

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

دسمبر ۲۰۱۲ء

یہ کچھ بندہ کو خدا لکے جانا ہو
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہو

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام

اس سے ذرا برابر کوئی چیز نہ آسمانوں میں چھپی ہوگی
ہے نہ زمین میں نہ ذرے سے بڑی اور نہ اس سے
چھوٹی، سب کچھ ایک نمایاں یاں دفتر میں درج ہے۔
(سورہ نبا: آیت ۸۸)

اسلام! وحدت نوع انسانی کا پلیٹ فارم ہے۔ مغربی دنیا کو دشمن سمجھنے کا مغالطہ اس پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے، ضرورت ہے کہ مغرب کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے غیر جانبدارانہ مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔

جمیل احمد خان..... 21

حیاتیاتی اکائی....

ذرا بھر چڑ بھی اس سے پوشیدہ نہیں (نہ) آسمانوں میں اور نہ زمین میں اور کوئی چیز ذرے سے چھوٹی یا بڑی ایسی نہیں مگر کتاب روشن (لکھی ہوئی) ہے۔ (القرآن) ابنی وصی..... 25

ملازمت پیشہ خواتین اور گھریلو زندگی....
ایسے گھر ضرور سیکھیں جن کی مدد سے آپ اپنی زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔..... 69

سہواری کا ڈاک بنگلہ.....

مجھے جو چیز آج تک غلیان میں مبتلا کیے ہوئے ہے کہ سوتا ہوا بچہ بستر سے باہر کیسے نکل گیا اور پھر دانی میں اپنا لپٹا یا وہ کس طرح دروازے تک پہنچ گیا حالانکہ اس کی عمر صرف چھ ماہ کی تھی۔

شاہ محی الحق فاروقی..... 85
متاثر کن شخصیت.....

زندگی کسی ڈریس ریپر سِل کا نام نہیں۔ جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ آپ کی زندگی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرورت مرتب کر رہا ہے۔.....

صنان انصاری..... 73
بچوں کو محفوظ ماحول فراہم کیجیے.....

حادثات گھروں میں ہی ہوتے ہیں چاہے بچے کی جو بھی عمر ہو۔
ثمین فاطمہ..... 76

فی شمارہ 55 روپے | جلد 35 شمارہ 1 | دسمبر 2012ء | محرم الحرام 1433ھ

اعزاز کی معاونین

سیدہ راشدہ عفت * سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)..... سالانہ 550 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 60 امریکی ڈالر
*

..... خلاصہ جات کا پتہ.....

1-D, 1/7 ناظم آباد کراچی 74600 پوسٹ بکس 2213۔
فون نمبر: 021-36685469۔ فیکس: 021-36606329۔
ای میل: roohanidigest@yahoo.com۔
digest.roohani@gmail.com

پبلشر، پرنٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عطی

ایڈیٹر: جمیل احمد خان

مطالع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

مقام اشاعت: 1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

اسلام، تصوف، پیرائے کلوچی

- اندر تھانے تھانے لیے زمین میں سب کچھ پیدا کیا ہے
نور الہی، نور نبوت۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 10
مستند رسائل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔
صدائے جرس۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 12
پریشانی انسان نے اپنے اوپر خود مسلط کر لی ہے۔
خطبات عظیمی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 49
بیس ہزار سال پہلے لوگ آج کے سائنسدانوں سے غلط تھے۔
روحانی سوال و جواب خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 173
- امام جعفر صادق.... ایک عظیم سائنسدان
حضرت امام جعفر صادق کا سائنسی اور علمی انداز فکر....
تلخیص سمیعہ علوی۔ 37
آئیے مراقبہ کرتے ہیں!
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی۔ 29
سلسلہ عظیمی کی تعلیمات
روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے
33

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

- قوت فیملہ میں اضافہ کریں۔ 110
متذبذب لوگ کوئی بھی فیملہ لیتے ہوئے ہمیشہ ایک
طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔
صائمہ راحت۔ 110
غصہ چھوڑیے، ہمیشہ صحت مند رہیے۔
مزاج میں گفٹہ تبدیلیاں امراض قلب سے بچاتی ہیں۔
وسیم عبداللہ۔ 63
بد تمیز بچوں کو تیز وار کیسے بنائیں۔
آن والدین کے لیے جو اپنے بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔
سعیدہ عمران۔ 79
انسان کائنات کے نئے سر پر۔
سائنسدانوں نے کائنات کی تخلیق کا ذریعہ دریافت کر لیا۔
مہمان کالم۔ ظہیر اختر بیدری۔ 191
انین انشاء کے مساسین۔
جستہ جستہ۔ فکاپیہ کالم۔ 193

خواتین، نوجوان، بچے

- آلودگی سے پاک ماحول۔
ہم کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ 107
گھریلو خواتین تھکاوٹ سے کیسے بچیں۔ 65
اپنی گھریلو پریشانی کا غصہ شوہر یا بچے پر نہ نکالیں۔
تسکین زیوا۔ 65
خوش باش خاندان۔
آپ کی ذہانت۔
خود اعتمادی اور ذہانت سے ہر مسئلے کو سلجھایا جاسکتا ہے۔
ریحانہ علی احمد۔ 83
جلد کی حفاظت کے گر سمجھ لیں۔
قدرتی اجزاء سے خوبصورتی کے لیے نہیں۔
صدف قمر۔ 155
خواتین اور بچوں میں خون کی کمی۔
غذاؤں سے پوری کی جاسکتی ہے۔
سعیدہ سعید۔ 157

123

خود ساختہ طریقہ علاج....

123

سر دیوں میں کیا کھانا چاہیے....

سر دیوں میں انسان کی غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں؟

141

ہری بھری ہے ذہنی....



روغن زیتون.... کرشماتی خصوصیات کا حامل

127

کیلا.... توانائی سے بھرپور سستا اور سدا بہار پھل

143

چھتہ رو.... توانائی سے

بھرپور بھری 135



119

یہ ہے پاکستان

راولپنڈی

عمل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

ہمالیہ کے پہاڑوں کی

59



175

مستقل عنوانات

- 197- معلومات عالم....
199- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد نیکل عباسی
205- انجمنی مقابلوں کے نتائج....
207- محفل مراقبہ....
217- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

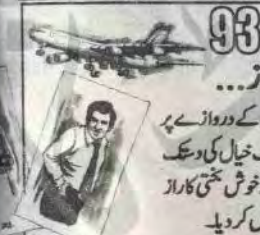
- 171- قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... اوارہ
177- ریح صدی پہلے....
183- عالم اردو.... احسن عظیم خلد
189- سمیری پسندیدہ کتاب....
192- قدح سخن.... مرتبہ ناصر مہدی

99 آپ بیتی



چودھویں قسط

راشد نذیر



93

راز....

دل کے دروازے پر
ایک خیال کی دھجک
نے خوش بختی کا راز
عیاں کر دیا۔

39 حضرت میاں میر...



حضرت میاں میر نے اپنی
جماعت تیار کی
جس سے رشد و
ہدایت کے چشمے
پھوٹے....

مستقل عنوانات

- 118- ریکی پیکس....
147- دوست خوان.... فک ناز
145- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل السلیح
161- گلشن کو خدا حافظ....
167- سوہیہ بھی آدمی....

- 16- حق الیقین.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
47- شرح لور و قلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی
53- کیفیات مراقبہ....
115- سائنس کارنر Q&A.... ڈاکٹر جمیل احمد صدیقی
117- یو گاہب کے لیے....

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وہی تو ہے جس نے تمہارے لئے زمین کو نرم کیا تو اس کی راہوں میں چلو پھرو اور خدا کا (دیا ہوا) رزق کھاؤ۔ (سورہ ملک: آیت 15)

اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے زمین میں سب کچھ پیدا کیا ہے۔ (سورہ بقرہ: 29)

اور زمین پر کوئی چلنے پھرنے والا نہیں مگر اس کا رزق خدا کے ذمے ہے۔ وہ جہاں رہتا ہے اسے بھی جانتا ہے اور جہاں سوپنا جاتا ہے اسے بھی۔ یہ سب کچھ کتاب روشن میں (لکھا ہوا) ہے۔ (سورہ ہود: آیت 6)

اور بہت سے جانور ہیں جو اپنا رزق اٹھائے نہیں پھرتے خدا ہی ان کو رزق دیتا ہے اور تم کو بھی اور وہ سننے والا اور جاننے والا ہے۔ (سورہ عنکبوت: آیت 60)

خدا جس کا چاہتا ہے رزق فراخ کر دیتا ہے اور (جس کا چاہتا ہے) تنگ کر دیتا ہے۔ (سورہ رعد: آیت 26)

اے اہل ایمان جو پاکیزہ چیزیں ہم نے تم کو عطا فرمائی ہیں ان کو کھاؤ اور اگر خدا ہی کے بندے ہو تو اس کی نعمتوں کا شکر بھی ادا کرو۔ (سورہ بقرہ: آیت 172)

اور یہ کہ ہر انسان کے لیے صرف وہی ہے جس کی

کوشش خود اس نے کی۔ (سورہ نجم: 39)

لوگو! جو چیزیں زمین میں حلال طیب ہیں وہ کھاؤ اور شیطان کے قدموں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے۔ (سورہ بقرہ: آیت 168)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

سب سے بہتر وہ خوراک ہے جو اپنے ہاتھوں کی محنت سے حاصل کیے ہوئے رزق سے ہو، یاد رکھو اللہ کے نبی حضرت داؤد علیہ السلام اپنے ہاتھوں کے کسب کی کمائی کھایا کرتے تھے۔ (بخاری، مشکوٰۃ)

صحابہ کرام نے عرض کیا کہ:

یا رسول اللہ! (ﷺ)!

کونسا ذریعہ معاش پاکیزہ ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ آدمی کا اپنے ہاتھ سے کمانا اور ہر جائز تجارت۔ (مسند احمد)

جس نے پاکیزہ کمائی کھائی اور سنت کے مطابق عمل کیا اور لوگوں کو اپنی ایذا رسانی سے امن میں رکھا وہ جنت میں داخل ہو گا۔ (ترمذی)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں یہ چار باتیں موجود ہوں گی تو دنیا کے چھوٹ جانے سے کوئی حرج نہیں ہے، امانت کی حفاظت، بات کی سچائی اور سچ گوئی اچھی عادت اور کھانے پینے میں پاکیزگی یعنی پاکیزہ روزی۔ (مسند احمد)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے ایک شخص لکڑی کا گٹھا اپنی پیٹھ پر لاد کر لا۔ اور اسے بیچ کر گزارا کرے، یہ اس کے لیے اس سے بہتر ہے کہ وہ کسی سے سوال کرے، وہ اسے دے یا انکار کر دے۔ (بخاری، مسلم)

نمبر ۳۰۱۲

مکانِ حاجت

WWW.PAKSOCIETY.COM

صلواتِ جبرئیل



ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ مہینے کی ابتدائی تاریخوں میں مجھے دستک دیتے ہیں۔ موبائل پر آواز گو نجتی ہے۔ یا سحی یا قیوم.... یا سحی یا قیوم.... یا سحی یا قیوم.... پتہ نہیں اس آواز میں کیا اثر ہے کہ محسوس ہوتا ہے کہ خون میں ارتعاش بڑھ گیا ہے اور میں کتنا ہی مصروف کیوں نہ ہوں اس صدا کو نظر انداز نہیں کر سکتا۔ مہینے میں ایک مرتبہ یاد دہانی کرائی جاتی ہے کہ آج مہینے کی دو یا تین تاریخ ہے ہمیں مضمون کا انتظار ہے....!

