف پاکستان کے بارے میں ہی سوچتے تھے اب بھی ہمیں ایک ہونے کا ثبوت دینا ہوگا اور اس ملک کی ترقی کے لئے آج کے دن عہد بھی کرنا ہوگا کہ ہم ایک ہیں اور ہم سب پاکستانی ہیں۔ ہم سب کو ملک میں پیار و محبت اور بھائی چارے کو فروغ دینا ہوگا۔ ہم سب کو مل کر ملک کو اسلام کا گہوارہ بنانا ہے اس ملک کو اسلام کے نام پر ہی حاصل کیا گیا تھا اس ملک میں بسنے والے زیادہ تر لوگ مسلمان ہیں۔ ہم قائد کے فرمانوں کے پاسبان ہیں اور قائد کے احسان مند ہیں۔ قائد بھی اس ملک کو روشن خیال جمہوری اور اسلامی ملک بنانا چاہتے تھے۔ اور ہمیں آج یہ عہد بھی کرنا ہوگا کہ ہم اپنے ملک کو قائد کے خوابوں کی تعبیر بنائیں گے۔

آج کے دن ہم یہ بھی عہد کریں کہ ہمیں اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ دینا ہوگی اپنے نوجوانوں کو تعلیم یافتہ اور ہنر مند بنانا ہوگا۔ ہمیں دوسروں کی ثقافت کی بجائے اپنی اسلامی اور جمہوری ثقافت کو فروغ دینا ہوگا۔ ہمیں اپنے ملک سے جرائم اور جرائم پیشہ افراد کا خاتمہ کرنا ہوگا۔ ہمیں آپس کے معاشی، معاشرتی، اسلامی، لسانی تفرقات کو ختم کر کے ایک میز پر اکٹھے ہونا ہوگا۔ آج ہمیں عہد کرنا ہوگا کیونکہ اس سے پہلے ہم نے عہد نہیں بلکہ تجربات کئے ہیں۔ اب مزید تجربات کا وقت نہیں اب ملک کی تعمیر و

ترقی کے لئے خلوص دل سے کام کرنا ہوگا۔ یوں تو ہر پاکستانی کا فرض بنتا ہے کہ وہ ملک کی ترقی میں اپنا کردار ادا کرے لیکن حکمرانوں کو زیادہ ذمہ داری کا ثبوت دینا ہوگا۔ ہمارے ملک کی بد قسمتی ہے کہ جو بھی حکمران آیا وہ اپنا وقت پورا کر کے ملک سے دولت لوٹ کھسوٹ کر کے راہ چلتا بنا۔ ماضی میں انہی حکمرانوں کی وجہ سے ملک کو کافی نقصان پہنچتا رہا۔ لیکن موجودہ دور میں ملک اس کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

ہمارا ملک ایک زرعی ملک ہے اور یہاں کی تقریباً 75% آبادی اسی پیشے سے منسلک ہے ماضی میں ہم اناج میں خود کفیل تھے لیکن اب حکومتوں کی عدم توجہی کی وجہ سے صورت حال یکسر بدل چکی ہے لوگ زراعت کا پیشہ چھوڑ کر دوسری ملازمتیں کر رہے ہیں ہمیں ایک بار پھر زراعت کی ترقی کے لئے کام کرنا ہوگا۔ ہمیں کسانوں کو بوقت بوائی اچھی قسم کا بیج مہیا کرنا ہوگا۔ اس کے علاوہ ان کو آسان قرضے اور جدید ٹیکنالوجی سے متعارف کروانا ہوگا۔ ان کو کھاد اور پانی کے لئے ٹیوب ویل کی فراہمی کو یقینی بنانا ہوگا۔ تب ہی ہمارا کسان خوشحال ہوگا۔ اسی طرح تعلیم کو عام کرنا ہوگا اور سب کے لئے یکساں تعلیمی نظام لانا ہوگا یہ نہیں کہ امیر طبقہ کے لئے الگ نظام تعلیم اور غریبوں کے لئے الگ تعلیم کا نظام ہو۔ اب ہمیں ملک میں ایک ہی تعلیم کا نظام لانا ہوگا تاکہ ہر کوئی اس سے مستفید ہو سکے۔ ایسے غریب والدین جن کے بچے سکول نہیں

جاتے ان کو تعلیم ان کے دروازے پر پہنچانے کا بندوبست کرنا ہو گا تاکہ وہ بھی اس سے مستفید ہو سکیں اور ملک سے جہالت کا خاتمہ ممکن ہو۔

لوگوں کے ابھی تک بنیادی مسائل حل نہیں ہو سکے ابھی تک لوگ پانی، بجلی اور گیس کے مسائل سے دوچار نظر آتے ہیں۔ ان کے یہ بنیادی مسائل اور ان کی ضروریات کا خیال رکھنا حکمرانوں کا فرض منصبی ہے۔ جب تک عوام تعلیم یافتہ اور باشعور نہیں ہو جاتے تب تک وہ یونہی ان مسائل میں گرے رہیں گے۔ ان بنیادی مسائل کے علاوہ ملک میں لوگوں کو انصاف بھی نہیں ملتا یہ سب کرپشن اور رشوت ستانی کی وجہ سے ہے جس کے پاس پیسا ہے عدالتیں بھی اسی کی ہیں۔ ہم ایک مسلمان قوم ہیں ہمیں پیارے نبی ﷺ نے جو پیغام دیا کیا ہم آج اس پر پورے اتر رہے ہیں۔ یقیناً نہیں؟ آج کے دن ہم سب پاکستانیو کو ایک نیا عہد کرنا ہو گا کہ ہم سب مل کر اس ملک کی تقدیر بدل دیں گے انشاء اللہ وہ دن دور نہیں جب ہمارا ملک بھی ترقی یافتہ ممالک کی صف میں کھڑا ہو گا۔ یہاں بھی لوگوں کو وہ تمام سہولیات میسر ہوں گی جو ایک ترقی یافتہ ملک کے باشندوں کو حاصل ہیں۔ انشاء اللہ

اس پرچم کے سائے تلے ہم ایک ہیں، ہم ایک ہیں  
سائنجھی اپنی خوشیاں اور غم ایک ہیں، ہم ایک ہیں



## حاد اور مزمن امراض میں غذا اور پرہیز

غذا انسانی جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہے اور انسان اپنے ذوق و شوق کے مطابق روزانہ اپنی غذا میں کچھ نہ کچھ کھاتا ہے۔ کیونکہ اس کو زندہ رہنے کے لئے کھانا پڑتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ وہ جو بھی کھائے تازہ اور صحت مند غذا لے تاکہ وہ صحت مند زندگی گزار سکے۔ معالج کی بھی کوشش ہوتی ہے کہ مریض جو کھانا چاہے وہ اس کو دے دیا جائے جسے کھانے سے مریض کو سکون اور راحت ملتی ہو اور اس سے وہ ذہنی سکون بھی حاصل کرتا ہے لیکن پھر بھی کچھ غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو مریض کے لئے فائدہ مند نہیں ہوتیں۔ اب دیکھتے ہیں کہ حاد امراض میں مریض کو کس قسم کی غذائیں دینی چاہیں۔

- ☆ مریض کو چٹ پٹی غذاؤں کی بجائے سادہ غذا دینی چاہیے۔
- ☆ مریض کے لئے ایسی غذا کا انتخاب کریں جو زود ہضم ہو۔
- ☆ مریض کے کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے۔
- ☆ مریض کو پر سکون رکھا جائے تاکہ ذہنی انتشار کا شکار نہ ہانے پائے۔
- ☆ مریض کی مرضی کے مطابق کمرے میں چیزیں مہیا کی جائیں۔
- ☆ مریض کو صاف ستھرے ماحول میں رکھیں۔
- ☆ مریض کو تازہ پھلوں کا جوس پلائیں۔



☆ مریض کے لئے سادہ لیکن تازہ سبزیاں پکائیں۔

: مزمن امراض

مزمن امراض میں مریض کو تمباکو، چائے، کافی، الکحل، مسالے دار کھانوں، ترش اشیاء جیسے اچار، چٹنی، دہی اور سرکہ وغیرہ سے مکمل پرہیز کروائیں۔ کیونکہ دوران علاج ان کے استعمال سے ادویات کا اثر کم یا ختم ہو سکتا ہے۔ مریض کے لئے متوازن غذا ضروری ہے کیونکہ غیر متوازن غذا مریض کی جلد شفا یابی میں آڑے آ سکتی ہے۔ مریض

کو کھانے میں اتنا ہی دیں جتنی اسے بھوک ہو۔ تازہ پھلوں کے مشروبات بھی دیں۔

اگر مریض بخار میں مبتلا ہو ٹھوس غذا کی بجائے اسے سیال غذا دیں۔ اگر سردی کا موسم ہو تو اس میں دودھ کے ساتھ بسکٹ وغیرہ دے دیں۔ اور گرم موسم میں بخار ہو جائے تو تازہ پھلوں کا رس نکال کر پلائیں۔ اس کے علاوہ دودھ، لسی، دودھ سوڈا اور ملک

شیک بھی پلایا جا سکتا ہے۔ اور اگر ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ ہو جائے تو ایسی صورت میں مریض کو مائع غذائیں ہی کھلائیں کیونکہ اس بخار سے مریض کی انتڑیوں میں زخم بن جاتے ہیں۔ غذاؤں میں انڈہ ابلا ہوا اور دودھ ہرگز نہ دیں۔ جب بخار کا درجہ حرارت کم ہو جائے تو مریض کو دلیہ، کسٹرڈ، فرنی، ساگودانہ اور سوپ وغیرہ دیں لیکن اگر گرمی کا موسم ہے

تو گلو کوز اور پھلوں کے جوس پیلائیں۔

اگر کوئی پرانی چیچش کا مریض ہو تو اس کے لئے شوربہ جس میں کالی مرچ کا استعمال کیا گیا ہو، ابلے ہوئے چاول، دلیہ، مونگ کی دال کی کچھڑی اور دہی کا استعمال کروائیں۔ اس کے برعکس اگر مریض کو قبض لاحق ہو تو اسے تازہ پھل، تازہ سبزیاں اور پانی کا زیادہ استعمال کروائیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض انڈے، مرغ، گوشت، نمک اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اسی طرح ایسے مریض جن کو ورم گردہ ہو وہ بھی نمک سے مکمل پرہیز رکھیں۔ ان کے لئے شہد اور ابلّا ہوا پانی فائدہ مند رہتا ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لئے گھی، دودھ اور مکھن سے سخت پرہیز ہے۔ انڈہ اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں سے بھی مکمل پرہیز ہی بہتر رہتا ہے۔ جبکہ یرقان میں پھل، سبزیاں اور بغیر چربی کے ابلّا ہوا گوشت استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دل کے مریضوں کے لئے گھی، نمک اور مرغن غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے یعنی لے سکتے ہیں۔ شوگر کے مریض کے لئے ضروری ہے کہ کم مقدار میں غذا کی استعمال کرے اور ہر دو گھنٹہ کے وقفے سے کھائے۔ اپنی غذاؤں میں نشاستہ اور شکر کی مقدار کم کر دیں۔ چینی کا استعمال بالکل نہ کیا جائے اس کی جگہ سکریں یا ذائقہ کے استعمال کے لئے لی جا سکتی ہے۔ شوگر کے مریض کو شکر قندی، گاجر، کیلا، چاول

اور گھی کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جبکہ مکئی اور چنے کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔  
مریضوں کو صاف ستھرے ماحول میں رکھیں اور صفائی ستھرائی کا خاص خیال  
رکھیں۔ مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ پانچ وقت کی نماز ادا کرے، پاکیزگی کا خیال  
رکھے، سیر و تفریح اور کھلی فضا میں ورزش بھی کرے۔ یہ تمام باتیں علاج میں مددگار  
ثابت ہوتی ہیں۔

## موسم گرما کے مشروبات

قارئین! اس سے پہلے میں نے آپ کو صحت سے متعلق بہت سی مفید معلومات شیئر کی ہیں جن کو آپ نے بے حد سراہا ہے اب موسم گرما کی مناسبت سے آپ کے چند مشروبات بنانے کی تراکیب لے کر آیا ہوں جن کو بنا کر آپ خود بھی استعمال کریں اور اپنے گھر والوں اور دوستوں کو بھی پلائیں تاکہ گرمی کی شدت کو کم کیا جاسکے۔ اس سے پہلے کہ میں اپنا مضمون شروع کروں ایک گذارش ان بہن بھائیوں سے کرنا چاہتا ہوں جو میرے مضامین کو ہو بہو کاپی کر کے اپنے نام سے مختلف میگزین میں شائع کروا رہے ہیں۔ ان سے میری درخواست ہے کہ وہ ایسا نہ کریں اپنے قلم کا صحیح استعمال کریں اور بے ضمیر لوگوں کی صف میں نہ آئیں۔ میں تو قارئین کی آگاہی کے لئے لکھتا ہوں اگر آپ اس میں حصہ ڈالنا چاہیں تو ضرور لکھیں کیونکہ یہ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے علم کو دوسروں تک پہنچائیں۔

: آلو بخارے کا شربت

چار سے چھ آلو بخارے جو پکے ہوئے ہوں لے لیں ان سے ان کی گٹک نکال کر پلینڈر میں دال دیں۔ ۲ سے چار چمچ چینی کے ڈال لیں۔ اس کے علاوہ سوڈا واٹر کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ اور اس میں پودینہ کی چند پتیاں بھی ملا

لیں۔ اور بلینڈ کر لیں۔ آپ کا شربت تیار ہے اس میں برف ڈال کر خود بھی پیئیں اور دوستوں کو بھی پلائیں۔

:آم کا سکوائش

آم سب کا پسندیدہ اور ذائقہ دار پھل ہے اور موسم گرما میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ آپ سکوائش بنانے کے لئے اکلوا آم کا گودا نکال لیں اس کو چولہے پر چڑھا دیں اور اس میں آدھا کلو چینی ملا لیں۔ ہلکی آنچ پر اس کو پکانا ہے جب گاڑھا ہو جائے تو اس میں لیموں کا رس جو کم از کم چار سے چھ لیموں کا ہو ملا دیں۔ اب تھوڑی دیر پکا کر اتار لیں اور اس کو ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

: فالسے کا شربت

اچھے فالسے ایک کلو لیکر ان کو پیس لیں اور کسی باریک کپڑے سے چھان لیں۔ اب آدھا کلو چینی لیکر اس کو چولہے پر چڑھا دیں۔ اس میں ایک بوتل عرق گلاب جو تقریباً آدھا کلو ہو ڈال دیں۔ جب جوش آنے لگے تو فالسے کا نکالا ہوا پانی بھی ڈال دیں اور پکنے تک پکائیں۔ میل اتارتے جائیں جب میل آنا ختم ہو جائے تو سمجھ لیں کہ فالسے کا شربت تیار ہے آگ اس میں جامنی رنگ ملا لیں تو رنگت بہتر ہو جائے گی۔ ٹھنڈا کر کے شیشے کی بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔

لسی :

گھر میں دودھ کو جھاگ لگائیں اور دہی بننے پر صبح اس کو گرینڈر میں ڈال کر گرینڈ کر لیں اس میں حسب ضرورت نمک یا چینی ڈالی جاسکتی ہے، گرمیوں میں اس کا استعمال صحت کے لئے اچھا ہے بلکہ یہ جسم کی گرمی کو دور کرتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس دلاتی ہے۔ گھر میں نہ بنا سکیں تو مارکیٹ سے دہی خرید لیں لیکن اس میں دودھ شامل کر لیں پھر ہی گھانی لسی تیار ہو جائے گی۔

ستو :

ستو کا استعمال بھی گرمیوں میں کیا جاتا ہے آپ مارکیٹ سے ستو اور شکر خرید لیں ایک گلاس میں ایک چمچ ستو اور ایک چمچ شکر اور برف ملا کر پیئیں یہ بھی گرمی کا توڑ ہے اس سے آپ کے جسم کو ٹھنڈک پہنچے گی۔

## ناشپاتی کے فوائد

اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے کئی اقسام کے پھل پیدا کئے ہیں اور ہر پھل میں ہمارے لئے بے شمار طبی فوائد رکھ دیئے ہیں اس لئے ہمیں روزمرہ کی خوراک کے علاوہ پھلوں کا کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ میں نے آپ کو اس سے پہلے بھی کئی پھلوں کے بارے میں آگاہ کر چکا ہوں آج میں نے آپ کے ناشپاتی کا انتخاب کیا ہے امید کرتا ہوں کہ آپ کو پسند آئے گا۔ میرے مضامین کو چوری کر کے اخبارات اور میگزین میں شائع کروانے والوں سے التماس ہے کہ ضرور شائع کروائیں لیکن اپنے الفاظ میں لکھا کریں۔ ہو بہو نقل اچھی بات نہیں ہے۔

ناشپاتی مکمل غذائیت سے بھرپور پھل ہے اور ہم سے اکثر اس کو بہت زیادہ پسند کرتے ہیں کیوں نہ کریں اس میں ہمارے لئے فوائد تو ہیں ہی لیکن یہ لذت اور ذائقہ میں بھی لاجواب ہے۔ ناشپاتی زود ہضم پھل ہے اور اس کا مزاج سرد تر ہے۔ سرد مزاج کی وجہ سے یہ گرمیوں میں ہمیں ٹھنڈک پہنچاتی ہے۔

ناشپاتی میں سوڈیم، پوٹاشیم، شکر، فاسفورس، پروٹین اور وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں ایک ہی قسم کی ناشپاتی پائی جاتی ہے لیکن اس کے علاوہ ایک

نرم گوڈے والی ناشپاتی جس کو ہم بگو گوشہ کہتے ہیں بچوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے اس کی وجہ کہ وہ عام ناشپاتی سے زیادہ رسیلی اور میٹھی ہوتی ہے اس کے علاوہ بہت نرم ہوتی ہے اور آسانی سے چبائی جاسکتی ہے۔ لیکن دوسرے ممالک میں اس کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں۔ ناشپاتی کو ہمیشہ چھلکے سمیت استعمال کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ ایک ناشپاتی میں 100 کیلو رنز ہوتی ہیں۔

ناشپاتی کے فوائد:

- ☆ ناشپاتی مسوڑوں سے خون کے آنے کو روکتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی دانتوں کو گرم ٹھنڈا لگنے سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی سے کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔
- ☆ ناشپاتی معدے کو درست رکھتی ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی سے بچوں میں دمہ کی شکایت نہیں ہوتی۔
- ☆ ناشپاتی سے سانس کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔
- ☆ ناشپاتی بو اسیر میں کھانا مفید ہوتا ہے۔
- ☆ ناشپاتی جگر کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔
- ☆ ناشپاتی کو لیسٹرول کی سطح کو کم رکھتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی کو باقاعدگی سے استعمال کیا جائے تو جلد صاف ہو جاتی ہے۔
- ☆ ناشپاتی کھانے سے بال مضبوط ہوتے ہیں۔



☆ ناشپاتی میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اس لئے اسے ہر کوئی کھا سکتا ہے چاہے وہ ماٹھاپے کا شکار ہی کیوں نہ ہو۔

☆ ناشپاتی کا استعمال اگر بخار میں کیا جائے تو مفید رہتا ہے۔

☆ ناشپاتی کینسر کے خلاف قوت مدافعت رکھتی ہے۔

## املوک یا جاپانی پھل کے فوائد

قارئین! اس سے پہلے آپ میرے کافی مضامین پڑھ چکے ہیں جن میں میں نے سبزیوں اور پھلوں کے فوائد بیان کیے ہیں۔ آج بھی اسی مناسبت سے آپ کے لئے ایک مضمون لے کر آیا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ آپ میرے اس مضمون کو بھی پسند کریں گے۔ میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں کہ آپ میرے مضامین کو بڑے شوق سے پڑھتے ہیں اور آپ کو میرے مضامین کا انتظار رہتا ہے۔ کچھ مصروفیات کی بنا پر آپ سے رابطہ کچھ دنوں کے لئے منقطع ہو جاتا ہے جس کے لئے میں آپ سے معافی کا درخواستگار ہوں۔ لیکن میں سے وعدہ کرتا ہوں کہ میرا آپ اور ہماری ویب سے رشتہ یوں ہی قائم رہے گا۔ انشا اللہ

کہتے ہیں۔ املوک persimmons قارئین! املوک، جاپانی پھل یا انگریزی میں اسکو دیکھنے میں بہت خوشنما نظر آتا ہے اور اس کی شکل ٹماٹر سے ملتی جلتی ہے ٹماٹر رنگت میں سرخ لیکن املوک رنگ کے لحاظ سے نارنگی ہوتا ہے۔ لیکن کھانے میں یہ انتہائی مزیدار ہوتا ہے۔ اس کا گودا نہایت نرم ہوتا ہے۔ اور اپنی صفات کے لحاظ سے یہ پاکستانی عوام میں کافی مقبول ہو چکا ہے اور ہر کوئی اس کو پسند کرتا ہے۔

املوک پاکستان میں کچھ دہائیوں سے ہے اس کی کاشت سب سے پہلے چین میں کی گئی اس کے بعد اسے جاپان میں کاشت کیا جانے لگا۔ پاکستان میں اس کو جاپان سے درآمد کیا گیا ہے اسی لئے اس پھل کو زیادہ تر لوگ جاپانی پھل کہتے ہیں۔ یہ موسم سرما کا پھل ہے اور اسے اب پاکستان کے کچھ علاقوں، بڑی کامیابی سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ ان میں کشمیر اور سوات کے علاقے بھی شامل ہیں۔

پاکستانی آب و ہوا کے لئے یہ پھل موافق ہے اسی لئے اس کی کاشت دن بدن بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ املوک گرم مزاج پھل ہے اس لئے اس کو ہمیشہ اعتدال میں ہی کھائیں۔ اور ہمیشہ پکا ہوا پھل کھائیں کچا پھل نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ املوک میں وٹامن اے، وٹامن بی اور سی، پروٹین، کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور پوٹاشیم پایا جاتا ہے۔ سو گرام پھل میں صرف 80 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

: املوک کے طبی فوائد

- ☆ اس پھل کو کمر درد میں کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔
- ☆ گلے کی سوزش اور خراش میں بھی فائدہ مند ہے۔
- ☆ سخت جسمانی مشقت سے پٹھوں کی آکڑن اور درد میں مفید ہے۔
- ☆ بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- ☆ یہ ہمارے نظام انہ نظام کو درست رکھتا ہے۔
- ☆ دل کی بیماریوں میں کھانا فائدہ مند ہے۔

☆ شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

☆ قوت معدا نعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

☆ وزن کی کمی کا سبب ہے۔

☆ یہ پھل آنت کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔

☆ بڑی آنت کے ورم کو کم کرتا ہے۔

☆ قبض کو دور کرتا ہے۔

☆ اپینڈکس کے مرض میں بھی کھانا مفید ہے۔

☆ معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔

نوٹ: اس پھل کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں اگر آپ اسکو دوا کے طور پر

استعمال کر رہے ہیں۔

میرا آج کا موضوع میرا پاکستان کیسا ہو ہے اور اس پر لکھنے کے لئے ہماری ویب ڈاٹ کام کی جانب سے مجھے دعوت دی گئی ہے تو ہم اپنے خوبصورت وطن کو اور کیسے خوبصورت اور ترقی یافتہ بنا سکتے ہیں چند تجاویز پیش کروں گا۔ اس سے پہلے کہ میں اپنے موضوع کی جانب بڑھوں ہم اپنے عظیم لیڈر قائد اعظم کے ان الفاظ کو دہرانا چاہتا ہوں جو انہوں نے 1940ء کی قرارداد کے بعد کلکتہ میں کہے تھے۔ پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں قائد نے فرمایا : مملکت پاکستان کی شکل و صورت کا انحصار پاکستان کے مستقبل کے معماروں پر ہوگا۔ مزید قائد نے فرمایا کہ:- قرآن مجید میں ہمارے لئے ایک مکمل ضابطہ حیات موجود ہے جس میں کسی ترمیم و ترمیم اور اصلاح کی گنجائش ہر گز نہیں ہے۔

ہم سب کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارے آباؤ اجداد نے خون دے کر اس ملک کی بنیادوں کو مضبوط کیا ہے اس لئے اس کی بنیادیں کبھی کمزور نہیں ہو سکتیں اور یہ انشاء اللہ تاقیامت یونہی منزل بہ منزل ترقی کرتا چلا جائے گا۔ کسی طرح سے بھی ہم کسی قوم سے کم نہیں ہیں۔ بس کمی ہے تو صرف ہمارے سیاست دانوں کے کرپٹ ہونے کی جو کرپشن کا شکار ہو کر ملک کی بنیادوں کو کمزور کر رہے

ہیں۔ دنیا میں ہر ملک میں کوئی نہ کوئی سیاست دان بد عنوان ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود وہ ملک ترقی کی منزلیں طے کر لیتے ہیں۔ اٹلی اور فرانس کی مثالیں ہمارے سامنے ہیں۔ اٹلی اور فرانس میں بھی سیاست دان بد عنوان تھے لیکن ان ممالک میں سول انتظامیہ اور عدلیہ آزاد تھی۔ اسی وجہ سے ان ممالک نے ترقی کی۔

بد قسمتی سے ہمارے ملک کو بہت سے مسائل کا سامنا رہا ہے جن میں دہشت گردی، بے روزگاری، کرپشن، رشوت ستانی، زرعی اجناس کی کمی، بیرونی سرمایہ کاری کا نہ آنا وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام مسائل سے ہم جان چھڑا سکتے ہیں لیکن اس کا فیصلہ حکومت کو نہیں بلکہ عوام کو کرنا ہوگا کیونکہ کسی بھی ملک یا قوم کو عظیم بنانے میں حکمران نہیں بلکہ عوام کا دخل ہوتا ہے۔ حکمرانوں کو بھی عوام ہی ووٹ کے ذریعے منتخب کرتے ہیں لیکن یہ بد عنوان حکمران اس حد تک مضبوط ہو چکے ہیں کہ اب ان کو جڑ سے ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے عوام کو ہی فیصلہ کرنا ہوگا کہ دوبارہ بد عنوان حکمران ہمارے ووٹ کے ذریعے منتخب نہ ہو سکیں اس کے لئے ہمیں پوری ایمانداری کے ساتھ اپنے ووٹ کا استعمال کرنا ہوگا۔

دوسرا اہم مسئلہ ناخواندگی کا ہے ہمارے ملک کا معیار تعلیم بھی انتہائی

ناقص ہے سب سے پہلے ہمیں تعلیمی نظام اور نصاب پر توجہ دینی ہوگی۔ ملک میں ایک جیسا تعلیمی نظام لانے کی ضرورت ہے۔ تاکہ تمام لوگ خواندہ ہوں اور بہتر معیار تعلیم کی وجہ سے ان کو اپنے ملک اور دوسرے ممالک میں بہتر روزگار میسر آسکے۔ اگر یہ تعلیم یافتہ ہوں گے تو ان کو شعور ہوگا کہ ان کے کیا حقوق ہیں اور ان کو اپنا ووٹ کیسے استعمال کرنا ہے۔

پاکستان ایک زرعی ملک ہے لیکن بد قسمتی سے یہاں کسانوں کو نہ تو پانی مہیا ہے کہ جس سے وہ اپنی زمینوں کو سیراب کر سکیں اور نہ ان کے لئے اعلیٰ معیار کا بیج مارکیٹ میں موجود ہے۔ سب سے پہلے کسان کو وہ تمام سہولتیں دینی ہوں گی جس سے اپنی زمینوں پر ہل چلا کر بہتر اور زیادہ کاشت کر سکے۔ اس کے اسے آسان قرضے مہیا کرنا، ٹیوب ویل تعمیر کر کے دینا، کھاد کی قیمتوں کو کم سطح پر لانا، جدید زرعی آلات کی فراہمی کو یقینی بنانا ضروری ہے۔ اگر ملک میں کسانوں کے ساتھ یہ سلوک روا رکھا گیا تو پھر خدا نخواستہ پاکستان میں بھی صومالیہ اور ایتھوپیا جیسے حالات ہو سکتے ہیں۔

ملک سے کرپشن کو ختم کرنے کے لئے غیر جانبدار ادارہ بنانے کی ضرورت ہے تاکہ کرپٹ اور بد عنوان حکمرانوں کا کڑا احتساب ہو سکے اگر ان کا سختی سے احتساب کیا جائے اور ان کو سخت سے سخت سزائیں دی جائیں تو آنے والے دنوں میں جو

بھی حکمران آئے گا وہ کرپشن کرتے ہوئے سو بار سوچے گا۔ اس کے علاوہ ملک سے باہر رقم لے جانے پر مکمل پابندی لگا دی جائے یوں یہ پیسہ ملک میں ہی استعمال ہوگا۔ اب ملک کی ترقی کے لئے مختصر خلاصہ بیان کرتا ہوں۔

☆ سول انتظامیہ اور عدلیہ کو مکمل آزاد ہونا چاہئے تاکہ قانون کی بالادستی ہو جو بھی جرم کرے خواہ وہ غریب ہو یا امیر، چھوٹا ہو یا بڑا قانون کے مطابق سزا دی جائے۔  
☆ تعلیم کو عام کیا جائے اس کے لئے ہر تعلیم یافتہ شخص دو افراد کو یا کم از کم ایک فرد کو پڑھنا لکھنا ضرور سکھائے تاکہ ملک سے ناخواندگی کا خاتمہ ہو سکے۔ اگر تمام لوگ تعلیم یافتہ یا ہنرمند ہوں گے تو بھی ملک ترقی کی منزلیں طے کرے گا۔

☆ تمام شہریوں کو صحت کی سہولتیں میسر ہوں چاہے وہ گاؤں میں رہتا ہو یا شہر میں رہائش پذیر ہو۔ کیونکہ ایک صحت مند معاشرہ ہی ملک و قوم کی ترقی میں ساتھ دے سکتا ہے۔

☆ ضرورت زندگی کی تمام اشیاء سستے داموں مارکیٹ میں دستیاب ہوں۔ تاکہ لوگوں کا معیار زندگی بہتر ہو سکے۔ اس طرح ملک میں مہنگائی پر قابو پایا جاسکتا ہے کیونکہ مہنگائی کی وجہ سے ہی لوگ چوری اور ڈاکہ زنی کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔



☆ حکمرانوں کی شاہ خرچیوں پر مکمل پابندی لگائی جائے۔ تاکہ خزانے سے لوٹ مار کم ہو سکے۔ اگر کوئی حکمران خزانے سے زائد رقم خرچ کرتا ہے تو اس کا مکمل حساب لیا جائے اور جرم ثابت ہونے پر دوبارہ الیکشن میں حصہ لینے پر پابندی لگا دی جائے۔

☆ ملک سے جاگیرداری اور سرداری نظام کا مکمل خاتمہ کیا جائے اور برادری سسٹم کی بھی حوصلہ شکنی کی جائے تاکہ ووٹ کا صحیح استعمال ہو سکے۔

☆ ملک میں ایسے ادارے جن میں کرپشن عروج پر ہے اور ملکی ترقی میں رکاوٹ بنے ہوئے ہیں ان کو فوری ختم کر دینا چاہیے۔

☆ ملک میں ایسی سیکمیں متعارف کروائی جائیں جن سے لوگوں میں بچت کی عادت پروان چڑھے۔

☆ ملک میں سرمایہ کاری کے فروغ کے لئے فری ٹیکس زون بنائے جائیں اس سے ملک میں صنعتوں کا جال بچھ جائے گا اور لوگوں کو روزگار بھی میسر آئے گا۔

☆ ایسے قابل اور تعلیم یافتہ لوگ جو بیرون ملک اپنی خدمات انجام دے رہے ہیں ان کو ملک واپس لایا جائے اور ان کے تجربات سے مکمل فائدہ اٹھایا جائے۔

آخر میں میں یہی کہوں گا کہ ہمارا ملک ایک اسلامی ملک ہے اور اس کو اسلام کے نام پر حاصل کیا گیا تھا اس لئے اس میں اسلامی قوانین اور قرآن کی پاسداری کی جائے تاکہ وطن عزیز ایک مکمل اسلامی جمہوریہ پاکستان بن جائے

۔ اور ہم سب عوام ایک بہت بڑی طاقت ہیں اگر ہم مل جائیں تو ملک کو دوسری ترقی یافتہ قوموں کے مد مقابل کھڑا کر سکتے ہیں۔ آئیں ہم سب مل کر اپنے وطن پاکستان کے اس کی آزادی کے دن کے موقع پر عہد کریں کہ ہم سب اس کی ترقی کے لئے مل کر یا انفرادی طور پر اپنی اپنی جگہ پر رہتے ہوئے کام، کام اور بس کام ہی کریں گے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے وطن کو تاقیامت سلامت رکھے اور ہم سب کو اتفاق سے رہنے کی توفیق عطا فرمائے آمین۔ پاکستان زندہ باد

## ماں کے دودھ کی افادیت

قارئین! ہر سال پاکستان سمیت 170 سے زائد ممالک میں یکم اگست سے سات اگست تک ورلڈ بریسٹ فیڈنگ ویک منایا جاتا ہے۔ اس میں ماں کے دودھ کی افادیت کو اجاگر کرنے کے لئے عوام الناس میں آگاہی کے لئے یہ ہفتہ منایا جاتا ہے۔ دوسرے ممالک کی نسبت جنوبی ممالک خصوصاً پاکستان میں ماؤں کے دودھ پلانے کی شرح میں دن بدن کمی ہوتی جا رہی ہے۔ ان ممالک میں بوتل سے دودھ پلانے کا رواج عام ہے۔ ہمیں اپنے ملک میں زچہ بچہ کی صحت کے لئے جہاں مناسب سہولتوں کا فقدان ہے وہیں ہمیں اس بات کی آگاہی کی بھی ضرورت ہے جس سے مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلانا شروع کر دیں۔

اس کے لئے ہمیں زچہ بچہ سنٹروں اور ہسپتالوں میں ماؤں کے لئے خاص لیکچر تیار کرنے چاہیں۔ بلکہ یہ لیکچر ماں اور باپ دونوں کے لئے ہونے چاہیں۔ تاکہ یہ دونوں ماں کے دودھ کی افادیت کو سمجھ سکیں۔ ان لیکچرز میں ماں اور باپ کے لئے ماں کے دودھ کی افادیت اور بوتل سے دودھ پلانے کے نقصانات سے آگاہ کرنا ہوگا۔

ماں کے دودھ کی افادیت میں محکمہ صحت اور میڈیا کو خصوصی پروگرام تشکیل

دینے کی ضرورت ہے کیونکہ اس طریقے سے عام لوگوں تک پیغام جلد پہنچ جاتا ہے اور لوگ اس کا اثر بھی لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ علماء اکرام کا فرض ہے کہ وہ اپنے خطبات میں بھی ماں کے دودھ سے متعلق لوگوں کی راہنمائی کریں۔ تاکہ لوگوں میں خاص طور پر ماں اور باپ میں اس کی افادیت کا شعور اجاگر کیا جاسکے۔ کیونکہ پاکستان میں ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کا ایک تہائی حصہ موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

بچے کو ماں کا دودھ پلا کر ہم اس شرح کو کم کر سکتے ہیں۔ آگاہی مہم سے ہم اپنے بچوں کی زندگیوں کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔ اور ہم کل روشن ہو سکتا ہے۔ یہ ہفتہ ہمارے لئے ایک سنہری موقع ہے جس سے ہمیں پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ اس سال 2016ء کا موضوع ہے (بچوں کے لئے ماں کا دودھ پائیدار ترقی کی بنیاد)۔

ماں کے دودھ کے فوائد:

- ☆ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بچے کو صرف ماں کا دودھ پلایا جائے۔
- ☆ ماں کا دودھ بچے کو چھ ماہ کی عمر تک پلانا چاہیئے۔
- ☆ چھ ماہ کے بعد دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو نرم غذا بھی کھلانی چاہیئے۔
- ☆ ماں کا دودھ بچے کو دو سال کی عمر تک پلانا چاہیئے۔
- ☆ جو بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے وہ دوسرے بچوں کی نسبت کم بیمار ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے سے بچے کی نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی نشوونما بھی ہوتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ بچے کی صحت کا ضامن ہے۔

☆ ڈبے کا دودھ کبھی بھی ماں کے دودھ کا نفعی البدل نہیں ہو سکتا۔

☆ حاملہ ماں کی غذا متوازن اور صحت بخش ہونی چاہیے۔

☆ ماں اگر بچے کو دودھ پلاتی ہے تو اس سے ماں اور بچے میں انسیت کا رشتہ قائم ہوتا ہے۔

☆ ہم سب کا فرض بنتا ہے کہ ہم زچہ و بچہ کی صحت کا پورا پورا خیال رکھیں تاکہ ایک صحت مند اور تندرست معاشرہ تشکیل پائے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے ذہانت میں دوسروں بچوں کی نسبت زیادہ تیز ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ بچے کو معدے کے امراض، دے اور الرجی سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بچے کو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ قدرتی طور پر صاف ستھرا ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بچے کو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بچے کی آنتوں کے لئے فائدہ مند ہے۔



## پہلی منفرد ذائقہ دار پھل

پہلی ایک منفرد ذائقہ دار پھل ہے پہلی میں وٹامن بی، وٹامن سی، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، کیشیم، سوڈیم، زنک اور کوپر پایا جاتا ہے۔ پہلی کو سب سے پہلے کاشت کرنے والا ملک چین ہے لیکن یہ دوسرے گرم مرطوب آب و ہوا والے علاقوں میں بھی کامیابی سے کاشت کی جا سکتی ہے۔ پہلی بھارت، مغربی بنگال، پاکستان کے علاوہ مشرقی ایشیا اور جنوبی افریقہ کے کئی ممالک میں اگائی جاتی ہے۔

پہلی ہلکی سرخ گلابی رنگ کی ہوتی ہے اس کا چھلکا اتار کر اسے استعمال میں لایا جاتا ہے اس کے چھلکے کے اندر نہایت نرم، خوشبودار اور ذائقے سے بھرپور گودا ہوتا ہے جس کی رنگت سفید ہوتی ہے۔ یہ گودا جیلی نما ہوتا ہے۔ جسے بچے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

پہلی بھی گرمیوں کے موسم میں مارکیٹ میں عام مل جاتی ہے خاص طور پر جون اور جولائی کے مہینوں میں یہ عام لٹریوں پر بھی نظر آتی ہے۔ قیمت کے لحاظ سے بھی مناسب ہوتی ہے اسی لئے اس کو ہر کوئی آسانی سے خرید سکتا ہے۔

پلھی میں چکنائی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس کے کئی طبی فوائد بھی ہیں۔ پلھی کو ہمیشہ تازہ خرید کر ہی کھایا جائے ورنہ اس کا ذائقہ خراب ہو کر بدل جاتا ہے۔ طبی لحاظ سے بھی گلے سڑے پھل نہیں خریدنے چاہیں اور نہ انہیں کھایا جائے۔

پلھی ایک رسیلا پھل ہے اور گرمیوں کے مہینے میں اس کا جوس بنا کر پیا جاسکتا ہے جو صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کو سلاد میں بھی شامل کر کے سلاد کا ذائقہ دو بالا کیا جاسکتا ہے۔ پلھی کو مختلف اشیاء بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

: پلھی کے طبی فوائد

- ☆ ہڈیوں کے بھر بھرے پن سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ☆ پلھی سے بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔
- ☆ دل و دماغ کو طاقت دیتی ہے۔
- ☆ کینسر سے محفوظ رکھتی ہے۔
- ☆ ہاضمہ درست رکھنے میں مددگار ہے۔
- ☆ دوران خون کو بہتر بناتی ہے۔
- ☆ جگر کے کئی امراض میں کھانا مفید ہے۔



☆ یرقان کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ وزن کی زیادتی والے افراد کے لئے مفید ہے۔

☆ چھوٹی آنت کے لئے فائدہ مند ہے اور قبضن کو دور کرتی ہے۔

☆ نوٹ: شوگر کے مریض پیلچی کا استعمال اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق کریں۔

## زیرہ کے ان گنت فوائد

قارئین ! اس سے پہلے بھی میں کچھ مصالحہ جات پر مضمون لکھ چکا ہوں اور آج بھی آپ کے لئے ایک مصالحہ کے جز کو منتخب کیا ہے تاکہ آپ اس کے بارے میں بھی کچھ جان سکیں۔ زیرہ گرم مصالحے کا ایک اہم جز ہے اس کے بغیر گرم مصالحہ مکمل نہیں ہوتا اس کے علاوہ یہ ہمارے کھانوں کو خوشبودار بناتا ہے۔ زیرہ خشک حالت میں قابل استعمال ہوتا ہے۔ زیرہ دراصل ایک بیج ہے اور اس کی مسحور کن خوشبو ہمارے کھانوں کے ذائقے کو دوبالا کرتی ہے۔ اس کا پودا بھی نہایت خوشبودار ہوتا ہے۔

سیاہ زیرہ اور سفید زیرہ دونوں شکلوں میں مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ سیاہ زیرہ کی نسبت ہمارے کھانوں میں زیادہ تر سفید زیرہ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ زیرہ کو پرانے زمانوں سے اب تک مختلف ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرہ میں وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن بی ۶، وٹامن ای، کاپر، پروٹین آئرن، کپاشیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، زنک اور سلینیم پایا جاتا ہے۔ ان کی موجودگی طبعی، لحاظ سے اس کی افادیت میں اضافہ کر دیتی ہے۔ اس لئے اس کا استعمال ہمارے جسم کے لئے مفید رہتا ہے اب آپ کو بتاتے ہیں کہ زیرہ ہمارے لئے کیا کیا فوائد رکھتا ہے۔

زیرہ کے طبعی فوائد:

- ☆ زیرہ نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔
- ☆ زیرہ خون سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے فائدہ مند ہے۔
- ☆ زیرہ جگر کے لئے مفید ہوتا ہے۔
- ☆ زیرہ کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ☆ زیرہ کولیسٹرول کو نارمل کرنے میں مددگار ہے۔
- ☆ زیرہ مدافعتی نظام کو طاقت بخشتا ہے۔
- ☆ زیرہ کے استعمال سے پرسکون نیند آتی ہے۔
- ☆ زیرہ بلغم میں کمی لاتا ہے۔
- ☆ خواتین کی چھاتیوں میں دودھ بڑھاتا ہے۔
- ☆ زیرہ بدن کو دبلا کرتا ہے۔
- ☆ زیرہ جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے جس سے ورم کو آرام آ جاتا ہے۔
- ☆ زیرہ جلد کے داغ دھبوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- ☆ زیرہ چہرے کے دانوں کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔
- ☆ زیرہ جلد کی صفائی بھی کرتا ہے۔
- ☆ زیرہ جلد پر پڑنے والی جھریوں سے نجات دلاتا ہے۔
- ☆ زیرہ متلی اور قے کو ختم کرتا ہے۔
- ☆ زیرہ ریاح کے اخراج کے لئے مفید ہے۔

☆ زیرہ نزلہ و زکام میں بھی فائدہ مند ہے۔

☆ زیرہ جسم کی طاقت کو بحال کرتا ہے۔

☆ زیرہ گلے کی خراش میں نہایت مفید ہے۔

☆ زیرہ معدے کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔

☆ زیرہ گردوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

## عید قربان، گوشت اور احتیاطی تدابیر

قارئین! سب سے پہلے آپ سب کو عید قربان مبارک ہو۔ جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ عید قربان حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی سنت ہے جس کو پورے عالم اسلام کے مسلمان بڑے مذہبی جوش و خروش سے مناتے ہیں یہ سب وہ اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دوستو اس دن آپ کو نادار لوگوں کو کبھی بھی نہیں بھولنا چاہئے جو سارا سال مہنگائی کی وجہ سے گوشت نہیں خرید سکتے اور یوں عید قربان پر ان لوگوں کو بھی گوشت جیسی عظیم نعمت کھانے کا شرف حاصل ہو جاتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ گوشت میں ایسے اجزاء ہیں جو انسانی جسم کو طاقت دیتے ہیں اور خون پیدا کرتے ہیں اس کے علاوہ انسان کو فریبہ کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق سرخ گوشت کو اعتدال میں رہ کر کھانا چاہئے ورنہ یہ مضر صحت ہو سکتا ہے۔ ویسے بھی آجکل کے دور میں لوگ گوشت کا زیادہ استعمال کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہر انسان کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا نظر آتا ہے۔ صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہے کہ ہم سبزیوں اور دالوں کے استعمال کو بڑھادیں۔ اگر گوشت کھانا بھی تو کسی سبزی یا دال کے ساتھ شامل کر کے کھایا جاسکتا ہے۔

عام طور پر ایک شخص کو ایک وقت میں 200 گرام سے زیادہ سرخ گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ کوشش کریں کہ گوشت کے ساتھ سلاد، دہی اور لیموں کا استعمال ضرور رکھیں۔

سرخ گوشت کے استعمال سے بلڈ پریشر، کولیسٹرول، گھٹیا، دل کے امراض، قبض، یورک ایسڈ کا بڑھنا، گردوں کی خرابی، موٹاپا اور کئی دوسرے امراض لاحق ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت خوروں کا دماغ کند ذہن ہو سکتا ہے۔ عید پر گوشت ضرور کھائیں لیکن اعتدال میں رہ کر کھائیں۔ اتنا گوشت ہی استعمال کریں جتنا آپ کا معدہ اسے ہضم کر سکے۔ ورنہ پھر آپ مندرجہ بالا امراض کا شکار ہونے کے لئے اپنے آپ کو تیار رکھیں۔ زیادہ گوشت کھانا آپ کو ہسپتال کا رستہ دکھا سکتا ہے۔ عید کے دن کو بھرپور گزارنے کے لئے کم گوشت کا استعمال کریں۔

دوستو ہم قربانی کے گوشت کو کئی کئی ماہ تک فریژر میں سٹور کر لیتے ہیں جو کہ انتہائی مضر صحت بات ہے۔ گوشت کو کم از کم ایک ماہ سے بھی کم عرصہ میں کھالینا چاہیئے۔ ایک ماہ سے زیادہ فریژر شدہ گوشت آپ کی صحت کو خراب کر دیتا ہے بجائے فائدہ ہونے کے آپ کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت آپ کے مسوڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور زیادہ گوشت کھانے سے خدا نخواستہ

کینسر جیسی موذی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ آخر میں میں آپ سے گزارش کرتا ہوں کہ آپ گوشت ضرور کھائیں لیکن اعتدال میں رہتے ہوئے کھائیں تاکہ آپ صحت مند رہتے ہوئے سب گھر والوں کے ساتھ عید کو بھرپور طریقے سے منا سکیں۔ صحت مند اشیاء کھائیں اور صحت مند نظر آئیں۔ شکریہ۔

## ایک معاشرتی المیہ ----- موبائیل فوبیا

میں اکثر سوچتا ہوں کہ کیا زمانہ آ گیا ہے۔

باپ بھی فون پر مصروف ہے۔

ماں بھی فون پہ لگی ہوئی ہے۔

بیٹا بھی فون پہ محو گفتگو ہے۔

بیٹی بھی فون پر سہیلیوں سے گپ شپ کر رہی ہے۔

سارا دن نہ کوئی آپس میں بات کرتا ہے۔

اور نہ ہی کسی کو کھانے پکانے کی فکر ہے۔

نہ کوئی ملک کا سوچتا ہے اور نہ ہی رشتہ داروں کا۔

سب کو خطرناک بیماری لگ گئی ہے جسے موبائیل فوبیا کہتے ہیں۔

کہیں آپ کے گھر میں بھی ایسا تو نہیں؟

ضرور سوچیں کہ ہم کدھر جا رہے ہیں؟



## طبعی سہولیات و عملے پر تیماداروں کی طرف سے تشدد کا بڑھتا ہوا رجحان، کیوں؟

قارئین! آئے دنوں ہسپتالوں میں بڑھتے لڑائی جھگڑے اخبارات کی زینت بنتے رہتے ہیں کبھی مریض کے لواحقین کا ڈاکٹر یا ہسپتال کے دوسرے عملے سے لڑائی تو کبھی ڈاکٹر اور نرسز کی لڑائی عام دیکھنے کو ملتی ہیں۔ لیکن موضوع کے لحاظ سے سب سے پہلے ہم طبعی سہولتوں کے بارے میں جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ سرکاری ہسپتالوں میں خاص کر دیہات میں رہنے والے لوگوں کے لئے طبعی سہولتیں نہ ہونے کے برابر ہیں۔ سب سے پہلی چیز کہ جتنے بھی ہسپتال دیہی علاقوں میں ہیں وہ کافی دور ہیں کیونکہ چھوٹے چھوٹے دیہات میں رہنے والوں کے لئے ہسپتال تک رسائی بہت مشکل ہوتی ہے خاص کر پہاڑی علاقوں میں رہنے والوں کو اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیونکہ بد قسمتی سے اکیسویں صدی ہونے کے باوجود آج بھی دیہات کے لوگوں کو ٹرانسپورٹ جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اگر کوئی مریض ہسپتال تک لانا ہو تو ان کے لئے مزید دشواری کا باعث بن جاتا ہے۔ ایک تو یہ مسئلہ ہے کہ دیہی ہسپتال لوگوں کی رہائش گاہوں سے فاصلے پر ہیں۔ دوسرا ستم ان پر یہ ہے کہ ان ہسپتالوں میں عملہ اکثر غیر حاضر یا کم تعداد میں آتا ہے۔ اس کی وجہ سے بھی مقامی لوگوں کو مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک تو وہ ذاتی ٹرانسپورٹ نہ ہونے کی وجہ

سے مریض کو کرائے پر پرائیویٹ گاڑی سے ہسپتال لے کر آتے ہیں اور آگے سے اگر عملہ غیر حاضر ہو تو ان کے لئے یہ مزید کوفت کا باعث بن جاتا ہے۔ کیونکہ وہاں پر زیادہ تر لوگ نہایت غریب ہیں اور وہ روزانہ کرائے کی گاڑی کا بوجھ نہیں اٹھا سکتے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات عملہ تو موجود ہوتا ہے لیکن ادویات ناپید ہوتی ہیں اور مریض کے لواحقین کو دور دراز کے میڈیکل سٹوروں سے لانے کو کہا جاتا ہے جو ان کے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ حکومت اس طرف خاص طور پر توجہ دے اور ہسپتالوں میں عملہ اور ادویات کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔

آج کل جعلی ادویات کے سکینڈل بھی منظر عام پر ہیں اور آئے دن اخبارات کی زینت بنتے رہتے ہیں اس کی روک تھام کے لئے بھی حکومت کو سخت رویہ اپنانا ہو گا تاکہ سرکاری ہسپتالوں کا کوئی بھی فرد اس دھندے میں ملوث نہ ہو سکے اور مریض کو خالصتاً بہتر ادویات مل سکیں۔ جعلی ادویات کا کاروبار کرنے والوں کا سختی سے محاصرہ کیا جانا چاہیے۔ کیونکہ جعلی ادویات کے استعمال سے بھی مریض کی جان کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مریضوں کو طبعی سہولتوں کے ساتھ ساتھ جعلی ادویات سے ہر ممکن طور پر محفوظ بنایا جائے۔

دوسرا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ دیہات میں کوئی بھی ڈاکٹر جانے کو تیار نہیں ہوتا

- دیہات میں اکثریت ان پڑھ لوگوں کی ہے جس کی وجہ سے عطائی ڈاکٹروں کو کلینک بنانے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ نا تجربہ کار ہونے کی وجہ سے مریضوں کی جانوں کے لئے خطرہ بن جاتے ہیں۔ ہماری حکومت اس مسئلے پر کام کر رہی ہے اور اس کے اچھے نتائج بھی آنا شروع ہو گئے ہیں لیکن محکمہ صحت میں ابھی کچھ ایسے لوگ ہیں جو ان کی پشت پناہی کرتے ہیں۔ حکومت وقت کو ان پر بھی نظر رکھنے کی ضرورت ہے اور ان کے لئے بھی سخت قوانین بنائے جائیں تاکہ کوئی بھی محکمہ صحت کا ملازم کسی عطائی ڈاکٹر کا ساتھ نہ دے سکے۔ حکومت وقت کا فرض ہے کہ دور دراز کے دیہاتوں میں بھی چھوٹے چھوٹے ہسپتال یا کلینک کھولے جائیں خاص کر وہاں کی خواتین کے لئے اسی علاقے کی کسی پڑھی لکھی خاتون کو خواتین کے مسائل پر مبنی کورس کروانے چاہیں تاکہ وہ فوری طور پر مریض کو کم از کم فرسٹ ایڈ دے سکے۔ اس طرح مریض کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

اب ہم شہروں کی جانب آتے ہیں یہاں ہسپتال تو بہت ہیں لیکن ان میں تاریخ لینا جوئے شیر لانے کے مترادف ہے۔ چھوٹے چھوٹے ٹیسٹوں کے لئے بھی مریض کو دو دو ماہ کی تاریخ دے دی جاتی ہے جس کی وجہ سے مریض کی حالت تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے دن بدن بگڑتی جاتی ہے۔ ہسپتالوں میں لوگوں کا اتنا رش ہے کہ ہر ایک کو وقت دینا ڈاکٹر کے لئے مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک وجہ ڈاکٹروں کی کمی بھی ہے۔ روزانہ ہزاروں مریض ان سرکاری ہسپتالوں میں آتے ہیں لیکن یہاں سے

بھی وہ مایوس ہی لوٹ جاتے ہیں کیونکہ ان ہسپتالوں میں بھی رش کی وجہ سے ان کی بہتر دیکھ بھال نہیں ہو سکتی۔ ایک بستر پر دو دو مریض لیئے ہوتے ہیں۔ بعض ہسپتالوں میں تو مریضوں کو فرش پر لیٹنا پڑتا ہے۔ اگر خدا نخواستہ کوئی حادثہ ہو جائے اور زیادہ تعداد میں مریض لائے جا رہے ہوں تو بھی ہمارے ہسپتالوں میں مریضوں کو فوری بستر مہیا کرنا ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ حکومت وقت کا فرض ہے کہ لوگوں کو ان کے صحت سے متعلق بنیادی حقوق کا پورا پورا خیال رکھے۔ تاکہ ہر شہری عزت کے ساتھ اپنا علاج کروا سکے۔ حکومت کو سڑکوں کے ساتھ ساتھ ہسپتالوں کی تعداد پر بھی توجہ دینی چاہیئے۔

اس کے علاوہ آئے دن اخبار میں ہم پڑھتے رہتے ہیں کہ فلاں ہسپتال کی مشین ناکارہ ہو گئی ہے اور فلاں ہسپتال میں یہ مشین نہیں ہے تو اس کے لئے بھی حکومت کو ایک ایسی کمیٹی تشکیل دینی چاہیئے جو ان تمام معاملات کا بغور جائزہ لے اور ان مشینوں کو وقت پر درست کروایا جائے تاکہ غریب لوگ ان سے بھرپور استفادہ اٹھا سکیں۔ حکومت وقت ان مشینوں کا ہر ماہ معائنہ کروائے اور ان کی مکمل دیکھ بھال کے لئے علیحدہ سے ایک ٹیم تشکیل دے اور ایم ایس اس بات کا ذمہ دار ہو کہ وہ خراب مشین کی بروقت اطلاع دے اور اسے بروقت مرمت کروانے کا بھی ذمہ دار ہو۔ تاکہ عام لوگ ان مہنگے ٹیسٹوں سے جان چھڑا سکیں کیونکہ اگر مشینیں زیادہ عرصہ تک خراب رہے گی تو یہ غریب لوگ باہر سے

مہنگے ٹیسٹ کروانے پر مجبور ہو جائیں گے۔ جو کہ ان کی دسترس سے باہر ہے۔ اگر حکومت ان مشینوں پر اتنا پیسہ لگاتی ہے تو ان کی دیکھ بھال کے لئے بھی کوئی انتظام کرے تاکہ خلق خدا کو بھی سکون مل سکے۔

اب ہم ذرا ایک نظر تیماداروں کی طرف بھی ڈالتے ہیں کہ آئے دن ہسپتالوں میں جھگڑے کیوں ہوتے ہیں؟ ایک بات میں نے بھی دیکھی ہے کہ ایک مریض کے ساتھ دس سے بارہ مریض ہسپتال آجاتے ہیں جو یقیناً وہاں کے عملے کے لئے باعثِ زحمت بن جاتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ مریض کے ساتھ اتنے لوگوں کو نہیں جانا چاہیے۔ جب مریض ہسپتال میں داخل ہو جائے تو بعد میں ایک ایک یا دو دو کر کے اس کی تیماداری کیے لئے جاسکتے ہیں۔ اس سے مریض کو بھی مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا اور ہسپتال میں موجود عملے کے لئے بھی آسانی رہے گی۔ لیکن یہاں بھی ایک مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے کہ چھوٹا عملہ مریضوں کے لواحقین سے پیسے لے کر ان کو وہاں ٹھہرا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اکثر ہسپتالوں میں باہر رش رہتا ہے اور لوگ وہیں زمین پر لیٹے رہتے ہیں اور جب تک ان کا مریض صحت مند نہ ہو جائے وہ وہاں سے گھر جانے کو تیار نہیں ہوتے۔ ایم ایس کو اس پر سختی سے عمل درآمد کرانا چاہیے اور عملے کا جو بھی بندہ اس میں ملوث ہو اس کو سخت سزا دینی چاہیے۔ مریض کے ساتھ آئے ہوئے لوگ اکثر عملے کے ساتھ الجھتے رہتے ہیں۔

اس کے علاوہ دوسرا رخ یہ ہے کہ ہسپتال کے عملہ میں بھی کچھ بد تمیز لوگ ہوتے ہیں جن کا رویہ تیمارداروں کے ساتھ اچھا نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہاں لڑائی جھگڑا دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ مریضوں کے ساتھ آنے والے لواحقین کی تعداد پر کنٹرول کیا جائے اور ہسپتال کے عملے کو مریضوں اور تیمارداروں کے ساتھ اچھے سلوک کرنے کے لئے تربیت دی جائے۔ تاکہ ہسپتالوں کا ماحول خوشگوار رہے۔

دوسرا مسئلہ ادویات کی کمی ہے گو کہ اب حکومت وقت اس بات پر زور دیتی ہے کہ ان ہسپتالوں میں ادویات وافر مقدار میں موجود ہیں لیکن بد قسمتی سے ابھی بھی کچھ ایسے واقعات سامنے آئے ہیں جن میں محکمہ صحت یا سرکاری ہسپتالوں کا عملہ ادویات کو فروخت کرنے میں ملوث پایا گیا ہے۔ اس کے لئے حکومت کو سخت سزائیں مقرر کرنی ہوں گی تاکہ کوئی بھی ملازم ایسی حرکت دوبارہ نہ کرے۔ کیونکہ ان ہسپتالوں میں زیادہ تر غریب مریض ہی آتے ہیں جو کم آمدنی کی وجہ سے ادویات نہیں خرید سکتے اس لیے اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ہسپتال میں آنے والے ہر مریض کو ادویات وہیں پر میسر ہوں۔ تاکہ علاج معالجے کا اضافی بوجھ ان پر نہ پڑے۔ ادویات کی کمی بھی جھگڑے کا سبب بنتی ہے۔

دوسرا ہسپتالوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ نئے ڈاکٹر مریضوں پر مختلف تجربات کرتے رہتے ہیں۔ جن کی ناسمجھ کاری کی وجہ سے مریضوں کو بعض اوقات نقصان بھی اٹھانا پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات ناسمجھ کاری ڈاکٹر مریض کے مرض کی صحیح تشخیص نہیں کر پاتے اور اس کا علاج کوئی اور بیماری سمجھ کر کرتے رہتے ہیں لیکن اصل سبب جوں کا توں ہی رہتا ہے اور دن بدن مریض کا مرض بڑھتا رہتا ہے اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ناسمجھ کاری ڈاکٹروں اپنے کسی ماہر ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہی مریض کو دیکھیں جب تک کہ وہ تجربہ حاصل نہ کر لیں۔

عملیہ یا ڈاکٹر کے ساتھ لڑائی کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ ناسمجھ کاری کی وجہ سے بعض مریضوں کی جان چلی جاتی ہے تو پھر اس کے ساتھ آئے ہوئے تیماردار عملے کو تشدد کا نشانہ بناتے ہیں۔ اس لئے ایمر جنسی میں تجربہ کار ڈاکٹروں کو ہی تعینات کیا جائے۔ تاکہ کسی بھی ناخوشگوار واقعہ سے بچا جاسکے۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بعض لوگ زیادہ پڑھے لکھے نہیں ہوتے جس کی وجہ سے وہ مریض کا اپنے ہی علاقے کے عطائی سح علاج کرواتے رہتے ہیں اور وہیں سے اس کی دوا بھی لیتے رہتے ہیں۔ لیکن پھر اچانک مریض کی حالت غیر ہونے پر وہ ہسپتال کا رخ کرتے ہیں تب تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ اب اگر وہ مریض ہسپتال میں دم توڑ جائے تو سارا ملکہ ہسپتال کے عملے پر ڈال دیا جاتا ہے

اور یوں ان بے چارے عملے پر بے جا تشدد کیا جاتا ہے۔ تو اس کے لئے ہمیں عام لوگوں کو شعور دلانے کی ضرورت ہے اس کے لئے میڈیا بہتر کام کر سکتا ہے۔ جب بھی خدا نخواستہ آپ کے گھر میں کوئی بھی بیمار ہوتا ہے تو اسے فوراً ہسپتال پہنچائیں تاکہ بر وقت تشخیص کر کے اس کا علاج کیا جائے اور اس کی جان بچائی جاسکے۔ پاکستان میں دنیا کے بہت اچھے اچھے ڈاکٹر موجود ہیں۔ اور وہ اپنے اپنے شعبے کے ماہر بھی ہیں۔ ڈاکٹر کے ساتھ آپ لوگوں کو الجھنا نہیں چاہئے کیونکہ کوئی بھی ڈاکٹر مریض کی جان نہیں لیتا بلکہ اس کی جان بچانے کی اپنی آخری کوشش کرتا رہتا ہے۔ اس لئے آپ بھی ڈاکٹر کی عزت کریں اور اس پر یقین رکھیں کہ وہ آپ کے مریض کے لئے اچھا ہی کرے گا۔ اس طرح ڈاکٹر حضرات کو بھی سوچنا چاہیے کہ جس بیماری کا ان کو علم نہیں اس کا علاج نہ کریں بلکہ اس کو کسی دوسرے ماہر ڈاکٹر کے پاس روانہ کر دیں۔ اس میں کوئی شرمندگی والی بات نہیں ہے۔ بلکہ ایسا کر کے آپ کسی کی جان بچا سکتے ہیں۔

ہسپتالوں میں لڑائی کی ایک وجہ پرچی سسٹم بھی ہے اکثر دیکھا گیا ہے کہ لمبی لمبی قطاریں ہوتی ہیں اور جب تک اس کی باری آتی ہے ڈاکٹر صاحب کا بھی وقت ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مریض کو کوفت اٹھانی پڑتی ہے۔ جس مریض نے روزانہ آنا ہو اس کے لئے وہی پرچی کافی ہے ناکہ وہ دوبارہ سے قطار میں کھڑا ہو اور پھر نئی پرچی لے لے۔ یہاں بھی اکثر جھگڑے دیکھے جاتے ہیں۔ اس پرچی سسٹم



کو بھی آسان بنانے کی ضرورت ہے۔ یہاں میں ایک اور پرچی سسٹم کی بات کروں گا کہ اکثر سرکاری ہسپتالوں میں مریض اپنے کسی سرکاری افسر یا ایم پی اے حضرات کی پرچی لے کر آتے ہیں کہ ان کے مریض کو پہلے وقت دیا جائے اور سب سے پہلے چیک کیا جائے یہ بھی لڑائی کا ایک اہم موجب ہے۔ کوئی بھی ہو اس کو اپنی باری پر ہی چیک کیا جائے کیونکہ وہاں سب مریض ہی آتے ہیں۔ کسی ایک مریض کو دوسرے مریض پر فوقیت نہیں ہونی چاہیے۔ اس چیز کو بھی سرکاری ہسپتالوں میں روکنے کی ضرورت ہے۔ میں نے اوپر ذکر کیا تھا کہ بعض علاقے شہروں کے بڑے ہسپتالوں سے کافی دور ہیں تو ایسے مریضوں کو جو کسی خطرناک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہسپتال تک لانے میں کافی وقت لگ جاتا ہے جس سے مریض کی حالت بگڑ جاتی ہے اور وہ جان بحق ہو جاتا ہے۔ اب ایسی حالت میں عملے کو تصور وار نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔ لیکن ایسے موقعوں پر بھی مریض کے لواحقین کا عملے سے جھگڑا دیکھا گیا ہے۔ اس کی ایک وجہ ملک میں بے روزگاری، دہشت گردی، مہنگائی بھی ایک سبب ہیں کیونکہ جب لوگوں کے پاس روز مرہ کی ضروریات پوری کرنے کے لئے پیسہ نہیں ہوگا تو ان کے مسائل تو بڑھیں گے ہی لیکن ان کو ذہنی پریشانی کا بھی سامنا کرنا پڑے گا۔ شاید اسی لئے لوگ چڑچڑاپن کا شکار ہو گئے ہیں۔ اور آئے دن سڑکوں اور ہسپتالوں میں لڑائی جھگڑے روز کا معمول بنتے جا رہے ہیں۔ اب ہر بندے کو

تو ذہنی پریشانی سے بچنے کا سبق نہیں دیا جاسکتا لیکن اس کو ہمارے علماء کرام اور میڈیا بڑی کامیابی سے پورا کر سکتے ہیں۔ علماء کرام مساجد میں لوگوں کو مشکلات سے نکلنے کے لئے قرآن اور دین کی باتیں بتائیں تاکہ لوگ اس پر عمل کر کے سکون حاصل کریں۔ آج ہم میں تشدد اسی لئے بڑھ رہا ہے کہ ہم دین سے بہت دور ہوتے جا رہے ہیں۔ میڈیا کو نفسیات سے متعلق پروگرام پیش کرنے چاہیں اس طرح اخبارات میں بھی ایسے مضامین شامل کئے جائیں جن میں ذہنی پریشانی میں مبتلا لوگوں کے لئے مفید مشورے دیئے گئے ہوں۔

اگر کسی بھی وجہ سے مریض کی جان چلی جائے تو تیمارداروں کو عملے اور اس ہسپتال یا کلینک میں توڑ پھوڑ نہیں کرنی چاہیے۔ بعض اوقات مریض کی حالت اتنی خراب ہو چکی ہوتی ہے کہ اس کی جان بچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ڈاکٹر حضرات، نرسز اور دوسرے عملے کو تیمارداروں کے ساتھ اچھا سلوک کرنا چاہئے تاکہ کسی بھی نا خوشگوار واقعہ سے بچا جاسکے۔ لواحقین کا بھی فرض ہے کہ ہسپتال کے عملے سے تعاون کریں تاکہ آپ کے مریض کا بہتر علاج کیا جاسکے۔ پہلے کی نسبت آج کل ہسپتالوں میں مریضوں اور ان کے لواحقین کے لئے بہتر سہولتیں موجود ہیں۔ ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اب ہسپتالوں میں بھی یونین بن گئی ہیں اور آئے دن

ڈاکٹروں اور نرسز کی ہڑتالیں ہوتی رہتی ہیں اس سے بھی مریضوں کی دیکھ بھال پر برا اثر پڑتا ہے۔ حکومت وقت کو بھی چاہیے کہ ان کی جائز مطالبات کو مانے تاکہ ہسپتالوں میں ان کی حاضری کو یقینی بنایا جائے اور آئے دن جو لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں ان کو بھی ختم کیا جاسکے۔ یہاں ہسپتال کے عملے کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ مریضوں اور ان کے ساتھ آئے ہوئے تیمارداروں کے ساتھ اچھا سلوک روار کھیں۔ مریض کی بیماری کی وجہ سے ساتھ تیماردار بھی بہت پریشان ہوتے ہیں۔

ملک میں بڑھتی آبادی بھی ایک مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔ دیہاتوں سے لوگوں کا شہروں کی طرف نقل مکانی بھی ایک بہت بڑا مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ جس کی وجہ سے شہر کے ہسپتالوں میں رش بڑھتا جا رہا ہے۔ اگر حکومت شہر کے ہسپتالوں میں رش کم کرنا چاہتی ہے تو اس کو دیہات کی سطح پر بھی اچھے ہسپتال اور کلینک تعمیر کرنے ہوں گے اگر لوگوں کو ان کی رہائش گاہوں کے قریب طبعی سہولتیں میسر ہوں گی تو پھر وہ شہر کا رخ نہیں کریں گے۔ اس کے علاوہ دیہاتوں میں بھی روزگار کے مواقع پیدا کئے جائیں تاکہ شہر کی طرف لوگوں کے ہجوم کو کم کیا جاسکے۔



آج 11 جنوری ابن انشاء کی انٹیلیسویں برسی ہے۔ ان کا اصل نام شیر محمد خان تھا اور ابن انشاء ان کا تخلص تھا اور اسی نام سے شہرت پائی۔ آپ کی پیدائش 15 جون بھارت شہر جلندھر کے ایک نواحی گاؤں تھلہ میں ہوئی۔ آپ کا تعلق ایک راجپوت گھرانہ سے تھا۔ آپ کے والد کا نام منشی خان تھا جو کاشت کار تھے آپ نے اپنی ابتدائی تعلیم گاؤں کے سکول سے حاصل کی۔ ضلع لدھیانہ کے گورنمنٹ ہائی سکول سے پہلی پوزیشن میں میٹرک کیا۔ آپ نے 1946 میں بی اے پرائیویٹ کیا اور اس کے بعد میں کراچی یونیورسٹی سے ایم اے کیا۔ 1953

لاہور سے ہی آپ نے اپنی ادبی زندگی کا آغاز کیا اور ایٹ روڈ پر آپ نے رہائش اختیار کر لی۔ آپ 1948 میں مہاجرین کے ساتھ پاکستان آ گئے تھے اور اپنی باقی ماندہ زندگی یہاں ہی گزاری۔ لیکن اس سے پہلے بھی زمانہ طالب علمی میں آپ حمید نظامی صاحب کے کہنے پر لاہور آئے کیوں کہ آپ نوائے وقت میں ملازمت کے خواہاں تھے۔۔۔ حمید نظامی کے ساتھ آپ کی خط و کتابت ہوتی رہتی تھی۔ لیکن حمید نظامی صاحب چاہتے تھے کہ آپ ابھی اپنی تعلیم مکمل کریں اور انھی کے کہنے پر آپ نے اسلامیہ کالج میں داخلہ لے لیا لیکن کچھ ذاتی وجوہات کی وجہ سے آپ واپس لدھیانہ چلے گئے۔ لیکن جلد ہی لدھیانہ سے انبالہ چلے گئے اور

وہاں جا کر ملٹری اکاؤنٹس میں ملازمت اختیار کر لی۔ لیکن یہ ملازمت بھی جلد ہی چھوڑ دی اور پھر ادیب فاضل اور فنشی فاضل کے امتحانات پاس کئے۔ بی بی اے کرنے کے بعد آپ نے اسمبلی ہاؤس میں مترجم کے فرائض انجام دینا شروع کر دئے۔ اس ملازمت کو چھوڑنے کے بعد آپ آل انڈیا ریڈیو میں انگریزی نیوز کارڈوں میں ترجمہ کرنے پر مامور ہو گئے۔ اور پاکستان بننے تک اسی ملازمت پر کام کرتے رہے۔

آپ نے لدھیانہ میں عزیزہ نامی خاتون سے شادی کی جس کے بطن سے ایک لڑکا اور ایک لڑکی پیدا ہوئے۔ لیکن آپ کی یہ ازدواجی زندگی زیادہ عرصہ نہ چل سکی۔ دونوں کے مزاج یکسر مختلف ہونے کی وجہ سے آپ علیحدہ ہو گئے اور یوں عزیزہ بی بی نے ساری زندگی آپ سے علیحدہ ہو کر آپ کی بیوی بن کر ہی گزار دی۔ دوسری شادی شکیلہ بیگم نامی خاتون سے ہوئی جس میں سے آپ کے دو فرزند پیدا ہوئے ایک کا نام سعدی اور دوسرے کا نام رومی ہے۔

کیونکہ آپ بچپن سے ہی شعر و شاعری کرتے تھے اور اب آپ میں یہ پوری طرح سما چکی تھی لہذا آپ نے اپنی ادبی زندگی کا آغاز بھی شعر و شاعری اور مضامین لکھنے سے کیا اور جلد ہی لوگوں کے دلوں پر راج کرنے لگے۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے آپ مشہور و معروف ہونے لگے۔ ابن انشا ایک شاعر، مزاح نگار، کالم

نگار، سفر نامہ نگار، اور مترجم بھی تھے۔ آپ نے بہت ساری نظمیں، غزلیں اور گیت لکھے۔ آپ کی شاعری میں انسان دوستی، محبت، بھائی چارہ اور یگانہ کا سبق ملتا ہے۔ آپ نے نثر میں طنز نگاری کو اپنی تحریروں میں ہلکا مزاح کا رنگ دے کر پراثر بنا دیا۔ آپ نے اخبارات میں کالم نویسی کے جوہر بھی دکھائے اور کئی سفر نامے بھی تحریر کئے۔ آپ کی تحریروں میں شگفتگی، حسن و لطافت و ظرافت نمایاں نظر آتی ہیں۔ آپ کی غزلوں میں نغمگی اور موسیقی جھلکتی ہے اسی لئے ہر سننے والے کے دل میں گر کر جاتی ہیں۔ یوں تو آپ کی تمام غزلیں پر سوز تھیں لیکن آخری ایام میں لکھا گیا ایک گیت انشا جی اٹھو اب کوچ کرو، اس شہر میں جی کو لگانا کیا " عوام میں بہت مقبول ہوا اور " آج بھی سب کے دلوں اور لبوں پر رنگ بکھیرتا ہے۔ آپ کی شاعری میں ہمیں ہندی رنگ بھی نظر آتا ہے۔ یہ انشاء جی ہی کا خاصا تھا کہ وہ ہندی اور اردو کو ملا کر ایک خاص رنگ میں پیش کرتے تھے۔ جسے ہر سننے والا پسند کرنے پر مجبور ہو جاتا۔ آپ نے شاعری کے علاوہ کالم نگاری میں بھی بہت نام کمایا۔ آپ کے کالموں کو عوام بڑے شوق و ذوق سے پڑھتے تھے۔ آپ نے دو شادیاں کیں ایک لدھیانہ میں عزیزہ بی بی نامی خاتون سے جس کے بطن سے ایک لڑکا اور ایک لڑکی پیدا ہوئے لیکن آپ دونوں کے مزاج میں اختلاف تھا اس لئے آپ نے علیحدگی اختیار کر لی طلاق تو نہ دی لیکن علیحدہ ہو گئے اور میں آپ نے شکیلہ نامی خاتون سے شادی کی جس سے آپ کے دو بیٹے رومی 1969 اور سعدی پہپ اور روز نامہ جنگ کراچی، روز نامہ امر و لاہور اور

اخبار جہاں کے لئے فکائیہ کالم لکھتے تھے۔ 1962 میں آپ نیشنل بک کو نسل کے ڈائریکٹر مقرر ہوئے۔ اس کے علاوہ آپ ٹوکیو بک ڈیلوپمنٹ پروگرام کے وائس چیئرمین اور ایشین کو پبلی کیشن پروگرام کے مرکزی مجلس ادارت کے رکن مقرر ہوئے۔ آپ کے شعری مجموعہ کلام میں چاند نگر، دل وحشی اور اک لہستی کے کوچے میں شامل ہیں۔ نثری تصانیف میں اردو کی آخری کتاب، آپ سے کیا پردہ، خمار گندم، چلتے ہو تو چین کو چلئے، آوارہ گرد کی ڈائری، دنیا گول ہے، گری گری پھر مسافر، اور ابن بطوطہ کے تعاقب میں، بچوں کے لئے بلو کا بستہ شامل ہیں۔ ان کا کلام انشاجی اٹھوا ب کوچ کرو اس شہر میں جی کو لگانا کیا کافی مشہور ہوا یہ انہوں نے اپنے آخری ایام میں لکھی تھی۔ آپ کی مکتوبات میں غلط انشاجی کے اور تراجم میں اندھا کواں شامل ہیں۔ آپ کینسر کے مرض میں مبتلا ہو گئے لہذا علاج کے لئے آپ لندن روانہ ہو گئے لیکن آپ لندن میں ہی 11 جنوری 1978 کو اپنے خالق حقیقی سے جا ملے۔ یوں ہمارے ہر دل عزیز شاعر ہم سے ہمیشہ کے لئے جدا ہو گئے۔





## سنگھاڑے کے فوائد

قارئین! آپ نے سنگھاڑے کا نام سنا ہی ہو گا اس کو اردو میں سنگھاڑا اور انگلش زبان کہتے ہیں۔ رنگت کے لحاظ سے یہ کالا ہوتا ہے اور یہ کچھڑ میں Water chesnut میں اگنے والا پودا ہے۔ سنگھاڑے کے پودے پر ٹہنیاں ہی ہوتی ہیں اور اس پر پتے نہیں ہوتے سنگھاڑا بھی آلو کی طرح ہی زمین کے نیچے اگتا ہے۔ سردیوں کے آغاز پر ہی سنگھاڑا مارکیٹ میں باسانی مل جاتا ہے۔ کالے رنگ کا چھلکا اتار کر پھل کی گرمی اندر سے سفید رنگ میں کھائی جاتی ہے۔ آپ اس کو کچا بھی کھا سکتے ہیں اور اگر ابالنا چاہیں تو ابال کر مزے دار گرمی کھائی جاتی ہے۔ اس کو سب بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ چین میں بسنے والے لوگ سنگھاڑے کو اپنے کھانوں میں استعمال کرتے ہیں۔ سنگھاڑے میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے، وٹامن بی، آئیوڈین، میگنیشیم، زنک، آئرن، پروٹین، پوٹاشیم اور کاپر کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ذائقہ کے لحاظ سے یہ، پھل دوسرے پھلوں سے ذرا مختلف ہوتا ہے اگر اس کو کچا کھایا جائے تو یہ تھوڑا میٹھا اور خستہ ہوتا ہے اور اسے ابال کر کھایا جائے تو اور بھی مزیدار ہو جاتا ہے۔ اس کا پاؤڈر بھی بنایا جا سکتا ہے اور محفوظ کر کے رکھا جا سکتا ہے یا پھر کھانوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سنگھاڑے کا استعمال کم

مقدار میں کرنا چاہیے۔

: سنگھارے کے فوائد

☆ یہ بھوک کو بڑھاتا ہے۔

☆ سنگھارا مرض جریان اور مردانہ کمزوری میں کھانا مفید ہوتا ہے۔

☆ سنگھارا امراض قلب میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ سنگھارا دلے پتلے افراد کو موٹا کرتا ہے۔

☆ سنگھارا حلق کی خشکی کو دور کرنے میں مددگار ہے۔

☆ سنگھارا گردے کی پتھریوں کو توڑنے کے لئے بہتر کام کرتا ہے۔

☆ سنگھارا تلی کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

☆ سنگھارا دماغ کی صحت کے لئے بھی مفید ہے۔

☆ سنگھارا جسم میں خون کی روانی کو بہتر بناتا ہے۔

☆ سنگھارا کھانسی کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ سنگھارا معدے اور انتڑیوں کے زخموں کو شفا دیتا ہے۔

☆ سنگھارا بڑھاپے میں کمزور یا داشت کو بہتر کرنے میں مددگار ہے۔

☆ خونی دستوں میں سنگھارے کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ سنگھارا کھانے سے دانت مضبوط اور چمکدار ہوتے ہیں۔

☆ زچگی کے بعد خواتین کا سنگھارے کا آغا استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

☆ سنگھاڑا کے پاؤڈر کو زخموں پر چھڑکا جائے تو خون بہنا رک جاتا ہے۔

☆ مقعد کے ناسور میں سنگھاڑا کھانا فائدہ مند ہے۔

☆ سنگھاڑے کا ہلوہ جسم کو فریب کرتا ہے۔

: سنگھاڑے کے نقصانات

☆ سنگھاڑا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

☆ سنگھاڑا کھانے سے پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔

☆ اگر سنگھاڑا کھانے سے کوئی تکلیف ہو جائے تو شہد یا شکر کا استعمال کر لیں۔

## تعلیم نسواں کیوں ضروری ہے؟

میں اپنی بات اپنے پیارے آقا حضرت محمد ﷺ کی اس حدیث سے کرتا ہوں جس میں انھوں نے فرمایا: "علم حاصل کرنا ہر مسلمان اور عورت پر فرض ہے" اب ایک بات تو واضح ہو گئی کہ مذہب اسلام میں مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کی تعلیم کو بھی اہم قرار دیا ہے۔ ایک تعلیم یافتہ خاتون ایک نسل کو پروان چڑھانے میں بہت اہم فریضہ ادا کرتی ہے اگر ماں پڑھی لکھی ہوگی تو یقیناً اس کی اولاد میں بھی اچھے اوصاف ہوں گے جو یقیناً معاشرے کے لئے سود مند ثابت ہوں گے کیونکہ کسی بھی معاشرے کی ترقی کے لئے لوگوں کا تعلیم یافتہ ہونا بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

اگر دیکھا جائے تو قدیم دور میں بھی عورتیں اپنے مردوں کا ہاتھ بٹاتی نظر آتی ہیں گھر کے علاوہ وہ کھیتوں میں بھی مرد کے شانہ بشانہ کام کرتی ہے اور آج کے جدید دور میں عورت نے ہر شعبہ میں مرد کے شانہ بشانہ کام کر کے ثابت کر دیا کہ وہ کسی سے کم تر نہیں ہے۔ پوری دنیا میں عورتیں مردوں کا نصف سے بھی زیادہ ہیں اس لئے کوئی بھی معاشرہ ان کی شمولیت کے بغیر ترقی کی منازل تہہ نہیں کر سکتا۔ ایک اور جگہ کہا گیا کہ ماں کے قدموں تلے جنت ہے یہ بھی اس لئے کہا گیا کیونکہ ماں ہی ایک ایسی ہستی ہے جو باپ سے بھی زیادہ اپنی

اولاد کی تعلیم و تربیت کرتی ہے اس لئے تعلیم نسواں پر زور دیا جاتا ہے کیونکہ یہی ماں ایک فرد کو معاشرے میں جینے کا سلیقہ سکھاتی ہے اور فرد سے ہی معاشرہ بنتا ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ہمیں اپنے ملک پاکستان میں بھی بہت سی ایسی خواتین نظر آئیں گی جو علم کی بصارت سے بہرہ ور تھیں اور تعلیم کی وجہ سے کامیاب ہوئیں اور پوری دنیا میں اپنے ملک کا نام روشن کیا ان میں محترمہ فاطمہ جناح، محترمہ بے نظیر بھٹو، رضیہ سلطانہ قابل تقلید ہیں۔ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم خواتین کو ضرور تعلیم کے زیور سے آراستہ کریں تاکہ ان میں سے بھی کوئی فاطمہ جناح اور کوئی بے نظیر بھٹو جیسی شخصیت پیدا ہو سکے۔

عورتوں کی ذمہ داری پر میرے پیارے آقا حضرت محمد ﷺ نے فرمایا "جس نے اپنی دو بیٹیوں یا دو بہنوں کی اچھی تربیت کی اور شادی کر دی تو اس کے لئے جنت ہے" اب اس حدیث سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی بہن بیٹیوں کی تربیت میں کسی قسم کی کوتاہی نہیں کرنی چاہئے اگر بچیوں کی تربیت اچھی ہوگی تو پھر ان کے باہر جانے پر بھی اعتراض نہیں کیا جاسکتا۔ اپنی بچیوں کو تعلیم یافتہ بنائیں تاکہ وہ اچھی مائیں بن کر اپنی اولاد کی اچھی تربیت کر سکیں۔ باپ اور بھائی کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی بیٹی اور بہن کی تعلیم و

تربیت پر خصوصی توجہ دیں۔ کیونکہ عورت جتنی تعلیم یافتہ ہوگی وہ اتنی ہی مضبوط ہوگی۔ ایک تعلیم یافتہ عورت برے سے برے حالات کا ڈٹ کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی اپنی اولاد کی بہتر تربیت کر سکتی ہے۔ ایک تعلیم یافتہ عورت گھر میں رہ کر بھی گھر کی اچھے طریقے سے دیکھ بھال کرتی ہے، گھر کو صاف ستھرا رکھتی ہے، بچوں کی بہتر تربیت کرتی ہے، کم وسائل کے باوجود میانہ روی اختیار کرتی

ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ عورت مرد کی صرف شریک حیات نہیں، بلکہ گھر اور بچوں کی بھی نگہداشت کی ذمہ دار ہے۔ بچوں کی تعلیم اور کردار کی ذمہ دار ہے اس لئے اس کا خود بھی تعلیم یافتہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

اسی طرح تعلیم یافتہ ماں مذہب کی بھی امین اور محافظ بھی ہوتی ہے۔ ایک تعلیم یافتہ ماں ہی معاشرے کی بہترین معمار ہے۔ ایک تعلیم یافتہ عورت اپنی عفت و عصمت کی حفاظت کرنا جانتی ہے۔ علامہ اقبال کے مطابق مرد کی تعلیم ایک فرد کی تعلیم ہے جبکہ ایک عورت کی تعلیم ایک خاندان کی تعلیم ہے۔ اس بات سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ ایک عورت کو تعلیم دینا کتنا ضروری ہے۔ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم اپنی بہن بیٹیوں کو سب سے پہلے مذہبی تعلیم سے بہرہ ور کریں اس کے بعد عام تعلیم جس میں تاریخ، سائنس، ٹیکنالوجی ہر ایک میں تعلیم دینے کو اولیت دینی چاہئے۔

میری نظر میں عورتوں کو تعلیم نہ دلوانے میں چند معاشرتی مسائل ہیں جن میں ایک تو یہ ہے کہ ابھی تک کچھ لوگ پرانے ذہن کے مالک ہیں جو بچیوں کی تعلیم کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ لیکن اب جیسے جیسے لوگوں میں شعور بڑھ رہا ہے لوگ اپنی بچیوں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کر رہے ہیں۔ دوسری وجہ ملک میں لڑکیوں کے سکول کی کمی ہے جس کی وجہ سے کچھ سکول ایسے ہیں جن میں مخلوط تعلیم ہے اور زیادہ تر والدین اپنی بچیوں کو مخلوط تعلیم والے سکولوں یا کالجوں میں جانے پر اعتراض کرتے ہیں۔ اب تو ایسی یونیورٹیوں کا قیام عمل میں آچکا ہے کہ خواتین گھر میں رہتے ہوئے تعلیم حاصل کر سکتی ہیں۔ بس ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم ان کی تعلیم میں کسی قسم کی رکاوٹ کا باعث نہ بنیں۔ اور تعلیم حاصل کرنے میں نہ صرف ان کی بھرپور حوصلہ افزائی کریں بلکہ ان کی مدد بھی کریں تاکہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکیں۔

میں سمجھتا ہوں کہ اس وقت پاکستان کی ترقی میں کمی کی ایک وجہ عورتوں کا تعلیم یافتہ نہ ہونا بھی ہے۔ حکومت کا فرض ہے کہ وہ اس اہم مسئلہ کی طرف توجہ دیں تاکہ خواتین پڑھ لکھ کر مردوں کے کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر کام کر سکیں اور ہمارا پیارا ملک پاکستان بھی ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکے۔ ہمیں اپنی خواتین کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے بلکہ ان کو تعلیم یافتہ بنانے کے





محمدؐ کی محبت دین حق کی شرط اول ہے  
اس میں اگر خامی تو سب کچھ ناممکن ہے

حضرت محمد ﷺ کی سیرت تمام نوع انسانی کے لئے ایک کامل نمونہ ہے۔ آپ ﷺ کی سیرت ہمارے ہدایت اور نجات کا ذریعہ ہے۔ اسلام میں دو چیزیں بیتِ اہمیت کی حامل ہیں ایک قرآن اور دوسری آپ ﷺ کی سنت مبارکہ ہیں۔ ان دونوں چیزوں پر عمل پیرا ہو کر ایک انسان دنیا و آخرت میں سرخرو ہو سکتا ہے۔ آپ ﷺ کا ذکر مبارک انسان کے لئے ایک عظیم سعادت ہے اس روئے زمین پر کوئی اور ذکر اتنا خیر و برکت اور اجر و ثواب والا نہیں جتنا آپ ﷺ کا تذکرہ ہو سکتا ہے لیکن افسوس کہ ہم تذکرہ کے ساتھ ساتھ سیرت طیبہ کی محافل میں ایسی غلطیاں کر جاتے ہیں جن کی وجہ سے ہم ذکر کا صحیح ثمر اور فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ ایک غلطی تو ہم سے یہ ہوتی ہے کہ ہم صرف ایک دن یعنی 12 ربیع اول کا دن آپ ﷺ کی یاد میں ذکر و انکار کرتے رہتے ہیں جبکہ ہمیں ہر روز اپنی زندگی میں آپ ﷺ کا ذکر مبارک عام کرنا چاہیے۔

اللہ تعالیٰ کی محبت کے بعد دوسرا درجہ رسول اکرمؐ سے محبت کرنا ہے۔ رسول کریم سے محبت اور عشق ہر مسلمان کے ایمان کا ضروری حصہ ہے۔ صرف زبان سے محبت مصطفیٰ کا دعویٰ کرنا ہی کافی نہیں بلکہ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپؐ کی محبت ہمیں دنیا کی ہر شے سے بڑھ کر محبوب ہو۔ جب تک کوئی شخص یہ نہ سمجھ جائے اس وقت تک اس کا ایمان مکمل نہیں جب تک نبی پاک ﷺ اس کو سب سے زیادہ عزیز نہ ہو جائیں۔ آپؐ کا فرمان ہے کہ " تم میں سے کوئی بھی اس وقت تک مومن نہیں ہو سکتا جب تک میں کسی بھی شخص کو اس کے والدین، اولاد اور تمام لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں۔"۔