ایڈیٹر صاحب ٹیلیفون کر کے اپنی مصروفیت میں گم ہو جاتے ہیں اور میں خیالات کے تانے بانے میں الجھ جاتا ہوں اور سوچتا ہوں کہ اب تک چار سو اٹھارہ (418) ادارے لکھ چکا ہوں اب مزید کیا لکھوں....؟

ماشاء اللہ روحانی ڈائجسٹ پڑھنے والے خواتین و حضرات بھی غضب کا حافظہ رکھتے ہیں۔ مضمون من و عن دوبارہ شائع کر دیا جائے تو استفسارات کے ٹیلیفون اور پیغامات آنا شروع ہو جاتے ہیں کہ عظیمی صاحب خیریت سے ہیں....؟ اگلے روز مرکزی مراقبہ ہال کے منتظمین لسٹ بھیج دیتے ہیں کہ اتنے خواتین و حضرات نے فون کے ذریعے، انٹرنیٹ کے ذریعے، یا خود تشریف لا کر آپ کی خیریت معلوم کی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے....! اور یہ بات قابلِ تحسین ہے کہ عوام الناس میرے لیے دعا کرتے ہیں۔ ان پیغامات کے ذریعے میرے اندر تبدیلی ہوتی ہے اور میں اپنے اندر توانائی محسوس کرتا ہوں اور قارئین کے لیے کمر بستہ ہو جاتا ہوں، ان کی خدمت کے لیے بیٹھ جاتا ہوں.... نہیں پتہ.... نہیں معلوم کون لکھتا ہے... کون لکھواتا ہے...؟ بہر حال یہ تو کسی کو بھی پتہ نہیں کہ وہ خود کون ہے...؟ کہاں سے آیا ہے اور کیوں آیا ہے...؟ ہر آدمی تقال ہے، نہ کچھ جانتا تھا نہ کچھ جانتا ہے۔ یہ بھی علم نہیں کہ میں پیدا ہونے سے پہلے اگر تھا تو کہاں تھا اور اس کا بھی علم نہیں کہ ایک دن کا بچہ جب توڑے سال کا ہوتا ہے تو اس کے ماہ و سال کہاں غائب ہو جاتے ہیں اور ماہ سال کا ریکارڈ جس کی بنیاد پر آدم کبھی خوش ہوتا ہے کبھی غمگین ہوتا ہے، کبھی مایوسی کے گھپ اندھیروں میں گم ہو جاتا ہے یہ کیفیت بھی طاری ہو جاتی ہے کہ آنکھوں میں امید کی قدیلیں روشن ہو جاتی ہیں۔ امید کی قدیلیں بجھ بھی جاتی ہیں اور مایوسی ایک المناک گھڑیاں پردے میں چلی جاتی ہیں... یہ ایسی روداد ہے جس سے سات ارب انسانوں میں ایک آدمی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ اللہ خیر کرے! نہیں معلوم دنیا کی بے بضاعتی کے فسوں میں کیا کیا لکھ گیا ہوں۔ یہ جنون ہی تو ہے کہ آدمی ایسی بات کہے کہ سات ارب انسان اس کو فسوں کہہ کر گزر جائیں۔



میں نے ایک سو دس تنکے جمع کیے۔ دشمن پر مہلک ضرب لگانے کا یہ طریقہ اختیار کیا کہ ایک ایک کر کے تنکے مارے جائیں تو دشمن نیست ہو جائے گا۔ مگر ہوا یہ کہ سارے تنکے ٹوٹ گئے۔ میں ٹوٹے ہوئے تنکے جمع کرتا رہا۔ ہوا کا جھونکا آیا اور سارے تنکے ایک ایک کر کے اڑ گئے۔ میں دشمن کو اپنی دانست میں ہلاک کر چکا تھا۔ ابھی خوش بھی نہیں ہوا تھا کہ دشمن نے موقع غنیمت جانا اور مجھ پر ٹوٹ پڑا۔ اس ناگہانی آفتاد سے سنبھلنے بھی نہ پایا تھا

میرے خشک جسم میں سے وہ کیا چوس رہے تھے۔

دیکھا کہ... میرے اندر سے ایک اور ”میں“ نکلا اور میرے سر کے پیچھے کھڑا ہو گیا اس ”میں“ نے مجھ سے پوچھا... کیا کہتے ہو!...؟ کچھ دیکھا...؟ کچھ سوچا...؟ یہ جسم گدھوں، کوؤں، چیلوں، کتوں، بلیوں اور بھیڑوں کی خوراک بنادی جائے یا ابھی اور تماشہ دیکھنا ہے... اور مصیبت کی چکی پیسنی ہے...؟ غم و آلام، رنج و ملال عارضی راحت و سکون کا تماشہ اور دیکھنا ہے۔ میں نے بھیگی آنکھوں، روشن دماغ اور گداز دل سے کہا:

میں نے جو تجربہ کر لیا ہے اس تجربہ سے میں ایک اور تجربہ کرنا چاہتا ہوں۔ افتراق و اختلاف کی جس بھیٹی نے مجھے سوخت کر دیا ہے میں اس بھیٹی کو ٹھنڈا کر دینا چاہتا ہوں...! ”میں“ نے مجھے جواب دیا... کیا پھر ایک سودس تنکے جمع کرو گے اور ایک ایک تنکے سے دشمن پر کاری ضرب لگاؤ گے! کیا ابھی تک افتراق کا تماشہ نہیں دیکھا...؟

میں نے کہا...! ایک مرتبہ مجھے اور مہلت دی جائے میں اپنے لوگوں کو جمع کر کے انہیں اپنی بے بسی بے بضاعتی اور بے ثباتی کی داستان سناؤں گا۔ انہیں یہ باور کراؤں گا کہ انفرادیت موت ہے... اجتماعیت زندگی ہے۔ انفرادیت ہوا رہے۔ اجتماعیت استحکام ہے، انفرادیت محکوم ہے اور اجتماعیت حاکمیت ہے۔ اجتماعیت میں سکون ہے اور تفرقوں میں بٹ جانا ہلاکت اور موت ہے۔ بند مٹھی (مٹکا) سے چوٹ لگتی ہے، ایک ایک انگلی سے ضرب نہیں لگتی۔ انفرادی ضرب سے ایک ایک تنکا خود ٹوٹ جاتا ہے۔ ایک سودس تنکوں کو جمع کرنے سے فتح حاصل ہوتی ہے۔

اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑ لو، آپس میں تفرقہ نہ ڈالو۔ (آل عمران۔ آیت 103) (جباری ہے)

کہ جسم شل ہو گیا... جان نکل گئی۔ جیسے ہر عضو، موت کی نیند سو گیا ہو۔ بکھری ہوئی توانائی سمیٹ کر اٹھنا چاہا تو اتنی دیر میں دشمن نے بچے کچے تنکوں کو جمع کر کے ایک دوسرے کے ساتھ رسی سے مضبوط باندھ دیا اور سر پر دے مارا۔ آنکھوں کے سامنے تر مرے آئے، میرا گرنا تھا کہ دشمن نے کاری ضرب لگائی اور میں موت کی نیند سو گیا اور نہیں معلوم کون سے عالم میں چلا گیا۔ ارد گرد گدھ جمع ہو گئے اور عارضی سانس رکنے کا انتظار کرنے لگی۔ آنکھیں بند تھیں، سماعت محروم تھی، لمس مفلوج تھا، حواس میں عارضی کشش نہیں تھی لیکن میں پھر بھی دیکھ رہا تھا، سن رہا تھا اور محسوس کر رہا تھا۔ میں الجھ گیا کہ میں کچھ کر کیوں نہیں سکتا، گدھ اور مردہ خور جانوروں کو بھگا کیوں نہیں دیتا...؟

یابدیع

سرخ رنگ کے چیونٹے، قطار در قطار سطح زمین پر قافلے کی صورت میں آتے نظر آئے۔ کچھ چیونٹے میرے پیروں سے چٹ گئے۔ کتے، بٹے، بھیڑیے اور نہیں معلوم کون کون سے مردہ جانوروں کے قافلے آنا شروع ہو گئے۔

بزرگوں سے سنا ہے کہ باہر کی آنکھوں کی طرح اندر میں بھی آنکھ ہے۔ کانوں کی طرح اندر میں بھی کان ہیں۔ سوچ کی طرح انز بھی سوچتا ہے۔

نظر آسمان کی طرف اٹھی تو چیلیں اڑتی ہوئی نظر آئیں۔ کوئے کائیں کائیں کر رہے تھے۔ ابھی وقفہ بھی نہیں گزرا تھا کہ فضا میں اڑتی ہوئی چیلیں اور کوئے سجیل للکتب جیسے الفاظ بول رہے تھے یا چیخ رہے تھے، شاید انہیں انتظار ہو کہ جان کا رشتہ جسم سے ٹوٹے تو ہماری بھوک رفع ہو، پیٹ کی بھیٹی کا ایندھن جمع ہو۔ کچھ چیونٹے میرے پیروں سے چٹ گئے اور انہوں نے بڑی بے رحمی سے پیروں کو زخمی کر دیا... نہیں معلوم



طاقتور قوموں نے اپنے تحفظ کے نام پر ہزار ہا مہلک ترین انسانی و کیسائی ہتھیار تو بنالے لیکن اس دنیا کو، نظام شمسی کی اس منفرد کن زمین کو امن و سلامتی فراہم نہیں کی جاسکتی.... بلکہ دنیا آج پہلے سے زیادہ غیر محفوظ محسوس ہوتی ہے....

پندرہویں صدی کا انسان زمین کے مستقبل کے لیے بہت زیادہ فکر مند اور بائوس نظر آتا ہے! یورپ کے تاریک دور میں جابجا شوق کریں کھاتے ہوئے، بادشاہت اور چرچ کے ہاتھوں زسوا ہوتے ہوئے مغربی دانشور و سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ انسانی معاشروں کو منظم صورت میں چلانے، حکومت کو عوام کے سامنے جوابدہ بنانے اور عوام کو انصاف و مساویانہ مواقع فراہم کرنے کے لیے جمہوریت سب سے بہترین نظام ہے.... لیکن یورپ کے حالات کا مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ وہاں جمہوریت نے حکومتی عملداری کو تو مضبوط لیکن معاشرے کو کھوکھلا اور کمزور بنا دیا....