اگر ہم آپؐ سے محبت کریں گے تو ہمارے دل میں اللہ کی محبت بھی پیدا ہو جائے گی۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے دلوں میں حضورؐ کی محبت کو کیسے لائیں؟ اس کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے ہم آپؐ کی محبت کو اپنا اولین فرض سمجھیں، دوسری بات کہ ہم آپؐ کی محبت سے ملنے والے ثمرات کو ہمیشہ یاد رکھیں، تیسری بات کہ ہم آپؐ کے احسانات کو نہ بھولیں، چوتھی بات کہ ہم اپنے پیارے نبی حضرت محمدؐ کی شان اقدس کو اپنی نظروں کے سامنے رکھیں، پانچویں بات کہ آپؐ کے اخلاق کو کبھی بھی فراموش نہ کریں، چھٹی اور آخری بات جو سب سے بڑھ کر ہے کہ ہم آپؐ پر باقاعدگی سے درود پڑھتے رہیں۔ اگر ہم ان چھ باتوں پر عمل پیرا ہوں تو کوئی بات نہیں کہ ہمارے دل آپؐ کی محبت سے روشن

نہ ہوں۔

پہلی بات کہ آپ سے محبت ہمارا فرض عین ہے جب تک کوئی شخص یہ نہ سمجھ جائے کہ اس کا ایمان اس وقت تک مکمل نہیں جب تک نبی پاک ﷺ اس کو سب سے زیادہ عزیز نہ ہو جائیں۔ کیونکہ آپ ﷺ کی محبت سے ہی ہمیں آخرت میں نہ صرف اللہ کی خوشنودی حاصل ہوگی بلکہ جنت میں آپ کا ہمسایہ ہونے کا شرف بھی حاصل ہو گا۔ دوسری اور تیسری بات کہ ہمیں آپ کے ثمرات اور احسانات کو بھی یاد رکھنا چاہئے کیونکہ آپ نے اپنی امت کی خاطر اپنی جان اور مال کی پرواہ بھی نہیں کی ایسا نبی جو اپنی امت سے اتنا پیار کرتا ہے اس امت کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ بھی اپنے پیارے نبی ﷺ سے ہر چیز کو بلائے طاق رکھ کر محبت کریں۔ آپ ﷺ کی ایسی ہستی تھی کہ جبل احد، لکڑی، اونٹ، درخت سب ہی آپ ﷺ سے محبت کرتے تھے اس لئے ہمیں بطور انسان ان سب چیزوں سے بڑھ کر آپ ﷺ سے محبت کرنی چاہئے تاکہ ہم دنیا و آخرت میں کامیابی حاصل کر سکیں۔

چوتھی اور پانچویں بات کہ ہمیں آپ ﷺ کی سیرت اور اخلاق اعلیٰ کو اپنی نظروں کے سامنے رکھ کر زندگی گزارنی چاہئے۔ کہ ہم سچ بولیں، خیانت نہ کریں، دیانت داری سے ہر کام کریں، دوسروں کے کام آئیں۔ یہ تمام باتیں ہمارے ایمان کا حصہ بھی ہیں اور ان پر عمل کر کے ہم دنیا اور آخرت کے ثمرات سے فائدہ اٹھا سکتے

ہیں۔ چھٹی اور آخری بات کہ ہر مومن کے لئے ضروری ہے کہ وہ آپ ﷺ کا کثرت سے ذکر کرے اور آپ ﷺ پر درود و سلام پڑھے، کسی بھی چیز کا جب کثرت سے ذکر کیا جائے تو اس سے اتنی محبت بھی بڑھتی چلی جائے گی اور یہی محبت رسول ﷺ ہمیں دنیا و آخرت کے ثمرات کے حصول کا ذریعہ بن جائے گی۔ درود شریف سے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "بے شک اللہ تعالیٰ اور فرشتے نبی کریم ﷺ پر درود بھیجتے ہیں۔ اے لوگو جو ایمان لائے ہو! تم بھی نبی ﷺ پر درود و سلام بھیجو۔"

وہ عرش کا چراغ ہے میں اس کے قدموں کی دھول ہوں  
اے زندگی گواہ رہنا میں عاشق رسول ہوں

میرے پیارے آقا حضرت محمد ﷺ سے جنگل کی بہرنی نے بھی پیار کیا، زمین و آسمان پانی و مٹی، پتھر، کنکر، جبر و شجر اور ہوا بھی میرے نبی ﷺ سے محبت کرتے، تھے۔ میرے نبی ﷺ کی محبت ایسی ہے کہ چاند بھی ایک انگلی کے اشارے سے دو ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ بچپن میں بھی جب حضور پاک ﷺ چاند کو دیکھ کر اپنی انگلی جدھر جدھر کرتے تھے چاند بھی اپنی حرکت ادھر ادھر کر لیتا تھا ایسا محسوس ہوتا تھا کہ گویا چاند بھی آپ کے ہاتھ کا کوئی کھلونا ہو۔ میرے نبی ﷺ سے تو فرشتے بھی محبت کرتے ہیں اور ہر وقت میرے آقا ﷺ پر درود و سلام بھیجتے ہیں۔ جب

رسول اکرم ﷺ کسی جنگ میں شریک ہوتے تو فرشتے آپ ﷺ کے آگے اور پیچھے ساتھ ساتھ ہوتے تھے۔ فرشتے آپ ﷺ سے اتنی محبت کرتے تھے کہ وہ ہر محاذ پر آپ ﷺ کا بھرپور ساتھ دیتے تھے۔

ہر کہ عشق مصطفیٰ سامان اوست  
بحر و بردر گوشہ دامن اوست

آپ ﷺ سے محبت کے حوالے سے ایک اور حدیث ہے جس میں آپ ﷺ نے فرمایا "جو میری محبت کی وجہ سے اپنے لڑکے کا نام محمد یا احمد رکھے گا اللہ تعالیٰ باپ اور بیٹے دونوں کا بخشے گا

ایک اور مقام پر آپ ﷺ نے فرمایا کہ "جس نے میرے طریقے سے محبت کی اس نے میرے ساتھ محبت کی وہ جنت میں میرے ساتھ ہوگا۔"

آپ ﷺ سے محبت سب سے اعلیٰ اور افضل عمل ہے۔ آپ ﷺ سے محبت ہر حال میں فائدہ دیتی ہے۔ میری اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمیں آپ ﷺ کے خصوصی احباب میں شامل فرما اور دنیا و آخرت میں عافیت عطا فرما۔ آمین

کی محمدؐ سے وفا تو نے تو ہم تیرے ہیں  
یہ جہاں چیز ہے کیا لوح و قلم تیرے ہیں

محبت کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ جو شخص کسی سے محبت کرتا ہے وہ اس کا ذکر بھی کثرت سے کرتا ہے جس سے اس کے دل کو تسکین ملتی ہے اور اسے اس کے فضائل کو بیان کرنا اور سننا اچھا لگتا ہے۔ جیسے ابھی 12 ربیع اول قریب ہے تو وہ یقیناً آپ ﷺ کی محبت میں اس دن خاص اہتمام کرے گا جس میں نعت کا دور بھی ہوگا اور آپ ﷺ کی حیات مبارکہ اور سنت سے متعلق تقاریر کا بھی اہتمام کیا جائے گا۔ یہ بھی آپ ﷺ سے محبت کا ایک اظہار ہے۔ اور جسے آپ ﷺ سے محبت ہوگی وہ روزانہ آپ ﷺ پر درود سلام بھیجے گا۔ جس شخص کی آپ ﷺ سے جتنی محبت بڑھتی چلی جائے گی اس کے ایمان میں بھی اسی قدر اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ ایمان کی مضبوطی کے ساتھ ساتھ اس شخص کی زندگی میں کیف و سرور ہوگا، اس کی زندگی میں آرام و سکون ہوگا، ایسا شخص دنیا و آخرت میں سرخرو ہوگا۔ اگر دل میں حضور ﷺ کی محبت نہیں ہوگی تو پھر ایسے شخص کی عبادت، ذکر و اذکار، تسبیح و تہلیل میں خشوع و خضوع اور عجز و انکساری نہیں ہوگی اور اس کی روح عبادت سے محروم ہوگی اس کے دل میں سکون و آرام نہ ہوگا۔ آپ سے محبت کرنے والا ایک عام آدمی ایک خاص درجے پر پہنچ جاتا ہے جیسے علم الدین غازی شہید ہیں۔ آپ سے محبت کی وجہ سے ہی آج تک ان کا نام دنیا میں زندہ ہے اور تا قیامت زندہ رہے گا۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو آپ ﷺ کی محبت سے سرشار کرے۔ آمین ثم آمین۔





## جعلی صحافیوں کے خلاف کریک ڈاؤن

سوشل میڈیا کی ایک سائیٹ پر میرے ایک صحافی دوست نے ایک پوسٹ اپنی ٹائم لائن پر لگائی جس کو پڑھنے کے بعد میرے دل میں خیال آیا کہ اس سے متعلق کچھ لکھا جائے پوسٹ کی تحریر کچھ یوں تھی کہ "حکومت پاکستان جعلی صحافیوں کے خلاف کریک ڈاؤن کرنے والی ہے" یقیناً یہ خبر میرے لئے تو باعثِ راحت تھی لیکن پھر ڈر رہا تھا کہ جس طرح جعلی ڈاکٹروں اور حکیموں کے خلاف کریک ڈاؤن تو کیا گیا اور خاصا کامیاب بھی رہا لیکن اس کے باوجود کہیں کہیں یہ جعلی ڈاکٹر اور حکیم دوبارہ سے اپنی دکانداری سجا کر بیٹھ گئے ہیں شاید اس کی بڑی وجہ ہمارے ملک میں کرپشن کا عام ہونا ہے اگر ہم ملک کو صحیح سمت پہ لانا چاہتے ہیں تو ہمیں سب سے پہلے ملک سے کرپشن کے خاتمے کے لئے کام کرنا ہوگا۔ بلکہ اصل سند یافتہ ڈاکٹروں اور حکیموں کے خلاف بھی گھیراٹنگ کیا گیا جس سے وہ اپنے پیشے کو چھوڑنے پر مجبور ہو گئے ہونا تو ایسا چاہیئے تھا کہ ان ڈاکٹروں کو اپنی تعلیم بہتر کرنے کا موقعہ دیا جاتا۔ ہو میو ڈاکٹروں اور حکیموں کو بھی اپنی تعلیم پر خود بھی توجہ دینی چاہیئے۔ تاکہ وہ وقت کے بدلتے تیور کے ساتھ اپنے آپ کو بھی بہتر کر سکیں۔

حکومت کا بھی فرض ہے کہ وہ اپنے شہریوں کے لئے بہتر مواقع فراہم کرے اور سند یافتہ ہو میو پیٹھک ڈاکٹروں اور حکیموں کو بھی اپنی تعلیم بہتر کرنے کا موقع ضرور دے کیونکہ وہ سالہا سال سے اسی پیشے سے منسلک ہیں اور اس سے علاوہ وہ اور کچھ کرنے کے قابل بھی نہیں ہیں۔۔ امید کرتا ہوں کہ حکومت ان کے بارے میں بھی ضرور سوچ و بچار کرے گی کیونکہ ملک میں پہلے ہی بے روزگاری کا جن قابو میں نہیں آ رہا۔ اور ایسے میں ان سند یافتہ ہو میو پیٹھک ڈاکٹروں اور حکیموں پر پابندی مزید بے روزگاروں میں اضافے کا سبب بنے گی۔ اس پر حکومت وقت کو سوچنا چاہیئے۔

بات چل رہی تھی کہ اب جعلی صحافیوں کے خلاف بھی حکومت کریکٹ ڈاؤن کا فیصلہ کر چکی ہے اور یہ درست فیصلہ ہے کیونکہ یہ جعلی صحافی سند یافتہ صحافیوں کو بد نام کر رہے ہیں یہ جعلی صحافی زرد صحافت اور بلیک میلنگ میں ملوث ہوتے ہیں اور خواہ مخواہ لوگوں کو تنگ کرتے رہتے ہیں۔ ان کا یقیناً خاتمہ ضروری ہے تاکہ ملک میں صاف ستھری اور آزادانہ صحافت کو فروغ مل سکے۔ لیکن خیال کیا جائے کہ جو صحافی سند یافتہ اور پڑھے لکھے ہیں ان پر کوئی قدغن نہ لگائی جائے اور ان کے گرد کوئی حصار نہ بنایا جائے جس سے ان کی آزادی کو ٹھیس پہنچے۔

ہر صحافی کا فرض ہے کہ وہ اپنے پیشے کے ساتھ انصاف کرے اور اپنے ہاتھ سے سچائی کا دامن نہ چھوڑے۔ یہاں مجھے افسوس سے کہنا پڑے گا کہ کچھ سند یافتہ صحافی بھی زرد صحافت کو فروغ دیتے ہیں جو پیشے سے نا انصافی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ زیادہ تر صحافی ایماندار، سچے اور انصاف پسند ہیں لیکن زرد صحافت کے ماننے والے بھی کم نہیں! اس لئے حکومت جہاں جعلی صحافیوں کے خلاف کارروائی کرنے جا رہی ہے وہاں ان زرد صحافت کے علمداروں کے خلاف بھی محاسبہ ننگ کیا جائے۔ تاکہ ملک میں آزاد صحافت کو فروغ ملے۔

ہر صحافی اپنے نقطہ نظر سے لکھتا ہے اور یہ اس کا حق بھی ہے کہ وہ جو سوچتا ہے اسے منظر عام پر بھی لائے لیکن خیال رکھے کہ کسی شخص یا ادارے کو براہ راست نشانہ نہ بنایا جائے۔ صحافی کسی بھی ملک کے لئے ایک قیمتی سرمایہ ہیں۔ صحافت ایک معتبر پیشہ ہے اور جعلی صحافیوں نے اسکو بدنام کر دیا ہے جس سے عام آدمی کے ذہن میں صحافی بلیک میل ہوتے ہیں یقیناً ایسا نہیں، گنتی کے چند لوگ ایسے ہیں جو صحافت کو بدنام کرتے ہیں ان کا محاسبہ بھی ضروری ہے بلکہ صحافیوں کا فرض بنتا ہے کہ وہ اپنی صف میں موجود ایسے افراد کی نشان دہی کریں تاکہ ان کو اپنے انجام تک پہنچایا جائے۔ یہ بھی ایک جرم ہے اور جرم کرنے والے کو جو سزا دی جاتی ہے ایسے شخص کو بھی سخت سزا دی جائے تاکہ آئندہ کوئی اس کا مرتکب نہ ہو سکے۔

آخر میں یہی کہوں گا کہ ملک سے ہر قسم کی برائی کا خاتمہ کرنا ضروری ہے لیکن اس کی  
آڑ میں کسی شخص کو نشانہ نہ بنایا جائے۔ امید ہے کہ تمام صحافی حکومت کے اس اقدام  
پر خوش ہوں گے تاکہ ان کے مقدس پیشے کو بدنام کرنے والوں کا قلم قمع ہو سکے، اللہ  
تعالیٰ میرے وطن کو ہمیشہ قائم و دائم رکھے۔ پاکستان زندہ باد۔

## مون سون کی بارشیں اور شہر اقتدار

مکرمی ! ہم گذشتہ کئی سالوں سے دیکھتے آ رہے ہیں کہ جب بھی مون سون کی بارشوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو شہر اقتدار کی سڑکیں ندی نالوں کا سا منظر پیش کرنے لگتی ہیں اور لوگوں کا گھروں سے نکلنا دوہرا ہو جاتا ہے۔ بڑی بڑی شاہراہیں پانی میں ڈوب جاتی ہیں اور ٹریفک کا نظام درہم بھرہم ہو جاتا ہے اور جگہ جگہ گاڑیاں پانی میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہیں جس سے لوگوں کو کافی زحمت اٹھانی پڑتی ہے اس کے علاوہ ٹریفک کی روانی میں بھی خلل پیدا ہوتا ہے۔ حکومت وقت کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے شہریوں کی سہولت کے لئے بہتر انتظام کرے، شاید اسی لئے اس سال موجودہ حکومت نے لاہور شہر کو ڈوبنے سے بچانے کے لئے 47 ملین کی گرانٹ مختص کی ہے۔ اگر اس رقم کو پوری ایمانداری کے ساتھ استعمال میں لایا جائے تو کوئی شک نہیں کہ لاہور کے مسائل حل نہ ہوں۔ اور اگر ایسا نہ ہو تو رقم کاریاں تو ہو گا ہی اس کے ساتھ لاہور کے باسیوں کے ساتھ بھی بہت بڑی نا انصافی ہوگی۔ ہم امید کرتے ہیں کہ وزیر اعلیٰ اس پر خصوصی توجہ دیں گے اور اس مسئلے کا حل ایک اچھی خوشخبری کی صورت میں سامنے آئے گا۔ اب اس مسئلے پر کتنی توجہ دی جائے گی یہ تو ہمیں مون سون کی بارشوں میں دیکھنے کو ملے گی تب تک ہم انتظار ہی کر سکتے ہیں لیکن

ہم امید کرتے ہیں کہ وزیر اعلیٰ کی ذاتی دلچسپی سے اس پر ضرور قابو پا لیا جائے گا۔  
 یقیناً موجودہ حکومت لاہور شہر پر خصوصی توجہ دے رہی ہے نہ صرف لاہور شہر کی  
 سڑکوں کو کشادہ کیا گیا ہے اور کیا جا رہا ہے بلکہ شاہروں کو خوبصورت بھی بنایا جا رہا ہے  
 اس کے علاوہ شہر کی بڑی شاہراؤں کو فری سگنل کر دیا گیا ہے جس سے ٹریفک کے مسائل  
 پر کافی حد تک قابو پا لیا گیا ہے۔ لیکن ابھی کچھ بڑی شاہراؤں کے ساتھ لنک سڑکوں پر  
 ٹریفک کا دباؤ رہتا ہے اس کی بڑی وجہ شہر میں ترقیاتی کام ہیں جو امید کرتے ہیں کہ جلد  
 ہی مکمل کر لئے جائیں گے اور ان زیر تکمیل کاموں کے مکمل ہونے کے بعد ٹریفک کے  
 مسائل پر بھی قابو پا لیا جائے گا۔ اور نج ٹرین کو مکمل کرنے میں کچھ رکاوٹیں ہیں جنہیں  
 باہمی رضامندی سے جلد حل کر لیا جائے گا تاکہ یہ منصوبہ بھی جلد تکمیل ہو سکے کیونکہ  
 مون سون کی بارشوں میں اس سے بھی پانی کے بہاؤ میں رکاوٹ آتی ہے اور جگہ جگہ  
 جہاں گٹرھے ہوتے ہیں اور ان میں پانی کھڑا ہو جاتا ہے جس سے کئی حادثات ہونے کا  
 خدشہ موجود رہتا ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومت نے جو گرانٹ لاہور شہر کو دینے کا اعلان کیا ہے اس  
 کے استعمال کو یقینی بنایا جائے اور اس پر سختی سے عمل درآمد کروایا جائے تاکہ اس سال  
 شہریوں کو بارشوں کے موسم میں کسی بھی تکلیف کا سامنا نہ

کرنا پڑے۔ حکومت نے جیسے پتنگ بازی پر پابندی لگائی اور اڑانے والے کے علاوہ وہاں کے تھانے کے انچارج کو اس کا ذمہ دار ٹھہرایا اور پتنگ اڑنے کی صورت میں اس کو معطل کر دیا جاتا ہے بلکہ اسی طرح واسا کے ملازمین کے لئے بھی قانون بنایا جائے کہ جس علاقے میں پانی کھڑا ہو اس علاقے کے واسا افسر کو فارغ کر دیا جائے یا اس پر بھاری جرمانہ کیا جائے تاکہ یہ لوگ اپنی ذمہ داری کو بخوبی سمجھ سکیں۔ میری دعا ہے کہ میرا شہر لاہور دنیا کے جدید ترین شہروں میں شمار ہو اور یہاں پر دنیا کی ہر سہولت ہر باسی کو میسر آئے۔ خدا ہمارے وطن کو یوں ہی قائم و دائم رکھے۔ آمین۔ پاکستان زندہ باد

## امتحانات اور نقل کا بڑھتا رہتا رہتا

دنیا اخبار کو پڑھتے ہوئے میری نظر ایک خبر کی سرخی پر جا کر اٹک گئی اور میں نے اس خبر کو مکمل پڑھا تو معلوم ہوا کہ وزیر ہائر ایجوکیشن جناب محترم سید رضا علی گیلانی صاحب نے وحدت روڈ کے ایک سنٹر کا اچانک دورہ کیا، جہاں پر پنجاب یونیورسٹی کے بی اے اور بی ایس سی کے پرچے ہو رہے تھے تو وزیر موصوف کو معلوم ہوا کہ یہاں پر نگران عملہ پرائیویٹ سکولوں اور کالجوں سے ہے۔ تو اس پر وزیر موصوف نے ناراضگی ظاہر کی اور فوری طور پر یہ احکامات بھی صادر فرمائے کہ آج سے کسی بھی پرائیویٹ کالج یا سکول کے اساتذہ کو نگران کے طور پر ڈیوٹی سرانجام نہیں دے سکتے۔ بہت ہی دانش مندانہ فیصلہ ہے اسی لئے میں نے بھی اس خبر کو تفصیل سے پڑھنے کے بعد اس کو اپنے مضمون کا موضوع بنانے کا فیصلہ کیا ہے۔

وزیر موصوف کی موجودگی میں ہی ایک ایسا شخص بھی پکڑا گیا ہے جو کسی طالب علم کی جگہ پر امتحان دینے آیا تھا۔ اب یہ سوچنے کی بات ہے کہ یہ کیسے بیٹھ گیا کیونکہ اب تمام نظام کمپیوٹرائزڈ ہے اور کوئی بھی بندہ کسی دوسرے کی جگہ امتحان نہیں دے سکتا تو پھر یہ ممکن ہے کہ اس میں عملے کا ہی کوئی فرد



ملوث ہو۔ اب ہمیں ایسی کالی بھیڑوں کا بھی خاتمہ کرنا ہوگا جو ایسے جرائم میں ملوث ہوتے ہیں۔ پنجاب میں کافی حد تک نقل کے رجحان پر قابو پایا گیا ہے، لیکن اس کے باوجود ابھی بھی کئی ایسے سنٹرز ہیں جن پر نقل کرنے میں عملہ ملوث ہوتا ہے۔ ایسے سنٹروں پر جہاں نقل کا رجحان عام ہے وہاں ہر پرچے کا ریٹ مقرر ہوتا ہے خاص طور پر انگریزی کے پرچے کا ریٹ سب سے زیادہ ہوتا ہے تو حکام اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی بھی نگران عملے کا بندہ نقل کرانے اور رشوت میں ملوث نہ ہو اور اگر ایسا کوئی شخص اس میں ملوث پایا جاتا ہے تو پھر اس کے خلاف سخت قانونی کارروائی کرنی چاہیے تاکہ دوسرے جو اس جرائم میں ملوث ہیں ان کو بھی اس سزا سے نصیحت ملے۔ دوسرا حکام ایسے سنٹروں کی سخت نگرانی کریں جہاں سے شکایات موصول ہوں۔ تاکہ نقل کے رجحانات پر مکمل قابو پایا جاسکے۔ تیسری بات یہ ہے کہ جو شخص ایک بار ایسی سزا بھگت چکا ہو اس کو دوبارہ امتحانات میں اہم عہدے پر تعینات نہ کیا جائے۔

بہتر ہے کہ حکومت نگران عملے کو زیادہ مراعات دے تاکہ وہ رشوت جیسی لعنت سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ استاد قوم کے معمار ہوتے ہیں اور اگر استاد ہی رشوت جیسی لعنت کا شکار ہو جائے تو پھر ملک میں کیسے معمار پیدا ہوں گے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ استاد ہی ایک بچے کی تعلیم و تربیت میں اہم رول ادا کرتا ہے اور ہمارے معاشرے میں بھی استاد کو عزت و احترام کی نظر سے

دیکھا جاتا ہے لیکن چند لوگ ایسے بھی ہیں جو اس عظیم پیشے کو بھی بد نام کر رہے ہیں بس ان کی نشاندہی کرنی ہوگی اور انہیں اپنی صفوں سے ہر صورت نکالنا ہوگا تا کہ تعلیم جیسا نظام بھی ایسی برائیوں اور جرائم سے پاک رہ سکے۔ میری اپنے طالب علموں سے بھی استدعا ہے کہ خدار آپ بھی نقل کرنے سے باز رہیں اور پڑھائی کو اپنا نصب العین بنائیں، کیونکہ آپ ہی مستقبل میں پاکستان کے معمار ہیں، اللہ تعالیٰ آپ سب کو علم کی روشنی سے منور کرے اور پاک وطن کو دن دو گنی اور رات چو گنی ترقی عطا فرمائے

آمین۔ پاکستان زندہ باد

## جاسوس کل بھوشن یادیو اور ہندو غنڈے

جب سے بلوچستان سے پکڑے جانے والے بھارتی جاسوس کل بھوشن یادیو کو سزائے موت دینے کا اعلان کیا گیا اسی دن سے بھارت میں ہندو غنڈوں نے کھلبلی مچا رکھی ہے۔ اب کل کا ہی واقعہ لے لیجئے کہ ممبئی کے ایک ایسے شاپنگ مال پر ہندو غنڈوں نے دھاوا بول دیا جہاں پر پاکستانی مصنوعات فروخت ہوتی تھیں۔ ڈنڈوں اور لاکھوں سے لیس ہندو انتہا پسند غنڈوں نے نہ صرف پاکستانی مصنوعات کو آگ لگائی بلکہ شاپنگ مال میں تھوڑ پھوڑ اور لوٹ مار بھی کی جس سے وہاں کے مقامی تاجروں کا بہت بڑا نقصان کیا گیا اس کے علاوہ وہاں کے تاجروں کو دھمکیاں دی گئیں کہ ایمندہ وہ اپنی دکانوں میں پاکستانی مصنوعات نہیں رکھیں گے۔ ان انتہا پسند ہندوؤں کی پشت پنائی مودی سرکار ہی کرتی ہے یہ بات بھی کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے۔ اگر اس طرح کے واقعات کو بھارت میں نہ روکا گیا تو دونوں ممالک پر اس کے اچھے اثرات نہیں پڑیں گے۔ حکومت پاکستان نے بھی اس واقعہ کی مذمت کی ہے۔

اس کے علاوہ ہندو انتہا پسندوں نے مقبوضہ کشمیر کی ایک وادی میں بھی مسلمانوں پر حملہ کر کے نو سال کی بچی کو شہید جب کہ پانچ افراد کو تشدد کر

کے زخمی بھی کیا۔ اس کے علاوہ گاؤں کے لوگوں کے مال مویشی بھی لوٹ لئے گئے۔ ان تمام ہندو انتہا پسندوں کو اپنی فوج کی مدد حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھارتی قابض فوج نے ایک گاؤں کا محاصرہ کر کے دو کشمیری نوجوانوں کو شہید کر دیا۔ بھارت آئے دن اس طرح کے واقعات ہو رہے ہیں لیکن جاسوس کل بھوشن یاد یو کی سزائے موت سنائے جانے کے بعد اس میں تیزی آگئی ہے یوں تو عرصہ حیات سے بھارتی اور خاص طور پر مقبوضہ کشمیر کے مسلمانوں پر جگہ تنگ کر دی گئی ہے۔ بھارت ایسے واقعات سے پاکستان پر دباؤ بڑھانے کی ناکام کوشش کرتا رہتا ہے۔

ان حالیہ واقعات کو دیکھ کر پاکستانی تاجروں نے بھی احتجاج کیا ہے کہ بھارتی مصنوعات پر بھی پابندی لگنی چاہیئے لیکن یہاں پر کسی شہری نے بھارتی مصنوعات کو آگ نہیں لگائی۔ بھارت اگر اپنے ملک میں امن چاہتا ہے تو اس کو بہترین حل صرف اور صرف مذاکرات ہیں اس کے علاوہ دونوں ممالک کے پاس کوئی دوسرا آپشن نہیں ہے۔ دونوں ملک پڑوسی ہونے کے ساتھ ساتھ ایٹمی طاقت کے حامل بھی ہیں۔ ذرا سی غلطی کسی بڑے سانحہ کا روپ دھار سکتی ہے جو یقیناً دونوں ممالک کے حق میں ہر گز نہیں ہے۔ مل بیٹھ کر ہی ہر مسئلے کا حل نکالا جاسکتا ہے اگر ان دونوں ممالک کے مسائل حل ہو جائیں تو نہ صرف امن آجائے گا بلکہ دونوں ممالک ترقی کے منزلیں بھی طے کر لیں گے اس طرح ان ممالک کے شہریوں کو بہتر روزگار اور بنیادی سہولیات مل سکتی ہیں جن سے ابھی تک دونوں ممالک

دینے سے قاصر ہیں۔ دونوں ممالک میں غربت بڑھ رہی ہے دونوں کو مل کر اس کے خلاف جنگ کرنی چاہیے تاکہ آنے والی ہماری نسلیں ہمیں اچھے الفاظ میں یاد رکھ سکیں۔

اب تو بھارت کے شہری بھی مودی سرکار کی پالیسیوں سے نالاں نظر آتے ہیں مودی کو چاہیے کہ پہلے اپنے ملک کے شہریوں کے مسائل کو حل کرے لیکن لگتا ہے کہ وہ اس میں پوری طرح ناکام ہو چکے ہیں اور آئندہ آنے والے انتخابات میں بھی ان کو شکست کے آثار نظر آ رہے ہیں۔ اگر اسی طرح پاکستان کے خلاف مودی سرکار نے اپنی پالیسی رکھی تو پھر دونوں ممالک میں امن ہونا ناگزیر ہو جائے گا۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک پاکستان میں امن و سکون عطا کرے اور وطن پاکستان دنیا میں ایک ستارہ بن کر ابھرے۔

## آملہ کے قیمتی فوائد

کہتے ہیں۔ آملہ کا درخت درمیانہ سائز کا Gooseberry آملہ کو انگریزی زبان میں ہوتا ہے یا پھر چھوٹے سائز کے بھی ہوتے ہیں۔ اس پر سنہری رنگ کے پھول لگتے ہیں اس کی چھال بھیاندر سے سرخ ہوتی ہے جبکہ اس کی لکڑی سخت ہوتی ہے اس پر چھوٹے چھوٹے پتے لگتے ہیں اس کا پھل بیر جتنا ہوتا ہے جو کہ سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ آملہ کا استعمال کئی دہائیوں سے ہندوستان اور دوسرے ممالک میں طب کے شعبے میں استعمال ہوتا آ رہا ہے اور اب تک اس کا استعمال جاری ہے کیونکہ اس کے بے شمار فوائد ہیں جن کا ذکر اب کیا جائے گا جو آپ کے لئے یقیناً مفید ثابت ہوگا۔ اس پھل میں وٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی کے حصول کے لئے اس پھل کا رس نکالا جاتا ہے لیکن اگر اس کو خشک بھی کر لیا جائے تو بھی اس میں وٹامن سی کی مقدار موجود رہتی ہے اس لئے اس کو دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ آملہ کے استعمال سے انسانی صحت برقرار رہتی ہے اور یہ طویل عمری کا سبب بھی بنتا ہے۔ آپ اس کو اچار اور مربہ بنا کر بھی استعمال میں لاسکتے ہیں۔ وٹامن سی کے علاوہ اس میں - وٹامن ڈی بھی پایا جاتا ہے

طب کے ماہرین کے مطابق یہ پھل سرد اور خشک ہے اور یہ ہمارے دل، بالوں اور  
انکھوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ آج بھی آملہ کا تیل ہندوستان اور پاکستان کے علاوہ  
دوسرے ممالک میں بھی پسند کیا جاتا ہے کیونکہ یہ بالوں کو گھنا، لمبا اور چمکدار بناتا  
ہے۔

اس کے علاوہ آملہ کا پھل معدے اور آنتوں کی کئی بیماریوں میں شفا مَوْجِب بنتا ہے جن  
میں بھوک کی کمی، بد ہضمی، اسہال، پیچش، معدے کی سوزش، آنتوں کی سوزش وغیرہ  
شامل ہیں۔ آملہ کے استعمال سے قبض بھی نہیں ہوتی۔ آملہ کو خشک کر کے اس کا سفوف  
بھی تیا کیا جاتا ہے جو مختلف بیماریوں میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آملہ  
مردوں میں جریان اور عورتوں میں لیکوریا کے لئے مفید ہے اس کے علاوہ عورتوں کی  
بچہ دانی کو طاقت فراہم کرتا ہے مردوں کی قوت باہ میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔  
آملہ کا استعمال جلد کے لئے بھی مفید رہتا ہے یہ جلد کے داغوں کو خاتمہ کرتا ہے اس کے  
علاوہ جلد کی جلن میں فائدہ مند ہے۔ جلد پر دانوں اور کیل مہاسوں کو کم کرنے میں مدد  
گار ہے اس کے علاوہ جلد کی جھریوں کا خاتمہ کرتا ہے اور جلد کو شاداب اور چمکدار بناتا  
ہے۔ اگر چہرے کو روزانہ آملے کے پانی سے دھویا جائے تو پر رونق اور کیل مہاسوں اور  
دانوں سے پاک رہتا ہے۔

آنکھوں کے کئی بیماریوں میں آملہ کا استعمال ناگزیر ہے آنکھوں میں جلن، خارش، نظر کی کمزوری میں اس کا سفوف استعمال میں لایا جاتا ہے آملہ کے استعمال سے تمام جملہ امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

آملہ کے استعمال اگر بڑھاپے میں کیا جائے تو یہ صحت اور تندرستی کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔ آملہ طویل عمری کا سبب بنتا ہے اس کے لئے آپ کو روزانہ ایک آملہ کا استعمال کرنا ہوگا اس کے علاوہ ایسے افراد جن کو چکر آتے ہوں وہ بھی آملہ کا استعمال کریں۔ اگر آپ آملہ کے سفوف میں تھوڑا سا نمک ملا کر دانتوں پر لگائیں تو اس سے آپ کے دانت نہ صرف مضبوط بلکہ چمکدار بھی ہو جائیں گے۔ اس کے مسلسل استعمال سے دانتوں سے خون آنا رک جاتا ہے اور مسوڑوں کو بھی طاقت ور بنا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ منہ کے زخموں میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ ایسے افراد جن میں خون کی کمی ہو وہ اس کا جو استعمال کریں جس ان میں خون کی مقدار بڑھ جائے گی۔

آملہ کا استعمال زیادہ تر دیسی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے یہ ہمارے نظام تنفس پر بھی اچھا اثر کرتا ہے اس لئے کھانسی میں یہ مفید رہتا ہے اس کے علاوہ سردیوں میں آملہ کا استعمال سردی سے محفوظ رکھتا ہے۔



اس کے استعمال سے ذیابیطس کی سطح نارمل رہتی ہے۔

آمدہ کا استعمال دک کو تقویت دیتا ہے اور دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں کو لیسٹریول کی سطح کو نارمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے استعمال سے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

## دھنیا کے فوائد بے مثال

قارئین! دھنیا سے کون واقف نہیں، ایشیا میں اس کا استعمال تمام کھانوں میں ہوتا ہے اس کے علاوہ اسے اگر پکوٹروں میں شامل کیا جائے تو ان کا ذائقہ دوہالا ہو جاتا ہے۔ پنجاب اور سندھ کے دیہی علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کو گھر کیاری میں بھی کاشت کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ کھانے پکنے کے بعد ہر ادھنیا کی خوشبو سالن کو مزید ذائقہ دار بنا دیتا ہے۔

دھنیا میں پوٹاشیم، کیلشیم، کاپر، آئرن، زنک، وٹامن بی، وٹامن سی اور میگنیشیم پایا جاتا ہے۔ دھنیا ایک خوشبودار سرسبز سبزی ہے اور اس کا بیج کھانوں کے ذائقہ میں اضافہ کرتا ہے۔

: دھنیا کے فوائد

- ☆ دھنیا نظام انہ نظام کو درست رکھتا ہے۔
- ☆ دھنیا کے استعمال سے کولیسٹرول میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- ☆ دھنیا معدے کی جلن میں مفید ہے۔
- ☆ متلی اور پچیش میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

- ☆ دھنیا کثرت حیض میں کمی لاتا ہے۔
- ☆ دھنیا جوڑوں کے دردوں میں آرام لاتا ہے۔
- ☆ دھنیا ذیابیطس کے مریضوں کی بڑھی ہوئی شکر میں کمی لاتا ہے۔
- ☆ دھنیا پیٹ درد میں مفید ہے۔
- ☆ دھنیا ہاضمے کو درست رکھتا ہے۔
- ☆ دھنیا معدے کو طاقت دیتا ہے۔
- ☆ دھنیا مقوی دل و دماغ ہے۔
- ☆ دھنیا کثرت شہوت میں کمی لاتا ہے۔
- ☆ دھنیا کے استعمال سے اچھی نیند آتی ہے۔
- ☆ سبز دھنیا کے استعمال سے قے رک جاتی ہے۔
- ☆ دھنیا کے استعمال سے بواسیر کا خون آنا بند ہو جاتا ہے۔
- ☆ دھنیا کھانے سے پیشاب جل کر نہیں آتا۔
- ☆ دھنیا پیٹ درد اور گیس کو ختم کرتا ہے۔
- ☆ دھنیا سے انٹیرویوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ دھنیا منہ کے چھالوں اور السر میں کھانا صحت دیتا ہے۔
- ☆ دھنیا جوڑوں کی سوجن کو دور کرتا ہے۔
- ☆ دھنیا خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔
- ☆ دھنیا پیشاب آور ہے۔

☆ دھنیا گردوں کے لئے بھی مفید ہے۔

☆ کثرتِ احسان میں فائدہ دیتا ہے۔

☆ جن مرد حضرات میں قوتِ باہ کی کمی ہو وہ اس کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

## قدرت کا انمول تحفہ شہتوت

شہتوت یا توت ایک چیز کے دو نام ہیں۔ پاک و ہند میں شہتوت بڑی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ رنگت کے لحاظ سے شہتوت سبز، لال، سفید اور کالے ہوتے ہیں۔ کالے شہتوت زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ بچے بوڑھے اور خواتین سبھی اس کو بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ موسم گرما میں شہتوت مارچ کے آخر میں بازار میں بھی ملنا شروع ہو جاتے ہیں۔ نہ صرف یہ سستا پھل ہے بلکہ عام مل جاتا ہے۔ اس پھل کو خشک کر کے بھی کھایا جاتا ہے۔ ویسے تو شہتوت کا ذائقہ بڑا مزیدار ہے لیکن خشک حالت میں بھی یہ لذت ہوتا ہے۔ موسم گرما کے تمام پھل بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں لیکن شہتوت کھانے کا اپنا ہی ایک مزہ ہے۔ اس کا رس عام طور پر طبعی لحاظ سے فائدہ مند ہوتا ہے اکثر طبیب اپنے مریضوں کو شہتوت کا رس پینے کو کہتے ہیں۔ اس سے آپ اس کے فوائد کا اندازہ لگا سکتے ہیں کہ شہتوت قدرت کا کتنا انمول تحفہ ہے۔ جو شخص روزانہ ان کا استعمال کرتا ہے وہ قبض جیسے مرض سے محفوظ رہتا ہے۔ شہتوت انسان کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔ شہتوت دو گھنٹوں میں ہضم بھی ہو جاتا ہے۔ شہتوت کا شربت اگر گرمی کے موسم میں استعمال کیا جائے تو اس سے گرمی کی شدت کم محسوس ہوتی ہے۔

شہوت میں وٹامن اے، بی، سی، ڈی اور ای پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کیشیم، پوٹاشیم، فولاد، تھامین، ہائیر ڈاکسن اور فائبر بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کے اجزاء کی موجودگی کی وجہ سے کینسر جیسے موذی مرض سے بچا جا سکتا ہے۔ شہوت کھانے سے ہمیں کیا کیا فوائد ہو سکتے ہیں یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

- ☆ شہوت چڑچڑاپن، غصہ اور گھبراہٹ سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ☆ شہوت سکون پہنچاتا ہے۔
- ☆ شہوت خون کا سبب بنتا ہے۔
- ☆ شہوت جگر اور تلی کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔
- ☆ شہوت ام الامراض قبض کو دور کرتا ہے۔
- ☆ شہوت سردی سے نجات دلاتا ہے۔
- ☆ شہوت ہیضہ اور بخار میں کھانا فائدہ مند رہتا ہے۔
- ☆ شہوت کھانے سے کھانسی میں آرام ملتا ہے۔
- ☆ شہوت کھانے سے ٹانسلز میں فائدہ ہوتا ہے۔ ☆
- ☆ شہوت کھانے سے انسان معدے کی تیزابیت سے بچا رہتا ہے۔
- ☆ شہوت کھانے سے دل کی دھڑکن نارمل رہتی ہے۔
- ☆ شہوت کھانے سے بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔
- ☆ شہوت پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔

☆ کالا شہتوت دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

☆ شہتوت نزلہ و زکام میں مفید ہوتا ہے۔

☆ شہتوت پیشاب کی جلن میں استعمال کرنا فائدہ مند رہتا ہے۔

☆ شہتوت بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرتا ہے۔

☆ شہتوت جلد کی خوبصورتی کو بڑھاتا ہے۔

☆ شہتوت کھانے سے رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔

☆ شہتوت شریانوں کی سختی کو دور کرتا ہے۔

## قربانی کا گوشت اور احتیاط

دوستو! آپ سب کو میری جانب سے عیدالضحیٰ مبارک ہو۔ سب کو معلوم ہے کہ یہ تمہارا حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام کی سنت ہے اور ہر اس مسلمان پر فرض ہے جو اس کی استطاعت رکھتا ہو۔ ہمارے معاشرے میں ابھی ایسے نادار لوگ موجود ہیں جو سارا سال گوشت نہیں کھا سکتے ایسے لوگوں کو آپ ضرور یاد رکھیں۔ اور ان تکم قربانی کا گوشت ضرور پہنچائیں۔ تاکہ نادار لوگ بھی ہامری اس خوشی میں برابر شریک ہو سکیں اور ہمیں اللہ کی خوشنودی حاصل ہو جائے۔

آج میں آپ کو گوشت کے مضر اثرات سے آگاہ کرنا چاہتا ہوں۔ گوشت میں زہک، پروٹین، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن ڈی، سلینیم، فاسفورس، اور آئرن پایا جاتا ہے جو یقیناً ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے اس لئے آپ قربانی کا گوشت ضرور کھائیں لیکن اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ سبزیوں اور دالوں کا بھی استعمال کریں۔ اور زیادہ باربی کیو اور چکنائی والی سٹراہی گوشت سے بچنے کی کوشش ضرور کریں یا ان کا استعمال کم کریں۔ خاص طور پر ایسے افراد جو کسی بھی بیماری میں مبتلا ہیں۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش باقی نہیں کہ سرخ گوشت یں



ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کے لئے طاقت مہیا کرتے ہیں۔ اور ایسے افراد جو جسمانی طور پر کمزور ہوں ان کو فریبہ کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ جن لوگوں میں خون کی کمی ہو یا جسمانی کمزوری ہو وہ ضرور سرخ گوشت کا استعمال کریں ان کے لئے یہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ ایک وقت میں 200 گرام سے زیادہ گوشت نہ کھائیں۔ گوشت کے ساتھ سلاد، دہی اور لیموں کا استعمال ضرور کریں۔ اس سے زیادہ گوشت کا استعمال آپ کو بیمار کر سکتا ہے۔ سرخ گوشت ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے اتنا ہی گوشت کا استعمال کریں جتنا آپ ہضم کر سکتے ہیں۔ زیادہ گوشت کھانے سے آپ کے مسوڑوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے اعتدال میں رہ کر ہی گوشت کا استعمال کریں۔

سرخ گوشت کے استعمال سے ہمیں بلڈ پریشر، کولیسٹرول، جوڑوں کے درد، دل کے امراض، قبض، پورک ایسڈ کا بڑھ جانا، گردوں کی خرابی، ذیابیطس، آنت کا کینسر، معدے کی سوزش، جگر کی خرابی، موٹاپا اور دیگر کئی دوسرے امراض لاحق ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ شوگر اور دل کے امراض میں مبتلا افراد مغز، کلیجی وغیرہ سے مکمل پرہیز رکھیں۔ زیادہ گوشت کھانے والوں کا دماغ کند ذہن ہو جاتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ گوشت کے ساتھ ساتھ سبزیوں اور دالوں کا استعمال بھی جاری رکھا جائے۔ تاکہ ہمارا عید کا دن بھر پور طریقے سے گذر سکے۔

گوشت کا استعمال ایک دو ہفتہ سے زیادہ کا نہیں ہونا چاہیے ہم کیا کرتے ہیں کہ دو دو تین تین ماہ تک گوشت کو فہر کر لیتے ہیں جو یقیناً ہماری صحت کے لئے مضر ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ کم از کم دو سے تین ہفتوں میں گوشت کا استعمال کر لیں۔ بہتر تو یہی ہے کہ گوشت کو تین حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک حصہ اپنے لئے رکھ لیں۔ جو کہ آپ کی فیملی کے لئے کافی ہوتا ہے۔ فیملی ممبرز پر منحصر ہے۔ اگر گوشت زیادہ ہو جائے تو رشتہ داروں اور ناداروں میں تقسیم کر دیں تاکہ قربانی کا اصل مقصد بھی پورا ہو جائے۔

آپ باربی کیو بھی بنا کر کھائیں لیکن اتنا کھائیں جتنا آپ کا معدہ قبول کر لے۔ کسی بھی چیز کی زیادتی بجائے فائدے کے نقصان ہی دیتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی جیسی نعمت سے نوازے۔ آمین

## عید الاضحیٰ اور مسلمانوں پر ظلم و جبر

عید کے روز بھی بھارتی فوج نے مسلمانوں پر ظلم کے پہاڑ ڈھاتی رہی اور کشمیری نوجوان عید قرباں پر بھی اپنی جانوں کی بھلی چڑھاتے رہے۔ عید کے روز ہی سو پورہ میں دو جوانوں کو بھارتی فوج نے اپنی درندگی کا نشانہ بناتے ہوئے شہید کر دیا۔ کئی کشمیری جوانوں پر تشدد کیا جاتا رہا اور متعدد گھروں کو دھماکے سے اڑا دیا گیا۔ بارہ مولہ، کپواڑہ اور باندی پورہ میں انٹرنیٹ اور موبائل کی سروس کو معطل کر دیا گیا۔ آخر کب تک یہ بھارتی فوج کشمیریوں پر ظلم کرتی رہے گی۔ وہ دن دور نہیں جب بھارت مقبوضہ کشمیر کو آزادی دینے پر مجبور ہو جائے گا۔ مقبوضہ کشمیر میں حریت فورم کے چیئرمین میر واعظ عمر فاروق نے کہا کہ بھارتی فوج عید کے موقع پر بھی ظلم اور جبر جاری رکھے ہوئے ہے۔ انہوں نے عالمی انسانی حقوق کی تنظیموں پر بھی زور دیا کہ وہ بھارت کے اس ظلم کے خلاف اپنا دباؤ بڑھائیں تاکہ یہاں امن و سکون ہو سکے۔

بھارت جتنا بھی ظلم کر لے انشا اللہ آخر کار مقبوضہ کشمیر کے مسلمانوں کو آزادی مل کر ہی رہے گی اور ان نوجوانوں کی کوششیں کبھی راگیاں نہیں جائیں گی۔ عالمی برادری بھی خاموش ہے اور وہ ابھی تک بھارت پر دباؤ نہیں ڈال رہے

شاید اس کی وجہ مسلمان ہیں۔ دنیا میں مسلمانوں پر ظلم بڑھتا ہی جا رہا ہے ابھی حال ہی میں روہنگیاء کے مسلمانوں کا بھی قتل عام جاری ہے اور وہ بھی انتہائی مشکل میں ہیں۔ ان کی داد رسی کے لئے بھی کوئی ملک کھل کر سامنے نہیں آیا کیونکہ وہ بھی مسلمان ہیں، کیا مسلمانوں کا خون اتنا سستا ہو گیا ہے کہ جس کا جی چاہے گا وہ مسلمانوں کا ناحق قتل عام کرے گا۔ مسلمان حکمرانوں کو اپنی خارجہ پالیسیوں کا از سر نو جائزہ لینا ہو گا۔ اور دوسروں کی نسبت مسلمان ملکوں کے اتحاد پر زور دینا ہو گا۔ جیسی مسلمان ملکوں میں امن آ سکتا ہے اور غیر مسلم ممالک میں جو لوگ رہتے ہیں ان کو بھی سکون کا سانس مل سکتا ہے۔ مسلمان دہشت گرد نہیں ہیں لیکن ان پر دہشت گردی کا لیبل لگانے کی ناکام کوشش جاری ہے جس کی ہم پر زور مزاحمت کرتے ہیں۔

عید الضحیٰ پر نسبتے اور بے گناہ کشمیریوں کو نشانہ بنانے پر ہم بھارتی فوج کی شدید مزاحمت کرتے ہیں اور مقبوضہ کشمیر کے مسلمانوں کے لئے دعا گو ہیں کہ ان کو جلد بھارتی تسلط سے آزادی نصیب ہو جائے۔ آمین

اس کے علاوہ جہاں جہاں مسلمانوں پر ظلم کے پہاڑ توڑے جا رہے ہیں اللہ تعالیٰ ان کے لئے بھی آسانیاں پیدا کرے۔ ہمارے ملک پاکستان کو بھی باطل کی شرانگیزیوں سے محفوظ رکھے اور ہمارے حکمرانوں کو بھی ہدایت دے تاکہ وہ ملک و

قوم کی ترقی کے لئے سوچیں جس کے لئے عوام ان کو ووٹ دیتی ہے۔ میری دعا ہے کہ  
اللہ تعالیٰ میرے پیارے وطن کو دن و گنی رات چو گنی ترقی عطا کرے۔ آمین

## آرمی چیف کا واضح موقف

یوم دفاع کی تقریب میں پاک فوج کے سربراہ جنرل قمر جاوید باجوہ کا واضح موقف تھا۔ "ہم نے بہت ڈومور کر لیا اب دنیا ڈومور کرے"۔ انہوں نے واضح الفاظ میں کہا کہ ہم امریکہ سے امداد نہیں بلکہ عزت و اعتماد چاہتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اگر عالمی طاقتیں ساتھ نہیں دے سکتیں تو الزام تراشی بھی نہ کریں۔ دفاع پاکستان کے موقع پر انہوں نے مزید کہا کہ ہم آئیندہ آنے والی نسلوں کو دہشت گردی اور کرپشن سے پاک ملک دیں گے۔ انہوں نے کہا کہ یہ بھٹکے ہوئے لوگ جہاد نہیں بلکہ فساد برپا کر رہے ہیں۔

سمجھ نہیں آتی کہ ساری دنیا دیکھ رہی ہے کہ دہشت گردی پر سب سے زیادہ قربانیاں پاکستانی فوج اور پاکستانی عوام نے دی ہیں اور پھر ہمیں شک کی نگاہ سے دیکھنا آخر اس کے پیچھے کیا مقاصد ہو سکتے ہیں۔ یقیناً واضح نظر آتا ہے کہ اس مقاصد کے پیچھے دو ہی چیزیں ہیں۔ ایک یہ کہ امریکہ اور بھارت کا گٹھ جوڑ اور دوسرا پاکستان میں چین کا منصوبہ سی پیک ہیں۔ پاکستانی کی ترقی دشمنوں کو ہضم نہیں ہو رہی اور وہ ہر طرح سے کوشش میں ہیں کہ کسی طرح سے بھی پاکستان میں سکون نہ ہو پائے لیکن ان کو سمجھ لینا چاہیے کہ ملک کے

معاملے میں فوج، حکمران اور عوام ایک ہی ہیں انشاء اللہ دشمن کا کوئی منصوبہ کامیاب نہیں ہوگا اور ہمارا ملک جلد اپنی منزل کو پالے گا۔

اب جوانوں کا بھی فرض ہے کہ اپنی اپنی جگہ پر ہر کوئی کوشش کرے اور ملک کی خاطر محنت و مشقت کو اپنا شعار بنائے یقیناً کسی بھی ملک کی ترقی میں نوجوانوں کا ہی ہاتھ ہوتا ہے ہم اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ ہمارے ملک میں 75% کے قریب ایسے نوجوان ہیں جن کی عمریں 25 سال سے کم ہیں۔ ایسے میں ہماری یہ بد قسمتی ہوگی کہ ہم ان سے فائدہ نہ اٹھا سکیں۔ نوجوانوں کو بھی چاہیے کہ وہ تعلیم کو اپنا مقصد حیات بنائیں اور زیادہ سے زیادہ ہنر سیکھیں تاکہ وہ معاشے کے بہترین شہری بن سکیں۔

کنٹرول لائن پر بھی ایک منصوبہ بندی کے تحت گولہ باری کی جاتی ہے اور بے گناہ شہریوں کا خون بہایا جاتا ہے اس کی بھی آرمی چیف نے پر زور مزاحمت کی ہے اور دشمن پر واضح کیا ہے کہ ہم اپنے ملک کے ایک ایک انچ کا اپنا خون دے کر حفاظت کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ جو جنگ ہم پر مسلط کی گئی ہے اس کو اب منطقی انجام تک پہنچا کر رہیں گے۔ انہوں نے مزید کہا کہ شہیدوں کا خون ہم پر قرض ہے اور ہمیں شہدا کا خون یاد رکھنا چاہیے جو قومیں شہداء کی قربانیوں کو بھول جاتی ہیں انہیں تاریخ کبھی معاف نہیں کرتی۔

ہماری فوج نے بھی عہد کیا ہوا ہے کہ ملک میں انشا اللہ سکون بھی ہوگا اور ملک دن  
دو گنی رات چو گنی ترقی بھی کرے گا۔ ایک رپورٹ کے مطابق 2030 تک پاکستان 30  
بڑی معیشتوں میں شامل ہو جائے گا۔ پاکستان کی ترقی کے لئے ضروری ہے کہ ملک میں  
امن و امان ہو اور ملک کرپشن سے پاک ہو جس کی کوشش جاری و ساری ہے اور امید  
کی جاتی ہے کہ جلد ہی پاکستان دہشت گردی اور کرپشن سے پاک ملک بن جائے گا۔ یہی  
وہ سنہرا دن ہوگا جس کا خواب ہر پاکستانی دیکھ رہا ہے۔



## ٹرمپ کی جنوبی ایشیا میں نئی پالیسی اور پاکستان کا موقف

ٹرمپ نے نئی جنوبی ایشیا کی پالیسی کا اعلان کیا ہے جو اس خطہ خصوصاً پاکستان کے لئے قابل قبول نہیں ہے۔ پاکستان کی مدد کے بغیر امریکہ کی یہ پالیسی بری طرح ناکام ہو جائے گی۔ اس کا ذکر ہمارے وزیر اعظم خاقان عباسی صاحب بھی کر چکے ہیں اور انہوں نے مزید کہا کہ افغان جنگ کو کسی صورت بھی پاکستان لانے کی اجازت نہیں دیں گے۔ ایک آزاد اور خود مختار ملک کے لئے یہ فیصلہ درست ہے اور ایسا ہی ہونا چاہیے۔ ہم کب تک دوسروں کی پالیسیوں کے مطابق اپنے ملک کو چلاتے رہیں گے۔ اب اپنے پاؤں پہ کھڑے ہونے کا یہ بہترین وقت ہے۔ اب ہمیں اپنی خارجہ پالیسی بھی اپنے ملک کے مفاد کے مطابق کرنی ہوگی۔

پاکستان کو اپنا موقف کھل کر دنیا کے سامنے لانا ہوگا۔ دنیا پر یہ باور کرانا ہوگا کہ ہم نے دہشت گردی کی کتنی قیمت چکانی ہے۔ اب اور ڈو مور نہیں بلکہ اب ڈو مور کہنے والوں کی باری ہے کہ وہ افغانستان میں امن لائیں۔ افغانستان میں امریکہ فوج کی تعداد بڑھاتا جا رہا ہے جبکہ امن کے لئے فوجی حل کبھی نہیں ہو سکتا۔ اس وقت بھی افغانستان کے چالیس فیصد حصے پر

طالبان کا قبضہ ہے۔ امریکہ کو اب سوچنا ہو گا کہ پالیسی بدلنے سے حالات صحیح نہیں ہو سکتے بلکہ خطے کے ممالک خصوصاً پاکستان کے ساتھ مل کر ہی افغانستان میں امن لایا جا سکتا ہے نہ کہ خطے میں بھارت کی بالادستی قائم کر کے لایا جا سکتا ہے۔ بھارت خود پاکستان میں دہشت گردی کی کاروائیوں میں ملوث ہے جس کے ثبوت بھی پاکستان کے پاس موجود ہیں۔ بھارتی جاسوس کل بھاشن یا دیو اس کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ وزیر خارجہ خواجہ آصف نے بھی کہا ہے کہ پاکستان دہشت گردی کے خلاف جنگ جیت رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ اب پاکستان کو قربانی کا بکرا نہیں بننے دیں گے اور پاکستان کو بھی اب اپنی سمت کا تعین کرنا ہو گا۔ امریکہ سے تعلقات ختم نہیں کئے جا سکتے لیکن اب پاکستان کو امریکہ پر کم انحصار کرنا ہو گا۔ پاکستان نے ہمیشہ امریکہ کا ساتھ دیا ہے لیکن امریکہ نے ہمیں بہت دفعہ دھوکے میں رکھا ہے چاہیے تو یہ تھا کہ بہت پہلے ہمیں امریکہ سے متعلق اپنی پالیسی تبدیل کر لینی چاہیے تھی لیکن اب بھی وقت ہے کہ پاکستان کو امریکہ کے نہیں بلکہ اپنے مفادات کو مد نظر رکھ کر خارجہ پالیسی تشکیل دینی ہو گی۔ اس کے لئے پاکستان کو اپنے بہترین دوست ممالک سے مشورے بھی کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ایک مضبوط خارجہ پالیسی بنائی جاسکے جو صرف اور صرف ملکی مفادات کا احاطہ کرتی ہو۔ پاکستان ایک خود مختار ملک ہے اور ایسی طاقت بھی ہے۔ ہم کب

تک دوسروں کے رحم و کرم پر پلتے رہیں گے۔ ہمیں اپنی قوم و ملک کے مفادات کو ہی مد نظر رکھنا چاہیے۔ کارجرہ پالیسی کی تبدیلی اب ناگزیر ہے اس کا موجود حکومت کو بھی احساس ہو گیا ہے۔

امریکہ پہ کم انحصار کے ساتھ ساتھ ہمیں چین کا اعتماد بھی بحال رکھنا ہو گا۔ چین ہمارا بہترین دوست ہے اور ہماری ہر مشکل گھڑی میں ہمارے ساتھ شانہ بشانہ کھڑا ہوتا ہے۔ جہاں امریکہ ہمیں ڈومور کا مطالبہ کر رہا ہے وہاں چین اب بھی ہمارے ساتھ کھڑا ہے۔ چین نے دو ٹوک الفاظ میں کہہ دیا ہے کہ کچھ بھی ہو جائے پاکستان کے مفادات کا ہر صورت تحفظ کریں گے۔ پاکستان کی ترقی اور اس کے استحکام کے لئے چین اس کے ساتھ ہے۔ چین نے واضح کیا ہے کہ دہشت گردی صرف پاکستان کا مسئلہ نہیں اب یہ عالمی مسئلہ بن چکا ہے اس لئے سب کو مل کر کام کرنا ہو گا۔ چین نے ہمیشہ پاکستان کی حمایت کی ہے چاہے یہ علاقائی مسئلہ ہو یا پھر عالمی فورم ہو۔ چین نہ صرف ہمارا بااعتماد دوست ہے بلکہ وہ پاکستان میں سی پیک کا منصوبہ بھی شروع کر رہا ہے۔ جس سے اس خطے خصوصاً پاکستان میں خوشحالی آئے گی اور اس کے دور رس نتائج نکلیں گے۔

## اردو زبان کا نفاذ، ترقی و ترویج

ہفتہ کے روز ہم پاک ٹی ہاؤس میں اپنے دوستوں کے ناول سننے کی ایک تقریب میں موجود تھے کہ پروگرام کے اختتام پر ہمیں ایک صاحب نے الحما میں ایک پروگرام کی دعوت دی اور ضرور آنے کی تاکید بھی کی، دعوت نامہ دیکھا تو اس پر بڑے بڑے اور مشہور مقررین خواتین و حضرات کے نام لکھے ہوئے تھے جن میں اوریا مقبول، ناصرہ جاوید اقبال اور دوسرے لوگ شامل تھے اور یہ پروگرام "کل پاکستان نفاذ اردو کانفرنس" سے متعلق تھا، یقیناً میری دلچسپی، بڑھی اور میں نے آنے کا وعدہ کر لیا۔ جس دن پروگرام تھا اس دن ہم اپنے کچھ دوستوں کے ساتھ الحما ہال میں پہنچ گئے جہاں یہ پروگرام یا سیمینار ہو رہا تھا۔

پروگرام شروع ہو چکا تھا اور ایک ایک مقرر اپنے اپنے حصے کی تقریر کر کے اپنی اپنی سیٹ پر جا کر بیٹھ جاتا، ان میں سے کچھ مقرر کی باتیں سمجھ میں آتی تھیں اور کچھ تنقید برائے تنقید بھی کرتے رہے، بہر حال ہر ایک نے اپنا اپنا موقف بیان کیا۔ چلیں اب اصل موضوع کی جانب چلتے ہیں کہ پاکستان کو بنے ہوئے ستر سال کا ایک بہت بڑا عرصہ گزر چکا ہے اور ابھی تک پاکستانی اداروں

میں اردو کا نفاذ نہیں ہو سکا اور ہم جبراً انگریزی زبان کو اپنے اوپر مسلط کر رکھا ہے سوچنا یہ چاہیے کہ انگریزی زبان سے ابھی تک ہم کتنے سائنسدان پیدا کر سکے ہیں، کیونکہ ہمارے یہاں اردو بھی کسی کو صحیح طریقے سے نہیں آتی، انگریزی تو دور کی بات ہے۔

ہمارے ہاں تعلیمی نظام اتنا خراب ہے کہ ایک بی اے یا ایم اے پاس بچہ انگریزی کا ایک پیرا بھی نہیں لکھ سکتا، انگریزی سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں پڑھنے والے بچے بھی انگریزی زبان پر پورا عبور نہیں رکھتے جب کہ ان کا ذریعہ تعلیم بھی انگریزی ہے، وجہ سب جانتے ہیں لیکن اس نظام کی بہتری کے لئے کوئی نہیں سوچتا، ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ جب پاکستان بنا اسی وقت ملک میں اردو زبان کا نفاذ تمام سرکاری اداروں میں کر دیا جاتا اور ایک قانون بنا دیا جاتا کہ تمام سرکاری اور نجی ادارے اس کے پابند ہوں گے۔ اس سے ایک فائدہ یہ ہوتا کہ ہمارے طلباء و طالبات اپنی زبان میں سائنس کو پڑھتے اور ترقی کی منزلیں طے کرتے ہو ان میں سے کئی سائنسدان بنتے جیسا کہ دوسرے ممالک میں ہوتا ہے، ترقی کرنے والے تمام ممالک اپنی اپنی زبانوں میں تعلیم دے رہے ہیں، وہاں خوشحالی ہے اور ہم انگریزی زبان کا پیچھا ہی نہیں چھوڑ رہے، انگریزی زبان پڑھ کر ہم نے کتنی ترقی کر لی ہے، اگر ہمارا ایک بچہ ایف اے کی انگریزی میں فیل ہو جاتا ہے تو اس کی تعلیم یہی اختتام ہو جاتی

ہے، انگریزی کو آپ آپشنل مضمون کے طور پر تو لے سکتے ہیں لیکن اس کو لازمی قرار دینا درست نہیں ہے، ابھی بھی وقت ہے کہ ہم طلباء و طالبات کو اپنی میٹھی بولی اردو میں تعلیم دیں اور اس کو تمام سرکاری اداروں میں نافذ کریں۔

انگریزی زبان سیکھنے کے لئے علیحدہ سے ٹریگ سنٹر کا قیام لایا جاسکتا ہے۔ جسے ضرورت ہو وہ انگریزی زبان ضرور سیکھے، انٹرنیشنل زبان ہونے کے ناطے اس کی اہمیت اپنی جگہ پر ہے لیکن اس کو زبردستی پڑھانا بھی سمجھ سے باہر ہے۔ یہاں تو انگریزی زبان سکھانے والوں کی اپنی انگریزی بھی درست نہیں ہوتی تو وہ دوسرے کو کیا انگریزی سکھائے گا، انگریزی سکھانے والوں کی ملک میں بھر مار ہے اور انہوں نے انگریزی سکھانے کے عوض ہزاروں روپے فیس وصول کرتے ہیں یہ بھی انگریزی سیکھنے والے کے ساتھ سراسر زیادتی ہے، جس طرح گورنمنٹ نے فنی تعلیم کے لئے ادارے بنائے ہوئے ہیں اسی طرح انگریزی زبان کے بھی سنٹر بنائے جائیں تاکہ انگریزی سیکھنے والے کم فیس میں اچھی انگریزی سیکھ سکیں۔

اگر ہم اپنا تعلیمی نظام اردو میں کر دیں گے تو بہت سارے طالب علم جو انگریزی میں فیل ہو جانے کی وجہ سے اپنی تعلیم ادھوری چھوڑ دیتے تھے انہیں بھی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کا موقع ملے گا، یقیناً پھر ہمارے ہاں بھی اچھے سائنسدان، اچھے وکیل، اساتذہ، ڈاکٹر اور انجینئر پیدا ہوں گے۔ جو ملک اپنی

زبانوں میں تعلیم دے رہے ہیں وہ ترقی کی منزلیں بھی طے کر رہے ہیں اور ساری دنیا میں ان کا نام بھی ہو رہا ہے۔ ہم اپنی زبان کی ترقی کے بارے میں سوچنے کی بجائے انگریزی اور اب چینی زبان پر فوکس کرنے لگے ہیں، اب تعلیمی اداروں میں چینی زبان کو بھی نافذ کیا جا رہا ہے پہلے ہم انگریزی سے تنگ تھے اب چینی زبان سے بھی تنگ آ جائیں گے۔ چینی زبان ان کو سیکھنی چاہیئے جن کی ضرورت ہے جن لوگوں نے چین کے ساتھ کاروبار یا ملازمت کرنی ہے وہ اس کو ضرور سیکھیں لیکن سب پر اس کو مسلط کر دینا مناسب نہیں ہوگا۔

اردو زبان ایک میٹھی زبان ہے اس کی ترویج کے لئے ہم سب کو مل کر کام کرنا ہوگا، اس سیمینار میں بھی اردو زبان کی ترویج اور سرکاری اداروں میں اس کے نفاذ کے لئے کام کرنے کے حوالے سے ہی عام لوگوں کو آگاہی دی گئی۔ میں جناب عزیز آزاد صاحب جو ایک لکھاری بھی ہیں اور فاطمہ قمر صاحبہ کو بھی خراج تحسین پیش کرتا ہوں کہ وہ اردو زبان کی ترقی و ترویج اور سرکاری اداروں میں اس کے نفاذ کے لئے کوشاں ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کی اس کوشش کو کامیاب کرے۔ آمین

## راجہ میجر عزیز بھٹی شہید کی یاد میں

میجر عزیز بھٹی شہید کا آج 12 ستمبر کو 52 واں یوم شہادت بھرپور طریقے سے منایا جا رہا ہے۔ اس موقع پر شہید کی آخری آرام گاہ پر پھولوں کی چادر چڑھائی جائے گی اور فاتحہ خوانی کی جائے گی۔ اس کے علاوہ ملک بھر میں مختلف تنظیموں کی جانب سے شہید کی یاد میں مختلف تقریبات کا بھی اہتمام کیا جائیگا۔ میجر عزیز بھٹی شہید، میجر شبیر شریف شہید اور جنرل راحیل شریف کے ماموں تھے۔ اس طرح اس خاندان کو دو اعلیٰ فوجی اعزاز نشان حیدر حاصل کرنے کا شرف بھی حاصل ہوا۔

راجہ میجر عزیز بھٹی شہید کے والد ملازمت کے سلسلے میں ہانگ کانگ میں مقیم تھے جہاں ان کے ہاں 6 اگست 1928 کو میجر عزیز بھٹی شہید پیدا ہوئے۔ دوسری جنگ عظیم کے اختتام پر ان کے والد اپنے آبائی گاؤں لادیاں (گجرات) واپس آ گئے۔ قیام پاکستان کے بعد میجر عزیز بھٹی شہید 21 جنوری 1948 کو ملٹری اکیڈمی میں شامل ہو گئے۔ میں ان کو پاکستان ملٹری اکیڈمی کی پہلے ریگولر کورس کی پاسنگ آؤٹ پریڈ 1950 میں اس وقت کے وزیر اعظم شہید قائد ملت لیاقت علی خان نے بہترین کیڈٹ کے اعزاز کے علاوہ اعزازی شمشیر اور نارمن گولڈ میڈل سے بھی



نوازا۔ اس کے بعد آپ 17 پنجاب رجمنٹ میں سکینڈ لیفٹیننٹ کے طور پر شامل ہوئے اور ترقی کرتے ہوئے آپ میجر کے عہدے پر پہنچ گئے۔

ستمبر 1965 کو اڑلی دشمن بھارت نے پاکستان پر حملہ کر دیا، دشمن کا ارادہ تھا کہ شام تک لاہور پر قبضہ کر لیں گے اور صبح کا ناشتہ لاہور کے جم خانہ میں کریں گے شاید ہندو قوم یہ بھول گئی کہ جن بہادر سپوتوں کے ساتھ اس کا واسطہ پڑا ہے وہ کٹ تو سکتے ہیں لیکن کبھی جھک نہیں سکتے۔ بھارت کے پاس فوج، ٹینک، توپ خانہ اور گولہ بارود کی کمی نہ تھی لیکن اس کے برعکس ہماری فوج اور قوم کے پاس جذبہ ایمانی تھا اور اسی جذبہ کے تحت ہم نے دشمن کے دانت کھٹے کر دیئے اور اس کے ارادوں پر پانی پھیر دیا۔

اس وقت آپ لاہور کے علاقے برکی کے مقام پر تھے اور اپنی کمپنی 6 کی کمان کر رہے تھے۔ اسی کمپنی کے دو پلاٹون نہر کے دوسرے کنارے پر موجود تھے۔ آپ نے اگلے مورچوں پر موجود پلاٹون کے ساتھ آگے بڑھنے کا فیصلہ کیا جبکہ اس وقت دشمن بھرپور حملے کر رہا تھا اور اسے جنگ میں ٹینکوں اور توپ خانہ کی بھی مدد حاصل تھی لیکن ہمارے یہ بہادر سپوت دشمن کے سامنے آہنی دیوار بن کر ڈٹ گئے اور خوب مقابلہ کیا۔ اسی اثناء میں دشمن نے 9 اور 10 ستمبر کو اپنی پوری بٹالین سے اس سیکٹر پر ایک بھر پور حملہ کر دیا۔ اس صورت حال میں آپ کو واپس

اپنی پوزیشن پر آنے کا حکم صادر ہوا، لہذا آپ لڑائی جاری رکھتے ہوئے نہر کی جانب بڑھتے رہے لیکن یہاں دشمن پہلے سے قابض ہو چکا تھا۔ لیکن آپ ڈٹے رہے اور ایک سخت مقابلے کے بعد دشمن کو یہاں سے ہٹانے میں کامیاب ہو گئے اور اس وقت تک لڑتے رہے جب تک تمام جوان اور گاڑیاں نہر کو پار نہ کر لیں۔ یہاں پہنچ کر آپ نے پھر ایک دفعہ کمپنی کو دفاع کے لئے تیار کیا۔ یہاں دشمن کی طرف سے بھرپور گولہ بھاری جاری تھی آپ نے ڈٹ کر دشمن کے حملوں کا مقابلہ کیا۔ اسی اثناء میں دشمن کے ٹینک کا ایک گولہ آپ کو آ کر لگا اور آپ موقع پر ہی شہید ہو کر سرخ رو ہو گئے۔ اس دن 12 ستمبر 1965 کا دن تھا۔

ستمبر 1965 کو اس وقت کے صدر مملکت فیلڈ مارشل ایوب خان نے 91 افسروں اور فوجیوں کو 26 بہادری کے کارنامے انجام دینے والوں کو تمغات اور اعزازات سے نوازا۔ انہی تمغات میں سے سب سے بڑا تمغہ نشان حیدر میجر عزیز بھٹی شہید کو عطا کیا گیا۔ میجر عزیز بھٹی شہید نشان حیدر پانے والے تیسرے شہید تھے۔

## پاکستان سے انٹرنیشنل فیری سروس کا آغاز

سمندری سیاحوں کے لئے یہ بہت بڑی خوشخبری ہے کیونکہ اب وہ پاکستان سے مڈل ایسٹ ممالک کی سیر بذریعہ فیری کر سکیں گے۔ ابتدائی طور پر گوادر سے چاہ بہار ایران تک اس سروس کو شروع کیا جائے گا اور آہستہ آہستہ اس سروس کو دہلی، مسقط و اومان تک بڑھایا جائے گا۔ ایران کے ساتھ فیری سروس شروع کرنے کا فیصلہ 2014 میں بھی کیا گیا تھا اور باقاعدہ طور پر پاکستان اور ایران کے درمیان زائرین کے لئے فیری سروس شروع کرنے کے معاملات طے پا گئے تھے۔ اس لئے ایران کی طرف سے تو گرین سگنل ملتا یقینی ہے۔ پاکستان سے زیادہ تر زائرین ایران جانے کے لئے بلوچستان کا راستہ اختیار کرتے ہیں جو نہ صرف دشوار گزار ہے بلکہ غیر محفوظ بھی ہے اس کے مقابلے میں فیری سروس محفوظ ترین سفر ہو گا اور اس میں وقت کی بھی بچت ہو گی۔ کراچی سے ایران کی بندرگاہ چاہ بہار تک کا کل سمندری فاصلہ 347 نائیکل ماکنز ہے۔ فیری کی رفتار اگر 22 نائیکل ماکنز فی گھنٹہ ہو تو یہ فیری 16 گھنٹے میں اپنا سفر طے کرے گی۔ اس کے برعکس میں اوپر بتا چکا ہوں کہ بلوچستان کا بائی روڈ سفر انتہائی دشوار گزار اور خطروں سے خالی نہیں۔ سمندر کی نسبت بائی روڈ وقت بھی زیادہ لگتا ہے اور یہ یقیناً کھما دینے والا سفر ہے۔ پاکستان سے ایران جانے والے

زائرین کی تعداد اچھی خاصی ہوتی ہے۔ اس لئے ان زائرین کے لئے یہ بہت بڑی خوشخبری ہے بہت سے زائرین ایسے بھی ہیں جو ہر سال ایران میں مذہبی زیارتوں کے لئے جاتے ہیں۔

مسافروں کی سہولت اور سیکورٹی کے لئے وزارت پورٹس اینڈ شپنگ نے وزارت دفاع، وزارت خارجہ اور وزارت داخلہ سے رجوع کیا ہے۔ اس کے علاوہ مسافروں کے لئے کنٹینر، پارکنگ اور ریٹ رومز سے متعلق تمام اتھارٹیز کو آگاہ کر دیا ہے۔ اگر مسافروں کے لئے بہتر سفری سہولیات ہوں گی تبھی یہ فیری سروس کامیاب ہو سکے گی۔ اس فیری سروس سے تجارت کو بھی فروغ حاصل ہو گا اور پاکستانی تاجر جن کی تجارت مڈل ایسٹ کے ان ممالک سے ہے جہاں یہ فیری سروس کا آغاز کرنے کا فیصلہ کیا گیا ہے وہ یقیناً اس سروس سے مستفید ہو سکیں گے۔ اس سروس سے ان ممالک سے نہ صرف نئے تجارتی راستے کھلیں گے بلکہ اس سے پاکستان کے زرمبادلہ میں بھی اضافہ ہو گا۔

یہ سروس شروع کرنا نہایت اچھا قدم ہے اور اس سے تمام دوست ممالک کے ساتھ روابط اور مضبوط ہوں گے۔ اس کے علاوہ تجارتی مقاصد بھی پورے کئے جاسکیں گے۔ اس کے علاوہ یہ سروس مسافروں کے لئے نہ صرف آرام دہ بلکہ سستی بھی ہو گی۔ ایک عام شہری بھی اس کا سفر کر کے لطف اندوز ہو سکے گا۔ سفر کے ساتھ ساتھ

سمندر کی سیر کرنے کا موقعہ بھی ملے گا۔ اس سروس کو کامیاب بنانے کے لئے حکومت  
پاکستان کو مسافروں کا ہر طرح سے خیال رکھنا ہوگا۔ ان کے سفر کو محفوظ بنانا ہو  
گا۔ دوران سفر ان کو بہتر سہولیات اور انٹرنیشنل دینی ہوں گی تب ہی اس سروس کو  
کامیاب بنایا جاسکے گا۔ اگر پاکستان سے لوگ دوسرے ممالک سفر کریں گے تو یقیناً بہتر  
سروس کی وجہ سے ان ممالک کے لوگ بھی پاکستان کا سفر کرنے کے لئے ہوائی جہاز کی  
نسبت فیری کو ہی ترجیح دیں گے۔

## چائنہ کی جدید اور سستی کاریں

پاکستان میں ہر سال کاریں مہنگی ہونے کے باوجود ان کی ڈیمانڈ میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ دنیا کے تمام ممالک میں کاریں پاکستان کی نسبت سستی ہیں لیکن ہمارے یہاں ہر سال کاروں کی قیمت بڑھادی جاتی ہے اور اس کے برعکس کاروں کے ماڈل میں کوئی خاص تبدیلی بھی نہیں لائی جاتی۔ کاروں کی لائٹس اور چھوٹی موٹی چیزوں کو بدل دیا جاتا ہے۔ حال ہی میں کراچی کے آٹوشو میں جو ایکسپو سنٹر میں لگایا گیا تھا۔ اس میں چین نے بھی اپنی ایکٹ الیکٹریک کار متعارف کرائی ہے۔ جسے وہ پاکستان میں 2018 میں مارکیٹ میں لانے کا خواہشمند ہے۔ یہ کاریں چین میں بڑی کامیابی سے چل رہی ہیں۔ ویسے بھی اب چائنہ میں پٹرول اور ڈیزل پر چلنے والی گاڑیوں کو ختم کیا جا رہا ہے اور الیکٹریک گاڑیوں کو فروغ دیا جا رہا ہے کیونکہ ان سے آلودگی میں کمی واقع ہوگی۔ اس کار کے تین دروازے اور چار سیٹیں ہیں۔ اس کار کے تین ماڈل آئیندہ سال پاکستان میں متعارف کروائے جائیں گے جن میں اکانوی، کمفرٹ لہبل اور لگژری شامل ہیں ان کی قیمتیں بالترتیب تین ہزار، چار ہزار اور پانچ ہزار ڈالر

ہیں۔ جو یقیناً پاکستان میں فروخت ہونے والی گاڑیوں سے بہت کم ہے۔ ان گاڑیوں کی فروخت اور کامیابی پاکستان میں یقینی ہے۔ پٹرول کی نسبت بجلی پر چلنے والی گاڑی فی کلو میٹر ایک روپے سے بھی کم لاگت آتی ہے۔ جسے عام آدمی بھی خرید سکتا ہے۔ اس طرح عام آدمی کا معیار زندگی بھی بہتر ہوگا۔ یہ کاریں عام گھریلو بجلی سے چارج کی جا سکیں گی۔ ایک دفعہ ان کو اگر چارج کر لیا جائے گا تو 60 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے یہ کلو میٹر کا فاصلہ طے کر سکیں گی۔ یہ ان تمام فرادے کے لئے بھی مفید ثابت ہوں 120 گے جو دو دروازہ دفتروں میں کام کے سلسلے میں جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال گھریلو کام کاج اور سیر و تفریح کے لئے بھی کیا جاسکے گا۔ چینی کمپنی ان گاڑیوں کی پانچ سال یا اسی ہزار کلو رنگ کی میٹر وارنٹی بھی فراہم کرے گی۔ اس کے علاوہ بعد از فروخت ان کاروں کی مرمت اور پرزہ جات کی خریداری کے لئے بھی سروس سنٹر بنائے جائیں گے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ کیا ان کاروں کے آنے سے باقی کمپنیوں کی کاروں کی قیمتوں میں کتنا فرق پڑتا ہے۔ اگر یہ کاریں مارکیٹ میں آجاتی ہیں تو یقیناً ان کا اثر موٹر سائیکلوں کی قیمتوں پر بھی اثر انداز ہوگا۔ کیا باقی کمپنیاں جن کی اجارہ داری پاکستان میں ہے وہ اس کمپنی کو پاکستان میں قبول کریں گے۔ اب یہ حکومت کا فرض بنتا ہے کہ وہ عوام کو سستی کاروں کو یقینی بنائیں

تا کہ ہر طبقہ کے لوگ اس سے استفادہ اٹھا سکیں اور اپنا معیار زندگی بھی بلند کر سکیں۔ امید ہے کہ ان کاروں کو پاکستان میں سراہا جائے گا کیونکہ یہ نہ صرف سستی پائیدار اور کم فرٹ لےبل ہے بلکہ انسان ماحول دوست ہے۔ اس کار کو پاکستان میں، پذیرائی ضرور ملے گی اور اس کی فروخت میں بھی اضافہ ہوگا کیونکہ یہ پاکستان میں بکنے والی تمام گاڑیوں سے سستی کار ہے اور اس کا خرچہ بھی بہت کم ہے۔ اس لئے اس کی کامیابی یقینی ہے۔



## لمزیونیورسٹی لاہور میں مشاعرہ

کل بروز جمعرات لمزیونیورسٹی کے این آئی بی ایڈیٹوریٹیم میں ایک پروقار مشاعرے کا اہتمام کیا گیا تھا۔ الحراء میں ایک پروگرام کے اختتام پر جناب زاہد حسن صاحب سے ملاقات ہوئی جو کہ لمزیونیورسٹی میں ریسرچر کے طور پر کام کر رہے ہیں انہوں نے لمزیونیورسٹی مشاعرے کا دعوت نامہ مجھے پیش کیا جس پر میں نے ان کا شکریہ ادا کیا اور آنے کا وعدہ بھی کر لیا۔ میرے علاوہ انہوں نے معروف لکھاری بھائیوں جن میں مرزا السید بیگ صاحب، ملک شہباز صاحب، جناب محمد الطاف صاحب اور جناب عبدالصمد صاحب بھی شامل تھے۔ ہم مقررہ وقت سے کچھ دیر پہلے یونیورسٹی پہنچ چکے تھے۔ پروگرام کا وقت شام چھ بجے تھا لیکن پروگرام کا آغاز سوا چھ بجے ہوا۔ مہمان خصوصی کے طور پر صوبہ سندھ کی معروف شاعرات کو مدعو کیا گیا تھا۔ ان میں محترمہ پروفیسر تنویر انجم صاحبہ، محترمہ عطیہ داؤد صاحبہ اور محترمہ پروفیسر امر سندھو صاحبہ تھیں۔

میں آپ کو ان مہمان گرامی کا مختصر سا تعارف بھی کروا دیتا ہوں۔ پروفیسر محترمی تنویر انجم صاحبہ شاعرہ اور مترجم ہیں۔ اور ان دونوں صنفوں پر ان کو

خوب ملکہ بھی حاصل ہے۔ آپ نے 1970ء کی دہائی میں نثر نظموں سے اپنی شاعری کا آغاز کیا۔ اب تک آپ کے سات مجموعے شائع ہو چکے ہیں۔ جن میں ان دیکھی لہریں، زندگی میرے پیروں سے لپٹ جائے گی، نئی نام کی محبت، حاشیوں میں رنگت قابل ذکر ہیں۔ آپ کی غزلیات پر مشتمل کتابیں جن میں سارو برگ آرزو جو 2001 میں شائع ہوئی تھی۔ آپ کی نظموں کے کئی ممالک کی زبانوں میں بھی ترجمے کئے گئے۔ ایک کتاب 2014 میں شائع ہوئی جو منتخب نظموں پر مشتمل تھی۔ کل بھی مشاعرے میں آپ نے اپنی غزلیات اور نثری نظمیں پیش کیں جن کو وہاں موجود حاضرین نے سراہا۔

محترمہ عطیہ داؤد صاحبہ سندھی اور اردو زبان کی شاعرہ، مصنف اور سماجی کارکن بھی ہیں۔ آپ خواتین پر ہونے والے مظالم پر نہ صرف لکھتی ہیں بلکہ ہر فورم پر ان کے لئے آواز بھی بلند کرتی ہیں۔ آپ عورتوں کو با اختیار بنانے کی بھی حامی ہیں۔ آپ کی سات کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ اور ان کی کتابوں کے جرمن، انگلش، اردو اور ہندی میں تراجم موجود ہیں۔ آپ کی ایک تصنیف " ایک نکلھا ہوا بچہ " ہندی زبان میں ممبئی انڈیا میں شائع ہوئی۔ آپ نے خواتین کے حقوق، امن، انصاف اور صنفی مسائل پر 2016 میں بھی کئی مضامین لکھے جو قومی میلوں اور ادبی اخباروں میں شائع بھی ہوئے۔ آپ کو بھارت میں سندھی ادبی ایوارڈ سے بھی نوازا گیا۔ مشاعرے میں بھی آپ نے بہت ساری نظمیں حاضرین کو

سنا کر خوب داد وصول کی۔ آپ نے کچھ اپنے ماضی کی یادوں کو بھی تازہ کیا اور بڑے ہلکے پھلکے انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ آپ ایک ہنس مکھ شخصیت کی مالک ہیں۔

محترمہ امر سندھو صاحبہ سندھی زبان کی شاعرہ، کالم نگار اور سماجی کارکن بھی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ سندھ یونیورسٹی میں فلسفہ کی پروفیسر اور فلسفہ ڈیپارٹمنٹ کی ڈائریکٹر بھی ہیں۔ آپ ایک سماجی کارکن ہیں اور خواتین ایکشن فورم کی ممبر بھی ہیں۔ آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر ایک میگزین بھی شائع کرتی ہیں۔ سندھی میں ایک کتاب شائع ہوئی جس کا اردو ترجمہ " جاگتی آنکھوں کے سنے " ہے۔ آپ سندھ میں معروف شخصیت ہیں اور آپ مردوں اور عورتوں کے مسائل پر یکساں کام کر رہی ہیں۔ آپ نے بھی حاضرین کو اپنی کچھ نظمیں پیش کیں۔ جن کو حاضرین نے تالیاں بجا کر خوب داد دی۔ پروگرام کے اختتام پر ہم ان تینوں مہمانوں سے ملے اور سیلفیاں بھی لیں۔ اور ان کا لاہور آنے پر شکریہ ادا کیا۔ کچھ دیر میں لمز یونیورسٹی کے طلبانے ان تینوں کو گھیر لیا اور ان سے آٹو گراف اور تصاویر بنواتے رہے۔ ہمیں محترم جناب زاہد حسن صاحب جو لمز یونیورسٹی کے ریسرچر بھی ہیں نے نیچے کنٹینر میں ایک عشائیہ دیا جس کے لئے ہم ان کے شکر گزار ہیں۔ کل کی تقریب کا مختصر سا خاکہ کھینچا ہے اور اس کے علاوہ تینوں مہمانوں کا مختصر سا تعارف بھی پیش کیا ہے جو یقینی طور پر آپ

کو پند آئے۔

کو پند آئے۔

## جنیوا میں پاکستان مخالف اشتہاری مہم

ایک بار پھر یورپی ملک سویٹزرلینڈ کے شہر جنیوا میں بلوچ لبریشن آرمی کی جانب سے پاکستان مخالف اشتہاری مہم چلائی گئی یقیناً اس کے پیچھے ایک ہی ملک ہو سکتا ہے اور وہ بھارت ہے۔ جو ان دہشت گردوں کی پشت پناہی کر رہا ہے اور انہیں ہر طرح کی امداد بھی فراہم کر رہا ہے۔ سوئس میں یہ بینرز وہاں کی ایک اشتہاری کمپنی کے ذریعے جگہ جگہ آویزاں کئے گئے۔ پاکستان نے سویٹزرلینڈ کے سفیر تھامس کولی کو وزیر خارجہ کے دفتر میں طلب کیا اور انہیں پاکستان کی جانب سے ایک احتجاجی مراسلہ بھی تھمایا گیا۔ پاکستان نے سوئس حکومت سے شدید احتجاج کیا اور سوئس حکومت کو باور کرایا کہ سوئس حکومت کسی خود مختار ملک کے خلاف اپنی سر زمین استعمال نہ ہونے دے۔ سوئس سر زمین کسی ملک کے خلاف استعمال ہونا عالمی قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ سوئس حکومت اس کے خلاف فوری اور مؤثر کارروائی کرے۔

جیسا کہ سب جانتے ہیں کہ بی ایل اے یہ ایک دہشت گرد جماعت ہے جو بلوچستان میں سیکورٹی فورسز اور معصوم شہریوں کو نشانہ بناتی ہے۔ امریکہ اور برطانیہ میں بھی اس کے چند افراد کو دہشت گرد قرار دیا جا چکا ہے۔ سوئس حکومت کے

شہر جینیوا میں اقوام متحدہ کا دفتر ہے اور وہاں دہشت گردوں کی جانب سے اس قسم کی کاروائی کرنا افسوس ناک ہے۔ سوئس حکومت کو واضح کیا گیا ہے کہ وہ جینیوا حکام کو آگاہ کرے کہ یہ ایک دہشت گرد تنظیم ہے اور اسے پوری قوت اور سنجیدگی کے ساتھ نمٹا جائے۔ تاکہ دوبارہ ایسا کوئی واقعہ رونما نہ ہو سکے۔

سویٹزر لینڈ میں اس سے پہلے بھی مسلمانوں کے خلاف کئی ایک اشتہاری مہمیں چلائی جا چکی ہیں۔ وہاں مسجدوں کے مینار بنانے کے خلاف بھی مہم چلائی جا چکی ہے تاکہ وہاں کی عوام کو آگاہ کیا جائے اور کہا گیا کہ ان میناروں پر پابندی لگائی جائے۔ اب ایک خود مختار اور اسلامی ملک کے خلاف پروپیگنڈہ کیا جا رہا ہے جو افسوس کا مقام ہے۔ پاکستان کے خلاف دشمن ممالک نت نئے ہتھکنڈے استعمال کر رہے ہیں اب ہمیں اپنی سوچ کو بدلنا ہو گا۔ اب ہمیں اپنی خارجہ پالیسی کو بھی ایک نظر دیکھنا ہو گا اور ملکی مفاد میں ہی فیصلے بڑی بہادری کے ساتھ کرنے ہوں گے۔ ہمیں کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے اپنی عوام کو بھی اعتماد میں لینا ہو گا۔ تاکہ عوام اور حکمران ملک کی بقا کے لئے جو بھی فیصلہ کریں وہ مل کر کریں۔ یہ ملک ہمارا ہے اور اس کی ترقی و سالمیت کے لئے ہمیں کوشاں رہنا چاہیے۔ بلوچستان پاکستان کا سب سے بڑا صوبہ ہے اور اب سی پیک کے ذریعے اسے ترقی کی

منزلوں کی جانب رواں دواں کیا جا رہا ہے۔ بس یہی ترقی ہمارے ہمسایہ ملک بھارت کو ہضم نہیں ہو رہی اور وہ پاکستان کے خلاف نت نئی چالیں چل رہا ہے اور کسی طرح سے بھی پاکستان میں جاری سی پیک منصوبے کو ناکام بنانا چاہتا ہے۔ جینیوا میں بھی یہ اس کی ایک چال کا حصہ ہو سکتا ہے کیونکہ وہ ان دہشت گردوں کی پشت پناہی کر رہا ہے۔ تمام پاکستانیوں کو اب ایک پلیٹ فارم پر جمع ہو جانا چاہیے تاکہ پاکستان مخالف ممالک ہمارے ملک کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں۔ پاکستان ایک خود دار اور خود مختار ملک ہے۔ اب وقت آچکا ہے کہ ہم اپنے دوست اور دشمن کی پہچان کر سکیں۔ آخر کب تک ہم کشکول کا سہارا لیتے رہیں گے اگر ہم سے بعد میں آزاد ہونے والے ممالک کم وسائل رکھنے کے باوجود ترقی کر سکتے ہیں تو ہم اتنے وسائل ہونے کے باوجود بھی ابھی تک ترقی کی منزلیں طے نہیں کر سکے۔ ہمیں اس کی وجہ جاننے کی ضرورت ہے اور سب جانتے ہیں۔ ملک کی ترقی کے لئے ہر پاکستانی کو اپنے ملک اور اس میں بسنے والے لوگوں کے ساتھ مخلص ہونا ہوگا۔ کرپشن جو ہمارے ملک کی بنیادوں کو کھوکھلا کر رہی ہے اس کا مکمل خاتمہ کرنا ہوگا۔ ہماری قوم بہادر اور محنتی قوم ہے اگر اسے معقول وسائل دئے جائیں تو یہ یقیناً ملک کی ترقی کے لئے کام کریں گے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو تاقیامت قائم و دائم رکھے اور یہ دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کرے اور اسے حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے۔ آمین ثم آمین





اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی کے 72 ویں اجلاس میں پاکستان کے وزیر اعظم نے دنیا کے سامنے اپنا دو ٹوک موقف پیش کیا۔ انہوں نے پوری دنیا پہ واضح کر دیا کہ اب پاکستان قربانی کا بکر نہیں بنے گا اور انہوں نے مزید کہا کہ بھارت کی بالادستی خصلے میں قابل قبول نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ وہ بھارت کے ساتھ مذاکرات کے لئے تیار ہیں لیکن اس سے پہلے بھارت کو اپنے رویوں میں تبدیلی لانی ہوگی۔ جس دن پوری دنیا میں امن کا دن منایا جا رہا تھا اسی دن بھارت نے ایل اوسی پر فائرنگ کر کے معصوم اور بے گناہ پاکستانی شہریوں کا خون بہایا۔ پاکستان نے بھی بھارت کی اس جارحیت کا ڈٹ کا مقابلہ کیا اور اس کی پوسٹوں کو تباہ کر دیا۔ پاکستان کا واضح موقف ہے کہ بھارت کی طرف سے ذرا سی مہم جوئی کو بھی جنگ تصور کیا جائے گا اور اسے اس کا بھرپور جواب دیا جائے گا۔ بھارت کو چاہیے کہ ان حرکتوں سے باز رہے ورنہ اس کے لئے کئی مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں۔ یہ مختصر جنگ انتہائی خطرناک جنگ میں تبدیل ہو سکتی ہے

جب سے پاکستان معرض وجود میں آیا ہے تب سے ہی بھارت ہمارا زلی دشمن بن

بیٹھا ہے اور کوئی موقعہ ہاتھ سے جانے نہیں دیتا کسی نہ کسی طرح پاکستان کو نقصان پہنچانے کے بہانے تلاش کرتا رہتا ہے۔ بھارت پاکستان میں نہ صرف دہشت گردی کو ہوا دیتا ہے بلکہ دہشت گردوں کی پشت پناہی بھی کرتا ہے۔ بھارت نے ایل اوسی پر جو محاذ کھول رکھا ہے اس سے پاکستان شہری نشانہ بن رہے ہیں۔ اقوام متحدہ کو چاہیے کہ بھارت کو ایسی حرکتیں کرنے سے باز رکھے ورنہ یہ آگ پھیل بھی سکتی ہے اور اس کئی دوسرے ممالک بھی متاثر ہوں گے۔ دنیا کے امن کے لئے ضروری ہے کہ مذاکرات کا راستہ اپنایا جائے یہ دور جنگوں کا دور نہیں ہے۔ اس بات کو بھارت بھی اچھی طرح سمجھتا ہی اس لئے وہ کوئی ایسی بے وقوفی نہ کرے جس سے بعد میں اسے پچھتانا پڑے۔ وزیر اعظم نے مزید کہا کہ افغانستان کا فوجی حل نہیں ہے بلکہ اس کو مذاکرات کے ذریعے ہی حل کیا جاسکتا ہے۔ یہ ان کی بات بالکل سچ ہے کہ کب سے امریکہ کی فوجیں افغانستان میں طالبان سے جنگ میں مصروف عمل ہیں اور ابھی تک طالبان سے قبضہ شدہ علاقے چھڑانے میں کامیاب نہیں ہو سکیں بلکہ افغانستان کے زیادہ تر علاقوں پر طالبان کا ہی قبضہ ہے۔ وزیر اعظم کے مطابق طالبان سے مذاکرات ہی ایک بہتر حل ہے۔ یہی طالبان پاکستان میں بھی دہشت گردی کروا رہے ہیں اور انہی دہشت گردوں کی بھارت بھی پشت پناہی کرتا ہے اور اگر بھارت کو افغانستان میں کھلی چھٹی مل گئی تو یہ پاکستان کے لئے نقصان دہ ثابت ہو

گا۔ کیونکہ بھارت وہاں بیٹھ کر پاکستان مخالف مہم چلائے گا۔ اس لئے پاکستان نے واضح الفاظ میں کہہ دیا ہے کہ افغانستان میں بھارت کی بالادستی قبول نہیں ہے۔

اگر دیکھا جائے تو پاکستان اس خطے کا اہم ملک ہے اور اس کے بغیر افغانستان میں امن لانا مشکل ہو گا۔ اور پر امن افغانستان ہی پاکستان کی سلامتی کا ضامن ہے۔ لیکن بھارت کے وہاں ہوتے ہوئے یہ سب ممکن نظر نہیں آتا۔ وزیر اعظم نے مزید کہا کہ امریکہ کو بھی چاہیے کہ دونوں ممالک کے ساتھ ایک جیسا برتاؤ کرے۔ وزیر اعظم نے اپنا موقف دنیا کے سامنے بہتر انداز میں پیش کیا اور کہا کہ ہم دہشت گردی کے خلاف جنگ میں نبرد آزما ہیں اور کامیاب ہوئے ہیں اب تک دہشت گردی کے خلاف پاکستان کے 70 ہزار فوجی جوان اور شہری شہید ہو چکے ہیں۔

کیا دنیا کو یہ نظر نہیں آتا؟ کیا امریکہ یہ نہیں جانتا؟ سب کو نظر آتا ہے لیکن اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ سب سے زیادہ جانیں گوانے کے بعد بھی ہمیں "ڈومور" کہنے والوں کو شرم نہیں آتی؟ امریکہ کو ڈومور کہنے کی بجائے جنگ کے خلاف پاکستان کی تعریف کرنی چاہیے اور کوئی ایسا قدم نہیں اٹھانا چاہیے جس سے دونوں ممالک کے تعلقات پر حرف آئے۔

وزیر اعظم نے کشمیر اور فلسطین کے حوالے سے بھی اپنا موقف دہرایا، کشمیر کا پر امن حل نکلنا چاہیے، اس کے لئے اقوام متحدہ اپنا ایک نمائندہ مقرر کرے، کشمیر کی بین الاقوامی تحقیقات کی جانی چاہیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ کشمیری راہنماؤں کو رہا کیا جائے اور کشمیریوں کے حقوق سلب نہ کئے جائیں۔ جب تک عالمی برادری بھارت پر دباؤ نہیں بڑھائے گی تب تک کشمیریوں پر یہ ظلم جاری رہے گا لیکن آخر کب تک۔۔۔؟

آخر ایک دن ظلم کے یہ بادل چھٹ جائیں گے اور کشمیری قوم ضرور اپنے ارادوں میں کامیاب ہوگی ایک دن ان کی آزادی کا سورج ضرور طلوع ہوگا۔ اور وہ دن دور نہیں ہے یقیناً بہت قریب ہے، بھارت کو اب تک سمجھ لینا چاہیے کہ جس قوم کو وہ کئی دہائیوں سے ظلم و ستم کا نشانہ بنا رہا ہے وہ ابھی تک اپنی جدوجہد کے لئے قربانیاں دیتے جا رہے ہیں اور جب تک آزادی نہیں ملتی دیتے رہیں گے، آزادی ان کا مقدر ہے اور وہ ان کو مل کر رہے گی۔ انشاء اللہ

## ورلڈ ٹورزم ڈے اور پاکستان

ہر سال 27 ستمبر کو دنیا بھر میں ورلڈ ٹورزم ڈے منایا جاتا ہے۔ اس دن کو 1980 سے اقوام متحدہ کی عالمی سیاحت کی تنظیم نے منانے کا فیصلہ کیا اور اس دن کو منانے کے لئے 27 ستمبر کا دن مقرر کیا گیا اس تاریخ کو 1970 میں منتخب کر لیا گیا تھا کہ 27 ستمبر کو ہی سیاحت کا عالمی دن منایا جائے گا۔ اس دن کو منانے کا مقصد یہ تھا کہ بین الاقومی سطح پر مختلف ممالک کے لوگوں میں سیاحت کو فروغ حاصل ہو سکے تاکہ لوگ ایک دوسرے کے معاشرتی، ثقافتی اور سیاسی اقدار کو جان سکیں۔ جب سے سیاحت کو انڈسٹری کا درجہ ملا ہے بہت سے ممالک صنعتی ترقی کے ساتھ ساتھ سیاحت کی ترقی کے لئے بھی کوشاں ہیں۔ سیاحت کسی بھی ملک کے لئے رٹھ کی ہڈی کا مقام رکھتی ہے۔ ورلڈ ٹورزم تنظیم کے مطابق دنیا بھر میں سیاحت کے شوقین اور دلدادہ لوگوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔

اب دنیا بھر کے ممالک میں یہ دن عالمی سطح پر منایا جاتا ہے اور ہر ملک اپنے ملک کی سیاحت کے فروغ کے لئے اشتہاری مہم کا آغاز کرتا ہے اور دوسرے ممالک کے لوگوں کو اس ملک کی سیر کرنے مجبور کر دیا جاتا ہے۔ اکثر اشتہاروں

میں اس ملک کے لوگوں کے رہن سہن، کھانے پینے، مشہور عمارتوں اور خوبصورت جگہوں کا انتخاب کیا جاتا ہے جو کسی بھی سیاح کے لئے کشش کا باعث بن سکتی ہیں اور وہ اس ملک کی سیر کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر کے کئی ممالک میں ٹورزم ایک انڈسٹری کا درجہ رکھتی ہے اور اس پر سالانہ لاکھوں کروڑوں روپے خرچ کئے جاتے ہیں اور اس کے ذریعے اربوں روپے سالانہ کمائے جاتے ہیں۔ ہر سال اس شعبہ میں اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہے۔

اگر ترقی پذیر ممالک میں سیاحت کو فروغ دیا جائے تو یقیناً یہ بڑی انڈسٹری کے طور پر ابھر کر آ سکتی ہے اور اس کی آمدنی سے غریب لوگوں کی حالت بہتر بنائی جا سکتی ہے اس کے ذریعے ماحول کو بھی بہتر اور صاف ستھرا بنایا جا سکتا ہے۔ سیاحت کے ذریعے ہی ہم بہت سی ملازمتیں پیدا کر سکتے ہیں جس سے بے روزگاری کا بھی خاتمہ ہو سکتا ہے اس کے علاوہ ہم سیاحت سے تجارتی فوائد بھی حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ جو بھی سیاح کسی ملک میں جاتا ہے تو وہ اس ملک کی بنائی گئی مقامی چیزوں کو خریدنے میں دلچسپی رکھتا ہے اس طرح ملک کو کافی زر مبادلہ حاصل ہو سکتا ہے۔ سیاحت سے ہی ہم امن کو فروغ دے سکتے ہیں جو اس وقت پوری دنیا کے لئے ایک چیلنج بن چکا ہے۔

اگر پوری دنیا کے مقابلے میں پاکستان کو دیکھا جائے تو یہاں چند دھائیوں سے

سیاحت بالکل نہ ہونے کے برابر ہے اس کی سب سے بڑی وجہ دہشت گردی تھی اور دوسری وجہ حکومتوں کی عدم دلچسپی تھی جس کی وجہ سے اس شعبے کو کافی نقصان ہوا۔ پاکستان میں بہت سارے ایسے مقامات ہیں جو سیاحوں کی دلچسپی کو باعث بن سکتے ہیں۔ پاکستان کو اللہ تعالیٰ نے ہر نعمت سے نوازا ہوا ہے ہمارے ملک میں سمندر، پہاڑ، ریگستان، وادیاں، سرسبز و شاداب کھیت اور زرخیز زمینیں ہیں جو قدرت کی جانب سے ہمارے ملک اور یہاں بسنے والے لوگوں کے لئے کسی تحفہ سے کم نہیں ہیں۔

اب ملک تیزی سے امن کی جانب بڑھ رہا ہے اور وہ دن دور نہیں جب دوبارہ یہاں سیاحت پھلے پھولے گی۔ اگر پاکستان میں سیاحت کو ترقی دی جائے تو یقیناً یہ ملک کی آمدنی کا ایک بڑا ذریعہ بن سکتی ہے۔ پاکستان میں انتہائی خوبصورت وادیاں ہیں جن میں سوات میں وادی چیل، شنگریلا، چترال، کاغان، مری، کیلاش، گلگت، سکردو، وادی نیلم، بحرین، کشمیر اور سیف الملوک شامل ہیں جو اپنی قدرتی حسن اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے پرکشش ہیں۔ اس کے علاوہ بھی سیر و سیاحت کے لئے ملکی و غیر ملکیوں کے لئے سندھ، بلوچستان، پنجاب، خیبر پختونخواہ میں بھی کئی ثقافتی اور تاریخی مقامات موجود ہیں جو کسی بھی سیاح کی دلچسپی کا باعث بن سکتے ہیں ان میں خاص طور پر شاہی قلعہ، منجوداڑو، ٹھٹھہ، ہیڈ مرالہ، کھیوڑہ کی کان، قراقرم کا پہاڑی سلسلہ، کے ٹو، اور

ٹیکسلا قابل دید ہیں۔

دنیا میں سب سے زیادہ سیاحت یورپ کا رخ کرتے ہیں جن میں برطانیہ، سوئٹزر لینڈ، نیوزی لینڈ، آسٹریلیا، فرانس، ناروے، جرمنی، سپین، اٹلی، ڈنمارک، سویڈن، ہالینڈ اور امریکہ سرفہرست ہیں۔ لیکن اگر دیکھا جائے تو پاکستان بھی قدرتی حسن سے مالا مال ہے اگر ضرورت ہے تو صرف اس بات کی جو بھی ٹورزم کے شعبے سے وابستہ عملہ ہے اسے انٹرنیشنل سطح کی ٹریگ مہیا کی جائے۔ اس کے علاوہ دنیا بھر میں پاکستان کی حسین وادیوں اور نظاروں کی اشتہاری مہم چلائی جائے تاکہ لوگ اس کی طرف متوجہ ہو سکیں سیاحوں کے لئے مکمل سیکورٹی کا بندوبست کیا جائے اس کے علاوہ سیاحوں کو بہترین، ٹرانسپورٹ مہیا کی جائے تاکہ جو پہلی بار پاکستان آئے وہ دوبارہ اس ملک میں آنا چاہے اور دوسروں کو بھی پاکستان کی سیاحت سے متعلق آگاہ کرے۔ پاکستان میں سیاحت کے شعبے کو ترقی دینے کے پورے مواقع موجود ہیں بس ہماری حکومت کو اس طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ مقامی لوگوں کو بھی چاہیے کہ وہ یورپ کی سیر کرنے کی بجائے اپنے ملک کی سیر کو ترجیح دیں تاکہ ملکی سطح پر بھی سیاحت کو فروغ حاصل ہو سکے۔ جیسا کہ میں نے اوپر بیان کیا ہے کہ پاکستان میں سیاحتی مقامات کی کمی نہیں لیکن یہاں غیر ملکی سیاح نہ آنے کے برابر ہیں۔ جب تک ملک میں مکمل امن و امان نہیں ہو جاتا تب تک غیر ملکیوں کا آنا ناگزیر ہے۔





ابھی حال ہی میں مجھے ایک نجی یونیورسٹی میں ایک سیمینار میں جانے کا موقع ملا جس میں ملک کے نامور ڈرامہ نگار خواتین و حضرات کو مدعو کیا گیا تھا۔ سب نے موجودہ حالات میں چلنے والے ڈراموں پر اپنا اپنا اظہار خیال کیا میں بھی ان کے اس موقف سے مطمئن ہوا کہ کم از کم ہمارے لکھنے والے اچھی سوچ رکھتے ہیں اور وہ معاشرے کے لئے وہی لکھنا چاہتے ہیں جسے ہمارا معاشرہ پسند کرتا ہے۔ لیکن آج کل میڈیا پر ایسے ڈراموں کی بھرمار ہے جو دوسرے ممالک سے امپورٹ کئے جاتے ہیں اور زبردستی ہمارے معاشرے پر ٹھونس دیے جاتے ہیں جو یقیناً کسی طرح بھی ہمارے معاشرے میں دکھانے کے قابل نہیں ہیں کیونکہ ہم ایک ایسی ثقافت کے مالک ہیں جہاں پر اب بھی شرم و حیا موجود ہے ابھی بھی بہت سے ایسے لوگ ہیں جو بے حیائی پر مبنی ڈراموں کو اپنی فیملی میں بیٹھ کر نہیں دیکھ سکتے کیونکہ ان ڈراموں میں دکھائے جانے والے اداکاروں کے لباس مغربی ہوتے ہیں جو کسی بھی لحاظ سے ہمارے معاشرے کی عکاسی نہیں کرتے۔ ہمارے ہاں لکھنے اچھا والوں کی کمی نہیں لیکن افسوس کا مقام یہ ہے کہ ان کو بھی مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ پروڈیوسر کی مرضی کے مطابق لکھیں کیونکہ آج کل سب سے بڑا مسئلہ چینل کی ریٹنگ کا ہے لیکن اس

ریٹنگ کے چکر میں ہماری نئی نسل کو کیا سکھایا جا رہا ہے۔

ایک وقت تھا کہ صرف ایک ٹی وی پر ایسے ڈرامے پیش کیئے جاتے تھے جسے گھر کے تمام افراد بیٹھ کر دیکھ سکتے تھے ان ڈراموں کو دیکھنے کے لئے لوگ وقت سے پہلے ہی اپنے کام کاج کر کے بیٹھ جاتے تھے تاکہ وہ ڈرامہ دیکھنے سے رہ نہ جائے۔ اس کے برعکس آج بھی لکھنے والوں کی کمی نہیں ہے بہت اچھا لکھنے والے رائیٹرز موجود ہیں اس کے باوجود ایسے ڈرامے پیش کئے جاتے ہیں جن کو بندہ اپنی فیملی کے ساتھ بیٹھ کر نہیں دیکھ

سکتا۔ چاہیے تو یہ تھا کہ ہم اپنے معاشرے کے لئے نصیحت آموز ڈرامے تخلیق کرتے لیکن ہم نے فیشن اور بے حیائی کو فروغ دینا شروع کر دیا جس سے ہماری نوجوان نسل کافی راغب ہوئی کیونکہ جو دکھایا جائے گا لوگ ایسا ہی بننے کی کوشش کریں گے ایک اسلامی ملک میں ہمیں ان اسلامی اقدار کا خیال رکھنا چاہیے جو ہمیں قرآن و سنت میں بتائی گئی ہیں۔ ڈراموں کے علاوہ ہمارے اشتہارات بھی بے لگام ہو چکے ہیں لگتا ہے کہ ان کو کھلی آزادی مل چکی ہے جو چاہیں وہ دکھائیں۔

ہمیں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ہمارا معاشرہ آزاد خیال نہیں ہے یہ ایک اسلامی معاشرہ ہے یہاں سب کو معلوم ہے کہ اس کی کیا حد ہے لیکن ڈراموں میں بعض اوقات ایسے سین دکھائے جاتے ہیں جو کسی بھی طرح ایک اسلامی معاشرے کے قابل نہیں ہیں۔ ہر ایک ڈرامے میں ساس بہو کے موضوع کو اہمیت دی جاتی ہے ہمیں ایسے

ڈرامے بنانے کی ضرورت ہے کہ جس میں ساس بہو ایک دوسرے کی عزت کریں لیکن ڈراموں میں اس کے بالکل برعکس دکھایا جاتا ہے جس میں دونوں سازشیں کرتی نظر آتی ہیں اس طرح کے منفی سین دکھانے ضروری نہیں بلکہ ان کو مثبت انداز میں پیش کیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کچھ عرصہ سے ڈراموں میں ایک نئی تبدیلی آئی ہے اچھی بات ہے لیکن اس تبدیلی کو منفی رجحانات سے دور رکھا جائے تو ہی ڈرامے کے مثبت پہلو سامنے آئیں گے۔

بچپن میں ہمیں تاریخی ڈرامے دیکھنے کو ملتے تھے جس سے بچوں کو پتا چلتا تھا کہ ایک مسلمان حکمران اور مجاہد کیسے جنگ و جدل کیا کرتے تھے اس طرح کے ڈراموں سے ہمیں اپنی تاریخ جاننے کا موقع ملتا تھا لیکن آجکل ایسے ڈرامے ناپید ہو چکے ہیں حالانکہ ہماری نسل کو اب ایسے ہی ڈراموں کی ضرورت ہے تاکہ وہ اپنے مجاہدین کے کارناموں کو جان سکیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی پر ایسے ڈرامے پیش کئے جائیں جن میں ہماری فوج کے سپاہیوں اور افسروں کے کارنامے دکھائے جائیں۔ شہداء نے جو قربانیاں اس ملک کے لئے دی ہیں ان کو ڈراموں کا حصہ بنایا جائے مختصر یہ کہ ڈراموں میں اسلامی اقدار کو مد نظر رکھنا ضروری ہے تاکہ ملک میں فحاشی اور بے حیائی نہ پھیلنے پائے۔

اس کے علاوہ ایسے ڈرامے بھی پیش کئے جاسکتے ہیں جو طنز و مزاح پر مبنی ہوں

ایسے ڈرامے ہمیشہ پسند کئے گئے ہیں اور پسند کئے جاتے رہیں گے لیکن آج جو مزاحیہ ڈرامے دکھائے جا رہے ہیں ان میں کسی نہ کسی شخصیت کو نشانہ بنایا جاتا ہے جو میری نظر میں صحیح نہیں ہے آخر میں میں یہی کہوں گا کہ میڈیا ہمارے ملک میں آزاد ہے اس لئے اس کو ایسے موضوع پر ڈرامے دکھانے چاہیں جو واقعی ہمارے معاشرے کی ضرورت ہیں صرف خواتین پر ہی ڈرامے بنانا کسی طور بھی ٹھیک نہیں، خواتین کے مسائل کی نشاندہی کرنا ایک مثبت عمل ہے لیکن عورت کو منفی صورت میں دکھانا کسی طور بھی صحیح نہیں ہے۔

اس کے علاوہ بچوں پر ڈرامے پیش کرنے کی اشد ضرورت ہے اس وقت بھی بچوں کے ڈرامے کم ہی پیش کئے جا رہے ہیں بچوں کو بھی تفریح کے مواقع ملنے چاہیں میڈیا کو اس طرف بھی دھیان دینے کی ضرورت ہے تاکہ ہم اپنی آنے والی نسل کی صحیح طریقے سے پرورش کر سکیں۔

## سموگ اور احتیاطی تدابیر

گرد، دھواں اور دھند کی آمیزش سموگ کہلاتی ہے پچھلے سالوں کی نسبت ملک میں بڑھتی سموگ اور آلودگی اس بات کا مظہر ہے اب ہمیں اس کی روک تھام کے لئے زیادہ کام کرنے کی ضرورت تھی جو کہ نہ کیا جاسکا اور اس وقت پورا ملک خصوصاً پنجاب کے بڑے شہر اس کی لپیٹ میں ہیں سموگ کی وجہ سے فضا بھی آلودہ ہو چکی ہے اور اس میں سانس لینا دشوار ہوتا جا رہا ہے سموگ سے کئی بیماریوں جنم لے سکتی ہیں خاص کر سموگ دل، پھیپھڑوں اور دمہ کے مریضوں کے لئے اور بھی خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے ایسے مریضوں کو اس موسم میں باہر نکلنے سے بچنا چاہیئے عام آدمی بھی جب باہر نکلے تو اپنی مکمل حفاظت کر کے ہی نکلے تاکہ سموگ سے کم سے کم متاثر ہو سموگ سے ناک گلا اور سانس کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔

اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہماری فضا صاف ستھری رہے تو ہمیں فضا کو آلودہ کرنے والے دھوئیں اور کیمیائی مادوں پر فوری قابو پانا ہو گا جتنی فیکٹریاں اور کارخانے دھواں پیدا کرتے ہیں ان کو شہر سے باہر منتقل کرنا ہو گا اس کے علاوہ ایسی گاڑیاں جو دھواں چھوڑتی ہیں ان کو سڑک پر لانے والے کے خلاف سخت

کاروائی کرنی ہوگی، تبھی ہم آنے والے دنوں میں اس سموگ پر قابو پانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ ملک میں زیادہ سے زیادہ درخت لگا کر بھی ہم سموگ جیسی صورت حال سے بچ سکتے ہیں۔ درخت لگانا صرف حکومتوں کا ہی فرض نہیں ہے بلکہ ہم سب کو اپنی اپنی جگہ یہ ذمہ داری پوری کرنی چاہیے، ہر فرد اپنے گھر گلی اور محلے میں ایک ایک درخت بھی لگائے تو یہ ملک کی فضاؤں کو صاف و ستھرا بنا سکتے ہیں فضا کی آلودگی میں ایک عنصر یہ بھی ہے کہ کسان اکثر سردی کے موسم میں کھیتوں میں بچ جانے والی فصل کو آگ لگا دیتے ہیں جس سے ماحول میں مزید آلودگی شامل ہو جاتی ہے اگر ان کھیتوں کو آگ لگانے کی بجائے بل سے نکالا جائے تو ماحول کو آلودہ بنانے سے بچا جاسکتا ہے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے کی ذمہ داری صرف حکومت کی نہیں ہے بلکہ ہمیں بھی اس کا شعور ہونا چاہیے تاکہ ہمیں صاف ستھری فضا مہیا ہو سکے سموگ صرف ہمارا مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ کئی ممالک کا بھی مسئلہ ہے سموگ کا خاتمہ مصنوعی بارش سے بھی کیا جاسکتا ہے لیکن یہ کام صرف حکومت ہی کر سکتی ہے۔ بد قسمتی سے ہم ہر کھانے والی چیز کو محفوظ بنانے کے لئے کیمیکل کا استعمال کرتے ہیں اگر ہمیں پھل پکانے ہیں تو بھی کیمیکل سے اور اگر سبزیاں اگانی ہیں تو بھی کیمیکل سے اگائی جاتی ہیں جو ہر لحاظ سے صحت کے لئے مضر ہیں۔ جہاں ہماری فضا آلودہ ہے وہاں ہمیں پینے کو صاف پانی بھی میسر نہیں ہے۔

حکومت موسمیات نے پیش گوئی کی ہے کہ آئندہ ہفتہ میں بارش ہونے کا امکان ہے

جس سے یقیناً سردی میں اضافہ تو ہو گا ہی لیکن اس کے ساتھ سموگ کم ہو جائے گی یا پھر ختم بھی ہو سکتی ہے۔ لیکن دھند کا راج رہے گا۔

: سموگ اور احتیاطی تدابیر

☆ جب بھی باہر نکلیں تو اپنا منہ، ناک اور سر ڈاھانپ کر نکلیں اس کے علاوہ عینک کا استعمال کریں

☆ زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں

☆ دھواں دینے والی گاڑیاں سڑک پر لانے سے اجتناب کریں

☆ کوڑا کرکٹ کو آگ نہ لگائیں

☆ گھر کی کھڑکیوں اور دروازوں کو بلا ضرورت کھلانا نہ رکھیں

☆ گھر کی صفائی کے دوران گرد نہ اڑے

☆ سفر سے واپسی پر اپنا چہرہ اور خاص کر آنکھیں پانی سے اچھی طرح دھولیں

☆ بلا ضرورت گھر سے باہر نہ نکلیں

☆ جہاں مٹی ہو وہاں پانی کا چھڑکاؤ کر دیں

☆ بچوں اور بوڑھے افراد کی حفاظت ضروری ہے

☆ ٹھنڈا پانی پینے سے گریز کریں

☆ سموگ میں گاڑی احتیاط سے چلائیں۔





## قومی اہل قلم کا نفرنس

پاکستان رائیٹرز ونگ کی جانب سے بابا بھلے شاہ کے شہر قصور میں ایک ادبی و قومی اہل قلم کا نفرنس منعقد کی گئی جس میں مجھے بھی شرکت کرنے کا اعزاز حاصل ہوا۔ اس پر وقار تقریب کی روداد پیش کرنے کی جسارت کر رہا ہوں اس امید کے ساتھ کہ ادبی ذوق رکھنے والے اسے ضرور پسند کریں گے اس کا نفرنس میں معروف صحافیوں شاعروں، ادبی، تعلیمی اور سماجی شعبہ سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ کا نفرنس کا باوقاعدہ آغاز تلاوت قرآن پاک اور نعت رسول اللہ ﷺ سے کیا گیا پاکستان رائیٹرز ونگ کے صدر محترم جناب مرزا یسین بیگ صاحب نے کا نفرنس میں موجود مہمانوں اور حاضرین کا شکریہ ادا کیا اور مہمان خصوصی سے اجازت لے کر باقاعدہ کا نفرنس کا آغاز کیا اس کا نفرنس کے مہمان گرامی معروف صحافی و روزنامہ پاکستان کے چیف ایڈیٹر محترم جناب مجیب الرحمن شامی، روزنامہ نئی بات کے چیف ایڈیٹر محترم حافظ شفیق الرحمن، ملتان آرٹس کونسل کے ڈائریکٹر جناب محترم سجاد جہانیہ صاحب تھے۔

ایسی کا نفرنس کا انعقاد جہاں لکھنے والوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے وہاں سب کو ایک دوسرے سے ملنے اور آپس میں تعلقات استوار کرنے کا موقع بھی فراہم ہو

جاتا ہے کیونکہ انسان کا میل جول ایک قدرتی عمل ہے ہم سماجی، معاشی اور معاشرتی طور پر ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں کوئی بھی شخص معاشرے سے الگ نہیں رہ سکتا ہمیں اپنے تمام اختلافات بھلا کر آپس میں مل کر ادب کی خدمت کرے کی ضرورت ہے تاکہ ادب کو فروغ حاصل ہو سکے قلم کی طاقت سے ہم اپنے ملک میں ترقی لا سکتے ہیں ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم جو بھی لکھیں وہ سچ پر مبنی ہو ہمارے ہاں لکھنے والوں کی کمی نہیں ہے صرف کمی ہے تو حوصلہ افزائی کرنے والوں کی اس طرح کی تقریبات نئے لکھنے والوں میں نئی روح پھونکنے کا کام کرتی ہیں اور ان کے حوصلے بلند ہوتے ہیں۔

اس کانفرنس میں مہمانوں نے خطاب کے دوران قلم کی اہمیت، طاقت اور عظمت پر روشنی ڈالی، انہوں نے مزید کہا کہ قلم سے آپ اپنے معاشرے میں بکھار لا سکتے ہیں اور ایک عام آدمی کی راہنمائی کر سکتے ہیں۔ لکھنے والے افراد تعلیم یافتہ اور باشعور ہوتے ہیں اس لئے انکا فرض ہے کہ وہ معاشرے کی صحیح راہنمائی کریں آخر میں مہمانوں نے سماجی، ادبی، تعلیمی اور طبی حلقوں میں نمایاں کارکردگی دکھانے والوں میں ایوارڈز تقسیم کئے میں راقم بھی اس تقریب میں موجود تھا اور میری بھی حوصلہ افزائی کی گئی اس کانفرنس میں مجھے بھی بہت کچھ سیکھنے کو ملا اس کے علاوہ مجھے بھی طبی و سماجی خدمت پر ایوارڈ سے نوازا گیا میرے علاوہ بہت سے نئے آموز لکھاریوں میں بھی ایوارڈز تقسیم کئے

گئے۔ ایوارڈز کی تقسیم کے بعد مہمانوں اور کانفرنس میں موجود افراد نے میڈیا کو انٹرویو دیئے۔ اس کے بعد کانفرنس میں موجود تمام لوگوں کو کھانا فراہم کیا گیا اور یوں ایک یادگار کانفرنس کا اختتام ہوا۔

ستر سال گزر جانے کے باوجود ابھی تک ہم اپنا تعلیمی نظام درست نہیں کر سکے۔ ہمیں یہ ہی سمجھ نہیں آتا کہ ہم اپنا ہمارا تعلیم نظام انگلش میں کریں یا اردو میں کریں ملک کی قومی زبان اردو ہے لیکن نظام تعلیم انگلش میں ہے آئے دن نصاب کی تبدیلی بھی طلباء کے لئے مشکلات پیدا کرتی ہے ابھی تک ایسے سکول ہیں جن میں بنیادی ضروریات تک نہیں ہیں بہت سے سکولوں میں اساتذہ کی کمی ہے انگریزی زبان بچوں کو ضرور پڑھانی چاہیے لیکن تمام نصاب انگریزی میں کرنے سے بچوں میں نقل کار حجان بڑھتا ہے کیونکہ گھروں میں بھی اردو زبان بولی اور سمجھی جاتی ہے اگر انگریزی پڑھانی ہی ہے تو پہلے انگریزی کو عام کیا جائے یہاں تو انگریزی سکھانے والوں کو انگریزی نہیں آتی تو طلباء خاک انگریزی سیکھیں گے۔ پاکستان اپنے بجٹ کا انتہائی کم حصہ تعلیم پر خرچ کرتا ہے جس سے تعلیم عام کرنے میں مشکلات درپیش ہیں۔

ابھی بھی دور دراز کے علاقوں میں طلباء کو بنیادی سہولتیں میسر نہیں ہیں۔ زیادہ تر سکولوں میں اساتذہ کی کمی ہے اس کے علاوہ کمروں اور فرنیچر کی بھی شدید قلت ہے۔ کرے نہ ہونے کی وجہ سے بچے کھلی ہوا میں تعلیم حاصل

کرنے پر مجبور ہیں جنہیں شدید گرمی اور سردی کا سامنا رہتا ہے اور ان کے بیمار ہونے کا خدشہ بدستور قائم رہتا ہے سب سے پہلے گورنمنٹ کو طلباء کے لئے تمام سکولوں میں کمروں اور فرنیچر کا بندوبست کرنا چاہیے اور جہاں پر معلم کی کمی ہے وہاں ان اسامیوں پر جلد از جلد استاذ بھرتی کئے جائیں۔ بعض سکولوں میں کمرے تو ہیں لیکن ان کی چھتیں اتنی خستہ حال ہیں کہ کسی بھی وقت کوئی حادثہ رونما ہو سکتا ہے پہلے تو ان بنیادی ضرورتوں پر توجہ دیں تاکہ طلباء و طالبات آرام و سکون کے ساتھ اپنی تعلیم جاری رکھ سکیں۔

اگر ہم اپنے طلباء کا موازنہ کسی ترقی یافتہ ملک کے طلباء سے کریں تو ہم اپنے آپ کو بہت پیچھے دیکھتے ہیں۔ ہمیں اپنا نصاب انٹرنیشنل لیول کا کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ہمارے طلباء و طالبات بھی جدید سائنس و ٹیکنالوجی سے مستفید ہو سکیں اور دنیا میں اپنا نام پیدا کر سکیں۔ ہمیں وقت کے ساتھ ساتھ نصاب بدلنے کی بھی ضرورت ہے۔ نصاب ضرور بدلیں لیکن ہر روز نصاب میں تبدیلی نہ کریں تاکہ طلباء و طالبات کے لئے مشکلات نہ ہوں۔ بار بار نصاب بدلنے سے جہاں طلباء و طالبات پریشان ہوتے ہیں وہیں والدین پر بھی ہر سال اضافی بوجھ بڑھ جاتا ہے کیونکہ آئے دن نئی کتابیں خریدنا والدین کے لئے ممکن نہیں ہے۔ ایک بار نصاب کی تبدیلی کے بعد کم از کم چار سے پانچ سال تک تبدیلی نہ کی جائے۔

ہمیں استاذہ کی تعلیم و تربیت پر بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ان کے لئے بھی جدید کورس متعارف کروائے جائیں تاکہ وہ طلباء و طالبات کو بھی جدید تعلیم سے روشناس کروا سکیں۔ عام روایتی تعلیم کے ساتھ ساتھ بچوں کو کچھ ہنر بھی سکھائے جائیں تاکہ تعلیم کے ساتھ ساتھ وہ ہنر مند بھی بن سکیں۔ ابھی حکومت نے کچھ کورس متعارف کروائے ہیں اور سکولوں میں پڑھائے بھی جا رہے ہیں جیسے کمپیوٹر وغیرہ کی تعلیم ہے یہ حکومت کا اچھا قدم ہے ہنر مندی کے لئے طلباء و طالبات کو چھٹیوں میں بھی کورسز کروائے جا سکتے ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں ۱۰۰ فیصد تعلیم یافتہ لوگ ہیں لیکن ہمارے ہاں یہ شرح انتہائی کم ہے۔ تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہی ہمارے نوجوان برائیوں کا شکار ہوتے ہیں اور غلط راستہ اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں جو ان کے لئے اور ملک کے لئے شرمندگی اور نقصان کا باعث بنتا ہے ہمیں اپنے نوجوانوں کی تعلیم و تربیت پر خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ وہ ملک کے باعث شہری بن سکیں اور ملک کی ترقی میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

## سانحہ آرمی پبلک سکول اور پاکستان کا فیصلہ

سانحہ آرمی پبلک سکول پشاور 16 دسمبر 2014 کو پیش آیا جب بزدل دشمن نے معصوم بچوں کو اپنی وحشت کا نشانہ بنایا ابھی تک پوری قوم اس سانحہ کو نہیں بھولی لیکن اس سانحہ کے بعد پوری قوم یکجا ہو گئی۔ اور سب نے ایک ہو کر ان بچوں کے قاتلوں کو نیست و نابود کرنے کا فیصلہ کیا اس سانحہ کے بعد پاک فوج نے دہشت گردوں کے خلاف ضرب عضب کے نام سے اپریشن شروع کیا اور اس میں بہت ساری کامیابیاں سمیٹے ہوئے دشمن کا مکمل خاتمہ کر دیا اور وطن عزیز کے جن حصوں پر وہ قابض تھے فوج نے وہ تمام جگہیں ان سے باگزار کر والیں اور وہاں پاک فوج اور پاکستان کے جھنڈے لہرانے لگے۔ اس کے بعد فوج نے پورے ملک میں اس اپریشن کا دائرہ کار بڑھا دیا جو آج تک جاری ہے۔

اس اپریشن کا پوری قوم نے دل سے استقبال کیا اور ملک سے ان دہشت گردوں کے خاتمے کے لئے ایک ہوئے، شمالی وزیرستان جیسے علاقے جہاں پر عام آدمی نہیں جاسکتا تھا آج پر امن علاقے بن چکے ہیں اور وہاں کے مکین پر امن زندگی گزار رہے ہیں۔ اب بھی کچھ واقعات رونما ہو رہے ہیں لیکن یہ تمام واقعات ہمسایہ ملک افغانستان سے پلان کئے جا رہے ہیں جن کے ثبوت بارہا ان کو دیے جا چکے



ہیں جب تک افغانستان میں امن نہیں آئے گا تب تک پاکستان میں ایسے دہشت گردانہ واقعات ہوتے رہیں گے۔ اس کے لئے ہم سب کو مل کر کام کرنا ہو گا اور اپنے ارد گرد نظر رکھنی ہو گی پاک آرمی نے بھی افغان طالبان کو خبر دار کیا ہے کہ وہ ایسے دہشت گردانہ واقعات سے باز رہیں اور ممکن ہے کہ اگر طالبان باز نہ آئے تو پاک فوج بھی ان کے خلاف جاری مشترکہ آپریشن میں شامل ہو جائے کیونکہ پاکستان کی ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ افغانستان میں مکمل امن آجائے کیونکہ افغانستان میں امن سے ہی پاکستان میں امن و سکون ہو گا۔ اگر دیکھا جائے تو ابھی تک افغانستان نے ان طالبان کے خلاف کوئی بڑی کاروائی نہیں کی ابھی بھی افغانستان کے کئی علاقوں پر طالبان کا قبضہ ہے وہاں موجود امریکی فوج بھی ان سے علاقے خالی کروانے میں کامیاب نہیں ہو سکی اور امریکہ ہمیں ڈو مور کہتا ہے ہم نے تو اپنے تمام علاقے دہشت گردوں سے پاک کر لئے ہیں اب امریکہ کو چاہیئے کہ ہمیں ڈو مور کہنے کی بجائے افغانستان کے ان علاقوں پر حملہ کرے جہاں طالبان قابض ہیں تاکہ افغانستان میں صدیوں سے جاری جنگ امن کی شکل میں بحال ہو سکے۔

اس وقت ہمارا زلی دشمن بھارت بھی افغانستان میں اپنے نیچے گاڑنے کی کوشش میں ہے کیونکہ وہ کسی طرح بھی پاکستان کو پھلتا پھولتا نہیں دیکھنا چاہتا اس کی ایک مثال سی پیک کا منصوبہ ہے جسے وہ ناپید کرنے کی وہ پوری کوشش میں

لگا ہوا ہے لیکن چین ہمارا بھروسے والا ملک دوست ہے اور وہ بھی بھارت کی اس چال کو خوب سمجھتا ہے اس لئے اس کی کوئی چال کامیاب نہیں ہوگی اور انشا اللہ یہ منصوبہ پاکستان میں جلد پایہ تکمیل کو پہنچے گا اس منصوبے کی تکمیل سے جہاں چین کے ساتھ اور مضبوط روابط ہوں گے وہاں پاکستان بھی دن دگنی رات چوگنی ترقی کرے گا۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ پاکستان میں ہونے والے دہشت گرد حملوں میں بھارت کی را بھی ملوث ہے جس کے ثبوت بھی حاصل کئے گئے ہیں حال میں ایک بڑا ثبوت بھارتی جاسوس کلجھوشن یاد یو ہے جس نے سب کے سامنے اعتراف بھی کیا ہے اب کیونکہ ثابت ہو چکا ہے کہ بھارت پاکستان میں امن کا دشمن ہے اور وہ اپنے ہر حربہ و چال سے پاکستان کو نقصان پہنچانا چاہتا ہے لیکن انشا اللہ اس کا یہ خواب کبھی پورا نہیں ہوگا۔

## میٹرولائن اور نچ ٹرین منصوبہ

میٹرولائن اور نچ ٹرین کا کام کئی ماہ سے رکا ہوا تھا اس کی وجہ ہائی کورٹ نے 11 تعمیراتی کام پر حکم اتنا ہی دے رکھا تھا لیکن سپریم کورٹ نے حال ہی میں اس منصوبہ کو جاری رکھنے کا عندیہ دیا تھا اب دوبارہ سے اس منصوبے پر کام شروع کر دیا گیا ہے لاہور ایکٹ تاریخی شہر ہے لیکن تاریخی اہمیت کو مسخ کئے بغیر اس شہر میں جدید منصوبے متعارف کروانا بھی وقت کی اہم ضرورت ہیں ان منصوبوں سے شہر کی خوبصورتی اور جدت میں اضافہ ہوتا ہے۔

میٹرولائن کا منصوبہ جہاں شہر کی خوبصورتی کا باعث بنے گا وہاں یہ عام آدمی کی سفری سہولتوں کو بھی پورا کرے گا۔ دنیا کے اکثر ممالک میں یہ منصوبہ کامیابی سے چل رہا ہے کیونکہ یہ منصوبہ عوام کی بہتری کے لئے شروع کیا گیا ہے اور خالصتاً یہ عوامی منصوبہ ہے اس لئے اس کی بھرپور حمایت کرنی چاہیے اور ہمیں اس کی راہ میں رکاوٹیں ڈالنے سے گم نہ کرنا چاہیے۔

جہاں تک کرپشن کا معاملہ ہے تو پاکستان میں کون سا منصوبہ بغیر کرپشن کے

مکمل ہوا ہے یقیناً ہمیں ملک سے کرپشن کے خاتمہ کے لئے بھی بھرپور کام کرنا ہو گا تاکہ میرا پاک و وطن بھی کرپشن سے پاک ہو سکے کرپشن کے خاتمے سے ہی ہم ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکیں گے بہت سے ممالک جو ہم سے بہت پیچھے تھے آج وہ ہم سے زیادہ خوشحال ہیں ہماری ترقی کی راہ میں کرپشن ہی سب سے بڑی وجہ ہے۔ آنے والے انتخابات میں وہی کامیابی حاصل کرے گا جو ملک سے کرپشن کا خاتمہ ممکن بنائے گا اگر اب بھی ایسا نہ کیا گیا تو ہماری آنے والی نئی نسل ہمیں کبھی معاف نہیں کرے گی۔

ریڈیو پاکستان کے مطابق اب تک منصوبے کا سول ورک 75% تک مکمل کر لیا گیا ہے اور مکینیکل کام بھی تقریباً 29% تک مکمل کیا جا چکا ہے اس کے علاوہ ابھی تک ٹرین کے اسٹیشن پر کام جاری ہے اور امید کرتے ہیں کہ ان کو بھی جلد مکمل کر لیا جائے گا 12

ابھی تین شفٹوں میں کام تیزی سے جاری ہے اس کے علاوہ جہاں جہاں کام روک دیا گیا تھا اب سپریم کورٹ کے فیصلے کے بعد دوبارہ کام شروع کر دیا گیا ہے اور وہاں بھی پل کی تعمیر جاری ہے اس کے علاوہ لائن بھی بچھائی جا رہی ہے امید رکھتے ہیں کہ جلد ہی یہ منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا یقیناً کام رکنے کی وجہ سے اس منصوبہ پر اب اضافی بوجھ بھی پڑے گا جو نہ صرف پاکستان کا بلکہ عوام کا بھی نقصان ہے اس منصوبے کے ساتھ ساتھ سڑکوں کی بحالی کا کام بھی تیزی سے کیا جا رہا ہے تاکہ شہر میں ٹریفک کے

دباؤ کو کم کیا جاسکے اس منصوبے سے اکثر شہر کی ٹریفک کو روانی میں مشکلات پیش آ رہی ہیں لیکن اب سڑکیں بننے سے دباؤ میں کچھ کمی آئی ہے۔

ابھی تک 10 بوگیاں اور 12 انجن لاہور پہنچ چکے ہیں جبکہ مزید شنگھائی سے روانہ کئے جا چکے ہیں ایک اندازے کے مطابق چین سے 10 سیٹ منگوائے جا رہے ہیں ایک سیٹ میں 5 بوگیاں لگائی جائیں گی چین سے آنے والی تمام میٹروٹرین کو ڈیرہ گجراں کے ڈپو میں رکھا گیا ہے اور اس کا باقاعدہ افتتاح وزیر اعلیٰ صاحب نے کیا تھا یہ منصوبہ پاک چین دوستی کا منہ بولتا ثبوت ہے انشا اللہ آنے وقتوں میں پاک چین دوستی مزید مضبوط ہوگی اور سی پیک کے منصوبے سے دونوں ممالک ایک دوسرے کے نہ صرف مزید قریب ہو جائیں گے بلکہ پاکستان میں بھی ترقی کی نئی راہیں کھلیں گی۔

## پاکستان میں منشیات کا بڑھتا رہتا اور تدارک

ایک سروے کے مطابق پاکستان میں ہر سال منشیات کے عادی افراد میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے ایک سروے کے مطابق اس وقت پاکستان میں منشیات کے عادی افراد کی تعداد سات ملین کے لگ بھگ ہے اور ہر سال ان میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے جب کہ دنیا بھر میں ان کی تعداد انتیس ملین کے قریب پہنچ چکی ہے جو نہ صرف پاکستان کے لئے بلکہ پوری دنیا کے لئے لہمہ فکریہ ہے۔ ان میں زیادہ تر افراد کی عمریں پچیس سے انتالیس سال کے درمیان ہیں۔ یہ ہمارے لئے بہت بڑا المیہ ہے ہمیں اس کے فوری تدارک کے لئے لائحہ عمل اپنانا ہو گا تاکہ ہماری نئی نسل اس موذی نشہ سے مکمل طور پر محفوظ ہو سکے پاکستان میں سب سے زیادہ جس چیز کا نشہ کیا جاتا ہے وہ چرس ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ ملک میں چرس کا کاروبار ہو رہا ہے لیکن سوالیہ نشان یہ ہے کہ یہ کس کے زیر سایہ چل رہا ہے ہمیں ایسے لوگوں کی نشاندہی کرنی ہو گی جو اس گھناؤنے کاروبار میں ملوث ہیں اور انہیں عبرت ناک سزا دینی ہو گی تب ہی ہمارے نوجوان منشیات جیسی لعنت سے محفوظ رہ سکیں گے اور حکومت کو بھی چاہیے کہ وہ ان نوجوانوں کے علاج معالجہ کے لئے سنٹر بنائے جہاں ان کو مفت علاج کی سہولتیں ہوں اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق پاکستان کی 6% آبادی میں نشہ آور

اشیاء کا استعمال ہو رہا ہے۔

منشیات کے استعمال سے ہی ملک میں ایڈز کے مریضوں کی تعداد میں بھی روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے سب سے زیادہ ایڈز کے مریض کراچی میں ہیں جو زیادہ تر منشیات کے عادی ہیں یہ منشیات کے عادی افراد زیادہ تر نشہ کے لئے سرنج کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے یہ ایڈز جیسے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ منشیات کے عادی افراد کی تعداد میں اضافہ کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ یہاں ان کے لئے علاج معالجہ کی سہولتیں موجود نہیں ہیں اگر ان کا بروقت علاج ہو جائے تو یہ کئی موذی امراض سے بچ سکتے ہیں قانون نافذ کرنے والے ادارے آئے دن ان منشیات فروشوں کے خلاف کارروائی کرتے رہتے ہیں لیکن اس کے باوجود پاکستان میں منشیات فروخت کرنے میں کمی واقع نہیں ہوئی ہے ان منشیات فروشوں نے جو یقیناً بے ضمیر لوگ ہیں ہمارے نوجوانوں میں اس لعنت کا زہر بھر دیا ہے جو کسی طرح بھی معافی کے قابل نہیں ہیں۔

منشیات کے عادی افراد میں غربت اور بے روزگاری سب سے بڑی وجہ ہیں اس کے علاوہ تعلیم کی کمی، سماجی رویے بھی اس کا سبب ہیں حکومت کو فرض ہے کہ ایسے نشہ کے افراد کا نہ صرف مفت علاج کا بندوبست کرے بلکہ ان نوجوانوں کے لئے ہنرمندی کے کورس کو بھی اجراء کرے تاکہ یہ نوجوان بھی معاشرے کے لئے بوجھ

نہ بنیں۔

نشیات کی روک تھام کے لئے پاکستان میں اینٹی نارکوٹکس کا ادارہ موجود ہے ہم سب کو اس ادارے کی مدد کرنی چاہیے تاکہ نشیات جیسی لعنت سے ملک کو پاک صاف کیا جاسکے یقیناً اینٹی نارکوٹکس ملک بھر میں مختلف سیمینار اور اجلاس کرتی رہی ہے تاکہ لوگوں میں نشیات کے خلاف آگاہی پیدا کی جاسکے اس کے علاوہ سکول اور کالجز میں بھی اس کے آگاہی پروگرام مرتب ہوتے رہتے ہیں جو ایک حوصلہ افزا بات ہے لیکن جب تک عام عوام اس ادارے کی مدد نہیں کرے گی تب تک بہتر نتائج حاصل نہیں ہو سکتے۔ اسلام میں بھی نشے کی ممانعت ہے اور اس کو برا کہا گیا ہے کیونکہ یہ انسانی عقل پر پردہ ڈال دیتا ہے اور انسان سمجھ بوجھ کے قابل نہیں رہتا اور رفتہ رفتہ نشے کا عادی شخص پانگل دیوانہ ہو جاتا ہے اس لئے ایک مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں ہر دکھ و پریشانی میں اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھنا چاہیے تاکہ ہم دنیا اور آخرت کی زندگی میں کامیاب ہو سکیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمارے ملک کے نوجوانوں کو نشیات جیسی لعنت سے محفوظ رکھے آمین۔





## ملک میں ڈاکوؤں اور چوروں کا راج

ملک میں پولیس، ڈاؤلفن اور دیگر قانون نافذ کرنے والے ادارے موجود ہیں لیکن اس کے باوجود ملک میں اور خاص کر بڑے شہروں میں دن دھاڑے ڈاکہ زنی اور چوری کی وارداتیں ہونا سیکورٹی پر بھی ایک سوالیہ نشان ہے پولیس کا فرض ہے کہ وہ شہریوں کی جان و مال کی حفاظت کرے تاکہ وہ سکھ کا سانس لے سکیں لیکن یہاں سب الٹا چل رہا ہے۔ ہم آئے دن اخباروں میں شہریوں کے لٹنے کی خبریں پڑھتے رہتے ہیں لیکن کبھی بھی ڈاکوؤں یا چوروں کی گرفتاری کی خبر پڑھنے کو نہیں ملتی اگر ملتی بھی ہے تو بہت کم ہی ملتی ہے۔ شہریوں کا سکون برباد کرنے والوں اور ان کی جمع پونجی لوٹنے والوں کو عبرت ناک سزا دینی چاہیے تاکہ وہ دوبارہ یہ مکر وہ دھندہ نہ کر سکیں۔

گھروں میں چوری کی وارداتیں تو ہوتی ہی ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ سٹریٹ کرائمز میں بھی کوئی خاص کمی واقع نہیں ہوئی اگر کوئی کسی سے نقدی وغیرہ چھین لیتا ہے تو باآسانی فرار ہونے میں کامیاب ہو جاتا ہے لاہور میں ڈاؤلفن کی موجودگی سے سٹریٹ کرائمز میں تھوڑی بہت کمی آئی ہے اور کچھ لتیروں کو پکڑا بھی گیا ہے لیکن ان کی کارکردگی کو مزید بہتر بنانے کی ضرورت ہے تاکہ

مکمل طور پر شہریوں کو محفوظ کیا جاسکے جگہ جگہ لگے کیمرے اتنے ناقص ہیں کہ ان ڈاکوؤں کی تصاویر بھی واضح نہیں ہوتیں اور بچ نکلتے ہیں۔ اہم شاہروؤں پر اعلیٰ قسم کے کیمرے نصب کئے جائیں تاکہ لٹنے والے شہریوں کی داد رسی ہو سکے اور ڈاکو چور بھی کیمروں کی وجہ سے واردات نہ کر سکیں کیونکہ بڑے شہروں میں آئے دن ڈاکو گن پوائینٹ پر شہریوں سے نقدی اور اشیاء چھین لیتے ہیں۔ بہت سارے شہری تھانوں میں رپورٹ نہیں کرتے جس کی وجہ سے پولیس بھی کاروائی کرنے سے قاصر ہے اگر کسی شہری کے ساتھ ایسا کوئی واقعہ ہو جاتا ہے تو اسے فوراً قریبی پولیس اسٹیشن میں اپنی رپورٹ درج کروانی چاہیے تاکہ ان ڈاکوؤں اور چوروں کے خلاف کاروائی کی جائے حکومت کا فرض ہے کہ ایسے لٹنے والے افراد کے ساتھ تھانوں میں اچھا سلوک کیا جائے نہ کہ ان پریشان حال لوگوں کو مزید کوفت اٹھانی پڑے تھانوں میں ہونے والے ناروا سلوک کی وجہ سے شہری رپورٹ نہیں کرواتے انہیں یہی ڈر ہوتا ہے کہ ایک تو لٹ گئے اب مزید خواری نہ ہو۔ پولیس کا فرض ہے کہ شہریوں کے دل سے اپنا خوف ختم کرے تاکہ شہری بلا جھجک تھانوں میں اپنے مسائل کی رپورٹ کروا سکیں۔

حکومت پنجاب کی حکمت عملی سے اب تھانوں کا کلچر کسی حد تک بدلا ہے لیکن ابھی مزید بہت کچھ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ شہریوں کی جان و مال کی حفاظت کی جاسکے۔ کوئی ایسا مستقل لائحہ عمل اختیار کرنے کی ضرورت ہے کہ شہریوں کی

موٹر سائیکلیں اور گاڑیاں چوری ہونے سے بچائی جا سکیں۔ اس کے لئے اہم شاہروؤں  
 پلازوں اور پارکنگ سٹینڈ کے باہر جدید قسم کے کیمرے نصب کئے جائیں اور ایک ایسی،  
 ایپ تیار کی جائے جس سے مالک اپنی گاڑی کی حفاظت اپنے موبائل سے کنٹرول کر کے  
 یا اسے دیکھ سکے تاکہ قیمتی گاڑیاں چوری ہونے سے محفوظ رہ سکیں ویسے تو گاڑیوں میں  
 ٹریکر سسٹم موجود ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود گاڑی چوری ہو جاتی ہے۔ امید کرتا ہوں  
 کہ ہماری پولیس پوری ذمہ داری سے اپنا فرض نبھائے گی اور شہریوں کے ساتھ اچھے  
 رویے کے ساتھ پیش آئے گی کیونکہ پولیس اور شہری مل کر ہی ملک میں امن و امان  
 لا سکتے ہیں میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے ملک میں امن و امان، سکون اور سلامتی  
 لائے۔ آمین

## پاکستان اور نوجوان نسل کا المیہ

نوجوان ملک کا قیمتی اثاثہ ہوتے ہیں بلکہ یوں کہنا بھی غلط نہیں ہوگا کہ نوجوان ملک میں رٹھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں ہمارے ملک میں نوجوانوں کی تعداد سب سے زیادہ ہے جو لگ بھگ 60% سے بھی زیادہ ہی ہے لیکن ہماری یہ بد قسمتی ہے کہ ابھی تک ان نوجوانوں سے وہ فوائد حاصل نہیں کئے جا رہے جو کئے جا سکتے تھے ملک میں پڑھے لکھے نوجوانوں کی بھی کمی نہیں ہے لیکن ان کے لئے معقول روزگار نہیں ہے اور جو ہنر مند ہیں ان کے لئے کام نہیں ہے ان نوجوانوں کے بہتر مستقبل کی ذمہ داری ریاست پر عائد ہوتی ہے تعلیم ہو یا روزگار کا معاملہ ہو یہ سب ذمہ داری ریاست کی ہی ہے ہم اکثر اخبارات میں پڑھتے ہیں کہ تعلیم یافتہ نوجوان دہشت گردی، چوری چکاری اور دوسرے جرائم میں ملوث پائے جاتے ہیں اس کی ایک وجہ والدین سے دوری اور کالجوں، یونیورسٹیوں میں کوان کی کونسلنگ نہ ہونا ہے اس لئے ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کو وقت دیں اور ان پر پوری نظر رکھیں اور استاتذہ کرام کی بھی یہ بڑی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ ان نوجوانوں کی مکمل راہنمائی کریں تاکہ وہ معاشرے میں اپنا بہتر کردار ادا کر سکیں اس کے علاوہ نوجوان روزگار نہ ہونے کی وجہ سے نشیات فروشوں کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں یا پھر خود نشہ جیسی

لعنت کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنے ساتھ ساتھ گھر والوں اور ملک کے لئے بد نامی کا باعث بنتے ہیں۔

آج کل دیکھنے میں آیا ہے کہ ہماری نوجوان نسل باہر جانے کو ترجیح دیتی ہے انہیں اپنے ملک کی نسبت غیر ممالک میں مستقبل روشن نظر آتا ہے وہ کسی بھی طریقے سے باہر جانا چاہتے ہیں اپنے خوابوں کی تعبیر پانے کے لئے وہ غیر قانونی راستے بھی کو اختیار کرنے سے باز نہیں آتے جسے ان کی جان کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں اور اکثر ایسا کرنے والے ر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں ان نوجوانوں کو دشمن سماج اسمگلر سہانے خواب دکھاتے ہیں اور ان سے نہ صرف پیسہ بٹورتے ہیں بلکہ ان کی جانوں سے بھی کھیلتے ہیں ایسے انسانی اسمگلروں کے خلاف حکومت کو سخت ٹھکنجہ کننے کی ضرورت ہے اور انہیں واقعی قرار سزا دی جائے تاکہ وہ یہ مکروہ دھندہ نہ کر سکیں اس کے علاوہ ملک میں بڑھتی دہشت گردی، چوری، ڈکیتی اور لوٹ مار بھی نوجوانوں کو ملک چھوڑنے پر مجبور کر رہی ہیں بلکہ اعلیٰ تعلیم یافتہ افراد جن میں ڈاکٹر، انجینئر، اکاؤنٹنٹ، اساتذہ اور دیگر شعبوں سے وابستہ افراد شامل ہیں باہر جانے کو ہی ترجیح دیتے ہیں پچھلے چند سالوں میں کافی نوجوان دیار غیر میں جا چکے ہیں اگر ہم نے اپنا یہ قیمتی اثاثہ کھو دیا تو آنے والے وقتوں میں پاکستان کے لئے مشکلات کھڑی ہو سکتی ہیں اس صورت حال کا ہمیں ابھی سے جائزہ لینا ہو گا اور

نوجوانوں کے مستقبل کو محفوظ بنانا ہو گا تاکہ وہ ملک کی ترقی شانہ بشانہ کھڑے ہو سکیں۔ بہت سے نوجوان یورپ کی چکا چونڈ زندگی دیکھ کر معیوب ہوتے ہیں لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس یہیہ بات ان پر تب آشکار ہوتی ہے جب وہ وہاں پہنچ جاتے ہیں ان کے پاس ڈگریاں تو ہوتی ہیں لیکن ان کو سخت سرد، برفانی موسم میں مزدوری، پٹرول پیپوں پہ معمولی نوعیت کا کام، شیشیوں کی صفائی، برف ہٹانے کا کام، سٹوروں پر اشیاء خورد و نوش اٹھانے کا کام اور ٹیکسیاں چلانے جیسے کام ہی کرنے پڑتے ہیں یہ کام کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ ہمارے مذہب میں ہاتھ کی کمائی کو پسند کیا گیا ہے لیکن دکھ اس بات کا ہے کہ ہمارے پڑھے لکھے نوجوان یہ کام کرتے ہیں کوئی ایک خوش قسمت ہو گا جسے وہاں اچھا روزگار میسر ہو جائے اس لئے ریاست کی ذمہ داری ہے کہ پڑھے لکھے اور ہنرمند نوجوانوں کے لئے روزگار کے مواقع پیدا کئے جائیں تاکہ ہماری آنے والی نوجوان نسل کا مستقبل محفوظ ہو سکے۔

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ ان نوجوانوں کی عزت اور جان و مال کی حفاظت کی پوری ذمہ داری لے اور ان کو اپنے ملک میں ہی جینے کا سلیقہ سکھائے افسوس کہ ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ یہاں نوکریاں بھی غریب کو نہیں ملتیں ہر طرف رشوت کا

بازار گرم ہے ہونا تو یہ چاہیے کہ ہر غریب و امیر کے لئے ایک ہی قائدہ و قانون ہو  
تب کہیں جا کر ملک میں سلامتی اور ترقی بھی ممکن ہو سکے گی جب تک سفارشی ٹولہ ملک  
کی باگ ڈور سنبھالے ہوئے ہے تب تک ملک کسی سیدھی راہ پر نہیں چل سکتا ہم سب  
کو مل کر اپنی اپنی جگہ پر ملک کی ترقی میں اپنا حصہ ڈالنا چاہیے پیسے کو بالائے تہ تک رکھ  
کر صرف اور صرف ملک کی سلامتی اور ترقی کے بارے میں سوچنا ہوگا انشا اللہ وہ دن  
دور نہیں جب میرا ملک ایک ستارہ بن کر دنیا میں جگمگائے گا۔ سلام پاکستان



## ٹرمپ ٹائیں ٹائیں فٹش

دنیا کی سپر پاور کا بے وقوف صدر ٹرمپ کو اقوام متحدہ میں ایک بار پھر منہ کی کھانی پڑی پاکستان، یمن اور ترکی کی جانب سے پ مشترکہ قرارداد پیش کی گئی جس کے حق میں حامی ملکوں کی تعداد 128 تھی جبکہ مخالف میں صرف 9 ووٹ پڑے اور 35 غیر حاضر تھے اس سے ثابت ہو گیا کہ دنیا کے ان ممالک نے ٹرمپ کی طرف سے جاری ہونے والے تنازعہ اعلان کو یکسر مسترد کر دیا اور امریکہ کو باور کرا دیا کہ کوئی بھی ایسا فیصلہ قابل قبول نہیں ہو گا لیکن اس کے باوجود امریکہ کو مؤقف وہی ہے اور وہ اپنے فیصلے سے ہٹنے کو تیار نہیں ہے اور کہا کہ امریکہ یہ دن ہمیشہ یاد رکھے گا جس کی وجہ سے اس کی دنیا بھر میں تہلیل ہوئی لیکن امریکہ یہ نہیں سوچتا کہ دنیا بھر میں تہلیل کیوں ہوئی اگر اس کے بارے میں سوچے تو شاید آئیندہ ایسے تنازعہ فیصلے نہ کرے یقیناً اگر یہی ہٹ دھرمی رہی تو امریکہ دنیا میں آکیلا پڑ سکتا ہے اس طرح کے فیصلوں سے دنیا ناخوش ہے اور مسلمانوں کے جذبات مجروح ہوئے ٹرمپ کو چاہیے تو یہ تھا کہ فیصلے کا خیر مقدم کرتا اور تمام مسلمان ممالک سے معافی مانگتا لیکن ایک بے وقوف شخص سے یہی امید تھی ٹرمپ کی ہٹ

دھرمی کا برقرار رہنا اس بات کی دلیل ہے کہ وہ مشرق وسطیٰ میں امن کا خواہاں نہیں ہے۔

ہٹ دھرمی سے کئے گئے فیصلوں کا نتیجہ ٹرمپ نے دیکھ لیا اور مزید ہٹ دھرمی دکھائے گا تو تیسری عالمی جنگ چھڑنے کا اندیش تو ہے خود امریکہ کو بھی ٹرمپ کی ہٹ دھرمی لے ڈوبے گی۔ بیت المدس ہمارا قبلہ اول ہے اور ہم کسی بھی طور اس کو اسرائیل کا دار الحکومت نہیں بننے دیں گے۔ انشا اللہ تمام مسلمان اس پر ڈٹ گئے ہیں اور پاکستان سمیت تمام اسلامی ممالک اور خود امریکہ کے اتحادی ممالک نے بھی قرارداد کے حق میں ووٹ دیئے ہیں اس سے امریکہ کی آنکھیں کھل جانی چاہیں لیکن اگر پھر بھی وہ اسے نظر انداز کرے گا تو ضرور نقصان اٹھائے گا۔ پاکستان نے امریکہ کو واضح پیغام پہنچا دیا ہے کہ ہم فلسطینیوں کی حمایت جاری رکھیں گے ملیمہ لودھی صاحبہ نے مزید کہا کہ دنیا برائے فروخت نہیں ہے امریکہ کو بھی باور ہو جانا چاہیے کہ آخر کب تک وہ مسلمانوں کے خون سے اپنے ہاتھ رنگتا رہے گا۔

کوئی بھی مسلمان ملک اس پر سمجھوتہ کرنے کو تیار نہیں کوئی بھی ہماری غیریت ایمانی کو لٹکا نہیں سکتا اگر تمام مسلمان ایک پیٹ فارم پر جمع ہو جائیں تو دنیا کے کسی بھی فرعون کا مقابلہ کر سکتے ہیں بس ضرورت اس امر کی ہے کہ

ہمیں اپنے رب پر مکمل بھروسہ ہو پھر مخالف جتنا بھی منہ زور ہو کامیاب نہیں ہو سکتا  
کیونکہ اس سے پہلے بھی اسلام کی تاریخ میں ایسے واقعات اور مثالیں موجود ہیں تین سو  
تیرہ صحابہ کرام نے اللہ کے بھروسے اور یقین کے ساتھ اپنے سے کئی گنا طاقت ور  
دشمن کو عبرت ناک شکست دی تھی اور ان کے ساتھ اللہ کی مدد بھی شامل حال تھی  
اب تمام مسلم ممالک کو اپنے اس موقف سے پیچھے نہیں ہٹنا چاہیے ایک دوسرے کے  
ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر مضبوط ہونے کا ثبوت دیں تاکہ ہمارا دشمن اپنے ارادوں میں  
کامیاب نہ ہو سکے۔ میری دعا ہے کہ دشمن اپنے گندے ارادوں میں نیست و نابود ہو  
اور دنیا میں اسلام کا پرچم بلند ہو۔ آمین

## قائد کی شخصیت اور آج کے حکمران

یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ایک عظیم اور قابل شخص کو ہماری سرزمین پاکستان کے شہر کراچی میں پونجا جناح کے ہاں 5 دسمبر 1876 کو پیدا فرمایا۔ قائد اعظم کی قابلیت، عزم و ہمت، سیاسی بصیرت سے کسی کو انکار نہیں اس کا اندازہ ہم 14 اگست 1947 کو ایک اسلامی جمہوریہ مملکت کے وجود سے لگا سکتے ہیں۔ قائد اعظم کی انتھک محنت اور مدبرانہ صلاحیتوں کی وجہ سے ہی یہ سب ممکن ہو آپ کی انہی کوششوں کی وجہ سے آج ہم آزادی کے مزے لوٹ رہے ہیں۔ آزادی کی قیمت پوچھنی ہے تو مقبوضہ کشمیر کے مسلمانوں سے پوچھیں، آزادی کی قدر و قیمت جانتی ہے تو روہنگیا کے مسلمانوں سے جانیں جو آج اپنا وطن نہ ہونے کی وجہ سے دنیا میں در بدر ہیں۔

کے وسط میں اپنی تعلیم مکمل کر کے واپس وطن پہنچے۔ یہاں آپ کراچی سے 1896 ممبئی منتقل ہو گئے۔ یہاں آپ نے 24 اگست 1896 کو اپنا نام ہائی کورٹ میں رجسٹر کروایا اور باقاعدہ ایک وکیل کی حیثیت سے اپنی پریکٹس کرنے لگے۔ اس کے بعد آپ نے اپنی سیاست کا آغاز کانگریس میں شمولیت سے کیا اس وقت مسلم لیگ کا قیام عمل میں نہیں آیا تھا۔ آپ اپنی صلاحیتوں کی وجہ سے جلد ہی کانگریس میں

نمایاں مقام حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ لیکن کانگریس کا مسلمانوں کے ساتھ متعصبانہ رویے کی وجہ سے آپ کانگریس سے علیحدہ ہو گئے۔ اسی دوران آپ دوبارہ لندن روانہ ہو گئے اور وہاں وکالت شروع کر دی۔

ہندوستان میں مسلمانوں کا کوئی خاص لیڈر نہیں تھا جو مسلمانوں کے لئے اپنی آواز بلند کر سکتا۔ مسلمانوں کے انہی حالات کو دیکھتے ہوئے آپ واپس ہندوستان آ گئے اور مسلم لیگ میں شامل ہو گئے اور اپنی مددراہ صلاحیتوں اور فہم و فراست کی وجہ سے مسلم لیگ کو مسلمانوں کی ایک سیاسی جماعت بنا دیا آپ کی زیر قیادت بہت جلد ہندو اور انگریز مسلمانوں کی اس جماعت کو ایک جداگانہ سیاسی قوت ماننے لگے اسی سیاسی جماعت مسلم لیگ نے آگے چل کر مسلمانوں کے وقار اور الگ مملکت کے لئے ایک تحریک کی شکل اختیار کر لی اس تحریک کا سہرا بھی آپ کے سر ہے آپ کی سیاست جھوٹ و فریب اور ریاکاری سے پاک تھی آپ ہمیشہ سچ بولتے تھے آپ کی انہی خوبیوں کی وجہ سے ہمیں ایک آزاد ملک حاصل ہوا جس میں ہم آج سکھ کا سانس لے رہے ہیں یہ ہمارے قائد کی ہی مرہون منت ہے۔

آپ کا انتقال 11 ستمبر 1948 کو ہوا جس کا نہ صرف پاکستان کے مسلمانوں بلکہ دنیا بھر کے مسلمانوں کو غم تھا، یقیناً ہم ایک عظیم لیڈر سے محروم ہو گئے

آپ کی کوششوں سے مملکت پاکستان متحد تھے اور سب میں آگے بڑھنے کا جذبہ کوٹ  
کوٹ کر بھرا ہوا تھا لیکن ہماری بد قسمتی تھی کہ قائد ہم سے جلد جدا ہو گئے اور اس کے  
بعد ہمیں کوئی ایسا لیڈر میسر نہ ہو سکا جو قوم کو متحد کرتا اور وطن پاکستان کی ترقی کا  
سوچتا قائد کے وصال کے بعد بد قسمتی سے ہمیں کوئی قائدانہ صلاحیتوں کی قیادت میسر نہ  
ہو سکی جس کی وجہ سے رفتہ رفتہ اندرونی و بیرونی مسائل سر اٹھانے لگے اور ملک میں  
انتشار سی کیفیت ہونے لگی اور آخر کار 1971 میں ہمارا ملک دو لخت ہو گیا لیکن ہم  
نے پھر بھی اس سے کوئی سبق حاصل نہیں کیا۔

اگر میرے قائد زندہ ہوتے تو میرا پاک و وطن کبھی دو لخت نہ ہوتا افسوس کہ ہم نے ابھی  
تک اس سانحہ سے کوئی سبق حاصل نہیں کیا اور اپنی انا کی خاطر وطن کی انا کو بالائے  
تاک رکھ دیتے ہیں ہمیں پھر سے قائد کے فرمودات پر عمل کرنا ہو گا تاکہ ہمارا پیارا  
وطن جلد ہی دنیا میں ایک روشن ستارہ بن کر ابھرے ہمیں قائد جیسی صلاحیتیں رکھنے  
والے لیڈر کی اشد ضرورت ہے خدا کرے کہ میرے ملک کے تمام سیاسی لیڈران اپنی  
اپنی انا کو چھوڑ کر وطن کی خاطر ایک پلیٹ فارم پر یکجا ہو جائیں اور مل کر اس وطن کی  
ترقی و ترویج کے لئے کوشاں ہوں۔ آمین ثم آمین



## کلبھوشن یادو اور پاک بھارت تعلقات

جب سے بھارت میں مودی سرکار برسر اقتدار آئی ہے تب سے پاکستان اور بھارت کے تعلقات میں بہتری نہیں آ سکی بلکہ تعلقات مزید کشیدہ سے کشیدہ ہوتے جا رہے ہیں اس کے علاوہ مودی سرکار کے آنے سے آئے روز کنٹرول لائن پر بھارت کی جانب سے بے گناہ پاکستانی شہریوں پر اندھا دھند فائرنگ کی جاتی ہے اور ان کی جان و مال کا نقصان کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مقبوضہ کشمیر کی جدوجہد آزادی میں بھی تیزی آ گئی ہے اور وہاں آئے دن ہڑتالوں اور احتجاج کا سلسلہ جاری ہے مودی سرکار مقبوضہ کشمیر کے حالات سے پریشان ہے جب تک دونوں ممالک کسی نتیجے پر نہیں پہنچتے تب تک یہ معصوم کشمیری موت کی سولی پر چڑھتے رہیں گے 70 سال کا طویل عرصہ گزر چکا ہے لیکن ابھی تک مقبوضہ کشمیر میں نہ تو امن آ سکا اور نہ ہی وہ آزادی حاصل کر سکے لیکن ان کی مسلسل جدوجہد اور جانوں کی قربانی سے بہت جلد آزادی کا سورج طلوع ہونے والا ہے اور تمام اندھیرے کے بادل چھٹنے والے ہیں۔

پاکستان میں گرفتار بھارتی بحریہ کے حاضر سروس جاسوس کلبھوشن یادو جو مارچ میں بلوچستان سے گرفتار ہوا تھا اب تک وہ اپنے جرائم کا اعتراف کر چکا 2016



ہے لیکن اس کے باوجود پاکستانی حکام نے کلجھوشن کی درخواست پر اس کے ساتھ نرمی کا رویہ اپناتے ہوئے اسے اس کی بیوی اور ماں سے ملاقات کو ممکن بنایا ملاقات کے دوران بھارت کے ڈپٹی ہائی کمشنر کو بھی ان تک رسائی نہ دی گئی وہ ملاقات کو اپنے سامنے دیکھ ضرور سکتے تھے لیکن ان کی باتوں کو سن نہیں سکتے تھے ملاقات کا وقت تیس منٹ طے تھا لیکن کلجھوشن کی درخواست پر ملاقات کے دورانے کو دس منٹ مزید بڑھا دیا گیا۔ اس ساری صورت حال کو میڈیا سے دور ہی رکھا گیا اور باوجود کوشش کے میڈیا کو خاطر خواہ رسائی نہ مل سکی پاکستان ہر بار نرمی کا مظاہرہ کرتا ہے لیکن ہم بھارت پر باور کرواتے ہیں کہ ہماری اس نرمی کو ہماری کمزوری نہ سمجھا جائے پاکستان اپنا دفاع کرنا جانتا ہے یقیناً یہ ملاقات انسانی ہمدردی کے طور پر کروائی گئی لیکن بھارت نے کبھی بھی ایسا رویہ پاکستان کے ساتھ روا نہیں رکھا بلکہ جہاں اسے پاکستان کے خلاف موقع ملتا ہے وہ ہاتھ سے نہیں جانے دیتا اور پاکستان کو ہر ممکن نقصان پہنچانے کی کوشش کرتا ہے کلجھوشن کی جاسوسی بھی اس کا ایک منہ بولتا ثبوت ہے کیونکہ وہ پاکستان میں کی گئی تمام وارداتوں کا اعتراف کر چکا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ کلجھوشن انڈین ایجنسی راکے لئے پاکستان میں کام کرتا تھا اور پاکستان میں وہ سترہ بار جعلی پاسپورٹ پر سفر کر چکا تھا بھارت نے اسے جعلی پاسپورٹ پر گرفتار کیوں نہیں کیا ظاہر ہے کہ یہ جاسوس تھا اور اسے راکے پوری مدد حاصل تھی جس کی بنا پر وہ پاکستان میں بے گناہ

لوگوں کا قتل عام کرتا رہا اگر یہ گرفتار نہ ہوتا تو یہ ایران میں پاکستانی کو نسل خانہ کو بھی نقصان پہنچانا چاہتا تھا تاکہ ایران اور پاکستان کے درمیان تعلقات کو خراب کیا جائے لیکن اس منحوس جاسوس کا یہ ارادہ کامیاب نہ ہو سکا اور وہ اس سے پہلے ہی گرفتار ہو گیا۔ بھارت کی ہٹ دھرمی کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ جس روز کلہویشن سے پاکستان اس کی ماں اور بیوی سے انسانی ہمدردی کی بنا پر ملاقات کروا رہا تھا اسی روز بھارت کنٹرول لائن پر گولہ باری کر رہا تھا جس سے پاکستان کے تین فوجی شہید اور ایک زخمی ہوا۔

کلہویشن یا دیو اپنا جرم قبول کر چکا ہے کہ اس نے پاکستان میں جاسوسی کی آڑ میں بہت سے معصوم لوگوں کا قتل عام کروایا ہے اس لئے عوام کا بھی مطالبہ ہے کہ حکومت پاکستان اسے ضرور اور جلد از جلد پھانسی پر لٹکائے تاکہ مرنے والوں کی روح کو سکون مل سکے اور جلد ایسے عناصر کو اپنے انجام تک پہنچایا جائے جو ملک میں فساد کا موجب بنتے ہیں تاکہ ملک میں امن و امان اور سلامتی ہو اور ملک ترقی کی طرف گامزن ہو۔



## پاکستان میں کلاسیکل موسیقی کا زوال

کل مجھے لاہور آرٹس کونسل کی جانب سے ایک کلاسیکل موسیقی کے پروگرام میں شرکت کا موقع ملا لیکن میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ وہاں کلاسیکل موسیقی سننے کے لئے آنے والوں میں چند لوگ ہی موجود تھے لیکن پھر ایک گھنٹے کے بعد کچھ رونق بحال ہوئی مجھے بے حد افسوس ہوا کہ موسیقی کی بنیاد کلاسیکل موسیقی ہے لیکن آج کل اسے یکھنے کا ترند کون کرتا ہے کمپیوٹر کا دور ہے آواز اور ساز کمپیوٹر سے ہی ایجاد ہو جاتے ہیں اور سننے والے بھی سنتے ہیں۔ لیکن جو موسیقی کی ابجد کو سمجھتے ہیں وہ اس موسیقی کو پسند نہیں کرتے لیکن ہماری آج کی نسل پاپ اور اچھل کود والے میوزک کو پسند کرتی ہے جبکہ اس کے برعکس بھارت میں ابھی بھی موسیقی یکھنے والوں کو کلاسیکل موسیقی سیکھائی جاتی ہے تاکہ ان کی نئی نسل بھی کلاسیکل موسیقی اور گانیکوں سے آگاہ رہے لیکن ہمارے یہاں اس روایت کو پروان نہیں چڑایا جا رہا ہے ہمیں بھی اس ورثے کو قائم رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ مستقبل قریب میں بھی ہمیں اچھی موسیقی سننے کو مل سکے۔ مجھے افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ کلاسیکل موسیقی گانے والوں کو میڈیا بھی پر موٹ نہیں کرتا اسی لئے کلاسیکل موسیقی کے ساتھ ساتھ ان گانے والوں کی معاشی حالت بھی کچھ اچھی نہیں

ہے۔ ہمیں ان سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیے تاکہ نئی نسل بھی کلاسیکل موسیقی سے روشناس ہو سکے۔

ابھی ہم وہاں بیٹھے چند لوگ کلاسیکل موسیقی کی بات کر رہے تھے کہ ہماری اگلی سیٹ پر بیٹھی ایک خاتون شاعرہ جن کا نام سیدہ ساجدہ بانو ہے وہ بھی شامل گفتگو ہو گئیں اور کہنے لگیں کہ میں شاعرہ ہوں اور میں نے اپنی شاعری کی کتاب شائع کرنے کے لئے ایک لاکھ سے زائد کا خرچہ کیا ہے اور اس کتاب کو خریدنے کے لئے کوئی پیشکش تیار نہیں ہے تو ثابت ہے کہ آنے والی نسل کتاب سے دور ہوتی چلی جا رہی ہے اب سوچنے کا مقام یہ ہے کہ اگر کسی لکھنے والے کی حوصلہ افزائی نہیں کی جائے گی تو آہستہ آہستہ کتاب پڑھنے والے بھی ناپید ہو جائیں گے۔ ہمیں اس کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے اور حکومت پاکستان کا فرض ہے کہ کوئی ایسا ادارہ ضرور ہو جو ان لکھنے والوں کی، مالی امداد کرے یا کم از کم ان کی لکھی کتاب کو خرید سکے کیونکہ ہر مصنف یا شاعر اپنی طرف سے کتاب شائع نہیں کروا سکتا یہ مسئلہ بھی توجہ طلب ہے۔

لاہور آرٹس کونسل کلاسیکی موسیقی کو زندہ رکھنے کے لئے گاہے بگاہے پروگرام کا انعقاد کرتی رہتی ہے جس میں مفت داخلہ کا اہتمام کیا جاتا ہے لیکن اس کے باوجود لوگوں میں اس کی دلچسپی کا کم ہونا اس بات کی نشانی ہے کہ پاکستان

میں آہستہ آہستہ کلاسیکی موسیقی زوال کی طرف گامزن ہے ہمیں اس کو زندہ رکھنے کے لئے اقدامات کرنے ہوں گے۔ پہلے دور میں جتنے گانے والے تھے وہ غزل، گیت کے ساتھ ساتھ کلاسیکی موسیقی پر بھی عبور رکھتے تھے اسی لئے ان کے گانوں کو آج بھی پسند کیا جاتا ہے ان میں ملکہ ترنم بنور جہان، مہندی حسن، ناہید اختر، مہناز جیسے مقبول گائیک بھی کلاسیکل موسیقی پر عبور رکھتے تھے ان کے گائے ہوئے گانے آج بھی کانوں میں رس گھولتے ہیں۔

کلاسیکل موسیقی کے گھرانوں میں پٹیالہ، چراسی، گوالیار، تلونڈی اور قصور قابل ذکر ہیں ان گھرانوں کے بغیر کلاسیکل موسیقی کا کوئی وجود نہیں ہے ان میں استاد بڑے غلام علی خان، استاد سلامت علی خان، برکت علی خان، استاد فتح علی خان، استاد امانت علی خان اور استاد حامد علی خان ہیں جنہوں نے کلاسیکل موسیقی کی روایت کو زندہ رکھا لیکن ان کے بعد جتنے بھی گانے والے آئے وہ ایک آدھ گانا گرا اپنے گھروں کو واپس لوٹ گئے اس کی وجہ کلاسیکل موسیقی سے ناواقف ہونا ہے ہمارے نوجوانوں میں بس ایک ہی دھن سوار ہے کہ کسی طرح ہم راتوں رات شہرت کی بلندیوں کو چھو لیں کسی بھی گانے والے کے لئے ضروری ہے کہ وہ موسیقی سیکھنے کے لئے پہلے کلاسیکل موسیقی کے رموز سے واقف ہو، کلاسیکل موسیقی نہ صرف ساز و آواز کا نام ہے بلکہ اس سے شاعری سیکھنے میں بھی مدد ملتی ہے اور ایک اچھی شاعری وجود میں آتی ہے۔

آج کل کی موسیقی ریکارڈ شدہ ہوتی ہے اور اس کو گانے والا صرف اپنے لبوں کو جنبش دیتا ہے اور گانے پر ناچ کر پر فارم کرتا ہے اور نئی نسل ان کے ساتھ ساتھ جھومتی ہے ہمیں چاہیے کہ ہم اصل موسیقی کو زندہ رکھیں میں آخر میں لاہور آرٹس کونسل کو خراج تحسین پیش کرتا ہوں کہ انہوں نے کلاسیکل موسیقی کو زندہ رکھنے کے لئے الحما میں گاہے بگاہے کلاسیکل موسیقی کے پراگرام کا انعقاد کرتے رہتے ہیں اگر ان کے ساتھ ساتھ ریڈیو، ٹی وی، فلم اور تھیٹر والے بھی ساتھ دیں تو یقیناً اس ناپید ہونے والے ورثہ کو بچایا جاسکتا ہے موسیقی کی تعلیم دینے والوں کو اپنی نئی نسل میں کلاسیکل موسیقی کی تعلیم کو بھی عام کرنا ہو گا تا کہ ہمیں ایک اچھی موسیقی سننے کو ملے۔

## گداگری پیشہ یا مجبوری

کل میں بھانجی کی شادی سے فارغ ہو کر بائی روڈ کھاریاں سے لاہور کی طرف روانہ ہوا تو راستے میں جہاں کہیں بھی ٹول پلازہ آتا تو مجھے ایک لمبی لائن گداگروں کی نظر آتی ان میں عورتیں، بچے اور معذور سبھی شامل تھے ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ مجبوری کی وجہ سے ہاتھ پھیلانے پر مجبور ہو گئے ہوں لیکن زیادہ تر ایک مافیہ کے تحت ہی کام کرتے ہیں جس طرح کسی چیز کی فروخت کے لئے ٹھیکہ دیا جاتا ہے اسی طرح گداگری کا بھی ٹھیکہ اور مخصوص علاقے ہوتے ہیں گداگری بھی ایک پیشہ کی شکل اختیار کر گئی ہے اور اس میں ملوث ایسے لوگ یقیناً مجبور، لاچار اور معذور افراد سے رابطہ کرتے ہوں گے اور انہیں سڑک کے کنارے لا کر بھیک مانگنے پر مجبور کرتے ہوں گے۔ گورنمنٹ نے کئی بار ان کے خلاف کارروائی کی مگر سب بے سود رہا اور یہ لوگ پھر سے اسی پیشہ کے ساتھ منسلک ہو جاتے ہیں لاہور شہر میں مانگنے والوں کی کمی نہیں ہے اور ابھی بھی یہ جا بجا نظر آتے ہیں ان میں سے کچھ ایسے افراد یا خواتین ہیں جو گلیوں محلوں میں گداگری کے بہانے چوری چکاری کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے ایسے گروہوں کے خلاف حکومت کو سخت لیکش لینے کی ضرورت ہے تا