مغرب کی جمہوری مملکتوں میں عوام کے حقوق کے نام پر معاشرہ کی اپنی اکائی یعنی خاندان کو تباہی کا سامنا کرنا پڑا۔ ریاست عورت کے حقوق کی ضامن بن گئی لیکن اپنے پیچھے ریاست کی طاقت کی حامل عورت گھر کی چھت سے اور خاندان کے تحفظ سے محروم ہو گئی۔ جب یورپ میں خاندان کا محترم و متبرک کا ادارہ ڈال پڑا تو مردوں کے لیے عورت کا وجود محض جنسی تلذذ کا ذریعہ بن گیا۔ مردوں نے اولاد کی ذمہ داریاں قبول کرنے سے اجتناب برتنا شروع کر دیا، اولاد کی پرورش و نشوونما کی ذمہ داری عورت کو تنہا سنبھالنی پڑی، نتیجتاً یورپی معاشروں میں سنگین بحران پھوٹ پھوٹا۔ اقعدا انتہائی تیز رفتاری سے بڑھنے لگی۔ جمہودی اداروں میں انسانی حقوق کے نام پر اور سر اسر انسانی خواہش کی تکمیل میں نت نئے قوانین کی وجہ سے یورپی معاشروں میں بے شمار جوڑوں نے نکاح کے ذریعہ جعلی تشکیل دینے کے بجائے کسی قانونی بندھن کے بغیر ساتھ رہنا شروع کر دیا.... نتیجتاً مرد و عورت اور بچے شدید عدم تحفظ اور ڈپریشن میں مبتلا ہونے لگے....

آج مہلک ترین ہتھیاروں کے انبار کے باوجود انسان خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ جمہوری اداروں کے ذریعہ انسانی حقوق کے نام پر ہونے والی قانون سازی کے باوجود معاشروں کی بنیادیں کھوکھلی ہو رہی ہیں۔ مرد و بیا عورت، بچے ہوں یا بوڑھے سلتی اور عائلی احساس عدم تحفظ میں مبتلا ہیں۔

علم کے فروغ، سائنسی ترقی، ٹیکنالوجی کے عروج اور قانون کی بالادستی کے اس دور میں جمہوری معاشروں کی Achievements یہ بھی ہیں کہ عورت اپنے گھر کی چھت اور تحفظ کے احساس سے محروم ہو رہی ہے، قانون کی پاسداری کا احساس اور تقم و ضبط بہت زیادہ

ہے لیکن انفرادی طور پر اخوت و یحسانی چارہ ناپید ہوتا جا رہا ہے، ترقی یافتہ مغربی معاشروں میں بے شمار بچے ماں باپ کے ہوتے ہوئے سرکاری اداروں میں یتیمی کے احساس کے ساتھ پر وان چڑھ رہے ہیں۔ انکس کے معاملات ہوں یا دفاع کے نام پر کے جانے والے اقدامات ہر جگہ کمزور طاقتور کی بالادستی نمایاں ہے۔ کہیں کلے عام ڈنڈے کے زور پر اور کہیں طاقتوروں کو تحفظ فراہم کرنے والے قوانین کے ذریعے....

ایک سو سالہ انسان ایک عجیب پر فریب عالم میں رہ رہا ہے۔ اُسے غلامی کی ماورائی زنجیروں میں جکڑ دینے کے باوجود یہ یقین ولاد یا گیا ہے کہ تم آزاد ہو، اپنی مرضی کے مالک ہو۔ تھوڑی بہت آزادی اُسے دی بھی گئی ہے لیکن درحقیقت انسانوں کی اکثریت آج بھی چند طاقتوروں کے آئینی نظام کی غلام ہے۔ غلامی ختم نہیں ہوئی البتہ آقاہیت کے اور غلامی کے انداز بدل گئے ہیں۔ جدید دور کے ان آقاؤں نے صرف انسانوں کو ہی متاثر نہیں کیا بلکہ ان کی ہوس زر اور حکمرانی کے انداز نے اس پرے کرے ارض کو داؤ پر لگا دیا ہے۔ سرمایہ دارانہ نظام میں انفرادی سوچ، خود غرضی، ذاتی مفادات کا چلن عام ہوا۔ اس چلن کے باعث نہ صرف انسانوں کی اکثریت کو ایک پر فریب دور میں رہنے پر مجبور کرنا ہوا، خاندان کے متبرک ہیں۔ سرمایہ دارانہ نظام کے زیر اثر انسانوں کی اکثریت کو ایک پر فریب دور میں رہنے پر مجبور کرنا ہوا، خاندان کے متبرک اورہ کی تباہی ہو، عائلی تحفظ سے عورت کی محرومی ہو، کرے ارض میں اوزون کی تہہ کی ٹوٹ پھوٹ ہو، زمین پر درجہ حرارت میں توشیح کا تیز رفتار اضافہ ہو، زمین پر آباد دوسری مخلوقات کے وجود کو لاحق خطرات ہوں، انسانی ہتھیاروں کے وجود سے زمین کی تباہی و بربادی کے خدشات ہوں یہ سب انسانوں کی منقعی طرز فکر کے نتائج ہیں۔ خطرات و خدشات بے شمار ہیں لیکن ان کی بنیادی وجہ ایک اور صرف ایک ہے۔

اور یہ وجہ ہوجی کے زیر اثر پیغمبرانہ تعلیمات سے انسان کی غفلت.... اس ساری کائنات کا، آسمانوں اور زمین کا خالق اللہ ہے۔

انسان کے وجود خاکی کی تخلیق اس طرح کی گئی کہ اس میں اور زمین کے ماحول میں مطابقت Compatibility ہے۔ انسان کو اپنے خالق کو پہچاننے، خود اپنے وجود کو سمجھنے، بہتر اور منصفانہ معاشرہ تشکیل دینے اور زمین کے ماحول کو سمجھنے کے لیے ضروری سمجھ بوجھ عطا کی گئی۔ صحیح اور غلط میں تمیز کرنے کی صلاحیت عطا کی گئی۔ الہامی ہدایات کے ذریعہ صحیح عقیدے، درست راستے کی نشاندہی کر دی گئی اور انسان کو درست راہ پر چلنے کی ترغیب دی گئی۔ نوع انسانی کی بقا اور اس زمین کو ایک محفوظ، صحت افزا اور پر امن مقام بنانے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اللہ کی مرضی و مشقہ کو زیادہ سے زیادہ سمجھے ہوئے خود کو اللہ کی مرضی کے تابع کر لے۔

اللہ کا ارادہ کیا ہے، اللہ کی مرضی اور مشیت کیا ہے....؟ اللہ نے یہ راز اپنے حبیب نور اول، انسان کامل، خیر البشر، نبی آخر حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے نوع انسانی پر منکشف کر دیے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام عالمین کے لیے رحمت بنایا اور رحمت اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ ساری نوع انسانی کی ہدایت و رہنمائی کا اہتمام فرمایا۔ رحمت اللعالمین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ساری نوع انسانی کے لیے حری و مطمئن ہیں۔ نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ اللہ نے انسان کو اچھائی اور برائی کی، صحیح اور غلط راستوں کی تمیز عطا فرمادی۔

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ
قَدْ خَلَقْنَا مِنْ ظَنَائِبِهَا ۖ وَكَدَّ خَابَ مِنْ ظَنَائِبِهَا ۖ

(سورہ النہل: 91؛ آیت 10-7)

ترجمہ: "اور انسانی جان کی قسم اور اسے ہر طرح سے درست کر دینے والے کی قسم، اس (اللہ) نے اسے (انسان کو) خرابیوں کی اور پرہیز گاری کی تیز عطا فرمادی۔ بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے خود کو پاک کر لیا اور بے شک وہ ناکام ہوا جس نے خود کو بربادی میں ملوث کر لیا۔"

اکیسویں صدی کے انسانی معاشرے خواہ وہ یورپ، ایشیا (جاپان، چین، کوریا) یا آسٹریلیا کے ترقی یافتہ ملکوں پر مشتمل بڑے بڑے معاشرے ہوں یا افریقہ اور ایشیاء کے ترقی پذیر یا غریب ملکوں پر مشتمل پسماندہ معاشرے ہوں، انسان ہر جگہ اضطراب، بے چینی، ذہنی کشاکش اور روح سے دوری میں مبتلا ہے۔ جہاں حکومت و قانون کی مضبوطی نظر آتی ہے وہاں خاندانی نظام تباہی کا شکار ہے۔ جہاں خاندانی نظام کچھ مضبوط ہے وہاں حکومتیں اور قانون کی عملداری کمزور نظر آتی ہے۔ انسان ان معاشروں میں بھی پریشان ہے جہاں کفر و الحاد کا غلبہ ہے اور وہاں بھی کفر و زور پریشان ہے جہاں مذہبی اقتدار کی بالادستی محسوس ہوتی ہے....!

موجودہ دور کے انسان کو بھاء کے حوالے سے مختلف چیلنجز کا سامنا ہے۔

تاریخ کے مختلف ادوار میں انسان کو خود انسان سے خطرات لاحق رہے ہیں۔ طاقتور قوموں نے کمزور قوموں پر غلبہ پانے کے لیے انتہائی سفاکی کے ساتھ بے دریغ خون بہایا ہے۔ انسانوں کو بیاریوں اور قدرتی آفات مثلاً سیلاب، خشک سالی، زلزلوں وغیرہ سے بھی خطرات لاحق رہے ہیں۔ موجودہ دور کے ترقی یافتہ انسانوں کو آج جو بانی امراض، سیلاب، خشک سالی اور زلزلوں سے وہ خطرات لاحق نہیں ہیں جو انہیں خود اپنے ہی تیار کردہ انتہائی مہلک ہتھیاروں سے ہیں۔

آج کے انسان کو ایک نہایت سنگین خطرہ ہتھیاروں سے بھی نہیں بلکہ دولت مند اور طاقتور لوگوں کے نافذ کردہ غیر منصفانہ مالیاتی نظام سے ہے۔ یہ بے رحم اور ظالمانہ مالیاتی نظام سرمایہ دارانہ سوچ کے تحت وجود میں آتا ہے۔ اس سرمایہ دارانہ سوچ کے زیر اثر انسان جذبات و احساسات کا مالک کوئی جیتا جاگتا وجود نہیں بلکہ محض ایک ورکر ہے۔ اس "ورکر" کو بنیادی ضروریات اور کچھ تفریحات کی فراہمی اس لیے ضروری ہے تاکہ یہ مزدوری کرتے رہنے کے قابل رہے۔ اسے چند حقوق بھی اس لیے دیئے ضروری ہیں تاکہ "مزدوروں" میں عدم اطمینان اور بے چینی پیدا نہ ہو....