کہ یہ جرائم پیشہ افراد اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہو سکیں زیادہ تر بھکاری نقلی زخم یا معذوری ظاہر کرتے ہیں اور اس طرح لوگوں کو بے وقوف بناتے ہیں بھکاریوں کی تعداد میں اضافہ اس بات کی غمازی ہے کہ ریاست اسے مکمل طور پر ختم کرنے میں ناکام ہو چکی ہے۔

موجودہ ریاست کا کام ہے کہ ان گداگروں کا مکمل خاتمہ کرے اور ان کے لئے ایسے ٹریگ سنٹر بنائے جائیں جہاں انہیں مختلف ہنر سکھائے جائیں اور ان کے لئے مناسب ملازمت کا بندوبست کر دیا جائے لیکن دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے پیشہ ور گداگر کام سے نظریں چراتے ہیں کیونکہ ان کو مفت کا مال کھانے کی عادت ہو چکی ہوتی ہے محنت کئے بغیر وہ کافی پیسہ کما لیتے ہیں ہمارے ہاں ابھی بھی چاہے کوئی غریب ہو یا امیر ہر کوئی اپنی بساط کے مطابق نادار کی مدد ضرور کرتا ہے اور اسی کمزوری کا گداگر فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ گداگری ایک لعنت کی شکل میں ہمارے معاشرے میں موجود ہے اس کا خاتمہ انتہائی ضروری ہے تاکہ پیشہ ور افراد سے شہریوں کی جان چھڑائی جاسکے ان پیشہ ور گداگروں کی موجودگی کی وجہ سے نادار لوگوں کی حق تلفی ہوتی ہے۔ ہمیں کبھی بھی ایسے لوگوں کی حوصلہ افزائی نہیں کرنی چاہیئے۔ چلیں اگر معذور یا لاچار شخص ہو تو بات بنتی ہے لیکن ہم اکثر مسجدوں اور

خانقاہوں کے باہر اچھے خاصے بٹے کٹے افراد کو بھیک مانگتے ہوئے دیکھتے ہیں دراصل یہی لوگ پیشہ ور ہیں اور محنت کرنے سے جی چراتے ہیں ایسے افراد کے خلاف ریاست کو سخت کاروائی کرنی ہوگی تاکہ یہ افراد بھیک مانگنے کی بجائے محنت مزدوری سے اپنے بچوں کا پیٹ پالیں۔

میں نے ایسے افراد بھی دیکھے ہیں جو معذور ہونے کے باوجود بھیک جیسی لعنت سے دور ہیں اور پانے گھر والوں کا پیٹ پالنے کے لئے چھوٹا موٹا کاروبار کر رہے ہیں حدیث بھی ہے کہ مانگنے والے ہاتھ سے دینے والا ہاتھ بہتر ہے عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ رمضان شروع ہوتے ہیں ہڑے شہروں میں گداگروں کا رش بڑھ جاتا ہے لیکن اب حکومت پنجاب نے جب سے سختی کی ہے رمضان میں ان گداگروں کی تعداد میں کمی دیکھی گئی ہے۔ ریاست کے ساتھ ساتھ ہمارا بھی فرض بنتا ہے کہ ہم ایسے پیشہ ور گداگروں کو بھیک نہ دیں اگر ہم ذرا غور کریں تو ہمیں اپنے آگے پیچھے ایسے کئی سفید پوش لوگ مل جاتے ہیں جنہیں ہماری مدد کی اشد ضرورت ہوتی ہے اس کے علاوہ ایسے مجبور ماں باپ بھی ہوتے ہیں جن کی بیٹیاں جوان ہو چکی ہیں لیکن وہ ان کے ہاتھ پیلے نہیں کر سکتے ہمیں ایسے لوگوں کی مدد ضرور کرنی چاہیے۔ ملک میں عشر و زکوٰۃ اور بیت المال کا محکمہ موجود ہے لیکن اس کے باوجود ان لوگوں کی تعداد میں ذرا برابر فرق نہیں پڑتا اس سے لگتا ہے کہ یہ حکومت کی کمزوری ہے اس پر مکمل عمل درآمد کروانے کی اشد

ضرورت ہے تاکہ حق داروں تک ان کا حق پہنچ جائے۔

## ٹرمپ کی دھمکیاں اور پاکستان کا موقف

امریکی صدر نے سال نو پر ایک بار پھر پاکستان کو سخت الفاظ میں دھمکی دی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ امریکی امداد کا ذکر بھی کر ڈالا کہ ہم نے پاکستان کو اتنی امداد دی ہے اور اس کے باوجود پاکستان نے دہشت گردوں کو پناہ دے رکھی ہے۔ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہمارے حکمران دنیا بھر میں پاکستان کی صحیح تصویر پیش کرنے میں ناکام رہے دنیا کو باور کروانا ضروری تھا کہ دہشت گردی میں پاکستان نے سب سے زیادہ جانیں گنوائیں ہیں اور ابھی تک پاکستان دہشت گردی کے خلاف جنگ جاری رکھے ہوئے ہے ہم تو خود دہشت گردی کا شکار ہیں ہم کیسے دہشت گردوں کو پناہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ٹرمپ کی اس دھمکی کے بعد تمام ریاستی ادارے، سول اور فوجی قیادت ایک ہو کر ٹرمپ کی دھمکی کا جواب دے رہے ہیں امریکی سفیر کو دفتر خارجہ طلب کیا گیا اور سخت الفاظ میں مزہمت کی گئی ایسا پہلی بار ہوا ہے ان دھمکیوں کے بعد پاکستان نے اپنا موقف واضح کر دیا ہے تاکہ امریکہ تک یہ پیغام پہنچ جائے کہ پاکستان پہلے اپنے ملک کی سلامتی کو دیکھے گا اس کے علاوہ ٹرمپ کی دھمکی سے عوام میں بھی غم و غصہ پایا جاتا ہے ٹرمپ کی دھمکی کے فوراً بعد غیور قوم نے ٹرمپ کے خلاف احتجاج شروع کر دیا اور ملک کے قریب قریب شہر شہر میں احتجاج

کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے پاکستان کے دشمن جان لیں کہ پاکستانی عوام پاکستان کی خود  
 مختاری اور سالمیت کے لئے اپنی سول اور فوجی قیادت کے ساتھ شانہ بشانہ کھڑی ہے۔  
 ٹرمپ کی یہ پہلی دھمکی نہیں ہے اس سے پہلے بھی وہ پاکستان کو دھمکیاں دیتا رہتا ہے  
 لیکن اس کی ہر دھمکی کے جواب میں پاکستان کا موقف پہلے سے سخت ہوتا ہے اور بار بار  
 امریکہ " ڈومور " کے جواب میں پاکستان " نومور " کا جواب دیتا ہے اور دیتا رہے گا  
 سمجھ سے بالاتر ہے کہ امریکی اور افغانی فوج مل کر بھی ابھی تک افغانستان سے دہشت  
 گردوں کا خاتمہ کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکی جدید اسلحہ سے لیس امریکی فوج ابھی تک  
 دہشت گردوں سے افغانستان کی زمین کو آزادی دلانے میں ناکام ہے افغانستان کے  
 کئی علاقوں پر ابھی بھی دہشت گردوں کا قبضہ ہے ٹرمپ پاکستان کو مزید ڈومور کی  
 بجائے اپنی پوری توجہ افغانستان میں دے تو کامیابی بھی نصیب ہو ہم نے اپنے ملک سے  
 دہشت گردی کا خاتمہ کر دیا ہے ابھی حال ہی میں جو دہشت گردی پاکستان میں ہوئی ہے  
 اس میں افغانستان کی سر زمین استعمال کی گئی ہے جس کے ثبوت پاکستان کے سیکورٹی  
 اداروں کے پاس ہیں۔

ٹرمپ کی پالیسیوں سے پہلے ہی کئی ممالک جنگ کی زد میں ہیں کیا ٹرمپ پوری

دنیا کو جنگ کی طرف دھکیل رہا ہے ٹرمپ کی بے وقوفیاں نہ صرف دنیا کے امن و امان کے لئے خطرہ ہیں بلکہ اس کا براہ راست اثر امریکہ پر بھی پڑے گا ٹرمپ ایک سپر پاور ملک کا صدر ہے اسے سوچ سمجھ کر بات کرنی چاہیئے پاکستان کو اگر امداد دی گئی ہے تو پاکستان نے بھی امریکہ کا بھرپور ساتھ دیا ہے اب کیوں کہ امریکہ کا رجحان بھارت کی طرف ہو گیا ہے جو ہمارا اڑلی دشمن ہے اور رہے گا وہ اس صورت حال سے بھرپور فائدہ اٹھانے کی کوشش کرے گا کیونکہ وہ پاکستان کو خوشحال ہوتا ہوا نہیں دے سکتا۔ اس کی بڑی وجہ سی پیک بھی ہے جو یقیناً امریکہ اور بھارت کو کھٹک رہا ہے لیکن ٹرمپ کے بیان میں چین نے بھی کھل کر پاکستان کی حمایت کا اعلان کر دیا ہے ہمیں اپنے اس دوست کی دوستی پر ہمیشہ سے ناز ہے اور رہے گا جب سے پاکستان میں سی پیک کا منصوبہ شروع ہوا ہے تب سے بھارت کٹرول لائن اور سرحدی علاقوں پر گولہ بھاری کر رہا ہے اس کے علاوہ ملک میں ہونے والی دہشت گردی میں بھی ملوث ہے جس کا ثبوت پاکستان کے سیکورٹی ادارے کئی بار دے چکے ہیں۔ پاکستان کی حمایت میں ترکی کے صدر نے بھی صدر پاکستان ممنون حسین کو فون پر مکمل تعاون کی یقین دہانی کروائی ہے پاکستان کو اپنے ان دوستوں پر فخر ہے جو مشکل کی ہر گھڑی میں پاکستان کے ساتھ کاندھے سے کاندھا کر کھڑے ہوتے ہیں۔

پاکستان بھی امریکہ کی پالیسیوں سے واقف ہو چکا ہے اسی لئے اب امریکہ کو دو

ٹوک الفاظ میں جواب دیا جاتا ہے اور ایک آزاد ملک کو ایسا ہی مؤقف اپنانے کی ضرورت ہے اب وقت آچکا ہے کہ ہم کسی ملک کی طرف دیکھنے کی بجائے اپنے پاؤں پر کھڑے ہوں تاکہ ہم دنیا میں ایک اونچا مقام حاصل کرنے میں کامیاب ہوں یہ اسی وقت ممکن ہے جب ہم اپنے پاؤں پر کھڑے ہو جائیں گے جب ہم معاشی اور دفاعی طور پر مضبوط ہوں گے تبھی ہم دشمن کی آنکھ میں آنکھ ڈال کر بات کر سکیں گے اب ہمیں احساس ہو جانا چاہیے کہ کون ہمارا دشمن اور کون ہمارا دوست ہے اس فرق کو اب پہچاننے کی ضرورت ہے۔

ہمیں امریکہ اور باقی دنیا تک اپنی آواز بلند کرنی ہوگی تاکہ لوگ ہمارا مؤقف جان سکیں دشمن ممالک نے جو ہمارا چہرہ دنیا کے سامنے پیش کیا ہے اسے غلط ثابت کر سکیں پاکستان ایک اسلامی ریاست ہے اور انشا اللہ رہتی دنیا تک قائم و دائم رہے گا اور وہ دن دور نہیں جب پاکستان دنیا کے نقشے پر ابھر کر سامنے آئے گا ہم امن و سلامتی کے قائل ہیں لیکن اگر ہماری سلامتی کو نقصان پہنچانے کی کوشش کی گئی تو اس کا منہ توڑ جواب دیا جائے گا چاہے وہ کوئی بھی دشمن ہو۔

## پاکستان کا پہلا سیف سٹی پروجیکٹ

جیسے جیسے شہر پھیلتا ہے اور اس کی آبادی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے تو اس کو محفوظ رکھنے کے لئے بھی جدید سے جدید طریقے اپنائے جاتے ہیں تاکہ شہر میں مقیم شہریوں کی حفاظت بہتر انداز اور طریقہ سے کی جاسکے سیف سٹی پروجیکٹ بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جس کو وزیر اعلیٰ پنجاب میاں شہباز شریف نے شروع کیا ہے اور اس کا افتتاح مورخہ 4-1-2018 کو قربان لائینز میں کیا گیا جہاں اس کا مکمل سیٹ اپ موجود ہے اس منصوبے پر 14 ارب 52 کروڑ 70 لاکھ روپے لاگت آئی ہے اس کا آغاز مئی میں کیا گیا تھا اس منصوبے کو ڈیڑھ سال کے عرصہ میں مکمل کیا گیا ہے یقیناً یہ 2016 منصوبہ لاہور کے شہریوں کے لئے وزیر اعلیٰ کی جانب سے سال کا بہترین تحفہ ثابت ہوگا اس منصوبہ کا 95% کام مکمل کر لیا گیا ہے اور صرف 5% کام ہونا باقی ہے جسے ایک سے دو ماہ کی قلیل مدت میں مکمل کر لیا جائے گا۔

اس منصوبے میں شامل سٹاف بیرون ملک سے تربیت یافتہ ہیں ان کی ٹریننگ دوست ملک ترکی نے کی ہے یہ منصوبہ برطانیہ، امریکہ، ترکی اور دوہئی جیسے ممالک میں کامیابی سے چلایا جا رہا ہے پاکستان کا یہ پہلا سیف سٹی منصوبہ ہے جو لاہور



میں شروع کیا گیا ہے حکومت کا ارادہ ہے کہ اگلے سال اسے پنجاب کے پانچ بڑے شہروں میں شروع کیا جائے اور اس کا دائرہ کار بڑھا کر پاکستان کے تمام صوبوں تک پہنچایا جائے تاکہ پاکستان کو محفوظ بنایا جاسکے۔ اس منصوبے کے تحت لاہور شہر میں 8 ہزار کیمرے نصب کئے گئے ہیں جو اعلیٰ کوالٹی کے ہیں مال روڈ بم دھماکہ میں بھی یہی کیمرے نصب تھے اور ان کی مدد سے ہی دہشت گردی میں ملوث افراد تک پہنچا گیا تھا ان کیمروں کے ذریعے 30 دن کا ڈیٹا محفوظ کیا جاسکتا ہے جس کمپنی سے کیمرے خریدے گئے ہیں اس نے ان کی پانچ سال گارنٹی دی ہے اور خرابی کی صورت میں وہ کمپنی ذمہ دار ہوگی یہاں ایک شفٹ میں 80 سے زائد افراد کام کرتے ہیں اور ایک فرد اڑھائی سو سے تین سو کیمروں کی نگرانی کر سکتا ہے ان کیمروں کی مدد سے 1700 مقامات کو محفوظ بنایا جائے گا اس کے علاوہ اس منصوبے کو ہیلتھ، ڈاؤنلن اور 1122 ریسکیو کے ساتھ منسلک کیا جائے گا تاکہ یہ آپس میں رابطے میں رہیں اور جہاں کہیں کوئی واقعہ یا حادثہ رونما ہو جائے تو فوراً اس جگہ پہنچا جاسکے اس کے علاوہ شہر میں پٹرولنگ کرنے والی پولیس، پیرو کی گاڑیوں اور ڈولفن کی بھی نگرانی ممکن ہو سکے گی اس منصوبے میں 25% خواتین شامل ہیں جو خوش آئیند بات ہے اس سے خواتین میں بھی ایک نئی امنگ پیدا ہوگی اس منصوبے کے تحت خواتین شہری اپنے موبائل میں ایپ لوڈ کر سکیں گی اور کسی بھی ناگہانی صورت حال میں اس ایپ سے مدد لے سکیں گی اس کے علاوہ عام شہری 15 پر کال کر کے بھی

اپنا مسئلہ بیان کر سکتا ہے اس منصوبے کے تحت لاہور کا کوئی بھی شہری سیف سٹی اتھارٹی کے فیس بک پیج پر بھی اپنا مسئلہ ان باکس میں بتا سکتا ہے یہاں جدید الارم سسٹم بھی نصب کیا گیا ہے جو کسی بھی ناگہانی صورت حال میں مدد فراہم کرے گا۔

اس پروجیکٹ میں جو وال مانیٹرنگ کے لئے استعمال کی گئی ہے وہ ایشیا کی سب سے بڑی وال مانیٹرنگ ہے اسکے علاوہ اس میں میڈیا سنٹر بھی قائم کیا گیا ہے تاکہ پل پل کی خبر بھی مل سکے اور میڈیا پر بھی کنٹرول رکھنے میں مدد مل سکے اس کے علاوہ سوشل میڈیا کی نگرانی بھی کی جائے گی اور اس کا غلط استعمال کرنے والوں کو قرار واقع سزا دی جاسکے گی اس جدید ٹیکنالوجی سے دہشت گردی، کرائم سٹریٹ اور دوسرے جرائم کے واقعات پر قابو پایا جاسکے گا اس منصوبے کے تحت سنگلز کی بھی نگرانی کی جائے گی اور خلاف ورزی کرنے والوں کے چالان کئے جائے گے آنے والے وقتوں میں کیمرے کی مدد سے ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کرنے والوں کی پہچان کی جائے گی اور ان کے گھروں پر ہی چالان بھجوادئیے جائیں گے یہ بہت جلد ممکن ہو گا لیکن اس سے پہلے شہریوں کو میڈیا کے ذریعے آگاہی مہم شروع کرنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ اس پروگرام سے پوری طرح مستفید ہو سکیں اس منصوبے کے تحت رات 12 بجے بھی کوئی سنگلز پر اشارہ نہیں توڑ سکے گا اور ایسا کرنے پر اس کا چالان ممکن ہو گا اس لئے اب

شہریوں کا بھی فرض ہے کہ ٹریفک قوانین کی بھرپور پابندی کریں ٹریفک قوانین کی پابندی سے ہی حادثات پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

راستہ کے نام سے شروع کیا گیا جو 88.6 پر ٹیون کیا جا سکتا ہے FM یہاں ایک ریڈیو اور شہری شہر میں ٹریفک جام جیسی صورت حال سے آگاہ ہو سکتے ہیں تاکہ کسی قسم کی تکلیف سے پیشگی بچا جاسکے اس ریڈیو کے ذریعے شہریوں کو تمام معلومات مہیا کی جاتیں ہیں تاکہ وہ دوران سفر روڈ اور ٹریفک کی صورت حال سے آگاہ رہیں اور کسی بھی پریشانی سے بچ سکیں اس ریڈیو کے ذریعے وہ اپنے پسندیدہ گانوں کی فرمائش بھی کر سکتے ہیں اس کے علاوہ راستہ ایپ بھی ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے جو آپ کی مکمل راہنمائی کرنے میں مددگار ہوگا حکومت پنجاب کے اس منصوبے کو شہری یقیناً پسند کریں گے لیکن اس منصوبے کے اثرات ہمیں آنے والے چند مہینوں میں پتہ چلیں گے اور ہم جان سکیں گے کہ اس منصوبے کے ایکٹ عام شہری کو کیا کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں کسی بھی منصوبے کی کامیابی کے لئے شہریوں کا ساتھ انتہائی ضروری ہے اور امید ہے کہ شہری بھی اپنے اداروں کے ساتھ مل کر ان کا ہاتھ بٹائیں گے کیونکہ اسی طرح ملک سے بد امنی، چوری چکاری، ڈاکہ زنی اور دہشت گردی کا خاتمہ ممکن ہوگا اللہ تعالیٰ میرے ملک پاکستان کو تازہ قیامت قائم و دائم رکھے آمین۔



کچھ دنوں سے خبر گردش میں ہے کہ عمران خان نے تیسری شادی کر لی لیکن پھر پی ٹی آئی کے نمائندوں نے خبر کی تردید کرتے ہوئے کہا کہ ابھی صرف پرپوزل دیا گیا ہے اب خاتون کی جانب سے ہاں پر ہی نکاح ممکن ہوگا خبروں کے مطابق خاتون کے سابقہ شوہر کا کہنا ہے کہ انھوں نے تین ماہ پہلے طلاق دی تھی خلاح نہیں لیا گیا جب کہ اس سے پہلے یہ کہا جا رہا تھا کہ شاید عمران خان نے اس گھر کو اجاڑا ہے لیکن شوہر کی ویڈیو سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسا نہیں ہے اور ان دونوں کی آپس کی روحانی چپقلش پر یہ طلاق ہوئی اور انھوں نے فرمایا کہ ان کی سابقہ بیوی انتہائی پاک بار خاتون ہیں اور بیٹے نے بھی کہا کہ میری والدہ ہر وقت اللہ کا ورد کرتی رہتی ہیں۔

ہمارے معاشرے میں ایک بات طے ہے کہ اگر کسی بات کے پیچھے پڑ جائیں تو بغیر چھان بین کے خبر کو کہیں سے کہیں پہنچا دیتے ہیں اور گرم مصالحہ لگا کر خبر کی اصلیت کو بھی بگاڑ دیا جاتا ہے شادی ہر شخص کا حق ہے اور اس کو مکمل آزادی ہے کہ جس سے وہ شادی کا خواہاں ہو لیکن جب کوئی معروف شخص شادی کا خواہاں ہوتا ہے تو پھر خبر بنتی ہے اور اس کو بارہ مصالحے لگا کر عوام کے

سامنے پیش کر دیا جاتا ہے میرے ذاتی خیال میں ہمیں کسی بھی شخص کی ذاتیات سے بالا تر ہو کر کوئی بات نہیں کرنی چاہیے جس سے اس کی بدنامی کا خدشہ ہو خاص طور پر اگر کسی خاتون کی بات ہو تو ہمیں مزید احتیاط سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ عزت تو سب کی ساجھی ہوتی ہے۔

شادی کی بات ہو رہی ہے تو مجھے اپنے ایک عزیز دوست کی بات یاد آرہی ہے بیان کرتا چلوں ہمارے ایک دوست لکھاری ہیں جن کا تعلق خانیوال سے ہے انھوں نے دو شادیاں کر رکھی ہیں میں نے ان سے پوچھا کہ کیا آپکی دونوں بیویاں آپ کے ساتھ رہتی ہیں یا انہیں علیحدہ علیحدہ رکھتے ہیں تو موصوف کا کہنا تھا کہ دونوں میرے ساتھ اکٹھی رہتی ہیں اور کبھی کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما نہیں ہوا جس پر مجھے حیرانی ہوئی کہ دو سونئیں ایک ساتھ عرصہ سے رہ رہی ہیں یقیناً یہ کمال ہمارے دوست ہی کا ہے اور ان کی خوبی ہے کہ وہ دونوں خوش و خرم زندگی بسر کر رہی ہیں ایسی حالت میں اگر وہ تیسری بھی کر لیں تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن یہ ان کا ذاتی معاملہ ہے۔

جب ہم اپنے اس دوست کی ہمت کو دیکھتے ہیں تو خیال آتا ہے کہ دوسری شادی کر لیں لیکن پہلی بیوی کو دیکھتے ہیں تو پھر سوچتے ہیں کہ جب ایک سے زندگی میں سکون و آرام ہے تو خواہ مخواہ دوسری کا رسک کیوں لیں اسی لئے ایک پر ہی

اکٹھا کئے ہوئے ہیں یقیناً ہر شخص دوسری شادی کا خواہاں ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ ہمارے دوست کی طرح کوئی کلیہ آپ کے پاس موجود ہو جس سے آپ اپنی زندگی خوشگوار بنا سکیں۔ پہلے زمانے میں شادیاں اپنے رشتہ داروں اور پڑوس وغیرہ سے طے ہو جاتی تھیں لیکن آج کل شادی کرنے کا زاویہ بالکل تبدیل ہو چکا ہے آج کے نئے زمانے میں دنیا ایک گلوبل ویلج کا روپ دھار چکی ہے اور ایک بٹن کے کلک سے آپ دوسری دنیا میں پہنچ جاتے ہیں ابھی میں کل ہی ایک خبر پڑھ رہا تھا کہ ایک پاکستانی نے جاپان کی لڑکی سے شادی کر لی ایسی کئی خبریں اب پڑھنے کو ملتی ہیں یہ سب کمال انٹرنیٹ کا ہی ہے فیس بک پر دوستی ہوئی اور لڑکی شادی کرنے پاکستان پہنچ جاتی ہے کون کہتا ہے کہ پاکستانی فیس بک پر وقت ضائع کرتے ہیں وہ تو بیچارے اپنی زندگی بنانے کے لئے فارن دلہن کا بندوبست کرتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں۔

بات ہو رہی تھی خان صاحب کی شادی کی اور بات کہیں سے کہیں نکل گئی میری دعا ہے کہ خان صاحب تیسری شادی ضرور کریں ہو سکتا ہے کہ یہ تیسری بیوی ان کے لئے وزیر اعظم بننے کی خوش خبری لے کر آئے لیکن ایک معروف نجومی ماموں نے عمران خان کو ستمبر سے پہلے شادی نہ کرنے کا مشورہ دیا ہے اب یہ تو معلوم نہیں کہ عمران خان اس نجومی بابا کی بات مانتے ہیں یا نہیں؟ ہاں ویسے وہ ایک خبر میں نجومیوں کی بات بتا رہے تھے کہ نجومیوں نے کہا ہے کہ 2018 میں

وزیر اعظم عمران خان نہیں گے اب یہ تو وقت ہی بتائے گا کہ وہ وزیر اعظم بنتے ہیں یا نہیں؟ ہاں لیکن تیسری بار وہ شہادی کرنے میں ضرور کامیاب ہوں گے اور میری دعا ہے کہ ان کی یہ شہادی تاحیات قائم و دائم رہے۔ آمین



## شہر میں خستہ و شکستہ اور بوسیدہ عمارتیں

آئے دن اخبارات میں بوسیدہ مکانوں کے زمین بوس ہونے کی خبریں شائع ہوتی ہیں اور ان میں کئی مکین ہلاک یا پھر شدید زخمی ہو جاتے ہیں اس کے باوجود ایسی بوسیدہ اور پرانی عمارتوں کے لئے کوئی خاص لائحہ عمل ترتیب نہیں دیا گیا ہونا تو یہ چاہیے تاکہ ان عمارتوں کی نشاندہی کی جائے اور ان میں رہائش پذیر مکینوں کو مناسب جگہ پر منتقل کیا جائے تاکہ مزید حادثوں سے عام شہری کو محفوظ بنایا جاسکے۔ شہر میں غیر قانونی عمارتوں کو تو گرایا جا رہا ہے لیکن ان خستہ اور بوسیدہ عمارتوں کی طرف کسی کی توجہ نہیں ہے جن کے گرنے سے بہت سے معصوم لوگ لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔

ایسے ادارے جن کا فرض ہے کہ وہ ایسی عمارتوں کی نشاندہی کریں وہ اس غافل کیوں نظر آتے ہیں یہ بھی ایک سماجی مسئلہ ہے جس پر عمل کر کے کئی خستہ حال عمارتوں کے مکینوں کی جان بچائی جاسکتی ہے کیوں کہ ابھی بھی شہر میں ایسی کئی عمارتیں موجود ہیں جو خستہ حال اور بوسیدہ ہو چکی ہیں خاص کر بارشوں کے موسم میں ایسے واقعات بڑھ جاتے ہیں اور ان عمارتوں کے زمین بوس ہونے سے کئی مکینوں کی جان چلی جاتی ہے۔

پرانی لاہور کی گلیاں تنگ ہونے کی وجہ سے زمین

بوس عمارتوں میں دبے افراد کو ریسکیو کرنا بھی ایک بڑا مسئلہ ہے اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ اپنی مدد آپ کے تحت کام کرتے ہیں اور ریسکیو ٹیموں کے پہنچنے تک دیر ہو چکی ہوتی ہے شہریوں کا بھی فرض ہے کہ ایسی خستہ اور بوسیدہ عمارتوں میں رہائش پذیر نہ ہوں تاکہ کسی بھی آنے والے خطرے سے بچا جاسکے خاص طور پر جب برسات کا موسم ہوتا ہے تو ان عمارتوں کا خالی کر دینا چاہیے تاکہ قیمتی جانیں بچ سکیں۔

کیونکہ ان عمارتوں میں رہنے والے زیادہ تر لوگ بہت غریب ہوتے ہیں اور ان کے پاس اتنے پیسے نہیں ہوتے کہ وہ کسی دوسری جگہ منتقل ہو سکیں یا اپنی شکستہ عمارت کی مرمت کر سکیں تو ایسے مجبور لوگوں کی مالی مدد حکومت کا فرض ہے اگر ان لوگوں کو کوئی متبادل جگہ نہ دی گئی تو پھر ایسے سانحہ ہوتے رہیں گے اور لوگ مرتے رہیں گے ہمیں ان غریب اور لاچار لوگوں کی مدد کرنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ بھی اپنے بیوی بچوں کے ساتھ کسی محفوظ مقام پر منتقل ہو سکیں خستہ حال عمارتیں صرف لاہور میں ہی نہیں ہیں بلکہ یہ ان تمام پرانے اور تاریخی شہروں میں بھی موجود ہیں ان کی نشاندہی کرنا یا مرمت میں میکنوں کی مدد کرنا ریاست کو بھی فرض بنتا ہے کیونکہ ان غریب لوگوں کا کوئی پرسان حال نہیں امید کرتے ہیں کہ مزید حادثات سے محفوظ رہنے کے لئے ریاست ان کی نشاندہی کر کے میکنوں کے مسائل کو ضرور حل کرے گی اور ان غریب لوگوں کی

دعا کریں لے گی۔

ان عمارتوں کے گرنے کا سبب ان کے ساتھ بننے والے نئے گھر بھی ہوتے ہیں جن کی وجہ سے یہ خستہ حال گھر زمین بوس ہو جاتے ہیں ان عمارتوں کے ساتھ گھر شروع کرنے سے پہلے وہاں کے میکانوں کو کسی دوسرے جگہ منتقل کر دینا چاہیے تاکہ کسی جان کے جانے کا اندیشہ نہ ہو کیونکہ ہر جان قیمتی ہے چاہے وہ کسی غریب کی ہو یا امیر کی ہو وسائل کی کمی کی وجہ سے یہ لوگ منتقل نہیں ہوتے تو ایسی حالت میں ان کی مدد ضرور کریں تاکہ وہ کسی بھی انجان حادثہ سے محفوظ رہ سکیں۔

شہر میں نئی بننے والی عمارتوں کی بھی نگرانی کی ضرورت ہے تاکہ وہ کسی نقشہ اور منظور شدہ ڈیزائن سے تعمیر کی جائیں۔ شہر میں کئی کئی منزلیں عمارتیں بنائی جا رہی ہیں لیکن دیکھنے کی ضرورت ہے کہ کیا وہ تعمیراتی معیار کے مطابق تعمیر کی جا رہی ہیں؟ کیونکہ یہاں پر سارا کام ٹھیکہ دار کے سپرد کر دیا جاتا ہے اور وہی اس عمارت کو منزل بہ منزل تعمیر کرتا جاتا ہے حقیقت میں ایسی عمارتوں کی تعمیر سٹرکچرل انجینئر کی زیر نگرانی ہونی چاہیے تاکہ نئی بننے والی عمارتوں کو محفوظ بنایا جاسکے۔

یقیناً ان خستہ و شکستہ عمارتوں کی نشاندہی تو مخصوص اداروں نے کر دی ہو گی لیکن ان کی مرمت پر توجہ نہیں دی گئی جس کی وجہ سے آئے دن ان عمارتوں کے گرنے کے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں ہمیں مزید کسی عمارت کے گرنے کا انتظار نہیں کرنا چاہیے اور بروقت ان کی مرمت پر توجہ دینی چاہیے۔

قصور میں معصوم بیٹی زینب کا لرزہ خیز قتل ایک بار پھر پوری قوم کو سوگوار کر گیا اس سے پہلے اے پی ایس کا واقعے نے پوری قوم کو بدل کر رکھ دیا اور اب اس معصوم کی ہلاکت نے پوری قوم کو سوچنے پر مجبور کر دیا ہے کہ اب اور نہیں؟ اب کوئی اور زینب کسی درندگی کا شکار نہ ہو اس کے لئے ضروری ہے کہ اس درندہ صفت انسان کو فوری گرفتار کیا جائے اور اسے جلد از جلد قرار واقعی سزا دی جائے جو پھانسی سے کم نہ ہو اگر ممکن ہو تو اسے سرعام پھانسی پر لٹکا دیا جائے تاکہ دوسروں کو عبرت حاصل ہو اور کوئی بھی درندگی کرنے سے پہلے ہزار بار سوچے۔۔۔۔۔ یقیناً ہمارے معاشرے میں تعلیم کی کمی ہی ان نوجوانوں کو بے راہ روی کی جانب مبذول کرتی ہے ایسے نوجوان نفسیاتی مریض بھی ہوتے ہیں اور یہ اپنی ہوس کی خاطر کسی معصوم کی جان تک لے لیتے ہیں اس کے لئے معاشرے میں سدھار لانے کی ضرورت ہے اور ایسے نوجوانوں کو جو بھٹک چکے ہیں سیدے راستے پر چلنے کی تعلیم دینے کی ضرورت ہے اس کے علاوہ مقامی مولوی حضرات کو بھی مسجدوں میں نوجوانوں کو بے راہ روی سے بچانے کے لئے خطبات دینے کی ضرورت ہے کم از کم جمعہ مبارک پر ہی ایسے خطبات کا اہتمام کیا جائے اس کے علاوہ اس کی سزا موت سے کم نہ ہو کیونکہ یہ درندہ

صفت انسان معاشرے کا بد نما داغ ہیں انہیں پھانسی کی ہی سزا تجویز کی جائے۔  
 معصوم زینب کا دکھ ہر دل میں ہے لیکن میں اپنے نوجوانوں سے اپیل کرتا ہوں کہ  
 سرکاری املاک کو نقصان نہ پہنچائیں کیونکہ یہ پاکستان کی ملکیت ہیں اور پاکستان ہمارا ہے  
 اس کی ہر چیز کی حفاظت ہمارے ذمہ ہے اس لئے میری آپ سے اپیل ہے کہ توڑ پھوڑ  
 سے اجتناب کریں میں جانتا ہوں کہ اس غم و غصہ کی کیفیت میں انسان اپنے ہوش و  
 حواس کھو بیٹھتا ہے ہمیں اپنے پر قابو رکھنا ہو گا اور اپنی تمام تر توانائی ان درندوں تک  
 پہنچنے میں صرف کرنی ہو گی تا کہ دوبارہ کوئی ایسی ہمت نہ کر سکے۔

خدا را اپنے ننھے بچوں کی حفاظت خود کریں ان کو خود سکول یا مدرسے لے کر جائیں اور  
 واپس لے کر آئیں اب تک جتنے بھی ایسے کیس رپورٹ ہوئے ہیں ان میں زیادہ تر  
 رشتہ دار شامل تھے کیونکہ بچہ اپنے رشتہ دار کے ساتھ چلا جاتا ہے وہ اس کے اندر چھپے  
 شیطان کو سمجھ نہیں پاتا۔ ضروری ہے کہ ہم ان نوجوانوں کی تربیت کریں اور انہیں اپنی  
 روایات کا پابند بنائیں، ان بچوں کو اسلام اور قرآن کی تعلیمات سے روشناس کریں تا  
 کہ ان کو اپنی حدود کا علم ہو مسلمان معاشرے میں ایسے واقعات ہونا شرمناک ہیں اور  
 یہ ہمارے ملک کی بدنامی کا بھی باعث بنتے ہیں۔

بیٹیاں سب کی سانجھی ہوتی ہیں اس لئے ہمیں مل کر ان پھول جیسی کلیوں کی حفاظت  
 کرنی ہوگی ہر ایک کو اپنے ارد گرد نگاہ رکھنی ہوگی اور ایسے والدین جن کی بچیاں معصوم  
 ہیں وہ ان کو اکیلے کہیں نہ آنے جانے دیں چھوٹے بچے بچیوں کو سواد سلف لانے کے  
 لئے دکانوں پر بھی نہ بھیجیں کیونکہ ایسے درندے کہیں بھی کسی بھی معصوم کو اپنی درندگی  
 کا نشانہ بنا سکتے ہیں۔ زینب کی موت نے ساری قوم کو ایک کر دیا ہے اور اس وقت  
 پوری قوم زینب کے سوگ میں مبتلا ہے کیونکہ بچے معصوم ہوتے ہیں اور ہر ایک کو  
 پیارے ہوتے ہیں۔ خدا را ہمارے سیاست دان اس کو اپنی سیاست کا حصہ نہ بنائیں بلکہ  
 سب مل کر ایسے قوانین ترتیب دیں جس سے دوبارہ ایسی کوئی درندگی دیکھنے کو نہ  
 ملے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ زینب کے والدین اور لواحقین کو صبر جمیل اور بیٹی زینب  
 کو جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے۔ آمین

امریکی صدر کے ٹویٹ پیغام کے بعد پاکستان کے آرمی چیف، حکومت، تمام سیاسی پارٹیوں اور عوام نے امریکہ کو ایک ہی جواب دیا تھا کہ "خو مور" اور ایک خود دار قوم کا جواب بھی یہی ہونا چاہیئے تھا آخر ہم کب تک امریکہ سے امداد لے کر اس کی مرضی سے کام کرتے رہیں گے اگر اب بھی ہم نے اپنے آپ کو نہ بدلا تو آنے والا وقت ہمیں کبھی بھی معاف نہیں کرے گا بحیثیت مسلمان ہمیں اپنے رب پر بھروسہ کرنا چاہیئے نہ کہ کسی سپر پاور کے سامنے جھک جائیں۔ ہم سب مل کر کسی بھی سپر پاور کا مقابلہ کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں اگر دیکھا جائے تو ابھی بھی امریکہ پاکستان کے تعاون کے بغیر افغانستان کی جنگ نہیں جیت سکتا اگر پاکستان اس کی فضائی اور زمینی حدود میں رکاوٹ ڈال دے تو بھی امریکہ کو دن میں تارے نظر آ جائیں انہی باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے کل امریکی جہاز اور سینئر کمانڈر ہمارے آرمی چیف کو آیا جس میں ظاہر ہے معافی تلافی کی بات کی گئی ہوگی لیکن پاکستان کا موقف ابھی بھی یہی ہے کہ ہمیں امریکی امداد کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ہماری قربانیوں کو تسلیم کیا جائے پاکستان آرمی چیف کا مزید کہنا تھا کہ ہمیں اگر امداد نہیں بھی دی جاتی تو دہشت گردی کے خلاف پاکستان اپنی جنگ جاری رکھے



گا دیکھا جائے تو دہشت گردی صرف پاکستان کا نہیں بلکہ پوری دنیا کا مسئلہ بن چکی ہے لیکن بد قسمتی سے سب سے زیادہ قیمت بھی پاکستان کو ہی چکانا پڑی ہے اس کے باوجود اگر امریکہ اس سے منہ پھیرتا ہے تو پھر ہمیں بھی امریکہ کے ساتھ تعلقات پر نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے تبھی ہم ایک خود دار قوم کہلانے کے قابل ہو سکیں گے۔

فون پر امریکی جنرل اور سینیٹر نے دہشت گردی کے خلاف پاکستان کی تعریف کی لیکن ٹرمپ کے بیان نے دونوں ممالک میں دوریاں پیدا کیں۔ اگر امریکہ دہشت گردی کی جنگ میں مخلص ہے تو اسے پاکستان کے ساتھ تعاون کرنا ہوگا، یہ بات سمجھ سے بالاتر ہے کہ پاکستان دہشت گردی کی جنگ میں تمام عالمی طاقتوں کی نسبت سب سے زیادہ نقصان برداشت کر رہا ہے اور اس کے باوجود پاکستان کو ہی ڈومور کہنا سب سے بڑی زیادتی ہے جسے ایک خود دار ملک برداشت نہیں کر سکتا اور اسی لئے ہم نے امریکہ کے ڈومور کے بدلے نومور کا جواب دیا تھا اور دیتے رہیں گے۔ پاکستان نے واضح کیا کہ وہ دہشت گردی کے خلاف اپنی جنگ جاری رکھے گا کیونکہ یہ پاکستان کے مفاد میں ہے اسی طرح یہ جنگ دنیا کے تمام ممالک کے امن کے لئے ضروری ہے ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ تمام عالمی طاقتیں پاکستان کی اس کاوش کی تعریف کرتیں اور پاکستان کے ساتھ کندھے سے کندھا ملا کر چلتیں لیکن ایک ایسے ملک سے ڈومور کا مطالبہ کرنا امریکہ کی کسی اور چال کو

ظاہر کرتا ہے کیونکہ امریکہ کے بھارت کے ساتھ بڑھتے تعلقات بھی پاکستان سے دوری کا سبب بن سکتے ہیں اس پر بھی امریکہ کو نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے خطے کے امن کو تباہ نہ کیا جائے اور امریکہ بھارت کو خطے کا تھانیدار بنانے کی سوچ ختم کرے۔ امریکہ اچھی طرح جانتا ہے کہ پاک بھارت تعلقات کبھی بھی اچھے نہیں رہے پاکستان نے ہر ممکن کوشش کی لیکن بھارت نے ہر بار اس کی امن کی کوششوں پر پانی پھیر دیا یہاں تک کہ کرکٹ جیسے مقبول کھیل میں روڑے اٹکائے اور پاکستان میں اپنی ٹیم بھیجنے سے انکار کر دیا اس سے بھارت کا چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ بھارت اس طرح کے اچھے ہتھکنڈوں سے پاکستان کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتا رہتا ہے ایسی صورت میں امن قائم ہونا ناگزیر ہے۔ ہمیں امریکہ سے ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے کیونکہ ماضی میں بھی امریکہ پاکستان کو دھوکہ دے چکا ہے اور ممکن ہے کہ یہ اس کی کوئی نئی چال ہو، ہم افغانستان میں امن کے خواہاں ہیں اور اس کے لیے امریکہ کے ساتھ بھی تعاون کرنے کو تیار ہیں۔ پاکستان دنیا کے امن کے لئے کام کر رہا ہے اس کے ساتھ تمام عالمی طاقتوں کو مل کر چلنا ہو گا تبھی دہشت گردی کو شکست دی جا سکتی ہے۔

## ون ویلنگ۔۔۔۔ ایک خود کش کھیل

ون ویلنگ کا خود کش کھیل نہ صرف بڑے شہروں بلکہ دیہات اور قصبوں میں بھی کھیلا جاتا ہے یہ کوئی بہادری کا کام نہیں ہے بلکہ اپنی موت کو دعوت دینے کے مترادف ہے بلکہ میں اسے خود کشی ہی کہوں گا کیونکہ جان بوجھ کر یہ کرتب دکھایا جاتا ہے تاکہ دوسروں پر رعب ڈالا جاسکے لیکن اس کے برعکس دیکھنے والے بھی اس کھیل کو بے وقوفی کا کھیل ہی کہیں گے جس کھیل سے آپ کو کچھ حاصل نہ ہو اور خدا نخواستہ گرنے پر موت واقع ہو جائے یا عمر بھر کی معذوری روگٹ بن جائے اس سے بہتر ہے کہ اس کھیل سے دور ہی رہا جائے پولیس اپنا کام کر رہی ہے جو ون ویلنگ کرتا نظر آ جاتا ہے اسے گرفتار کر لیا جاتا ہے۔ یہ خود کش کھیل زیادہ تر خوشی کے تہواروں جیسے عید یا پھر جشن آزادی کے موقعوں پر کھیلا جاتا ہے۔ لیکن یہ خوشی کا نہیں بلکہ ماتم کا کھیل ہے مرنے والا تو چلا جاتا ہے لیکن اپنے پیچھے اپنے والدین کے لئے غم کے پہاڑ چھوڑ جاتا ہے ایسا غم جو شاید ہی ماں باپ کے دل سے دور ہو سکے اگر آپ اپنے والدین سے پیار کرتے ہیں تو اس خون کی کھیل سے دور رہیں کیونکہ یہ کھیل کتنی جانیں نکل چکا ہے اگر اس پر قابو نہ پایا گیا تو مزید جانوں کا نقصان اٹھانا پڑے گا۔ پولیس اس کو سختی سے نمٹے تاکہ دوبارہ کوئی اس طرح کا کھیل نہ کھیلے۔ سب سے بڑی ذمہ داری ماں باپ کی بنتی ہے کہ

اپنے بچوں پر نظر رکھیں۔ تاکہ وہ کسی ایسے حادثہ کا شکار نہ ہوں جو موت پر ختم ہوتا ہو۔

میری ماں باپ سے بھی گذارش ہے کہ اپنے اٹھارہ سال سے کم بچے کو موٹر بائیک نہ دیں اور نہ ہی اسے ون ویلنگ کرنے کی اجازت دیں اگر آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ کا لخت جگر موٹر بائیک پر ون ویلنگ کے کرتب دکھاتا ہے تو خدا را اسے روکیں یا پھر اس سے بائیک واپس لے لیں۔ کیونکہ خدا نخواستہ اگر کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما ہو جاتا ہے تو

سب سے زیادہ والدین ہی پریشان ہوتے ہیں اور یہ سانحہ عمر بھر کا روگ بن جاتا ہے۔ میری نوجوانوں سے بھی اپیل ہے کہ وہ اپنا نہیں تو کم زار کم اپنے والدین کا خیال ضرور کر لیں اور اس خود کش کھیل سے باز رہیں اور اپنے ایسے دوستوں کو جو یہ کرتب دکھاتے ہیں انہیں بھی اس خونی کھیل سے منع کریں۔

ہم اکثر سڑک پر دیکھتے ہیں کہ چھوٹے بچے موٹر سائیکل چلا رہے ہوتے ہیں اور ان کے پیچھے ان کی والدہ یا کوئی اور عزیز بھی بیٹھا ہوتا ہے اب اس میں قانون نافذ کرنے والوں کا کوئی قصور نہیں ہے یہ سراسر والدین کی غلطی ہے اور ایسی غلطی زندگی میں مہنگی پڑ سکتی ہے تو میرا ایسے والدین سے درخواست ہے کہ اپنے بچوں پر نظر رکھیں۔ اب پولیس سختی سے قانون پر عمل کر رہی ہے اور

اس سلسلے میں شہر لاہور میں کئی گرفتاریاں کی گئی ہیں سب نوجوانوں کو بھی پتا ہے کہ یہ موت کا کھیل ہے موٹر بائیک دو پہیوں پر بھی ایک خطرناک سواری ہے اور اسے ایک پہیہ پر چلانا کدھر کی حماقت ہے خدار اپنی جان کی حفاظت کریں۔

موٹر بائیک کو تیز رفتاری سے چلانا بھی خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ یہ ایک اوپن سواری ہے اور اگر خدا نخواستہ چلانے والا گر جائے تو کوئی نہ کوئی ہڈی ضرور فریکچر ہو جاتی ہے اس لئے کوشش کریں کہ چالیس سے زیادہ سپیڈ پر نہ چلائیں اس سے ہی آپ کی زندگی کی حفاظت کی ضمانت ہے اور تیز رفتاری موت ہے۔

میری حکومت سے اپیل ہے کہ اس خونی کھیل کے مرتکب نوجوانوں کے لائسنس منسوخ کئے جائیں اور انہیں سخت سزا اور جرمانہ کیا جائے تاکہ دوبارہ وہ اس طرح کے خونی کھیل کا حصہ نہ بنیں۔ ٹریفک پولیس ایسے نوجوانوں کی موٹر بائیک کو تھانہ بند کر دیا جائے اور والدین کو ایک بار تنبیہ کر دی جائے اور دوبارہ ایسا کرنے پر والد کو جیل میں ڈال دیا جائے تاکہ پھر کوئی ایسا کھیل نہ کھیل سکے۔ میری نوجوانوں سے اپیل ہے کہ وہ اس خونی کھیل سے دور رہیں اور اپنی زندگی کی حفاظت کریں۔



## بھارت کا مکروہ چہرہ

بھارت کا مکروہ چہرہ کسی سے ڈھکا چھپا نہیں ہے سب جانتے ہیں کہ بھارت پاکستان میں نہ صرف دہشت گردی میں ملوث ہے بلکہ کٹرول لائن بھی بلا اشتعال گولہ بھاری بھی جاری رکھے ہوئے ہے بھارت کئی سالوں سے اپنی دہشت گرد فوج کے سہارے نہتے اور معصوم کشمیریوں پر ظلم کے پہاڑ توڑ رہا ہے دنیا کو بھارت کا یہ روپ دیکھنے کی ضرورت ہے اس کے علاوہ شیوسینا کے انتہا پسند ہندوؤں نے ملک میں مسلمانوں کا جینا دوسر کر رکھا ہے بھارت اپنے آپ کو دنیا کی بڑی جمہوریت کہتا ہے کوئی بھارت سے پوچھے کہ کیا وہاں اقلیتوں کے ساتھ اچھا سلوک روا رکھا جاتا ہے؟ یقیناً نہیں۔۔۔۔۔

کٹرول لائن پر بھارت کی مسلسل گولہ بھاری سے اب تک کئی معصوم شہری اور فوجی شہید ہو چکے ہیں اور کئی زخمی ہیں اس کی وجہ سی پیک کا منصوبہ ہے جو بھارت کو ہضم نہیں ہو رہا کیونکہ بھارت کسی بھی طریقے سے پاکستان کی ترقی نہیں چاہتا ابھی حال ہی میں بھارت کے آرمی چیف نے پاکستان پر حملہ کرنے کی دھمکی دی جس کا جواب آرمی چیف نے سختی سے دیا ہے ایک ایسی طاقت کو لاکرانا کہاں کی عقلمندی ہے؟ بھارتی آرمی چیف کو ذمہ دارانہ بیان دینے کی

ضرورت ہے اس طرح کے بیان دینے سے اشتعال پیدا ہوتا ہے اور دونوں ممالک میں جنگ شروع ہو سکتی ہے جو نقصان کا باعث بن سکتی ہے دونوں ممالک کے سربراہان مملکت کو مذاکرات کے ذریعے ہی حل نکالنے کی ضرورت ہے۔

جب سے بھارت اور امریکہ نے ہاتھ ملایا ہے تب سے بھارت کے پر نکل آئے ہیں لیکن بھارت کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ 1971 کا پاکستان نہیں ہے اب پاکستان دفاعی طور پر ایک مضبوط ملک بن چکا ہے اور بھارت کو یاد کرواتے چلیں کہ ہم ابھی بھی حالت جنگ میں ہیں ہمارے ساتھ جنگ بہت مہنگی پڑے گی کارگل کی جنگ یاد رکھو جس میں پاکستان نے تمہیں ناکوں چنے چبوائے تھے۔ پاکستان ہمیشہ مذاکرات کی بات کرتا چلا آیا ہے بھارت اس کو پاکستان کی کمزوری نہ سمجھے انشا اللہ پاکستان ایک مضبوط ملک تھا ایک مضبوط ملک ہے اور ایک مضبوط ملک رہے گا ہماری افواج کسی بھی جارحیت کا منہ، توڑ جواب دینے کی مکمل صلاحیت رکھتی ہیں۔

پاکستان بھارت کی بھیکوں سے ڈرنے والا نہیں ہے اب یہ سلسلہ بند ہونا چاہیے بھارت اگر امن کا خواہاں ہے تو اسے فوراً پاکستان کے ساتھ مذاکرات کا آغاز کرنا چاہیے لیکن بھارت کی زبان سے ایسا لگتا ہے کہ وہ اس میں سنجیدہ نہیں ہے بھارت کی ہٹ دھرمی سے بھارت کو ہی نقصان ہوگا اگر دونوں



ممالک میں حالات اچھے ہوں گے تو ترقی کرنے کا موقع بھی ملے گا بہتر حالات سے ہی دونوں ممالک کی عوام سکون سے رہ سکتے ہیں دونوں ممالک کو جنگ کی نہیں بلکہ امن کی بات کرنی چاہیے ماضی میں جتنی بھی جنگیں لڑی گئیں وہ سب کے سامنے ہیں کسی ملک کو بھی ان جنگوں کا خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔

پاکستان آرمی کے ترجمان میجر جنرل عبدالغفور نے بھارت کو خبردار کرتے ہوئے تنبیہ کی کہ بھارت کی کسی بھی فوجی جارحیت کا سختی سے جواب دیا جائے گا انہوں نے مزید خبردار کرتے ہوئے کہا کہ ہماری جوہری طاقت مشرق سے آنے والے خطرات کے دفاع کے لئے ہے یہ بات تو سچ ہے کہ ہماری ایٹمی طاقت ہونے کی وجہ سے بھارت ابھی تک پاکستان پر حملہ نہیں کر سکا اور نہ کبھی کر سکے گا کیونکہ وہ پاکستان کی افواج کی بہادری سے اچھی طرح واقف ہے اور اگر اس نے بے وقوفی میں کوئی ایسی غلطی کی کوشش کی تو ضرور نقصان اٹھائے گا۔

ابھی حال ہی میں ایک بھارتی صحافی سے بھارت کی حکومت کا پردہ چاک کیا تو اسے اغوا کر کے تشدد کا نشانہ بنایا گیا اور اسے سنگین دھمکیاں دی گئی تاکہ وہ اپنا منہ بند رکھے یہ ہے دنیا کی سب سے بڑی جمہوریت کا دعویدار ملک بھارت کا اصلی مکروہ چہرہ اب دنیا بھی بھارت کی چالاکیوں سے واقف ہوتی جا رہی ہے بھارت کی کوئی بھی چال کامیاب نہیں ہونے دی جائے گی پاکستان کو

کمزور کرنے کا خواب بھارت کے لئے خواب ہی رہے گا بھارت کبھی بھی اس خطے کا  
تھانیدار نہیں بن سکتا بھارت کو نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے تاکہ خطے کا امن قائم  
رہے۔ پاکستانی افواج پائیندہ باد، پاکستان زندہ باد

لاہور پنجاب کا سب سے بڑا شہر ہے لاہور گزرتے دنوں کے ساتھ ساتھ بدلتا اور پھیلتا چلا جا رہا ہے پرانے لاہور کے ساتھ ساتھ جدید لاہور بھی اپنے رنگت بکھیر رہا ہے پہلے کی نسبت لاہور کی جدت اور خوبصورتی میں اضافہ ہو گیا ہے دوسرے شہروں کے لوگ لاہور دیکھنے کے لئے امڈتے چلے آتے ہیں کیونکہ اس شہر میں ایک خاص کشش ہے اور اس کشش کو ہر پاکستانی محسوس کرتا ہے کیونکہ یہاں نررگان دین کے مقبرے ہیں یہاں ہر طرف پھول ہی پھول ہیں یہاں کشادہ سڑکیں ہیں یہاں ٹرانسپورٹ کا جدید نظام موجود ہے یہاں طرح طرح کے لذت کھانے لوگوں کو اپنی جانب راغب کرتے ہیں یہاں تاریخی عمارات ہیں یہاں بڑے بڑے بازار اور مال ہیں یہاں کے لوگ محنتی اور مہمان نواز ہیں بس آخر میں یہی کہوں گا کہ لاہور لاہور ہے اور جس نے لاہور نہیں دیکھا وہ ابھی پیدا نہیں ہوا۔

سیاسی لحاظ سے بھی لاہور کی اہمیت سے سب واقف ہیں کل اپوزیشن نے مال روڈ پر اپنا جلسہ منعقد کیا حالانکہ حکومت نے مال روڈ پر جلسہ کی اجازت نہیں دی کیونکہ جلسہ کی وجہ سے جہاں شہریوں کے لئے مسائل پیدا ہوتے ہیں وہ صرف

لاہور میں رہنے والے ہی جانتے ہیں ایک تو لاہور میں ترقیاتی کام جاری ہیں جس کی وجہ سے تمام مصروف سڑکیں بند کر دی گئی ہیں اور اس پر یہ احتجاجی جلسے کرنا کہاں کی عقلمندی ہے لاہور کے باسیوں کو سکون سے رہنے دیں اور الیکشن کا انتظار کریں دو چار ماہ کی بات ہے الیکشن ہو جائیں گے کیونکہ فیصلہ تو لاہور کے باسیوں نے ہی کرنا ہے۔ اگر مال روڈ کی بجائے جلسہ کسی بڑے پارک میں کر لیا جاتا تو زیادہ بہتر تھا کیونکہ ان سیاسی جماعتوں کا فرض ہے کہ وہ لاہور کے باسیوں کی تکلیف کا بھی احساس کریں مال روڈ پر جلسہ کرنے سے یہاں کے دکانداروں کو نقصان ہوتا ہے اس کے علاوہ تمام بینک بند کر دئے جاتے ہیں جس سے عام آدمی اور کاروباری آدمی کو لین دین میں دشواری پیدا ہوتی ہے۔

ہر سیاسی جماعت اپنی دکانداری چمکانے کے لئے کسی کا خیال نہیں رکھتی جلسے جلوسوں کی بجائے ٹیلی ویژن کے ذریعے بھی اپنا موقف پیش یا جاسکتا ہے آج کے جدید دور میں اپنی بات پہنچانے کے کئی جدید ذرائع موجود ہیں ان میں سے اس وقت سوشل میڈیا سب سے زیادہ ایکٹو ہے کوشش کریں کہ ایسا کام نہ کیا جائے جس سے عام آدمی کی مشکلات میں اضافہ ہو جائے سب جانتے ہیں کہ پہلے ہی ایک عام آدمی روزگار کے لئے در بدر بھٹکتا پھر رہا ہے نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں لئے بے روزگار ہیں اکثر تعلیم یافتہ لوگ ملک میں روزگار نہ ہونے کی وجہ

سے اپنا ملک چھوڑنے پر مجبور ہیں لیکن سیاست دان اب بھی نوجوانوں کو سہانے خواب دکھا کر ووٹ حاصل کرتے ہیں اور برسرِ اقتدار آ کر سب وعدے بھول جاتے ہیں اور اپنی کمائی میں لگ جاتے ہیں خدارا جو بھی سیاسی جماعت اگلا الیکشن جیتے وہ صرف اور صرف ملک اور عوام کے لئے کام کرے ایک عام آدمی کے طرز زندگی میں بدلاؤ لائے اس کے لئے روزگار، تعلیم، صحت، مہنگائی، کرپشن کے خاتمے اور اس کی بنیادی ضرورت زندگی پر توجہ دیں تبھی پاکستان ترقی کی منزلیں طے کرے گا۔

ملک میں قانون پر عمل درآمد کو یقینی بنایا جائے تاکہ لوگ انصاف کے لئے عدالتوں کی بجائے سڑکوں کا رخ نہ کریں عام آدمی کو انصاف اس کی دہلیز پر مہیا کیا جائے۔ اگر عدالتوں میں درست فیصلے کئے جائیں تو لوگ سڑکوں پر کیوں آئیں گے اس لئے ان جلسے جلوسوں کی روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ ملک میں قانون کا بول بالا ہو اور ہر ایک کے ساتھ چاہے وہ کوئی سیاست دان ہو، کوئی بیوروکریسی کا بندہ ہو، کوئی تاجر ہو یا پھر کوئی عام غریب مزدور ہو سب کے لئے ایک ہی قانون ہوتا کہ انصاف کے تقاضے پورے کئے جاسکیں اگر ایسا ہو جائے تو ملک میں خوشحالی آئے گی توڑ پھوڑ اور گھمبیراؤ جلاؤ سے بچا جاسکتا ہے سیاست دان ایک دوسرے پر کچھڑا چھالنے کی بجائے عوام کی بہتری کے لئے کام کریں اب عوام باشعور ہو چکی ہے اور انہیں پتا ہے کہ ہم نے کس کو ووٹ دینا ہے آج کا نوجوان سیاسی بصیرت رکھتا ہے اور وہ اس کے اتار چڑھاؤ سے پوری طرح

واقف ہے اس لئے اب عوام کو خصوصاً نوجوانوں کو بے وقوف نہیں بنایا جا سکتا اگر آپ  
پاکستان اور اس کی عوام کے ہمدرد ہیں تو سیاسی دکان چرکانے کی بجائے ملک اور عوام کی  
خدمت کے لئے ایک پلیٹ فارم پر اکھٹے ہو جائیں تاکہ ملک مزید تقسیم ہونے سے بچ  
جائے۔ سب سے پہلے ملک کی سلامتی اور خوشحالی اولین ترجیح ہونی چاہیے دشمن پہلے ہی  
دھاک لگائے بیٹھا ہے اور آئے دن دھمکیاں دے رہا ہے ہم ایک ہو کر ہی اسے بہتر  
جواب دے سکتے ہیں پاکستان سے پیار کیجیئے پاکستان پہ جان قربان کیجئے۔ پاکستان زندہ

باد

## منو بھائی۔۔۔۔۔ اب ہم میں نہیں رہے

آج صبح جب مجھے یہ خبر اپنے ایک محترم دوست جو مصنف اور پی ٹی وی کے لانسنگر بھی ہے ہیں جناب اعجاز مہاوری صاحب کی پوسٹ سے موصول ہوئی کہ منو بھائی کا وصال ہو گیا ہے اور وہ ہمیشہ کے لئے ہم سب کو چھوڑ گئے ہیں تو مجھے دلی طور پر بہت دکھ اور رنج پہنچا کیونکہ میں نے ان سے ملاقات کا شرف حاصل کیا ہوا ہے آج سے پچیس سال پہلے میں ایک مقامی کالج میں پڑھاتا تھا وہاں میرے ساتھ منو بھائی کے بھتیجے شجاعت قریشی صاحب بھی استاد تھے وہ نہایت شریف اور مخلص انسان ہیں اور میرے اچھے دوست بھی تھے ایک دن میں نے ان سے منو بھائی سے ملنے کی فرمائش کی تو انھوں نے فوراً حامی بھر لی اور اگلے روز منو بھائی سے میرے لئے وقت لیا اور میں نے ان سے پی ٹی وی میں جا کر ملاقات کی۔ پی ٹی وی کے گیٹ تک خود چل کر آئے اور مجھے ساتھ لے کر اندر گئے اور انتہائی شفقت سے پیش آئے مجھے ان سے کی گئی ملاقات آج بھی یاد ہے اس کے علاوہ ان کے بیٹے کاشف منیر بھی میرے طالب علم ہیں اور یہ ریوارڈ گارڈن جہاں ان کی رہائش گاہ ہے وہاں ہی ایک مقامی کالج میں پڑھتے تھے جہاں میں ان دنوں استاد کے فرائض سرانجام دے رہا تھا۔ اس کالج میں منو بھائی کے بیٹے کاشف منیر کمپیوٹر کی تعلیم حاصل کر رہے تھے بعد میں ان کے ساتھ میری

دوستی ہو گئی اور ایک دو بار میں ان سے ملنے ان کے گھر بھی گیا لیکن بعد میں وہ ڈینس منتقل ہو گئے اور میں بھی مصروف ہو گیا پھر ملاقات نہ ہو سکی یوں میں کہہ سکتا ہوں کہ اس فیملی کے ساتھ میرا بھی ایک رشتہ تھا۔

منوبھائی چھ فروری 1933 میں وزیر آباد پیدا ہوئے تھے اور آج بروز جمعہ (19-01-2018) جب میں کالم لکھ رہا ہوں تو وہ اس دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں (انا اللہ وانا) (الیہ راجعون) اللہ تعالیٰ ان کے درجات بلند فرمائے اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا کرے آمین۔ منوبھائی کا اصل نام منیر احمد قریشی تھا منوبھائی کا نام احمد ندیم قاسمی صاحب نے تجویز کیا تھا آپ کے والد محترم کا نام بابو محمد عظیم قریشی تھا آپ کے والد ریلوے میں سٹیشن ماسٹر تھے آپ کے دادا میاں غلام حیدر قریشی امام مسجد کے فرائض انجام دیتے تھے۔ یوں آپ کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا اسی لئے آپ کے دل میں انسانیت کا درد موجود تھا۔ ایک بات کا ذکر کرتا چلوں کہ پنجابی کے مشہور شاعر شریف کنجاہی آپ کے ماموں تھے۔ منوبھائی ایک سینئر صحافی، شاعر، کالم نگار اور ڈرامہ نگار کی حیثیت سے پہچانے جاتے تھیوہ اپنے کالم "گریبان" کے نام سے لکھتے تھے کالم لکھنے پر انہیں خاصا کمال حاصل تھا۔ آپ کے والد محترم آپکو ریلوے میں ملازمت دلانا چاہتے تھے جس کا انہوں نے بندوبست بھی کر رکھا تھا لیکن آپ ریلوے میں جانیکیے حق میں نہ تھے اس لئے آپ نے باقاعدہ اخبار میں



ملازمت کے لئے درخواست دے دی سب سے پہلے آپ نے روزنامہ تعمیر میں کالم نگاری شروع کی پھر قاسمی صاحب آپ کو روزنامہ امروز میں لے آئے جہاں آپ نے گریبان کے نام سے کالم لکھنے کا آغاز کیا۔ ذولفقار علی بھٹو کے دور میں آپ مساوات سے منسلک ہو گئے اس کے بعد آپ جنگ میں آ گئے اور آخری عمر تک اسی میں لکھتے رہے۔ ڈرامہ نگاری میں بھی آپ کو کمال حاصل تھا انہوں نے زیادہ تر پاکستان ٹیلی ویژن کے لئے ڈرامے لکھے ہیں جن میں سونا چاندی، دشت، ڈھوک سیال اور دوسرے کئی ڈرامے شامل ہیں ان کے ڈراموں میں سونا چاندی سب سے زیادہ مقبول ڈرامہ تھا۔ منوبھائی کو 2007 میں صدارتی تمغہ برائے حسن کارکردگی سے بھی نوازا گیا۔ منوبھائی جب لاہور میں آئے تو انہوں نے سب سے پہلے کرشن نگر میں ایک گھر کرائے پر لیا لیکن بعد میں ریوار گارڈن اپنے گھر منتقل ہو گئے جہاں آج بھی وہ رہ رہے تھے۔ اور ان کا جسد خاکی بھی ابھی یہیں پر موجود ہے اور بعد نماز عصر ان کی نماز جنازہ لاہور کے بڑے قبرستان میانی صاحب میں ادا کی جائے گی۔ جس میں صحافی برادری کے علاوہ ٹیلی ویژن، ریڈیو، اخبارات، فنکار اور سیاسی شخصیات بھی شامل ہوں گی۔

ہمارے ملک پاکستان میں بہت سے ایسے نام ہیں جنہوں نے خلق خدا کی خدمت کا بیڑا اٹھایا ان میں عبدالستار ایدھی مرحوم، عمران خان، ڈاکٹر امجد شاقب اور زمر خان ہیں اس کے علاوہ بھی بے شمار مخیر حضرات ہیں جنہوں نے مختلف

فاؤنڈیشن بنائیں جو اس وقت پاکستان میں نادار لوگوں کی مدد میں مصروف عمل ہیں  
اسی طرح کی ایک فاؤنڈیشن جس کا نام سندس فاؤنڈیشن ہے آپ اس سے منسلک ہو گئے  
اور بلا معاوضہ اپنی خدمات سرانجام دیتے رہے۔ جو ملک میں موجود تھیلے سیما کے  
مریضوں کے لئے کام کر رہی ہے اور لاہور میں بڑی کامیابی کے ساتھ چلائی جا رہی ہے

-  
منو بھائی کے کالموں پر مشتمل مجموعہ "جنگل اداس ہے" 1984 میں شائع ہوا تھا منو بھائی  
کے کالموں میں ایک عام آدمی کا ذکر اور اس کے مسائل پڑھنے کو ملتے ہیں کیونکہ منو  
بھائی بھی پہلے ایک عام غریب انسان تھے لیکن انھوں نے تحریروں کے ذریعے لوگوں  
کے دلوں میں جگہ بنا لی اور ان کا نام رہتی دنیا تک یاد رکھا جائے گا۔ کچھ  
لوگ دنیا میں صرف دوسروں کے لئے پیدا ہوتے ہیں منو بھائی بھی انھی لوگوں میں سے  
ایک ہیں جن کے جانے کے بعد کبھی بھی کوئی یہ خملا پر نہیں کر سکے گا۔ میری دعا ہے کہ  
اللہ تعالیٰ انہیں جو ار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اور ان کے لواحقین کو صبر جمیل عطا  
فرمائے۔ آمین

## طاغوتی قوتیں اور پاکستان

پاکستان ایک ایسی طاقت ہے اور اس کی طرف میلی نظر سے دیکھنے کی کوئی جرات نہیں کر سکتا اللہ تعالیٰ کے فضل سے پاکستان دفاعی طور پر ایک مضبوط ملک ہے شاید اسی لئے طاغوتی قوتیں ایک جگہ اکٹھی ہو رہی ہیں اور وہ کسی بھی طریقے سے پاکستان کو نقصان پہنچانے کی تیاریوں میں مصروف عمل ہیں ہمیں ان کافرانہ سوچ رکھنے والوں سے ہوشیار رہنے کی ضرورت ہے ہمیں ان سے دوستیاں بڑھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ یہ طاقتیں پاکستان کے اندرونی معاملات میں بھی ملوث پائی گئی ہیں اس سے بڑھ کر اور کیا ثبوت ہوگا۔

پاکستان کے صحافیوں اور سیاست دانوں کو بھی پاکستان سے متعلق لکھنے اور بولنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ پاکستان کی سلامتی پر کوئی حرف نہ آئے خدا کے فضل و کرم سے پاکستان تا قیامت قائم رہے گا اسے توڑنے والوں کا خواب کبھی شرمندہ تعبیر نہ ہوگا لیکن اس کے لئے ہمیں اپنے اندرونی معاملات درست کرنے ہوں گے ایک دوسرے پر بھبکیاں کسنے سے بہتر ہے کہ مل بیٹھ کر حل نکالا جائے پاکستان سب کا ہے اور ہم سب پاکستان کے ہیں ہمیں

اپنے ذاتی مفاد کو ملکی مفاد پر ترجیح نہیں دینی چاہیے کیونکہ دشمن کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دیتا جہاں اس کو موقع ملتا ہے وہ پاکستان کے خلاف ہر قدم اٹھاتا ہے۔ یہ بات کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے کہ بھارت نہ صرف پاکستان میں انتشار پھیلانے، اسے غیر مستحکم کرنے کے علاوہ ملک میں ہونے والی دہشت گردی کی سرپرستی بھی کر رہا ہے حالیہ بھارت و اسرائیل کٹھ جوڑ بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے بھارت کو لگتا ہے کہ ہم ایٹمی قوت نہیں ہیں ہم نے دنیا کو دھوکہ میں رکھا ہوا ہے جو اب میں پاکستان نے کرار جواب دیا کہ اگر بھارت ہمارا عزم آزمانا چاہتا ہے تو آزما لے۔ بھارت اچھی طرح جانتا ہے کہ پاکستان کا دفاعی نظام مضبوط ہے اسی لئے وہ جنگ سے گم نہ کر رہا ہے بھارت نہ صرف مقبوضہ کشمیر میں ظلم و ستم کر رہا ہے بلکہ کنٹرول لائن پر اپنی گولہ باری بھی جاری رکھے ہوئے ہے اور نسبتے معصوم لوگوں کو شہید اور زخمی کر رہا ہے اس کے جواب میں پاکستان بھی انہیں منہ توڑ جواب دے رہا ہے۔ ملک میں سیاست دان اقتدار میں آنے کے لئے ایک دوسرے پر طرح طرح کے الزامات لگانے میں مصروف ہیں لیکن برسر اقتدار آتے ہی اپنے مخالفین کی تمام برائیاں بھول جاتے ہیں اور ان کے خلاف کوئی ایکشن نہیں لیا جاتا انتخابات سے پہلے

بڑے بڑے دعوے کئے جاتے ہیں لیکن اقتدار میں آتے ہی سب کچھ بھول جاتے ہیں۔ اب دور بدل چکا ہے عوام میں شعور آچکا ہے وہ جانتے ہیں کہ کون ان کے لئے بہتر کام کرے گا خدارا تمام سیاست دان آپس کے جھگڑوں سے نکلیں اور پاکستان کی عوام کے لئے سوچیں پاکستان کی ترقی کے بارے میں سوچیں یہاں کے نوجوانوں میں ٹیلنٹ کی کمی نہیں ہے بس ان کے لئے راہ ہموار کرنے کی ضرورت ہے ان کے ٹیلنٹ کو ضائع نہ ہونے دیں ان کے لئے مواقع پیدا کریں تاکہ یہ پاکستان کی ترقی میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

آنے والے انتخابات میں وہی کامیاب ہوگا جو عوام اور پاکستان کے لئے لائحہ عمل ترتیب دے گا عوام سے جھوٹے وعدے بہت ہو گئے اب پاکستانی عوام کو بے وقوف بنا کر ووٹ حاصل نہیں کئے جاسکتے اب ہر سیاستدان کو اپنا کلیدی کردار ادا کرنا ہوگا اور ثابت کرنا ہوگا کہ وہ ایک محب وطن سیاست دان ہے اور وہ صرف پاکستان کی سلامتی، امن و امن اور ترقی کا ضامن ہوگا موجودہ سیاست دانوں کو بھی عوام کے مسائل فوری حل کرنے ہوں گے ورنہ وہ کس منہ سے ووٹ مانگنے کے لئے اس عوام کا سامنا کریں گے۔ پارلیمنٹ پر لعنت بھیجنے کی بجائے پارلیمنٹ کی عزت کا سبب بنیں پارلیمنٹ بھی ایک قومی ادارہ ہے جسے عوام منتخب کرتی ہے یہ واحد ادارہ ہے جس میں ایک عام آدمی اپنا نمائندہ منتخب کرتا ہے تاکہ اس کے ملک کو اور اسے تحفظ مل سکے

لیکن اس کے برعکس عام آدمی کے بارے میں بہتر فیصلے نہیں کئے جاتے۔ ہم سب کو اپنے اداروں کا احترام کرنا ہوگا اگر ایسا نہ کیا گیا تو ملک پھر کسی بڑے انتشار کا شکار ہو سکتا ہے۔ ہمیں اپنی سوچ کا محور صرف اور صرف پاکستان کی ترقی اور پاکستانی کے تحفظ پر فوکس کرنا ہوگا تا کہ ایک عام آدمی بھی کھلے عام گھوم پھر سکے اور کسی عام آدمی کی بیٹی کی عزت یوں کھلے بازار نیلام نہ ہو۔ ہم پاکستانی ہیں اور ہمارے چینے کا مقصد پاکستان کا تحفظ اور ترقی ہے۔ پاکستان زندہ باد

## سٹیج ڈراموں میں بڑھتی فحاشی اور حکومتی اقدامات

ڈرامے شہریوں کی تفریح کا ایک ذریعہ ہیں کام کاج کی تھکن کے بعد یا پھر چھٹی والے دن اکثر لوگ فلم یا تھیٹر کا رخ کرتے ہیں ایک زمانہ تھا کہ پاکستان میں بامقصد ڈرامے پیش کئے جاتے تھے اور ان کو دیکھنے کے لئے لوگ اپنی فیملی کے ساتھ آتے تھے اس وقت ان ڈراموں میں منجھے ہوئے اداکار جن میں سہیل احمد، قوی خان، خالد عباس ڈار، عرفان کھوسٹ، فردوس جمال، ڈاکٹر انور سجاد اور مسعود اختر شامل ہیں اپنے فن کا مظاہرہ کرتے تھے اور لوگوں کے دل جیت لیتے تھے پہلے جو ڈرامے پیش کئے جاتے تھے ان کا باقاعدہ سکرپٹ لکھا جاتا تھا اور تمام اداکار اس سکرپٹ میں رہتے ہوئے اداکاری کے جوہر دکھانے کے پابند ہوتے تھے لیکن بد قسمتی سے تھیٹر میں کچھ غیر تعلیم یافتہ لوگ آگئے جنہوں نے بغیر سکرپٹ کے ڈرامے بنانے شروع کر دیئے جن میں ڈرامہ کی نسبت گانوں کا رواج پیدا ہو گیا رفتہ رفتہ ڈرامہ سکرپٹ کی بجائے جگت بازی میں بدل گیا اور یوں بازاری زبان اور ذومعنی الفاظ عام ہونے لگے جس کی وجہ سے ایک عام آدمی نے سٹیج کی طرف رخ کرنا چھوڑ دیا جب سے یہ فحش ڈانس اور جگت بازی شروع کی گئی ہے تب سے فیملیوں نے ڈرامہ دیکھنا چھوڑ دیا ہے اگر غلطی سے کوئی فیملی آ بھی جائے تو ڈرامہ کے شروع

میں ہی ماحول دیکھ کر ڈرامہ چھوڑ کر چلے جاتے ہیں پہلے ایک ہی ڈرامہ کئی کئی ماہ چلتا تھا لیکن اب ہر پندرہ دن کے بعد نیا ڈرامہ آ جاتا ہے جس کا صرف نام بدل دیا جاتا ہے جب کہ کہانی میں وہی جگت بازی اور فحش ڈانس دکھایا جاتا ہے جو پہلے بھی کئی ڈراموں میں پیش کیا جا چکا ہوتا ہے ملک میں بے شمار ایسے مسائل ہیں جن کو موضوع بنا کر ڈرامہ پیش کیا جا سکتا ہے جس میں عام آدمی کو تفریح کے ساتھ ساتھ اس کی اصلاح بھی کی جا سکتی ہے لیکن افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ ایسا سکرپٹ لکھا ہی نہیں جاتا بلکہ ابھی جو ڈرامے پیش کئے جا رہے ہیں ان میں کوئی بھی اصلاحی پہلو شامل نہیں ہے بلکہ یہ ہماری نوجوان نسل میں فحاشی کو فروغ دینے میں پیش پیش ہیں ان کی وجہ سے نوجوان نسل بربادی اور تباہی کی جانب بڑھ رہی ہے یقین کریں کہ ان ڈراموں کو شہر کی اکثریت پسند نہیں کرتی چند لوگ ہی ایسے ہیں جو اس طرح کی بے مقصد تفریح کا لطف اٹھاتے ہیں۔

یقیناً جو سٹیج ڈرامہ پر دکھایا جا رہا ہے اس کی ذمہ دار مقامی حکومت ہے اس کا فرض بنتا ہے کہ وہ ان پر نظر رکھے تاکہ ملک میں فحاشی کو فروغ نہ مل سکے اب دیکھنا یہ ہے کہ کیا فنکار خود سے ایسی جگت بازی کرتے ہیں یا ان سے کروائی جاتی ہے کسی بھی صورت میں ان کے خلاف سخت کارروائی کرنے کی ضرورت ہے اور جو بھی اس میں ملوث ہے اسے واقعی قرار سزا دی جائے۔ ابھی میں ایک خبر



پڑھ رہا تھا کہ ڈراموں کے حوالے سے ایکٹ 2010 میں ترمیم کی گئی ہے اس ترمیم کے پیش نظر سٹیج ڈرامہ میں غیر معیاری گفتگو اور فحش ڈانس کرنے والوں کو سزا دی جا سکے گی ڈپٹی کمشنرز کے ذریعے صوبہ بھر میں جہاں یہ سٹیج ڈرامے منعقد کئے جاتے ہیں ان کی مانیٹرنگ کے ذمہ دار ہوں گے وہ ایسی خفیہ ٹیمیں تشکیل دیں گے جو ڈراموں کی مانیٹرنگ کریں گی اور ان ٹیموں میں شامل اراکین کو وقتاً فوقتاً تبدیل کرتے رہیں گے۔ اور تمام ڈی سی حضرات اپنی رپوٹیں ماہانہ بنیاد پر محکمہ داخلہ کو ارسال کرنے کے بھی پابند ہوں گے منیڈ اعلامیہ میں کہا گیا ہے کہ عوام کو صحت مند تفریح مہیا کرنے کی آڑ میں فحاشی پھیلانے کی ہر گز اجازت نہیں دی جائے گی اس سلسلے میں کئی تھیٹر پر چھاپے مارے گئے اور لاہور کے ایک مقامی تھیٹر کو سیل بھی کر دیا گیا۔ خبر کے مطابق کہا گیا ہے کہ اگر ضلعی حکومتیں ڈرامہ ایکٹ کی خلاف ورزی کریں گی یا اس پر عمل نہیں کریں گی تو ان کے خلاف بھی کارروائی کی جائے گی یہ ایک اچھا قدم ہے اگر اس پر پوری ایمانداری کے ساتھ عمل کیا جائے تب ہی لوگوں کو صحت مندانہ تفریح کے مواقع مل سکیں گے اور لوگ پہلے کی طرح اپنی فیملی کے ساتھ سٹیج ڈرامہ کا رخ دوبارہ کر سکیں گے حکومت کو چاہیے کہ وہ ان تمام پروڈیوسروں کو پابند کرے جو سٹیج ڈرامہ بناتے ہیں کہ وہ ایسے ڈرامے تخلیق کریں جو ہماری معاشرتی اقدار کے خلاف نہ ہوں تاکہ معاشرے کو ایک مثبت سبق مل سکے اور جو پروڈیوسر، فنکار یا اس انڈسٹری سے منسلک ہیں اگر وہ اس فحاشی

کو پھیلانے میں ان کا کوئی کردار ہو تو انھیں سخت سے سخت سزا اور بھاری جرمانے کئے جائیں تاکہ دوبارہ کوئی ایسی حرکت کرنے کے بارے میں نہ سوچے اب دیکھتے ہیں کہ حکومت کس حد تک اس ایکٹ پر کام کرتی ہے اور کیا تھیٹر سے مکمل طور پر فحاشی کا خاتمہ کرنے میں کامیاب ہوتی ہے یا پھر اس ایکٹ کو بھی ردی کی ٹوکری میں پھینک دیا جائے گا۔ خدا کرے کہ میرا وطن ہر طرح کی فحاشی سے پاک ہو اور یہاں رسول اللہ ﷺ کی سنت کے مطابق قانون کا راج ہو یہاں خدا تعالیٰ کے بتائے ہوئے قوانین کی پاسداری ہو۔ آمین

## ٹریفک قوانین کی پاسداری وقت کی اہم ضرورت

ٹریفک قوانین کی پاسداری ہمارا دینی اور قومی فریضہ ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ سڑکوں پر ٹریفک قوانین کی دھجیاں اڑادی جاتی ہیں شاید اسی وجہ سے ہر سال ٹریفک حادثات میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے حادثہ میں کبھی کسی ایک انسان کی اپنی غلطی ہوتی ہے اور کبھی کسی دوسرے ڈرائیور کی غلطی سے کئی معصوم اور بے گناہ افراد اپنی جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اگر قانون پر صحیح طرح سے عمل کیا جائے تو حادثات کی شرح میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اپنی زندگی کی حفاظت کریں کیونکہ یہ اللہ کی امانت ہے اور اس کی حفاظت ہماری ذمہ داری ہے اکثر ہماری غلطی کی وجہ سے کسی دوسرے کی جان چلی جاتی ہے اکثر دیکھا گیا ہے کہ ڈرائیور حضرات اپنی گاڑیوں کی ریس لگاتے ہوئے حادثے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس افراد تفریح کے دور میں ہر کوئی پہلے اپنی منزل پر پہنچنا چاہتا ہے لیکن تیز رفتاری سے وہ اپنے گھر پہنچنے کی بجائے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے جانے والا تو چلا گیا لیکن اس کے پیچھے اس کے ماں باپ، بیوی بچوں اور بہن بھائیوں کو سو گوار چھوڑ جاتا ہے ہمیں اپنی جان کا نہیں تو کم از کم ان خون

رشتوں کا ہی پاس کرنا چاہیے تاکہ ہم اپنی جان کی حفاظت کر کے اپنوں کو کسی صدمہ سے دوچار نہ کریں۔ دین بھی ہمیں صبر کی تلقین کرتا ہے ہمیں اس کا مظاہرہ سڑکوں پر بھی کرنا ہو گا لاہور شہر میں دیکھا گیا ہے کہ سنگٹل پر رکا نہیں جاتا اور یہی عمل ہمیں حادثہ سے دوچار کر دیتا ہے۔ کسی بھی مہذب معاشرے میں جا کر دیکھیں کہ وہاں کیسے ٹریفک قوانین کی پابندی کی جاتی ہے دوسرا ہمیں ٹریفک سٹی پولیس کے ساتھ تعاون کرنا چاہیے تبھی ہمیں اس پولیس کے فوائد حاصل ہو سکیں گے ٹریفک پولیس کی جانب سے بھی شہریوں کو گاہے بگاہے ٹریفک قوانین کی آگاہی کے لئے مہم چلائی جاتی ہے ٹریفک پولیس کی جانب سے یہ ایک اچھا اقدام ہے اگر ہم قانون پسند معاشرہ بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں شہریوں کو ٹریفک قوانین سے متعلق معلومات فراہم کرنی ہوں گی تاکہ ایک مہذب معاشرہ تشکیل پائے۔

لاہور میں پہلا سیف سٹی پر وجیکٹ بھی شہریوں کو ٹریفک قوانین کا پابند بنانے میں اہم کردار ادا کرے گا مستقبل قریب میں اگر کوئی رات ۲ بجے بھی سنگٹل کی خلاف ورزی کرے گا تو اسے گھر پر چالان نکلتے بھیج دیا جائے گا۔ یوں یہ ایک اچھا اقدام ہے کیونکہ جب تک سزایا جرمانہ نہ ہو تب تک ہم ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں ٹریفک قوانین کی پاسداری کے لئے ہر شہری کو اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے تاکہ وہ خود بھی محفوظ رہے اور دوسروں کی

حفاظت کو بھی یقینی بنایا جاسکے دیکھا گیا ہے کہ ہمارے ہاں زیادہ تر موٹر سائیکل سوار قوانین کی دھجیاں اڑاتے نظر آتے ہیں مصروف شاہراؤں پر ون ویلنگ کی جاتی ہے جس میں اکثر کی جان چلی جاتی ہے یا پھر نوجوانی میں ہی معذوری کا روگ لگ جاتا ہے۔ ہمیں اپنے بچوں پر نظر رکھنی چاہیئے تاکہ وہ اس طرح کی حرکات سے باز رہیں اکثر نوجوان موٹر سائیکلوں پر ریس لگاتے ہیں جو حادثے کا سبب بن جاتی ہے ہمیں اپنے نوجوانوں کو بھی ایجوکیٹ کرنے کی ضرورت ہے۔

ٹریفک وارڈن اپنی ذمہ داری کو نبھاتے تو ہیں لیکن اس کے باوجود بڑے شہروں میں روزانہ ٹریفک کا جام رہنا ایک سوالیہ نشان ضرور ہے ہمیں ان ٹریفک وارڈن کی تربیت بہتر انداز سے کرنے کی ضرورت ہے دیکھا گیا ہے کہ اکثر ٹریفک جام میں وارڈن نظر نہیں آتا جس سے مسئلہ مزید گھمبیر ہو جاتا ہے اور ٹریفک کئی کئی گھنٹہ جام رہتی ہے اس سے نہ صرف پٹرول کاریاں ہوتا ہے بلکہ قیمتی وقت بھی ضائع ہوتا ہے اور لوگ اپنے دفاتر، سکول اور کالج دیر سے پہنچتے ہیں۔ اگر ہر شخص اپنی ذمہ داری کا خیال رکھے تو اس طرح ٹریفک کے مسائل پیدا نہ ہوں۔

آخر میں اعلیٰ حکام سے درخواست کروں گا کہ لائسنس باقاعدہ ٹریننگ کے بعد ہی جاری کئے جائیں اور ایسے دو نمبر لائسنس رکھنے والوں کو سخت سے سخت سزا دی

جائے اور اگر ادارے میں کوئی دو نمبر لائسنس جاری کرتا ہے تو اسے بھی قرار واقعی سزا دی جائے تاکہ ان حادثات پر قابو پایا جاسکے جو ہماری زندگی کا معمول بن گئے ہیں۔ بعض شہروں میں جان پہچان سے لائسنس بنوائے جاتے ہیں جو یقیناً سب سے بڑا جرم ہے ان لوگوں کا بھی محاسبہ ہونا چاہیے تاکہ حادثات پر قابو پایا جاسکے۔ ہر شہری کو ٹریفک قوانین پر عمل کرنا چاہیے اور ہمیں ٹریفک وارڈن سے بھی تعاون کرنے کی ضرورت ہے۔ اللہ آپ سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین

## بیٹی زینب کے والد سے پی ایف سی کے صحافیوں کی تعزیت

کل صحافیوں کی ایک تنظیم پی ایف سی (پاکستان فیڈریشن آف کالمسٹ) کی جانب سے قصور میں تعزیت کے لئے دعوت نامہ ملا تو میں نے اسے غنیمت جانا اور ان کے ساتھ جانے کا فیصلہ کیا کیونکہ میں وہاں تعزیت کے لئے جانے کا پروگرام بنا رہا تھا اور اس طرح مجھے اپنی تنظیم کے ساتھ جانے کا موقع مل گیا۔ تمام انتظام پی ایف سی کے مرکزی صدر ملک محمد سلمان اور ان کی ٹیم جن میں اعجاز مہاوری صاحب، ملک عدنان عالم صاحب، حافظ مسعود چوہدری صاحب، ڈاکٹر عبداللہ صاحب، میں ڈاکٹر چوہدری تنویر سرور اور ثروت روبینہ صاحبہ قابل ذکر ہیں اس کے علاوہ پی ایف سی کے دوسرے ممبران حضرات بھی شامل تھے۔ ملک محمد سلمان اور ان کی ٹیم نے بڑے احسن طریقے سے مہمانوں کا پریس کلب میں استقبال کیا اللہ واجب تمام دوست صحافی پریس کلب میں جمع ہوئے تو پہلے زینب کیس پر ہی سب نے اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا اس کے بعد تمام صحافیوں کی چائے کے ساتھ تواضع کی گئی اور پھر گاڑی آنے پر تمام صحافی دوست قصور شہر کے لئے روانہ ہوئے۔ راستے میں ایک بار پھر پی ایف سی کی ٹیم کی جانب سے مشروب اور کچھ کھانے پینے کی چیزیں مہیا کی گئی ہمارے ساتھ کچھ خواتین کالم نگار اور لائسنکر پرسن بھی موجود تھیں اس کے علاوہ کئی لائسنکر

پرسن، سیاسی اور سماجی شخصیت بھی اس گروپ میں شامل تھے کیونکہ ان سب کا مقصد صرف زینب بیٹی کے والد صاحب سے تعزیت کرنا تھا۔ خیر ہم سب اڑھائی بجے کے قریب تصور پہنچ گئے جہاں تصور کے مقامی صحافیوں نے ہمارا بھرپور استقبال کیا اور ہم ان کے ساتھ زینب کے گھر پہنچے تو مقامی افراد کے علاوہ میڈیا پرسن اور مقامی سیاسی حضرات نے ہمیں خوش آمدید کہا۔ پہلے تو ہمیں زینب کے چچا اور ماموں نے کیس سے متعلق تفصیلات سے آگاہ کیا اس کے بعد زینب کے والد محترم تشریف لائے اور ان سے تعزیت اور فاتح شریف پڑھنے کے بعد انہوں نے کیس سے متعلق کچھ تفصیلات صحافی دوستوں سے شیئر کیں اور انہوں نے تمام صحافی برادری کا شکریہ ادا کیا کہ انہوں نے اس کیس کی بھرپور معاونت کی ورنہ یہ کیس بھی دوسرے کیسوں کی طرح فائل کا ایک حصہ بن جاتا۔

ہماری موجودگی میں ہی میاں افتخار احمد اور ان کے ساتھی بھی پشاور سے تشریف لے آئے ان سے بھی ملاقات کا شرف حاصل ہوا کیوں کہ ہم پہلے کافی دیر سے موجود تھے اس لئے ہم نے واپسی کے لئے اجازت چاہی۔ زینب کے گھر سے واپسی پر وہاں پریس کلب کے چند عہدیداروں نے ہمارے تمام صحافیوں کی ایک مقامی ہوٹل میں دعوت کی جس کے لئے ہم ان کے شکر گزار ہیں کھانے کے دوران ہی تمام صحافی دوستوں نے اپنا اپنا تعارف کروایا اور اس کے بعد ہم ضلع کوئٹہ کے چیئرمین جناب ملک اعجاز احمد صاحب کی دعوت پر ضلع کوئٹہ ہال پہنچے جہاں ان کے ساتھ



زینب کیس پر بریفنگ لی گئی اور صحافیوں نے ان سے چند سوالات بھی کئے اس کے بعد وہاں بھی صحافیوں کے لئے کھانے کا انتظام کیا گیا تھا کیونکہ ہم سب صحافی دوست کھانا کھا چکے تھے اس لئے وہاں صرف کھیر پر ہی تکلف کیا گیا۔ قصور کے لوگوں کی مہمان نوازی دیکھ کر دل خوش ہو گیا۔

اب اس کیس کو سلجھانے کی پوری طرح کوشش کی جا رہی ہے امید کرتے ہیں کہ زینب کے قاتل کو جلد گرفتار کر لیا جائے گا اور اسے واقعی قرار سزا دی جائے گی۔ کیونکہ اگر ایسا نہ ہوا تو وہ درندہ صفت انسان پھر کسی کئی کو مسک دے گا تمام سیکورٹی ادارے وہاں مقامی پولیس کے ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں لیکن ابھی بھی زینب کے گھر میں میڈیا کے لوگ موجود ہیں اس کے علاوہ ملک بھر سے سیاسی، سماجی، دینی اور صحافیوں کا سلسلہ جاری ہے اس واقعہ پر پوری قوم اکٹھی ہے اور زینب کے والدین کے ساتھ کھڑی ہے ہر پاکستانی زینب کی آواز بن گیا ہے خدا کرے کہ یہ قاتل جلد گرفتار ہوتا کہ زینب اور دوسری بچیوں کے گھر والوں کو انصاف ملے اور بچیوں کی روح کو بھی تسکین ملے۔

## بھارت کا یوم جمہوریہ اور کشمیریوں کا یوم سیاہ

بھارت کی آزادی کے بعد اس کا اپنا آئین نہیں تھا پہلا بھارتی آئین کا مسودہ نومبر کو قومی اسمبلی میں پیش کیا گیا قومی اسمبلی سے منظوری کے بعد اس آئین کو 26 1947 نومبر 1950 کو نافذ کر دیا گیا بھارتی آئین کے نفاذ کے بعد بھارت میں 26 جنوری کے دن کو یوم جمہوریہ کے طور پر منایا جاتا ہے اور اس دن ملک میں عام تعطیل ہوتی ہے آج بھارت کا 68 یوم جمہوریہ منایا جا رہا ہے۔ حکومتی سطح پر باقاعدہ پریڈ کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے اور اس دن بھارت اپنے اسلحے کی نمائش بھی کرتا ہے اس پریڈ میں ہر سال بھارت غیر ملکی سربراہوں کو بھی دعوت دیتا ہے حیرت کی بات یہ ہے کہ اس یوم جمہوریہ پر بعض مسلمان ممالک بھی مدعو کئے جاتے ہیں جن میں انڈونیشیا، متحدہ عرب امارات، سعودی عرب اور ایران قابل ذکر ہیں اور ان کے سامنے اپنے آپ کو ایک بڑی جمہوری طاقت ظاہر کرتا ہے اس دن کی نسبت سے بھارت کشمیر پر بھی کافی پیسہ بہا دیتا ہے اس پریڈ کا اہتمام دار الحکومت نئی دہلی میں کیا جاتا ہے بھارت ہر سال دفاع کے لئے اپنے بجٹ میں بھاری رقم مختص کرتا ہے اگر یہی پیسہ اپنی عوام کی غربت پر خرچ کرے تو وہاں ایک عام انسان کی زندگی میں بلاؤ آ سکتا ہے لیکن اس کے برعکس وہاں عام آدمی مشکلات میں

گرا ہوا ہے اس بڑی جمہوریہ کو اپنی عوام کے حالات کو بھی دیکھنا چاہیے بھارت میں ہر سال کتنے لوگ بھوک سے مر جاتے ہیں کھانے کو کچھ نہیں پہننے کو کپڑا نہیں رہنے کو گھر نہیں جگہ جگہ فٹ پاتھ پر لوگ سوئے ہوتے ہیں۔

جنوری کو بھارت یوم جمہوریہ منا رہا ہوتا ہے لیکن بھارت کی کئی ریاستوں میں 26 سے یوم سیاہ کے طور پر منایا جاتا ہے خاص کر کشمیری اسے بھرپور طریقے سے یوم سیاہ کے طور پر مناتے ہیں اور بھارت کے خلاف مظاہرے اور ریلیاں نکالی جاتی ہیں پورے مقبوضہ کشمیر میں ہڑتال ہوتی ہے اور ہر طرح کا کاروبار زندگی بند ہوتا ہے اس کے علاوہ کٹرول لائن کے دونوں جانب یوم سیاہ منایا جاتا ہے اور دنیا بھر میں جہاں جہاں کشمیری موجود ہیں وہ اسے بھرپور طریقے سے یوم سیاہ کے طور پر مناتے ہیں کشمیریوں کو ان کا حق خود ارادیت نہ دینا ان کے ساتھ بہت بڑا ظلم اور نا انصافی ہے اور یہ جمہوری اصولوں کے بھی برخلاف ہے۔

جب سے ہندوستان نے انگریزوں سے آزادی حاصل کی ہے تب سے ہی کشمیری اپنی آزادی کی جدوجہد میں ہمہ وقت مصروف ہیں لیکن بڑی جمہورت کی دعویدار بھارت سرکار ابھی تک نہتے اور معصوم کشمیریوں پر ظلم کے پہاڑ توڑ رہی ہے پوری وادی کو کشمیریوں کے خون سے سرخ کر دیا گیا ہے یہ وادی جو کبھی جنت کا

نظارہ پیش کرتی تھی آج اس میں جگہ جگہ بھارتی فوجی چھاوٹیاں نظر آتی ہیں جن کا بس ایک ہی مقصد ہے کہ یہاں کے مسلمان مردوں، عورتوں، بوڑھوں اور بچوں پر تشدد کرنا اور انہیں ہر طرح سے اذیت پہنچانا ہے یہاں کی فوج بس ایک بہانہ ڈھونڈتی ہے کہ کسی طرح بھی کشمیری عوام کو دبایا جائے اور ان پر ظلم اور جبر کیا جائے تاکہ وہ اپنی آزادی حاصل کرنے کی خواہش کو دبا دیں لیکن وہ شاید بھول رہے ہیں کہ مسلمان کبھی بھی کسی کافر کے سامنے نہیں جھکتا اور وہ ہر ظالم کا ڈٹ کر مقابلہ کرتا ہے چاہے وہ کتنا ہی طاقتور کیوں نہ ہو۔

کہنے کو تو بھارت ایک بڑی جمہوری قوت کا دعویٰ دار ہے لیکن آزادی کے ستر سال گذر جانے کے باوجود وہاں غربت نے ڈیرے ڈال رکھے ہیں بھارت کی آدھی آبادی خط افلاس سے نیچے زندگی گزارنے پر مجبور ہے اس بڑی جمہوریہ میں مذہبی، لسانی اور نسلی فسادات ہونا معمول کا کام ہے کشمیر کے علاوہ بھی وہاں کئی ریاستیں اپنی آزادی کے لئے کوشاں ہیں۔

یہ کیسا جمہوریہ ملک ہے جو کشمیر پر غاصبانہ قبضہ جمائے بیٹھا ہے اور نہتے کشمیریوں پر ظلم کر رہا ہے اس کے علاوہ کٹرول لائن پر بھی گولہ بھاری جاری رکھے ہوئے ہے اور یہاں بھی بے گناہ معصوم لوگوں کا خون بہا رہا ہے اور بہت ساروں کو زخمی بھی کیا گیا ہے ہماری آرمی فوج اس پوری صورت حال سے واقف ہے

اور وہ دشمن کی کسی بھی کاروائی کا ڈٹ کر بھرپور مقابلہ کرتی ہے اور دشمن کو اس کی  
بھاری قیمت چکانا پڑتی ہے۔ پاکستان کو چاہیے کہ پوری دنیا کے سامنے، بالخصوص مسلمان  
ممالک کے سامنے بھارت کے اس مکروہ چہرہ سے پردہ اٹھائے تاکہ وہ بھارت کی مکر  
بازی کو سمجھ سکیں۔

## سپیشل بچے بھی ہمارے ملک کا سرمایہ ہیں

ویسے تو 3 دسمبر کو سپیشل بچوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس میں ان بچوں کے لئے بڑے بڑے سمینار، ریلیاں اور تقریبات کا اہتمام کیا جاتا ہے لیکن پھر پورا سال ان کے لئے کسی بھی تقریب کا کوئی خاص اہتمام نہیں کیا جاتا ہونا تو یہ چاہیے کہ ان افراد کے لئے گاہے بگاہے تقریبات منعقد کی جائیں تاکہ عام آدمی کو بھی سپیشل بچوں کے ٹیلنٹ سے روشناس کروایا جاسکے۔ جس طرح عام بچے ملک و قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں اسی طرح سپیشل بچے بھی ملک کے لئے اہم کردار ادا کر سکتے ہیں ہمیں عام بچوں کے ساتھ ساتھ سپیشل بچوں کی تعلیم و تربیت پر بھی خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے اگر ہم ان بچوں کو ملک کی تعمیر و ترقی میں حصہ دار بنانا چاہتے ہیں تو انہیں تعلیم کے علاوہ ہنر مند بھی بنانے پر توجہ دینی چاہیے تاکہ یہ بھی معاشرے میں عام آدمی کے شانہ بشانہ کھڑے ہو سکیں مجھے فخر ہے کہ ہماری سپیشل بچوں کی کرکٹ ٹیم پوری دنیا میں اپنا لوہا منوا چکی ہے اس کے علاوہ بھی سپیشل بچوں نے مختلف عالمی کھیلوں میں کئی میڈلز جیتے ہیں ان بچوں کی اس کارکردگی پر پوری قوم کو فخر ہے اسی طرح کھیل کود کے علاوہ دوسرے شعبوں میں بھی ان کو تربیت کر کے ان کی صلاحیتوں کو نکھارا جاسکتا ہے سپیشل بچوں کی تربیت میں

جہاں استاد اہم کردار ادا کرتے ہیں وہاں والدین کا بھی فرض ہے کہ وہ ان بچوں پر خصوصی توجہ دیں ابھی حال ہی میں کچھ ٹی وی خبروں میں ان سپیشل بچوں پر تشدد کی ویڈیو دکھائی گئی تھیں جس سے پوری قوم میں غم و غصہ کی لہر دوڑ گئی ایسے لوگ سزا کے مستحق ہیں یہ بچے تو خصوصی توجہ اور پیار کے مستحق ہوتے ہیں اب تو حکومت نے سکولوں میں واضح کر دیا ہے کہ بچوں پر کسی قسم کا تشدد برداشت نہیں کیا جائے گا اور تشدد کرنے والا سزا کا مستحق ہوگا۔

جنوری کو الحرام میں سائل فاؤنڈیشن کی جانب سے سپیشل بچوں کے لئے ایک 27 پروگرام منعقد کیا گیا جس میں ڈی جی بیت المال جناب محترم سید اختر انصاری صاحب پروگرام کے مہمان خصوصی تھے انہوں نے بھی حاضرین سے بات کرتے ہوئے اس بات پر زور دیا کہ سپیشل بچے بھی قوم کا سرمایہ ہیں اور ان کی تربیت بھی ہمیں عام بچوں کی طرح کرنی چاہیئے انہوں نے مزید کہا کہ سپیشل بچوں کی ملازمتوں میں کوٹہ 2% سے بڑھا کر 3% کر دیا گیا ہے اس کے علاوہ سپیشل بچوں کو سفری سہولت میں 50% ڈسکاؤنٹ دیا جائے گا یقیناً یہ سپیشل بچوں کی حوصلہ افزائی ہے اس پروگرام میں مختلف سکولوں کے بچوں نے بھی شرکت کی اور ٹیبلٹیو پیش کئے جو کسی طرح بھی عام بچوں سے کم نہ تھے وہاں موجود حاضرین نے دل کھول کر ان بچوں کو داد تحسین پیش کیا۔ اس کے علاوہ کچھ گلوکاروں نے اپنے فن کا بھی مظاہرہ کیا۔ سائل فاؤنڈیشن کی جانب سے سپیشل بچوں میں سفید

چھڑیاں تقسیم کی گئیں اگر ان بچوں پر خصوصی توجہ دی جائے جس کے وہ مستحق ہیں تو ان میں چمپھی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاسکتا ہے اس میں معاشرے کے ہر فرد کو اپنی اپنی جگہ کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے لیکن بالخصوص والدین اور استاذانہ کرام ان کی تعلیم و تربیت میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ جب تک ہم سب مل کر ان بچوں کی حوصلہ افزائی نہیں کریں گے تب تک ان کی صلاحیتوں کو بہتر نہیں بنایا جاسکتا کیونکہ یہ بچے خاص توجہ چاہتے ہیں انہیں صحت مند بچوں کی نسبت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے یقین کریں یہ بچے کسی طرح بھی صحت مند بچوں سے کم کی صلاحیتوں کے مالک نہیں ہیں بلکہ ان میں بہت ذہین بچے بھی ہیں بس انہیں ہماری خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں ہم معاشرے کا اہم رکن بنا سکتے ہیں اور یہ بھی عام آدمی کی طرح معاشرے کی ترقی میں اپنا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں ہمیں اپنے ہی معاشرے میں بہت سے ایسے سپیشل افراد ملیں گے جو ملازمت کرتے ہیں اور اپنا کام بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔ حکومت کے ساتھ ساتھ این جی اوز بھی ان سپیشل بچوں کے لئے کام کر رہی ہیں جو ایک احسن اقدام ہے ہمیں نہ صرف ان این جی اوز کی بھرپور حوصلہ افزائی کرنی چاہیے بلکہ ان کی مدد کے لئے بھی ان کا ساتھ دینے کی ضرورت ہے۔





## ملک میں بڑھتی ہوئی برائیاں اور ان کا سدباب

کل میں ایک خبر سن رہا تھا کہ ایف آئی اے نے جھنگ میں چھاپہ مار کر ایک ایسے فرد کو گرفتار کیا ہے جو نازیبا فلمیں بنا کر انٹرنیٹ پر اپ لوڈ کرتا تھا اس شخص کے استعمال میں تمام چیزیں جن میں کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، موبائل اور دیگر چیزیں قبضہ میں لے کر تحقیق شروع کر دی ہے حیرت ہے کہ یہ شخص جس کا نام تیور مقصود ہے جو پیشے کے لحاظ سے ایک الیکٹریکل انجینئر ہے یہ حلال کی کمائی بھی کما سکتا تھا لیکن ہمارے ہاں پیسے کی دوڑ نے ان نوجوانوں کو بے راہ روی پر لگا دیا ہے یہ مثبت کام کی بجائے منفی کام کو ترجیح دیتے ہیں تاکہ راتوں رات امیر بن جائیں ایک اسلامی ملک میں اس طرح کے کاموں میں ملوث ہونا اور بچوں سے زیادتیاں ہونا ہمارے لئے شرم کا مقام ہے اور پوری دنیا میں بدنامی کا بھی باعث بن رہا ہے آپ اندازہ لگائیں کہ اس شخص سے ایسی نازیبا پورنو گرافی فلموں یا ویڈیو کا ساٹھ جی بی ڈیٹا بھی برآمد ہوا ہے انتہائی شرم والی بات ہے کہ ایک تعلیم یافتہ شخص اس طرح کے دھندے میں ملوث پایا گیا ہے خبر کے مطابق اس شخص کی اطلاع کینڈا انٹرپول نے دی تھی جس کے بعد اس کی رہائش گاہ پر چھاپہ مارا گیا تھا۔ یہ شخص پچھلے دو سالوں سے انٹرنیٹ پر بچوں کی نازیبا ویڈیوز اپ لوڈ کرتا تھا ملزم

کے موبائیل سے دیگر افراد تک بھی پہنچنے کے لئے ٹیمیں تشکیل دے دی گئی ہیں اور اس  
مکروہ دھندہ میں ملوث باقی لوگوں کو بھی جلد گرفتار کر لیا جائے گا۔

دوسری جانب معروف لہنکر شاہد مسعود صاحب نے بھی کچھ انکشافات کئے لیکن ابھی تک  
وہ انہیں ثابت کرنے میں ناکام رہے ہیں لیکن ابھی بھی وہ اپنے فیصلے پر قائم ہیں دیکھتے  
ہیں کہ آنے والے دنوں میں جو کچھ انہوں نے پروگرام کے ذریعے انکشاف کیا تھا اسے  
کب ثابت کرتے ہیں اور اگر نہ کر سکے تو عدالت کی جانب سے انہیں سزا بھی دی جا سکتی  
ہے صحافت ایک پاکیزہ پیشہ ہے لیکن ہم نے اسے بھی نفرت اور جھوٹ کی طرف دکیل  
دیا ہے افسوس ہو گا اگر اتنا بڑا صحافی اپنے انکشافات کو درست ثابت نہ کر سکا میں نے  
ان کا لائیو پروگرام بھی دیکھا جس میں انہوں نے کوئی خاص جواب نہیں دیا اور بار بار  
یہی کہہ رہے تھے کہ میں ان کو نہیں چھوڑوں گا بالکل ایسے افراد جو اس طرح کے برے  
دھندوں میں ملوث ہیں انہیں ہر گز ہر گز نہیں چھوڑنا چاہیئے بلکہ ان کو ایسی سزا دینی  
چاہیئے جو دوسروں کے لئے عبرت کا نشان بن جائے جب کوئی احساس معاملہ چل رہا ہو  
تو صحافیوں کو اس کی مکمل چھان بین کر کے ہی عوام کے سامنے پیش کرنا چاہیئے کیونکہ  
اگر وہ جھوٹ پر مبنی ہو گا اور ثابت نہ ہو تو وہ اس صحافی کی بدنامی کے ساتھ ساتھ  
دوسرے صحافیوں کے لئے بھی مشکل پیدا کر سکتا ہے۔

پاکستان ایک اسلامی ملک ہے لیکن اس میں ہر وہ کام کیا جا رہا ہے جو اسلامی اقدار کے  
 منافی ہے میرے پاک و وطن میں ملاوٹ، رشوت، چوری، دھوکہ، ڈاکہ  
 زنی، کرپشن، جھوٹ، نفرت اور نہ جانے کیا کیا برائیاں موجود ہیں ہمیں ایک پاکستانی  
 شہری ہونے کے ناطے بھی اپنی حکومتوں اور اداروں کی مدد کرنی چاہیے تاکہ ملک سے  
 برائی کا خاتمہ ممکن ہو سکے۔ برے لوگ کم ہیں لیکن ان کی نشاندہی کرنا ہم سب کا فرض  
 ہے تاکہ معاشرے میں جو برائیاں جنم لے رہی ہیں ہم انہیں اپنی آنے والی نسلوں کو  
 محفوظ بنا سکیں۔ آئے دن ہمیں اخبارات اور ٹیلی ویژن پر ایسی خبریں سننے کو ملتی ہیں  
 جنہیں ہم نہیں سننا چاہتے جو ہمارے بلڈ پریشر کو بڑھا دیتی ہیں خدا را اب بھی وقت ہے  
 کہ اپنی زندگیوں میں سکون لے آئیں اور پیسے کی دوڑ سے باہر نکل آئیں جو آپ کی  
 قسمت میں ہے وہ مل کر رہے گا خاص کر میں اپنی نوجوان نسل کو یہ پیغام دینا چاہتا  
 ہوں کہ جائز طریقے سے کمائیں اور مکروہ دھندوں سے بچیں ایسے برے دھندے  
 جہاں آپ کی بدنامی کا باعث تو بنتے ہی ہیں وہاں ملک کے لئے بھی باعث شرمندگی  
 ہوتے ہیں اگر ہم اپنے گھروں میں اسلامی ماحول پیدا کریں تو یقیناً ہماری نسل اس بے  
 راہ روی سے بچ سکتی ہے ہمیں اپنے بچوں سے کونسلنگ کرنے کی ضرورت ہے ہمیں  
 اپنے بچوں کو وقت دینے کی ضرورت ہے ہمیں اپنے بچوں پر نگاہ رکھنے کی ضرورت ہے  
 تبھی ہم انہیں ایسے لوگوں سے محفوظ بنا سکتے ہیں جو انہیں اپنے مکروہ دھندوں میں  
 استعمال کرتے ہیں اللہ تعالیٰ میرے وطن کے معصوم بچوں کی حفاظت

کے اور انہیں ہر برسی آپ کے محفوظ رکھے

گودار پر بات کرنے سے پہلے میں ذکر کرتا چلوں کہ گودار اومان کا حصہ تھا جسے پاکستان نے 1958 میں سلطنت اومان سے خرید لیا تھا اور 1977 میں گودار کو صوبہ بلوچستان کا ایک ضلع بنا دیا گیا یہاں پانی کی گہرائی کی وجہ سے حکومت پاکستان نے اس کو بندرگاہ بنانے کا فیصلہ کیا یہ فیصلہ یوں تو کئی دہائیوں سے چلا آ رہا تھا لیکن آخر کار اس خطہ کی قسمت جاگ ہی گئی اور اسے باقاعدہ بندرگاہ بنانے کے لئے کام کا آغاز کر دیا گیا۔

میں جنرل مشرف نے اس کا افتتاح کیا اور اسے مکمل ہونے کے بعد سنگاپور کی 2007 ایک کمپنی کو ٹھیکہ دے دیا گیا لیکن جلد ہی اسے چین کے حوالے کر دیا گیا اس منصوبے کو پاکستان چین راہداری کا نام دیا گیا کیونکہ اس منصوبے کے تحت گودار کو خنجراب کے راستے چین سے ملایا جائے گا سی پیک بھی اس منصوبہ کا ہی حصہ ہے جس کے تحت بلوچستان میں سڑکوں اور شاہراہوں کا جال بچھایا جائے گا جس پر کام شروع ہو چکا ہے

اس منصوبے پر انڈیا، اسرائیل اور امریکہ خوش نہیں ہیں لیکن یہ منصوبہ پاکستان کی ضرورت ہے اور اس سے یقینی طور پر پاکستان کے حالات میں تبدیلی رونما ہو گی اس کے علاوہ ایران اور دبئی کو بھی تحفظات ہو سکتے ہیں ایران نے حال ہی میں اپنی بندرگاہ چا ہ بہار پر

کروڑوں ڈالر لگا کر اس کی توسیعی کام مکمل کیا ہے اس توسیعی منصوبے سے چاہ بہار  
 بندرگاہ پر ایک لاکھ ٹن وزنی سامان والے جہاز بھی لنگر انداز ہو سکیں گے اگر چاہ بہار کی  
 گہرائی دیکھی جائے تو وہ 11 میٹر ہے لیکن اس کے مقابلے میں گوادر کی گہرائی 17 میٹر  
 ہے اس لئے اس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے گوادر کی اہمیت اس لئے بھی بڑھ جاتی ہے  
 کہ یہ گرم پانیوں کی جگہ ہے اس لئے یہاں سارا سال جہازوں کی آمد و رفت جاری  
 رہے گی یہاں نہ صرف پاک چین بلکہ دوسری ریاستوں کے ساتھ روابط پیدا کرنے میں  
 آسانی ہوگی اور اس طرح مال کی ترسیل کو بہتر انداز میں ایک ریاست سے دوسری  
 ریاست میں آسانی پہنچایا جاسکے گا۔

گوادر میں تین سو میگا واٹ کا ایک کول پاور پلانٹ بھی تیار کیا جا رہا ہے یہ منصوبہ  
 گوادر کے علاوہ بلوچستان میں بجلی کی ضروریات کو بھی پورا کرنے میں اہم کردار ادا  
 کرے گا بجلی کے علاوہ بھی یہاں حکومت پاکستان کو چاہیے کہ علاقے میں صحت اور تعلیم  
 پر بھی توجہ دی جائے تاکہ مقامی لوگوں کو یہاں روزگار مہیا ہو سکے اس منصوبے سے  
 مقامی لوگوں کے علاوہ پاکستان میں بھی خوشحالی آئے گی یہی وجہ ہے کہ بھارت  
 بلوچستان میں علیحدگی پسندوں کی سرپرستی کر رہا ہے تاکہ کسی طریقہ سے پاکستان کو  
 نقصان پہنچایا جاسکے لیکن اس کا یہ خواب کبھی بھی پورا نہیں ہوگا۔

گوادر میں صاف پینے کے پانی کے لئے بھی ڈیمز بنائے جائیں گے اس کے علاوہ حال ہی میں کچھ کمپنیوں کو لائسنس بھی جاری کئے گئے ہیں تاکہ جلد کام شروع کیا جاسکے یہاں کوشش کی جا رہی ہے کہ مقامی لوگوں کو زیادہ سے زیادہ ملازمتیں فراہم کی جائیں اس کے لئے وہاں ایک ٹیکنیکل کالج بھی کام کر رہا ہے جس میں مقامی نوجوانوں کو ہنرمندی کی تربیت کے علاوہ چینی اور انگریزی زبان بھی سکھائی جا رہی ہے اس کے علاوہ یہاں انٹرنیشنل ائر پورٹ پر بھی کام جاری ہے اور ہائی وے بھی مکمل کی جا رہی ہے پاک فوج کی جانب سے یہاں ایک ہسپتال بھی موجود ہے جو مقامی لوگوں کے علاج کے لئے دن رات کام کر رہا ہے یہاں مریضوں کا مفت علاج کیا جاتا ہے شہر کی ترقی کے لئے سیورج اور پانی کے حصول کے لئے بھی کام جاری ہے بزنس کمپلیکس بھی آخری مراحل میں ہے جہاں سرکاری اور نجی اداروں کے دفاتر ہوں گے یہاں ایک یونیورسٹی کا قیام بھی ممکن بنایا جا رہا ہے گوادر کو کونینہ سے ملایا جا رہا ہے جس سے ان کے درمیان صرف 8 گھنٹے کا سفر رہ جائے گا۔ وہاں ترقیاتی کام فوج کی نگرانی میں تیزی سے جاری ہیں جنہیں اگلے دو سالوں میں مکمل کر لیا جائے گا۔

ابھی حال ہی میں پاکستان اور چائینہ کے درمیان پانچ معاہدوں اور ایک مفاہمتی یادداشت پر دستخط کئے گئے ہیں اور گوادر کو فری زون قرار دیا گیا ہے



جس کا افتتاح بھی کر دیا گیا ہے معاہدہ کے مطابق گوادر اور چین کی بندرگاہ کو جڑواں بندرگاہیں اور گوادر اور پونگٹ کو جڑواں شہر قرار دیا گیا ہے۔ انشا اللہ سی پیک کے منصوبے کے تحت گوادر پر کام تیزی سے جاری ہیں وہ دن دور نہیں جب گوادر شہر دنیا کا جدید ترین شہر ہوگا اور یہاں ہر شخص کو ہر طرح کی جدید سہولتیں میسر ہوں گی اس کے اثرات پاکستان کے باقی شہروں میں بھی نظر آئیں گے اور پاکستان دنیا کے نقشے پر ابھر کر سامنے آئے گا۔ انشا اللہ

## افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر

جب الیکشن کا زمانہ قریب آتا ہے تو ملک میں جلسے جلوسوں کا سلسلہ کئی ماہ پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے اور ہر پارٹی پہلے کی طرح معصوم عوام سے بلند بانگ دعوے کرنے میں لگ جاتی ہے لیکن عوام ہے کہ کچھ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتی اور آنکھیں بند کر کے جسے چاہے ووٹ دے دیتی ہے ایسے بھی سیاسی لیڈر ہیں جو اپنے حلقوں میں ترقیاتی کام نہیں مکمل کر کے لیکن ووٹ اسی کو ملے گا کیونکہ یہی کامیاب ہوتا ہے ہمارے لئے کچھ کرے یا نہ کرے ووٹ اسی کو دینا ہے اس لئے عوام کی طرف سے یہ الزام عائد کرنا کہ سب چور ہیں غلط ہو گا کیونکہ ہم نے ووٹ دیتے ہوئے یہ نہیں سوچا کہ کون ملک کا خیر خواہ ہے اور کس کو عوام سے محبت ہے میری عوام سے التجا ہے کہ اب آپ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں اور اسی کو ووٹ دیں جو ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا کرے، جو ہمارے نوجوانوں کے لئے روزگار کا بندوبست کرے، ملک پر جو پہاڑ جتنے قرضے ہیں انہیں ختم کرے کیونکہ ہمارے بجٹ کا کافی حصہ قرضوں کی ادائیگی پر صرف ہو جاتا ہے اگر یہی پیسہ عوام پر خرچ ہو تو خوشحالی ہمارا بھی مقدر بن سکتی ہے مجھے اس سے سروکار نہیں کہ آپ کس پارٹی سے تعلق رکھتے ہیں مجھے اس بات کی فکر ہے کہ آپ اس بار اسمبلی میں کوئی غلط سیاسی لیڈر نہ

آنے دیں اور ایسے ہی لیڈر کوچینیں جو ملک و قوم کی محبت اپنے دل میں رکھتا ہو، ستر سال ہونے کو آئے ہیں لیکن ابھی بھی ملک میں نہ تعلیم کا گراف بہتر ہوا، نہ صحت کے مسائل ٹھیک ہو سکے، نہ ہی مہنگائی کو کم کیا جاسکا، نہ ہی بہتر روزگار میسر آسکا، نہ ہی غربت کا خاتمہ ہوا، نہ ہی انصاف کا بول بالا ہو سکا، نہ ہی ملک سے کرپشن کا خاتمہ ہوا اور نہ ہی پاکستان ترقی یافتہ ممالک کی صف میں شامل ہوا۔ آخر کب یہ خواب پورا ہوگا ملک میں تو کسی چیز کی کمی نہیں ہے ملک میں ہر طرح کے وسائل موجود ہیں لیکن اس کے باوجود عوام کی حالت کیوں بہتر نہیں ہو سکی آخر کب تک عوام کا استحصال ہوتا رہے گا آخر کب سیاسی لیڈر اپنی تجوریاں بھرنے کی بجائے عوام کو خوشامالی کی جانب گامزن کریں گے۔

الیکشن سے پہلے اور الیکشن کے بعد بھی سیاسی لیڈر تبدیلی کی بات کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے اب ہمیں اپنی سوچ اور نظریات میں تبدیلی لانے کی ضرورت ہے اگر ہمیں اپنے وطن سے محبت ہے تو پھر ایسے سیاسی لیڈروں کا انتخاب کریں جو واقعی ملک و قوم کی خدمت کا جذبہ رکھتے ہیں جو بھی لیڈر الیکشن میں کھڑا ہوتا ہے آپ کے قریب ہوتا ہے آپ اس کا سیاسی کیریئر ضرور دیکھیں کہ کیا اس نے ہمارے حلقے میں کوئی ترقیاتی کام کیا ہے کیا اس نے حلقے کے نوجوانوں کو روزگار دلانے میں مدد کی ہے کیا اس نے بنیادی ضرورت زندگی کو عوام تک

رسائی کو ممکن بنایا ہے اگر تو جواب ہاں میں ہے تو اسے ضرور ووٹ دیں لیکن اگر صرف  
 دعوے کئے تھے اور کام صفر ہے تو پھر اس کو دوبارہ نہ آزمائیں۔ پاکستان اور آپ کی  
 ترقی صرف اور صرف آپ کے ووٹ سے ممکن ہے، روزگار، مہنگائی، تعلیم و  
 صحت، کرپشن، انصاف اور خوشحالی صرف اور صرف آپ کے ووٹ سے ہی ممکن ہے  
 ایک باکردار، محنتی، وطن اور عوام کا درد محسوس کرنے والا، عوام سے محبت کرنے والا  
 تعلیم یافتہ شخص کو ہی اپنا نمائندہ چنیں جو صحیح معنوں میں عوام کی خدمت کرنے کا،  
 جذبہ رکھتا ہو اور ملک سے فرقہ وراہیت، تعصب، نفرت اور کرپشن کے خاتمے کو ممکن  
 بنا سکے کیونکہ یہ چیزیں جہاں ملک کو کھوکھلا کرتی ہیں وہیں پر دشمن کو بھی موقع فراہم  
 کرتی ہیں کہ وہ ملک میں افراتفری اور دہشت گردی کو ہوا دے سکیں، تہدیلی نعروں  
 سے نہیں بلکہ سوچ سے تہدیلی آتی ہے اپنی ذاتیات کو پس پشت ڈال کر صرف ملک کی  
 فلاح اور ترقی کے لئے سوچا جائے اگر آپ واقعی تہدیلی چاہتے ہیں تو ووٹ کا استعمال  
 سوچ سمجھ کر کریں اور جھوٹے وعدے کرنے والوں کو سیاست سے باہر کر دیں تاکہ  
 میرا پیار اور وطن ترقی کی منزلیں جلد از جلد طے کر سکے اور یہاں ہر طرف خوشحالی ہی  
 خوشحالی ہو۔ اللہ ہمارے وطن کا حامی و ناصر ہو آمین۔

## کشمیر ڈے۔۔۔۔۔ کشمیریوں کے ساتھ بیچتی کا دن

فروری کو پاکستان سمیت دنیا بھر میں کشمیریوں کے ساتھ بیچتی کا دن بڑی گرم جوشی 5 کے ساتھ منایا جاتا ہے اور یہ دن اس وقت تک منایا جاتا رہے گا جب تک کشمیری عوام بھارت کے تسلط سے مکمل آزادی حاصل نہیں کر لیتے اس دن کے حوالے سے مختلف ریاستی، مذہبی، سیاسی جماعتوں کے علاوہ کئی دوسری تنظیمیں بھی کشمیریوں کے ساتھ اپنی بیچتی کا اظہار ریلیاں نکال کر کرتے ہیں اور کئی جگہوں پر جلسوں اور تقریبات کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ کشمیری اپنی آزادی کے لئے 5 فروری 1990 سے کوشاں ہیں اسی حوالے سے اس دن کو آج کے دن منایا جاتا ہے بھارت نے مقبوضہ کشمیر پر زبردستی قبضہ جمایا ہوا ہے 1947 میں جب پاکستان آزاد ہوا تھا تو اس وقت طے ہوا تھا کہ تمام ریاستوں کو حق حاصل ہے کہ وہ پاکستان کے ساتھ یا ہندوستان کے ساتھ اپنی مرضی سے الحاق کر سکتی ہیں کشمیری بھی پاکستان کے ساتھ الحاق کرنا چاہتے تھے لیکن اس وقت کے ہندو مہاراجہ نے ہندوستان سے کچھ مراعات لے کر ہندوستان کی فوجوں کو کشمیر میں داخلے کی اجازت دے دی پھر یہ معاملہ اقوام متحدہ میں پیش ہوا تو وہاں بھی اس مسئلے کا حل کشمیریوں کو حق خود ارادیت دینا ہی تھا لیکن آج تک کشمیریوں کے اس حق پر ڈاکہ مارا جا رہا ہے اور سنگ

دل اور سفاک بھارتی فوج آئے دن کشمیریوں پر ظلم کے پہاڑ ڈھاتی رہتی ہے لیکن اس کے باوجود کشمیریوں کے جذبہ آزادی پر کوئی فرق نہیں پڑا اور آزادی کی یہ تحریک ظلم و ستم کے باوجود اس میں تیزی جاری ہے۔

ٹرمپ دنیا میں امن و امان کے دعوے کرتا ہے کیا اسے یہ مسئلہ نظر نہیں آتا کیونکہ اس مسئلہ کا حل بھی دنیا کے امن کے لئے ضروری ہے اگر یہ مسئلہ برقرار رہتا ہے تو کسی بھی وقت یہ پاک بھارت جنگ کا سبب بن سکتا ہے جو کسی بھی بڑی تباہی کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے اقوام متحدہ اور دنیا کے ان بڑے بڑے ٹھیکدروں کو کشمیریوں کے ساتھ انصاف کرنے کی ضرورت ہے تاکہ وہاں جاری انسانی نسل کشی کو روکا جاسکے ان بے ضمیروں کا یہ حال ہے کہ اقوام متحدہ میں موجود اس مسئلہ کے حل ابھی تک نہیں نکل سکا اور بات ہوتی ہے دنیا کے امن کی بھلا کشمیر کی آزادی کے بغیر دنیا میں کیسے امن ہو گا خاص طور پر جنوبی ایشیاء میں امن ناگزیر ہے ہم کشمیریوں کے عزم اور ایثار کی قدر کرتے ہیں ہم جانتے ہیں کہ کشمیر کی عوام کس طرح اس کرب میں مبتلا ہے کشمیر میں سفاک بھارتی فوج پیلٹ گنوں کا استعمال کر کے کشمیریوں کو پینائی سے محروم کر رہی ہے کیا آپ کو اس کی مثال کہیں اور ملتی ہے، حراستی قتل اور گرفتاریاں کی جارہی ہیں کشمیریوں کی نسل کشی جاری ہے حتیٰ کہ بھارتی فوج نے وادی کشمیر کا امن و امن تباہ کر دیا ہے کشمیریوں کا جہاں جانی نقصان ہو رہا ہے

وہاں ان کا معاشی قتل بھی کیا جا رہا ہے وہاں ماؤوں اور بہنوں کی عصمت دری کے واقعات بھی عام ہو رہے ہیں وہاں بچوں کو بھی شہید کر دیا جاتا ہے وہاں بوڑھے افراد بھی بھارتی فوج کا نشانہ بنتے ہیں وہاں نوجوانوں کا بے دردی سے قتل کر دیا جاتا ہے جہاں اتنا ظلم و ستم بڑھ جائے وہاں آزادی یقینی ہو جاتی ہے اور اب وہ دن دور نہیں جب کشمیری بھی اپنی جد و جہد آزادی کی تحریک سے مکمل آزادی حاصل کر لیں گے اپنی املاک کی تباہی، چادر اور چار دیواری کے تقدس کی پامالی کے باوجود جس قوم کے جذبہ آزادی میں کوئی فرق نہیں پڑا وہ قوم ایک دن ضروری آزادی حاصل کرے گی انشاء اللہ۔

پاکستان سے کشمیریوں کی والہانہ محبت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ جب کوئی نوجوان شہید ہوتا ہے تو اسے پاکستانی پرچم میں لپیٹا جاتا ہے اور جب بھی کوئی جلسہ یا جلوس ہو تو وہاں پاکستانی پرچم ہی لہرایا جاتا ہے اور پاکستان زندہ باد کے نعرے لگائے جاتے ہیں ہم کشمیر میں حریت راہنماؤں کو بھی سلام پیش کرتے ہیں جو کشمیر کی آزادی کے لئے کوشاں ہیں اور بھارتی فوج کے آگے سیدھے پلائی دیوار بنے ہوئے ہیں اور اپنی گرفتاریوں سے بھی نہیں گھبراتے۔ پاکستان کشمیریوں کی مکمل حمایت کرتا ہے اور کرتا رہے گا جب تک کشمیری بھائی اپنا اصل حق آزادی حاصل نہیں کر لیتے کشمیر پر ہی پاک بھارت جنگیں ہو چکی ہیں اور ان کا مزید بھی خطرہ ہر وقت منڈلاتا رہتا ہے

کشمیری بھی پاکستان کے ساتھ الحاق کرنے کے خواہش مند ہیں کیونکہ وہاں پر 80% آبادی مسلمانوں پر مشتمل ہے اور دوسری بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ پاکستان کے پنجاب میں بننے والے دریاؤں کا پانی بھی کشمیر سے ہی آتا ہے اس لئے زمینی حقائق کا بھی اگر جائزہ لیا جائے تو کشمیر پاکستان کا ہی حصہ بننا چاہیے ہمیں ہر حال میں اپنے کشمیری بھائیوں کے ساتھ بچپتی کرنی چاہیے اور اس مسئلے کو پوری دنیا میں روشناس کروانا چاہیے تاکہ دنیا کے حکمران اس مسئلے کو حل کرنے پر مجبور ہو جائیں لیکن بد قسمتی سے ہم ابھی تک اس مسئلے کو دنیا کے سامنے صحیح طور پر پیش نہیں کر سکے اور کچھ عالمی طاقتوں کی سازشوں سے بھی یہ مسئلہ ابھی تک جوں کا توں ہی پڑا ہوا ہے اب امریکہ بھارت گٹھ جوڑ اس مسئلے کو کیا رنگ دے گا یہ ہمیں آنے والے دنوں میں پتہ چل جائے گا امریکہ جو مسلمان ملکوں پر حملے کر رہا ہے اور مسلمان ممالک میں دہشت کا نشان بنا ہوا ہے ڈرون حملے کر کے بین الاقوامی قانون کی دھجیاں اڑا رہا ہے اس سے ہم کیا امید رکھ سکتے ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ جلد کشمیریوں کو آزادی کی نعمت سے نوازیں اور وہ بھی کھلی فضا میں سکون کا سانس لے سکیں آخر کب تک نسل در نسل ان کا استحصال جاری رہے گا ایک دن تو انہیں آزاد ہونا ہی ہے اور وہ دن دور نہیں انشا اللہ۔





## یورپ بسنے کا سہانا خواب اور ہمارے نوجوان

پچھلے ہفتے ایک خبر کے مطابق لیبیا کے ساحل پر تارکین وطن کی کشتی الٹنے سے کئی نوجوان موت کی آغوش میں چلے گئے ان میں زیادہ تر کا تعلق پاکستان سے تھا ایسا افسوس ناک واقعہ پہلی بار نہیں ہوا بلکہ ہر سال کئی نوجوان اس کی بھینٹ چڑھتے ہیں یہ ایسے نوجوان ہیں جنہیں اسمگلر یورپ کے سہانے خواب دکھا کر اپنے جال میں پھنسا لیتے ہیں اور اس طرح غیر قانونی طریقوں سے انہیں مختلف یورپی ممالک میں پہنچانے کے جھوٹے وعدے کئے جاتے ہیں کسی بھی طریقے سے غیر قانونی طور پر کسی بھی ملک کی سرحد عبور کرنا انتہائی خطرناک ہوتا ہے اور اکثر اس میں اپنی جان گنوا بیٹھتے ہیں اگر ہمارے نوجوانوں کو اپنے ملک میں بہتر روزگار میسر ہو اور یہاں انہیں دو وقت کی روٹی آسانی سے مل جائے تو وہ اس طرح دیار غیر میں جانے کی کوشش نہ کریں دوسرا ریاست کو ان نام نہاد انسانی اسمگلروں کے گرد گھیرہ مزید تنگ کرنے کی ضرورت ہے سب کو پتا ہے کہ ملک کے چند اضلاع کیا افراد اس میں ملوث ہیں ان اضلاع میں خصوصی طور پر چھاپے مار کر انہیں گرفتار کیا جائے اور حتمی انجام تک پہنچایا جائے تاکہ دوبارہ کسی بھی قیمتی جان کا نقصان نہ ہو غیر قانونی جانے والوں میں پاکستان کے علاوہ بنگلہ دیش، افغانستان اور افریقی ممالک کے

باشندے شامل ہیں لیکن اب عراق اور شام کی صورت حال خراب ہونے کی وجہ سے ان ممالک کے لوگ بھی یورپ ہجرت کرنے پر مجبور ہیں کسی بھی طریقے سے غیر قانونی طور پر یورپ جانا خطرے سے خالی نہیں ہے کوشش کرنی چاہئے کہ آپ قانونی طریقہ استعمال کریں تاکہ آپ کو کسی بھی قسم کی پریشانی کا مسئلہ درپیش نہ ہو آپ تعلیم کے ذریعے بھی یورپ جا سکتے ہیں اور دوسرا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ وہاں کی نیشنل عورت سے شادی کر لیں یہ دونوں طریقے جائز ہیں اس کے علاوہ غیر قانونی طریقہ اپنا نا پریشانی کا باعث ہی بنتا ہے۔

بہت سے نوجوانوں کو ایران اور ترکی کے راستے بھی یونان پہنچایا جاتا رہا ہے اور پھر وہاں سے کسی بھی یورپی ممالک میں داخل کروایا جاتا تھا لیکن اب یہ اتنا آسان کام نہیں ہے کیونکہ اب یورپین یونین کا ترکی سے معاہدہ ہو گیا ہے جس کی وجہ سے اب ترکی کے راستے سے یورپ داخل ہونے میں دقت پیش آتی ہے اس لئے اسمگلروں نیاب آسان راستہ لیبیا کا منتخب کیا جو کہ مختلف ممالک کے علاوہ پاکستان سے بھی کافی نوجوانوں کو یورپ میں لے جانے کے خواب دکھا کر موت کے منہ میں پہنچا دیتے ہیں یہ نوجوان نہ صرف جان خطرے میں ڈالتے ہیں بلکہ کافی بھاری رقم بھی ان اسمگلروں کو دیتے ہیں یہ ایسی منزل ہے جس میں منزل ملنے کا امکان بہت کم ہوتا ہے ایسے نوجوانوں کو سوچنا چاہیے کہ اس طرح غیر قانونی طریقے سے جانے والے نہ صرف اپنی جانوں کو خطرے میں ڈالتے

ہیں بلکہ اگر گرفتار ہو جائیں تو کئی کئی سال ان ملکوں کی جیلوں میں وقت گزارنا پڑتا ہے اس لئے بہتر ہے کہ اپنے ملک میں رہتے ہوئے کام کیا جائے یہاں بھی اگر آپ کوئی کام کرنا چاہیں تو مواقع مل سکتے ہیں شرط یہی ہے کہ آپ میں کام کرنے کا جذبہ موجود ہو کوئی کام بھی چھوٹا اور بڑا نہیں ہوتا بلکہ آپ کی سوچ اسے چھوٹا اور بڑا بنا دیتی ہے کچھ کرنے کی اگر ہمت ہو تو کوئی منزل مشکل نہیں ہے دنیا میں کوئی شارٹ کٹ نہیں ہے جو بھی اس راستے پہ چلتا ہے وہ یا تو سلاخوں کے پیچھے ہوتا ہے یا پھر موت کے منہ میں چلا جاتا ہے اس لئے کوئی بھی غیر قانونی عمل آپ کو اور آپ کے خاندان کو مصیبت میں ڈال سکتا ہے۔ فرض کریں اگر آپ یورپ پہنچ بھی جاتے ہیں تو وہاں آپ کا کوئی مددگار نہیں ہوتا ہے اور کئی کئی دن بھوک کو برداشت کرنا پڑتا ہے اور چوروں کی طرح چھپ چھپ کر زندگی گزارنی پڑتی ہے اور اگر وہاں شرپسندوں سے واسطہ پڑ جائے تو وہ آپ کو کسی بھی قسم کا نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

ایران کے ذریعے بھی کافی لوگ یورپ جانے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن ان میں سے بھی اکثر ایران میں گرفتار ہو جاتے ہیں اور پھر کئی کئی سال جیلوں میں پڑے رہتے ہیں جتنے پاکستانی ان ایجنٹوں کے ذریعے یورپ جاتے ہیں انہیں وہاں انتہائی بری حالت میں رکھا جاتا ہے ایک کمرے میں پچاس پچاس لوگ ہوتے ہیں جو صرف بیٹھ سکتے ہیں اور سو نہیں سکتے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کیا یہ کسی

سزا سے کم ہے کہتے نوجوان ملک میں بہتر طور پر زندگی گزار رہے ہوتے ہیں لیکن ان ایجنٹوں کی باتوں میں آ کر نہ صرف اپنی جمع پونجی سے محروم ہو جاتے ہیں بلکہ اپنی جانوں کا بھی رسک لیتے ہیں میری نوجوانوں سے درخواست ہے کہ آپ کسی بھی ملک کے نوجوان سے کم نہیں ہیں اللہ تعالیٰ نے آپ کو اتنی صلاحیتیں دے رکھی ہیں جنہیں آپ صرف پہچاننے کی کوشش کریں اور ریاست کا بھی فرض ہے کہ ان نوجوانوں کی صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ اٹھائے اور ان کے لئے نہ صرف ملک میں بلکہ دیار غیر میں قانونی طور پر ملازمتوں کا بندوبست کرے تاکہ کسی بھی نوجوان کی قیمتی جان ضائع نہ ہو

## لاہور میں ٹریفک کے بڑھتے مسائل

لاہور میں ٹریفک کا جام رہنا روز کا معمول بنتا جا رہا ہے اندرون شہر کی تمام سڑکیں ایک اڑدھکا منظر پیش کر رہی ہوتی ہیں ان سڑکوں میں چورس، جین مندر، ایم اے او کالج، ٹیپل روڈ، ایٹ روڈ، کویسنز روڈ، منگنمری روڈ، منگنک، گنگارام، ڈیوس روڈ اور لکشمی سرفہرست ہیں جہاں پر ٹریفک اکثر جام رہتی ہے اگر دیکھا جائے تو کینال روڈ بھی اکثر ٹریفک جام کی وجہ سے بند ہو جاتی ہے اور یہاں بھی گاڑیوں کی لمبی لمبی قطاریں لگ جاتی ہیں حالانکہ یہاں پر انڈر پاسسز بھی بنائے گئے لیکن اس کے باوجود یہاں ٹریفک کا دباؤ رہتا ہے اس کے علاوہ شاہدرہ سے راوی پل تک بھی ٹریفک کا دباؤ رہتا ہے اور یہاں بھی اکثر ٹریفک جام رہتی ہے ٹریفک جام سے نہ صرف ایندھن کا ضیاع ہو رہا ہے بلکہ عام آدمی اپنے دفتر اور بچے وقت پر سکول نہیں پہنچ سکتے چند منٹوں کا فاصلہ کئی کئی گھنٹوں میں طے ہونے لگا ہے ٹریفک جام میں یہاں تک دیکھا گیا ہے کہ کئی گاڑیوں میں پٹرول ختم ہو جاتا ہے جس سے گاڑی کو دھکا لگا کر آگے بڑھایا جاتا ہے ٹریفک جام سے موٹر سائیکل حضرات فٹ پاتھ پر چڑھ جاتے ہیں جس سے پیدل گزرنے والوں کو بھی تکلیف کا سامنا رہتا ہے ایک اندازے کے مطابق لاہور میں تیس لاکھ موٹر سائیکلیں اور پندرہ لاکھ کے قریب گاڑیاں روزانہ سڑکوں پر

نکلتی ہیں ان میں سے کچھ گاڑیاں دوسرے شہروں سے بھی آتی ہیں ٹریفک جام رہنے کی ایک وجہ تو لاہور میں جاری ترقیاتی کام ہیں جن پر دن رات کام جارہی ہے اس کے علاوہ معروف سڑکوں پر بھی ٹریفک کا داخلہ بند ہے جس کی وجہ سے دوسری شاہروؤں پر دباؤ بڑھ گیا ہے دوسری وجہ شہر کی مصروف ترین شاہراہ مال روڈ ہے جو ترقیاتی کام کی وجہ سے جی پی او چوک سے بند ہے لیکن آئے دن چیرنگٹ کر اس پر دھرنوں کی وجہ سے مال روڈ مکمل طور پر بند رہتا ہے جس کی وجہ سے ٹریفک جام ہونا کوئی اچنبھے کی بات نہیں۔ ترقیاتی کام کی رفتار کو تیز کیا جائے اس کے علاوہ شاہراؤں پر دھرنوں پر مکمل پابندی لگا دی جائے تاکہ ٹریفک کی روانی کو بحال رکھا جاسکے۔ تیسری وجہ ٹریفک وارڈن ہیں جو اکثر ایسی جگہوں پر کم ہی نظر آتے ہیں جہاں ٹریفک جام ہونا روز کا معمول ہو وہاں پر ٹریفک وارڈن کی ڈیوٹیاں لگائی جائیں تاکہ ٹریفک کو کنٹرول کیا جاسکے۔ گھنٹوں گھنٹوں ٹریفک جام رہنے سے شہری دن وے کی بھی خلاف ورزی کرتے ہیں جس سے مسائل مزید خراب ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر چوکوں میں ایسا منظر دیکھا جاسکتا ہے کہ ہر کوئی پہلے نکلنے کی جستجو میں پھنس جاتے ہیں اور پھر کئی کئی گھنٹے ٹریفک رکی رہتی ہے اور پھر سڑکوں پر لمبی لمبی قطاریں دیکھنے کو ملتی ہیں ایک اور وجہ شہر کی آبادی میں اضافہ ہو نا بھی ہے کیونکہ پچھلے چند برسوں سے شہر کی آبادی میں تیزی کے ساتھ اضافہ دیکھا گیا ہے اس کے علاوہ بنک کے ذریعے گاڑیوں کی آسان ڈیلوری بھی گاڑیوں کی تعداد میں اضافے کا سبب

ہے ایک اور وجہ چونکہ پر لگے سنگل بند رہتا بھی ہے سنگل بند ہوں اور وہاں وارڈن بھی موجود نہ ہو تو پھر ٹریفک کا جام ہونا تو بنتا ہے کیونکہ ہر کوئی اپنی منزل پر ایک دوسرے سے پہلے پہنچنا چاہتا ہے اور یہی جلدی اکثر اوقات ٹریفک جام کا بھی سبب بن جاتی ہے ٹریفک جام سے ہر طرف دھول ہی دھول ہو جاتی ہے جس سے کئی بیماریاں پھیلنے کا خدشہ بھی اپنی جگہ موجود ہے ریاست کا کام ہے کہ جن سڑکوں پر ترقیاتی کام جاری ہیں ان پر روزانہ پانی کا چھڑکاؤ کیا جائے تاکہ مٹی اور دھول فضا میں شامل نہ ہو اور لوگوں کو صحت مند فضا میسر آسکے اس کے ساتھ ساتھ ترقیاتی کام تو جاری ہی ہیں لیکن ٹریفک کی بحالی کے لئے بھی بہتر انتظامات کرنے کی ضرورت ہے تاکہ شہری بھی سکھ کا سانس لے سکیں۔

ٹریفک جام رہنے سے جہاں عام آدمی پریشان ہوتا ہے وہاں مریضوں کو لے جانے والی ایبوی لینس بھی پھنس جاتی ہے جس سے مریض کی حالت مزید خراب ہو جاتی ہے اور کئی بار مریض کی جان بھی چلی جاتی ہے شہر کی آبادی میں جس رفتار کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے اس سے تو ایسا لگتا ہے کہ آئیندہ چند برسوں میں یہ سڑکیں بھی کم پڑ جائیں گی ہونا تو یہ چاہیے کہ ایبوی لینس کے لئے الگ ٹریک بنا دیئے جائیں اگر میٹرو کا الگ ٹریک بن سکتا ہے تو ایبوی لینس کا کیوں نہیں بن سکتا؟ وزیر اعلیٰ پنجاب سے اپیل ہے کہ ترقیاتی کاموں کو جلد از جلد



مکمل کرنے کے احکامات جاری کریں اور وارڈن کو ان شاہراؤں پر تعینات کیا جائے  
تا کہ ٹریفک جام کے مسائل کا حل ممکن ہو سکے اور شہری روز روز کی اذیت سے بچ  
سکیں۔

## دوسرا سالانہ ادبی کونشن

رائیٹر ویلفیئر فاؤنڈیشن اینڈ ہیومن رائٹس کی جانب سے خانیوال شہر میں دوسرا سالانہ ادبی کونشن ۱۱ فروری بروز اتوار خانیوال بلدیہ ہال میں منعقد ہوا جس کے مہمان خصوصی جناب محترم سجاد جہانیہ صاحب ڈائریکٹر ملتان آرٹس کو نسل ملتان اور نامور شاعر جناب زاہد شمسی صاحب تھے جو تقریب میں شرکت کے لئے خصوصی طور پر لاہور سے خانیوال آئے تھے اس کے علاوہ چیئرمین بلدیہ محترم جناب ڈاکٹر مجید آڈیا صاحب محترم جناب حاجی محمد یوسف صاحب نے بھی شرکت کی۔ اس تقریب کا مقصد نئے لکھنے والوں کی حوصلہ افزائی کرنا ہے اس کے علاوہ تقریب میں معروف لکھاریوں، شاعروں اور دوسرے شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والوں کی ایک کثیر تعداد نے شرکت کی اس تقریب میں خواتین کی بھی ایک بہت بڑی تعداد موجود تھی جو قابل تحسین بات ہے کسی ادبی تقریب میں خواتین و حضرات کی کثیر تعداد کسی معجزے سے کم نہیں ہے وہ بھی وسطی پنجاب کے ایک چھوٹے سے ضلع خانیوال میں حیرت سے کم نہیں لاہور ہمیشہ سے ہی ادب کی دولت سے مالا مال رہا ہے لیکن چھوٹے سے شہر میں ادب سے محبت کرنے والوں کو دیکھ کر لگتا ہے کہ ابھی ادب کے چاہنے والوں میں کمی نہیں آئی۔ پچھلے سال اس تنظیم نے ایک مقابلہ مضمون نویسی کا بھی اہتمام کیا۔

تھا جس میں ملک بھر سے خواتین و حضرات نے مقابلہ میں بھرپور حصہ لیا تھا اس مقابلہ میں لوگوں کی دلچسپی ثابت کرتی ہے کہ اگر لکھنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ ایسے مقابلوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں گے۔ مقابلہ مضمون نویسی میں پہلا انعام امامہ عبداللہ نے حاصل کیا، دوسرا انعام در صدف ایمان جب کہ تیسری پوزیشن میونہ رحمت نے حاصل کی اس کے علاوہ خصوصی پوزیشنز عائشہ احمد، ثمن تنویر، سدرہ منیر، اسماء کٹول، روزینہ طاہرہ اور طیبہ عنصر نے حاصل کیں۔

اس تقریب کا آغاز سلیم یوسف صاحب کی تلاوت قرآن پاک سے ہوا اس کے بعد نعت رسول ﷺ محترم جناب شہزاد اسلم راجہ صاحب ن کو پڑھنے کا شرف حاصل ہوا اس کے بعد تقریب کا باقاعدہ آغاز کیا گیا کمپیئرنگ کے فرائض تنظیم کے جنرل سیکٹری جناب شہزاد اسلم راجہ اور جناب سلیم یوسف صاحب نے بڑے احسن طریقے سے سرانجام دیئے اس کے بعد مجھے ایک نظم پیش کرنے کے لئے مدعو کیا گیا جسے وہاں موجود خواتین و حضرات نے بے حد پسند کیا کیونکہ یہ نظم مسلمانوں کے خلاف باطل چال سے متعلق تھی میری نظم پیش کرنے کے بعد معروف شاعر جناب جاوید اسلم صاحب کو سٹیج پر بلا یا گیا جو شاعر کے علاوہ ایک مزاح نگار بھی ہیں جنہوں نے مختلف لطیفے سنا کر وہاں موجود حاضرین کے دل جیت لئے تقریب میں دور دور سے لوگ تشریف لائے جن میں جھنگ سے عبداللہ نظامی صاحب، جناب مفتی کریم

اور کئی صاحب، جناب ابن نیاز صاحب، جناب رشید احمد نعیم صاحب، جناب حبیب  
 عاشر صاحب، جناب بدر سعید صاحب، جناب مرزا یسین بیگ صاحب، جناب شہزاد اسلم  
 راجہ صاحب، جناب ملک شہباز صاحب، جناب مرزا حبیب صاحب، جناب شہزاد عاطر  
 صاحب، جناب سمیع اللہ خان صاحب، جناب اظہر اقبال مغل صاحب، جناب محمد ریاض  
 پرنس صاحب، جناب محمد اجمل عباس صاحب، جناب امتیاز علی اسد صاحب، جناب  
 عبدالرؤف سمر صاحب، جناب محمد طارق سمر صاحب، جناب چوہدری دلاور حسین  
 صاحب، محترمہ رانی شفق صاحبہ، محترمہ رضیہ رحمان صاحبہ، جناب اشتیاق مہر  
 صاحب، جناب محمد طاہر درانی صاحب، انجینئر مظہر خان صاحب، جناب جاوید اسلم صاحب  
 اور میں ڈاکٹر چوہدری تنویر سرور اس کے علاوہ بھی دوسرے معزز اور قابل احترام  
 شخصیتوں نے شرکت کی۔

ایسی تقریبات نہ صرف علم و ادب کی ترویج کا کام کرتی ہیں بلکہ ایک دوسرے سے ملنے  
 کے مواقع بھی ملتے ہیں آج کے دور میں لوگ کتاب سے دور ہوتے چلے جا رہے ہیں  
 لیکن ابھی بھی کچھ لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اپنا رشتہ کتاب سے بنا رکھا ہے اس تقریب  
 میں نو آموز کالم نگاروں، شاعروں، تعلیم، صحت اور دوسرے شعبہ ہائے زندگی سے  
 تعلق رکھنے والوں میں ایوارڈز تقسیم کئے اس کامیاب تقریب کا سہرا اس کے مرکزی  
 صدر جناب آفاق احمد صاحب اور ان کی پوری ٹیم کو جاتا ہے ان کی کاوشوں سے ہی یہ  
 تقریب منعقد ہو سکی۔

تقریب میں مہمان خصوصی جناب سجاد جہانیہ صاحب اور محترم جناب زاہد شمسی صاحب نے بھی خصوصی خطاب کیا جس میں انہوں نے ادب کی ترقی و ترویج پر روشنی ڈالی۔ اس کے علاوہ جناب سعید بدر صاحب نے کالم نگاری پر ایک مکالمہ پیش کیا جسے سب نے پسند کیا اس کے بعد معروف لکھاری اور دل پسند شخصیت اور ہم سب کے پیارے دوست محترم جناب یسین مرزا بیگ صاحب نے خصوصی تقریر کی جس میں انہوں نے ادب سے اپنی والہانہ محبت اور اس پر تنقید کرنے والوں کو آڑے ہاتھوں لیا آخر میں تمام دوستوں میں ایوارڈز تقسیم کئے گئے اس میں مجھے بھی دو ایوارڈز سے نوازا گیا جس کے لئے میں تنظیم کی پوری ٹیم کا شکر گزار ہوں۔ تقریب کے اختتام پر تنظیم کی جانب سے کھانے کا بندوبست کیا گیا تھا یوں یہ تقریب اپنے اختتام کو پہنچی جسے برسوں یاد رکھا جائے گا۔

## مہنگائی کا جن قابو سے باہر

پچھلے چند سالوں میں دیکھا گیا ہے کہ غریب، غریب تر اور امیر، امیر تر ہوتا چلا جا رہا ہے ملک میں روپے کی اس تقسیم نے عام آدمی کا جینا دوسر کر دیا ہے ملک میں غربت بڑھی ہے بھوک و افلاس میں اضافہ دیکھا گیا ہے جب پڑول کی قیمتیں بڑھائی جاتی ہیں تو ہر ضرورت زندگی کی اشیاء کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کرنے لگتی ہیں ہر مارکیٹ میں ایک ہی چیز مختلف داموں میں دستیاب ہوتی ہے ہر دکاندار اپنی مرضی سے قیمت وصول کرتا ہے یہاں تک کہ پھل اور سبزیاں بھی من مانی کی قیمت پر فروخت کی جاتی ہیں پرائس کنٹرول کمیٹی کا فرض ہے کہ وہ قیمتوں پر نظر رکھے اشیائے خوردہ کی قیمتیں متوازن نہ رہنا اس بات کا ثبوت ہے کہ ملک میں مربوط نظام کی عدم دستیابی ہے یہاں تک کہ پھل اور سبزیاں مہنگے داموں بیچے جا رہے ہیں جن کی کوالٹی بھی خراب ہے ایسے گلے سڑے پھل یا سبزی کھانے سے کئی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں مہنگائی سے سب سے زیادہ عام آدمی متاثر ہوتا ہے مہنگائی بڑھنے سے قوت خرید میں کمی واقع ہو جاتی ہے اسے اگر قابو نہ کیا جائے تو بھوک اور افلاس ڈیرے ڈال لیتی ہے ہمارے ہاں کچھ سالوں میں خود کشیوں اور بچوں کو بیچنے کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے اس کی وجہ بھی مہنگائی ہے مہنگائی کی وجہ تیل تو

ہے ہی لیکن آئے دن روپے کی کمی بھی اس کی ایک وجہ ہے ہمیں اپنے روپے کو مستحکم رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ ملک میں افراط زر نہ بڑھنے پائے افراط زر کی وجہ سے ہی ملک میں مہنگائی بڑھتی ہے بلکہ بعض اشیاء میں پچاس سے سو فیصد تک اضافہ دیکھا جاسکتا ہے ملک میں لگائے جانے والے ٹیکس کا اثر بھی ایک عام آدمی پر پڑتا ہے لہذا بے جا ٹیکس لگانے سے گریز کیا جائے تاکہ ملک میں بنیادی اشیاء عام آدمی کی پہنچ میں ہوں ملک میں ایک عام آدمی تب ہی خوشحال ہوگا جب اس کی آمدنی اور اخراجات میں توازن ہوگا اس لئے ریاست کو ایک عام آدمی کی تنخواہ میں اخراجات کے مطابق اضافے کو ممکن بنانا چاہیے اگر ایک عام آدمی سو روپے کا موبائیل کارڈ خریدتا ہے تو اس پر بھی اس کو تیس سے چوبیس فیصد ٹیکس ادا کرنا پڑتا ہے میری معلومات کے مطابق یہ دنیا میں دوسرا بڑا ٹیکس ہے کیونکہ پہلے نمبر پر ترکی ہے جہاں موبائیل کارڈ پر زیادہ ٹیکس وصول کیا جاتا ہے پاکستان میں عام آدمی زیادہ موبائیل کا استعمال کرتا ہے لہذا اسے ریلیف ملنا چاہیے جس طرح بجلی استعمال کرنے والوں کی قیمت طے کر دی گئی ہے کہ کم بجلی استعمال کرنے والا کم پیسے ادا کرتا ہے اور زیادہ بجلی استعمال کرنے والے کو زیادہ بل ادا کرتا ہے لہذا اسی طرح موبائیل کارڈ میں بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ اگر کوئی سو کا بیلنس لیتا ہے تو اس پر کم ٹیکس لاگو ہو اور اگر کوئی دو سو پچاس، پانچ سو یا ایک ہزار کا بیلنس لیتا ہے تو زیادہ ٹیکس وصول کیا جاسکتا ہے تاکہ ایک عام آدمی کو ریلیف مل سکے اب

ذرا مرغی کے گوشت پر نظر ڈالیں تو ایک ہی بازار میں مختلف قیمتوں پر مرغی فروخت کی جا رہی ہوتی ہے اسے بھی کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔

بنیادی ضرورت زندگی جن میں آغا، چینی، مرچیں، نمک، تیل وغیرہ ہر آدمی کی پہنچ میں ہونے چاہیں کیونکہ ایک عام آدمی جس کی آمدنی کم ہے وہ پہلے ہی یوٹیلٹی بل ادا کرنے سے قاصر ہے اور اس پر مہنگائی اس کے لئے مزید پریشانیوں کا باعث بنتی

ہے۔ ریاست کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوری طور پر عوام کو ریلیف دے تاکہ عام آدمی بھی سکھ کا سانس لے سکے اس کے علاوہ ملک میں بجلی، گیس اور تیل کی قیمتیں ہر سال بڑھا دی جاتی ہیں جس سے ملک میں معیشت کا چلنے والا پہیہ ست روی کا شکار ہو جاتا ہے اس کے علاوہ ملک کے بڑھتے قرضے بھی ایشیا خورد و نوش میں اضافے کا سبب بنتے ہیں کیونکہ اس وقت ملک پر اندرونی و بیرونی قرضوں کا بوجھ ہے جسے ٹیکس لگا کر اور عام ضرورت کی اشیاء کو مہنگا کر کے پورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے کوشش تو یہ کرنی چاہیئے کہ ہر سال قرضوں میں کمی واقع ہو لیکن یہاں سب کچھ الٹا ہے اور ہر آنے والا حکمران مزید قرضے لے کر ملک کو قابل تلافی نقصان پہنچاتا ہے جس کا اثر براہ راست ایک عام آدمی پر پڑتا ہے اور عام آدمی جو پہلے ہی مہنگائی کے بوجھ تلے دبا ہوا ہے وہ مزید مہنگائی کا متحمل نہیں ہو سکتا ملک اسی صورت ترقی کرے گا جب ملک سے قرضوں کا بوجھ ہلکا ہو گا یا مکمل طور پر ختم ہو جائے گا خدا



کرے کہ ہمیں ایسے حکمران ملیں جو ملک کی ترقی کے لئے کام کریں اور جنہیں عام آدمی کے دکھ کا اندازہ ہو۔ اب الیکشن قریب ہیں آپ لوگوں کا بھی فرض ہے کہ ایسے لوگوں کو ووٹ دیں جو آپ کی قسمت بدلنے کا رادہ رکھتے ہیں تاکہ ملک میں خوشحالی کو یقینی بنایا جاسکے آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ جب رمضان کا پاک مہینہ آتا ہے تو مہنگائی میں مزید اضافہ کر دیا جاتا ہے نیکیوں کے مہینہ میں بھی ہم نیکیوں سے محروم رہتے ہیں اللہ تعالیٰ ہم سب پر رحم فرمائے اور ہمارا پیارا وطن دن دگنی راتے چو گنی ترقی کرے آمین

کل بروز ہفتہ بتاریخ 17-02-2018 کو ہمارے پیارے دوست حافظ زاہد صاحب نے سی ایم سیکرٹریٹ جانے کی دعوت دی جسے ہم نے بخوشی قبول کر لیا اور اپنے صحافی دوست جناب شہزاد اسلم راجہ صاحب کے ساتھ سی ایم سیکرٹریٹ پہنچے جہاں پر ہمارے نام پہلے ہی دے دیئے گئے تھے اس لئے کسی قسم کی پریشانی نہیں اٹھانی پڑی جب وہاں پہنچے تو حافظ زاہد صاحب سے بھی گیٹ پر ہی ملاقات ہو گئی اور یوں تمام دوست 8 کلب روڈ سی ایم سیکرٹریٹ پہنچے اور وہاں سے ایک بڑے کانفرنس ہال کی طرف گئے جہاں پہلے سے موجود صحافی دوستوں اور سی ایم سیکرٹریٹ کے عملہ نے بھرپور استقبال کیا۔ اپنی سیٹ پر براجمان ہوئے تو دیکھا کہ مائیک کے علاوہ ایک بیڈ بھی پڑا ہوا تھا جس پر گورنمنٹ آف پنجاب کندہ تھا اور اس میں دو سفید بیچر بھی لگے ہوئے تھے اور ساتھ میں کچی پنسل کا بھی بندوبست کیا گیا تھا تاکہ صحافی ہونے والی میٹنگ کے دوران کچھ اہم باتیں نوٹ کر سکیں میٹنگ کا وقت صبح گیارہ بجے طے تھا لیکن ہفتہ کو چھٹی ہونے کی وجہ سے سی ایم سیکرٹریٹ کے عہدے دار ذرا لیٹ پہنچے یوں ایک گھنٹہ کی تاخیر کے بعد باقاعدہ میٹنگ کا آغاز کر دیا گیا۔ میٹنگ کے آغاز سے پہلے تلاوت قرآن پاک کی گئی جس کا شرف ہمارے صحافی دوست جناب حافظ محمد زاہد

صاحب کو حاصل ہوا جنہوں نے نظامت کے فرائض بھی سرانجام دیئے میں آپ کو بتاتا چلوں کہ اس میٹنگ میں جناب محمد علی میاں اسپیشل اسٹنٹ وزیر اعلیٰ پنجاب، محمد زبیر انصاری صاحب جنرل سیکٹری صنعت و حرفت ونگ اور جناب شہباز غوث صاحب انچارج شکایت سیل وزیر اعلیٰ پنجاب موجود تھے جن سے مختلف صحافتی تنظیموں کے اہم

عیدداروں نے ملاقات کی اور اپنے اپنے مسائل سے آگاہ کیا۔ اس میٹنگ میں ہمارے ایک اور پیارے دوست طاہر تبسم درانی صاحب کی کتاب "وعدوں سے تکمیل تک" کا بھی حوالہ دیا گیا جس کی تعریف خود محترمہ مریم نواز صاحبہ بھی اپنے ٹویٹ میں کر چکی ہیں ہمارے یہ دوست واقعی ہی کسی تعارف کے محتاج نہیں ماشا اللہ بہت اچھا لکھتے ہیں۔ اس میٹنگ میں لاہور کے علاوہ دوسرے اضلاع سے بھی صحافی بھائی شامل ہوئے تھے جن میں غلع چکوال، گجرات، احمد پور شرقیہ، ننکانہ صاحب شامل ہیں صحافیوں میں جناب میاں محمد انیس صاحب، جناب غلام غوث صاحب، راجہ وحید صاحب جناب راجہ وحید الرحمن صاحب، جناب مرزا محمد یسین صاحب، جناب عبدالکریم اعوان صاحب، جناب محمد عرفان چوہدری صاحب، جناب حافظ محمد زاہد صاحب، جناب کرامت نصیر صاحب، جناب رانا حبیب صاحب، جناب مہر شوکت علی صاحب، جناب الطاف حسین صاحب، جناب ملک شہباز احمد صاحب، جناب شہزاد اسلم راجہ صاحب، جناب ندیم شیخ صاحب، جناب نوید اسلم صاحب، جناب ڈاکٹر محمد ندیم ملک صاحب، محترمہ فاطمہ شیروانی صاحبہ، محترمہ حمیرا اکمل صاحبہ، جناب شہزاد گیلانی صاحب، محترمہ عمارہ کنول صاحبہ اور راقم،

ڈاکٹر

چوہدری تنویر سرور کے علاوہ بھی ملک کے دور دراز علاقوں سے آئے صحافی شامل تھے  
 اگر کسی صحافی دوست کا نام رہ گیا ہو تو معافی چاہتا ہوں۔ تمام صحافیوں کو کافی کے ساتھ  
 بسکٹ اور مٹھائی بھی پیش کی گئی تمام صحافیوں کی جانب سے لاہور میں میگا پروجیکٹ  
 شروع کرنے پر وزیر اعلیٰ کو خراج تحسین بھی پیش کی گیا لیکن انہیں جلد از جلد مکمل  
 کرنے کی بھی تلقین کی گئی تاکہ عام آدمی کی مشکلات کازالہ ہو سکے اس میں کچھ شک  
 نہیں کہ یہ تمام پروجیکٹ عوام کے لئے ہی شروع کئے گئے ہیں اور ان کی تکمیل کے بعد  
 ان کے فوائد سامنے آنے شروع ہو جائیں گے۔ جناب محمد علی میاں صاحب اور جناب محمد  
 زبیر انصاری صاحب نے تمام صحافیوں کو خوش آمدید کہا ان کا کہنا تھا کہ ہم آئیندہ بھی  
 ایسی میٹنگ کا اہتمام جاری رکھیں گے کیونکہ آج کی میٹنگ مثبت رہی ہے انہوں نے مزید  
 کہا کہ آج جو آپ نے تجاویز دی ہیں اس کے لئے میں آپ سب خواتین و حضرات کا  
 شکر گزار ہوں انہوں نے مزید صحافیوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ صحافت ایک  
 حوصلے کا کام ہے اور جس میں جذبہ حب الوطنی ہو وہی اس شعبے کو اپناتا ہے انہوں نے کہا  
 کہ علم ہے تو سوچاں ہی سوچاں اور علم نہیں تو موجوں ہی موجاں جس پر تمام  
 صحافیوں نے ایک تہقہ لگایا انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے پاس جتنے وسائل ہیں ہم  
 ترجیحی بنیادوں پر کام کر رہے ہیں انہوں نے مزید کہا کہ آپ ہماری غلطیوں کو بھی ضرور  
 لکھیں لیکن ہمارے اچھے کاموں کی بھی تعریف ضرور کیا کریں انہوں نے مزید کہا کہ آپ سچ  
 لکھیں اگر حکومت اچھا کام کر رہی ہے تو آپ سچ

لکھیں اور اگر ہم برا کام کر رہے ہیں انہوں کہا کہ دھرنوں کی سیاست نے ترقیاتی کاموں کی راہ میں رکاوٹ بنے جس کی وجہ سے ترقیاتی کاموں میں تاخیر ہوئی ہے تو وہ بھی لکھیں انہیں الفاظ کے ساتھ انہوں نے تمام صحافیوں کا شکریہ ادا کیا۔

اس کے بعد انچارج شکایات سیل وزیر اعلیٰ جناب محترم شہباز غوث صاحب نے صحافیوں کا شکریہ ادا کیا اور انہوں نے وعدہ کیا کہ صحافیوں کی جانب سے کو تجاویز اور شکایات کی گئی ہیں ان پر جلد کام کر ان کا ازالہ کیا جائے گا۔ انہوں نے مزید کہا کہ جس جس محکمہ سے متعلق شکایات ہیں انہیں اس محکمہ تک پہنچا دیا جائے گا انہوں نے مزید کہا کہ نہ صرف لاہور بلکہ آپ جس جس علاقے سے آئے ہیں آپ کی شکایات اس اس علاقے کے محکموں تک پہنچا دی جائیں گی اور انہیں حل کر نیکی پوری پوری کوشش کی جائے گی اور انہوں نے تمام صحافیوں کو یقین دلایا کہ جب بھی وہ آنا چاہیں آسکتے ہیں اور ان کی کسی بھی مسئلے کا فوری حل کرنے کی بھر کوشش کی جائے گی آخر میں انہوں نے تمام صحافیوں کا شکریہ ادا کیا یقیناً یہ ایک خوش آئیندہ میٹنگ تھی جسے تمام صحافیوں کی جانب سے سراہا گیا ہے اور امید کی گئی کہ آئیندہ بھی جلد ایسی میٹنگ کال کی جائیں گی۔ اس کے بعد تمام صحافیوں کا حکومتی عہد داروں کے ساتھ تصاویر بنوائیں کیونکہ ہمیں جلدی تھی ہمیں ایک اور پروگرام میں پہنچنا تھا اس لئے ہم نے سب

سے اجازت چاہی اور اپنے اگلے پروگرام میں شامل ہو گئے جس کا احوال انشاء اللہ جلد

اپنے فیچر میں بیان کروں گا۔

## لاہور میں سرانیکی ثقافت کا میلہ

ثقافت کسی بھی معاشرے کے لئے روح کا درجہ رکھتی ہے اور وہاں بسنے والے لوگوں اور اس خطے کی پہچان کا ذریعہ ہوتی ہے کسی بھی علاقے کے رسم و رواج، زبان، علم و فنون اور عقائد و افکار کا نام ہی ثقافت ہے پاکستان میں جہاں ہم اردو اور انگریزی کو اہمیت دیتے ہیں وہاں ہمیں اپنی مادری زبانوں کی ترقی و ترویج کے لئے بھی کام کرنا چاہیئے ہماری مادری زبانوں میں پنجابی، بلوچی، سرانیکی، پشتو اور سندھی ہیں ہمیں ان زبانوں میں بھی ادب کی ترقی کے لئے کوشاں رہنے کی ضرورت ہے اسی بات کو مد نظر رکھتے ہوئے پنجاب کو نسل آف آرٹس اور ملتان آرٹس کو نسل کی جانب سے سرانیکی زبان کو متعارف کرانے اور اس کی ثقافت کو روشناس کرانے کے لئے ایک خوبصورت پروگرام سرانیکی کلچر شو کے نام سے اوپن ایئر تھیٹر باغ جناح میں منعقد کیا گیا جس کا سہرا ملتان آرٹس کو نسل کی ایڈیشنل سیکٹری محترمہ ثمن رائے، ڈائریکٹ ڈائریکٹر جناب سجاد جہانیہ صاحب اور ڈپٹی ڈائریکٹر مغیث بن عزیز کو جاتا ہے اس پروگرام کی میزبانی بھی جناب سجاد جہانیہ صاحب نے کی اور تمام حاضرین کو سرانیکی میں شعر سنا کا داد بھی وصول کی سرانیکی لب و لہجہ اور سرانیکی زبان نہایت ہی میٹھی ہے سرانیکی زبان بولنے والے نہایت ہی خوش اخلاق، ملنسار

اور سادہ لوگ ہوتے ہیں یہاں بسنے والی خواتین باصلاحیت اور ہنرمند ہیں جو اپنی ثقافت کو زندہ رکھنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہیں ہمیں سرانیک کی ثقافت کا رنگ ملتان، ڈیرہ غازی خان، بہاول پور، راجن پور، میانوالی اور خوشاب کے اضلاع میں ملتا ہے جو سرسبز و شاداب علاقے ہیں سرانیک کی ثقافت میں صوفیائے اکرام کا بھی بڑا اہم کردار رہا ہے اسی لئے شاید ملتان کو پیروں اور ولیوں کا مسکن کہا جاتا ہے ان صوفیاء اکرام میں شمس تبریز، شاہ رکن الدین عالم، شاہ یوسف گردنر، بہاولدین ذکریا سہروردی اور خواجہ غلام فرید کے نام مشہور و معروف ہیں ان تمام کا تعلق سرانیک دھرتی سے تھا

پر وگرام کا باقاعدہ آغاز ساریہ بجا کر کیا گیا جس کی تانیں دل کو چھونے والی تھیں اس کے بعد عباس ملک صاحب نے سرانیک زبان میں اپنی نظمیں سنا کر وہاں موجود حاضرین کو محفوظ کیا حاضرین محفل نے بھی خوب داد دی اس کے بعد گیت سنانے کے لئے ثوبیہ ملک کو بلایا گیا جنہوں نے تین گیت سنائے ان کے آخری گیت پر رخصانہ ملتان اور چمن ملتان نے لوک ڈانس کر کے بھرپور داد وصول کی ان کی پرفارمنس کے بعد جھومر جھمر) جو کہ سرانیک وسیب کا ایک خاص ڈانس ہے یا کہہ سکتے ہیں کہ یہ وہاں کا ایک مقامی ناچ ہے جو قدیم اور تاریخی روایات کا حامل ہے پیش کیا گیا اس میں عطا اللہ ملتان اور ان کی پارٹی نے حصہ لیا جس نے وہاں ایک سماں باندھ دیا اور لوگوں نے خوب تالیاں بجا کر



انہیں داد دی اس کے بعد ایک ایسا خاکہ جس کا نام شادی مبارک تھا پیش کیا گیا جسے ڈرامائی انداز میں پیش کیا گیا اس میں بتایا گیا کہ سرائیکی زبان بولنے والے کیسے شادی بیاہ کی رسومات ادا کرتے ہیں لیکن اس خاکہ میں مزاح کا عنصر بھی موجود تھا جس سے حاضرین قہقہے لگاتے رہے وہاں موجود سب حاضرین اور مہمان گرامی نے بہت پسند کیا اور ان کا تالیوں سے بھرپور استقبال کیا لیکن اس خاکہ کا آخری سین جس میں دلہن الوداع ہوتی ہے وہ آنسوؤں سے بھرپور تھا اور اس میں حاضرین کی آنکھوں سے بھی آنسو جھلک پڑے بہترین پر فارمنس کا مظاہرہ کیا گیا جس کے لئے تمام اداکاروں کو خراج تحسین پیش کیا گیا اس کے علاوہ ریڈیو اور ملتان آرٹس کونسل کے معروف گلوکار عارف خان باہر نے کافیاں اور گیت سنا کر ایک سا باندھ دیا اور سننے والے سردھن کر رہ گئے ان کی خوبصورت آواز نے محفل میں سکتا جاری کر دیا اور انہوں نے اپنی اس پر فارمنس پر خوب داد وصول کی میں ایک بات بھول گیا کہ یہاں جو سیٹ لگایا گیا تھا اس میں سرائیکی گاؤں کی بھرپور نمائندگی کی گئی تھی گاؤں کی اس عکاسی کو دکھانے میں سیٹ ڈائریکٹر مالک سندھی، سلیم قیصر اور عبدالرحمن شامل تھے حاضرین خوبصورت سیٹ لگانے پر دونوں کوتالیاں بجا کر خوب حوصلہ افزائی کی اس کے علاوہ ساؤنڈ سسٹم کے لئے محمد ریاض کا نام لیا گیا اور تالیاں بجا کر انہیں بہترین ساؤنڈ سسٹم لگانے پر داد دی گئی اور آخر میں ثویبہ ملک اور عارف خان باہر نے بولیاں سنا کر حاضرین کے دل جیت لئے اور بھرپور داد وصول

کی ان کے بعض گانوں پر مقامی اداکاروں نے بہترین پرفارمنس دی اس کے علاوہ گھوڑا  
ناچ اور اونٹ ناچ کی بھی بھر عکاسی کی گئی اس کے ساتھ ہی محترم جناب سجاد جہانیہ  
صاحب نے تمام حاجرین کا شکریہ ادا کیا اور ہم نے بھی سٹیج پر جا کر سجاد جہانیہ صاحب اور  
تمام فنکاروں کا شکریہ ادا کیا کہ انہوں نے لاہوریوں کی تفریح اور اپنی ثقافت کو جاگر  
کرنے کے لئے بہترین پرفارمنس دی اس کے لئے ہم تمام سرائیکی دوستوں کا شکریہ ادا  
کرتے ہیں اور اید کرتے ہیں کہ وہ ایسے پروگرام وقتاً فوقتاً کراتے رہیں گے یقیناً ایسے  
پروگراموں سے ہی ہم اپنی ثقافت کو زندہ رکھنے کا میاب ہوں گے ورنہ یہ ثقافت  
آہستہ آہستہ ماند پڑتی جائے گی اور ہماری آنے والی نسلیں اس سے ناپید رہیں گی۔

## تعلیم نسواں کی اہمیت

میں اپنی بات کا آغاز اپنے پیارے آقا حضرت محمد ﷺ کی اس حدیث سے کرتا ہوں جس میں انھوں نے فرمایا: "علم حاصل کرنا ہر مسلمان اور عورت پر فرض ہے" اب ایک بات تو واضح ہو گئی کہ مذہب اسلام نے مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کی تعلیم کو بھی اہم قرار دیا ہے۔ ایک تعلیم یافتہ خاتون ایک نسل کو پروان چڑھانے میں بہت اہم فریضہ ادا کرتی ہے اگر ماں پڑھی لکھی ہوگی تو یقیناً اس کی اولاد میں بھی اچھے اوصاف ہوں گے جو یقیناً معاشرے کے لئے سود مند ثابت ہوں گے کیونکہ کسی بھی معاشرے کی ترقی کے لئے لوگوں کا تعلیم یافتہ ہونا بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے لیکن نیولین کے مطابق "تم مجھے تعلیم یافتہ ماں دو میں تمہیں مہذب قوم دوں گا" ایک اور مقولہ کے مطابق "اگر آپ کسی مر کو تعلیم دلوائیں تو وہ ایک شخص کی تعلیم ہوگی لیکن اگر آپ ایک عورت کو تعلیم دیتے ہیں تو گویا آپ پورے معاشرے کو تعلیم دیتے ہیں"

اگر دیکھا جائے تو قدیم دور میں بھی عورتیں اپنے مردوں کا ہاتھ بٹاتی نظر آتی ہیں گھر کے علاوہ وہ کھیتوں میں بھی مرد کے شانہ بشانہ کام کرتی ہے اور

آج کے جدید دور میں عورت نے ہر شعبہ میں مرد کے شانہ بشانہ کام کر کے ثابت کر دیا کہ وہ کسی سے کم تر نہیں ہے۔ پوری دنیا میں عورتیں مردوں کا نصف سے بھی زیادہ ہیں اس لئے کوئی بھی معاشرہ ان کی شمولیت کے بغیر ترقی کی منازل تہہ نہیں کر سکتا۔ ایک اور جگہ کہا گیا کہ ماں کے قدموں تلے جنت ہے یہ بھی اس لئے کہا گیا کیونکہ ماں ہی ایک ایسی ہستی ہے جو باپ سے بھی زیادہ اپنی اولاد کی تعلیم و تربیت کرتی ہے اس لئے تعلیم نسواں پر زور دیا جاتا ہے کیونکہ یہی ماں ایک فرد کو معاشرے میں جینے کا سلیقہ سکھاتی ہے اور فرد سے ہی معاشرہ بنتا ہے۔

اگر دیکھا جائے تو ہمیں اپنے ملک پاکستان میں بھی بہت سی ایسی خواتین نظر آئیں گی جو علم کی بصارت سے بہرہ ور تھیں اور تعلیم کی وجہ سے کامیاب ہوئیں اور پوری دنیا میں اپنے ملک کا نام روشن کیا ان میں محترمہ فاطمہ جناح، محترمہ بے نظیر بھٹو، رضیہ سلطانہ قابل تقلید ہیں۔ ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم خواتین کو ضرور تعلیم کے زیور سے آراستہ کریں تاکہ ان میں سے بھی کوئی فاطمہ جناح اور کوئی بے نظیر بھٹو جیسی شخصیت پیدا ہو سکیں۔