انسان کے وجود کو لاحق سب سے سنگین خطرہ وہ ہے جو انسان کی خود غرضی اور نفسا نفسی کی سوچ کے باعث سامنے آیا ہے۔ یہ خطرہ ہے انسانوں کی بد اعمالیوں کے باعث آوزون کی تہ کی بربادی اور زمین کے درجہ حرارت میں اضافہ.... آج زمین کے سرسبز و شاداب میدانوں، برف پوش پہاڑوں، دریاؤں، نہروں اور زمین کی زرخیزی کو شدید خطرات کا سامنا ہے۔ زمین پر لپٹے والے انسانوں کو اپنے جیسے لیکن طاقتور انسانوں سے خطرہ ہے۔ کمزور ہوں یا طاقتور ہر طرح کے انسانوں کو اعلیٰ اقدار کی پامالی کا سامنا ہے۔ خواتین کو اپنی محرم کاسکے درپیش ہے تو مردوں کو روزگار کی کمیابی، حالات کار کی بہتری کا مسئلہ ہے.... غرض اس زمین پر آج کوئی بھی سکون سے نہیں۔ اس عدم تحفظ، بے سکونی اور اضطراب کے باعث انسان کے لیے ضروری ہو گیا ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح اپنی بھاء کے راستے تلاش کرے۔

انسانی وجود روح اور جسم کا مجموعہ ہے۔ انسان کو انفرادی اور معاشرتی سطح پر درپیش مسائل کا حل تلاش کرتے وقت انسانی وجود کے باطنی حصے یعنی روح کو قرار واقعی اہمیت دینا لازمی ہے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے عقل و شعور کی نعمت عطا کی ہے۔ انسانی عقل و شعور کو وحی کے ذریعہ رہنمائی عطا کی گئی ہے۔ وحی ایک خالصتاً روحانی کیفیت یا اللہ کے احکامات و ہدایات کی وصولیاتی کارروائی ذریعہ ہے۔ وحی کی شکل میں کامل ترین ہدایات اللہ نے اپنے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ نوع انسانی کو عطا فرمادی ہیں۔ علوم ظاہرہ کے پروردہ بڑے سے بڑے دانشور جب بھی اپنی عقل و دانش کے بل بوتے پر انسان کی شخصیت کو سمجھنے کے دعوے کریں گے اور انسانی خواہشات کی تکمیل کے حوالے سے انسان کے محض مادی روح کو اہمیت دیں گے ان سے مسلسل و متواتر غلطیاں سرزد ہوتی رہیں گی۔ ان غلطیوں کے باعث انسان کے اوپر سے نہ تو غلطی کی غیر سرمدی زنجیریں ٹوٹیں گی نہ انسانی معاشرہ میں اعلیٰ اقدار کو فروغ ملے گا نہ ہی اس کرۂ ارض کے ماحول کی حفاظت ہو پائے گی بلکہ وحی کی روشنی سے محروم انسانی دانش کے ذریعہ بنائے گئے قوانین و ضابطے انسان کے لیے دنیا اور آخرت میں خسارے کا ذریعہ بنتے رہیں گے۔

اس دنیا میں نوع انسانی کو جب بھی خطرات و تباہی کا سامنا ہو، ان خطرات کا سدباب صرف اور صرف وحی الہی سے منور طرز فکر کے تحت ہی ہو سکتا ہے۔ اس مثبت، تعمیری، پر اخلاص، متبرک طرز فکر کا منبع حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہونے والا کلام یعنی قرآن اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات ہیں۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات نوع انسانی کو، اس زمین پر آباد تمام مخلوقات کو اور اس کرۂ ارض کو سلامتی کی ضمانت فراہم کرتی ہیں۔ ان روشن اور پاکیزہ تعلیمات پر عمل کرنے سے انسان اس دنیا میں بھی کامیابیاں پاتا ہے اور آخرت میں بھی اسے کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ۝

(سورہ محمد: آیت 2)

ترجمہ: اور جو لوگ ایمان لائے اور اچھے کام کیے اور اس (کتاب) پر بھی ایمان لائے جو محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر اتاری گئی ہے اور وہی ان کے رب کی طرف سے حق ہے، اللہ نے ان (لوگوں) کے گناہ دور کر دیے اور ان کے حال کی اصلاح کر دی۔ نوع انسانی کو اس کی بقا اور قیام کا یہ پیغام پہنچانا اب امت مسلمہ کی ذمہ داری ہے۔ کیا آج کی امت مسلمہ کو اس عظیم فریضہ کا احساس ہے....؟ اور کیا یہ امت آج اس فریضہ کی ادائیگی کے لیے خود کو تیار کر رہی ہے....؟

بَکْبُرُ وَقَالَ لِيُصِفَ عَظِيمِي

قلندر بابا اولیاءؒ کی تاریخ

ہر سال کی طرح اس مرتبہ بھی جنوری 2013 کا شمار
قلندر بابا اولیاءؒ کی تاریخ میں ہوگا۔

امام سلسلہ عظیمیہ حضرت محمد عظیم برحقؒ

المعروف قلندر بابا اولیاءؒ کا یوم وصال 27 جنوری ہے۔

روحانی علوم کے متلاشی خواہ تین حضرات، سلسلہ عظیمیہ کے اراکین، قلندر بابا اولیاءؒ کے
معتقدین اس عظیم ہستی کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لیے جنوری کے مہینے میں خصوصی
اجتماع کرتے ہیں۔ پاکستان کے تقریباً ہر بڑے شہر کے ساتھ ساتھ دنیا کے مختلف ممالک میں
قلندر بابا اولیاءؒ کے یوم وصال کی تقریبات انتہائی عقیدت و احترام کے ساتھ منعقد کی جاتی
ہیں۔ سرکاری تقریب کراچی میں 27 جنوری کو منعقد ہوتی ہے۔

حسب روایت روحانی ڈائجسٹ 2013ء کا شمار

”قلندر بابا اولیاءؒ نمبر“ ہوگا۔

اس خصوصی شمارے میں قلندر بابا اولیاءؒ کے روحانی علوم اور تعلیمات پر خصوصی
مضامین شائع کیے جا رہے ہیں۔

قلندر بابا اولیاءؒ نمبر 2013ء معمول سے زیادہ مہنت پر شائع ہو جا رہا ہے۔

مشتہقین حضرات، قارئین کرام اور ایجنٹ حضرات نوٹ فرمائیں۔

غزہ پر اسرائیلی
بریت کے نتیجے
میں مصوم و بے
ناہ فلسطینیوں کی
لڑناک شہادتوں
کا سلسلہ جاری ہے۔

فلسطینیوں کی حالت ڈار سے دنیا کو

باخبر کرنے والا میڈیا بھی اسرائیلی جنون سے محفوظ نہیں
رہا۔ غزہ میں ایک عمارت کو نشانہ بنایا گیا جہاں غیر ملکی میڈیا
کے دفاتر ہیں۔ تین دن میں میڈیا کے دفاتر پر یہ تیسرا حملہ
ہے۔ غزہ پر حملے شروع ہونے کے ایک ہفتے بعد بالآخر
امریکی وزیر خارجہ امن مشن پر مقبوضہ بیت المقدس پہنچ
گئیں لیکن یہاں آتے ہی انہوں نے

سب سے پہلے اسرائیل کی کھلی حمایت کا

اعلان کیا۔ اسرائیلی وزیر اعظم کے ساتھ پریس کانفرنس
میں ہیلری کلنٹن کا کہنا تھا کہ اسرائیل کو اپنے دفاع کا حق
ہے۔ قتل و غارتگری پر آمادہ ہر گروہ یہی سمجھتا ہے کہ
امن کے لیے ضروری ہے کہ وہ مخالفین کو ختم کر دے یا
زیر شکن کر لے۔ چنانچہ تاریخ کے صفحات گواہی دیتے

ہیں کہ زمین پر قتل

و غارتگری کا

سلسلہ نامعلوم

عرصے سے

جاری ہے۔

آر۔ روٹیل

نای ایک مغربی

رہبر جو نے ہلاکت خیزی کی تاریخ مرتب کرنے کی

کوشش کی ہے۔ روٹیل کا اندازہ ہے کہ چین میں

221 قبل مسیح اور 19 ویں صدی عیسوی کے اختتام کے

اسلام!

حدث نوع انسانی کا پلیٹ فارم

درمیان تقریباً تین کروڑ
چالیس لاکھ افراد
ہلاک کیے گئے،
جبکہ افریقی
باشندوں کو غلام
بنانے کے لیے لڑی
جانے والی جنگوں میں ایک کروڑ

افراد قتل ہوئے اور یورپی باشندوں کی آمد سے لے کر
19 ویں صدی کے اختتام تک نصف مغربی کرہ میں ایک
کروڑ چالیس لاکھ افراد کو قتل کیا گیا اس دوران ان چار
بڑے قتل عام میں مجموعی طور پر تقریباً دس کروڑ افراد
تہہ تیغ کر دیے گئے۔

جمیل احمد خان

عہد جدید جو کہ تہذیب و تمدن
اور احترام آدمیت کا دور کہلاتا ہے،

بہت سی جنگیں دیکھ چکا ہے اور دیکھ رہا ہے۔ جنگی جنگ
عظیم کے فتنوں نے مشرقین کے ساتھ کیا سلوک
کیا....؟ پھر دوسری عالمی جنگ کے حلیفوں نے اپنے
حریفوں کے ساتھ کیا برتاؤ کیا....؟ کوریا اور انڈونیشیا میں
اور مشرق بعید کے دوسرے ممالک میں کیا ہوا....؟ اور
دیت نام میں

تہذیب و تمدن اور

احترام آدمیت کا

مظاہرہ کس طرح

ہوا ہے....؟

افغانستان، عراق،

لبنان اور فلسطین

مغرب کے بعض متعصب دانشوروں کا پھیلا ہوا اسلاموفوبیا
غیر مسلموں میں موجود مغربی دنیا کو دشمن سمجھنے کا مغالطہ بھی اس
پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے ضرورت اس امر کی ہے کہ مغرب
کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے دنیا کے غیر جانبدار
مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔

میں جو کچھ ہو رہا ہے، اس سے کون ناواقف ہے....؟ جنگ

میں حصہ لینے والوں کو چھوڑیں۔ نیچے، غیر مسلح اور امن

پسند شہریوں پر جو کچھ عہد جدید کی لڑائیوں میں گزرتی

ہے، جس طرح انسانیت پامال ہوتی ہے اور اقدار انسانی کھلی جاتی ہیں، بچوں، بوڑھوں، کمزوروں، لاپرواہوں، عورتوں اور جنگ سے یکسر بے تعلق رہنے والے آدمیوں پر جس طرح مشق ستم کی جاتی ہے، اسے کون نہیں جانتا....؟