عورتوں کی ذمہ داری پر میرے پیارے آقا حضرت محمد ﷺ نے فرمایا "جس نے اپنی دو بیٹیوں یا دو بہنوں کی اچھی تربیت کی اور شادی کر دی تو اس کے لئے جنت

ہے "اب اس حدیث سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی بہن بیٹیوں کی تربیت میں کسی قسم کی کوتاہی نہیں کرنی چاہئے اگر بچیوں کی تربیت اچھی ہوگی تو پھر ان کے باہر جانے پر بھی اعتراض نہیں کیا جاسکتا۔ اپنی بچیوں کو تعلیم یافتہ بنائیں تاکہ وہ اچھی مائیں بن کر اپنی اولاد کی اچھی تربیت کر سکیں۔ باپ اور بھائی کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی بیٹی اور بہن کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ دیں۔ کیونکہ عورت جتنی تعلیم یافتہ ہوگی وہ اتنی ہی مضبوط ہوگی۔ ایک تعلیم یافتہ عورت برے سے برے حالات کا ڈٹ کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی اپنی اولاد کی بہتر تربیت کر سکتی ہے۔ ایک تعلیم یافتہ عورت گھر میں رہ کر بھی گھر کی اچھے طریقے سے دیکھ بھال کرتی ہے، گھر کو صاف ستھرا رکھتی ہے، بچوں کی بہتر تربیت کرتی ہے، کم وسائل کے باوجود میانہ روی اختیار کرتی ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ عورت مرد کی صرف شریک حیات نہیں، بلکہ گھر اور بچوں کی بھی نگہداشت کی ذمہ دار ہے۔ بچوں کی تعلیم اور کردار کی ذمہ دار ہے اس لئے اس کا خود بھی تعلیم یافتہ ہونا نہایت ضروری ہے۔ اسی طرح تعلیم یافتہ ماں مذہب کی بھی امین اور محافظ ہوتی ہے۔ ایک تعلیم یافتہ ماں ہی معاشرے کی بہترین معمار ہے۔ ایک تعلیم یافتہ عورت اپنی عفت و عصمت کی حفاظت کرنا جانتی ہے۔ علامہ اقبال کے مطابق "مرد کی تعلیم ایک فرد

کی تعلیم ہے جبکہ ایک عورت کی تعلیم ایک خاندان کی تعلیم ہے۔" اس بات سے اندازہ  
 ہو جاتا ہے کہ ایک عورت کو تعلیم دینا کتنا ضروری ہے۔ ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم اپنی  
 بہن بیٹیوں کو سب سے پہلے مذہبی تعلیم سے بہرہ ور کریں اس کے بعد عام تعلیم جس  
 میں تاریخ، سائنس، ٹیکنالوجی ہر ایک شعبے میں تعلیم دینے کو اولیت دینی چاہئے۔  
 میری نظر میں عورتوں کو تعلیم نہ دلوانے میں چند معاشرتی مسائل ہیں جن میں ایک تو  
 یہ ہے کہ ابھی تک کچھ لوگ پرانے ذہن کے مالک ہیں جو بچیوں کی تعلیم کو زیادہ اہمیت  
 نہیں دیتے۔ لیکن اب جیسے جیسے لوگوں میں شعور بڑھ رہا ہے لوگ اپنی بچیوں کو تعلیم  
 کے زیور سے آراستہ کر رہے ہیں۔ دوسری وجہ ملک میں لڑکیوں کے سکول کی کمی ہے  
 جس کی وجہ سے کچھ سکول ایسے ہیں جن میں مخلوط تعلیم ہے اور زیادہ تر والدین اپنی  
 بچیوں کو مخلوط تعلیم والے سکولوں یا کالجوں میں جانے پر اعتراض کرتے ہیں۔ اب تو  
 ایسی یونیورٹیوں کا قیام عمل میں آچکا ہے کہ خواتین گھر میں رہتے ہوئے تعلیم حاصل کر  
 سکتی ہیں۔ بس ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ہم ان کی تعلیم میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ  
 ڈالیں۔ اور تعلیم حاصل کرنے میں نہ صرف ان کی بھرپور حوصلہ افزائی کریں بلکہ ان کی  
 مدد بھی کریں تاکہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکیں۔  
 میں سمجھتا ہوں کہ اس وقت پاکستان کی ترقی میں کمی کی ایک وجہ عورتوں کا

تعلیم یافتہ نہ ہونا بھی ہے۔ حکومت کا فرض ہے کہ وہ اس اہم مسئلہ کی طرف خصوصی توجہ دیں تاکہ خواتین پڑھ لکھ کر مردوں کے کندھے کے ساتھ کندھا ملا کر کام کر سکیں اور ہمارا پیارا ملک پاکستان بھی ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکے۔ ہمیں اپنی خواتین کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے بلکہ ان کو تعلیم یافتہ بنانے کے لئے اپنے فرض کو سمجھنا ہوگا۔ تعلیم سے ہی بچیوں میں خود اعتمادی آتی ہے تعلیم سے ہی عورت اپنی ذات کو پہنچانے کے قابل ہوتی ہے تعلیم یافتہ خاتون ہی اپنے کنبے اور بچوں کی بہتر دیکھ بھال کر سکتی ہے تعلیم یافتہ عورت ہی معاشرے میں بہتری لاسکتی ہے تعلیم یافتہ عورت ہی ملک کی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ تعلیمی مہارت خاتون باشعور ہوتی ہے تعلیم یافتہ خاتون زندگی کے مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے تعلیم یافتہ خاتون ہی غربت کے خاتمے کے لئے اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ مردوں کے ساتھ خواتین کی تعلیم کو بھی یقینی بنایا جائے تاکہ ملک و قوم کی ترقی کے علاوہ اقتصادی خوشحالی بھی ممکن ہو وہ تب ہی ممکن ہے جب ہماری خواتین تعلیم یافتہ ہوں گی سب سے بڑی ذمہ داری والدین پر عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کریں تاکہ ہماری آنے والی نسلیں محفوظ ہو سکیں۔





## شام میں جنگ اور تباہی کے مناظر

شام دولت اسلامیہ کا ایک اہم ملک ہے جس کی تاریخ اور ثقافت بہت پرانی ہے یہاں ابھی بھی قدیم سے قدیم عمارتوں کے آثار موجود ہیں شام کے شہر دمشق میں ابھی بھی جدید اور قدیم عمارت اور گلیوں کا امتزاج دیکھنے کو ملتا ہے دمشق یونانی دور میں تہذیب و تمدن کا مرکز مانا جاتا تھا دمشق آج بھی شام کا دار الحکومت ہے آج بھی سیاح اور زائرین بڑی تعداد میں اس ملک کی سیاحت کے لئے جاتے ہیں لیکن جب سے جنگ کا آغاز ہو ہے سیاحوں کی تعداد میں بھی کمی آگئی ہے بشار الاسد ملک شام کے صدر ہیں شام میں بشار الاسد اور باغی شدت پسندوں میں جنگ جاری ہے جس میں صدر بشار الاسد کی فوج کے ساتھ روس بھی جنگ میں شامل ہے جو شدت پسندوں کی خلاف ور سرپیکار ہے لیکن اس جنگ میں عام شہری، بچے، بوڑھے اور خواتین شہید ہو رہے ہیں اور ان کی املاک تباہ ہو رہی ہیں اس جنگ میں ایسے ایسے مناظر دیکھنے کو مل رہے ہیں کہ دل دھل جائے بچے ماں باپ سے اور ماں باپ بچوں سے جدا ہو رہے ہیں ہر طرف چیخ و پکار ہے جا بجا لاشوں کے ڈھیر ہیں اور انھیں اٹھانے اور دفنانے والا کوئی نہیں ہے جہاں اس جنگ سے عام شہری جانی اور مالی نقصان اٹھا رہے ہیں وہاں اس ملک میں موجود قدیم تاریخی اور ملت اسلامیہ کے اہم مقامات جن میں پیغمبران

اسلام، صحابہ اکرام کے مزارات ہیں ان کو بھی نقصان پہنچ رہا ہے۔ جنگ کسی بھی ملک میں ہو ماسوائے تباہی کے کچھ حاصل نہیں ہوتا مشرق وسطیٰ پر عالمی طاقتیں نبرد آزما ہیں اس سے پہلے امریکہ نے عراق پر کیمیائی ہتھیاروں کا جھوٹا الزام لگا کر دس لاکھ سے زائد لوگوں کی جانوں سے کھیلا گیا اس کا ذمہ دار کون ہے؟ کیا ان ذمہ داروں کو کوئی پوچھنے والا ہے؟ کیا طاقت ور ملک کسی پر بھی چڑھائی کر سکتا ہے؟ کیا وہ اپنے مقاصد حاصل کرنے کے لئے کسی ملک پر الزام لگا کر اسے ناتلافی نقصان پہنچا سکتا ہے؟ کیا اقوام متحدہ کا ادراہ کسی منہ زور ملک کو کنٹرول نہیں کر سکتا؟ کیا قوانین صرف کمزور ملکوں پر لاگو ہوتے ہیں اور طاقت ور ملک اس سے آزاد ہیں؟ جی ہاں یہ سب باتیں اپنی جگہ پر سچ ہیں اور ہم سب اپنی آنکھوں سے دیکھ چکے ہیں کہ طاقت ور ملک کیسے کمزور ملکوں پر اپنے قوانین لاگو کرتے ہیں اور انہیں اپنے فیصلوں کے مطابق عمل کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ خیر چھوڑیں ہم اپنے اصل موضوع کی جانب بڑھتے ہیں بات ہو رہی تھی ملک شام کی جو آج کل پوری دنیا میں مرکز نگاہ بنا ہوا ہے اور اخبارات جنگ کی تباہی کی سرخیوں اور صحافتات شہید ہونے والے معصوم اور بے گناہ شہریوں کی تصاویر سے بھرے پڑے ہیں جنہیں دیکھ کر ہر مسلمان کا دل خون کے آنسو روتا ہے۔ زیادہ ہلاکتیں اس وقت ہوئیں جب روس نے دولت اسلامیہ کے شدت پسندوں پر فضائی حملے کئے گئے روس نے ان کے خلاف اپنے حملوں میں نہ صرف اضافہ کیا بلکہ ان میں تیزی بھی آگئی روس کا دعویٰ ہے کہ وہ صرف دولت

اسلامیہ کے شدت پسندوں کو نشانہ بنا رہا ہے جب کہ حقیقت یہ ہے کہ اس میں معصوم بے گناہ شہری اور ان کے بچے بھی شہید ہو رہے ہیں اور جو اس میں بچ جاتے ہیں ان کے لئے جینا مزید دوسر ہوتا چلا جا رہا ہے کیونکہ نہ ہی ان کے پاس کھانے کو کچھ ہے اور نہ ہی سر چھپانے کو کوئی جگہ میسر ہے آخر وہ جائیں تو کہاں جائیں ان کا اپنے ہی ملک میں کوئی پرسان حال نہیں ہے۔ صدر بشار الاسد کے خلاف نہ صرف دولت اسلامیہ کے شدت پسند لڑ رہے ہیں بلکہ کچھ اندرونی گروہ بھی لڑائی میں شدت پسندوں کے ساتھ صدر بشار الاسد کے خلاف جنگ میں شامل ہیں جو مل کر صدر بشار الاسد کی فوج اور روس کے ساتھ جنگ کر رہے ہیں اگر صدر بشار الاسد اپنے عہدے سے ہٹ جاتے تو شاید اتنی تباہی نہ ہوتی جو آج دیکھنے میں آرہی ہے اور ابھی کچھ معلوم نہیں کہ یہ جنگ کہاں جا کر ختم ہوگی یا پھر اس کا دائرہ دوسرے ممالک تک بھی پھیل جائے گا اس جنگ میں روس نہ صرف اپنا اسلحہ شامی فوج کو مہیا کر رہا ہے بلکہ ان کی تربیت بھی کر رہا ہے روس کی مداخلت سے شام کے حالات زیادہ گھمبیر ہوئے ہیں ایک اندازے کے مطابق اب تک اڑھائی لاکھ سے زیادہ افراد لقمہ اجل بن چکے ہیں اور نہ جانے اور کتنے ابھی ہلاک ہوں گے شامی شہریوں پر یہ جنگ کسی قیامت سے کم نہیں ہے کتنے لوگ بے گھر ہو چکے ہیں اور کتنے اپنے پیاروں کو کھو چکے ہیں اس کا غم ان سے بہتر کون جانتا ہے۔

تمام امت مسلمہ کا فرض ہے کہ شام کی جنگ کا کوئی حل ضرور نکالیں اور یہ صرف متفقہ فیصلوں سے ہی ممکن ہو سکتا ہے پاکستان ایک

اسلامی جمہوریہ ملک ہے بلکہ مملکت اسلامیہ کا ایک ایسی ملک بھی ہے اس لئے اسے نہ  
صرف اپنے ملک کے معاملات بلکہ تمام امت اسلامیہ کے ممالک کے لئے آواز اٹھانی  
چاہیے ہمیں تماشائی نہیں بننا چاہیے بلکہ شام میں جاری جنگ کو جلد از جلد منطقی انتقام  
تک پہنچانا چاہیے تاکہ وہاں پھر دوبارہ امن و سکون ہو اور ایک عام شہری بھی سکھ کا  
سانس لے سکے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ملک شام پر اپنی رحمت کے دروازے کھول  
دے اور وہاں پھر سے زندگی واپس لوٹ آئے اور جو شہید ہو چکے ہیں اللہ تعالیٰ ان کی  
مغفرت فرمائے آمین۔

## گیس سلنڈر کا غیر قانونی کاروبار

ہم آئے دنوں اخبارات پڑھتے ہیں کہ فلاں جگہ گیس سلنڈر پھٹنے سے دھماکہ ہو گیا اور کئی قیمتی جانیں ضائع ہو جاتیں ہیں ابھی بھی پاکستان کے تمام چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایل پی جی گیس سلنڈر بھرنے کی غیر قانونی دکانیں موجود ہیں جو معروف بازاروں اور شاہراؤں پر گیس فلنگ کٹ کا کام کرتی ہیں ان کو پوچھنے والا کوئی نہیں ہے اس گیس کی بدبو سے قریبی دکانداروں اور رہائشی علاقوں کے مکینوں کو کوئی بھی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ کام ضلعی انتظامیہ کا ہے کہ وہ ان پر پابندی لگائے یا پھر ان کی دکانوں کو شہر اور گنجان آبادی سے باہر منتقل کریں میری اطلاع کے مطابق ان پر حکومت نے پابندی لگا رکھی ہے لیکن اس کے باوجود یہ کاروبار سر عام کیا جا رہا ہے ان میں سے کئی دکانیں ایسی بھی ہیں جو رہائشی علاقوں میں ہیں لیکن یہ دکانیں جہاں بھی ہوں گی کسی خطرے سے کم نہیں ہیں اس لئے فوری طور پر اس طرح کے کاروبار کرنے والوں پر سختی کرنے کی ضرورت ہے ورنہ یہ کسی وقت بھی کسی بڑے حادثے کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے لاہور شہر کا شاید ہی کوئی ایسا علاقہ ہو جہاں یہ گھناؤنا کاروبار نہ ہوتا ہو۔ اس کو زیادہ تر رکشہ ڈرائیور استعمال میں لاتے ہیں یا پھر ایسے صارفین بھی ہیں جو اس گیس کا گھریلو

استعمال کرتے ہیں کیونکہ اکثر سردیوں میں گیس کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور ڈیمانڈ بڑھ جاتی ہے ایسے میں ہی یہ افراد ان سلنڈروں کا استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ ایسے چھوٹے کاروبار کرنے والے جو برگر، ٹکی، چنے یا کوئی بھی کھانے کا کاروبار کرتے ہیں وہ بھی ان ہی سلنڈروں کا استعمال کرتے ہیں لاہور اور دیگر شہروں میں گیس سلنڈر پھٹنے کے واقعے رونما ہو چکے ہیں جس سے نہ صرف مالی بلکہ جانی نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے ابھی تک کسی بھی واقعہ کے ذمہ داران کے خلاف کوئی کارروائی عمل میں نہیں لائی گئی اسی لئے ابھی تک یہ کاروبار شہروں میں جاری ہے جب تک کسی کو سزا نہیں ہوگی تب تک یہ کاروبار نہیں رک سکتا اس بات کی تحقیق بھی ہونی چاہیے کہ کیا اس کاروبار میں کوئی ایسی بڑی ہستی تو ملوث نہیں اگر ہے تو اس کے خلاف بھی سخت ایکشن لینے کی ضرورت ہے کیونکہ کسی صورت بھی جانوں کا نقصان برداشت نہیں کیا جاسکتا۔ سلنڈر پھٹنے کی ایک وجہ ناقص سلنڈر بھی ہیں ان ناقص سلنڈروں کا نا صرف گھریلو استعمال کی اجازت ہے بلکہ اسے ٹرانسپورٹ میں بھی استعمال میں لایا جاتا ہے جو کسی وقت بھی حادثے کا سبب بن سکتے ہیں اور اکثر بنتے بھی ہیں ایسی گاڑیوں کا چیک کیا جانا انتہائی ضروری ہے اور ناقص سلنڈر ہونے کی صورت میں اسے بھاری جرمانہ اور سزا کی جانی چاہیے تاکہ آئندہ کوئی ایسا کام نہ کر سکے آئل اینڈ گیس ریگولیشن اتھارٹی کا فرض ہے کہ وہ ان ناقص سلنڈروں کی فروخت پر فوری پابندی لگائے اور ضلعی انتظامیہ اس کی فروخت کرنے والوں کو

بھاری جرمانے اور سزائیں دلوائے اگر یہ سب کام اس دھڑلے سے کئے جا رہے ہیں تو یقیناً اس میں محکمہ کے کچھ افراد بھی شامل ہوں گی ان کالی بھیڑوں کی بھی نشاندہی ہونی چاہیے ایسے خطرناک غیر قانونی کاروبار میں ملوث افراد کے گرد گھیرا تنگ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آئے دن ہونے والے حادثوں کی روک تھام کو ممکن بنایا جا سکے صرف ان لوگوں کو لائسنس جاری کئے جائیں جو معیاری سلنڈروں کی یقین دہانی کروائیں لیکن اگر وہ ناقص سلنڈر کی فروخت یا اس میں ایل پی جی فلٹنگ میں ملوث پائے جائیں تو ان کے خلاف قانونی کارروائی کی جائے ہم سب کا فرض ہے کہ ہم ایسے گھناؤنے کاروبار کرنے والوں کی نشاندہی کریں تاکہ عام شہریوں کی زندگی کو محفوظ بنایا جاسکے اس کے علاوہ ٹاؤنر کے ایڈمنسٹریٹر اور ٹی ایم او کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ ایسے غیر قانونی کاروبار کرنے والوں کا محاسبہ کریں اور انہیں یہ غیر قانونی کاروبار کرنے سے سختی سے منع کریں لیکن اس کے باوجود اگر کوئی باز نہ آئے تو اس کے خلاف بھرپور قانونی چارہ جوئی عمل میں لائی جائے تاکہ ایسے گھناؤنے کاروبار میں ملوث افراد کو انجام تک پہنچایا جاسکے۔

## موسم بہار کی آمد آمد

جب بھی مارچ کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو ہر طرف پھول اور درختوں پر نئی کوئیلیں نکلنا شروع ہو جاتی ہیں موسم بھی معتدل ہو جاتا ہے یعنی نہ زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ ہی زیادہ گرمی ہوتی ہے یہ موسم ہمیں سردی سے گرمی آنے کی نوید بھی سناتا ہے مارچ کے مہینے میں ہر طرف ٹھنڈی ٹھنڈی اور مہکتی ہواؤں کے ساتھ ساتھ خوبصورت اور رنگین پھول ہر طرف رنگ بکھیرنے لگتے ہیں جو ہر انسان کو اپنی مہک اور رنگت سے اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں یہ نازک نازک پھول ہر ایک کو بھلے لگتے ہیں شاعر بھی موسم بہار اور ان کھلے کھلے رنگین پھولوں کو دیکھ کر اپنے محبوب کی یاد میں شعر کہتا ہے جو امر ہو جاتا ہے یوں تو موسم بہار پوری دنیا میں آتا ہے لیکن پاکستان خصوصاً لاہور میں اس کی آمد کا بڑی بے چینی سے انتظار کیا جاتا ہے لاہور کے بڑے پارکوں اور شاہروؤں کے ارد گرد کھلے خوبصورت پھول جا بجا نظر آتے ہیں جو ہر کسی کی آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں۔ اب لاہور بھی جدید شہروں کی صف میں آچکا ہے اور کسی طرح بھی کسی بھی بڑے اور جدید شہر سے کم نہیں ہے واقعی لاہور لاہور ہے۔ موسم بہار کی مناسبت سے لاہور میں قدیم دور سے جشن بہاراں اور میلہ چراغاں بھی بڑے جوش و جذبہ سے منایا جاتا ہے۔ مختلف پارکوں میں پھولوں



کی نمائش کا بندوبست کیا جاتا ہے مارچ کے مہینے میں لاہور کے ہر پارک میں پھول ہی پھول نظر آتے ہیں ان پھولوں کو اتنی جدت اور مہارت سے سجایا جاتا ہے کہ ہر کوئی تعریف کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ موسم بہار نہ صرف ماحول کی تبدیلی کا نام ہے بلکہ یہ ہمارے اندر کے ماحول کو بھی یکسر بدل دیتا ہے ان کھلے پھولوں کی بدولت ہمارے مزاج اور رویے بھی خوشگوار ہو جاتے ہیں جس سے ہر طرف خوشیاں ہی خوشیاں نظر آتی ہیں۔ موسم بہار میں چنبیلی، گل داؤدی، گلاب، گل اشرفی، السی، پٹوینا، موتیا، گیندا اور طرح طرح کے پھول ہماری آنکھوں کو طراوت اور سانسوں کو معطر کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ تمام پھول باسانی نرسریوں سے دستیاب ہیں انہیں آپ اپنے گھروں میں چھوٹے چھوٹے گملوں اور کیاریوں میں لگا سکتے ہیں یا پھر گھر کے بے کار برتنوں میں بھی ان سجایا جا سکتا ہے۔ اس موسم کو خوب انجوائے کریں یہ موسم اور اس میں کھلے پھول آپ کے دل و دماغ کو بھی تروتازہ کرتے ہیں کوشش کریں کہ قریبی نرسری پر جائیں اور مختلف رنگوں کے پھول گھر لے آئیں کچھ پھول دیکھنے میں خوبصورت لیکن قیمت میں انتہائی کم ہوتے ہیں یقیناً ہر کوئی پھولوں سے والہانہ محبت رکھتا ہے اور کیوں نہ رکھے ان کی نازک نازک پتیاں اور کونپلیں ہمارے اندر کی اداسی میں بھی بہار لے آتے ہیں اور وقتی طور پر ہم ہر غم بھول جاتے ہیں۔ موسم بہار سے جہاں درخت، پودے اور پھول نکھر جاتے ہیں اسی طرح انسانوں کے چہرے بھی موسم بہار میں کھل جاتے ہیں جہاں پھول ہوں گے وہاں پھولوں جیسی ستلیاں بھی نظر آتی ہیں جو ارد

گرد کے ماحول کو اور بھی رنگین بنا دیتی ہیں جا بجا پھولوں پر اٹھکھیلیاں کرتی یہ تتلیاں نظروں کو بہا جاتی ہیں ان کو اپنے کیسروں میں بھی محفوظ کر لیں تاکہ موسم بہار کی یادیں مدتوں آپ کو یاد رہیں یہ پھول اور تتلیاں پھول جیسے بچوں کو بھی من بھاتی ہیں اور وہ ان سے مانوس ہو جاتے ہیں اس موسم میں ہر کوئی اپنے غم بھلا کر اس موسم کی رنگینیوں میں کھو جاتا ہے یہ موسم ہمیں اپنے رب کی یاد سے بھی محو کرتا ہے اور ہم اس کی قدرت کو دیکھ کر اور اس کے قریب آ جاتے ہیں یوں تو دنیا میں کوئی چیز رائیگاں نہیں ہے سب قدرت کا ایک منہ بولتا شاہکار ہیں۔ جب بھی پھولوں کی نمائش کا اہتمام کیا جاتا ہے تو شہری اسے دیکھنے کیلئے امڈ آتے ہیں جن میں بڑوں اور بچوں کے علاوہ خواتین کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اس میں موسم میں خواتین بھی رنگ برنگے پھولوں کی طرح کے لباس زیب تن کرتی ہیں جو ماحول کو اور بھی خوبصورت بنا دیتا ہے خواتین اس موسم میں اپنی سہیلیوں اور خاندان کے دوسرے افراد کو پھولوں کے گلdestے پیش کرتی ہیں یہ روایت خاندانوں اور دوستوں کی محبت کو ایک خوشگوار اور مضبوط رشتے میں باندھ دیتا ہے اس موسم میں نہ صرف انسان بلکہ خدا کی دوسری مخلوق بھی خوش و خرم نظر آتی ہے موسم بہار میں ہر طرف چہکتے پرندے اس بات کے غمازی ہیں کہ وہ بھی قدرت کی اس خوبصورتی کا شکر بجالا رہے ہیں۔



آج کل اخبارات میں ان دو ایٹمی طاقتوں کے درمیان کشیدگی کی خبریں سرگرم ہیں اگر تاریخ کے اوراق الٹا کر دیکھا جائے تو ان دونوں ممالک کے درمیان تعلقات چار سو سال سے بھی زیادہ پرانے ہیں کشیدگی کی وجہ 66 سالہ روسی ایجنٹ جو بعد میں برطانیہ کے لئے جاسوسی کرتا رہا جس کا نام سرگئی اسکریپیل تھا جو روس کی فوج میں کرنل کے عہدے پر فائز تھا 4 مارچ کو لندن کے قصبہ میں اپنی بیٹی یولیا اسکریپیل کے ہمراہ ایک شاپنگ مال کے بیچ پر نیم بے ہوش حالت میں پایا گیا جس پر اعصابی زہر دیئے جانے کا خدشہ ظاہر کیا گیا تھا اور انہیں ہسپتال منتقل کیا گیا لیکن وہ جانبر نہ ہو سکے ہسپتال میں ہی ان پر اعصابی زہر دینے کا انکشاف ہوا سرگئی اسکریپیل روسی جاسوس برطانوی شہریت بھی رکھتا تھا اور لندن کے ایک پرانے قصبہ میں اپنی بیٹی کے ہمراہ رہائش پذیر تھا برطانوی وزیر اعظم نے کہا کہ یہ اعصابی زہر روس میں تیار کیا گیا ہے اسی الزام میں برطانوی وزیر اعظم نے 23 روس کو الٹی میٹم دیا کہ وہ اس زہر سے متعلق بتائے لیکن وقت گزرنے کے بعد روس نے کچھ نہیں بتایا تو تھریسامے نے روسی سفارتکاروں کو ملک بدر کرنے کا حکم صادر کر دیا اس کے بدلے میں روس نے بھی برطانوی سفارت کاروں کو ملک چھوڑنے کا عندیہ دے

دیا اس کے علاوہ روس میں برٹش کونسل کا اپریشن بھی معطل کیا جائے گا اور برطانوی سفارت خانہ بھی بند کر دیا جائے گا مزید روسی صدر کے ترجمان نے کہا کہ پوتن وہی آپشن لیں گے جو روس کے حق میں ہو گا اس کے بدلے میں تھریاے نے اس بات کا اظہار کیا کہ ہمیں ایسے اقدام کی توقعات تھیں انھوں نے مزید کہا کہ آئیندہ کے لائحہ عمل بھی ہم اپنے اتحادیوں کے مشورہ سے طے کریں گے تھریاے نے مزید کہا کہ ۴ مارچ کا واقعہ انٹرنیشنل قوانین کی کھلم کھلا خلاف ورزی ہے جسے برداشت نہیں کیا جائے گا۔ برطانیہ کا خیال ہے کہ روس کے جاسوسوں کا برطانیہ میں نیٹ ورک موجود ہے اور اسی نیٹ ورک کو توڑنے کے لئے یہ اقدامات کئے گئے ہیں۔

برطانوی وزیر اعظم کونہ صرف اپنی پارلیمنٹ کی حمایت ہے بلکہ امریکہ اور یورپ نے بھی اس کی حمایت کی ہے لیکن لگتا نہیں کہ وہ اس کا کھل کر اظہار کریں۔ برطانیہ کے مطابق اس قتل میں روس کے سفارت کار ملوث ہیں اسی لئے ان کے خلاف یہ اقدام اٹھایا گیا لیکن اس اقدام سے دونوں ممالک میں کشیدگی بڑھ گئی ہے اب دیکھتے ہیں کہ یہ کشیدگی مزید بڑھتی ہے یا پھر کسی سمجھوتہ پر اتفاق کر لیا جاتا ہے اس کشیدگی کی وجہ سے روس کے وزیر خارجہ سرگنی لاروف کا برطانیہ کا دورہ بھی منسوخ کر دیا گیا ہے۔ برطانیہ نے مزید کہا ہے کہ روس میں ہونے والا فٹ بال ورلڈ کپ میں برطانیہ کا کوئی بھی شاہی خاندان کا فرد

اور حکومتی عہدے دار شامل نہیں ہوں گے۔ برطانیہ میں موجود مالدار روسی باشندوں پر بھی کڑی نگاہ رکھی جائے گی اس کے علاوہ جو بھی روسی شہری برطانیہ آئے گا اس کی سخت جانچ پڑتال کی جائے گی روس کا کہنا ہے کہ برطانیہ نے اس اعصابی زہر سے متعلق معلومات کا تبادلہ نہیں کیا تا کہ پتا چل سکے کہ یہ اعصابی زہر روس میں تیار ہوا بھی ہے یا نہیں؟ لیکن یقیناً برطانیہ نے اس زہر کی مکمل جانچ لیبارٹری میں کی ہوگی اسی لئے انھوں نے اس اعصابی زہر کا تعلق روس سے جوڑا ہے اور یہ ثابت ہونے پر ہی روسی سفارت کاروں کو ملک بدر کرنے کا سوچا ہوگا اگر پیچھے مڑکا بھی دیکھا جائے تو پتا چلتا ہے کہ یہ دونوں ممالک ایک دوسرے کے مخالف رہے ہیں اور ان میں یہ کشیدگی پہلی بار نہیں ہے روسی وزیر خارجہ نے مزید کہا کہ روس ایٹمی طاقت ہے اور برطانیہ اسے دھمکیاں نہ دے انہوں نے مزید کہا کہ جب تک برطانیہ اعصابی کیمیکل کی رپورٹ مہیا نہیں کرتا تب تک کسی قسم کی وضاحت نہیں دی جاسکتی۔ روسی سفیر نے کہا کہ یہ حملہ روس میں ہونیوالے انتخابات سے پہلے روس کی سناٹے کو متاثر کرنے کے لئے کیا گیا ہے دونوں ممالک نے سخت موقف اختیار کیا ہے جو ان دونوں ممالک کے تعلقات پر براہ راست اثر پذیر ہوگا اب دیکھنا یہ ہے کہ سلامتی کونسل کے اجلاس میں ان دونوں ممالک کے حق یا مخالفت میں کیا تجاویز زیر غور آتی ہیں اور کون کون سے ممالک ان کے حق اور مخالفت میں بات کرتے ہیں یا پھر دونوں ممالک کے درمیان کشیدہ حالات کو بہتری کی جانب لانے کی کوشش کی جائے گی یہ

قرآن نے والد وقت ہی بتائے۔

## مظلوم فلسطینیوں پر اسرائیل کے مظالم

فلسطین کی سرزمین پر ناجائز قابض اسرائیلی فوج بے نسبتے فلسطینی شہریوں پر فائرنگ کی اور انہیں شہید کر دیا جب سے اسرائیل نے فلسطین پر ناجائز قبضہ کیا ہے تب سے فلسطین کے حالات دن بدن خراب ہوتے چلے جا رہے ہیں ابھی حالات خراب ہونے کی وجہ فلسطین کی جانب سے حماس کے راہنما اور سابق وزیر اعظم اسماعیل ہنیہ کی قیادت میں متنازعہ سرحد تک مارچ کیا گیا اس متنازعہ سرحد پر فلسطینیوں کی جانب سے پانچ احتجاجی کیمپ لگائے گئے ہیں اس مارچ میں لاکھوں فلسطینی شامل ہوئے اس مارچ میں زیادہ تعداد فلسطینی نوجوانوں کی تھی لیکن اس مارچ میں خواتین اور بچے بھی شامل تھے جن پر اسرائیل کی جانب سے اندھا دھند گولیاں برسائیں گئیں اس کے علاوہ ڈرون طیاروں کا استعمال بھی کیا گیا جن سے پہلی بار آنسو گیس کے گولے پھینکے گئے اور توپ خانے سے بھی بمباری کی گئی جس سے پندرہ فلسطینی شہید اور پندرہ سو سے زیادہ زخمی ہو گئے یہ احتجاج فلسطین کے دوسرے علاقوں تک پکھیل گیا ہے اس کے علاوہ صہیونی اسرائیلی فوج نے حماس کے ٹھکانوں کو بھی نشانہ بنایا اور انہیں نقصان پہنچایا اس سے پہلے بھی اسرائیلی فوج فلسطینیوں کا خون بہانے میں کوئی کسر باقی نہیں چھوڑتی 15 مئی 1948 کو اسرائیل نے فلسطین کی سرزمین



پر قدم رکھا تھا اور تب سے ہی فلسطینیوں پر ظلم و تشدد کا بازار گرم کر رکھا ہے ساری  
 دنیا کے ٹھیکیدار یہ منظر دیکھتے ہیں لیکن اس کے حل کی کوشش نہیں کرتے یوں تو امریکہ  
 ساری دنیا میں امن کا ٹھیکیدار ہے لیکن یہاں اس نے چپ سادھ رکھی ہے اور وہ اس  
 متنازعہ مسئلہ کو ایک طرح سے تسلیم کر چکا ہے کیونکہ وہ یہاں اپنا پہلا سفارت خانہ  
 بنانے کا اعلان کر چکا ہے فلسطینیوں نے بھی امریکہ کے سفارت خانہ کے افتتاح تک اپنا  
 احتجاج جاری رکھنے کا تہیہ کر رکھا ہے اس احتجاج کا نام "واپسی کا عظیم احتجاج" رکھا گیا  
 ہے جو ٹرمپ اور اس کی انتظامیہ کے لئے واضح پیغام ہے اسرائیل اپنی نئی بستیاں بسانے  
 کے لئے فلسطینیوں کو ان کے علاقوں سے نکال رہا ہے اس سے بڑھ کر اور کیا ظلم ہو گا  
 فلسطین میں یہودی کالونیاں بننے سے فلسطینیوں کے مسائل میں اضافہ ہو گیا ہے پوری دنیا  
 کے منصفوں کو اسرائیل کو مزید پھیلنے سے روکنا ہو گا ورنہ یہ کسی بڑی جنگ کا سبب بھی  
 بن سکتا ہے ہر سال ہزاروں فلسطینیوں کو موت کے گھاٹ اتار دیا جاتا ہے  
 بہت ضروری ہے کہ تمام مسلمان ایک پلیٹ فارم پر جمع ہوں اور اسرائیل کے خلاف متحد  
 ہو جائیں تاکہ وہ اپنے ناپاک ارادوں میں کامیاب نہ ہو سکے اسرائیل تب ہی فلسطینیوں  
 پر ظلم کرتا ہے جب وہ فلسطینی علاقے میں اپنی نئی آبادیاں آباد کرتا ہے اگر اس کو وہ  
 روکا گیا تو وہ آہستہ آہستہ فلسطین کے علاوہ

دوسرے عرب ممالک کے لئے بھی خطرہ بن سکتا ہے امریکہ نے تمام عرب اور مسلمان  
 ممالک کی توجہ داعش پر مرکوز کروا رکھی ہے اور ادھر اسرائیل کھلم کھلا فلسطین کے  
 مسلمانوں پر گولیاں برسار رہا ہے اور اس کو پوچھنے والا کوئی نہیں کیوں کہ اسرائیل کو  
 امریکہ کی پشت پناہی حاصل ہے جس کی وجہ سے وہ معصوم فلسطینیوں پر بے دریغ ظلم کر  
 رہا ہے ظلم کی انتہا یہ ہے کہ خواتین سمیت بچوں کو بھی نشانہ بنایا جاتا ہے اس کے علاوہ  
 نوجوان فلسطینیوں کو جیلوں میں ڈال دیا جاتا ہے اور ان پر تشدد کیا جاتا ہے مسلمان  
 نوجوان خواتین کو اسکارف اتارنے کو کہا جاتا ہے اور انکار پر تشدد کیا جاتا ہے اسرائیل  
 کے قبضہ کے بعد فلسطین میں غربت کی شرع میں اضافہ ہوا ہے اس کی کل آمدنی میں  
 کئی واقع ہوئی ہے اسرائیل کی بمباری سے کئی علاقوں کی عمارتوں کو نقصان پہنچا ہے جس  
 سے بہت سے فلسطینی بے گھر ہوئے ہیں بمباری سے نہ صرف عمارتوں بلکہ سکولوں اور  
 ہسپتالوں کو بھی شدید نقصان پہنچا ہے اقوام متحدہ میں اسرائیل کے خلاف کوئی بھی  
 قرارداد کامیاب ہونے نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے آج تک اسرائیل پر کسی قسم کی  
 پابندی نہیں لگائی گئی اور وہ کھلم کھلا فلسطینی شہریوں پر ظلم اور ان کی املاک پر قبضہ کرتا  
 چلا جا رہا ہے اس کے علاوہ اسرائیل فلسطین کی سرحدوں پر قبضہ کر کے اسے دوسرے  
 عرب ممالک سے الگ کرنا چاہتا ہے تاکہ چاروں طرف سے فلسطین پر نظر رکھی جاسکے  
 اگر اسرائیل کو نہ روکا گیا تو یہ پورے فلسطین کو اپنے قبضہ میں لے لے گا اللہ تعالیٰ سے  
 دعا ہے کہ جلد

فلسطینیوں کو ان یہودیوں سے رہائی نصیب ہو تمام دنیا کے مسلمانوں کو اسرائیل کی بنی

اشیاء کا بائیکاٹ کرنا چاہئے۔

## بھارتی فوج کی دہشت گردی اور بربریت

بھارتی فوج نے شویاں اور انت ناگ کے علاقوں میں 17 نوجوانوں کو شہید کر دیا جبکہ کئی افراد کو زخمی کر دیا گیا مقبوضہ وادی میں بھارتی فوج کی بڑھتی دہشت گردی کسی سے ڈھکی چھپی نہیں آئے دن نئے کشمیریوں پر ظلم و ستم کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مقبوضہ وادی میں انٹرنیٹ، موبائل کو بھی بند کر دیا جاتا ہے اور کئی علاقوں میں کر فیو لگا دیا جاتا ہے یہاں تک کے شہید ہونے والوں کے نماز جنازہ پر بھی فائرنگ کی جاتی ہے جس کی وجہ سے روز مرہ کے معمولات تھم کر رہ گئے ہیں ٹرینیں روک دی گئی ہیں، تمام تعلیمی ادارے بند ہیں اور مقبوضہ کشمیر کی وادی میں مکمل ہڑتال ہے جب سے پاکستان آزاد ہوا ہے تب سے بھارتی ریاستی دہشت گردی جاری ہے اور بھارتی فوج کشمیریوں کی نسل کشی کر رہی ہے گھر گھر اپریشن کئے جا رہے ہیں اور خواتین اور بچوں سمیت سب پر تشدد کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مقبوضہ وادی کشمیر میں نوجوانوں کو جعلی مقابلوں میں شہید کر دیا جاتا ہے اس وقت بھی وادی کشمیر لہو لہو ہے اور کشمیریوں کے خون سے وادی کو سرخ کر دیا گیا ہے بھارتی فوج اور بھارت کی حکومت کو ڈر ہے کہ کشمیری ایک دن اپنی آزادی حاصل کر لیں گے اور وہ دن دور نہیں جب کشمیری بھارت کے تسلط سے آزاد ہو جائیں گے انشا اللہ

بہت جلد آزادی کا سورج طلوع ہو گا اور کشمیری ایک آزاد وطن میں سانس لے سکیں گے  
 ان مظالم کے خلاف پوری وادی میں احتجاجی مظاہرے ہو رہے ہیں حریت قیادت نے  
 بھی دو روزہ ہڑتال کا اعلان کیا ہے سری نگر میں لوگ سڑکوں پر نکل آئے اور بھارتی  
 فوج کی اس سرپریت پر بھرپور احتجاج کیا اور پتھراؤ بھی کیا پاکستان بھی اپنے کشمیری  
 بھائیوں کی آواز کے ساتھ آواز ملا کر چلے گا جب تک مقبوضہ کشمیر آزاد نہیں ہو جاتا  
 پاکستان اس کی بھرپور حمایت جاری رکھے گا پاکستان کو چاہیے کہ مقبوضہ کشمیر کے مسئلے  
 کو اب پوری دنیا میں اجاگر کیا جائے تاکہ اس مسئلہ کا کوئی حل نکالا جاسکے آخر کب تک  
 کشمیری بھائی اس بھارتی دہشت گردی کا شکار ہوتے رہیں گے کٹھ پتلی وزیر اعلیٰ محبوبہ مفتی  
 نے بھی بھارت پر زور دیا ہے کہ وہ پاکستان کے ساتھ مذاکرات کا آغاز کرے کیونکہ  
 کشمیر کے مسئلے پر پاکستان کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اب دیکھتے ہیں کہ بھارت کی  
 حکومت کب تک پاکستان سے دوبارہ مذاکرات کا سلسلہ شروع کرتی ہے۔ بھارت کی  
 خفیہ ایجنسی مقبوضہ کشمیر میں معصوم لوگوں کا خون بہا رہی ہے ایمنسٹی انٹرنیشنل نے  
 ایک رپورٹ بھی شائع کی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ پچھلے کئی سالوں سے بھارتی فوج  
 کس طرح نسبتے کشمیریوں پر مظالم کے پہاڑ ڈھا رہی ہے آزاد کشمیر میں بھی آج یوم مذمت  
 منانے کا اعلان کیا گیا ہے اور آزاد کشمیر میں مقبوضہ کشمیر کے بھائیوں کے حق میں ریلیاں  
 نکالی جائیں گی جس میں طلباء، مزدور، سیاست دان اور کاروباری طبقہ کے تمام لوگ  
 شامل ہوں گے مقبوضہ

کشمیر میں جاری مظالم کے خلاف پاکستان نے بھی کھل کر مذمت کی ہے پاکستان کا موقف ہے کہ بھارت جان بوجھ کر کشمیریوں پر ظلم و ستم کر رہا ہے اور ان پر چہرہ بند وقوں سے نشانہ بنا رہا ہے جس سے ان کے نہ صرف چہرے خراب ہو رہے ہیں بلکہ کئی اپنی آنکھوں کی بینائی سے بھی محروم ہو گئے ہیں کئی دھائیوں سے کشمیریوں کو دبایا اور ڈرایا جا رہا ہے تاکہ وہ آزادی کی تحریک کو ختم کر دیں لیکن جتنا بھارتی فوج نبتے کشمیریوں پر ظلم کرتی ہے آزادی کی تحریک میں تیزی آتی جا رہی ہے مقبوضہ کشمیر کے نوجوان اپنا سینا تان کر بھارتی فوج کے آگے کھڑے ہو جاتے ہیں ایک طرف بندوقیں ہیں تو دوسری طرف پتھروں سے مقابلہ کیا جاتا ہے کیونکہ جذبہ ایمانی سے سرشار یہ نوجوان اپنی دھرتی سے بھارتی فوج کا جلد خاتمہ چاہتے ہیں ہمارا مطالبہ ہے کہ عالمی برادری جلد ان کشمیریوں سے کئے گئے وعدے خود ارادیت کے ذریعے اسے آزاد کروائے تاکہ بھارت کا بڑھتا جبر روکا جاسکے مقبوضہ کشمیر کے مسئلے کا واحد حل خود ارادیت ہے بھارت ظلم و جبر کے ذریعے کشمیریوں کے اس حق کو نہیں روک سکتا ایک دن ضرور آئے گا جب بھارت خود ارادیت دینت پر خود راضی ہو جائے گا کیونکہ بھارت جان چکا ہے کہ ظلم و ستم کرنے کے باوجود وہ مقبوضہ کشمیر میں آزادی کی تحریک کو نہیں دبا سکا بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس میں تیزی آتی چلی جا رہی ہے اگر دیکھا جائے تو پاکستان اور بھارت کے درمیان کشیدگی کی اصل وجہ بھی کشمیر ہی ہے اگر کشمیر کا مسئلہ حل ہو جائے تو دونوں ممالک میں امن کی فضا

بحال ہو سکتی ہے اس لئے کشمیر کے مسئلے کا حل دونوں ممالک کے لئے اہمیت کا حامل ہے  
بھارت کو چاہیے کہ پاکستان کے ساتھ جلد مذاکرات شروع کرے تاکہ مقبوضہ کشمیر  
سمیت دوسرے مسائل کو بھی حل کیا جاسکے جب تک دونوں ممالک میں امن نہیں ہوگا  
تب تک یہاں بسنے والے لوگوں کی حالت زار میں بہتری نہیں آئے گی۔

## خواجہ سراہ اور پنجاب حکومت

اخبار پڑھتے ہوئے میری نظر ایک چھوٹی سی خبر پر جا کر اٹک گئی جب خبر کو تفصیل سے پڑھا تو معلوم ہوا کہ پاکستان میں پہلی بار خواجہ سراؤں کے لئے لاہور میں ایک سکول کا افتتاح کیا جا رہا ہے جس میں 15 اپریل سے داخلے شروع ہو جائیں گے یہاں نہ صرف خواجہ سراؤں کو عام تعلیم دی جائے گی بلکہ ان کے لئے فنی تعلیم حاصل کرنے کو موقعہ بھی فراہم کیا جائے گا۔ یہ خبر واقعی ایک اہم خبر ہے اور گورنمنٹ پنجاب کا خواجہ سراؤں کے لئے یہ ایک بہترین تحفہ ہے اس سکول میں انٹر میڈیٹ تک تعلیم دی جائے گی اس سکول کا نام دی جینڈر گارڈین سکول ہے اس سکول میں خواجہ سراؤں کے لئے فیشن ڈیزائمنگ، بیوٹیشن، ہیئر سٹائلمنگ، سٹراہائی، موبائیل ریپیرنگ، کمپیوٹر ریپیرنگ اور گرافک ڈیزائمنگ کے کورسز کروائے جائیں گے جن کو خواجہ سرا سیکھ کر اپنا روزگار بھی شروع کر سکتے ہیں اور ان کو مختلف کمپنیوں اور گورنمنٹ کے اداروں میں ملازمت بھی مل سکتی ہے خبر کے مطابق اب تک اس سکول میں 40 سے زائد خواجہ سراہ رجسٹریشن کروا چکے ہیں اور یقیناً وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کی تعداد میں اضافہ بھی ہوتا رہے گا اگر دیکھا جائے تو صرف پنجاب میں خواجہ سراؤں کی تعداد س ہزار سے زیادہ ہے جن میں سے زیادہ تر کا پیشہ



گداگری اور ناچ گانا ہے اگر یہ سب اس سے مستفید ہو جائیں تو ملک کی معاشی ترقی میں یہ اپنا ہاتھ بنا سکتے ہیں بد قسمتی سے کچھ ایسے خواجہ سراہ بھی ہیں جو حقیقت میں پیدا نشی خواجہ سراہ نہیں ہیں لیکن انھوں نے خواجہ سراؤں کا روپ دھار رکھا ہے ان کے خلاف بھی سخت ایکشن ہونا چاہیے تاکہ ملک سے برائی کا خاتمہ ہو سکے خواجہ سراہ بھی ہمارے معاشرے کا ہی حصہ ہیں اس لئے ہم سب کو مل کر ان کے مسائل کو حل کرنا چاہیے تاکہ ان خواجہ سراؤں کو بھی تعلیم یافتہ اور ہنر مند بنا کر معاشرے کے لئے ایک فعال فرد بنایا جاسکے ہمارے یہاں خواجہ سراؤں کے ساتھ امتیازی سلوک روار کھا جاتا ہے جو ان کے ساتھ نا انصافی ہے کیونکہ وہ بھی ایک انسان ہیں اور ان کے بھی جذبات ہیں ہمیں ان کے جذبات کی قدر کرنی چاہیے تاکہ وہ بھی معاشرے کا حصہ بن جائیں اور ہمیں کوئی الگ سی مخلوق دکھائی نہ دے ہمیں انہیں قبول کرنا ہوگا اور ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا ہوگا یاد رکھیں کہ خواجہ سراہ خود سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ اللہ تعالیٰ ہی انہیں پیدا کرتا ہے اور ہمیں اللہ کی بنائی ہوئی کسی بھی شے کا مذاق نہیں اڑانا چاہیے بحیثیت مسلمان ہمیں ہر ایک کو عزت دینی چاہیے ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی علوم سکھاتا ہے ہمیں کسی پر جبراً ظلم و ستم نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیں ہر ایک دوسرے کو عزت دینی چاہیے تاکہ معاشرے میں پیار و محبت کو فروغ حاصل ہو اور ہمارا معاشرہ پر امن معاشرہ کھلائے خواجہ سراؤں کو بھی ایک عام شہری کا حق ہے گورنمنٹ پنجاب ان کے حقوق

کے لئے کام کر رہی ہے تاکہ انہیں بھی ایک اچھا اور کارآمد شہری بنایا جاسکے قانون کے مطابق خواجہ سرا اب ووٹ بھی کاسٹ کر سکتے ہیں بلکہ وہ انتخابات میں حصہ بھی لے سکتے ہیں انہیں وراثت میں بھی حصہ مل سکتا ہے اس کے علاوہ وہ شناختی کارڈ، پاسپورٹ اور ڈرائیونگ لائسنس بھی بنا سکتے ہیں اور شناختی کارڈ میں جنس کا اندراج اپنی مرضی سے کروا سکتے ہیں اگر وہ عورت لکھوانا چاہیں تو عورت لکھوالیں اور اگر مرد لکھوانا چاہیں تو مرد لکھوا سکتے ہیں خواجہ سراؤں کو بھی چاہیئے کہ وہ گورنمنٹ کی ان پالیسیوں سے فائدہ اٹھائیں اور اپنے آپ کو ایک عام شہری کے برابر لے کر آئیں افسوس کا مقام یہ ہے کہ اتنی سہولتوں کے باوجود ابھی بھی سڑکوں پر خواجہ سرا بھیک مانگتے نظر آتے ہیں خواجہ سراؤں کی کمیونٹی کا فرض ہے کہ وہ ان بھیک مانگنے والے خواجہ سراؤں کی نشاندہی کریں یا ان کو ایسا کرنے سے منع کریں تاکہ ان کو دی گئی سہولتوں سے فائدہ اٹھایا جاسکے اور ان خواجہ سراؤں کی کمیونٹی کو بھی فعال شہری بنایا جاسکے بہر حال یہ گورنمنٹ پنجاب کا ایک احسن اقدام ہے جس کی حوصلہ افزائی ضروری ہے کیونکہ خواجہ سرا بھی ہمارے معاشرے کا ایک حصہ ہیں اس سے پہلے ان کے بارے میں کسی نے نہیں سوچا تھا بہر حال امید کرتے ہیں کہ خواجہ سرا بھی اس سکول میں بڑھ چڑھ کا داخلہ لیں گے تاکہ وہ بھی تعلیم یافتہ اور ہنرمند بن سکیں تاکہ وہ بھی معاشرے میں اپنا ایک اہم کردار ادا کر سکیں۔



## شہروں کی بڑھتی آبادی

گاؤں میں بہتر سہولتیں نہ ہونے کی وجہ سے لوگ شہروں کا رخ کرتے ہیں اگر ریاست  
گاؤں میں ہر طرح کی سہولت بہم پہنچا دے تو لوگوں کی گاؤں سے شہر کی جانب نقل  
و حمل کو روکا جاسکتا ہے ابھی بھی کئی گاؤں میں صحت جیسی سہولتیں میسر نہیں ہیں اس  
کے علاوہ روزگار کے مسائل الگ سے ہیں گاؤں میں ابھی بھی کئی کئی گھنٹے لوڈ شیڈنگ ہو  
تی ہے اس کے علاوہ گاؤں سے شہر تک آنے کے لئے ٹرانسپورٹ کی سہولت بھی نہیں  
ہے کچی سڑکیں ہیں اگر کسی مریض کو شہر تک لے کر آئیں تو پہنچتے پہنچتے وہ راستے میں  
ہی دم توڑ جاتا ہے لیکن اس کے برعکس شہر میں ہر شہری کو صحت جیسی سہولتیں میسر  
ہیں چند فاصلوں پر بڑے بڑے ہسپتال ہیں پکی اور کشادہ سڑکیں ہیں روزگار کے مواقع  
حاصل ہیں شہر میں انڈسٹری ہونے کی وجہ سے زیادہ تر لوگ ان میں ملازمت کرتے  
ہیں ایک سروے کے مطابق بڑے شہروں کی آبادی میں اضافہ دیکھا گیا ہے جن میں  
پشاور، لاہور، کراچی، گوجرانوالہ، راولپنڈی اور فیصل آباد خاص طور پر شامل ہیں اگر  
آبادی اسی تناسب سے بڑھتی رہی تو کئی مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے آبادی کے ساتھ  
ساتھ ہمیں اپنے وسائل کو بھی بڑھانا ہو گا تاکہ دونوں کے درمیان ایک تناسب رہے  
اگر کسانوں کو گاؤں کی سطح پر بہتر سہولتیں مہیا کر

دی جائیں تو وہ بہتر اجناس کی پیداوار کو بڑھا سکتے ہیں جو نہ صرف کسان کی خوشحالی ہو گی بلکہ پاکستان کے لئے بھی مفید ہو گا لیکن افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ پاکستان ایک زرعی ملک ہونے کے باوجود اپنی خوراک کا ایک بڑا حصہ دوسرے ممالک سے درآمد کرتا ہے کیونکہ پاکستان میں ہر سال زرعی زمینوں کی تعداد میں کمی واقع ہو رہی ہے ان میں سے زیادہ تر زمینیں بہتر دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے نخر ہو رہی ہیں یا وہ سیم تھور زدہ ہیں اور کچھ زمینوں کو رہائش کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے اگر یہی حال رہا تو آنے والے وقتوں میں ہمیں خوراک کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے اس کے لئے ہمیں ابھی سے سوچنا ہو گا اور اس کے بہتر حل کے لئے زرعی ماہرین کی خدمات حاصل کرنی ہوں گی تا کہ کم رقبہ سے ہم زیادہ سے زیادہ پیداوار حاصل کر سکیں تاکہ مستقبل میں ہمیں خوراک کا مسئلہ درپیش نہ ہو اس کے علاوہ ہمیں اپنی آبادی پر بھی کٹرول کرنے کی ضرورت ہے تاکہ مزید مسائل گھمبیر نہ ہوں ہمیں زرعی مسائل کے ساتھ ساتھ اپنے معاشی مسائل کی طرف بھی توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی آبادی میں ہر سال ساٹھ لاکھ افراد کا اضافہ ہو رہا ہے لیکن اس کے برعکس ہمارے وسائل نہیں بڑھ رہے ہیں کیا ان ساٹھ لاکھ افراد کے لئے تعلیم، صحت اور دوسری بنیادی ضروریات زندگی موجود ہیں یقیناً ہمارا جواب نفی میں ہی ہو گا اگر ہم نے اس مسئلہ کو سنجیدگی سے نہ لیا تو آنے والے سالوں میں ہمیں خوراک کی کمی کا سامنا ہو سکتا ہے جس سے صورت حال بگڑ جائے

گی آبادی میں اضافہ مہنگائی کا بھی سبب بنتا ہے آبادی میں اضافہ بے روزگاری میں اضافہ ہے آبادی میں اضافہ سے خطرناک جرائم بھی جنم لیتے ہیں آبادی میں اضافے سے غربت میں اضافہ ہوتا ہے پاکستان میں آبادی کا بڑھنا مزید معاشی مسائل پیدا کر رہا ہے یہاں پر بنیادی سہولتوں کا پہلے سے فقدان ہے آبادی پر کنٹرول کرنے کے لئے لوگوں کو تعلیم یافتہ بنانا ہو گا ان میں شعور پیدا کرنا ہو گا کہ وہ افراد میں اضافہ کی بجائے اپنے طرز زندگی کو بہتر بنانے کے بارے میں سوچیں تاکہ ہر ایک کا معیار زندگی بہتر ہو سکے۔ شہروں کی آبادی میں اضافے کا سبب بھی یہی اسباب ہیں اگر گاؤں کی سطح پر بنیادی سہولتیں دے دی جائیں اور ان کے لئے معقول بندوبست کر دیا جائے تو ان کی ہجرت کو روکا جاسکتا ہے خاص کر ایسے گاؤں جو کسی بھی بڑے شہر کے قریب ہیں ان کو زیادہ مراعات دی جائیں تاکہ وہ شہر کا رخ نہ کریں کیونکہ شہروں میں گاؤں کی نسبت سہولتیں زیادہ ہیں اس لئے لوگ بہتر مستقبل کے لئے شہر کا رخ کرتے ہیں ہمیں ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم پاکستان کے ہر شہری کے لئے یکساں مواقع فراہم کریں تاکہ ہمارے شہروں کے ساتھ ساتھ ہمارے گاؤں بھی آباد رہیں اور گاؤں سے ہونے والی نقل مکانی کو بھی روکا جاسکے گاؤں کی سطح تک وسائل پہنچانا ہر ریاست کا فرض ہے شہریوں کی جان و مال کی حفاظت بھی ریاست کا اولین فرض ہے ریاست کو چاہیے کہ گاؤں کی سطح پر نوجوانوں کے لئے فنی تعلیم کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ بہتر روزگار حاصل کر سکیں اور اپنے غریب کنبے کا پیٹ بھر

سکیں اسی طرح لڑکوں کے ساتھ ساتھ لڑکیوں کے لئے گاؤں کی سطح پر تعلیم اور ہنر کے  
 سکول قائم کئے جائیں تاکہ وہاں کی کمیونٹی کو فوائد حاصل ہوں اور شہروں کی جانب  
 بڑھتے سیلاب کو روکا جاسکے اگر ہم آج شہروں کا جائزہ دس سال پہلے کے شہر سے کریں  
 تو آج کا شہر پھیل چکا ہے اور کئی کئی میلوں پر محیط ہو چکا ہے ایک جگہ سے دوسری جگہ  
 جانے کے لئے گھنٹوں لگتے ہیں آج کے شہر گنجان آباد ہیں اور کہیں بھی تل رکھنے کی  
 جگہ نہیں ہے بازاروں میں چلے جائیں یا بس کے اڈوں پر چلے جائیں ہر طرف لوگوں کا  
 ایک جم غفیر نظر آتا ہے ہمیں شہروں کی اس بڑھتی آبادی پر نظر رکھنی ہوگی تاکہ آنے  
 والے وقتوں میں ہم ہر شہری کو مناسب سہولتیں دے سکیں۔

## پاک افغان تعلقات اور حالیہ فائرنگ

پاکستان اور افغانستان جنوبی ایشیا کے اہم ممالک ہیں جو مذہبی، تاریخی، جغرافیائی اور لسانی وابستگی رکھتے ہیں پاکستان اور افغانستان کی سرحدوں کے آر پار دونوں جانب پشتون خاندان آباد ہیں جو صدیوں سے ایک دوسرے سے رشتوں میں بندھے ہوئے ہیں ان کا آپس میں جدا ہونا ناممکن ہے یہ دونوں ممالک آپس میں بھائی بھائی ہیں اس کے علاوہ پاکستان نے افغانستان کے ساتھ بہت سے معاہدے کر رکھے ہیں تاکہ دونوں ممالک کے تعلقات میں بہتری آسکے لیکن اس کے باوجود دشمن ملک بھارت افغانستان میں بیٹھ کر پاکستان کے خلاف زہر اگلتا رہتا ہے جس طرح بھارت نے ایل او سی پر سلسلہ فائرنگ کا سلسلہ جاری رکھے ہوئے ہے جس کا پاکستانی فوج بھرپور جواب دے رہی ہے لیکن اب بھارت کا نئے معصوم شہریوں کو نشانہ بنانا کہاں کی دانشمندی یا بہادری ہے لیکن پاک فوج دشمن ملک کی ہر چال کو ناکام بنانے کی بھرپور صلاحیت رکھتی ہے دشمن ملک بھارت افغانستان میں بیٹھ کر بھی چال چل رہا ہے اور اب آئے دن افغانستان سے بھی فائرنگ کے واقعات رونما ہونے لگے ہیں ابھی آئی ایس پی آر کی جانب سے اتوار کو کہا گیا ہے کہ کرم ایجنسی میں جوانوں پر اس وقت فائرنگ کی گئی جب وہ باڑ لگانے اور اس کی کے معائنے کا کام کر رہے



تھے جس کے نتیجے میں دو ایف سی کے جوان شہید اور پانچ زخمی ہو گئے جنہیں طبی امداد کے لئے قریبی ہسپتال منتقل کیا گیا پاکستانی فوج نے تحمل اور بردباری کا مظاہرہ کرتے ہوئے جوابی کارروائی سے گریز کیا تاکہ کسی افغانی شہری آبادی کو نقصان نہ پہنچے صورت حال کو معمول کی سطح پر لانے کے لئے اقدامات کئے جا رہے ہیں صورت حال میں بہتری لانے کے لئے عسکری سطح پر مذاکرات جاری ہیں دونوں ممالک کو صبر اور تحمل سے کام لینے کی ضرورت ہے کیونکہ دونوں مسلمان برادر ملک ہیں اور دونوں ایک دوسرے کے خلاف برسر پیکار نہیں ہو سکتے افغانستان کو یاد رکھنا چاہیے کہ پاکستان سب سے بڑا ملک تھا جس نے اپنے افغان بھائیوں کو اپنے حالات بہتر نہ ہونے کے باوجود پناہ دی اور انہیں ہر وہ سہولت میسر کی جو ایک پاکستانی شہری کو میسر تھی اس لئے افغانستان کو پاکستان کا یہ احسان کبھی نہیں بھولنا چاہیے ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ افغانستان پاکستان کا شکریہ ادا کرتا لیکن بھارت دشمن کی چالوں میں آ کر پاکستان کے خلاف نہ صرف زہر اگلتا رہا بلکہ فائرنگ کر کے پاکستانی شہریوں اور افواج کو نقصان بھی پہنچاتا رہا لیکن اس کے باوجود دنیا کی نمبر ون فوج تحمل اور بردباری کا مظاہرہ کر رہی ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ان چالوں کے پیچھے کس کا ہاتھ ہے دونوں اسلامی برادر ملک کو آپسی کے رشتے کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے ہم نہ صرف مسلمان ہیں بلکہ آپس میں ایک دوسرے کے پڑوسی بھی ہیں ہمیں ایک دوسرے کی عزت و ناموس کا خیال رکھنا

چاہیے ہم جواب دینا جانتے ہیں لیکن ہم آپ کے ساتھ صدیوں پرانا رشتہ خراب نہیں کرنا چاہتے ہم نہیں چاہتے کہ افغانستان کے مزید حالات خراب ہوں ہماری پوری کوشش ہے کہ افغانستان پھر سے امن و سکون ہوتا کہ وہاں ہر شہری کو اس کے حقوق کا خیال رکھا جاسکے افغانستان کو اب اپنے شہریوں کی حالت زار کو بدلنا ہو گا تاکہ وہ بھی ایک خوشحال ملک بن سکے ہم جانتے ہیں ایک خوشحال افغانستان ہی ایک خوشحال پاکستان کی ضمانت ہے۔

پاکستان میں حالیہ فائرنگ افغانستان کے صوبہ خوست سے کی گئی جس کے نتیجے میں دو ایف سی اہلکار شہید اور پانچ شدید زخمی ہوئے جن کا طبی علاج جاری ہے اس طرح کے واقعات نہیں ہونے چاہیں ایسے واقعات دونوں ممالک کے درمیان فاصلوں کو بڑھاتے ہیں اور دشمن ملک اس کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں ہمیں اپنے ارد گرد دشمن ممالک پر بھی نظر رکھنی ہوگی جو نہیں چاہتے کہ اس خطے میں امن ہو جو یہ نہیں چاہتے کہ یہ ممالک ترقی کریں اگر ہم اپنے شہریوں کی خوشحالی چاہتے ہیں تو ہمیں ان دشمن ممالک کی چالوں کو پہچاننا ہو گا تاکہ یہ ہمیں کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں ہمیں آپس کے تعلقات اور اعتماد کو منبھوٹ کرنا ہو گا تاکہ کسی دشمن کو دونوں ملکوں کے درمیان دراز ڈالنے کی جرات نہ ہو سکے سب سے پہلے تو ہمیں ایک قوم ہونے کا ثبوت دینا ہو گا تاکہ دشمن کو واضح پیغام دیا جاسکے کہ ہم ملک کی سلامتی کے لئے ایک ہیں آپس کے

جھگڑوں کا ہم نتیجہ 1971 میں بھگت چکے ہیں اب پاکستان مزید کسی ایسی صورت حال کا متحمل نہیں ہو سکتا پاکستان اب بھی حالت جنگ میں ہے لیکن انشا اللہ بہت جلد ہم اس جنگ پر فتح پانے میں کامیاب ہو جائیں گے بلکہ کافی حد تک ہم کامیاب ہو چکے ہیں اور ایک نئی معاشی جنگ کا آغاز کریں گے جس کا پیش خیمہ ہوتا ہوا نظر آ رہا ہے انشا اللہ وہ دن دور نہیں جب پاکستان خوشحال ممالک کی صف میں کھڑا ہو گا انشا اللہ

## بجٹ کی آمد آمد اور اس سے وابستہ امیدیں

جب بھی بجٹ پیش ہونے والا ہوتا ہے تو سرکاری ملازمین کے علاوہ پیشتر ز اور عام آدمی کی آس اس بجٹ سے وابستہ ہو جاتی ہے لیکن ہر بجٹ سے مہنگائی، بے روزگاری، بھوک و افلاس کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا بجٹ پیش کرنے سے پہلے بڑے بڑے دعوے کئے جاتے ہیں لیکن سب بے سود رہتے ہیں ہونا تو یہ چاہیے کہ ہر سال کے بجٹ میں ترقیاتی کام میں اضافہ کیا جائے تاکہ لوگوں کے چھوٹے چھوٹے مسائل کو فوری حل کیا جاسکے لوگوں کے بڑے بڑے مسائل میں سے تعلیم، روزگار اور مہنگائی ہے اگر ان سب پر قابو پا لیا جائے تو تو ملک سے لوٹ مار، کرپشن اور رشوت سمیت تمام مسائل حل کرنا بنسبت آسان ہو جائے گا۔ کل میں ایک سرکاری دفتر میں ایک چھوٹے سے کام کے لئے گیا جو میں ایک ماہ پہلے کا کہا ہوا تھا اور جو اب ملا تھا کہ سامان ملنے میں دو ہفتے لگیں گے لیکن جب دو ہفتہ بعد گیا تو وہاں موجود سرکاری ملازم نے مجھے کہا کہ اب کام نہیں ہو سکتا کیونکہ " وزیر اعلیٰ نے تمام پیسہ اور خزانہ پر لگا دیا ہے " لیکن اس سے پہلے بھی یہاں کام نہیں کیا جاتا ہمیشہ ٹر خا دیا جاتا ہے اور بہانہ بنا دیا جاتا ہے کہ بجٹ نہیں ہے اب بھی ان کا یہی موقف ہے کہ ہمیں گورنمنٹ کچھ نہیں دیتی اس کا مطلب ہے کہ سرکاری گھروں میں رہنے والے خود

اپنی مرمت کروائیں اور جو پیسہ ان کی تنخواہوں سے مرمت کے نام پر لیا جاتا ہے وہ کدھر جاتا ہے ان کے بقول ان کو سامان مہیا نہیں کیا جاتا اگر ایسا سچ ہے تو اس طرف توجہ دیں اور اگر یہ سامان خود خرد برد کرتے ہیں تو ان کی بھی چھان بین ضروری ہے جب کہ اس دفتر میں بیس سے پچیس لوگ کام کرتے ہیں اور میرے خیال میں یہ تمام ملک پر بوجھ ہیں اور یہاں مفت کی روٹیاں توڑتے ہیں بہتر ہے کہ انہیں کسی اور کام پر لگایا جائے اسی طرح کے بہت سے لوگ ہوں گے جنہوں نے خود تو پیسہ بنا لیا لیکن عوام بے چاری کو یہ کہہ کر رٹا دیا جاتا ہے کہ بجٹ نہیں ہے ہمارے پاس کوئی چیز نہیں ہے اس کا بھی نوٹس لیا جانا چاہیے انشا اللہ اس موضوع کو پھر کسی کالم میں تفصیل سے تحریر کروں گا کیونکہ یہاں آوے گا وا بگڑا ہوا ہے۔

کا اس سال کا بجٹ 27 اپریل کو پیش کیا جانے کا امکان ہے مسلم لیگ 2018-2019 ن کا یہ اس سال کا آخری بجٹ ہے اور امید کی جا رہی ہے کہ عوام کے لئے اچھا بجٹ پیش کیا جائے گا کیونکہ اس بجٹ کا اثر براہ راست آنے والے انتخابات پر بھی پڑے گا اس سال کے بجٹ میں ایک اچھی خبر سننے کو مل رہی ہے کہ سرکاری ملازمین اور پنشنرز کی تنخواہوں اور پنشن میں 15% سے 20% تک کا اضافہ متوقع ہے اس کے علاوہ ہاؤس رینٹ، میڈیکل اور کمپیوٹر الاؤنس میں اضافے کی اطلاعات ہیں یقیناً اگر اضافہ مہنگائی کو مد نظر رکھ کر کیا جائے تو بہتر ہو گا

مشیر خزانہ نے کہا ہے کہ بجٹ عوام کی منتخب حکومت ہی پیش کرے گی نہ کہ نگران حکومت۔۔۔ ملک کی معاشی ترقی کو اگر بڑھانا ہے تو لوگوں کو ٹیکس کے زمرے میں لانا ہوگا تاکہ ملک کی آمدنی میں اضافہ ہو سکے اس بجٹ میں بھی ٹیکس کے لئے اصلاحات پیش کی جائیں گی اور امید کی جا رہی ہے کہ کوئی نیا ٹیکس نہیں لگایا جائے گا اس کے علاوہ روپے کی گرتی قدر کو بھی سہارا دینا ہوگا کیونکہ اس سے مہنگائی کا ایک نیا طوفان برپا ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بیرونی قرضوں کی مالیت بھی بڑھ جاتی ہے اس لئے ہمیں اپنے روپے کی کم ہوتی قدر کو مستحکم کرنے کی ضرورت ہے اگر ہم ملک کی ترقی چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی برآمدات کو بڑھانا ہوگا حکومت کے مطابق برآمدات بڑھی ہیں یہ خوش آئیند بات ہے لیکن اس میں مزید اضافہ کی ضرورت ہے ہمیں اپنا بجٹ اپنے ملک کے حالات کو دیکھ کر بنانا چاہیئے اور اپنے وسائل پر بھروسہ کرنے کی ضرورت ہے اب وقت آچکا ہے کہ ہم کسی دوسرے ملک پر نظر نہ رکھیں اور اپنے وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے ملک کی ترقی کو یقینی بنائیں ملک میں مزدور کی کم سے کم اجرت ہزار ماہانہ ہونی چاہیئے کیونکہ مہنگائی کے اس دور میں عام مزدور کے لئے دو وقت 20 کی روٹی حاصل کرنا ناممکن ہو گیا ہے پچھلے بجٹ میں بھی مزدور کی اجرت کو بڑھایا گیا تھا لیکن مہنگائی کے حساب سے اس میں اضافہ نہیں کیا گیا لیکن اب امید کی جاتی ہے کہ اس میں اضافے کو یقینی بنایا جائے گا کیونکہ میرا تعلق بھی شعبہ صحافت سے ہے تو ایک صحافی ہونے کے ناطے میرا

بھی مطالبہ ہے کہ ہم صحافیوں کی فلاح و بہبود کے لئے بھی ایک پیکیج ضرور متعارف کروایا جائے تاکہ صحافیوں کو بھی ریلیف مل سکے بجٹ میں خواتین، کسانوں، محنت کشوں، سرکاری ملازمین، پینشنروں اور دوسرے شعبہ ہائے سے تعلق رکھنے والوں اور بے روزگار نوجوانوں کے لئے بھی پیکیج متعارف کروائے جائیں کیونکہ یہ سب مل کر ملک و قوم کی ترقی میں اپنا پانا ہاتھ بٹا رہے ہیں اس کے ساتھ آخر میں پھر میں کہوں گا کہ جو سرکاری ملازمین خزانے پر بوجھ ہیں ان کی طرف بھی خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ ملک کا پیسہ ضائع نہ ہو۔

## پاکستانیوں کی امریکہ سے ملک بدری

ایک خبر کے مطابق امریکہ 107 پاکستانیوں کو ملک بدر کرنے کی کوششوں میں مصروف عمل ہے اس کے لئے امریکہ نے پاکستانی حکام سے مذاکرات مکمل کر لئے ہیں خبر کے مطابق ملک بدر کئے جانے والے پاکستانی کسی نہ کسی جرم میں مبتلا ہیں مثلاً ٹریفک قوانین کی خلاف ورزی، جنسی ہراساں کرنے، منشیات اسمگلنگ، چوری ڈکیتی، دہشت گردی اور امیگریشن قوانین کی خلاف ورزیاں شامل ہیں ان کو بنیاد بنا کر امریکہ پاکستانیوں کو اپنے ملک سے نکال رہا ہے اب دیکھنا یہ ہے کہ کیا یہ پاکستان کے خلاف کاروائی کا ہی ایک حصہ ہے یا پھر پاکستان کے علاوہ باقی ممالک کے جرائم پیشہ لوگوں کو بھی ملک بدر کیا جائے گا فلپین خبر کے مطابق ان قیدیوں میں پاکستانیوں کے علاوہ کچھ بھارتی قیدی بھی ہیں پاکستانی قیدیوں کی جو لسٹ تیار کی گئی ہے وہ فروری سے اب تک 2018 تک کی لسٹ ہے اگر تو یہ واقع جرائم پیشہ لوگ ہیں تو 1996 انہیں امریکی قوانین کے مطابق سزا دی جائے نہ کہ ملک بدر ہی کر دیا جائے یہ ان کے ساتھ یا ان کے خاندان کے ساتھ نا انصافی ہوگی اگر ملک بدر کرنا ہی ہے تو ڈاکٹر عافیہ صدیقی صاحبہ کو کر دیجئے اس سے آپ کے وقار میں بھی اضافہ ہو جائے گا لیکن وہ کام آپ کیوں کریں گے جسے پاکستانی پسند کرتے ہوں آپ صرف وہ



کام ہی کریں گے جو پاکستان مخالف ہوں بھارت کے ساتھ دوستیاں بھی اسی پالیسی کا حصہ ہیں اگر ہمارے حکمران بھی کوشش کریں تو ڈاکٹر عافیہ کا مسئلہ بھی حل ہو سکتا ہے پتا نہیں آخر امریکہ اس خاتون سے اتنا خائف کیوں ہے کہ اسے چھوڑنے کو تیار ہی نہیں ایسا نہیں ٹرمپ انتظامیہ صرف پاکستانیوں کا امتحان لے رہی ہے لیکن ہم بھی اپنے امتحان میں

پورے اتریں گے ٹرمپ صاحب جب سے امریکہ کے صدر بنے ہیں تب سے امریکہ پاکستان کے تعلقات میں خرابیاں اور دوریاں آنی شروع ہو گئیں تھیں اور اب تک یہ سلسلہ جاری ہے لگتا تو یوں ہی ہے کہ جب تک ٹرمپ صاحب امریکہ کے صدر ہیں اس وقت تک حالات میں بہتری دکھائی نہیں دے رہی بہر کوشش ہے کہ دونوں کے تعلقات ایک بار اپنی پہلی سطح پر آجائیں لیکن کیا کریں ٹرمپ صاحب کا موڈ ابھی آف ہے امید کرتے ہیں کہ ٹرمپ صاحب کا موڈ جلد بہتر ہو جائے گا اور تعلقات کا ایک نیا سلسلہ شروع ہو جائے گا یہ تو آنے والا وقت ہی بتائے گا کہ اونٹ کس طرف کروٹ لیتا ہے جو افراد امریکہ سے بھجوائے جا رہے ہیں ان میں سے ابھی تک بچپن افراد کی شناخت نہیں ہو سکی ضروری ہے کہ انکی شناخت کو یقینی بنایا جائے پھر ہی انہیں پاکستان میں داخلے کی اجازت دی جائے ہو سکتا ہے کہ یہ افراد کسی اور ملک سے تعلق رکھتے ہوں اور اپنے آپ کو پاکستانی کہہ رہے ہوں کیونکہ کئی کیسز میں ایسا ہو چکا ہے کہ پکڑے جانے والے پہلے پاکستانی اور بعد میں کسی اور ملک کے شہری نکلے اس لئے ان کی شناخت کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے خبر کے مطابق ان

افراد کو 23 اپریل تک پاکستان بھجوائے جانے کا بندوبست کر لیا گیا ہے خبر کے مطابق اس جہاز میں بھارتی قیدی بھی موجود ہوں گے پہلے انہیں ان کے وطن اتارا جائے گا اور بعد میں پاکستانیوں کو پاکستانی حکام کے حوالے کیا جائے گا۔

اگر سابقہ تعلقات بھی ایک نظر ڈالی جائے تو پاکستان امریکہ کے تعلقات اچھے بھی رہے ہیں حقیقت تو یہ ہے کہ جب تک ہم امریکہ کی ہاں میں ہاں ملاتے رہے ہم امریکہ کے لئے اچھے تھے لیکن جب سے ہم نے "ڈومور" کا جواب "نومور" میں دیا ہے تب سے ہم امریکہ کے لئے اچھے دوست نہیں رہے جب تک ہم ان کی من مانی کرتے رہے ہمیں امداد بھی ملتی رہی اور ہمیں امریکہ میں پذیرائی بھی حاصل رہی لیکن آج کے حالات اس مختلف ہیں اب ہمیں نہ صرف امریکہ بلکہ چین کی طرف بھی نظر نہیں رکھنی چاہیے ہمیں اپنے بل بوتے پر کھڑا ہونے کی عادت ڈالنی ہو گی کنگول کو توڑنا ہو گا ہمیں اپنی اشیاء کے استعمال پر زور دینا ہو گا دوسرے ممالک کی طرف دیکھنے کی بجائے ہمیں اپنے نوجوانوں کے لئے روزگار پیدا کرنا ہو گا اپنے ملک میں انڈسٹریز کا جال بچھانا ہو گا ہمیں بھی اپنی ملک پاکستان کو دنیا کا نمبر ون ملک بنانا ہو گا ہمیں ہر شعبے میں اپنے آپ پر انحصار کرنا ہو گا ورنہ ہم کبھی بھی ترقی نہیں کر سکیں گے اور یونہی کبھی کسی اور کبھی کسی قوم کی غلامی کرتے رہیں گے ہمارے قائد نے ملک اس لئے نہیں

بنایا تھا کہ ہم اپنی قوموں کو گرومی رکھ دیں بلکہ یہ ملک اس لئے بنایا تھا تا کہ ہم پاکستانی ہونے کے ناطے اپنے آپ کو دنیا بھر میں منوا سکیں خدا کرے کہ وہ دن جلد آئیں جب ہم ترقی کی منزلیں طے کر رہے ہوں اس کے ہمیں اپنے آپ کو ابھی سے تیار کرنا ہو گا تا کہ ہمارا مستقبل روشن ہو اور ہمارے آنے والی نسلیں ہمیں بھی مدتوں یاد رکھیں۔

## تیزاب گردی کے بڑھتے واقعات

حال ہی میں ایک تیزاب گردی کا واقعہ ہو جس کے مطابق گجرات یونیورسٹی کی ایم ایس سی کی طالبات پر تیزاب پھینکا گیا جس سے وہ بری طرح جھلس گئی ہیں ڈاکٹروں کے مطابق ان کی حالت تشویش ناک ہے اس طرح کے واقعات پہلے بھی کئی بار ہو چکے ہیں لیکن افسوس کہ ان واقعات پر قابو نہیں پایا جاسکا۔ تیزاب کی کھلے عام فروخت بھی ایک سوالیہ نشان ہے ایسی چیز جس سے کسی کو خطرہ لاحق ہو اس کی فروخت پر مکمل پابندی ہونی چاہیے تاکہ کوئی بھی اسے باسانی حاصل نہ کر سکے اب اس واقعہ میں ماموں اور اس کے بیٹے نے یہ خوفناک جرم کیا ہے خبر کے مطابق بتایا گیا ہے کہ گاؤں چمنی کے علاقے کی تین طالبات گجرات یونیورسٹی میں زیر تعلیم تھیں ان میں دو سگی بہنیں اور ایک ان کی سہیلی تھی جو بس کے انتظار میں کھڑی تھیں کہ ملزمان موٹر سائیکل پر آئے اور ان تینوں پر تیزاب پھینک دیا تیزاب پھینکنے کی وجہ رشتہ سے انکار تھا جس کا ملزمان کو رنج تھا کیا ہم معمولی معمولی باتوں پر اس حد تک جا سکتے ہیں کیا ہم ذہنی طور پر اتنے پست ہو چکے ہیں کہ ہماری سوچ کا دائرہ کار صرف اور صرف بدلہ لینا ہی ہے ہم چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی انا کا مسئلہ بنا لیتے ہیں اور کسی کی جان تک لینے سے باز نہیں آتے اور یہ انتہائی عمل کر گزرتے ہیں

میں اس پر پہلے بھی لکھ چکا ہوں کہ ہم میں برداشت کا مادہ ختم ہوتا جا رہا ہے جو ہمارے معاشرے کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے ہمیں اپنی تعلیمات پر توجہ دینی ہو گی کہ ہم سے کہاں غلطی سرزد ہو رہی ہے خدارا چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کر دیا کریں خود بھی خوش رہیں اور دوسروں کی خوشیوں کا بھی خیال رکھیں پنجاب میں خواتین پر تشدد تیزاب پھینکنا اور پٹرول سے آگ لگانے کے واقعات کئی بار رونما ہو چکے ہیں جو ہماری ذہنی سوچ اور پسماندگی کا منہ بولتا ثبوت ہیں ایسے افراد یقیناً ذہنی مریض ہوتے ہیں ان کے علاج پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہے تاکہ ان واقعات پر قابو پایا جاسکے اس کے علاوہ ایسے انتہائی قدم اٹھانے والوں کے لئے سخت سے سخت سزا تجویز کی جائے تاکہ کسی کو دوبارہ ایسا قدم اٹھانے کی جرات نہ ہو تیزاب کی فروخت کے لئے لائسنس کو یقینی بنایا جائے تاکہ اس کی فروخت ہر ایک کی پہنچ سے دور ہو اس کے لئے تیزاب بیچنے والوں کو پابند بنایا جائے تاکہ پھر کوئی ایسا واقعہ رونما نہ ہو سکے۔ ہمیں کوئی حق نہیں کہ ہم کسی کی زندگی کو ایک لمحہ میں خراب کر دیں یقیناً ایسے لوگوں کے لئے سخت سزائیں نافذ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ دوبارہ کوئی ایسی حرکت نہ کر سکے واقعہ کے مطابق تین طالبات جو گجرات یونیورسٹی میں ایم ایس سی کی طالبات ہیں ان میں سے دو بہنیں آسیہ اور سائرہ آپس میں سگی بہنیں ہیں اور ایک انکی سہیلی ہے تیزاب سے تینوں کو شدید نقصان پہنچا ہے واقعہ کے مطابق تیزاب پھینکنے والا ان بچیوں کا سگہ ماموں ہے جس کا نام

عبدالقدیر ہے جسے مقامی پولیس نے گرفتار کر لیا ہے اب ایسے شخص کو کسی صورت رہائی نہیں ملنی چاہیے جتنی سخت سزا اس کو دی جائے گی وہی بہتر ہوگی کیونکہ اگر ایسے ملزمان کے ساتھ نرمی برتی گئی تو آنے والے وقتوں میں ایسے کئی واقعات ہوں گے جنہیں روکنا ناممکن ہو جائے گا اس لئے کسی بھی ایسے واقعہ جس سے کسی کی جان کو خطرہ لاحق ہو چھوڑا نہیں جاسکتا۔ پتا نہیں ہمارا معاشرہ ایسا سنگدل معاشرہ کیوں بنتا جا رہا ہے مسلمان ہونے کے ناطے بھی ہم رحم، صبر اور معاف کرنے کی سکت نہیں رہی اس کی بڑی وجہ ہمارا اسلام کی تعلیمات سے دوری ہے ہم قرآن کو کونہ تو پڑھتے ہیں اور نہ ہی اسے کبھی سمجھنے کی ضرورت محسوس کی ہے یہی وجہ ہے کہ ہم ذہنی پسماندگی کا شکار ہو کر ایسے واقعات کے مرتکب ہو جاتے ہیں مذہب اسلام ہمیں صبر اور شکر کا درس دیتا ہے جس کو ہم نے بھلا دیا ہے غصہ آنا اور غصہ کی حالت میں اس قدر حرکت کا سرزد ہو جانا کسی بھی شخص اور معاشرے میں بڑھتا عدم توازن کو ظاہر کرتا ہے ہم میں برداشت ختم ہو چکی ہے قرآنی تعلیمات سے ہم سب کو روشناس کرانے کی ضرورت ہے اس کے لئے ہم سب کا فرض ہے کہ اپنی اپنی جگہ ہم مل کر کوشش کریں اور ہر گاؤں اور محلہ میں مسجدوں میں مولوی حضرات ایسے خطبات دیں جن سے ایسے لوگوں کی اصلاح ہو سکے ہمیں اپنے معاشرے کو اپنی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی عزت کرنے کا سبق دینا ہو گا کیونکہ اب تو ایسے واقعات بھی ہو رہے ہیں کہ خون ریشے ہیں اپنوں کی قتل میں ملوث پائے جاتے ہیں اس کی کئی

وجوہات ہیں لیکن سب سے بڑی وجہ تعلیم کی کمی ہے جس کی وجہ سے ہم اپنے خونی  
رشتوں کا تقدس بھی بھول گئے ہیں۔

## خواتین کو جنسی ہراساں کرنا اور پاکستان کا قانون

پیار و محبت فطری تقاضے ہیں ان سے کسی کو انکار نہیں ہے لیکن اگر یہ جسمانی اور جنسی تشدد میں بدل جائیں تو یہ کسی طرح بھی تعریف کے لائق نہیں رہتے گذشتہ دنوں دو معروف اداکار و گلوکار اور اداکارہ و گلوکارہ کے درمیان ایک خبر شائع ہوئی جس میں میٹا شفیع نے الزام عائد کیا کہ گلوکار و اداکار علی ظفر اسے جنسی طور پر ہراساں کرتا ہے یقیناً اگر ایسا کیا گیا ہے تو یہ قابل شرم بات ہے اور اگر یہ محض الزام ہے تو اس کی بھی مکمل چھان بین ہونا ضروری ہے تاکہ آئینہ کوئی کسی کی عزت سے نہ کھیل سکے شوہر میں خواتین کے ساتھ ایسا ہوتا چلا آیا ہے اس کے علاوہ بھی خواتین کے ساتھ ڈیوٹی کے دوران بھی انہیں جنسی ہراساں کیا جاتا ہے اس کی شکایات کئی بار خواتین کر چکی ہیں اور یہ خبریں اخبارات کی زینت بھی بن چکی ہیں مرد کے طاقتور ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ جسے چاہے اپنی ہوس کا نشانہ بنا لے اسلام ہمیں ہر عورت کی عزت کا درس دیتا ہے خواتین کو بھی چاہیے کہ وہ اپنی عزت کا خود خیال رکھیں اور مرد کے ساتھ اتنے ہی مراسم بڑھائے جائیں جو ضرورت سے زیادہ نہ ہوں یعنی کام کے وقت کام اور کام کے بعد واپس گھر کی راہ لیں اس کے ساتھ کھانا کھانا، گھومنا پھرنا، اس سے فری ہو



کربات کرنا یہ تمام معاملات جنسی ہراسگی کا سبب بنتے ہیں ہمیں اپنے دائرہ کار سے باہر  
 ہر گز نہیں نکلنا چاہیے ہر عورت کو جو باہر جا کر کام کرتی ہیں انہیں اپنی اور اپنے گھر  
 والوں کی عزت کا خیال رکھنا چاہیے اس کے علاوہ گھر سے باہر جانے والی خواتین اپنے  
 لباس پر بھی خصوصی توجہ دیں ہر گز ایسا لباس نہ پہنیں جس وہ نیم عریاں نظر آئیں  
 کیونکہ ایسا لباس مردوں کے جذبات کو ابھارتا ہے اس لئے ایسا لباس پہننے سے اجتناب  
 کیا جائے تو بہتر ہے آج کے دور میں خواتین کے علاوہ بچے بھی جنسی طور پر نہ صرف  
 استعمال ہو رہے ہیں بلکہ انہیں قتل بھی کر دیا جاتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ  
 معاشرے میں بگاڑ پیدا ہو چکا ہے ہم سب کا فرض ہے کہ معاشرے کی بہتری کے لئے اپنی  
 اپنی جگہ مل کر کام کریں تاکہ معاشرے میں خواتین اور بچوں کی عزت کا بھرم رہ سکے  
 ہمیں ایسی فلمیں اور ڈرامے بنانے کی ضرورت ہے جس سے معاشرے کی اصلاح ہو سکے  
 نہ کہ ایسے ڈرامے بنائے جائیں جو معاشرے کے بگاڑ کا سبب بن جائیں ہم یقیناً پیسے کی  
 دوڑ میں اپنی پٹری سے اتر چکے ہیں ہمیں واپس اپنی نسل نو کی تربیت کرنی ہو گی ہمیں مادر  
 پدر آزادی سے چھٹکارا حاصل کرنا ہو گا ورنہ ہماری مائیں، بہنیں اور بیٹیاں یوں ہی سر  
 عام رسوا ہوتی رہیں گی والدین کے فرض میں شامل ہے کہ وہ اپنے بچوں کی اسلام کے  
 مطابق تربیت کریں اور جب وہ گھر سے باہر جائیں تو ان پر نظر رکھیں اور ضرور دیکھیں  
 کہ وہ کس سے ملتے ہیں اور ان کے دوستوں میں کس قسم کے لوگ شامل ہیں والدین  
 کے لئے یہ جاننا