عہد حاضر کے سلبی انتشار کے حل کے حوالے سے پروفیسر آرنلڈ ٹوانن بی لکھتے ہیں: "کائنات کی نوعیت سے متعلق سوالات کا جواب دینا ہی مذہب کا واحد اور سب سے اہم وظیفہ نہیں ہے، کائنات کا ایک خاکہ فراہم کرنے کے ساتھ مذہب انسانی کردار کی رہنمائی بھی کرتا ہے۔ مذہب کا یہ وظیفہ انسانی زندگی کی روحانی ضروریات کی تصفیٰ کرتا ہے۔ کردار سے متعلق روایتی مذہب کے احکام ان عقائد کے برخلاف جو ایک دوسرے سے خاصا اختلاف رکھتے ہیں، بیشتر کلیدی نکات پر کم و بیش یکساں ہیں۔ عقائد کی سادہ جاتی رہی لیکن احکام کی سچائی برقرار رہی۔ مجھے ایسا لگتا ہے کہ مستقل کا کوئی مذہب جسے انسان اختیار کرے گا انہی احکام کی تعلیم دے گا۔"

اس صورتحال کے پیش نظر آج بعض حلقوں کی جانب سے یہ نکتہ بھی اٹھایا جا رہا ہے کہ مذہب کا اقتصادیات پر کنٹرول ہونا چاہیے۔ سرمایہ دارانہ نظام کے محافظین ہرگز یہ برداشت نہیں کریں گے کہ ترقی یافتہ دنیا کے ایسے افراد جو فکر سلیم رکھتے ہیں، کشادہ ذہن ہیں اور حقائق کی تلاش میں ان کا ذہن مسلسل غور و فکر میں مصروف رہتا ہے، کسی بھی طرح اسلام کی حقیقی تعلیمات کی جانب متوجہ ہوں، چنانچہ ان کی ہمیشہ یہ کوشش رہی ہے کہ اسلام انہی صورت میں دنیا بھر کے سامنے پیش کیا جائے کہ نعوذ باللہ یہ شدت پسندی اور عدم برداشت کا درس دیتا ہے۔ دراصل انہیں ڈر ہے کہ جب بھی کبھی اسلام کی حقیقی تعلیمات ترقی یافتہ دنیا کے فکر سلیم رکھنے

والے افراد نے اپنائیں تو بے لگام سرمایہ پرستی کا ربا بالآخر مسدود ہو جائے گا۔ ہمارے ہاں بعض حلقوں میں نائن ایون کو اس حد سے نکتہ آغاز سمجھا جا رہا ہے جبکہ مغرب میں بعض حلقوں کی جانب سے اسلام کو شدت پسندی کے روپ میں دنیا کے سامنے پیش کرنے کی کوششیں تو بہت پہلے سے جاری ہیں۔ اسلام کی حقیقی روح کا مظہر وہ لوگ ہیں جنہوں نے نہایت خاموشی کے ساتھ اپنے دین کو روئے زمین کے خطہ میں پھیلایا ہے۔

دوسری طرف صورتحال یہ ہے کہ مغرب میں آج بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو حق کا ساتھ دینے کے لیے ممکن کوشش کرتے ہیں، لیکن افسوس یہ ہے کہ انہیں مسلمانوں کی جانب سے ستائش کا جواب کم ہی ملا ہے۔ گزشتہ دنوں توہین آمیز خاکوں اور فلم کے حوالے سے مغرب میں جہاں کچھ لوگوں نے آزادی اظہار رائے کے نام پر ان جہالتوں کا دفاع کرنے کی کوشش کی تو وہیں ان کو سختی سے رد کرنے والوں اور ان کی مذمت کرنے والے بھی کم نہیں تھے۔ انڈیپنڈنٹ اخبار نے اپنے ادارتی کالم میں لکھا تھا کہ:

"ایک آزاد پریس کا دفاع کرنے کی اس کی خواہش قابل تعریف ہو سکتی ہے لیکن اس نتیجے سے بچنا ناممکن ہے کہ اس کا رویہ (یعنی ایسے خاکوں کی اشاعت) غیر ذمہ دارانہ ہے۔ اس اقدام سے لازماً دوسرے مشتعل ہوں گے۔ اس سے بھی زیادہ قابل تشویش بات یہ ہے کہ یہ لازماً تشدد کو ابھارے گا اور اموات واقع ہوں گی۔ سنسر شپ کی مذمت کی جانی چاہیے لیکن دوسروں کے گہرے عقائد کا لحاظ نہ کرنا بھی قابل مذمت ہے۔ اخبار کے ایڈیٹر کو اپنا سالہ فروخت کرنے سے پہلے ان خاکوں کو ہٹالینا چاہیے اس سے قبل کہ دیر ہو جائے۔"

لندن کے اخبار دی آئزور 23 ستمبر 2012ء کے شمارے میں Henre Porter اپنے مضمون میں اس امر کا اعتراف کرتا ہے کہ "ہمارا فرض ہے کہ ہم آزادی رائے کو ذمہ داری سے استعمال کریں۔ یورپ اور امریکہ میں مذہبی اور نسلی جذبات ابھارنے کے خلاف قوانین موجود ہیں جن کو فلم اور کارٹونوں نے توڑا ہو گا۔" نیویارک ٹائمز میں شائع ہونے والا مضمون Free Speech Issue Bedevils Web Giants

(آزادی رائے کے مسئلے نے ویب کے بڑوں کو چکر اڑایا ہے) میں یہ جھجکتے ہوئے سوالات اٹھائے گئے ہیں کہ اگر ایک بے ہودہ فلم کو یوٹیوب پر ڈالنا اظہار رائے کی آزادی کا حصہ ہے تو پھر اسی گوگل نے لیبیا اور مصر کے لیے اس کی اشاعت کیوں روک دی ہے۔ اسی طرح انڈیا اور انڈونیشیا کے لیے بھی اسے روکا گیا ہے۔ اگر ان ممالک کے لیے روکا جاسکتا ہے تو باقی دنیا کے لیے کیا چیز مانع ہے....؟ کیا اسی کا نام اصول پرستی ہے....؟

غیر جانبدار دانشوروں اور مفکروں کی طرح کوئی بھی آج اسلام کی حقیقت تلاش کرے تو وہ بالآخر یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو جائے گا کہ اسلام کی تعلیمات سختی، درشتی، یا شدت پسندی پر مشتمل نہیں ہیں۔ یہ غرور گذر اور تحمل کا مذہب ہے۔ جیسا کہ اولیاء کرام اور روحانی بزرگوں نے بڑے واضح طور پر اس کو بیان کیا ہے۔ انہوں نے اپنی زندگیاں تحمل اور برداشت سکھانے میں صرف کر دیں اور ان میں ہر ایک اپنے اپنے دور میں محبت اور تحمل کا امام تھا۔

اگر اس رجحان پر قابو لیا جائے کہ اسلام کا مقصد محض سیاسی کامیابی کی جدوجہد کرنا ہے تو اسلام کی اصل شکل و صورت واضح ہوگی، مسلمانوں کا موجودہ انتہا پسندانہ رجحان جو کہ بعض احکامات کی غلط تعبیر کا نتیجہ ہے اور جو بعض

مسلمانوں اور غیر مسلموں دونوں ہی کے ہاتھوں ہوئی، اس نے مسلم اور غیر مسلم دونوں کو خوفزدہ کر رکھا ہے۔ برطانوی محقق کیرن آر مسٹر انگ، جنہیں مذہب پر تحقیق کے حوالے سے عالمی شہرت حاصل ہے، اپنی ایک کتاب Islam: A short history میں تحریر کرتی ہیں:

"پیغمبر اسلام حضرت محمد ﷺ نے کہا تھا کہ وہ ایک درمیانی راستے لے کر آئے ہیں جو انتہاؤں سے پرہیز کرتا ہے۔ اسلامی دنیا کے کچھ حصوں میں ابھرنے والی حالیہ انتہا پسندی اسلامی روح کے منافی ہے اور باقی نہیں رہے گی۔ اسلام امن کا مذہب ہے، جیسا کہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے حدیبیہ میں قریش کے ساتھ معاہدہ کر کے ظاہر کیا تھا اور جسے قرآن نے "ایک عظیم فتح" سے تعبیر کیا۔

معاشرتی انصاف، مساوات، اعتدال اور عملی حدودی کے تصورات اسلامی ضمیر میں نمایاں ہیں۔ اگرچہ مسلمانوں کے اعمال ہمیشہ ان تصورات کے مطابق نہیں رہے، تاہم اس کے حصول کی جدوجہد صدیوں سے اسلامی روحانیت کا اصل محرک رہی ہے۔"

اسلام کی آفاقی تعلیمات کسی ایک علاقے یا نسل کے لیے محدود نہیں ہو سکتیں، بلکہ ان تعلیمات میں تو تمام نوع انسانی کی فلاح کا پیغام مضمر ہے۔ مغرب کے بعض متعصب دانشوروں کا پھیلا ہوا اسلاموفوبیا ہی نہیں مسلمانوں میں موجود مغربی دنیا کو عمومی طور پر دشمن سمجھنے کا مغالطہ بھی اس پلیٹ فارم کی اہمیت کو ختم کر رہا ہے، ضرورت اس امر کی ہے کہ مغرب کے سامنے اسلام کی حقیقی تعلیمات پیش کر کے دنیا کے غیر جانبدار مفکرین کی حمایت حاصل کی جائے۔





انیسویں روحانی ورکشاپ

عنوان ”حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا مشن اور تصوف کی تعلیمات“

26 جنوری 2013ء بروز ہفتہ۔ بمقام مرکزی مراقبہ ہال۔ کراچی

سلسلہ معظمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے چوتھویں یوم وصال کے موقع پر انشاء اللہ مرکزی مراقبہ ہال میں روحانی ورکشاپ منعقد ہوگی۔

جس میں شرکاء غورو فکر کریں گے کہ:

☆ اسلام کی اساس... توحید اور روادری!

☆ الہی مشن کے فروغ میں تکالیف و دشواریاں اور سیرت طیبہ ﷺ سے رہنمائی۔

☆ سلاسل طریقت کا طرز تبلیغ اور نظام تربیت۔

ورکشاپ کا موضوع: حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا مشن اور تصوف کی تعلیمات

مطالعائی حوالہ: کتاب بارانِ رحمت ﷺ، کتاب محمد رسول اللہ ﷺ (جلد اول) اور کتاب احسان و تصوف کا مطالعہ مفید ہوگا۔

رجسٹریشن کا آغاز: 02 دسمبر 2012ء بروز اتوار، رجسٹریشن فیس: 1000/- روپے

رجسٹریشن کی آخری تاریخ: (1 علاقائی مراقبہ ہال، 13 جنوری 2013ء بروز اتوار) (2 مرکزی مراقبہ ہال، کراچی۔ 20 جنوری 2013ء بروز اتوار)

نوٹ: 11 سے 16 سال تک کی عمر / سکینڈری اسکول کے طالب علموں کے لئے بھی ششخص مخصوص کی گئی ہیں۔

ورکشاپ میں شرکت کے خواہش مند خواتین و حضرات کی سہولت کیلئے عرض ہے کہ ناموں کے اندراج اور فیس جمع کرنے کیلئے اپنے شہر میں قائم مراقبہ ہال کے نگراں سے رابطہ کریں۔

ارگنائزر روحانی ورکشاپ

مرکزی مراقبہ ہال، سیکٹر 4C، مریٹائی ٹاؤن، کراچی پوسٹ کوڈ 75850۔ فون نمبر: (021) 36912786،

فیکس نمبر: (021) 36910786 ای میل: markazi_muraqaba_hall@yahoo.com

http://groups.yahoo.com/group/RoohaniTarbiyatiWorkshop/

پہلے زمانے کے لوگ خدا کے وجود کے اثبات کے لیے معجزے طلب کیا کرتے تھے۔ ان کی سمجھی میں نہیں آتا تھا کہ جس وجود کو ہمارے حواس محسوس نہ کر سکیں، اس کا اقرار کیسے کریں۔ بہر حال یہ ایام جاہلیت کی باتیں تھیں۔ آج سائنس کے مختلف شعبے ہر روز وجود خدا کے ایسے دستاویزی ثبوت پیش کر رہے ہیں جنہیں نظر انداز کرنا کسی کے لیے بھی ممکن نہیں رہا۔

آج ہم بے شمار ایسی ان دیکھی سہولتوں کو استعمال کر رہے ہیں جنہیں ہم نہ دیکھ سکتے ہیں نہ سن سکتے ہیں، نہ محسوس کر سکتے ہیں، مثلاً ایک سرے کی شعاعیں ہم دیکھ نہیں سکتے مگر وہ ہمارے اندر جھانک کر ہمیں جسم کے اندر کی تفصیل بتا دیتی ہیں، الیکٹرک کرنٹ ہمیں نظر نہیں آتا مگر ہم اس کے ذریعہ ضروریات زندگی کی اشیاء استعمال کر رہے ہیں، انیم، انٹرا وولٹ، انفرا ریڈ شعاعیں، مائکرو ویوز، وائر لیس، بلو ٹوتھ، وائی فائی، موبائل فون، انٹرنیٹ وغیرہ۔ غرض ہم سائنس کے ایسے معجزوں سے گھرے ہوئے ہیں جس کے پل پر وہ بھی ان دیکھی چیز کا فرما ہے، اسی طرح اللہ رب العالمین کا تخلیق کردہ ہر جیتے جانے والے وجود کے پل پر وہ بھی قدرت کا ایک نظر نہ آنے والا معجزہ موجود ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ عمارت اینٹوں اور سینٹ سے بنتی ہے۔ اس عمارت میں دروازے، کھڑکیاں ہوتی ہیں۔ ہوا اندر آنے کے لئے اور ہوا اندر سے باہر جانے کے لئے راستے ہوتے ہیں۔ سورج کی تپش اور دھوپ کی شدت سے گھر گرم ہو جاتا ہے اور ٹھنڈی ہوا سے گھر کا ٹمپرچر کم ہو جاتا ہے۔

اپنی وصی

بھی بے شمار خلیات سے بنایا ہے۔ خلیات کو انگریزی میں Cell کہتے ہیں۔ یہ سیل زندگی کو توانائی بخشتے ہیں اور اس

ذوہ بھر چیز بھی اس سے پوشیدہ نہیں (نہ آسمانوں میں اور نہ زمین میں اور کوئی چیز ذرے سے چھوٹی یا بڑی ایسی نہیں مگر کتاب روشن (لکھی ہوئی) ہے۔ (القرآن)

حیاتیاتی اکانہ

گھر میں چھت ہوتی ہے اور چھت کے نیچے فرش ہوتا ہے۔ یہ اس عمارت کا ذکر ہے جو جبری، کرش، سینٹ اور لوہے سے مل کر بنتی ہے۔ جس طرح عمارت بنائی جاتی ہے، اسی طرح قدرت نے انسانی جسم کو بھی بے شمار خلیات سے بنایا ہے۔ خلیات کو انگریزی میں Cell کہتے ہیں۔ یہ سیل زندگی کو توانائی بخشتے ہیں اور اس

توانائی سے زندگی قائم رہتی ہے۔ ان سلیز کی جسم انسانی میں شکست و سخت ہوتی رہتی ہے۔ ہر Cell کے اندر بہت سارے اجزاء ہوتے ہیں اور انہی اجزاء سے زندگی قائم رہتی ہے۔ جس طرح Cell میں نوٹ چھوٹ ہوتی ہے، اسی طرح جسم میں بھی ہمہ وقت تعمیر و تخریب کا عمل ہوتا رہتا ہے۔ تعمیر و تخریب کا یہ عمل ایک طرف نشوونما میں اضافہ کرتا ہے تو دوسری طرف نشوونما کو ماضی میں ریکارڈ کرتا ہے اور تعمیر و تخریب کا یہ عمل ہی انسانی وجود کو Grow کرتا ہے۔

آج سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ تمام ذی حیات کی تخلیق کا آغاز ایک خلیے سے ہوتا ہے۔ یہ ایک خلیہ تقسیم ہوتا رہتا ہے۔ یعنی ایک سے دو، دو سے چار۔ اسی طرح خلیوں کی تعداد اور اقسام بڑھتی رہتی ہے۔ ان خلیوں کا سائز آپ کے تصور کی حدود میں نہیں آسکتا۔ مثلاً ایک پن کے سر (Head) جتنی جگہ پر دس لاکھ خلیے بڑے آرام سے آسکتے ہیں۔ ہمارا جسم ایک اندازے کے مطابق ایسے ہی سو ٹریلین خلیوں سے مل کر بنتا ہے۔ یہ کل دو سو اقسام کے خلیے ہیں۔ جدتصور سے بالاتر ان خلیوں میں سے ہر ایک خلیے میں ایک دنیا آباد ہوتی ہے۔ وہ خلیہ جس کے ذریعے ایک نئے انسان کی تخلیق کا آغاز ہوتا ہے، ماں اور باپ کے تئیں تئیں کروموسوم سے وجود میں آتا ہے اور وجود میں آتے ہی اپنی جیسی کاپیاں بنانا شروع کر دیتا ہے۔ ایک سے دو، دو سے چار، چار سے آٹھ، آٹھ سے سولہ اور سولہ سے تئیں۔ اسی طرح دوبارہ اس سے کم عرصے میں ایک مکمل انسان وجود میں آجاتا ہے۔ یہ بچہ جب پیدا ہوتا ہے کہ وہ پیش پچاس ٹریلین خلیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔

حیران کن بات یہ ہے کہ ایک ننھا سا خلیہ جو آنکھ سے نظر تک نہیں آتا، اللہ نے اسے اتنی عظیم قوت اور صلاحیت عطا کی ہے کہ یہ ایک خلیہ انسان کی تعمیر کرتا

ہے۔ خلیہ تمام حیوانات اور نباتات کے اجسام کی بنیادی اکائی ہوتی ہے اور زندگی کے تمام افعال خلیوں کے اندر سر انجام پاتے ہیں۔ خلیے اپنی جسامت اور شکل کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ خلیہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ صرف خوردبین سے ہی دیکھے جاسکتے ہیں اور عام انسانی آنکھ اس کا مشاہدہ نہیں کر سکتی۔

آج کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ہم اس بات پر قادر نہیں ہیں کہ پروٹین کا ایک چھوٹا سا جزیو بی بنا لیں، جبکہ خود خلیہ کے اندر چند کینڈز کے اندر پروٹین بن جاتا ہے۔ خلیہ کے اندر صرف پروٹین ہی نہیں تیار ہوتے بلکہ مختلف کیمیائی عملیات جاری رہتے ہیں۔ ڈی این اے ہی کی وجہ سے یہ اجزاء بڑھتے ہیں اور ان ہی کی وجہ سے اصل کے مطابق شکل و صورت بنتی ہے، چنانچہ اس کے تحت کروڑوں سال سے انسان کی شکل و صورت اسی طریقہ پر تشکیل پاری ہے اور اس میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اسی طریقہ سے دیگر حیوانات بھی ہیں کہ وہ اپنے اجداد کی جیسی شکل و صورت رکھتے ہیں۔ ہر مخلوق کی تمام صفات انہیں ڈی این اے کی بنا پر بنتی ہیں۔ کروموسوم کی ترکیب D.N.A کے اجزاء سے ہوتی ہے جس کو دراشتی Genetics اجزاء بھی کہا جاتا ہے، اس کی وجہ سے انسانی قد لمبا اور چھوٹا ہوتا ہے اور اسی کی بنا پر انسان کے جسم، آنکھ اور بالوں کا رنگ تشکیل پاتا ہے اور ان تمام سے بالاتر انسان کی اومیت تشکیل پاتی ہے۔ انہیں دراشتی اجزاء کی بنا پر گھوڑے سے گھوڑا ہی پیدا ہوتا ہے اور بندر سے بندر۔ چنانچہ اسی کے باعث ہر مخلوق اپنی خاص شکل و صورت پر پیدا ہوتی ہے اور کروڑوں سالوں سے ہر مخلوق اپنی گزشتہ صنف کے مشابہ پیدا ہوتی ہے۔ کبھی آپ نے یہ نہ دیکھا ہو گا کہ کسی شیر سے گدھا پیدا ہوا ہو، یا کسی گدھے سے بندر پیدا ہوا ہو؟! یا کسی درخت سے پھولوں کی جگہ

پر عرس پیدا ہوتے ہوں۔۔۔۔۔؟؟؟

انسانی جسم کے کھر ب کھر ب خلیات کے مرکوزوں میں پائے جانے والے جینز (Genes) کا مجموعہ یا سیٹ جو اصطلاحاً جینوم (Genome) کہلاتا ہے۔ ہمارا جسم تشکیل دینے والے لیاؤں کے لیے بنیاد کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ انسانی جینوم ہی دراصل انسانی تخلیق یا "احسن تقویم" کا اہم ترین راز ہے۔ تمام تر بیماریاں ہمارے جینز میں بے حد مختصر پیمانے کے تعمیرات (Mutation) کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ یہ بالکل اسی طرح ہے، جیسے کتابت کی غلطی کے باعث خبر کچھ کی کچھ شائع ہو جائے لیکن جینز سے ہونے والی پیغام رسانی میں غلطی کا اثر یہ ہوتا ہے کہ خلیات (Cell) میں غلط نقصان دو مرکبات (جنے لگتے ہیں یا کچھ ایسی کاروائیاں ہونے لگتی ہیں، جو انسانی جسم کے لیے مفید نہیں ہوتیں، اسی وجہ سے بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی جینیاتی (Genetic) خرابیاں موروثی بھی ہو سکتی ہیں اور ان کی وجہ ماحولیاتی یعنی آلودگی اور تابکار اشعاع کی زیادتی بھی ہو سکتی ہے۔ ویسے تو بیماری پیدا کرنے کے لیے صرف ایک خراب جین بھی کافی ہو سکتا ہے، تاہم بعض بڑی اور مہلک جینیاتی خرابیاں، جن میں دل کی بیماری اور کینسر وغیرہ شامل ہیں، نا صرف ماحول بلکہ طرز حیات Life Style اور متعدد جینز کا نتیجہ خیال کی جاتی ہیں۔