انتہائی ضروری ہے اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو پھر آپ اپنے بچوں کو الزام نہیں دے  
 سکتے اگر دیکھا جائے تو اس وقت ہمارے ملک کی نصف سے بھی زیادہ آبادی خواتین پر  
 مشتمل ہے جو مردوں کے شانہ بشانہ کام کر رہی ہیں جو خوش آئیند بات ہے لیکن  
 افسوس کہ ان کی حوصلہ افزائی کی بجائے ہم انہیں جنسی ہراساں کرتے ہیں جس سے کئی  
 خواتین ذہنی کوفت کا شکار رہتی ہیں اور اپنی عزت کی خاطر کسی سے بات بھی نہیں  
 کرتیں لیکن اب ایسا ہر گز نہیں ہے اگر خواتین کے ساتھ ان کے کام والی جگہ پر چاہے وہ  
 دفاتر ہوں، اسکول ہوں، فیکٹری ہو یا ہسپتال ہوں قانون موجود ہے اس لئے خواتین  
 اب ڈرنے کی بجائے اس قانون کا سہارا ضرور لیں کیونکہ جب تک کسی کو سزا نہیں ہوگی  
 تب تک یہ جنسی طور پر ہراساں ہوتی رہیں گی ماہر قانون کے مطابق جنسی ہراساں کرنا  
 جرم ہے اور پاکستان میں اس جرم کی سزا بھی موجود ہے اس میں قید اور جرمانہ دونوں  
 ہو سکتے ہیں اس میں کم از کم تین سال قید اور پانچ لاکھ تک جرمانہ ہو سکتا ہے اس  
 قانون کے مطابق فحش حرکات کرنا، آوازیں کسنا یا کسی طرح سے بھی خواتین کو پریشان  
 کرنا شامل ہے ہمارے ہاں مسئلہ یہ ہے کہ قانون کی پاسداری نہیں ہے قانون تو بن  
 جاتے ہیں لیکن ان پر عمل درآمد ممکن نہیں ہوتا یہاں طاقتور کے لئے اور قانون ہے اور  
 کمزور کے لئے اور قانون ہے شاید اسی لئے لوگ عدالتوں کے چکر میں نہیں پڑنا چاہتے  
 ویسے بھی جس ملک میں انصاف دیر سے ملتا ہو اور مہنگا ہو وہاں لوگ اس سے دور رہنا  
 ہی پسند کرتے ہیں لیکن ایسا ہونا نہیں

چاہیئے آج کل ہمارے چیف جسٹس صاحب فل ایکشن میں ہیں اللہ کرے کہ انہیں اس میں کامیابی نصیب ہو اور ہمارے ملک میں بھی انصاف کا بول بالا ہو کیونکہ انصاف سے ہی جرائم پر قابو پایا جاسکتا ہے اور انصاف سے ہی ملک میں امن و امان قائم رہ سکتا ہے خواتین کی راہنمائی کے لئے جس ادارے میں وہ کام کرتی ہیں وہاں ایک ایسا شعبہ بھی بنایا جاسکتا ہے جس میں خواتین اپنی شکایات درج کروا سکیں تاکہ معاملہ زیادہ خرابی کی جانب نہ جائے اور اس کا حل فوری کر لیا جائے اور اگر پھر بھی کوئی خواتین کو ہراساں کرتا ہے تو اس کے خلاف بھرپور ایکشن لیا جائے تاکہ وہ اپنے انجام کو پہنچ جائے لیکن اس قانون کا ہر گز غلط استعمال نہ کیا جائے اگر اس کا غلط استعمال ہوتا ہے تو وہی سزا اس خاتون کو دی جائے جس نے غلط الزام لگایا ہوتا کہ انصاف کا بول بالا ہو اور کوئی بھی قانون کی آڑ میں اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہو سکے۔

## ۔ قلندر کی صدا کی تقریب رونمائی

محمد نوید مرزا معروف شاعر ہیں اور ہمارے پیارے دوست ہیں میرا ان سے سلسلہ دوستی کچھ سالوں پر محیط ہے لیکن میں نے جانا کہ وہ ایک ملنسار اور خوش اخلاق انسان ہیں انھوں نے مجھے اپنی کتاب کی رونمائی کے لئے دعوت دی جو میں نے قبول کر لی اور اس تقریب میں شامل ہوا جو میرے لئے ایک اعزاز کی بات تھی محمد نوید مرزا ایک مجھے ہوئے شاعر ہیں ان کی شاعری کا منفرد انداز اور اسلوب ہر ایک کے دل کو بھاتا ہے یہ ہمیشہ سے ہی ایک الگ سی شاعری کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس میں کامیاب بھی ہو جاتے ہیں محمد نوید مرزا ایک درویش صفت انسان ہیں شاید اسی لئے انھوں نے اپنی کتاب کا نام بھی قلندر کی صدا رکھا ہے اور شاعری کا انداز بھی قلندرانہ ہے ان کی شاعری میں ہمیں سنجیدگی نظر آتی ہے اور ان کی ہر غزل اور نظم سے ہمیں ایک سبق حاصل ہوتا ہے محمد نوید مرزا صاحب کے اس سے پہلے بھی چار شعری مجموعے شائع ہو چکے ہیں یہ ان کا پانچواں شعری مجموعہ ہے میں پوری امید سے کہہ سکتا ہوں کہ جس طرح ان کے پہلے شعری مجموعوں نے پذیرائی حاصل کی انشا اللہ قلندر کی صدا ان سے بھی زیادہ پذیرائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے گا تمام لوگ جو شاعری کا ذوق رکھتے ہیں انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیے

محمد نوید مرزا نے اپنی شاعری کا آغاز 1990 سے کیا جب ان کی عمر صرف اکیس برس تھی ان کا پہلا شعری مجموعہ "ٹھنڈا سورج" منظر عام پر آیا جسے ادبی حلقوں نے خوب سراہا اور یوں یہ سلسلہ چل پڑا محمد نوید مرزا جتنا اچھا کلام کہتے ہیں اتنا ہی اچھا کالم بھی لکھتے ہیں اس کے علاوہ آپ بچوں کے لئے نظمیں اور نثری کہانیاں بھی لکھتے ہیں جو یقیناً بچوں کی راہنمائی کرتی ہیں آج کے نفس نفسی کے دور میں ایسی شاعری کرنے والا واقعی قلندر ہوتا ہے اور یہ ساری خوبیاں محمد نوید مرزا میں موجود ہیں میری دعا کہ اللہ تعالیٰ انہیں مزید کامیابیوں سے سرخ رو کرے تاکہ وہ اپنے نیک مقصد میں کامیاب ہو جائیں آمین۔ اب ڈارکٹان کی رونمائی کی تفصیل بھی بیان کرتا ہوں 20 اپریل 2018 بروز جمعہ شام 4 بجے الحمر ادبی بیٹھک میں ہمارے پیارے دوست محمد نوید مرزا کی کتاب قلندر کی صدا" کی تقریب رونمائی ہوئی اس کتاب کی تقریب کا انتظام میں پاکستان " رائیٹرز کونسل نے بخوبی انجام دیا اس کے چیئرمین اور میرے قریبی دوست محمد یسین مرزا ہیں جو خود بھی ادب سے وابستہ ہیں اور ادبی محفلوں کا انعقاد کرتے رہتے ہیں ان کی ہر تقریب میں میں مدعو ہوتا ہوں یہ ان کی محبت ہے بات ہو رہی تھی مرزا نوید صاحب کی کتاب کی سب سے پہلے قرآن پاک کی تلاوت کی گئی اس کے بعد نعت شریف پڑھی گئی سٹیج سیکٹری کے فرائض آفتاب ٹی وی کے لانسنگر ابھرتے ہوئے نوجوان جناب الطاف احمد نے بخوبی نبھائے جن جن شعر اور کالم نگاروں نے خطاب کیا ان میں معروف ٹی وی ایکٹر جناب راشد محمود صاحب، جناب

حسیب پاشا صاحب، ابصار عبدالعلی صاحب، نجیب احمد صاحب، ڈاکٹر امجد طفیل صاحب، غلام حسین ساجد صاحب، سعد اللہ شاہ صاحب، نعیم مرتضیٰ صاحب، مرزا یسین بیگ صاحب، ملک شہباز صاحب، ظفر اقبال ظفر صاحب، ملک جمیل صاحب، اکبر علی صاحب، عابد قادری صاحب، مس فلک زاہد صاحبہ، محمد عبدالحق اعوان صاحب، نذر بھٹ صاحب، حسیب اعجاز عاشر صاحب، محمد سہیل صاحب اور میں راقم ڈاکٹر چوہدری تنویر سرور شامل تھے اس کے علاوہ بھی خواتین و حضرات کی کافی تعداد موجود تھی تمام شعرا اور کالم نگاروں بے ایکٹ ایکٹ کر کے محمد نوید مرزا کی شاعری اور شخصیت پر روشنی ڈالی یہ تقریب تین گھنٹہ تک چلی لیکن کسی کو تھکاوٹ تک نہیں ہوئی ہر ایک نے آخر تک اس تقریب کا بھرپور لطف اٹھایا اور آخر میں تمام مہمانوں کو چائے اور بسکٹ پیش کئے گئے یوں ایک یادگار تقریب کا اختتام ہوا جو یقیناً مدتوں یاد رہے گی آخر میں کتاب قلندر : کی صدا میں سے چند اشعار آپ کی ذوق کی نذر

بندگی تیری ہر دم کروں

ایسا بندہ بنا دے مجھے

آنکھوں میں بسایا ہے مدینہ مرے آقا

اب کھول کے بیٹھا ہوں یہ سینہ مرے آقا

کہتے ہیں وہاں خاک بھی سونے کی طرح ہے

مجھ کو بھی عطا ہو یہ خزینہ مرے آقا

یزید وقت کہاں مجھ روک سکتا ہے  
میں حسینیت کا پرچار کرنے والا ہوں  
تعلق اس قدر گہرا خدا کے ساتھ رکھتا ہوں  
میں اپنی ذات کو اس کی رضا کے ساتھ رکھتا ہوں  
اپنے جسموں کو پیڑ بنایا کرتے تھے  
دھوپ نگر کے لوگ بھی سایا کرتے تھے  
ایک درویش روز آتا ہے  
جس کے لب سے خوشی نکلتی ہے

آخر کار ن لیگ نے اپنا چھٹا بجٹ پیش کر ہی دیا جب بجٹ پیش کیا جا رہا تھا تو اس دوران پی ٹی آئی اور ن لیگ کے جیالوں کے درمیان گالی گلوچ اور ہاتھ پائی کے مناظر بھی دکھائی دے رہے تھے دونوں ایک دوسرے پر الزام تراشی میں مصروف دکھائی دیئے ایک طرف مراد سعید اور دوسری طرف عابد شیر علی تھے بہر حال یہ سارا منظر ایک پارلیمنٹ کا تھا جنہیں ہم منتخب کر کے پارلیمنٹ میں بھیجتے ہیں اور وہ وہاں ملک کی سالمیت کی بجائے آپس کی تکرار میں وقت ضائع کرتے رہتے ہیں بہر حال ایسا پہلی بار نہیں ہوا یہ پہلے بھی ہوتا رہا ہے چلیں کچھ بات بجٹ کی کرتے ہیں 52 کھرب 93 ارب کروڑ روپے کا بجٹ پیش کر دیا گیا اس بجٹ میں سرکاری ملازمین اور پنشنرز 50 حضرات کی تنخواہوں اور پنشن میں 10% اضافہ کیا گیا ہے جبکہ ہاؤس رینٹ کی مد میں اضافہ ہوا ہے سرکاری ملازمین اس سے زیادہ کی امید لگائے ہوئے تھے کیونکہ یہ 50% اضافہ اخراجات کی نسبت کم ہے کم از کم 20% اضافہ کیا جاتا تو بہتر ہوتا بہر حال نہ ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہے اس کے علاوہ 75 سال سے زیادہ عمر والے پنشنرز کی پنشن ہزار مقرر کی گئی ہے اسی طرح کم از کم پنشن 6 ہزار سے بڑھا کر 10 ہزار کر دی 15 گئی ہے فیملی پنشن 4000 سے بڑھا کر 7500 روپے ماہانہ کر دی گئی



ہے اسی طرح سرکاری لازمین کے لئے گاڑی، موٹر سائیکل اور گھر خریدنے کے لئے 12  
 ارب روپے مختص کئے گئے ہیں اس بجٹ میں ٹیکس میں کافی چھوٹ دی گئی ہے سالانہ  
 بارہ لاکھ کمانے والا ٹیکس سے بری ہو گیا ہے چار سے آٹھ لاکھ آمدن رکھنے والے کو  
 آٹھ ہزار ٹیکس ادا کرنا پڑے گا 24 لاکھ سالانہ آمدن رکھنے والے کے لئے 10% ٹیکس  
 عائد کیا گیا ہے اور 48 لاکھ سالانہ آمدن والے پر 15% ٹیکس مقرر کیا گیا ہے اس کے  
 علاوہ فلم اور ڈرامہ کے اداکاروں کے لئے مالی معاونت کے لئے بھی رقم مختص کی گئی  
 ہے اسی طرح بے نظیر انکم سپورٹ پروگرام کے لئے 124 ارب روپے مختص کئے گئے  
 ہیں دیکھا جائے تو ملاحظہ ہو کہ بجٹ ہے کہیں مہنگائی کر دی گئی اور کہیں چیزیں سستی کر دی گئی  
 ہیں حقیقت میں بجٹ ایسا ہونا چاہیے جس میں غریب طبقے کے لئے مراعات کا اعلان کیا  
 جائے غریب کے لئے سرچھپانے کے لئے جگہ درکار ہوتی ہے اس کے علاوہ اسے دو وقت  
 کی روٹی عزت سے مل جائے تو وہ اسی میں خوش رہتا ہے غریب آدمی نے گاڑی تو چلانی  
 نہیں اس پر چھوٹ دے بھی دی جائے تو امیر طبقہ ہی اس سے فائدہ اٹھائے گا اب جیسے  
 کہ سینٹ پر ایکسائز ڈیوٹی بڑھائی جا رہی ہے اس سے مکان بنانے والے متاثر ہوں گے  
 کیونکہ اس سے سینٹ کی قیمتیں بڑھ جائیں گی اس کے علاوہ کھانے کی اشیاء جن میں  
 گوشت، چینی، دالیں اور دودھ مہنگا ہو جائے گا یہ ایک عام آدمی کی ضرورت کی اشیاء ہیں  
 ان میں کمی ہونی چاہیے تھی تاکہ ہر ایک کی دسترس میں رہے بجٹ میں پٹرول سستا  
 جبکہ ساتھ ہی پٹرول مہنگا کرنی کی سمری

بھی بھجوادی گئی ہے پٹرول میں بھی عوام کے لئے ریلیف ہونا چاہیے تھا تا کہ عوام کو  
 سکھ کا سانس ملے پٹرول مہنگا ہونے سے ہر چیز کی قیمت بڑھ جاتی ہے اس لئے حکومت  
 ابھی پٹرول کی قیمتوں میں اضافہ نہ کرے کیونکہ اگلے مہینے رمضان بھی ہے ویسے ہی  
 رمضان میں ہر چیز کی قیمت بڑھ جائے گی جو کہ ہم مسلمانوں کے لئے لحمہ فکریہ ہے ہم  
 رمضان میں نیکیاں کمانے کی بجائے عام صارف کو مہنگے داموں ضرورت صرف کی اشیاء  
 دیتے ہیں ہونا تو یہ چاہیے کہ اس ایک مہینہ میں ہم ہر ضرورت کی اشیاء پر قیمتیں کم کر  
 دیں لیکن دیکھا گیا ہے کہ رمضان سے پہلے ہی قیمتیں بڑھنا شروع ہو جاتی ہیں حکومت کا  
 فرض ہے کہ ایسے منافع خوروں پر نظر رکھے اور ان کو بھاری جرمانے کئے جائیں تا کہ  
 خوردونوش کی قیمتیں بڑھنے نہ پائیں خاص کر دودھ، پھل اور گوشت کی قیمتوں پر نظر  
 رکھی جائے لیکن ایسا ہو گا نہیں رمضان آتے ہی قیمتیں آسمانوں سے باتیں کرنے لگتی ہیں  
 بہر حال بجٹ تو پیش ہو گیا اب اس کے اثرات آنے والی حکومت پر پڑیں گے ہو سکتا ہے  
 کہ آنے والی حکومت اس میں مزید رد و بدل کرے ویسے بھی پاکستان میں پیش کئے  
 جانے بجٹ کے بعد کئی منی بجٹ آتے رہتے ہیں یہ رواج بھی صرف پاکستان میں ہی ہے  
 خدا کرے کہ جو بھی حکمران آئے وہ عام عوام کے لئے مسیحا بن کر آئے کیونکہ اب  
 کرپشن کی گنجائش ہر گز نہیں ہے اب ملک کو کرپشن سے پاک ملک بنانا ہو گا جب تک  
 ملک کرپشن سے پاک نہیں ہو گا ترقی ناممکن ہے ایکشن بھی قریب ہیں اس لئے میری  
 آپ سب سے درخواست ہے کہ ووٹ کا استعمال

سوچ سمجھ کر کریں صرف ان امیدواروں کو ووٹ دیں جو ملک پاکستان سے محبت کرتے  
ہیں جو اس کی ترقی کے لئے دن رات کوشاں ہوں ہم عوام اگلے پانچ سالوں میں ملک  
پاکستان کو ترقی یافتہ ملکوں کی صف میں دیکھنا چاہتے ہیں یہاں وسائل کی ہر گز کمی نہیں  
ہے لیکن وسائل کا بے دریغ غلط استعمال عام عوام تک اس کے ثمرات نہ پہنچنے کا سبب  
ہے جب وسائل کا صحیح استعمال ہوگا تو ملک بھی صحیح سمت چل پڑے گا۔

## آخر خود کشی ہی کیوں؟

خود کشی؟ ہمیں روزانہ اخبار میں یہ سرخی ضرور ملتی ہے کہ آج کسی شخص نے اپنی زندگی سے بیزار ہو کر خود کشی کر لی زندگی ہر شخص کو پیاری ہے اور ہر شخص اپنی زندگی کی حفاظت کرتا ہے لیکن ایسی کیا بات ہو جاتی ہے کہ وہ زندگی کو موت پر ترجیح دیتا ہے اس کی کئی وجوہات ہیں کوئی غربت کی وجہ سے خود کشی کر لیتا ہے کوئی بے روزگاری کی وجہ سے خود کشی کر لیتا ہے کوئی امتحان کا نتیجہ بہتر نہ آنے پر خود کشی کر لیتا ہے کوئی کسی خوف کی وجہ سے خود کشی کر لیتا ہے خود کشی صرف پاکستان میں نہیں بلکہ دنیا بھر میں ایک سال کے دوران لاکھوں لوگ خود کشی کرتے ہیں لیکن خود کشی کی شرح بھارت اور چین میں سب سے زیادہ ہے خود کشی کا فیصلہ فوراً بھی ہوتا ہے اور کچھ لوگوں میں یہ کئی مہینوں سے بھی دماغ میں چل رہا ہوتا ہے مایوسی کرنا گناہ ہے مسلمان کو یہ زیب نہیں دیتا اگر ہم اپنے مذہب کو بھی اچھے طریقے سے جان لیں تو شاید کیسی بھی حالت ہو ہم اپنی جان نہ لیں خدار اپنے بچوں اور اپنے پیاروں کو قرآن کی تعلیمات سے روشناس کروائیں پانچ وقت کی نماز کی پابندی کریں ان پر عمل کرنے سے آپ کے مسائل ضرور حل ہو جائیں گے کیونکہ مذہب ہمیں صبر اور شکر کی تعلیم دیتا ہے حالت کیسے بھی ہو انسان سمجھوتہ کر

لیتا ہے لیکن مذہب سے دوری ہمیں خود کشی پر مائل کر دیتی دوسری بات کہ ہمیں ہر کام کرنے کے لئے حوصلے اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے اگر ایک بار کسی بھی امتحان میں ناکامی ہو جائے تو مایوس نہ ہوں اور خدا پر بھروسہ رکھتے ہوئے مزید محنت کریں اگر ایک طرف سے ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہے تو دوسری جانب اپنی کامیابی کو تلاش کریں خدا آپ کی ضرور مدد کرے گا۔

خود کشی کی ایک وجہ خاندانی مسائل بھی ہوتے ہیں آج کل کے بچے اتنے حساس ہو چکے ہیں کہ چھوٹی چھوٹی بات پر ناراض ہو جاتے ہیں ماں باپ کا فرض ہے کہ بچوں کو اعتماد میں لے کر ان کی تربیت کریں کبھی بھی ان کے ساتھ سختی کے ساتھ پیش نہ آئیں بچے پیار سے جلدی مان جاتے ہیں امتحان میں ناکامی کو ایٹو نہ بنائیں بلکہ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ کوئی بات نہیں اگلی بار سخت محنت کرو گے تو پاس ہو جاؤ گے بلکہ اچھے نمبر بھی لے لو گے یہ یقیناً وہ آپ کو اچھا رزلٹ دے گا آج کل معاشرے میں ایک دوسرے سے آگے بڑھنے اور معاشی طور پر مستحکم ہونے کے لئے بھی دباؤ زیادہ ہے جس سے کئی افراد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور خواہ مخواہ اس بات کو اپنے ذہنوں پر سوار کر لیتے ہیں مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ خدا نے جو رزق ہمارے نصیب میں لکھا ہے وہ جب تک ہمیں مل نہیں جاتا ہم دنیا سے نہیں جا سکتے باقی ہمیں رزق کے لئے کوشاں رہنا چاہیے تاکہ رزق حلال حاصل کرنے میں آسانی ہو

اگر آپ کو اپنے ارد گرد کوئی بھی مایوس بندہ ملتا ہے تو اس کا حوصلہ بڑھائیں تاکہ خدا نخواستہ کہیں وہ انمول زندگی کا خاتمہ نہ کر لے۔

حضرت ابو ہریرہ سے مروی ہے کہ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا جس نے اپنی جان کو ہلاک کیا تو قیامت تک وہ اپنی جان کو ہلاک کرتا رہے گا۔ کیونکہ اسلام میں خود کشی حرام ہے تو خود کشی کرنے والا جنت میں بھی داخل نہیں ہو سکتا اس لئے دوستو ہمیں ایسے اقدامات کرنے سے باز رہنا چاہیئے جس سے ہمارا نبی ﷺ اور خدا ناراض ہو جائیں ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے آگے پیچھے دھیان رکھیں اور دل برداشتہ لوگوں کی نہ صرف مدد کریں بلکہ انہیں نصیحت بھی کریں تاکہ وہ خود کشی نہ کریں دوستو ہماری جان اللہ کی امانت ہے اس کی حفاظت بھی ایمان کا حصہ ہے خود کشی جہاں خدا کی نافرمانی ہے وہاں خود کشی کرنے والا جہنمی بھی ہے اب ایک مسلمان یہ سب جانتے ہوئے کیسے یہ انتہائی قدم اٹھا سکتا ہے کیونکہ کوئی بھی مسلمان خدا اور خدا کے رسول ﷺ کو ناراض نہیں کر سکتا حقیقت میں ہمارے جو حالات اوپر نیچے ہوتے ہیں یہ اللہ تعالیٰ ہمیں آزما رہے ہوتے ہیں کہ کیا ہم اس پر پورا اترتے ہیں اس لئے ہمیں جذبات سے نہیں ذہن سے سوچنے کی ضرورت ہے کبھی بھی حالات ایک جیسے نہیں رہتے بس انسان کو مسلسل محنت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے آخر میں ایک بات اور کروں گا کہ ہمارے علماء کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ لوگوں کی مکمل راہنمائی کریں خاص طور پر نوجوانوں کے لئے

اپنی گلی محلوں یا مساجد میں ایسے پروگرام ترتیب دیں جن سے ان کی اصلاح ہو سکے اس کے علاوہ میڈیا کا بھی ایک رول بنتا ہے کہ وہ ایسے ڈرامے یا پروگرام پیش نہ کرے جس سے لوگوں میں مایوسی پیدا ہو یا وہ دل برداشتہ ہوں بلکہ ایسے پروگرام پیش کئے جائیں جو محنت، خلوص، محبت و پیار کا سبق فراہم کرتے ہوں میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں اسلام پر مکمل عمل کرنے کی توفیق عطا کرے تاکہ ہم تمام دنیاوی برائیوں سے محفوظ رہ سکیں آمین ثم آمین

## چیف جسٹس اور موبائل کارڈ چارجز

ایک وقت تھا کہ پاکستان میں موبائل ایک آدھ بندے کے پاس ہوتا تھا کیونکہ موبائل فون مہنگے ہوتے تھے ان کی قیمت پچاس ہزار ہوتی تھی اور یہ سائیز میں بھی بڑے ہوتے تھے لیکن پاکستان میں موبائل انڈسٹری نے بہت جلد ترقی کی ہے اب یہ منافع بخش کاروبار بن چکا ہے جو بھی اس انڈسٹری سے منسلق ہے وہ بھرپور منافع کما رہا ہے چاہے وہ موبائل کمپنیاں ہوں، موبائل کی شاپس ہوں موبائل ریویئرنگ کا کام کرنے والے ہوں یا پھر ان کا تعلق موبائل اسسٹنٹ سے ہو سبھی خوشحال زندگی گزار رہے ہیں کیونکہ کمپنیاں انہیں اچھا خاصا منافع دیتی ہیں جو پاکستان میں کسی دوسرے کام کی نسبت زیادہ ہے پاکستان میں اس وقت چودہ کروڑ سے زائد افراد موبائل فون کا استعمال کر رہے ہیں اور آنے والے وقتوں میں ان میں مزید اضافہ ہوتا چلا جائے گا اس وقت پاکستان میں موبائل انڈسٹری سب سے زیادہ مضبوط مانی جاتی ہے ہر سال موبائل کمپنیاں اربوں روپے کا ٹیکس ادا کرتی ہیں لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ کمپنیاں اور حکومت مل کر سو روپے کے کارڈ پر چالیس روپے ٹیکس وصول کر لیتی ہیں جو صارف پر سراسر ظلم ہے کیونکہ سو روپے کا کارڈ عام غریب اور کمزور طبقہ استعمال کرتا ہے اس پر کم سے کم سٹوٹی ہونی چاہیے اس سے پہلے



بھی اس پر بات ہوتی رہی ہے لیکن عدل درآمد صفر ہوتا رہا لیکن اب چیف جسٹس نے اس کا از خود نوٹس لے لیا ہے ہم امید کرتے ہیں کہ اس کا کوئی جلد حل نکال لیا جائے گا تا کہ غریب عوام کو سکھ کا سانس مل سکے اب اگر ایک شخص ایک لاکھ آمدن رکھتا ہے تو اس پر کوئی ٹیکس لاگو نہیں لیکن اگر ایک غریب آدمی سو روپے کا کارڈری چارج کرتا ہے تو چالیس روپے ٹیکس ادا کرتا ہے اس سے بڑا ظلم اور نا انصافی کیا ہو سکتی ہے گورنمنٹ کا فرض ہے کہ عوام کو ریلیف فراہم کرے نہ کہ فضول کے ٹیکس لگا کر مال بنائے اگر تو یہ پیسہ خزانے میں جاتا ہے اور اس کا صحیح استعمال بھی ہو رہا ہے پھر تو خوش آئیند بات ہے لیکن اگر اس کا استعمال غلط ہو رہا ہے تو پھر اس کا مکمل حساب ہونا ضروری ہے چیف جسٹس صاحب سے درخواست ہے کہ اس مسئلے کا حل فوری ہونا چاہیے تاکہ عوام کا دیرینہ مطالبہ پورا ہو سکے اور پھلے سے مہنگائی کا ستائی عوام کو ریلیف مل سکے یہ سارے کام حکومت کے کرنے کے ہوتے ہیں لیکن اب ہر معاملے میں عدلیہ کو عمل دخل کرنا پڑتا ہے اس کا مطلب ہے کہ آؤے کا آؤا بگڑا ہوا ہے ہمارے اداروں کو اتنا مضبوط ضرور ہونا چاہیے تاکہ ملک میں ہونے والی کرپشن کو روکا جاسکے یقین مانیں اگر ہماری عدلیہ انصاف پر مبنی فیصلے دے تو پھر پاکستان کو ترقی کرنے سے کوئی نہیں روک سکتا انشا اللہ وہ دن دور نہیں جب ہر شخص کو اس کے دروازے پر انصاف مہیا ہو گا اسے انصاف کے لئے در بدر کی ٹھوکریں نہیں کھانی پڑیں گی اگر ملک میں انصاف کا بول بالا ہو تو پھر کسی

کو جرات نہیں ہے کہ وہ ڈاکہ زنی کر کے یا قانون کو اپنے ہاتھ میں لے کے لیکن  
 افسوس کہ ابھی ایسا کچھ نہیں ہے ابھی قانون بھی بک جاتا ہے اسے مزید درست سمت  
 میں لانے کی ضرورت ہے تاکہ عام آدمی بھی اس دنیا میں جی سکے اگر ملک ترقی کرتا  
 ہے تو اس کا براہ راست اثر عوام پر پڑنا چاہیئے عوام کا لائف اسٹائل بہتر ہونا چاہیئے ہر  
 چیز شہری کی پہنچ میں ہونی چاہیئے یہ سب اسی وقت ممکن ہو گا جب عام شہری کو سامنے  
 رکھ کر بجٹ تیار کئے جائیں گے جب حکومتیں عام آدمی کے بھلے کے لئے سوچنا شروع  
 کریں گی جب عام آدمی کی تنخواہ میں بھی اضافہ ایک ایم پی اے، ایم این اے اور وزراء  
 کے مطابق اضافہ کیا جائے گا کیونکہ ایک عام آدمی بھی ملک کی ترقی میں اپنا ہاتھ بٹاتا ہے  
 لیکن اس کا معاوضہ اتنا کم رکھا گیا ہے کہ وہ دو وقت کی روٹی اپنے بچوں کو نہیں دے  
 سکتا کیونکہ ہر جگہ اس کا استحصال کیا جاتا ہے لیکن اب عوام کو بھی باشعور ہونا ہو گا کافی  
 حد تک عوام کو شعور آ چکا ہے لیکن ابھی بد قسمتی سے بہت سے لوگ ان پڑھ ہیں  
 ہمیں لوگوں میں شعور بیدار کرنے کے لئے اپنی اپنی جگہ سوشل میڈیا پر اپنا کردار ادا  
 کرنے کی ضرورت ہے موبائیل کارڈ کی کسٹومی پر بھی جو نوٹس لیا گیا ہے یہ سوشل میڈیا کا  
 ہی مرہون منت ہے اس طرح کے مسائل آپس میں ضرور ڈسکس ہونے چاہیں تاکہ ان  
 کا کوئی حل بھی ممکن ہو اگر ہم سب مثبت سوچ کے ساتھ آگے بڑھیں گے تو دنیا کی کوئی  
 طاقت ہمیں آگے بڑھنے سے نہیں روک سکتی ترقی اور خوشحالی ہمارا مقدر ہوگی انشاء اللہ



مجھے بڑے افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ ہمارے چینل جو کچھ ہمیں دکھا رہے ہیں وہ ہمارے معاشرے اور مذہب کی ہر گز عکاسی نہیں کرتے ہیں ڈرامے تو ڈرامے ہی ہیں اشتہارات بھی ایسے ایسے دکھائے جاتے ہیں کہ شرم آ جاتی ہے پاکستانی چینل کو لوگ اپنی فیملی کے ہمراہ دیکھتے ہیں اس لئے ایسے پروگرام ہونے چاہیں جو سب مل بیٹھ کر دیکھ سکیں اگر صبح کے مارننگ شو لے لیں تو ان میں بھی ناچ گانا عروج پر ہوتا ہے ہمیں بامقصد شو پیش کرنے چاہیں جن سے عام پبلک کو فائدہ ہو نہ کہ بیہودہ پروگرام پیش کئے جائیں مسلمان ملک ہوتے ہوئے بھی کسی بھی چینل پر اذان نہیں ہوتی اور اذان کے دوران ہی ایسے اشتہارات چلائے جاتے ہیں یا پروگرام جاری رہتے ہیں اگر ان تھوڑی دیر روک کر اذان ہو جائے تو نماز پڑھنے والوں کے لئے آسانی ہو جائے گی کیونکہ بعض اوقات پروگرام میں مگن اذان کا پتہ نہیں چلتا کہ کب اذان ہوئی آج میں ایک خبر پڑیہ رہا تھا جس میں اسلام آباد ہائی کورٹ نے حکم صادر کیا ہے کہ ہر چینل کو اب اذان نشر کرنی ہوگی یہ یقیناً خوش آئیند بات ہے اور ہر پاکستانی کی آواز ہے کہ یوں تو ہم ہر فضول پروگرام دکھاتے ہیں لیکن اذان نشر نہیں کرتے دوسرے چینلوں کی دیکھا دیکھی پی ٹی وی نے بھی اذان نشر کرنی بند کر دی تھی

حالانکہ ہم بچپن سے دیکھتے آ رہے ہیں کہ پی ٹی وی پر اذان نشر ہوتی رہی ہے بہر حال دیر  
 آئے درست آئے اب حکم صادر ہو چکا ہے اور تمام چینل پانچ وقت کی اذان نشر کرنے  
 کے پابند ہیں اب یہ واضح نہیں کہ کیا یہ حکم صرف رمضان کے لئے ہے یا رمضان کے  
 بعد بھی اذان نشر ہوتی رہے گی میری بھی ہائی کورٹ سے استدعا ہے کہ اسے پورا سال  
 جاری رہنا چاہیے کیونکہ اس کا تعلق ہمارے مذہب سے ہے پہلے ہی ہماری نوجوان نسل  
 مذہب سے دور ہوتی جا رہی ہے اور ان میں ناچ گانے کا رجحان بڑھ رہا ہے اس کے  
 علاوہ ہائی کورٹ نے تمام چینل پر نیلام گھر اور سرکس کو بند کرنے کا حکم صادر کیا ہے تا  
 کہ رمضان کو بہتر اور پورے مذہبی انداز سے گزارا جاسکے ہمیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے  
 رمضان بہترین تحفہ ملا ہے اس میں ہم اپنی غلطیوں کی معافی مانگ کر بخشش کروا سکتے  
 ہیں اس مہینے میں ہمیں نیکی کرنے، سزا ہونے سے دور رہنے، صبر اور شکر کا درس ملتا ہے  
 اس مہینے میں ہم جتنی بھی عبادت کریں کم ہے پیمرانے بھی تمنا ٹی وی چینل کو رمضان  
 کے حوالے سے گائیڈ لائن دے دی ہے جسٹس شوکت عزیز صدیقی نے مزید کہا کہ اگر  
 رمضان میں سرکس پروگرام جاری رہے تو ان چینل پر پابندی لگا دیں گے انہوں نے  
 مزید کہا کہ مسلمانوں کے لئے اذان سے بڑی بریکنگ نیوز کوئی نہیں ہے انہوں نے مزید کہا  
 کہ اگر چینل نے ایسا ہی چلنا ہے تو پاکستان کے نام سے اسلامی جمہوریہ ہٹا دیں پاکستان  
 میں 117 چینل ہیں اور جسٹس صاحب نے ان کی تفصیل مانگ لی ہے کہ کتنے چینل پر  
 اذان نشر کی جاتی ہے اذان صرف رمضان میں

نہیں بلکہ پورا سال نثر کی جانی چاہیے کوئی بھی مسلمان اذان سننا چاہتا ہے کیونکہ اس سے بھی نیکیوں میں اضافہ ہوتا ہے اس سے پہلے بھی پیسرا کوٹی وی چینل پر ایسے اشتہارات، ڈرامے اور مارنگ شو دکھانے کی شکایات موصول ہو چکی ہیں اور یقیناً پیسرا نے اس پر ایکشن بھی لیا جس کی وجہ سے کچھ کمی آئی ہم ایک اسلامی ملک میں رہتے ہیں ہماری اپنی اسلامی روایات ہیں ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کی اولاد کی پرورش اسلامی رو سے ہو لیکن جب ہمارے نوجوان ٹی وی پر مغربی لباس زیب تن کئے ہوئے کردار دیکھتے ہیں تو وہ بھی ایسا ہی لباس پسند کرتے ہیں جس میں ان کا جسم پوری طرح سے ڈھکا ہوا نہیں ہوتا ہم اپنی نوجوان نسل کو جو کچھ دکھائیں گے وہ اسی کی نقل کریں گے تمام معاشرہ ایسا نہیں ہے ابھی بھی بہت سے لوگ اپنی اولاد کی تربیت اور پرورش پر زور دیتا ہیں بہت کم ایسے ماں باپ ہیں جو خود بھی آزاد ہیں اور اپنے بچوں کی تربیت بھی ایسے ہی کرتے ہیں ایسے لوگ ہمارے معاشرے میں آتے ہیں نمک کے برابر ہیں ہمارے نوجوان انہی چینلز پر ایسے پروگرام دیکھتے ہیں جس سے معاشرے میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے نوجوانوں کے لئے اصلاحی پروگرام شروع کرنے چاہیں تاکہ وہ معاشرے کا ایک بہترین شہری بن سکیں اس کے علاوہ نوجوانوں کے لئے ایسے پروگرام ترتیب دینے کی ضرورت ہے جس سے وہ ہنرمند بن سکیں یا پھر ان کا رجحان اس طرف مائل کیا جاسکے کیونکہ ڈگریاں ہوتے ہوئے بھی ہمارے نوجوان بے روزگاری کا شکار ہیں اور اگر وہ پڑھائی کے ساتھ ساتھ ہنرمند بن جائیں گے تو وہ اپنے اور اپنے

خاندان کے لئے بہتر روزگار حاصل کر سکیں گے نوجوانوں سے بھی میری درخواست ہے کہ وہ ایک رات میں امیر بننے کے خواب نہ دیکھیں بلکہ اپنی محنت اور مشقت سے آگے بڑھیں اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے نوجوان انتہائی محنتی ہیں لیکن ان کو ایک گائیڈ لائن دینے کی ضرورت ہے اس وقت پاکستان میں 60% سے زیادہ نوجوان ہیں ہمیں ان کی اعلیٰ تربیت کر کے انہیں ملک کے لئے کارآمد شہری بنایا جاسکتا ہے ریاست کا فرض ہے کہ ان نوجوانوں کے لئے روزگار کا بندوبست کرے اس کے علاوہ انہیں ہنرمند بنانے کے لئے بھی ریاست کو بھرپور کوشش کرنی چاہیے گو کہ پنجاب میں ایسے ادارے بن چکے ہیں جو نوجوانوں کو مفت ٹیکنیکل تعلیم مہیا کر رہے ہیں لیکن ان کی تعداد بھی کم ہے ایسے اداروں کی تعداد میں اضافہ کرنا ضروری ہے امید کرتا ہوں کہ ہمارے چینلرز اور ریاست نوجوانوں کے لئے ایسے پروگرام شروع کریں گے جن سے ان کی اصلاح ممکن ہو اور وہ ایک اچھے شہری بن سکیں۔

## مئی پاکستان کی تاریخ کا اہم ترین دن 28

مئی 1998ء بروز جمعرات سہ پہر 3 بج کر 15 منٹ پر چاغی کے مقام پر پاکستان نے 28 ایکٹ ایسا فیصلہ کیا جس سے پوری دنیا کو حیران کر دیا اس دن سے پاکستان ناقابلِ تسخیر ہو گیا اور پہلا ایٹمی صلاحیت رکھنے والا اسلامی ملک بن گیا ایٹمی دھماکوں سے نہ صرف پاکستانیوں کے بلکہ تمام امت مسلمہ کا سر بھی فخر سے بلند ہو گیا اور تمام اسلامی ممالک نے اسے خوب سراہا پاکستانی اس دن کو بھی قومی دن کی طرح ہی مناتے ہیں اور اپنی اپنی خوشی کا اظہار کرتے ہیں ایٹمی دھماکے سابقہ وزیر اعظم میاں محمد نواز شریف نے کئے کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ سابقہ وزیر اعظم ذوالفقار علی بھٹو کے دور سے اس پر کام ہو رہا تھا اس کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں ڈاکٹر عبدالقدیر کا بھی ہاتھ ہے یہ تینوں شخصیتیں پاکستانی ہیں اور ہمیں فخر ہے کہ ان کی کوششوں سے آج پاکستان ناقابلِ تسخیر ملک بن چکا ہے 11 مئی کو بھارت نے تین دھماکے کئے اور 13 مئی کو مزید دو دھماکے کر کے پاکستان کو پیغام دینے کی کوشش کی کہ اب بھارت کسی بھی طرح کا جارحانہ رویہ اپنا سکتا ہے لیکن وہ پاکستان کی طاقت سے ناواقف تھا اس کے بدلے پاکستان نے 28 مئی کو پانچ دھماکے کر کے بھارت کا منہ بند کر دیا اب بھارت کو پاکستان پر حملہ کرتے



وقت ہزار بار سوچنا پڑے گا پاکستان کے ایٹمی بموں کی کوالٹی بھارت سے کئی درجہ بہتر ہے۔ 28 مئی کو جو دھماکے کئے گئے اس دن کو یوم تکبیر کا نام دیا گیا اور اس دن کی مناسبت سے ہر سال 28 مئی کو ملک بھر میں جلسے، جلوس اور تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ پاکستان ایکٹ پر امن ملک ہے اور کسی بھی جارحیت کا ارادہ نہیں رکھتا ہمارا ایٹمی پروگرام خالصتاً اپنے ملک کو محفوظ بنانے کے لئے ہے جب سے ہم ایٹمی طاقت بنے ہیں ہمارا زرلی دشمن بھارت بھی اپنی جگہ پر آ گیا ہے پہلے پہل تو بھارت کو یقین نہیں آ رہا تھا کہ پاکستان نے ایٹمی دھماکے کر لئے ہیں لیکن پھر یقین آ گیا اور پوری دنیا کو پاکستان نے باور کرا دیا کہ ہم کچھ بھی کر سکتے ہیں ہم پر جب مشکل آتی ہے تو ہم اپنے رب پر مکمل بھروسہ کرتے ہیں جس طرح ہم نے ایٹمی دھماکے کر کے اپنے ملک کو ناقابل تسخیر بنا دیا ہے اب ہمیں وعدہ کرنا ہو گا کہ ہم اپنے ملک سے توانائی کے بحران کو بھی ختم کر کے رہیں گے ہم اپنے ملک سے کرپشن کا خاتمہ کر کے رہیں گے ہم اپنے ملک سے بے روز گاری، مہنگائی اور رشوت کا قلم قمع کر کے رہیں گے ہمارے پاس ہر طرح کے وسائل موجود ہیں پھر بھی بد قسمتی سے ہمارا ملک آج بھی کئی ممالک سے بہت پیچھے ہے ابھی بھی ہمیں مزید اور سخت محنت کی ضرورت ہے تاکہ ہم جلد ہی ترقی یافتہ قوموں کی صف میں آجائیں ہمیں کسی بھی ملک کے آگے جھکنا نہ پڑے ہمیں کسی سے خیرات نہ لینا پڑے ہم بھی عزت دار قوموں کی طرح دنیا میں جی سکیں دنیا بھر کی طرح ہمارے نوجوان بھی باصلاحیت ہیں اور وہ

اپنے ملک کے لئے کچھ بھی کر سکتے ہیں صرف ان کی راہنمائی کرنے کی ضرورت ہے ہمارے نوجوان آج ہر شعبے میں اپنا نام بنا رہے ہیں وہ دن دور نہیں جب پاکستان دنیا بھر میں اپنا وقار بلند کرنے میں کامیاب ہو جائے گا اس کے لئے ہم سب کو مل کر فیصلہ کرنا ہو گا اب 2018 انتخابات کا سال ہے اس میں ووٹ ہی ہماری تقدیر کا فیصلہ کرے گا ہمیں اس جماعت یا اس فرد کو ووٹ دینا ہے جو ملک کی ترقی میں دلچسپی رکھتے ہیں ہمیں اس کو ووٹ دینا ہے جو عوام کی محبت اپنے دلوں میں رکھتے ہیں ہمیں اپنا قیمتی ووٹ ان کو دینا ہے جو ملک کو ترقی کی راہ پر ڈالیں ہمیں ووٹ انکو دینا ہے جو ملک سے کرپشن کا خاتمہ کریں ہمیں ووٹ ان کو دینا ہے جو ملک سے بے روزگاری، مہنگائی، دہشت گردی اور رشوت ستانی کا مکمل خاتمہ کریں ہمیں اس بار اپنا ووٹ سوچ سمجھ کر استعمال کرنا ہے اب ہمیں آنکھیں بند نہیں رکھنی اگر ملک کو بدلنا ہے تو ہم بدلیں گے اگر ملک میں تبدیلی لانی ہے تو ہم عوام ہی لا سکتے ہیں یقین کریں عوام ایک بہت بڑی طاقت ہے آپ اس کو سمجھیں اور اپنے ملک کی ترقی کے لئے اپنا من دھن سب بچھاور کر دیں کیونکہ یہ ملک ہے تو ہم ہیں اب حکمرانوں کو بھی بدلنا ہو گا حکمرانوں کو ملک کی ترقی میں دل و جان سے کام کرنا ہو گا ووٹ لیتے وقت وہ جو وعدے عوام سے کرتے ہیں اب ان کو پایہ تکمیل تک پہنچانا ہو گا تب ہی وہ صحیح عوامی نمائندے کہلانے کے قابل ہوں گے جب سے ہم ایسی طاقت بنے ہیں تب سے امریکہ بہادر کی آنکھوں میں کھٹک رہے ہیں اسی لئے تو اب امریکہ نے

پینترہ بدلا اور ہمارے ازلی دشمن بھارت سے اپنے پیار کی پیٹلیں چڑھانا شروع کیں لیکن ہم نے بھی اب امریکہ کی جانب دیکھنا چھوڑ دیا ہے گو کہ ہم کسی ملک سے تعلقات ختم نہیں کر سکتے لیکن خود دار قوم ہونے کے ناطے ہمیں برابری سے رہنا ہوگا ہم بھی چاہتے ہیں کہ جب ہم کسی دوسرے مل جائیں تو ہمیں بھی عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہر ملک پاکستان کی عزت کرے اور ہر پاکستانی کا وقار بلند ہو تو پھر ہمیں اپنے آپ سے آج کے دن وعدہ کرنا ہوگا کہ ہم جنیں گے پاکستان کے لئے اور مریں گے تو بھی پاکستان کی عزت و ناموس پر۔ ہمیں اپنی جان سے بھی پیارا ہے پاکستان اور اس کے لئے ہم کسی بی قربانی سے دریغ نہیں کریں گے۔ میرے دعا ہے کہ پاکستان دن دگنی اور رات چو گنی ترقی کرے آمین۔

## ڈاکٹر مہاتیر محمد، ملائیشیا اور پاکستان

بانوے سالہ عظیم راہنما ڈاکٹر مہاتیر محمد ایک بار پھر ملائیشیا کے انتخابات میں کامیاب ہو چکے ہیں انھوں نے موجودہ وزیر اعظم نجیب رزاق کے خلاف الیکشن لڑا اور کامیابی سے جیتنے میں کامیاب ہو گئے کیوں نہ ہوتے ملائیشیا آج جس مقام پر کھڑا ہے اس کا سہرا بھی مہاتیر محمد کو ہی جاتا ہے، ملائیشیا کو ترقی کی طرف گامزن کرنے والے ملائیشیا کے معمار مہاتیر محمد ہی ہیں مہاتیر محمد اس سے پہلے 1981 سے 2003 تک ملائیشیا کے وزیر اعظم رہے اور اپنی قائدانہ صلاحیتوں سے، ملائیشیا کو ایک جدید ترین اور ترقی یافتہ ملک بنا دیا جس میں آج جمہوریت بھی ہے اسلامی اقدار بھی ہیں اور ترقی بھی ہو رہی ہے مہاتیر محمد دنیا کے معمر ترین حکمران ہیں اگر دل میں حب الوطنی کا جذبہ ہو اور ملک کو مزید ترقی دینے کی جستجو ہو تو پھر عمر آڑے نہیں آتی اللہ تعالیٰ پاکستان کو بھی مہاتیر محمد جیسا لیڈر دے تاکہ پاکستان بھی ترقی کی طرف گامزن ہو سکے اگر دیکھا جائے تو پاکستان کے پاس ملائیشیا سے زیادہ وسائل ہیں لیکن اس کے باوجود یہاں کی عوام برتری کی زندگی گزار رہے ہیں جب تک ملک سے کرپشن، رشوت ستانی اور ناانصافی کا خاتمہ نہیں ہو جاتا تب تک ملک ترقی نہیں کر سکتا ہمیں ایک نڈر، ایماندار اور جزیہ حب الوطنی سے

سرشار لیڈر کی ضرورت ہے خدا کرے کہ ایسا لیڈر ہمیں جلد مل جائے تاکہ ہم بھی خوشحالی کی جانب رواں دواں ہو سکیں مہاتیر محمد ہونہار لیڈر تو ہیں ہی اس کے ساتھ ساتھ آپ بچپن سے ہی ذہین و فطین بچے تھے آپ کی تعلیمی کارکردگی بہترین رہی آپ نے شعبہ طب میں تعلیم حاصل کی اور کامیاب معالجہ کرائے۔

مہاتیر محمد سمجھتے تھے کہ جب تک تعلیم عام نہیں ہوگی ملک ترقی نہیں کر سکتا لہذا انہوں نے سب سے زیادہ تعلیم پر توجہ دی وہ جان چکے تھے کہ انگریزی تعلیم کی راہ میں رکاوٹ ہے لہذا انہوں نے تمام تعلیم ملایا زبان میں کر دی کاش پاکستان میں بھی اس انگریزی کو ختم کر کے اردو زبان کو ترجیح دی جائے تاکہ ہمارا ملک بھی ترقی کی منزلیں طے کر سکے ہمارے اکثر نوجوان انگریزی تعلیم کی وجہ سے ناکام ہو جاتے ہیں اور کئی کا تعلیمی کیریئر انگریزی کی وجہ سے ختم ہو جاتا ہے انگریزی کی وجہ سے ہی نقل کار حجان بڑھتا ہے یوں اس کا نقصان ایک طالب علم کو ہوتا ہے تمام دنیا کے ممالک جنہوں نے ترقی کی ہے ان کا ذریعہ تعلیم اپنی زبانوں میں ہے لیکن ایک ہم ہیں کہ ابھی تک غلامانہ سوچ کے ساتھ انگریزی کو سینے سے لگائے بیٹھے ہیں انگریزی ضرور ہو لیکن اس کو اختیاری مضمون کی حیثیت ہو جو پڑھنا چاہے وہ اس مضمون کو رکھے اور جو اس میں پڑھنا چاہتے ہیں ان کی تمام سائنسی، فنی اور ہر طرح کی تعلیم صرف اور صرف اردو میں ہو اگر ایسا ہو جائے تو میں یقین سے کہہ

سکتا ہوں کہ ہمارا ہر شہری تعلیم یافتہ ہو سکتا ہے۔

مہاتیر محمد نے بھی خواتین کی تعلیم کو ترجیح دی جس کی وجہ سے آج ملائیشیا میں خواتین مردوں کے شانہ بشانہ کام کر رہی ہیں مہاتیر محمد کے دور میں یونیورسٹیوں میں نصف تعداد خواتین کی تھی اس سے بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ وہاں خواتین کی تعلیم پر کتنی توجہ دی گئی ہے ہمارے ہاں اس کے بالکل الٹ ہے اگر کوئی خاتون پڑھ بھی جائے تو اس کے لئے روزگار کا مسئلہ بن جاتا ہے اسی طرح ہمارے نوجوانوں کو بھی بے روزگاری کا مسئلہ ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ تعلیم کے ساتھ ساتھ ہم اپنے ملک کو اقتصادی طور پر بھی منظم بنائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ نوکریاں پیدا ہوں اور ہم اپنے نوجوانوں کو جو ملک کا ایک بڑا سرمایہ ہیں ملازمتیں فراہم کر سکیں۔

ملائیشیا میں ہر سال سیاح بھی بڑی تعداد میں آتے ہیں آپ یقین کریں کہ ہمارے ملک میں سیاحت کے اتنے مقام ہیں اور وہ سونٹرز لینڈ سے بھی خوبصورت ہیں لیکن حکومت کی عدم توجہ اور دہشت گردی کی وجہ سے سیاحوں نے ادھر کا رخ کرنا چھوڑ دیا ہے اب ملک سے دہشت گردی کا خاتمہ کر دیا گیا ہے اور ہم امید کرتے ہیں کہ جلد ہی سیاح کے فروغ کے لئے بھی اقدامات کئے جائیں گے تاکہ ملک کو سیاحت سے بھی اچھا خاصا ریونیو حاصل ہو جو ملک کی فلاح و بہبود کے لئے

استعمال کیا جائے پاکستان میں ترقی کرنے کی صلاحیت موجود ہے یہاں کسی بھی چیز کی کمی نہیں ہے ہم ملائیشیا سے زیادہ بہتر ہیں ہمارے پاس ملائیشیا سے زیادہ وسائل ہیں لیکن ہم ابھی تک اپنے ملک کو وہ مقام نہیں دے سکے جو اس ملک کا حق تھا اب ہر پاکستانی کو اپنی جگہ اپنا کردار ادا کرنا ہو گا اس ملک کی خاطر بھائی چارے کو فروغ دینا ہو گا نفرتوں کی سیاست کو ختم کر کے ملک کی فلاح اور ترقی کے لئے مل جل کر کام کرنا ہو گا اگر اب بھی ہم اسی ڈگر پر رہے تو شاید آنے والے سو سالوں میں بھی ترقی نہ کر سکیں ملائیشیا رٹ، ٹن اور پام آئل پیدا کرنے والا دیا کاسب سے بڑا ملک ہے مہاتیر محمد نے بھی اس سے فائدہ اٹھایا اور انہیں جدید صنعت میں تبدیل کر کے ملک کو ترقی کی طرف گامزن کر دیا پاکستان ایک زرعی ملک ہے اگر ہم اس پر توجہ دیں تو ہم بھی ملک کی تقدیر بدل سکتے ہیں۔

## الکشن 2018 اور پاکستانی عوام

الکشن 2018 قریب قریب ہیں آئندہ دو سے تین ماہ کے بعد الکشن متوقع ہیں الکشن سے پہلے تمام پارٹیوں نے جلسے جلوسوں کا آغاز کر دیا ہے اور ہر پارٹی سربراہ پاکستانی عوام سے بلند و بانگ دعوے کرنے میں مصروف ہیں یا یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ عوام کو بے وقوف بنانے میں لگے ہوئے ہیں کوئی پاکستان کو الیشن ٹائیگر بنانے کا دعویٰ کرتا ہے کوئی ملک میں تبدیلی لانے کا دعویٰ کرتا ہے کوئی کچھ تو کوئی کچھ کہہ رہا ہے پاکستان کو بنے ہوئے 70 سال سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے ہم آج تک ان حکمرانوں کے دعوؤں پر یقین کرتے چلے آ رہے ہیں لیکن ابھی تک عملی جامہ پہنانے میں پوری طرح کوئی بھی کامیاب نہیں ہوا کیونکہ ابھی تک ایک عام آدمی غربت کی زندگی گزار رہا ہے ایک عام آدمی تعلیم سے دور ہے ایک عام آدمی بیماری کی حالت میں سسک سسک کر مر جاتا ہے ایک عام آدمی بے روزگار ہے ایک عام آدمی مہنگائی کا ستیا ہوا ہے آئے دن ملک میں پٹرول کی قیمتیں بڑھادی جاتی ہیں توانائی کے بحران پر ابھی تک پوری طرح قابو نہیں پایا جاسکا ہے اگر عوام کی بات کرتے ہیں تو عوام کے لئے سوچنا بھی ہو گا اب عوام کو بھی باشعور ہونا ہو گا اپنی بات کو منوانا ہو گا الکشن سے پہلے امیدوار عوام پر صدقے جاتے ہیں لیکن



جیسے ہی الیکشن ختم ہوتے ہیں تو تو کون اور میں کون والی بات ہو جاتی ہے اب عوام کو بھی دیکھنا ہو گا کس امیدوار نے ان سے کئے گئے وعدے پورے کئے ہیں وہی آئیندہ بھی آپ کے ووٹ کا حقدار ہو گا بلند بانگ دعوے کر کے عوام سے دور رہنے والوں کو آپ مسترد کر دیں کیونکہ آپ کے ووٹ میں اتنی طاقت ہے کہ آپ ملک کی تقدیر بدل سکتے ہیں آپ اپنی قسمت میں تبدیلی لاسکتے ہیں اگر اس بار بھی آپ سے کوئی غلطی ہو گئی تو پھر آنے والی نسلیں آپ کو کبھی بھی معاف نہیں کریں گی آپ کا ووٹ ملک کی امانت ہے اسے سوچ سمجھ کر استعمال میں لائیں کوئی بھی ملک میں تبدیلی نہیں لاسکتا صرف اور صرف آپ ہی تبدیلی لاسکتے ہیں کیونکہ اب تک جتنے بھی حکمران آئے انھوں نے اپنی تجوریاں بھری ہیں اور عوام کو لوٹا ہے ملک کو لوٹا ہے آخر کب تک ہم یونہی لٹتے رہیں گے ہمیں ایک ایماندار، سچے اور کھرے مسلمان حکمران کی ضرورت ہے جو واقعی ہی دل میں عوام کی محبت رکھتا ہو جسے اپنے ملک سے محبت ہو ہمیں ایسے حکمرانوں کی ضرورت نہیں جو جھوٹ پر مبنی سیاست کرتے ہوں جو عوام سے جھوٹے وعدے کرتے ہوں جو عوام اور ملک کے بھلے کی بجائے اپنا بھلا سوچتے ہوں ایسے حکمرانوں کو اب خدا حافظ کہنے کا وقت آ گیا ہے اگر اس بار بھی ہم نے کوئی غلطی کی تو پھر ملک کو مزید کرپٹ حکمران نہ صرف نقصان پہنچائیں گے بلکہ ایسے حکمران ملک کے لئے بھی خطرہ بن سکتے ہیں ہمیں یہ حکمران سبز باغ دکھا کر ووٹ حاصل کر لیتے ہیں اور ملک کو ناتلانی نقصان پہنچاتے ہیں جس سے ملک ترقی کرنے کی بجائے

مزید پیچھے چلا جاتا ہے کریٹ حکمرانوں کی وجہ سے ہی ملک پر قرضوں کا بوجھ بڑھتا جا رہا ہے قرضے بڑھنے سے ملک میں مہنگائی بڑھتی ہے امن و امان کی فضا خراب ہو جاتی ہے ہمارا ملک پاکستان کسی بھی ملک سے کم نہیں ہے اور اس میں ترقی یافتہ ملک بننے کی صلاحیت موجود ہے ہمارے نوجوان کسی بھی ترقی یافتہ ممالک کے نوجوانوں سے ہر گز پیچھے نہیں ہیں صرف ایک با اصول، سنجیدہ اور محب وطن حکمران کی ضرورت ہے جو ملک کو اور اس کے نوجوانوں کو صحیح راہ پ دکھائے پھر دیکھیں ملک کیسے دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کرتا ہے میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسا حکمران نصیب کرے جو ملک اور عوام کے لئے کسی معجزہ سے کم نہ ہو آمین

اب کوئی بھی پارٹی برسر اقتدار آئے اسے صرف اور صرف پاکستان کی مفاد کے لئے کام کرنا ہوگا اسے اپنی عوام کے ووٹ کا پاس رکھنا ہوگا اور صرف عوامی کام کو ترجیح دینی ہوگی تاکہ غربت کے ستارے عوام بھی دودن سکھ کا سانس لے سکیں اگر آپ نے اس بار بھی عوام سے جھوٹے وعدے کئے تو خدا آپ کو کبھی بھی معاف نہیں کرے گا اللہ تعالیٰ ہمارے حکمرانوں کو ملک پاکستان کی خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین



## الکشن 2018 اور پاکستانی عوام

الکشن 2018 قریب قریب ہیں آئندہ دو سے تین ماہ کے بعد الکشن متوقع ہیں الکشن سے پہلے تمام پارٹیوں نے جلسے جلوسوں کا آغاز کر دیا ہے اور ہر پارٹی سربراہ پاکستانی عوام سے بلند و بانگ دعوے کرنے میں مصروف ہیں یا یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ عوام کو بے وقوف بنانے میں لگے ہوئے ہیں کوئی پاکستان کو الیشن ٹائیگر بنانے کا دعویٰ کرتا ہے کوئی ملک میں تبدیلی لانے کا دعویٰ کرتا ہے کوئی کچھ تو کوئی کچھ کہہ رہا ہے پاکستان کو بنے ہوئے 70 سال سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے ہم آج تک ان حکمرانوں کے دعوؤں پر یقین کرتے چلے آ رہے ہیں لیکن ابھی تک عملی جامہ پہنانے میں پوری طرح کوئی بھی کامیاب نہیں ہوا کیونکہ ابھی تک ایک عام آدمی غربت کی زندگی گزار رہا ہے ایک عام آدمی تعلیم سے دور ہے ایک عام آدمی بیماری کی حالت میں سسک سسک کر مر جاتا ہے ایک عام آدمی بے روزگار ہے ایک عام آدمی مہنگائی کا ستیا ہوا ہے آئے دن ملک میں پٹرول کی قیمتیں بڑھادی جاتی ہیں توانائی کے بحران پر ابھی تک پوری طرح قابو نہیں پایا جاسکا ہے اگر عوام کی بات کرتے ہیں تو عوام کے لئے سوچنا بھی ہو گا اب عوام کو بھی باشعور ہونا ہو گا اپنی بات کو منوانا ہو گا الکشن سے پہلے امیدوار عوام پر صدقے جاتے ہیں لیکن

جیسے ہی الیکشن ختم ہوتے ہیں تو تو کون اور میں کون والی بات ہو جاتی ہے اب عوام کو بھی دیکھنا ہو گا کس امیدوار نے ان سے کئے گئے وعدے پورے کئے ہیں وہی آئیندہ بھی آپ کے ووٹ کا حقدار ہو گا بلند بانگ دعوے کر کے عوام سے دور رہنے والوں کو آپ مسترد کر دیں کیونکہ آپ کے ووٹ میں اتنی طاقت ہے کہ آپ ملک کی تقدیر بدل سکتے ہیں آپ اپنی قسمت میں تبدیلی لاسکتے ہیں اگر اس بار بھی آپ سے کوئی غلطی ہو گئی تو پھر آنے والی نسلیں آپ کو کبھی بھی معاف نہیں کریں گی آپ کا ووٹ ملک کی امانت ہے اسے سوچ سمجھ کر استعمال میں لائیں کوئی بھی ملک میں تبدیلی نہیں لاسکتا صرف اور صرف آپ ہی تبدیلی لاسکتے ہیں کیونکہ اب تک جتنے بھی حکمران آئے انھوں نے اپنی تجوریاں بھری ہیں اور عوام کو لوٹا ہے ملک کو لوٹا ہے آخر کب تک ہم یونہی لٹتے رہیں گے ہمیں ایک ایماندار، سچے اور کھرے مسلمان حکمران کی ضرورت ہے جو واقعی ہی دل میں عوام کی محبت رکھتا ہو جسے اپنے ملک سے محبت ہو ہمیں ایسے حکمرانوں کی ضرورت نہیں جو جھوٹ پر مبنی سیاست کرتے ہوں جو عوام سے جھوٹے وعدے کرتے ہوں جو عوام اور ملک کے بھلے کی بجائے اپنا بھلا سوچتے ہوں ایسے حکمرانوں کو اب خدا حافظ کہنے کا وقت آ گیا ہے اگر اس بار بھی ہم نے کوئی غلطی کی تو پھر ملک کو مزید کرپٹ حکمران نہ صرف نقصان پہنچائیں گے بلکہ ایسے حکمران ملک کے لئے بھی خطرہ بن سکتے ہیں ہمیں یہ حکمران سبز باغ دکھا کر ووٹ حاصل کر لیتے ہیں اور ملک کو ناتلانی نقصان پہنچاتے ہیں جس سے ملک ترقی کرنے کی بجائے

مزید پیچھے چلا جاتا ہے کریٹ حکمرانوں کی وجہ سے ہی ملک پر قرضوں کا بوجھ بڑھتا جا رہا ہے قرضے بڑھنے سے ملک میں مہنگائی بڑھتی ہے امن و امان کی فضا خراب ہو جاتی ہے ہمارا ملک پاکستان کسی بھی ملک سے کم نہیں ہے اور اس میں ترقی یافتہ ملک بننے کی صلاحیت موجود ہے ہمارے نوجوان کسی بھی ترقی یافتہ ممالک کے نوجوانوں سے ہر گز پیچھے نہیں ہیں صرف ایک با اصول، سنجیدہ اور محب وطن حکمران کی ضرورت ہے جو ملک کو اور اس کے نوجوانوں کو صحیح راہ پ دکھائے پھر دیکھیں ملک کیسے دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کرتا ہے میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسا حکمران نصیب کرے جو ملک اور عوام کے لئے کسی معجزہ سے کم نہ ہو آمین

اب کوئی بھی پارٹی برسر اقتدار آئے اسے صرف اور صرف پاکستان کی مفاد کے لئے کام کرنا ہوگا اسے اپنی عوام کے ووٹ کا پاس رکھنا ہوگا اور صرف عوامی کام کو ترجیح دینی ہوگی تاکہ غربت کے ستارے عوام بھی دودن سکھ کا سانس لے سکیں اگر آپ نے اس بار بھی عوام سے جھوٹے وعدے کئے تو خدا آپ کو کبھی بھی معاف نہیں کرے گا اللہ تعالیٰ ہمارے حکمرانوں کو ملک پاکستان کی خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین



## ہالینڈ میں پھر گستاخانہ خاکوں کی نمائش

حضرت محمد ﷺ ہم سب مسلمانوں کے لئے اپنی اولاد، ماں باپ اور جان و مال سے بڑھ کر عزیز اور پیارے ہیں مذہب اسلام میں ان کی تعظیم ایمان کا لازمی جزو ہے کوئی بھی مسلمان اس سے انکار نہیں کر سکتا چاہے وہ دنیا کے کسی بھی حصہ میں رہتا ہو ہمارے لئے حضرت محمد ﷺ دنیا کی ہر چیز سے بڑھ کر ہیں کفار اسلام یہ سب جانتے ہیں اور جان بوجھ کر ایسی حرکتیں کرتے ہیں جس سے دنیا بھر کے مسلمانوں میں غم و غصہ کی لہر دوڑ جاتی ہے یورپ کی حکومتیں بھی اس کی ذمہ دار ہیں کیونکہ اگر وہ اسے روکنا چاہیں تو روک سکتی ہیں بلکہ پابندی بھی لگائی جاسکتی ہے لیکن افوس سے کہنا پڑتا ہے کہ وہ خود اس کی پشت پناہی کرتی ہیں جیسے ابھی حال ہی میں ہالینڈ میں نعوذ باللہ گستاخانہ خاکوں کی نمائش کا بندوبست کیا جا رہا ہے ہم مسلمان ایسے اقدامات کی سختی سے احتجاج کرتے ہیں کہ یورپ اپنے ان مذموم ارادوں سے باز آ جائے اور حکومتیں ایسے افراد کی پشت پناہی نہ کریں تاکہ دنیا بھر کے مسلمانوں میں جو بے چینی پھیل رہی ہے اور جو غم و غصہ پایا جاتا ہے اس سے بچا جاسکے یہ تو جان بوجھ کر "آئیل مجھے مار" والی مشال کے برابر ہے۔



ہالینڈ میں اس سے پہلے بھی رسول پاک ﷺ کی شان میں گستاخی کی گئی جس سے پوری دنیا کے مسلمانوں کی دل آزاری ہوئی اب ایک بار پھر یہ حرکت کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے جو کہ تمام دنیا کے لئے خطرہ بن سکتی ہے اس کے علاوہ دنیا بھر کے مسلمانوں کو دکھ پہنچا سکتی ہے یہ یقیناً سوچی سمجھی تحریک کے مطابق کام ہو رہا ہے جسے کی خبر "The Week" ہالینڈ کی حکومت کو فوری طور پر روکنا ہوگا۔ برطانیہ کے جریدہ کے مطابق ہالینڈ میں ایک سیاسی جماعت فریڈم پارٹی کے سربراہ گیرٹ ولڈرز کی سربراہی میں ایک نمائش کا اہتمام کیا جا رہا ہے اس جماعت نے حکومت سے اپنی سیکورٹی بھی مانگ لی ہے جب ان کو معلوم ہے کہ نعوذ باللہ ایسا کام کرنے سے دنیا کا امن خراب ہو سکتا ہے اور انتہا پسندی کو ہوا مل سکتی ہے ایک طرف تو سب دہشت گردی اور انتہا پسندی کے خلاف کام کر رہے ہیں اور دوسری طرف اسلام کے خلاف ایسے اقدام اٹھا کر مسلمانوں کی جہاں دل آزاری کی جا رہی ہے وہاں مسلمانوں میں انتہا پسندی کو بھی فروغ حاصل ہو گا۔ خدا را ہالینڈ کی حکومت کو اس کی پشت پناہی نہیں کرنی چاہیے بلکہ مسلمانوں کے جذبات کی قدر کرنی چاہیے مسلمانوں کے جذبات سے کھیلنا کسی طرح بھی امن کا باعث نہیں بن سکتا اس لئے اس نمائش پر فوری طور پر پابندی لگائی جائے کیونکہ یورپ میں آزادی اظہار کی مکمل آزادی ہے لیکن ایسی آزادی جو کسی کی دل آزاری کا سبب بن جائے یا دنیا کے امن کے لئے خطرہ ہو اسے روک دینا چاہیے ایک خبر کے مطابق یہ سازش رمضان المبارک کے مہینے میں کی گئی ہم اسے

سازش ہی کہیں گے کیونکہ اگر جان بوجھ کر اسلام یا اسلام کی معتبر ہستیوں کی نعوذ باللہ بے حرمتی کی جائے گی تو یقیناً دنیا بھر کے مسلمانوں کو انتہا پسندی کی طرف رجحان کو ہوا ملے گی۔

اس مقابلہ میں کچھ تاخیر کی گئی تھی لیکن اب اسے آن لائن تشہیر کر کے مقابلہ کی تیاری کر لی گئی ہے اور بر ملا اعلان کیا گیا ہے کہ اسے سوشل میڈیا پر بھی دکھایا جائے گا اور براہ راست بھی نشر کیا جائے گا یہ تمام دنیا کے مسلمانوں کے لئے تکلیف دہ عمل ہے اب ہمیں پر امن رہ کر ان ظالموں کو جواب دینا ہے لیکن اس کے لئے ہم سب مسلمانوں کو یکجا ہونے کی ضرورت ہے تمام مسلمان حکومتوں کے سربراہوں کا فرض بنتا ہے کہ وہ اس اقدام کی کھل کر مخالفت کریں اور ہالینڈ کی حکومت کو اپنے اپنے ملکوں کی جانب سے سخت پیغام بھجوائیں تاکہ آئیندہ ایسی کوئی حرکت نہ کر سکے اس کے علاوہ تمام مسلمان پر امن رہ کر حضور پاک ﷺ سے اپنی محبت کا اظہار کرتے رہیں سوشل میڈیا پر رسول اللہ ﷺ سے اپنی عقیدت اور محبت کا اظہار کریں تاکہ ہالینڈ کی حکومت کو احساس ہو کہ اسلام میں مسلمانوں کے لئے حضور پاک ﷺ کی ہستی کتنی معتبر ہے ہم ہالینڈ کی حکومت سے پر زور اپیل کرتے ہیں اور احتجاج کرتے ہیں کہ اس نمائش کو فوری طور پر روکا جائے اور آئیندہ بھی ایسے اقدامات سے باز رہا جائے مجھے افسوس اس وقت ہوتا ہے جب مسلمان حکومتیں خاموشی اختیار کر لیتی

ہیں جو اس طرح کے اقدامات کو ہوا دیتی ہیں اگر ان پر فوری ایکشن لے لیا جائے اپنا احتجاج کھل کر بیان کیا جائے اور تمام مسلمان ممالک اپنے اپنے ملک سے ہالینڈ کے سفیر کو نکال دیں اور ہالینڈ کے ساتھ اپنے تعلقات منقطع کر دیں تاکہ ان کو بھی ہماری طاقت کا احساس ہو لیکن افسوس کہ ابھی تک کچھ ایسا نہیں ہوا ہمیں اپنے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ اپنی اولاد اور جان و مال سے بڑھ کر پیارے ہیں ہم آج سے ہی سوشل میڈیا پر اپنے نبی ﷺ کی شان اور محبت کا اظہار کریں تاکہ ایسے گستاخ رسول اور شر پسند کفار تک ہمارا واضح پیغام پہنچ جائے اللہ تعالیٰ ان کفار کو غرق کرے آمین

## میاں نواز شریف کی واپسی اور پراسکون اے کلاس جیل

ملک میں الیکشن 2018 کی گہما گہمی جاری ہے اور تمام امیدوار اپنے اپنے حلقوں میں گھر گھر جا کر ووٹ مانگ رہے ہیں اور کئی مختلف علاقوں میں اپنے اپنے جلسے کرنے میں مصروف ہیں لیکن ن لیگ کے سربراہ میاں نواز شریف کو پہلے نا اہل اور پھر انہیں سزا سنادی گئی یقیناً اس کا اثر ووٹروں پر پڑے گا نواز شریف تین بار پاکستان کے وزیر اعظم رہ چکے ہیں اس لئے ان کی شہرت میں کوئی کمی نہیں آئے گی لیکن ان کی سزا کی وجہ سے کچھ ووٹرز ضرور متاثر ہو سکتے ہیں اب آنے والا وقت ہی فیصلہ کرے گا کہ اس فیصلے سے ن لیگ کو کتنا نقصان ہوگا۔

چھ جولائی کو میاں نواز شریف کو نیب عدالت کی جانب سے ایون فیلڈ ریفرنس کیس میں مجموعی طور پر 11 سال قید اور جرمانے کی سزا دی گئی اسی طرح مریم نواز کو 8 سال قید اور جرمانے کی سزا سنائی گئی جبکہ کمیٹی صفر کو ایک سال قید با مشقت سنائی گئی کیونکہ جب یہ سزائیں سنائی گئیں اس وقت نواز شریف اور ان کی بیٹی مریم نواز کلثوم نواز کی بیماری کی وجہ سے لندن میں مقیم تھے لیکن اب انہوں نے واپس پاکستان آ کر کیس کا سامنا کرنے کا فیصلہ کیا ہے

کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ اگر انہوں نے سیاست میں رہنا ہے تو پاکستان آنا ہی ہوگا اس کے برعکس اگر وہ پاکستان نہ آتے تو یقیناً ان کا نام سیاست سے ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتا

میاں نواز شریف اور ان کی بیٹی مریم نواز شریف 13 جولائی بروز جمعہ کو واپس پاکستان آ رہے ہیں یقیناً یہ ایک اچھا فیصلہ کیا گیا ہے اس سے ان کی پارٹی کو تقویت ملے گی اور ہونا بھی ایسے ہی چاہیے تھا اب دیکھنا یہ ہے جب نواز شریف اور ان کی بیٹی لاہور ائر پورٹ پہنچے گئے تو کیا نیب کی ٹیم انہیں ائر پورٹ سے باہر آنے دے گی یا انہیں اندر سے ہی گرفتار کر کے اسلام آباد ائر پورٹ لے جایا جائے گا کیونکہ ائر پورٹ کے باہر لیگ کے کارکن موجود ہوں گے اور ہو سکتا ہے کہ ان کے ساتھ الیکشن لڑنے والے امیدوار بھی ہوں لیگی کارکنوں کو بھی چاہیے کہ توڑ پھوڑ کی سیاست نہ کریں اور پر امن احتجاج کیا جائے تو بہتر ہوگا کیونکہ نیب کی جانب سے یہ بھی خبر ہے کہ آنے والوں کو گرفتار کر لیا جائے گا اب دیکھتے ہیں کہ اونٹ کس جانب کروٹ لیتا ہے۔

قارئین اب میں آپ کو بتانا چاہتا ہوں کہ نواز شریف جب گرفتار ہو جائیں گے تو انہیں عام قیدیوں کے ساتھ نہیں رکھا جائے گا بلکہ انہیں اسے کلاس میں رکھا جائے گا اس کی وجہ یہ بتائی جا رہی ہے کہ وہ تین بار پاکستان کے وزیر

اعظم رہ چکے ہیں اس لئے انہیں یہ کلاس دی جا رہی ہے اس میں انہیں سخت مشقت بھی نہیں کرنی پڑی گی جس طرح عام قیدی کرتا ہے ہاں ان سے دفتری امور سے متعلق کام کروائے جائیں گے۔ جیل میں رہ کر بھی یہ پرسکون زندگی گزاریں گے نہ ہی نواز شریف قیدیوں جیسا لباس پہنیں گے اور نہ ہی قیدیوں جیسا کھانا کھائیں گے بلکہ یہ کوئی بھی گھر کا استری کیا ہوا لباس پہن سکتے ہیں اس طرح گھر کے پر تکلف کھانوں سے بھی اسیر ہو سکتے ہیں انہیں ائر کنڈیشنر، ٹی وی، اخبارات و رسائل کی سہولتیں بھی میسر ہوں گی اس کے برعکس ان کی بیٹی مریم نواز شریف اور داماد کیپٹن صفدر کو جیل میں بی کلاس میں رکھا جائے گا انہیں بی کلاس دینے کی وجہ ان دونوں کا گریجویٹ ہونا ہے انہیں بھی ٹی وی اخبارات اور فرنیچر کی سہولتیں میسر ہوں گی۔

عام جیلوں کی حالت زیادہ بہتر نہیں ہے لیکن اسے بہتر بنانے کی کوشش ضرور کی گئی ہے پنجاب حکومت کی جانب سے عام جیلوں کی سیکورٹی کے نظم و نسق کو بہتر بنانے کے لئے کئی ملین روپے خرچ کئے گئے ہیں سیکورٹی اہل کاروں کو جدید اسلحہ اور آلات فراہم کئے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ محترم حضرات کے تعاون سے جیلوں میں فلٹر پلانٹ نصب کئے گئے ہیں جو خوش آئیند بات ہے کوشش کی جا رہی ہے کہ یہ فلٹر پلانٹ پنجاب کی تمام جیلوں میں مہیا کئے جائیں تاکہ پینے کے پانی کا مسئلہ حل ہو جائے۔ ایک خبر کے مطابق اب قیدیوں کو جیل میں اچھا کھانا

مہیا کیا جائے گا بی کلاس اور سی کلاس میں کوئی فرق نہیں رکھا جائے گا اگر ایسا کیا جائے تو یہ ایک اچھا اقدام ہوگا۔ عام جیل میں کئی کئی سالوں سے ایسے قیدی بھی قید کی صعوبتیں اٹھا رہے ہیں جو انتہائی معمولی کیسوں میں قید ہیں ایسے قیدیوں کے لئے بھی مختصر حضرات ان کے جرمانے کی رقم بھر دیتے ہیں جس سے وہ آزاد ہو جاتے ہیں۔

## انتخابات اور پاکستان میں دہشت گردی کی نئی لہر

پاکستان میں 25 جولائی کو انتخابات ہونے جارہے ہیں انتخابات کے حوالے سے عوام اور مختلف پارٹیوں میں جوش و لولہ نظر آ رہا ہے انتخابات کسی بھی ملک کی جمہوریت کے لئے اہم ہوتے ہیں اس لئے ہر ووٹر کو اپنے ووٹ کا صحیح استعمال کرنا چاہیے تاکہ ملک میں اصل جمہوریت کو فروغ حاصل ہو ہمارا دشمن کبھی نہیں چاہے گا کہ ملک میں جمہوریت ہو اسی لئے وہ ملک میں امن و امان کی صورت حال کو خراب کر رہا ہے حالیہ پشاور اور کوئٹہ میں ہونے والے دہشت گردی کے واقعات اسی لائحہ عمل کا حصہ ہو سکتے ہیں ہمیں اپنی سیکورٹی کا پورا پورا خیال رکھنا ہو گا تاکہ کوئی دشمنانہ پاکستان اپنی مذموم ارادوں میں کامیاب نہ ہو سکے ہمیں اپنی صفوں میں بھی ایسے لوگوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے جو دہشت گردوں کے سہولت کار بنتے ہیں ایسے لوگوں پر نظر رکھیں جو کسی بھی لحاظ سے آپ کو مشکوک لگتے ہوں ابھی جو حالیہ دہشت گردی کے واقعات ہوئے ہیں ان میں بھی افغانستان سے لوگ ملوث ہیں اور اس سے پہلے بھی پاکستان میں جو کاروائیاں ہوتی رہی ہیں ان میں زیادہ تر افغانستان سے ہی لوگ ملوث پائے گئے ہیں ہمارے سیکورٹی کے اداروں کو مزید سختی کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ایسے شہر پسند افراد پاکستان میں داخل نہ ہو سکیں اگر ممکن



ہو تو 25 جولائی تک افغانی شہریوں پر پاکستان میں داخلے پر پابندی لگا دی جائے اور سرحدوں کو مکمل سیل کر دیا جائے تاکہ پھر ایسے کسی واقعہ سے محفوظ رہا جاسکے۔ اندرون ملک میں بھی شہریوں پر نظر رکھی جائے تاکہ دوبارہ کوئی ایسا واقعہ نہ ہو سکے۔

پاکستان نے دہشت گردی کے خلاف کامیاب کاروائیاں کی ہیں جنہیں اب دوسرے ممالک کے لوگ بھی سراہتے ہیں دہشت گردی کے خلاف جتنی قربانیاں پاکستان نے دی ہیں اتنی کسی دوسرے ملک نے نہیں دی ہیں ہم سب دہشت گردی کے معاملے میں ایک پیج پر اکٹھے ہیں ہم اپنے وطن کے لئے اپنی جانوں کے نذرانے دینے کے لئے ہر وقت تیار رہتے ہیں ہمیں ہر صورت اپنے وطن کی حفاظت کرنی ہے کیونکہ اگر وطن ہے تو ہم ہیں ہمارے دشمن ہمیں ہر صورت نقصان پہنچانے کے در پر رہتے ہیں ہمیں آپس میں پیار و محبت اور یکجہتی کو فروغ دینا ہے تاکہ دشمن اپنے کسی بھی ارادہ میں کامیاب نہ ہو سکے ہمیں آپس کے تفرقوں سے بچنا ہے ہمیں اپنے مسائل مل جل کر حل کرنے ہیں ہمیں ایک دوسرے کو تنقید کا نشانہ نہیں بنانا ہے ہمیں پاکستان کی خاطر جینا ہے اور پاکستان کی خاطر مرنا ہے دنیا کی کوئی طاقت ہمیں توڑ نہیں سکتی ہم اپنے دشمن سے ٹکر لینا خوب جانتے ہیں ہمارے حوصلے بلند ہیں ہم مسلمان ہیں اور مسلمان کے حوصلے کبھی پست نہیں ہوتے ہم دشمن کی ہر چال کو ناکام بنانے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں اللہ کے فضل

ہم ایسی طاقت ہیں اور کوئی دشمن ہمیں زیر نہیں کر سکتا ہم ہر دشمن پر بھاری ہیں اگر  
 ہمیں ڈر ہے تو اندرونی دشمنوں سے ہے ہمیں ان دشمنوں کی سازشوں کو بھی ناکام بنانا  
 ہے ہمیں ان اندرونی دشمنوں کو کیف و کردار تک پہنچانا ہے تاکہ ہمارے ملک میں امن  
 و امان اور سلامتی ہو ہم اپنے وطن کی سلامتی کے لئے ایک ہیں چاہے وہ سیاسی جماعتیں  
 ہوں، مذہبی جماعتیں ہوں، عوام ہو یا پھر عسکری قیادت ہو وطن کی خاطر سب ایک  
 ہیں اور اس معاملے میں ہماری کوئی دوسری رائے نہیں ہے دشمن جان لے کہ ایسی  
 بددلتانہ کاروائیاں کر کے ہمیں خوف میں مبتلا نہیں کر سکتا میرا وطن تا قیامت رہنے کے  
 لئے بنا ہے ہمیں اپنے وطن سے بے حد محبت ہے ہم سب اپنے وطن کے لئے کسی بھی  
 قربانی سے گم نہ نہیں کریں گے حالیہ دہشت گردی کی جنگ میں دشمن کا کافی نقصان ہوا  
 ہے اس لئے اب وہ چھپ کر ایسی بددلتانہ کاروائیاں کر کے معصوم اور بے گناہ لوگوں کی  
 جان لے رہا ہے ہمیں ان کی جانوں کا بے حد دکھ ہے اور ہم دعا گو ہیں کہ اللہ تعالیٰ ان  
 تمام شہیدوں کو جو رحمت میں جگہ عطا فرمائے اور ان کے لواحقین کو صبر جمیل عطا  
 فرمائے آمین۔

جیسے جیسے انسان ترقی کی منازل طے کر رہا ہے وہ نئے نئے اور جدید سے جدید طریقے اپنانا چلا جا رہا ہے جدت کے ساتھ ساتھ نئی نئی ایجادات ہو رہی ہیں سوشل میڈیا بھی ایک ایسی ہی ایجاد ہے جس نے پوری دنیا کو ایک بیج پر اکٹھا کر دیا ہے اسی لئے اسے گلوبل ویلج کا نام دیا گیا ہے آج کل پاکستان میں الیکشن کا موسم ہے اور ہر کوئی الیکشن ہی کی بات کر رہا ہے سوشل میڈیا پر بھی طرح طرح کی پوسٹ دیکھنے کو مل رہی ہیں اگر دیکھا جائے تو تمام جماعتیں سوشل میڈیا پر محترک نظر آتی ہیں اب دیکھنا یہ ہے کہ سوشل میڈیا کے انتخابات پر کتنا اثر پڑے گا نوجوان طبقہ اپنی اپنی جماعت کی بھرپور کمپین چلا رہے ہیں لیکن کہیں کہیں ذاتیات اور اخلاقیات سے گری پوسٹیں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں ہمیں سوشل میڈیا کا استعمال ضرور کرنا چاہیے لیکن اخلاقیات کو مد نظر رکھنا بھی ضروری ہے کیونکہ ہر طبقہ اور ہر عمر کے افراد سوشل میڈیا سے جڑے ہوئے ہیں ان میں خواتین اور بچے بھی شامل ہیں ہمیں ان کا خیال بھی رکھنا ہے ہمیں ایسی پوسٹ لگانے کی ضرورت ہے جس میں پارٹی کے منشور کے مطابق کام کیا گیا ہو ابھی حال ہی میں ایک گدھے کی پوسٹ وائرل ہوئی جس پر ایک سیاسی جماعت کے سربراہ کا نام لکھ کر اس پر تشدد کیا گیا یہ انتہائی

افسوس ناک اور جہالت کی بات ہے ایک باشعور معاشرے میں ایسا سوچا بھی نہیں جا سکتا کہ آپ کسی جانور کو مار پیٹ کر کے لبو لبان کر دیں خدا را ایسی حرکات سے باز رہیں، احتجاج کرنے کے اور کئی طریقے ہیں جنہیں آپ اپنا احتجاج کر سکتے ہیں کسی کو بھی براہ راست نشانہ نہ بنائیں مثبت سوچ کے ساتھ مثبت پوسٹ لگائیں اسی طرح ایسی پوسٹوں کو بھی نہ لگائیں جو نوجوانوں کو مشتعل کرتی ہوں اس میں کچھ غیر ملکی افراد بھی شامل ہو سکتے ہیں اس لئے سیکورٹی اداروں کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ سوشل میڈیا پر بھی سٹری نظر رکھیں تاکہ شر پسند افراد پر نظر رکھی جائے اگر کوئی اس میں ملوث ہو تو اسے قرار واقعی سزا دی جائے۔

ہر پارٹی سربراہ کا ٹویٹ اکاؤنٹ موجود ہے وہ اس کے ذریعے اپنے منشور کی وضاحت کر سکتے ہیں کوشش کریں کہ ایک دوسرے پر کچھ نہ اچھالا جائے بلکہ مثبت ٹویٹ کیا جائے تاکہ نوجوانوں میں کھلبھلی نہ بچے اور انتخابات پر سکون ہوں ہم سب کو اپنے اداروں کے ساتھ تعاون کرنے کی ضرورت ہے تاکہ کوئی بھی دشمن اپنے ناپاک ارادوں میں کامیاب نہ ہو سکے ترقی یافتہ ممالک امریکہ اور برطانیہ میں بھی سوشل میڈیا کا بھرپور استعمال کیا جاتا ہے ڈونلڈ ٹرمپ اور ہیلری کلنٹن نے بھی سوشل میڈیا پر کافی ڈالرز خرچ کئے تھے آج کے دور میں سوشل میڈیا ہر ایک کی پہنچ میں ہے سوشل میڈیا کی مقبولیت کا آپ اندازہ

یوں بھی لگا سکتے ہیں کہ اب جو خبرٹی وی پر آتی ہے وہ سوشل میڈیا پر پہلے وائرل ہو جاتی ہے اب لوگوں کا رجحان انٹرنیٹ پر ہی ای پیپرز، کالمز اور بلاگز پڑھنے میں صرف ہوتا ہے یعنی اب ہر قسم کا مشورہ، ہر کاروبار کی تفصیلات اور کئی سائنسی معلومات کے علاوہ نصابی کتب و رسائل بھی سوشل میڈیا پر باسانی دستیاب ہیں۔

انتخابات کے حوالے سے سوشل میڈیا پر کئی جعلی ویڈیوز، تصاویر اور رپورٹس جھوٹ کا پلندہ بھی ہوتی ہیں آپ فوراً ان پر یقین نہ کریں بلکہ اس کی یقین دہانی ضرور کر لیں ایسے افراد کو شرم آنی چاہیے جو دھوکے پر مبنی ایسی پوسٹوں کا استعمال کرتے ہیں ان میں ایسی پوسٹیں بھی لگائی جاتی ہیں جو انتشار کا باعث بنتی ہیں ہم سب کو ان پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے ہمارے سیکورٹی ادارے بھی ان پر نظر رکھے ہوئے ہیں تاکہ کوئی شرپسند اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہو سکے اسی طرح انتخابات کے حوالے سے سوشل میڈیا پر نازیبا الفاظ اور گالی گلوچ سے پرہیز کریں کیونکہ یہ بھی اخلاقیات سے گرمی حرکات میں شامل ہے مجھے امید ہے کہ تمام نوجوان سوشل میڈیا کا مثبت استعمال کریں گے اور ملک و قوم کے استحکام، یکجہتی اور مضبوط جمہوریت کے فروغ کے لئے اپنا مثبت کردار ادا کریں گے ہمیں اپنے نوجوانوں سے بڑی امیدیں وابستہ ہیں اور ہمیں اپنے نوجوانوں پر فخر ہے کہ وہ کسی بھی ملک کے نوجوانوں سے کم

نہیں ہیں ہر شبے میں وہ اپنی صلاحتوں کا لوہا منوار ہے ہیں۔

## ووٹ کی اہمیت کو سمجھیں اور ووٹ سوچ سمجھ کر دیں

گرمی اور جس کا موسم بھی ہے۔ برسات بھی اپنے زوروں پر ہے لیکن گرمی اور برسات کے موسم کے علاوہ الیکشن کا موسم بھی ہے گرمی، جس اور بارش میں بھی لوگوں کا جوش و خروش دیدنی ہے اس بار امیدوار بھی اپنی اپنی مہم میں بھرپور حصہ لے رہے ہیں اور اپنی اپنی پارٹی کے ترانوں سے لوگوں کا دل بہلا رہے ہیں ہر پارٹی نے اپنا اپنا منشور دے رکھا ہے جسے آپ غور سے پڑھیں اور جس پارٹی کا منشور آپ کو اچھا لگے اسے ووٹ ضرور دیں ووٹ پاکستان کی امانت ہے آپ ووٹ نہ دے کر اس خیانت کے مرتکب نہ ہوں آپ کسی بھی حالت میں اپنا ووٹ ضرور کاسٹ کرنے جائیں آپ کے ایک ووٹ سے پاکستان کی تقدیر بدل سکتی ہے ووٹ دیتے ہوئے ایماندار، محب وطن اور لوگوں سے محبت کرنے والے امیدوار کو ووٹ دیں ایسے لوگوں کو ووٹ دیں جو ملک میں اسلام کا بول بالا چاہتے ہوں اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس طرح کے لوگوں کو ملک کی باگ ڈور سنبھالنے کے لئے ووٹ کریں گے قرآن پاک میں "ہے کہ" اللہ کسی قوم کی حالت نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنی حالت کو نہ بدلے تمام پارٹیوں کے امیدوار عوام کو سہانے خواب دکھا رہے ہیں ہم یہ خواب ماضی

میں بھی دیکھ چکے ہیں اب ان خوابوں کو حقیقت کا رنگ دینے کی ضرورت ہے اب پاکستان کو ترقی یافتہ ملک بنانے کا خواب پورا کرنا ہے اس بار اگر کسی نے عوام کے ساتھ دھوکہ کیا تو وہ پوری زندگی کے لئے نااہل ہو جائے گا اس لئے جو بھی پارٹی برسر اقتدار آئے وہ صرف اور صرف ملک و قوم کے لئے ایمانداری کے ساتھ کام کرے تاکہ اگلے الیکشن میں بھی وہ فتح حاصل کر سکے اب وہی پارٹی لوگوں کے دلوں پر راج کرے گی جو ملک و قوم کی خدمت کا جذبہ دل میں رکھتی ہے اب وہی امیدوار لوگوں کے دلوں کے قریب ہوں گے جو دل میں عوام کی خدمت کو اپنا منشور سمجھیں گے۔

ملک اس وقت بھی بنیادی ضرورتوں سے دور ہے عوام کو مہنگی بجلی، ضروریات زندگی کی اشیاء مہنگی، گاڑیاں مہنگی، پٹرول کی قیمتیں آسمانوں سے باتیں کرتی ہوئی، ڈالر مہنگا اگر ملک کی معیشت بہتر ہو جاتی تو عام عوام مہنگائی جیسے جن کا سامنا نہ کرتی اب جو بھی پارٹی آئے اسے اپنے ملک کی معیشت کو بہتر بنانے پر زور دینا ہوگا ملک سے بے روزگاری کا خاتمہ کرنا ہوگا، ملک میں تعلیم کو عام کرنا ہوگا، لوگوں کو باشعور بنانا ہوگا، ملک سے انتہا پسندی اور دہشت گردی کا مکمل خاتمہ کرنا ہوگا، کرپشن ملک کی جڑوں میں بیٹھ گئی ہے اس کا مکمل خاتمہ ہی ملک کی ترقی کا ضامن ہوگا، ملک کی لوٹی دولت کو واپس لانا ہوگا، تمام دوست ممالک کے ساتھ دوستی کو مضبوط بنانا ہوگا



اب صرف اور صرف ملک و قوم کی خدمت کو ہی اپنا منشور بنانا ہو گا تب ہی آپ خدا اور عوام کے سامنے سرخرو ہو سکیں گے لیکن اس کے لئے اپنا ووٹ ضرور کاسٹ کریں آپ اپنے ووٹ کی طاقت کو سمجھیں اور اس طاقت کا بھرپور استعمال کریں تاکہ ملک کی ترقی میں آپ کا حصہ بھی شامل ہو آپ ووٹ کے ذریعے ہی اپنے ملک اور اپنی قسمت کا فیصلہ کرتے ہو اس لئے 25 جولائی کو ووٹ دینے کے لئے اپنے اپنے گھروں سے باہر ضرور نکلیں۔

پاکستان میں مردوں کی نسبت خواتین کی تعداد زیادہ ہے اس لئے ان کو ووٹ دینے کا حق جرور ہونا چاہیے کیونکہ ابھی بھی کئی علاقوں میں خواتین کو ووٹ دینے پر پابندی ہے یا وہ لوگ برا سمجھتے ہیں ایسے علاقوں میں مولوی حضرات کو جا کر سیمینار یا ورکشاپ کرنے کی ضرورت ہے اور انہیں شرعی لحاظ سے بتایا جائے کہ ووٹ کی کیا اہمیت ہے ووٹ دراصل شہادت ہے جو ہم امیدوار کے لئے دیتے ہیں اس لئے ہمیں ایسے امیدوار کو ووٹ دینا چاہیے جو ایماندار و باکردار ہو، محبت وطن ہو اور اپنی ذمہ داریوں کو سمجھتا ہو یاد رکھیں آپ کا ووٹ آپ کی نسلوں کی امانت ہے اسے سوچ سمجھ کر ہی دیں ایسے لوگوں کو ووٹ دیں جو پاکستان کا وقار پوری دنیا میں باور کرا سکیں تاکہ کوئی پاکستانی کسی بھی ملک کا سفر کرے تو اسے عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے ہمیں اپنے، اپنے ملک اور اپنی آنے والی نسلوں کی فلاح و بہبود کی خاطر آج فیصلہ کرنا ہے ہمیں برادری

کو پس پشت ڈال کر خود سے فیصلہ کرنا ہے میرا ووٹ میرے ملک کی امانت ہے میں  
اس کا استعمال سوچ سمجھ کر ہی کروں گا ووٹ ایک طاقت ہے اور یہ ابھی آپ کے ہاتھ  
میں ہے درست فیصلہ ہی آپ کے مستقبل کا ضامن ہے میرے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں  
صحیح فیصلہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہم پر ایماندار، باکردار اور محب وطن حکمرانوں  
کی حکمرانی نصیب کرے آمین ثم آمین

پاکستان میں انتخابات کا مرحلہ خیر و بخوبی انجام پا گیا اس بار عوام نے پی ٹی آئی کو بھاری اکثریت سے کامیاب کیا ہے یقیناً اس سے ثابت ہوتا ہے کہ پاکستانی نوجوان طبقے نے عمران خان پر مکمل اعتماد کیا ہے تاکہ ملک سے بے روزگاری، مہنگائی، کرپشن اور قرضوں کے بوجھ سے نجات مل سکے یہ سب اتنا آسان نہیں ہو گا لیکن اپنے شاہانہ اخراجات میں کمی لا کر ناممکن کو ممکن بنایا جا سکتا ہے ملک کے نوجوانوں کو بھی موقع فراہم کیا جائے تو وہ بھی اس ملک کی تقدیر بدل سکتے ہیں کیونکہ یہ نوجوان ہی ہمارا مستقبل ہیں اور ان نوجوانوں نے ہی مستقبل میں ملک کی بھاگ ڈور سنبھالنی ہے ہمیں اپنے نوجوانوں کی تعلیم و تربیت پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے عام تعلیم کے علاوہ نوجوانوں میں ٹیکنیکل تعلیم بھی ضروری ہے تاکہ ملک اور ملک سے باہر ہمارے نوجوانوں کو ملازمتیں مل سکیں۔

عمران خان نے اپنی تقریر میں وزیر اعظم ہاؤس کو یونیورسٹی بنانے کا عندیہ دے دیا ہے اس سے ان کی تعلیم کے فروغ کے لئے نیت کا علم ہوتا ہے عمران خان صاحب اگر گورنر یاؤسز کو بھی یونیورسٹی یا کالجز میں تبدیل کر دیں تو یہ

بھی بہتر ہو گا اور نئی یونیورسٹیوں اور کالجز کی تعمیر پر اٹھنے والے اخراجات سے بھی نجات مل جائے گا یا پھر انہیں ہسپتالوں میں تبدیل کر دیں تاکہ صحت کے مسائل بھی حل ہو سکیں عمران خان صاحب کو نوجوانوں کی تعلیم پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے اور امید کرتے ہیں کہ اس بار بجٹ کا زیادہ حصہ تعلیم اور صحت پر خرچ کیا جائے گا یا کم از کم اسے بڑھایا جائے گا۔

ایم پی اے اور ایم این اے حضرات کی تنخواہیں بھی لاکھوں میں ہیں ان پر بھی نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے مزدور کی کم سے کم تنخواہ 20 سے 25 ہزار کے درمیان ہونی چاہیے تاکہ پسا ہوا طبقہ بھی مہنگائی کا سامنا کر سکے اس کے علاوہ سرکاری ملازمین اور استاذہ اکرام کی تنخواہوں میں بھی اضافہ کیا جائے تاکہ وہ بھی سکھ کا سانس لے سکیں اگر پٹرول کی قیمتوں کو کنٹرول کر لیا جائے تو پاکستان کے کئی مسائل حل ہو جائیں گے اس کے علاوہ بجلی کے بلوں پر عائد ٹیکس پر نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے جس میں بے جائیکوں کی بھرمار ہے امید ہے کہ نئے وزیر اعظم صاحب اس کا بغور مطالعہ ضرور کریں گے اور پاکستانی عوام کو سستی بجلی ملے گی ایسے عناصر پر غور کرنے کی ضرورت ہے جن کی وجہ سے مہنگائی بڑھتی ہی چلی جا رہی ہے اس میں اول کرپشن ہے جس نے ہمارے ملک کی جڑوں کو کھوکھلا کر دیا ہے ہمیں امید ہے کہ آپ بھی ڈاکٹر مہاتیر محمد سے بڑھ کر اچھے لیڈر شاہت ہوں گے کیونکہ قوم نے آپ سے امیدیں وابستہ کر لی ہیں

آپ نے جو تبدیلی کا نعرہ قوم کو دیا ہے اب اسے پورا کرنے کا وقت آ گیا ہے اللہ تعالیٰ نے آپ کو ایک اچھا موقعہ دیا ہے کہ آپ پاکستان کی تقدیر کو بدل دیں اگر آپ اپنے فیصلوں پر ڈٹے رہے تو پاکستانی میں تبدیلی یقینی ہوگی۔

گذشتہ ادوار می جتنے بھی حکمران گذرے انہوں نے ملک کے وسائل کا بے دریغ استعمال کیا جس کی وجہ سے آج پاکستان مختلف مسائل میں گرا ہوا ہے ہر پاکستانی کی خواہش ہے کہ پاکستان دنیا کے نقشے پر ابھرے اور دنیا بھر میں پاکستانیوں کو عزت کی نگاہ سے دیکھا جائے ایسا سب ممکن ہے لیکن ہمیں سخت محنت کی ضرورت ہے ہمارے نوجوانوں کو بھی تعلیم حاصل کرنی چاہیے تاکہ ہم دوسرے ممالک کا مقابلہ کر سکیں ہمیں جدید تعلیم کی ضرورت ہے تاکہ ہم باقی دنیا کے ساتھ ساتھ قدم سے قدم ملا کر چل سکیں انشا اللہ وہ دن دور نہیں جب پاکستان ترقی کی منزلیں طے کرتا ہو دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کی صف میں کھڑا ہو جائے گا کیونکہ ہمارے پاس وسائل بہت ہیں ہم وسائل کا صحیح استعمال نہیں کرتے ہمارے اخراجات آمدنی سے زیادہ ہیں جس کی وجہ سے ہمیں کئی مسائل کا سامنا ہے ہمیں اپنے اخراجات پر نظر ثانی کرنی ہوگی جیسا کہ عمران خان صاحب نے فرما دیا ہے کہ میں اب بڑے بڑے مصلحت (وزیر اعظم ہاؤس) میں نہیں رہوں گا اس سے بھی اخراجات میں کمی آئے گی اور یونیورسٹی بنانے سے آمدن میں اضافہ ہوگا۔

آخر میں میں کہوں گا کہ کرپشن کرنے والوں کے لئے سخت سے سخت سزا مقرر کی جائے  
یا کہ آئیندہ کوئی کرپشن نہ کر سکے اس کے علاوہ انہیں بھاری جرمانے بھی کئے جائیں اور  
کرپشن کی رقم واپس لے کر قومی خزانہ میں جمع کروادی جائے اب وطن عزیز کو لوٹنے  
والوں کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہونی چاہیے آپ کو ایسے قوانین بنانے کی ضرورت ہے  
تاکہ اشرافیہ دوبارہ اس ملک کو لوٹنے کا سوچ بھی نہ سکے اگر آپ کی حکومت میں سے  
بھی کوئی کرپٹ شاہت ہوتا ہے تو اسے بھی سخت سے سخت سزا دی جائے تاکہ ملک میں  
تبدیلی نظر آئے اب ساری عوام تبدیلی دیکھنا چاہتی ہے اب آپ کے فیصلے ہی تبدیلی لا  
سکتے ہیں میری دعا کہ اللہ تعالیٰ آپ کو کامیاب و کامران کرے اور میرے وطن کو دن  
دو گنی رات چو گنی ترقی کرے آمین

## پنجاب میں کس کی حکومت ہو گی؟

جب سے انتخابات ہوئے ہیں تب سے ہی پنجاب میں حکومت سازی کا عمل شروع ہو گیا کیونکہ یہ بڑا صوبہ ہے اور ہر پارٹی چاہتی ہے کہ پنجاب میں اس کی حکومت ہو اگر دیکھا جائے تو انتخابات میں ن لیگ کو زیادہ سیٹیں ملیں لیکن اب لگ ایسا رہا ہے کہ پنجاب میں حکومت بنانے میں خان صاحب کامیاب ہو جائیں گے کیونکہ ان کی پارٹی نے دعویٰ کیا ہے کہ حکومت بنانے کے لئے ان کے پاس ممبران مکمل ہو گئے ہیں پنجاب اسمبلی کی کل 297 سیٹیں ہیں اور حکومت سازی کے لئے 145 سیٹیں درکار ہوں گی انتخابات میں مسلم لیگ ن نے 127 جبکہ تحریک انصاف نے 122 سیٹیں حاصل کی تھیں آزاد امیدواروں کی تعداد 29 ہے ق لیگ کی 7 اور پیپلز پارٹی کی 6 نشستیں ہیں اس کے علاوہ دوسری پارٹیوں کی 3 سیٹیں ہیں اب دونوں جماعتوں میں حکومت بنانے کے لئے کڑا مقابلہ دیکھنے کو مل رہا ہے اور دونوں ہی حکومت بنانے کا دعویٰ کرتے پھر رہے ہیں لیکن دیکھا جائے تو اس وقت آزاد امیدواروں کا رجحان تحریک انصاف کی جانب ہے کیونکہ وفاق میں بھی وہ حکومت بنانے جا رہے ہیں ابھی تک کچھ بھی واضح نہیں ہو پا رہا ہے لیکن ایک اندازے کے مطابق ایسا لگ رہا ہے کہ پنجاب میں بھی تحریک انصاف حکومت بنانے میں کامیاب ہو جائے گی۔

حکومت جو بھی بنائے اسے خوش آمدید کہنا ہو گا اب ہمارے تسلیم کر لینے کا وقت ہے اور اپوزیشن کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ حکومت کے اچھے کاموں کی تعریف کرے اور اس کا بھرپور ساتھ دے اب وقت ہے کہ ہم مل جل کر کام کریں پاکستان اور پاکستانی عوام کے لئے ابھی بہت کچھ کرنے کی ضرورت ہے حکومتی خزانہ خالی پڑا ہے ہمیں ایسے اقدامات فوری کرنے کی ضرورت ہے جس سے پاکستان میں پانی کی کمی، بجلی کے مسائل، کرپشن، بے روزگاری، صحت، تعلیم، انصاف اور مہنگائی سر فہرست ہیں جنہیں ہنگامی بنیادوں پر حل کرنے کی کوشش کرنی ہوگی تاکہ پاکستان بھی دنیا میں ترقی کرنے والے ممالک کی صف میں کھڑا ہو جائے اس کے علاوہ جس کی حکومت آئے اسے خارجہ پالیسی پر بھی گرفت مضبوط کرنے کی ضرورت ہے امریکہ جس کے ساتھ ہمارے تعلقات اچھے تھے اب ایسا نہیں ہے ہمیں امریکہ کے ساتھ بھی بات چیت سے تمام معاملات طے کرنے کی ضرورت ہے ہمارا پڑوسی ملک بھارت جس کے ساتھ ہمارے تعلقات کبھی بھی درست سمت میں نہیں رہے اس کے ساتھ بھی بات چیت کے ذریعے تجارت کو فروغ دینے کی بات ہو سکتی ہے تاکہ دونوں ملکوں میں امن قائم ہو۔

اس وقت پوری دنیا کی نظریں ہم پر لگی ہوئی ہیں اور ہر کوئی پاکستان کے انتخابات کی باتیں کر رہا ہے کچھ لوگ تعریف کر رہے ہیں اور کچھ گٹھنہ بٹھانے کی رٹ



لگا رہے ہیں یہ ہمارا دستور رہا ہے کہ جب بھی انتخابات ہوتے ہیں تو جو بھی پارٹی ہارتی ہے وہ انتخابات میں دھاندلی کا رونا روتی ہے انتخابات ہو گئے اب حکومت سازی کا وقت ہے اب جس کی اکثریت ہے اسے موقع دیا جانا چاہیے تحریک انصاف نے تبدیلی کا نعرہ لگایا تھا اب اسے اپنے اس نعرے پر فوکس کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ان کا وعدہ سچ میں تبدیل ہوتا ہو پاکستان نظر آئے پوری عوام عمران خان پر نظریں جمائے بیٹھی ہے اب یہ تو آنے والا وقت ہی بتائے گا کہ خان صاحب اپنے مقصد میں کتنے کامیاب ہوتے ہیں پاکستان تحریک انصاف کی جانب سے وزیر اعلیٰ کے لئے علیم خان کا نام لیا جا رہا ہے سینکڑوں لیگ کے چوہدری پرویز الہی اور گورنر پنجاب کے لئے اعجاز چوہدری کا نام لیا جا رہا ہے اب دیکھتے ہیں کہ کیا یہ کامیاب ہوتے ہیں یا پھر لیگ ان کے مقابلے میں حکومت سازی میں کامیاب ہو جاتی ہے۔

اگر پنجاب میں بھی تحریک انصاف کی حکومت آتی ہے تو ان کا فرض بنتا ہے کہ جو سابقہ دور کے کام ادھورے ہیں انہیں ہنگامی بنیادوں پر مکمل کرے جیسے اورنج ٹرین، صاف پانی اور سیوریج کے مسائل اہم ہیں انہیں کسی طور پر بھی رد نہ کیا جائے یہ پاکستان کے منصوبے ہیں اور پاکستانی ہی انہیں استعمال میں لائیں گے اس لئے ان ادھورے کاموں کو جلد از جلد مکمل کیا جائے تاکہ لاہور کو گرد و غبار سے پاک کیا جاسکے۔ لاہور میں مزید درخت لگانے کی ضرورت ہے لاہور کے

ساتھ ساتھ پورے پنجاب میں مزید پودے لگائے جائیں تاکہ صحیح معنوں میں گرین  
پنجاب بن سکے اس کے لئے ہم سب کو مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے یہ کام ادارے  
اور عوام مل کر سرانجام دے سکتے ہیں تاکہ ماحول کو خوشگوار بنایا جاسکے۔

## پاکستان میں بجلی کا بحران آخر کب تک \_\_\_\_\_؟

کچھ دہائیوں سے پاکستان میں بجلی کا شدید بحران پیدا ہو چکا ہے پاکستان کے تقریباً تمام شہر اور قصبہ و گاؤں بجلی کی کمی کی وجہ سے اندھیروں میں ڈوبے رہتے ہیں موسم گرما کے آتے ہی بجلی کی آنکھ مچولی شروع ہو جاتی ہے خاص کر جون جولائی کے سخت گرم مہینوں میں یہ شدت بڑھ جاتی ہے غیر اعلانیہ لوڈ شیڈنگ نے جینا دوسر کیا ہوا ہے اس گرمی کی تمازت بڑھنے سے نڈھال بوڑھے، بچے، خواتین، کاروباری افراد، مزدور اور ہر طبقہ فکر کا بندہ متاثر ہوتا ہے چلیں دن کسی طرح گذر ہی جاتا ہے لیکن جب رات کو سونے کا وقت آتا ہے تو پھر بجلی کا بار بار جانا نیند کو بھی خراب کر دیتا ہے دن بھر کی تھکاوٹ دور نہیں ہو پاتی اور صبح پھر مزدور اور کاروباری افراد نے کام پر جانا ہوتا ہے پاکستانیوں میں چڑچراپن کی ایک وجہ یہ بجلی بھی ہے جس کی وجہ سے وہ رات کو بھی آرام سے اپنی نیند پوری نہیں کر سکتے اس طرح وہ ذہنی تشدد کا شکار ہو جاتے ہیں ایک تو بجلی کا نہ ہونا اپنی جگہ ایک مسئلہ ہے ہی لیکن بجلی نہ ہونے کی وجہ سے بلوں میں کوئی کمی نہیں آتی بلکہ بجلی مہنگی ہونے سے اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے جس کی وجہ سے عام آدمی پریشان رہتا ہے یقیناً عوام کی بے آرامی کا حساب ان حکمرانوں کو خدا کے سامنے دینا ہو

گا کیونکہ بجلی نہ ہونے کی وجہ سے کئی مریض اپریشن نہ ہونے کی وجہ سے، کئی بوڑھے گرمی کی شدت سے، کئی نونہال اپنی جانوں سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں اس کے علاوہ کاروباری افراد کو بھی بجلی کی کمی کی وجہ سے مشکلات کا سامنا ہے بجلی نہ ہونے کی وجہ سے کارخانہ دار طبقہ بہت پریشان رہتا ہے اس میں کو یہ شک نہیں کہ بجلی کی کمی کی وجہ سے پاکستان کی معیشت پر بھی گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں جو ایک لحمہ فکریہ ہے مہنگی بجلی کی بجائے ملک میں ایسے پروجیکٹ کا آغاز کیا جائے جس سے صارفین کو مفت بجلی مہیا ہو اس کے لئے ضروری ہے کہ تیل کی بجائے پانی پر انحصار کیا جائے میرا مطلب ملک میں ڈیم بنائے جائیں تاکہ عام آدمی کو سستی بجلی فراہم کی جاسکے اور عوام کو متواتر بجلی ملتی رہے جو سستی بھی ہوتا کہ بھاری بلوں سے ایک عام آدمی کو نجات حاصل ہو اس کے علاوہ ہوا اور سورج سے بجلی پیدا کرنے کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے بلکہ اس کی ملک بھر میں حوصلہ افزائی کی جائے اور جو کمپنیاں اس کاروبار سے منسلک ہیں انہیں اس کی درآمد میں مزید چھوٹ دی جائے تاکہ ایک عام آدمی بھی اس سولر سسٹم سے فائدہ اٹھاسکے سابقہ حکومت کی جانب سے بہاول پور میں قائد اعظم سولر پارک اس کی ایک مثال ہے اسی طرح کے مزید پروجیکٹ پاکستان کے مختلف شہروں اور قصبوں میں شروع کئے جائیں۔

ایک خبر کے مطابق پاکستان میں بجلی کی ترسیل کانیٹ ورک اتنا بوسیدہ ہے اور

اس میں سے صرف پندرہ ہزار میگا واٹ ہی گزر سکتے ہیں اگر حکومت پیداوار میں اضافہ کر بھی دے تو مسئلہ وہیں کا وہیں ہی رہے گا اس کے علاوہ ٹرانسمیشن لائنیں بھی اتنے خستہ حال ہیں کہ ان میں سے گزرنے والی بجلی ضائع بھی ہوتی رہتی ہے اس لئے اس طرف بھی توجہ دینے کی ضرورت ہے اس کے علاوہ بجلی چوری بھی عام ہے جس میں کمپنی کے ہی افراد ملوث ہوتے ہیں جو بھی کمپنی کا فرد اس جرم میں پکڑا جائے اسے نہ صرف نوکری سے برخواست کیا جائے بلکہ اسے سخت سزا اور بھاری جرمانے بھی کئے جائیں۔

شمسی توانائی کی حوصلہ افزائی کی جائے نہ صرف اسے عام عوام کو سستی فروخت کی جائے بلکہ اسے اگر ڈیوٹی فری کر دیا جائے تو زیادہ بہتر ہو گا تاکہ عام صارفین کو سستی مہیا ہو سکے اور حکومت بھی اس پر مزید سبسٹڈی دے جس طرح اسٹریلیا میں حکومت پچاس فی صد تک سبسٹڈی دیتی ہے تب کہیں جا کر عام آدمی بھی سکھ کا سانس لے گا آنے والی حکومت کے لئے جہاں کئی چیلینج ہیں وہاں بجلی کی کمی بھی ایک بڑا چیلنج ہے اس کے لئے آنے والی حکومت کو سخت فیصلے لینے ہوں گے ورنہ یہ حکومت بھی عام آدمی کو بجلی جیسی بنیادی سہولت دینے سے قاصر رہے گی عام لوگوں نے اس حکومت کو تبدیلی کے نام پر ووٹ دئے ہیں اب تبدیلی نظر آنی چاہیے تب ہی آنے والی حکومت راج کر سکے گی اور اگر وہ خدا نخواستہ اس میں کامیاب نہ ہوئی تو پھر باقی حکومتوں کی طرح اس کا بھی

صفایا ہو جائے گا خدا آپ لوگوں کو موقع فراہم کیا ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں  
پاکستان کو چلانا پھولوں کی بیج نہیں بلکہ کانٹوں کا بستر ہے کیونکہ آپ کے سامنے بہت  
سارے چیلنج ہیں۔

تحریک انصاف کی حکومت سے ہم التجا کرتے ہیں کہ بجلی کے بلوں پر اضافی چارجز فوری  
ختم کئے جائیں تاکہ سستی بجلی کا حصول ممکن ہو سکے پی ٹی وی کا اضافی بوجھ بھی عوام پر  
ڈال دیا گیا ہے ہمارا مطالبہ ہے کہ ان تمام ٹیکسوں کو ختم کیا جائے اور ممکن ہو تو ڈیم کے  
لئے ٹیکس ڈال دیا جائے جسے عوام بخوشی قبول کر لیں گے اگر ہمارے ٹیکسوں کا استعمال  
ملک کی فلاح و بہبود پر خرچ ہوتا ہو تو ہمیں کوئی اعتراض نہیں لیکن یہ اضافی ٹیکسوں کا  
بوجھ ڈال کر عوام کو مشکلات سے دوچار کر دیا جاتا ہے اور اشرافیہ اس پیسے کا بڑی بڑی  
تنخواہوں کی مد میں کرچ کر دیتے ہیں جو یقیناً اس ملک کی غریب عوام کے لئے ناقابل  
برداشت ہے عمران خان صاحب اب آپ آ رہے ہیں تو آپ کو یہ سارا نظام درست کرنا  
ہو گا جس کا آپ نے عوام سے وعدہ کیا ہے ہم انتظار کر رہے ہیں کہ کب ملک میں  
تبدیلی آئے گی اور کب عام آدمی کے حالات بدلیں گے۔



## ناقص دودھ اور پاکستانی عوام

کل ایکٹ خبر پڑھ رہا تھا جس میں دودھ سے متعلق تحریر تھا کہ ڈیری ولایو ایسوسی ایشن نے کہا ہے کہ غلط پالیسیوں کی وجہ سے دودھ کی پیداوار میں کمی واقع ہوئی ہے اور نہ دودھ بڑھانے کے لئے کوئی پلاننگ کی گئی ہے پاکستان میں دودھ کی سالانہ پیداوار بلین لیٹر ہے دودھ کی اس پیداوار کے لحاظ سے ہمارا دنیا بھر میں چوتھا یا پانچواں 54 نمبر ہے اس کے باوجود ملک میں دودھ کی کمی ہے اس کے علاوہ لاہور اور کراچی میں لاکھ کیمیکل زدہ دودھ فروخت ہو رہا ہے یہ انتہائی افسوس ناک خبر ہے کہ ہمارا ملک 30 ایکٹ زرعی ملک ہے اور یہاں جانوروں کی کمی بھی نہیں ہے لیکن اس کے باوجود عوام کو زہر دیا جا رہا ہے اس ناقص دودھ کی وجہ سے ہر کوئی بیمار ہو رہا ہے ملک میں ادارے بھی موجود ہیں لیکن کریپٹ افسران کی وجہ سے عوام یہ زہر پینے کو مجبور ہے آبادی میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے اور دودھ کی طلب بھی بڑھ رہی ہے اس لئے کریپٹ افراد اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں اور ملک میں غیر معیاری دودھ کی فروخت زوروں پر ہے محکمہ فوڈ نے کئی جگہوں پر چھاپے مار کر دودھ ضائع بھی کیا ہے اور مقدمات بھی بنائے ہیں لیکن اس کے باوجود کریپٹ افسران کی ملی بگھت سے ہی یہ کام جاری و ساری ہے ہمیں ہر صورت ایسے کام کی حوصلہ



ٹھنکی کرنی ہوگی تاکہ کیمیکل زدہ دودھ سے مکمل نجات حاصل ہو سکے اس کے علاوہ خالص  
 دودھ کی بجائے پانی بھی ملایا جاتا ہے یہ لوگ پیسے خالص دودھ کے لیتے ہیں لیکن ناقص  
 اور غیر معیاری دودھ صارف کو فروخت کرتے ہیں جس سے بچے بوڑھے مزید توانا اور  
 صحت مند ہونے کی بجائے کئی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں ہمارے ہاں گائے کی بجائے  
 بھینس کے دودھ کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ بھینس کا دودھ گاڑھا ہوتا ہے اور اس میں  
 گائے کی نسبت چکنائی کا تناسب 5% ہوتا ہے جب کہ گائے میں چکنائی کی مقدار 3%  
 ہوتی ہے ہمارے ہاں گائے تقریباً دس لیٹر اور بھینس تیس لیٹر دودھ روزانہ کی بنیاد پر  
 دیتی ہیں بہتر منصوبہ بندی سے ان کے دودھ میں اضافہ ممکن ہے۔

دودھ کی کمی کی ایک وجہ بھینسوں کو لگائے جانے والے ٹیکے بھی ہیں جس پر اب پابندی  
 لگا دی گئی ہے یہ ایک اچھا اقدام ہے ڈرگ انسپیکٹرز کو مارکیٹوں پر چھاپے مارنے چاہیں  
 تاکہ کوئی بھی شخص یہ ٹیکے فروخت نہ کر سکے اسی طرح دودھ میں پانی اور کیمیکل کی  
 ملاوٹ پر بھی پابندی لگا دینی چاہیے اس کے لئے سخت سزائیں رکھی جائیں اس کے علاوہ  
 جو محکمہ کے افسران ان کی معاونت میں شامل ہوں انہیں بھی نہ صرف نوکری سے  
 برخواست کیا جائے بلکہ سخت سے سخت سزا اور جرمانے کئے جائیں تاکہ پھر کوئی دوبارہ  
 عوام کی صحت سے نہ کھیل سکے ہمارے مذہب میں بھی ملاوٹ کی ممانعت ہے لیکن ہم  
 مسلمان ہوتے ہوئے اپنے

مسلمان بھائیوں کو چند رپوں کی خاطر زہر کھلا رہے ہیں جو سراسر غلط عمل ہے جس کی اللہ کے ہاں کوئی معافی نہیں ہے اس ناقص اور غیر معیاری دودھ سے بچوں میں اموات بھی ہوتی ہیں جس کے ذمہ دار یقیناً ایسے لوگ ہی ہیں جو دودھ میں ملاوٹ کرتے ہیں یہ ایک اہم اور سنجیدہ معاملہ ہے جس کو ہنگامی بنیادوں پر دیکھنا ہو گا تاکہ مزید کسی جانی نقصان سے بچا جاسکے کیونکہ صحت مند معاشرہ کے لئے صحت مند غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ پاکستان میں بد قسمتی سے ہمیں حاصل نہیں ہے دودھ کے علاوہ بھی دوسری کھانے پینے کی اشیاء میں بھی ملاوٹ کی جاتی ہے جس کی وجہ سے بیماریاں پھیلتی جا رہی ہیں ہم عوام کو بھی اپنی صحت کا خود خیال رکھنا چاہیے دودھ وہاں سے ہی حاصل کریں جس پر آپ کو مکمل اعتماد ہو محکمہ فوڈ کو بھی گاہے بگاہے دودھ کی کوالٹی کو چیک کرتے رہنا چاہیے تاکہ ان ظالموں کو پکڑا جاسکے جو ہماری صحت برباد کرنے پر تلے ہوئے ہیں ان پکڑنے پر سخت سزائیں اور بھاری جرمانے کئے جائیں تاکہ دوبارہ وہ ایسا کام کرتے وقت ہزار بار سوچیں لیکن یہاں بد قسمتی سے ایسا نہیں ہے ہماری عدالتوں کا نظام بھی ایسا ہے کہ ایک مقدمہ میں کئی کئی سال لگ جاتے ہیں عوام کو سستا اور فوری انصاف مہیا کرنا بھی ریاست کے زمرے میں آتا ہے لیکن یہاں تو آوے کا آواہی بگڑا ہوا ہے۔

ہمارے ہاں جو جانور دودھ دینے کے لئے گھروں یا ڈیری فارموں پر پالے جاتے

ہیں ان میں دودھ کی شدید کمی ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ اس پر تحقیق کی جائے کہ جانور دودھ کم کیوں دیتے ہیں کیونکہ امریکہ اور اسٹریلیا کی نسبت ہمارے ہاں گائیں کم دودھ دیتی ہیں اس لئے دودھ کی پیداوار بڑھانے کے لئے ہمیں اقدامات کرنے ہوں گے ایک خبر کے مطابق ہمارے ہاں گوشت والے جانوروں کی تعداد تقریباً سولہ کروڑ نوے لاکھ ہے گائیوں کی تعداد تین کروڑ بانوے لاکھ، بھینسوں کی تعداد تین کروڑ بیالیس لاکھ، بھیڑوں کی تعداد تین کروڑ، بکریوں کی تعداد چھ کروڑ اسی لاکھ اور اونٹوں کی تعداد دس لاکھ ہے اس کے باوجود ہم دودھ جیسی بنیادی ضرورت سے ابھی تک دور ہیں ملک سے کئی جانور ایکسپورٹ کئے جاتے ہیں ان پر بھی پابندی لگائی جائے تاکہ ملک میں گوزت اور دودھ کی پیداوار کو بڑھایا جاسکے ایک اندازے کے مطابق اس وقت دودھ کی پیداوار پچاس ہزار ٹن ہے جو کہ بڑھتی آبادی کے لئے کم ہے تمام زرعی محکموں کو دودھ اور گوشت کی پیداوار میں اضافہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ عوام کو سستا اور معیاری گوشت اور دودھ مسیر ہو میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سب کو قرآن پاک کے مطابق اپنی زندگیاں گزارنے کی توفیق عطا فرمائے آمین ثم آمین

## گستاخانہ خاکے اور مسلمانوں کی خاموشی

جب تک حضرت محمد ﷺ ہمیں اپنے ماں باپ، اولاد اور جان و مال سے بڑھ کر عزیز اور پیارے نہ ہو جائیں ہمارا ایمان مکمل نہیں ہوتا کیونکہ ان کی تعظیم ہمارے ایمان کا حصہ ہے کوئی بھی مسلمان اس سے انکار نہیں کر سکتا چاہے وہ دنیا کے کسی بھی خطہ میں رہائش پذیر ہو کفار اسلام یہ سب جانتے ہوئے ایسی حرکتیں کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے دنیا بھر کے مسلمانوں میں غم و غصہ کی لہر دوڑ جاتی ہے اور ایسا وہ جان بوجھ کر کرتے ہیں ایسے لوگ جو کسی مذہبی شخصیات یا مذہب کا مذاق اڑاتے ہیں وہ دنیا کے امن کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں تمام حکومتوں کو اس طرح کا کھیل کھیلنے کی کسی کو بھی اجازت نہیں دینی چاہیے یورپ میں آزادی رائے کی مکمل آزادی ہے لیکن اس کی آڑ میں کسی کے جذبات سے کھیلنے کی ہر گز اجازت نہیں ہونی چاہیے مسلمان ایک امن پسند قوم ہیں اور دنیا میں ہم امن چاہتے ہیں پاکستان نے ہالینڈ اور یورپی ممالک کے سفیروں کو طلب کر کے اپنا احتجاج ریکارڈ کروایا ہے اور سخت غم و غصہ کا اظہار کیا ہے لیکن اگر اس کے باوجود وہ اپنی حرکتوں سے باز نہیں آتے تو پاکستان میں ان کی ایکسیسی کو بند کر دیا جائے اور انہیں ملک سے بے دخل کیا جائے دوسرا ہالینڈ کی بنی اشیاء کی فروخت پر بھی پابندی لگا دی جائے تا

کہ مالی خسار دیکھتے ہوئے وہ باز آ جائیں ہمیں ہر صورت ان خاکوں کی نمائش کو روکنا ہو گا اس کے لئے ضروری ہے کہ تمام مسلمان ممالک کے سربراہ مل کر کوئی لائحہ عمل طے کریں۔ ایک اخباری خبر کے مطابق ہالینڈ کی حکومت نے اپنے آپ کو اس نمائش سے الگ کر لیا ہے لیکن ہمارا مطالبہ یہ ہے کہ ان خاکوں کی نمائش کو روکا جائے اور ایسے اقدامات کئے جائیں کہ دوبارہ کوئی بھی ایسی جرات نہ کر سکے اس کے علاوہ عالمی اداروں جیسے یو این او وغیرہ ہیں ان سے بھی رابطہ کیا جائے تاکہ وہ ہالینڈ کو اس شیطانی کام سے روک سکیں۔

یہ شیطانی ذہن رکھنے والے افراد کسی نہ کسی طرح مسلمانوں کے جذبات سے کھیلتے رہتے ہیں اور ان کی کوشش ہوتی ہے کہ مسلمانوں کے خلاف نفرت کا اظہار کیا جائے تاکہ وہاں کے شہری مسلمانوں کو برا سمجھیں تاکہ کوئی بھی مسلمان ان کے ملک میں داخل نہ ہو یہ سب ان کی پالیسیوں کا ایک حصہ ہے یقیناً یہ ایک انتہائی خطرناک کھیل ہے جس سے دنیا بھر کا امن خطرے میں پڑ سکتا ہے ہم سب مسلمانوں کو تحفظ ختم نبوت کے لئے ایک جھنڈے کے نیچے جمع ہونے کی ضرورت ہے تاکہ دنیا میں کوئی بھی ملعون دوبارہ ایسی حرکت نہ کرے۔

مسلمان ملکوں میں جنگ جاری ہے جس کی وجہ سے وہاں کے مسلمان یورپ ممالک کا رخ کرتے ہیں تاکہ انہیں وہاں پناہ مل سکے تو یہ گستاخانہ خاکے بھی اسی کا

شناختنا ہو سکتے ہیں تاکہ یہاں کے مقامی لوگ مسلمانوں سے نفرت کا اظہار کریں اور انہیں اپنے ممالک میں پناہ نہ دیں ہالینڈ اور یورپ کی حکومتوں کو ایسے افراد پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے جو آزادی اظہار کی آڑ میں شیطانی کھیل کھیل رہے ہیں جس سے دنیا بھر کا امن برباد ہو سکتا ہے اس لئے انہیں روکنا ضروری ہے۔

ہالینڈ میں اس سے پہلے بھی گستاخی کی گئی جس کی وجہ سے پورے عالم اسلام کے لوگوں کی دل آزاری ہوئی لیکن اس کے باوجود دوبارہ ایسی حرکت کرنا اس سے انتہا پسندی کو بھی ہوا ملے گی اور دنیا کے امن کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اس لئے ایسی حرکتوں سے یورپ کو باز رہنا کی ضرورت ہے ہالینڈ کی حکومت فوری طور پر اس نمائش کو روکے تاکہ مسلمانوں کے جذبات مجروح نہ ہوں تمام مسلمان ممالک کے سربراہان ہالینڈ سے سخت احتجاج کریں تاکہ دوبارہ کوئی ایسی حرکت نہ کر کے لیکن افسوس کہ مسلمان ممالک کی جانب سے ابھی تک خاموشی اختیار کرنا مسلمانوں کے لئے مزید تکلیف کا باعث بن رہا ہے سوشل میڈیا پر یہ تحریک زور پکڑ رہی ہے کہ ہالینڈ کی اشیاء کا مکمل بائیکاٹ کیا جائے اور یہ ضروری بھی ہے ہم سب اس وقت تک اپنے پیارے نبی ﷺ سے محبت اور عقیدت کا اظہار کرتے رہیں گے جب تک ہماری آخری سانس بھی چلتی رہے گی سوشل میڈیا پر یہ اظہار اس لئے بھی ضروری ہے تاکہ ہالینڈ کی حکومت کو پتا چل سکے کہ حضرت محمد ﷺ

مسلمانوں کے لئے کتنے معتبر ہیں اور دوسرا ہمارا پیغام ان شر پسند کفار تک پہنچ جائے اس لئے سوشل میڈیا پر اس مہم کو اور تیز کر دیں تاکہ ہالینڈ کی حکومت اس سے دستبردار ہو جائے اور انہیں روکنے پر مجبور ہو جائے ہم ذاتی طور پر بھی ہالینڈ کی حکومت سے پر زور احتجاج کرتے ہیں کہ ان خاکوں کی نمائش کو فوری روکا جائے آخر میں میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان گستاخوں اور شر پسند کفار کو غرق کرے آمین

## یوم دفاع پاکستان

یوم دفاع ہر سال ستمبر کی 6 تاریخ کو بڑے دھوم دھام سے منایا جاتا ہے یہ دن کی پاک بھارت جنگ میں افواج پاکستان کی بہادری اور شہداء کو خراج تحسین 1965 دینے کے حوالے سے حکومت کے ساتھ ساتھ پاکستانی عوام بھی پورے جوش و جذبے سے مناتی ہے اس دن اس لئے بھی بھلایا نہیں جاسکتا کہ 6 ستمبر 1965 کو ہمارے ارلی دشمن بھارت نے رات کے اندھیرے میں ہم پر حملہ کر دیا دشمن تعداد میں ہم سے کئی گنا بڑا تھا اور اسلحے کے لحاظ سے بھی ہم سے آگے تھا لیکن اس کے باوجود وہ ہمارے بہادر سپاہی سپوتوں کے سامنے ڈھیر ہو گیا اور آخر کار اسے دم دبا کر بھاگنا پڑا اس کے لاہور میں داخل ہونے اور یہاں صبح کا ناشتہ کرنے کا خواب خواب ہی رہا ہمارے بہادر اور غیور سپاہیوں نے بڑی جوانمردی سے دشمن کا مقابلہ کیا اس سے ثابت ہے کہ جنگ اسلحہ اور بڑی تعداد سے نہیں بلکہ جوش و جذبے اور قوت ایمانی سے جیتی جاسکتی ہے متحد ہو کر ہی دشمن کو زیر کیا جاسکتا ہے جب تک ہم متحد ہیں ہمیں دنیا کی کوئی طاقت ہرا نہیں سکتی پاکستانی قوم نے بھی اپنی بہادر فوج کا پورا پورا ساتھ دیا جس سے ناممکن بھی ممکن ہو گیا اور پاکستان نے دشمن کے ناپاک ارادوں پر پانی پھیر دیا۔



پاکستانی گلوکاروں نے ترانے گا کر فوجی بھائیوں کے خون کو گرمائے رکھا خاص طور پر نور جہاں کے نغموں نے دھوم مچادی اور ہر ایک کی زبان پر ان کے ہی نغمات تھے " اے مرد مجاہد جاگ ذرا اب وقت شہادت آیا"، " اے پتر ہٹاں دے نہیں وکدے توں لبدی پھریں بازار کڑے " جیسے نغمے آج بھی لہو گرم رکھے ہوئے ہیں جب بھارت نے پاک سرزمین پر حملہ کر دیا تو اس وقت کے صدر پاکستان صدر ایوب نے ریڈیو پر قوم سے خطاب کیا اور کہا کہ "پاکستانیو اٹھو اور دشمن کو بتا دو کہ اس نے " کس قوم کو لکارا ہے

بی آر بی نہر پر میجر عذریز بھٹی جیسے بہادر جواں مرد سپاہی دشمن کی آنکھ میں آنکھ ڈال کر مقابلہ کر رہا تھا اپنے سے کئی گنا بڑے دشمن سے لڑنا اور اسے روکے رکھنا تاکہ وہ پاک سرزمین پر اپنے ناپاک قدم نہ رکھ سکے بڑی جوانمردی کی بات ہے آخر کار دشمن سے لڑتے لڑتے جام شہادت نوش کر گئے لیکن دشمن کو اس کے ارادوں میں کامیاب نہیں ہونے دیا اسی طرح چونڈہ سیکٹر پر دشمن بھاری اسلحہ اور ٹینکوں سے حملہ آور ہوا لیکن ہمارے بہادر سپوتوں نے اپنے جسموں سے بم باندھ کر ٹینکوں اور دشمن کی فوج کو تباہ و برباد کر دیا اور دشمن کو واپس لٹے پاؤں بھاگنے پر مجبور کر دیا اس کے علاوہ قصور، کھیم کرناور مونا بھاؤ سیکٹر پر بھی دشمن کو شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

اسی طرح دشمن کو پاکستان نیوی کے جہاز پی این ایس غازی سے بھی خوف تھا اور وہ اس کے ساتھ مقابلہ نہ کر سکے اور یوں پاکستانی نیوی نے سمندر میں بھی بھارتی نیوی کو دن میں تارے دکھا دیئے پاک فضائیہ کے جوان مرد سپوتوں نے بھی اپنی مہارت اور بہتر حکمت عملی سے دشمن پر تاثر توڑنے کے لئے جس سے دشمن حواس باختہ ہو گیا ایم ایم عالم جیسے بہادر سکوارڈن لیڈر نے دشمن کے ایک منٹ میں پانچ طیاروں کو مار گرایا اس کے علاوہ دوسرے سکوارڈن لیڈر نے اپنی جانیں فدا کر کے اپنے وطن کی عزت کو محفوظ بنایا اور دشمن پر باور کر دیا کہ وہ آئندہ حملہ کرنے سے پہلے ہزار بار سوچے۔ ہم سب کو کی جنگ کو یاد رکھنا چاہیے کہ کم وسائل کے باوجود بھی ہم متحد ہو کر بڑے 1965 سے بڑے دشمن کا بھی شکست دینے کی اہلیت رکھتے ہیں جس طرح ہم نے بھارت کو شکست دینے میں کامیاب ہو گئے۔

لاہور سمیت پورے ملک میں یوم دفاع ملی جوش و جذبہ سے منایا گیا یہ دن ملک کی تاریخ کا اہم ترین دن ہے جو ہمیں 1965 کی جنگ کی یاد تازہ کر دیتا ہے جس میں ہمارے بہادر سپوتوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ پیش کر کے ہمارے مستقبل کو محفوظ بنایا اور دشمن کو ناکوں چنے چبوائے اسی دن می یاد میں 6 ستمبر 2018 کو لاہور کے فورٹریس سٹیڈیم میں افواج پاکستان کی جانب سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا تھا مجھے بھی اس پر وقار تقریب میں جانے کا اتفاق ہوا اس تقریب کا احوال کچھ یوں ہے کہ شہریوں کا رش صبح سات بجے ہی لگ گیا ہر ایک کی چیکنگ کے بعد ایک ایک کر کے سٹیڈیم میں داخل کیا گیا فیملی کے ساتھ بھی شہریوں کی کافی تعداد موجود تھی نو بجے تک پورا سٹیڈیم کچھا کچھ بھر گیا اور تل دھرنے کی جگہ نہ تھی اس کے باوجود لوگ آ رہے تھے تقریب میں شہداء کے لواحقین نے بھی شرکت کی اور غازی بھی شریک تھے تقریب کا آغاز مہمان خصوصی کی آمد پر کیا گیا اس تقریب کے مہمان خصوصی وزیر اعلیٰ پنجاب جناب عثمان بزدار صاحب تھے اس کے علاوہ تقریب میں پنجاب کے گورنر چوہدری محمد سرور، کور کمانڈر لاہور لیفٹیننٹ جنرل عامر ریاض اور دیگر شرکاء شامل تھے صبح دس بجے تقریب کا باقاعدہ آغاز قرآن پاک کی تلاوت سے کیا

گیا اس کے بعد آرمی کے نوجوانوں نے گولے دانے اور مختلف پیشہ وارانہ مہارتوں کا مظاہرہ کیا تین ہیلی کاپٹروں نے چبوترے کے سامنے مہمانوں کو سلامی دی اور سلامی کے بعد گراؤنڈ میں ہی انہیں اتار لیا گیا اس کے پاک فضائیہ کے تین طیاروں نے فضاء میں مختلف کرتب دکھائے جس سے ان کی مہارت دیکھنے والے دنگ رہ گئے اور وہاں موجود تمام افراد نے خوب داد دی طیاروں کے فلائی پاسٹ نے آسمان کو رنگوں سے رنگین بنا دیا جس سے وہاں کا منظر اور بھی خوبصورت ہو گیا اس کے علاوہ آرمی کے بینڈز نے مختلف دھنیں پیش کیں اور وہاں کے ماحول کو گرمادیا اس کے علاوہ نیزہ بازی کا بھی بہترین مظاہرہ کیا گیا آرمی کے ٹرینڈر جرنل شیفرڈ کتوں نے بھی اپنے مالک کے اشاروں پر کرتب دکھا کر وہاں موجود شہریوں کے دل جیت لئے تقریب کے آخر میں پیرا شوٹنگ کا مظاہرہ کیا گیا جو انتہائی مہارت کا منہ بولتا ثبوت تھا وہاں موجود تمام افراد نے ان کی حوصلہ افزائی میں خوب تالیاں بجا کر ان کے حوصلے اور ہمت کی داد دی وزیر اعلیٰ پنجاب نے ان پیرا شوٹرز سے گراؤنڈ میں جا کر ہاتھ ملایا اور ان کی بھرپور تعریف کی وزیر پنجاب نے وہاں موجود شہداء کے لواحقین اور غازیوں سے بھی ملاقات کی اور ان کی بہادری کو خراج تحسین پیش کیا اور ان کی قربانیوں کو سراہا وزیر اعلیٰ نے اپنی تقریر میں کہا کہ پاکستان ہماری جان ہے، پاکستان ہمارا فخر ہے ہمیں پاکستانی ہونے پر فخر ہے اور ہمیں اپنے ملک پاکستان سے پیار ہے ہمیں پاکستان نے بہت کچھ دیا اب وقت ہے کہ ہم بھی پاکستان کے

احسانوں کا بدلہ چکائیں ہم سے ہر ایک کو انفرادی طور پر کام کرنا ہو گا نئی نسل کی خوشحالی اور ملک و قوم کے استحکام کے لئے ہر ایک کو اپنی ذمہ داری نبھانا ہو گی آج کے دن ہم عہد کرتے ہیں کہ ہم میں سے کوئی بھی وطن عزیز پر قربان ہونے سے دریغ نہیں کرے گا اس کے بعد گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور نے تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ بہادر فوج اور قوم کے عزم نے ملک سے دہشت گردی کا خاتمہ کیا ہے آج ہماری افواج میں بڑی تعداد میں قوم کی بیٹیاں موجود ہیں دنیا بھر میں ہماری فوجی قابلیت اور صلاحیت کو سراہا جاتا ہے قوم کی عظیم قربانیوں سے آج پاکستان ناقابل تسخیر ملک بن چکا ہے آج ہم نے بہادر فوج کی وجہ سے جنگ جیتی ہے دنیا میں وہی قومیں سر بلند رہتی ہیں جو اپنے شہدا کو عزت دیتی ہیں اس کے ساتھ ہی تقریب کا اختتام ہوا اور تمام شہریوں افواج پاکستان کی جانب سے لگائی گئی اسلحہ کی نمائش دیکھی ہم نے بھی نہ صرف نمائش دیکھی بلکہ وہاں موجود فوجی جوانوں سے اسلحہ سے متعلق پرفیٹنگ بھی لی جس سے میری معلومات میں کافی اضافہ ہوا اور یہ جان کر خوشی ہوئی کہ ہماری تینوں افواج اس وقت جدید ہتھیار سے مکمل لیس ہیں اور دشمن کا ہر طرح سے من توڑ جواب دینے کی مکمل صلاحیت رکھتی ہیں ایسی گن بھی موجود تھی جس کی مدد سے اگر دشمن نظر نہ بھی آ رہا ہو تو وہ دشمن کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے اور ٹھیک نشانہ پر جا کر دشمن کو ڈھیر کر دیتی ہے اس نمائش میں پاکستان کے علاوہ پڑوسی ملک چین اور امریکہ کی بنائی ہوئی گنیں موجود تھیں جنہیں

شہریوں نے بے حد پسند کیا اس کے علاوہ بکتر بند گاڑیاں، ٹینک اور راکفلیمیں بھی نمائش کا حصہ تھیں۔

خدا کرے میری ارض پاک پر اترے وہ فصل گل جسے اندیشہ زوال نہ ہو  
یہاں جو پھول کھے وہ کھلا رہے برسوں یہاں خزاں کو بھی گزرنے کی مجال نہ ہو

## پاک بھارت تعلقات وقت کی اہم ضرورت

پاکستان اور بھارت خطے کے اہم ممالک ہیں اور دونوں ہی ایٹمی طاقت کے حامل ہیں اس لئے اب ان میں جنگ ناگزیر ہو چکی ہے دونوں آپس میں پڑوسی ہیں پڑوسی ہونے کے باوجود ابھی تک دونوں ممالک کے درمیان تعلقات صحیح سمت پر استوار نہیں ہو سکے اور ان میں آئے دن اتار چڑھاؤ ہوتا رہتا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ آزادی سے اب تک دونوں ممالک چار جنگیں لڑ چکے ہیں اس کے علاوہ سرحدوں پر ہر وقت ماحول گرم رہتا ہے اور ایک دوسرے پر گولہ بھاری کی جاتی ہے زیادہ تر بھارت اس میں ملوث ہے اور پاکستان جو ابی کاروائی ضرور کرتا ہے تاکہ دشمن اسے ہماری کمزوری نہ سمجھ لے کھیل کے میدان میں بھی جنگی جنون سر پر سوار ہوتا ہے اور کھلاڑیوں کا ایک دوسرے پر فکرے کسنا اور گالی گلوچ کرنا معمول کی بات ہے دونوں ممالک میں نفرت کی وجہ سے عوام بھی ایک دوسرے کے قریب نہیں آسکتی اور دونوں کے درمیان ایک دوسرے کے لئے نفرت اپنی جگہ موجود ہے بھارت ہمیشہ سے پاکستان کے اندرونی معاملات میں دخل اندازی کرتا رہتا ہے اس کی ایک بڑی مثال بھارتی جاسوس کلہوشن یادپو ہے جو بلوچستان میں جاسوسی کرتا ہوا رنگے ہاتھوں پکڑا گیا ہے اور اب سزا کا منتظر ہے بھارت کی کوشش ہے کہ اسے کسی طریقے سے آزاد

کروایا جائے اس کے علاوہ مشرقی پاکستان میں بھی بھارت کی دخل اندازی عیاں ہو چکی ہے جس کی وجہ سے پاکستان دولتت ہوا تعلقات کی بہتری کے لئے دونوں ممالک کے درمیان کافی بار اجلاس بھی ہوئے لیکن اس کے باوجود تعلقات میں کوئی پیش رفت نہ ہو سکی تعلقات کا معمول پہ نہ آنے کی سب سے بڑی وجہ کشمیر کا مسئلہ ہے جب کہ اس کے علاوہ سیانچن کا مسئلہ بھی اپنی جگہ موجود ہے 2003 میں دونوں ممالک کے درمیان صلح ہو گئی تھی اور دوستی بس کا آغاز بھی کر دیا گیا تھا لیکن وہ بھی خراب تعلقات کی بھیئت چڑھ گئی اس کے علاوہ دونوں ممالک ایک دوسرے کے شہریوں کو ویرہ دینے سے کتراتے ہیں اکہتر سال گذرنے کے باوجود ابھی تک پاک بھارت تعلقات جوں کہ توں ہیں ابھی حال ہی میں پاکستان نے وزیر خارجہ کی ملاقات کا ہندیہ دیا تھا جسے بھارت نے پہلے قبول اور بعد میں صاف انکار کر دیا اگر بھارت اسی طرح تعلقات منقطع کرتا رہے گا تو پھر دونوں ممالک کے درمیان کبھی بھی فضا سازگار نہیں رہ سکتی اور یوں یہ دشمنی نسل در نسل پروان ہی چڑھتی رہے گی اب وقت کی بھی ضرورت ہے کہ دونوں ممالک مل بیٹھ کر اپنے مسائل کا حل تلاش کریں یقیناً ایک دوسرے کو برداشت کر کے ہی کسی مسئلے کا حل ڈھونڈا جاسکتا ہے کئی دہائیوں سے مقبوضہ کشمیر میں کشمیری مسلمانوں پر ظلم کے پہاڑ توڑے جارہے ہیں لیکن اس کے باوجود دنیا خاموش تماشائی بنی ہوئی ہے پاکستان نے ہر فورم پر کشمیری بھائیوں کا ساتھ دیا ہے اور اسے دنیا کے سامنے پیش کیا ہے دونوں ممالک نفرت کی وجہ سے ہی اسلحہ کی



دوڑ میں ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی کوشش میں ہیں ہر سال بجٹ میں اربوں روپیہ اسلحہ کی خریداری کے لئے مختص کیا جاتا ہے اگر یہی روپیہ عوام کی فلاح و بہبود کے لئے خرچ کیا جائے تو دونوں ممالک میں غربت کو کم کیا جاسکتا ہے اس وقت دونوں ممالک میں غربت اپنی انتہا کو پہنچی ہوئی ہے اس کے علاوہ تعلیم کی کمی ہے اور صحت کی سہولتوں کا فقدان ہے یہی پیسہ اگر بچا لیا جائے تو دونوں ممالک کے عوام خوشحال ہو سکتے ہیں ہم سے زیادہ بھارت میں غربت ہے اس لئے اب بھارت کو اپنی عوام کی خاطر کچھ کڑوے فیصلے کرنے ہوں گے جیسے کشمیر کا مسئلہ ہے اسے اب اقوام متحدہ کے قوانین کے مطابق حل کرنے کی کوشش کرنی ہوگی اس کے علاوہ کوئی دوسرا پر امن راستہ نہیں ہے بھارت کو اب سنجیدگی سے سوچنا ہوگا پاکستان ایک ایسی طاقت ہے اس کے ساتھ اب جنگ خطے کے لئے بھی نقصان کا باعث بنے گی اور تباہی کے علاوہ کچھ بھی حاصل نہ ہوگا ضروری ہے کہ بھارت کو جب بھی پاکستان کے ساتھ تعلقات بہتر کرنے کا موقع ملے اسے قبول کر لینا چاہیے کیونکہ تالی ایک ہاتھ سے نہیں بجتی اب دونوں کو ایک دوسرے کے لئے اعتماد کی فضا بحال کرنی ہوگی آخر کب تک یہ دشمنی قائم رہے گی اب تک دونوں ممالک کو دشمنی سے نقصان ہی ہوا ہے دونوں کو مذاکرات کی میز پر آنا ہوگا اس کے علاوہ کوئی دوسرا آپشن دونوں ممالک کے لئے خطرناک ثابت ہوگا دونوں ممالک کی عوام امن و سلامتی کی خواہاں ہے کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ دوست بدلے جا سکتے ہیں لیکن پڑوسی نہیں بدلے جاتے

اس لئے اب دونوں ممالک کی حکومتوں کا بھی فرض بنتا ہے کہ وہ اپنی عوام کی خوشحالی اور امن کے لئے آگے بڑھیں اور دوستی کو مضبوط بنائیں ہم دوستی برابری کی سطح پر چاہتے ہیں ہماری دوستی کی خواہش کو بھارت ہماری کمزوری نہ سمجھے بلکہ اپنی نیت کو صاف رکھے اور پاکستان کے ساتھ مخلص رویہ اپنائے تاکہ دونوں ممالک ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکیں جب تک دونوں میں نفرت کا مادہ موجود ہو گا تب تک ترقی ایک خواب بن جائے گی کیونکہ سرپر خوف اور جنگ کے بادل اگر منڈلاتے رہیں گے تو پھر کسی صورت بھی امن نہیں ہو سکتا دونوں ممالک کو اپنے اختلافات بھلا کر مذاکرات کی میز پر آنا ہی ہو گا اس کے علاوہ کوئی دوسرا آپشن ہے بھی نہیں پر امن خنطے کے لئے دونوں ممالک کا مذاکرات کرنا بھی وقت کی اہم ضرورت ہے دونوں ممالک کو غربت اور خواندگی کے لئے مل کر کام کرنا ہو گا۔ دونوں ممالک کے درمیان تمام زمینی اور فضائی راستے کھول دینے چاہیں تاکہ عوام ایک دوسرے سے مل سکے اور ایک دوسرے کے بارے میں جان سکیں پاکستان ہر سال سکھ یاتریوں کو ویزے جاری کرتا ہے لیکن اس کے باوجود بھارت ان یاتریوں کو پاکستان آنے میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے ہم ان سکھوں کی مہمان نوازی دل و جان سے کرتے ہیں جس کی تعریف یہاں آنے والے سکھ یاتری بھی کرتے ہیں حکومت پاکستان ان کی آسانی کے لئے ہر ممکن کوشش کرتی ہے کہ انہیں بہتر سہولتیں دی جائیں یہی وجہ ہے کہ ہر سال آنے والے سکھ یاتریوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے لیکن کیونکہ

مخصوص ویزے ہی جاری کئے جاتے ہیں لیکن پھر بھی پاکستان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر  
 ہٹری کو ویزہ مہیا کیا جائے اس کے علاوہ دونوں ممالک کو اپنی اپنی ویزہ پالیسی نرم کرنے  
 کی ضرورت ہے تاکہ ہر شہری ایک دوسرے کے ملک میں جاسکے اس کے علاوہ دونوں  
 ممالک تعلقات کی فضا بہتر بنا کر تجارت کو فروغ دیں تجارت سے ہی دونوں ممالک کے  
 درمیان تعلقات بہتر ہوں گے بلکہ دونوں ایک دوسرے کی مصنوعات سے فائدہ اٹھا سکتے  
 ہیں اپنی مصنوعات کی فروخت کے لئے دونوں ممالک کو ایک نئی منڈی مہیا ہو جائے گی  
 اس کے علاوہ ذرائع ابلاغ بھی تعلقات کی بہتری کے لئے اہم فریضہ انجام دے سکتے ہیں  
 دونوں ممالک ایک دوسرے کے دانشوروں، صحافیوں، اخبار کے نمائندوں اور ایڈیٹرز  
 کو آسان ویزے کا اجراء ممکن بنائے تاکہ دونوں ممالک کے تعلقات کو فروغ حاصل  
 ہو اس کے علاوہ سیاحت پر بھی ویزے جاری کئے جائیں لیکن یہ سب اس وقت تک ممکن  
 نہیں ہو سکتا جب تک دونوں ممالک مذاکرات نہیں کرتے اور اپنے درمیان اعتماد کی فضا  
 بحال نہیں کرتے پاکستان مذاکرات کا خواہشمند ہے اسے پاکستان کی کمزوری نہ سمجھا  
 جائے ہم خطے میں امن چاہتے ہیں اور کشمیریوں کی خود ارادیت کے قائل ہیں وہ دن  
 دور نہیں جب کشمیر بھی آزاد ہو جائے گا اور پاکستان بھی ترقی کی منزلیں طے کرتا ہوا  
 خطے کی ایشن ٹائیگر بن جائے گا اللہ تعالیٰ ہم سب کا حامی و ناصر آمین۔



## لاہور میں ای چالان کا آغاز

لاہور میں ٹریفک کا دباؤ روز بروز بڑھتا ہی جا رہا ہے بعض اوقات ٹریفک کو کنٹرول کرنا ٹریفک وارڈن کے لئے بھی مشکل ہو جاتا ہے اور سڑک پر گاڑیوں کی لمبی لمبی قطاریں دیکھنے کو ملتی ہیں منہوں کا سفر گھنٹوں میں طے ہونے لگتا ہے ایسے میں ایسبیلنس کے لئے اور زیادہ مشکل ہو جاتا ہے اور بعض اوقات مریض گاڑی میں ہی جان بحق ہو جاتا ہے حالانکہ اب لاہور کی معروف شارہوں کو کافی کشادہ کیا جا چکا ہے لیکن یہاں جو ٹریفک کی روانی میں حائل ہے وہ یہاں شاہراہوں پر جلسے جلوس اور ہڑتالیں ہیں جس کی وجہ سے ٹریفک کا نظام بری طرح درہم برہم ہو جاتا ہے ان جلسے جلوسوں کے لئے معروف اور مصروف شاہراہوں پر مکمل پابندی لگائی جائے تاکہ ٹریفک کی روانی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور لوگ اپنی منزل پر بروقت پہنچ سکیں اس کے لئے بھی حکومت کو کوئی بہتر انتظام کرنے کی ضرورت ہے آجکل لاہور میں موٹر سائیکل حضرات کے دھڑا دھڑ چالان کئے جا رہے ہیں کیونکہ اب موٹر سائیکل چلانے کے لئے عدالت سے نوٹس جاری ہوا ہے کہ موٹر سائیکل چلانے کے لئے ہیلمٹ کا ہونا ضروری ہے دو سو تک کا چالان تو ٹھیک ہے لیکن اگر ایک عام آدمی کو ہزار کا چالان کیا جائے گا تو اس کے لئے ادا کرنا مشکل ہو جائے گا کوشش کریں کہ

پہلی بار چالان پر دو سو روپے کئے جائیں اگر دوبارہ چالان ہوتا ہے تو پھر روپے بڑھا  
 ئے جاسکتے ہیں تاکہ بار بار کوئی قانون کی خلاف ورزی نہ کرے موٹر سائیکل ایکٹ عام  
 آدمی کی سواری ہے لیکن اب حکومت نے اس کی ٹوکن فیس بارہ سو سے بڑھا کر دو ہزار  
 روپے کر دی ہے لگتا گورنمنٹ اپنا خزانہ عام عوام کے پیسوں سے بھرنا چاہتی ہے  
 حکومت تبدیلی کا نعرہ لگا کر آئی تھی لیکن ابھی تک ناکام نظر آ رہی ہے ملک میں مہنگائی  
 بڑھ گئی ہے بجلی اور پٹرول کی قیمتوں میں اضافہ کر دیا گیا اس موضوع پر میں پھر کسی  
 وقت قلم اٹھاؤں گا اب ہم اپنے اصل موضوع کی جانب بڑھتے ہیں۔

لاہور میں سیف سٹی کی جانب سے ای چالان کا آغاز کر دیا گیا ہے اب جو بھی سگنل کو  
 توڑے گا اس کے گھر پر ای چالان لیٹر بھیج دیا جائے گا جس میں ثبوت کے طور پر اس  
 وہیکل کی تصویر بھی ہوگی جس کے ذریعے اس نے قانون کی خلاف ورزی کی ہوگی اس کے  
 لئے اسے ایک ماہ کا وقت دیا جائے گا کہ وہ اپنا چالان پنجاب بینک یا نیشنل بینک میں جمع  
 کروائے دوسرے بینکوں کے ساتھ بھی بات چیت کا سلسلہ جاری ہے اگر معاہدہ طے ہو  
 جاتا ہے تو عام آدمی اپنا ای چالان کسی بھی بینک میں جمع کروائے گا لیکن ابھی فی الحال  
 دو ہی بینکوں میں ای چالان جمع کروانے کی اجازت ہوگی اب لاہور کے تمام سگنلز پر اسے  
 پی آر کیمرے نصب کر دیئے گئے ہیں اب اگر کوئی بھی سرخ لائٹ کی خلاف ورزی  
 کرے گا تو وہ ای

چالان کا حق دار ہوگا اس لئے اب لاہوریوں کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے اگر ایک شخص کئی بار قوانین کی خلاف ورزی کرتا ہے تو اسے اتنی بار ای چالان کا سامنا کرنا پڑے گا مثال کے طور پر اگر ایک آدمی پانچ بار سنگٹل کی خلاف ورزی کرتا ہے تو اسے پانچ ای چالان لیٹر گھر پر بھیجے جائیں گے اگر کوئی رات بارہ بجے بھی سنگٹل کی خلاف ورزی کرتا ہے تو بھی قانون کی خلاف ورزی کر رہا ہوتا ہے اس کے خلاف بھی ای چالان بھیجا جائے گا البتہ جہاں ٹریفک کم ہے وہاں پر بلنکنگ یولائیٹ ہوگی تاکہ وہ خود ہی دیکھ کر گزرسکے لیکن میرے خیال میں رات بارہ بجے کے بعد رعایت ضرور دیں کیونکہ اس وقت وہی سفر کر رہا ہوتا ہے جو مجبور ہوتا ہے جس نے کسی ہسپتال یا رشتہ دار کے گھر جانا ہوتا ہے کیونکہ رات کو ٹریفک بھی کم ہو جاتی ہے اور لاہور میں ڈکیتیاں بھی ہو رہی ہیں اس لئے ایک عام آدمی کا اشارے پر رات کو رکنا خطرے سے خالی نہیں ہو سکتا ہے ایک نجی ٹی وی پروگرام میں سیف سٹی اتھارٹی کے ذمہ داروں کا کہنا ہے کہ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کے گھر کے ایڈریس غلط ہوں یا وہ شفٹ ہو گئے ہوں یا انہوں نے اپنی موٹر سائیکل یا گاڑی کسی اور کوچ دی ہو تو ایسی صورت میں مشکل پیش آسکتی ہے اس کازالہ بھی جلد ممکن ہو جائے گا سیف سٹی کے مطابق وی آئی پی بھی اگر خلاف ورزی کے مرتکب ہوتے ہیں تو ان کا بھی ای چالان کیا جائے گا یہ ایک خوش آئند بات ہے کہ کسی کو بھی رعایت نہیں ہوگی اگر پنجاب سے کوئی گاڑی دوسرے شہر سے آتی ہے تو خلاف ورزی کی صورت میں اسے بھی اس کے

پتہ پر ای چالان لیٹر روانہ کر دیا جائے گا ای چالان سے ٹریفک وارڈن کا کام بھی آسان ہو جائے گا اب وہ ٹریفک کو بہتر طور پر کنٹرول کر سکیں گے چالان کرنے کا ذمہ سیف سٹی اتھارٹی کا ہو گا سیف سٹی اتھارٹی نے تمام انتظامات مکمل کر لئے ہیں اور اس کا باقاعدہ آغاز کر دیا جائے گیا ہے اگر کسی کو اعتراض ہو تو اپنا اعتراض بھی داخل کر سکے گا۔

مزید معلومات کے لئے آپ ون فائیو پر کال کر کے معلومات لے سکتے ہیں اس کے علاوہ سیف سٹی اتھارٹی کا اپنا ایف ایم ریڈیو ہے اس سے بھی معلومات حاصل ہوتی رہتی ہیں ریڈیو سے شہر میں ٹریفک کے بارے میں لحمہ بہ لحمہ خبریں نشر ہوتی رہتی ہیں جس شاہراہ پر ٹریفک کا دباؤ ہو اس کی خبر بھی نشر کر دی جاتی ہے ایک عام آدمی کے لئے سیف سٹی بہترین راہنمائی کا ادارہ بن گیا ہے امید کرتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ اس میں مزید بہتری لائی جائے گی اب ہر شہری کا فرض ہے کہ وہ سڑک پر قانون کی خلاف ورزی سے باز رہے اور محتاط رویہ اختیار کرے تاکہ ٹریفک کی روانی اور حادثات میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو یہ تمام ادارے ہماری بہتری کے لئے کام کر رہے ہیں ہمیں ان کے ساتھ مکمل تعاون کرنے کی ضرورت ہے اور ادارے کا بھی فرض بنتا ہے کہ عام آدمی کو درپیش مشکلات کا ازالہ کرے ادارے اور عوام مل کر حکومت کا ساتھ دیں تو ہی ملک ترقی کی راہوں پر گامزن ہو گا اللہ تعالیٰ میرے وطن کو دن دگنی رات چو گنی ترقی



عطا فرمائے آمین

عطا فرمائے آمین

## بھارت کی ہٹ دھرمی

پاکستان نے ہمیشہ کوشش کی ہے کہ اپنے پڑوسیوں کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کئے جائیں اور پاکستان نے کئی بار بھارت سے تعلقات کی بہتری کے لئے مذاکرات پر زور دیا لیکن بھارت ہے کہ مانتا ہی نہیں نہ جانے کس بات کا گھمنڈ ہے بھارت اچھی طرح جانتا ہے کہ اس کے خواب کو پاکستان کتنی بار چکنا چور کر چکا ہے اب بھارت کو خوابوں کی دنیا سے باہر آ جانا چاہیے اور آنکھیں کھول لینی چاہیں آخر کب تک پاکستان کا امتحان لیتا رہے گا اور کب تک پاکستان بھارت کی باتیں سنتا رہے گا کیونکہ پاکستان کوئی عام ملک نہیں ہے بلکہ دنیا کا طاقتور ایٹمی ملک ہے جس کے ساتھ جنگ کئی نسلوں کو یاد رہے گی بھارت کے آرمی چیف کا بیان بھی کسی جاہل کا بیان لگتا ہے اس کا کہنا ہے کہ پاکستان کے ساتھ محدود جنگ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن پاکستان کا کہنا ہے کہ ہم اسے محدود جنگ تسلیم نہیں کریں گے ہم اسے باقاعدہ پاکستان پر حملہ تصور کریں گے اور بھارت کو منہ توڑ جواب دیں گے بھارت کو یاد رکھنا چاہیے کہ پاکستانی قوم سیدہ پلائی دیوار کی مانند ہے جس کا زوال ناگزیر ہے ہم اپنی پاک فوج کے شانہ بشانہ کھڑے ہیں ہمارا ہر سپاہی فولاد ہے جو بھی دشمن اس سے ٹکرائے گا وہ پاش پاش ہو جائے گا بھارت ہم پر دہشت گردی کا

الزام لگاتا ہے کہ ہم مقبوضہ کشمیر میں ملوث ہیں اب تو ساری دنیا جان چکی ہے کہ کشمیری اپنے حق خود ارادیت کی جنگ لڑ رہے ہیں جو اس وقت تک لڑتے رہیں گے جب تک مقبوضہ کشمیر بھارت کے تسلط سے آزاد نہیں ہو جاتا بھارت پاکستان میں دہشت گردی کروانے میں پیش پیش ہے حال ہی میں کلہوشن یاد یو جاسوس کی گرفتاری اس کا منہ بولتا ثبوت ہے جب سے کلہوشن گرفتار ہوا ہے تب سے بھارت بو کھلاہٹ کا شکار ہے ہم جانتے ہیں کہ کون دشمن ہمارے ملک کے امن کو خراب کر رہا ہے ہم اپنے دشمنوں سے لڑنا بخوبی جانتے ہیں اب بھارت کو پاکستان میں ریاستی دہشت گردی اور انتشار ختم کرنا ہو گا اور مذاکرات کے ذریعے ہی امن بحال کرنا ہو گا جنگ کسی مسئلے کا حل نہیں ہے اگر جنگ مسئلے کا حل ہوتی تو بھارت اور پاکستان کے درمیان جو جنگیں ہوئی ہیں وہ کسی نتیجہ پر نہیں پہنچی اور مسائل جوں کہ توں ہی ہیں سب سے بڑا مسئلہ کشمیر کا ہے جس کا پر امن حل تلاش کیا جانا چاہیے تاکہ دونوں ممالک کے درمیان اعتماد کی فضا بحال ہو سکے جب تک کشمیر آزاد نہیں ہو جاتا تب تک پاکستان اور بھارت کے تعلقات اچھے نہیں ہوں گے پاکستان کی ہمیشہ خواہش رہی ہے کہ بھارت کے ساتھ برابری کی سطح پر تعلقات ہوں اب ہمیں نفرتوں کو بھلا کر محبت کی فصلیں بونی ہوں گی تاکہ ہماری نئی نسل کا مستقبل محفوظ رہ سکے تاکہ دونوں ممالک ترقی کی منزلیں طے کر سکیں تاکہ غربت کا مکمل خاتمہ ہو سکے تاکہ تعلیم عام کی جا سکے تاکہ بے روزگاری کا خاتمہ ہو تاکہ ملک میں خوشحالی کا دور دورہ ہو لیکن بھارت

شاید یہ سب نہیں چاہتا خدا نخواستہ اب اگر جنگ ہوتی ہے تو یہ بھارت کو کھنڈرات میں  
 تبدیل کر دے گی بھارت ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے گا یقیناً بھارت ایسی غلطی کبھی نہیں  
 دہرائے گا کل کا واقعہ ہی دیکھ لیں آزاد کشمیر کے وزیر اعظم کے ہیلی کاپٹر پر بھارت کی  
 جانب سے فائرنگ کی گئی اور بھارتی میڈیا میں یہ پراپیگنڈہ کیا گیا کہ پاکستان فوج کا ہیلی  
 کاپٹر بھارت کی حدود میں داخل ہو گیا تھا حالانکہ ہیلی کاپٹر پاکستانی حدود کے اندر تھا لیکن  
 پھر بھی اس پر فائرنگ کی گئی وہ تو خدا کا شکر ہے کہ ہیلی کاپٹر کو بحفاظت زمین پر اتار لیا  
 گیا اور وزیر اعظم آزاد کشمیر محفوظ رہے اب اس طرح کی اگر حرکتیں کی جائیں گی تو امن  
 کہاں سے آئے گا امن کے لئے دونوں ممالک کو مل جل کر آگے بڑھنا ہو گا تالی ایک  
 ہاتھ سے نہیں بچتی پاکستان امن کے لئے تعلقات اور مذاکرات چاہتا ہے لیکن بھارت  
 اسے ہماری کمزوری نہ سمجھے ہم دشمن سے اچھی طرح نمٹنا جانتے ہیں ہمیں اپنی فوج پر  
 پورا بھروسہ ہے حال ہی میں ملک سے دہشت گردی کا مکمل خاتمہ کر دیا گیا ہے اب جو  
 بھی دہشت گردی ہو رہی ہے وہ افغانستان سے ہو رہی ہے جس میں بھارت ہی ملوث  
 ہے کیونکہ ماضی میں بھی دہشت گردی کی وارداتوں میں بھارت کے ملوث ہونے کے  
 ثبوت مل چکے ہیں جس میں آرمی پبلک سکول کا واقعہ ہو یا مستونگ کا حملہ ہو تمام شواہد  
 بھارت کی جانب جاتے ہیں سب جانتے ہیں کہ بھارت بلوچستان میں دہشت گردی کی  
 وارداتوں میں پوری طرح ملوث ہے بھارت کو اب ان اوجھے ہتھکنڈوں سے باز رہنا ہو  
 گا لیکن اس کے

باوجود اگر بھارت کی جانب سے کوئی بھی شرارت کی جاتی ہے تو اسے ہم اپنے ملک پر  
 حملہ تصور کرتے ہوئے بھارت کی اینٹ سے اینٹ بجا دیں گے مجھے امید ہے کہ بھارت  
 ایسی کوئی غلطی نہیں دھرائے گا جس کا خمیازہ اس کی عوام کو بھگتنا پڑے بھارت میں پہلے  
 ہی غربت ہے بھارت کو جنگ کی بجائے اپنی عوام کی غربت پر توجہ دینے کی ضرورت  
 ہے تاکہ بھارت سے بھوک کو مٹایا جائے وہاں لوگ جانوروں سے بھی برتر زندگی  
 گزارنے پر مجبور ہیں جنگ کی صورت میں بھارت میں زور پکڑتی ہوئی آزادی کی  
 تحریکیں بھی جنگ میں شامل ہو جائیں گی اور یوں بھارت کئی ٹکڑوں میں تقسیم ہو  
 جائے گا یہ بھارت بھی اچھی طرح جانتا ہے کہ جنگ کی صورت میں اسے کیا کیا نقصان  
 اٹھانے پڑھیں گے پہلے اپنے گھر میں لگی آگ کو بجالو پھر ہم سے بات کرنا ہم ہر وقت  
 تیار ہیں اور سر پر کفن باندھ کر اپنے ملک کی حفاظت کے لئے اپنی پاک فوج کے کندھوں  
 کے ساتھ کندھا ملا کر کھڑے ہیں جب تک ہماری آخری سانس چل رہی ہے میرے وطن  
 کی طرف کوئی بھی میلی آنکھ سے نہیں دیکھ سکتا آؤ ہم تمہیں امن کی دعوت دیتے ہیں تا  
 کہ تماری عوام جو اندھیروں میں ڈوبی ہوئی ہے اسے روشنی مل سکے ہم امن کے داعی  
 ہیں اور دنیا بھر میں امن چاہتے ہیں۔ پاکستان زندہ باد پاک آرمی پائیندہ باد



## ذہنی صحت کا عالمی دن اور پاکستان

عالمی ذہنی (World Mental Health Day) ہر سال 10 اکتوبر کو دنیا بھر میں صحت کا دن منایا جاتا ہے عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں ذہنی امراض میں مبتلا افراد کی تعداد 45 کروڑ کے قریب ہے جو کسی نہ کسی طرح ذہنی مرض میں مبتلا ہیں ہر آنے والے دن کے ساتھ ذہنی مریضوں کی تعداد میں مزید اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے ان ذہنی امراض میں ڈپریشن اور شیذوفرینیا کے مریض زیادہ ہیں ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد تقریباً 15 کروڑ سے زائد ہے شیذوفرینیا کا مریض اپنوں پر بھی اعتبار نہیں کرتا اور انہیں اپنا دشمن سمجھنے لگتا ہے شیذوفرینیا کا مریض غیر یقینی اشیا کو بھی حقیقت کا روپ دیتا ہے پاکستان میں بھی کچھ سالوں سے لوگوں میں ذہنی امراض بڑھے ہیں ہمارے ہاں سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ ہم علاج نہیں کرواتے کہ لوگ کیا کہیں گے کہ یہ پاگل ہے حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ شروع میں مرض کو قابو کیا جاسکتا ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مرض بڑھتا چلا جاتا ہے اور علاج بھی مشکل ہو جاتا ہے کافی لوگ پاکستان میں ڈپریشن کا شکار ہیں اس کی سب سے بڑی وجہ لوگوں کا رویہ ہے اگر ہم اپنے رویوں میں تبدیلی لے آئیں تو ذہنی مریضوں کی تعداد کم کی جاسکتی ہے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کے ساتھ

بیار و محبت سے پیش آنا چاہیے پاکستان سمیت تمام ترقی پذیر ممالک میں 85% افراد کو علاج تک رسائی حاصل نہیں ہے ہمارے ہاں ذہنی مرض کا علاج باعث شرمندگی سمجھا جاتا ہے اور لوگوں کو بتاتے ہوئے ندامت محسوس ہوتی ہے۔

ڈپریشن، بڑھنے کی کئی وجوہات ہیں خاندانی نظام کی ٹوٹ پھوٹ، دہشت گردی، بے روزگاری، بد امنی وغیرہ لوگوں میں غصہ، چڑچڑاپن، بے چینی، اضطراب اور ذہنی دباؤ پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں جس کی وجہ سے لوگ خود کشی تک کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے پچھلے چند سالوں سے پاکستان میں خود کشیوں کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے جب سے سوشل میڈیا آیا ہے ہم نے لوگوں اور رشتہ داروں سے ملنا چھوڑ دیا ہے ہر وقت ہم سوشل میڈیا کے ساتھ چپکے رہتے ہیں جس کی وجہ سے ذہنی امراض بڑھ رہے ہیں ہم سب کو اپنی زندگی دوسروں کے لئے وقف کرنی ہوگی ہمیں اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنا ہوگا جب تک ہم متحرک رہیں گے ہم ذہنی امراض سے بھی دور رہیں گے پاکستان میں مردوں کی نسبت عورتوں کے ذہنی امراض میں اضافہ دیکھا گیا ہے جو پریشانی کی بات ہے کیونکہ اگر عورت ذہنی امراض میں مبتلا ہوگی تو گھر کا سارا نظام خراب ہو جاتا ہے اس لئے عورت کی صحت پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

اگر ہم اپنی جسمانی اور ذہنی صحت بہتر بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں روزانہ ورزش



کو اپنا معمول بنانا ہو گا اس کے علاوہ اپنی زندگیوں میں سادگی پیدا کرنا ہو گی ہمیں اپنی غذا میں تبدیلی لانی ہو گی تبھی ہی ہم صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں سب سے زیادہ ضروری ہے کہ ہم اپنے دماغ کو متحرک رکھیں اس کے لئے ہم کوئی ایسی گیم کھیل سکتے ہیں جس میں دماغ صرف ہوتا ہو مثلاً پہلیاں بو جھنا، کتابیں پڑھنا، سیر و سیاحت کرنا سوالات حل کرنا یا پھر کوئی نئی زبان سیکھنا بھی دماغ کے لئے ایک اچھی مشق ہے جو، ہمارے ذہن کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ بڑھاپے میں بھی کوشش کریں کہ اپنے دماغ کا استعمال کرتے رہیں کیونکہ ساکت دماغ کئی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے اگر آپ کا دماغ صحت مند رہے گا تو آپ جسمانی طور پر بھی صحت مند رہیں گے اس کے علاوہ ذہن کی صحت کے لئے آپ کی نیند پوری ہونا بھی ضروری ہے کم از کم روزانہ چھ سے آٹھ گھنٹے کی نیند ضرور پوری کریں جلد سوئیں اور جلد اٹھنے کی عادت بنائیں نیند کی کمی بھی ذہن کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

اپنی پوری کوشش کریں کہ آپ کا دماغ متحرک رہے کیوں کہ دماغ کو جتنا استعمال کیا جاتا ہے یہ اتنا ہی فعال رہتا ہے اور صحت مند بھی اور اگر غیر فعال ہو تو پھر یہ امراض کی آموگاہ بن جاتا ہے سوشل میڈیا، کمپیوٹر اور ٹی وی کو ضرورت کے وقت ہی استعمال کریں یا کم سے کم ہی اس چیزوں کا استعمال کریں کیونکہ یہ دماغ کے لئے نقصان دہ ہیں آج کل لوگوں میں ڈپریشن، چڑچڑاپن اور

غصے کی ایک وجہ یہ بھی ہے دماغی صحت کے لئے اپنی غذا میں پھلوں سبزیوں کے علاوہ دودھ، مکھن اور مچھلی کو شامل کریں کیونکہ یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں ہم آج کل فاسٹ فوڈز کا استعمال زیادہ کرتے ہیں جو کسی لحاظ سے بھی صحت کے لئے فائدہ مند نہیں ہیں جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے متوازن غذا کا استعمال ضروری ہے دماغی صحت کے لئے ہلکی ورزش بھی مناسب ہے لیکن کم از کم آپ 30 منٹ کی ورزش ضرور کریں اگر آپ لگاتار نہیں کر سکتے تو اسے دس دس منٹ کے وقفوں سے کریں مطلب زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے آپ کو مسائل درپیش ہو سکتے ہیں اس لئے ذہنی صحت کے لئے ورزش کو اپنا معمول بنائیں اس کے علاوہ میں اوپر بھی بیان کر چکا ہوں کہ سیکھنے کا عمل بھی ہماری ذہنی استعداد کو بڑھاتا ہے اس لئے کچھ نیا نیا کرتے رہیں کسی پریشانی کو اپنے اوپر سوار نہ کریں بلکہ سوچیں، کسی سے مشورہ کریں اس کا حل ڈھونڈیں انشا اللہ بہتری ہو ہی جاتی ہے بلا وجہ کا غصہ بھی آپ کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتا ہے اس کے علاوہ آپ کئی امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں اس لئے سمجھو کہ کرنا سیکھیں اسی میں ہماری بہتری ہے دماغ جتنا پرسکون ہو گا آپ کی عمر بھی اتنی لمبی ہو گی اس لئے آج سے اپنے دماغ کی صحت کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں تاکہ آپ جسمانی طور پر بھی صحت مند اور تندرست زندگی گزار سکیں۔