پیدا ہونے والے ہر بچے کے مستقبل کے لامحدود امکانات، ناقابل شمار اطلاعات اور انسان کی تعمیر کے لیے جس نقشے کی ضرورت ہوتی ہے وہ نقشہ یا بلو پرنٹ ڈی این اے کی شکل میں ہر خلیے میں موجود ہوتا ہے۔ اعضاء کی تیاری، بناؤ، تعمیر، تنصیب، کارکردگی، سروس، کوالٹی یہ سب تفصیلات پہلے ہی سے ہر خلیے کے DNA پر کوڈز کی شکل میں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً جسم کا سب سے اہم اور

مرکزی کیمیکل پلانٹ، جگر کس طرح تعمیر ہو گا، کب مکمل ہو گا اور کب کام شروع کرے گا، اس کی تعمیر کے لیے کس قسم کا خام مال درکار ہو گا، یہ مال کہاں سے کس طرح درآمد کیا جائے گا، یا یہ کہ بچے کے بالوں اور آنکھوں کا رنگ کیسا ہو گا، کون سے عضو کی تعمیر کا کام کب اور کس مقام پر روک دیا جائے گا۔ بڑے ہونے کے بعد انسان کا مزاج کیسا ہو گا، کون سی بیماریاں اسے پریشان کریں گی یا یہ کہ بچے میں ماں باپ دادا، دادی اور نانا نانی کی کون کون سی خصوصیات موجود ہوں گی وغیرہ وغیرہ۔

خلیہ کی دریافت سے قبل انسانی تخلیق کے بارے میں انسانی معلومات صرف مفروضات پر مبنی تھیں۔ خلیے کی دریافت نے جینیاتی علم Embryology میں ایک بہت بڑا انقلاب برپا کیا۔ جب پہلی بار یہ پتہ چلا کہ خلیہ Cell ایک حیاتیاتی اکائی ہے، یعنی تمام حیوانات کی زندگی کی ابتدا ایک خلیے سے ہوتی ہے۔ خلیے کی دریافت سے یہ پتہ چلا کہ نباتی یا حیوانی جسم کا پورا خلیوں Cells سے بنا ہوا ہے۔

اگرچہ رابرٹ ہک Robert Hooke نے 1665ء میں پہلی بار خلیے کا مشاہدہ کیا تھا لیکن مہتیا س شلیڈن Mathias Schleiden نے 1838ء میں نباتات کے خلیے کا پتہ چلایا اس کے ایک سال بعد 1839ء میں تھیوڈور شوان Theodor Schwann نے حیوانات کے خلیے کا پتہ چلایا۔ ان دونوں کی دریافت سے علم Embryology ترقی کی ایک نئی راہ پر گامزن ہوئی اور اس سے علم کے دو نئے شعبوں علم الخلیات Cytology اور خوردبینی علم الاعضاء Histology کی بنیاد پڑی۔

حال میں ہی ملک شام کے ایک عالم دین محمد اسماعیل عتوک نے اپنے تحقیقی مقالہ "حقیقۃ النفس الواحدة وزوجھا" اور مصر کے ڈاکٹر محمود عبد اللہ نجبا

آپے



کرتے ہیں!

شیزوفرنیا (Schizophrenia):

شیزوفرنیا ایک ذہنی بیماری ہے۔ شیزوفرنیا میں مبتلا فرد بظاہر تو نارمل نظر آتا ہے لیکن یہ خود اپنے بارے میں یا دوسروں کے بارے میں خواہ مخواہ توہمات میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ شیزوفرنیا کے مریض کو اپنے دماغوں پر مکمل یقین ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسے شخص کو یہ یقین ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ اس کی جان لینا چاہتے ہیں۔ ان توہمات کا نشانہ کوئی ایک یا زیادہ اشخاص ہو سکتے ہیں۔

ان میں قریبی عزیز بھی ہو سکتے ہیں۔ محلے کے لوگ، دفتری ساتھی یا کاروباری لین دین سے وابستہ افراد بھی ان توہمات کا نشانہ ہو سکتے ہیں۔ کبھی ادارے بھی توہمات کی زد میں آ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس مرض میں مبتلا کسی فرد کو اپنے اس واسطے پر یقین ہوتا ہے کہ پولیس اس کے پیچھے لگی ہوئی ہے یا پھر وہ سمجھنے لگتا ہے کہ دنیا کی بڑی طاقتیں اس کے خلاف ہو گئی ہیں۔ اب ایسے شخص سے پوچھا جائے کہ بھائی فلاں ملک کی حکومت تمہارے خلاف کیوں ہوگی.... تو وہ کچھ ایسی کہانی



گزشتہ ماہ ہم نے ٹینڈ کی کیا بے خوابی، فوبیا یعنی خوف (مثلاً بند جگہ کا خوف، رشتے ٹوٹ جانے کا خوف یا تعلق ختم ہو جانے کا خوف یا ناکامی کا خوف) کا مختصر اکتھ ذکر کرتے ہوئے ان کیفیات میں مراقبہ کی افادیت بیان کی تھی۔

موجودہ تیز رفتار دور میں جہاں سبوتیں بہت زیادہ میسر آ رہی ہیں وہاں کئی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی بیماریاں اور عارضے بھی تیزی سے پھیل رہے ہیں۔ بیس پچیس سال پہلے جن تکالیف کا ذکر محض کتابوں میں یا طبی شعبے سے وابستہ افراد ہی میں زیادہ ہوتا تھا کئی ایسی تکالیف کا ذکر اب عام ہو گیا ہے۔

ان میں شیزوفرنیا، ڈپریشن، اختلاج بھی شامل ہیں....

ان امراض یا عارضوں سے نجات کے لیے کاؤنسلنگ، ذہنی سکون اور کیمیائی توازن برقرار رکھنے والی بعض ادویات، منوم ادویات اور دیگر تدابیر کی ضرورت پڑتی ہے۔ مراقبہ کے ذریعہ شیزوفرنیا، ڈپریشن، اختلاج میں مبتلا افراد کو بہت زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔

نے اپنی کتاب الإعجاز العلمي غی الإنسان کے مقالہ معجزات باہرات غی آیۃ الخلق میں یہ تحقیق پیش کی ہے کہ سائنس صدیوں کی تحقیق کے بعد آج زندگی کے جن ارتقائی مراحل کا کھوج لگانے میں کامیاب ہوئی ہے، یہ مراحل آج سے چودہ صدیاں قبل ہی واضح طور پر بیان فرما دیے گئے تھے، جب سائنسی شعور نے دنیا میں آنکھ بھی نہیں کھولی تھی۔ ان کے تحقیق کے مطابق قرآن مجید کی آیات میں موجود لفظ نفس واحدۃ سے مراد دراصل انسانی زندگی کی اکائی یعنی غلیہ ہے۔

ان کے مطابق قرآنی آیات (سورۃ نساء: 1، سورۃ اعراف: 189، سورۃ النعام: 98، سورۃ زمر: 6) کی تفاسیر میں عموماً نفس واحدۃ ایک جان سے مراد ابو البشر حضرت آدم علیہ السلام لی جاتی ہے اور خَلَقَ مِنْهَا وَذَوْجَهَا میں مِنْهَا سے آدم سے ان کی زوجہ حضرت حوا کی تخلیق مراد لی جاتی، اس ضمن میں اسرائیلی روایات کو مد نظر رکھا جاتا ہے جس کے مطابق حضرت حوا مرد (یعنی آدم) سے پیدا ہوئیں۔ یعنی ان کی بائیں پٹلی سے۔ لیکن عربی گرامر کے اعتبار سے ان آیات میں لفظ نفس واحدۃ، ایک مونث کے لیے استعمال کیا گیا ہے اور آگے چل کر مِنْهَا اور ذَوْجَهَا کے الفاظ بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ ان آیات میں جو ضمیر استعمال کی گئی ہے جو نفس واحدۃ پر دلالت کرتی ہے وہ مِنْهَا کی ہے۔ اگر اس سے مراد کوئی مذکر ہو تا یعنی آدم علیہ السلام ہوتے تو ضمیر ”منہ“ استعمال ہوتی۔

چنانچہ یہ واضح ہوتا ہے کہ اس آیت میں نَفْسٍ وَاحِدَۃً سے مراد ایک جان (single life) ہے جسے جدید اصطلاح میں غلیہ کہتے ہیں۔ یہی ایک سہل حیات انسانی کے ارتقاء و نشوونما کے لئے مکمل یونٹ کے طور پر

کام کرتا ہے۔ انسان کے حیاتیاتی ارتقاء کا قرآنی اصول یہ ہے کہ اس کی تخلیق ایک واحد غلیہ سے ہوئی ہے۔ پھر یہ غلیہ مزید تقسیم ہوا، حتیٰ کہ تمام مردوں اور عورتوں کی تخلیق اسی غلیاتی تقسیم کے نظام کے تحت عمل میں آئی ہے۔ دور جدید کی سائنس نے اس نظام تقسیم کو mitotic division سے تعبیر کیا ہے۔ قرآن مجید اس ضابطہ کو متعدد مقامات پر صراحت کے ساتھ بیان کرتا ہے:

ترجمہ: اے لوگو! اپنے رب سے ڈرو جس نے تمہاری تخلیق ایک جان (نفس واحدۃ) سے کی۔ پھر اسی میں سے اس کا جوڑا بنایا۔ پھر ان دونوں سے کثرت سے مرد و عورت (پیدا کر کے روئے زمین پر) پھیلا دیے۔ (سورۃ نساء: 1)

ترجمہ: اور وہی (اللہ) ہے جس نے تمہاری (حیاتیاتی) نشوونما ایک جان (نفس واحدۃ) سے کی۔ (سورۃ النعام: 98)

یہی اصول سورۃ زمر کی آیت نمبر 6 اور سورۃ اعراف آیت 189 میں بھی بیان فرمایا گیا ہے۔ سورۃ لقمان میں اس اصول کو مزید زور دار انداز میں ان الفاظ میں واضح کیا گیا ہے:

ترجمہ: تمہیں پیدا کرنا اور تمہیں دوبارہ اٹھانا بالکل اسی طرح ہے جیسے ایک جان (نفس واحدۃ) سے انسانی زندگی کا آغاز کیا جاتا۔ (سورۃ لقمان: 28)

دوسرے مقام پر ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”اُس (رب) نے تمہیں ایک جان (نفس واحدۃ) سے پیدا کیا پھر اسی میں سے اُس کا جوڑ نکالا۔“ (سورۃ زمر: 6)

ان آیات کریمہ میں انسان کے حیاتیاتی ارتقاء کے تین امور واضح طور پر بیان کر دیئے گئے ہیں.... انسانی

کسی غلط فہمی سے بچنے کے لیے بھی نفسیاتی امراض سے
آگہی انتہائی ضروری ہے۔

خام خیالی (Delusion):

شیئر و فرینیا کی ایک قسم مغالطہ، خود فریبی یا خام
خیالی (Delusion) ہے۔

ڈیویڈن میں مبتلا مریض یہ سمجھتا ہے کہ کسی ایک
شخص نے یا زیادہ لوگوں نے اس کے دماغ کو اپنے کنٹرول
میں کر لیا ہے۔ ایسا مریض یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کے
ذہن میں جو بھی خیال آتا ہے یا وہ جو کچھ بھی سوچتا ہے وہ



سب دوسروں تک پہنچ جاتا ہے یا پھر وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ
کوئی اور شخص اس کے ذہن میں اپنے خیالات ڈال رہا ہے
اور اسے کہا جا رہا ہے کہ فلاں کام کرو، فلاں کام نہ کرو،
فلاں سے ملو، فلاں سے نہ ملو۔ بعض مریض یہ سمجھنے لگتے
ہیں کہ انہیں کوئی فیسی طاقت کنٹرول کر رہی ہے اور ان
سے کوئی خاص کام لینا چاہ رہی ہے۔

اس وہم میں مبتلا بعض لوگ شدید ذہنی افیت میں
رہتے ہیں۔ اپنے اس وہم کی وجہ سے وہ اپنے آپ سے ہی

مخلص سمجھتا ہے۔ جو لوگ اس کی باتوں سے اتفاق نہ کریں
یا اسے براہ راست سمجھائی کی کوشش کریں انہیں یہ لپتا
مخالفت یا دشمن سمجھتا ہے۔

شیئر و فرینیا میں مبتلا بعض افراد کے طرز عمل سے
ناواقفیت کی وجہ سے ان کے خاندان میں یا دوستوں میں
شدید دراڑیں لگ سکتی ہیں۔

اپنے مشاہدے کی بنیاد پر میں یہ عرض کر رہا ہوں کہ
کسی نفسیاتی مریضوں کے رشتے دار اور قریبی دوست ان
سے محض اس لیے ناراض اور دور ہو گئے کہ وہ اپنے بارے
میں مریض کی باتوں کو اس کے ذاتی اور سوچے سمجھے
خیالات سمجھ رہے تھے۔

ایک مرتبہ شیئر و فرینیا کے ایک مریض نے اپنے
ایک رشتے دار پر شدید شکوک و شبہات کا اظہار کر دیا۔ وہ
صاحب نہ صرف مریض سے بلکہ ان کے اہل خانہ سے
بھی سخت ناراض ہو گئے۔ میں نے انہیں سمجھاتے ہوئے
کہا کہ یہ صاحب نفسیاتی مریض ہیں اور توہمات میں مبتلا
ہیں۔ آپ اپنے بارے میں ان کے الفاظ کو حقیقت نہ
جائیں۔ میری بات سن کر وہ صاحب کہنے لگے

اس وقت کمرے میں تین افراد اور موجود تھے۔
انہوں نے کسی اور کے بارے میں یا ان سب کے بارے
میں یہ بات کیوں نہ کہی....؟ یقیناً ان کے دل میں میرے
خلاف بغض موجود ہے جس کا اس طرح اظہار ہو گیا ہے۔

اس ایک واقعہ کی مثال سے یہ واضح ہو رہا ہے کہ
شیئر و فرینیا کے مریض کی بے سرو پا باتوں کے نفسیاتی
اسباب کو سامنے نہ رکھا جائے تو قریبی تعلقات میں کس
طرح شدید بگاڑ آ سکتا ہے۔

اس صورتحال کے پیش نظر یہ کہا جائے گا کہ نفسیاتی
امراض کی علامات اور اثرات سے آگہی نہ صرف مریض
کی بہتری کے لیے ضروری ہے بلکہ اس کے متعلقین میں

آتی ہے یا اسے اپنے کالوں میں انجینی یا مانوس آوازیں سنائی
دیتی ہیں یا اسے کوئی تیز یا ہلکی خوشبو محسوس ہوتی ہے یا پھر
اسے ایسا لگتا ہے کہ جیسے کسی نے اسے چھوا ہے۔
شیئر و فرینیا کا مریض اپنے ان تخیلات کو بالکل محسوس
اور حقیقی سمجھتا ہے۔

ان تخیلاتی حرکات سے ظاہری حواس میں سے ایک
یا زیادہ حواس یعنی دیکھنا، سنا، سونگھنا اور چھونا متاثر ہو سکتے
ہیں۔ ہیلو سی نیشن میں مبتلا فرد اپنی کیفیات کے زیر اثر
خوف زدہ بھی ہو سکتا ہے اور خوش بھی نظر آ سکتا ہے۔
اگر وہ اپنے تخیلات میں کوئی فرد ذاتی چیز دیکھتا ہے تو بہم
جاتا ہے اور ڈر رہا ہوتا ہے لیکن اگر وہ اپنے لیے کوئی
خوش گوار منظر دیکھتا ہے یا اپنے لیے کسی خوش خبری پر
جہی کوئی آواز سنتا ہے تو خوش ہوتا ہے اور خود کو دیسا ہی
سمجھنے لگتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو یہ وہم
ہو سکتا ہے کہ وہ کسی ملک کا بادشاہ ہے یا کوئی بہت دولت
مند آدمی ہے یا بڑا شاعر یا دانشور ہے۔ اپنے ان توہمات
کے زیر اثر وہ اپنے گھر والوں سے اور اپنے ملنے جلنے والوں
سے اپنے لیے خصوصی برتاؤ یا پروٹوکول کی توقع
رکھتا ہے۔ اسے یہ پروٹوکول نہ ملے تو وہ اپنے گھر
والوں کو ہی اپنا دشمن سمجھنے لگتا ہے۔ ان
کیفیات میں تبدل شخص اپنی ہاں میں ہاں
ملانے والوں کو اپنا

سناے گا کہ اس نے اپنے گھر میں یا دوستوں میں بیڑ کر
اس حکومت کے خلاف باتیں کی تھیں۔ اس لیے اب وہ
حکومت اپنے انجینوں کے ذریعہ اسے گرفتار کر کے جیل
میں ڈال دے گی۔ اپنے گھر کے کسی ایک فرد یا زیادہ افراد
کو یا خاندان والوں کو یا پڑوسیوں کو یا دفتر میں کام کرنے
والوں کو یا کسی اور کو اپنا دشمن سمجھنا، کچھ لوگوں کے بارے
میں ایسی باتوں کا اظہار کہ یہ لوگ اس کے خلاف سازشیں
کر رہے ہیں، اس کی جائیداد چھیننا چاہتے ہیں یا اسے کسی
اور طرح نقصان پہنچانا چاہتے ہیں۔ اس جیسے خیالات بھی
شیئر و فرینیا کی علامات ہو سکتے ہیں۔ شیئر و فرینیا میں مبتلا
خاتون اگر ساس ہوں تو اپنی بہو اور اس کے رشتہ داروں پر
اپنے خلاف سازشوں کے الزامات عائد کر سکتی ہیں۔ اگر
بہو ہوں تو ساس نندوں، دیورانی، جھٹانی اور دیگر سرسالی
رشتے داروں کو اپنے نشانے پر لاسکتی ہیں۔ ان سب باتوں
کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا ہے یہ سب توہمات ہوتے
ہیں مگر شیئر و فرینیا کے مریض انہیں حقیقت سمجھتے ہیں
اور چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ بھی ان باتوں کو سچ
سمجھیں۔ اپنے واہوں



کو حقیقت سمجھنے والا
شیئر و فرینیا کا
مریض نہ صرف
خود شدید افیت
میں ہوتا ہے بلکہ بعض
اوقات پورے خاندان کے لیے
شدید مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

تخیلاتی حرکات Hallucination:

شیئر و فرینیا کی ایک قسم تخیلاتی حرکات
(Hallucination) ہے۔ اس قسم کے مریض کو
اپنے ارد گرد کوئی شخص یا سایہ یا کوئی اور چیز نظر

اپنا محاسبہ کیجئے!

سلسلہ عظیمیہ میں داخل ہونے سے پہلے آپ کے دل میں اللہ تعالیٰ کے اوپر یقین کس درجہ میں تھا اور سلسلہ عظیمیہ میں آنے کے بعد مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی طرف سے اللہ تعالیٰ پر یقین کی ترغیبات کے بعد اب آپ کے قلب میں اللہ کے اوپر یقین کا کیا درجہ ہے...

یہ سوال میں نے اپنے بہت سے عظیمی بھائی بہنوں سے پوچھا ہے۔ الحمد للہ! سب نے ہی یہ جواب دیا ہے کہ سلسلہ عظیمیہ میں آنے کے بعد اور مرشد کریم کے ارشادات پر غور و فکر کے بعد ان کے اندر اللہ پر یقین میں

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و موحی اکبر حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر رشور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے سترے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی مختلف روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

تربیت کے ابتدائی اثرات:

سلاسل طریقت میں تربیت کا عمل شروع ہونے پر ابتداء سے ہی اس تربیت کے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ



سلسلہ عظیمیہ میں شامل ہونے کے بعد رکن سلسلہ کی سوچ یا فکر میں جو خاص تبدیلی آنی چاہیے وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے اوپر ایمان میں روز بروز اضافہ ہوتا رہے۔ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ پر یقین، اللہ تعالیٰ پر بھروسہ، اللہ تعالیٰ پر توکل میں اور استغاثہ میں اضافہ ہونا چاہیے۔

چھٹا حصہ

اللہ تعالیٰ کی محبت، اللہ کے رسول حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی محبت و اطاعت کے جذبے میں روز بروز ترقی ہونی چاہیے۔

سے کہیں پہنچ جاتا ہے۔ اس دوران مطالعہ بھی جاری رہتا ہے لیکن اس شخص کو کچھ یاد نہیں ہوتا کہ کچھ سطوروں میں اس نے کیا پڑھا ہے۔ نہ ہی ذہن میں دور کرنے والے خیالات اسے ٹھیک طرح یاد ہوتے ہیں۔

مراتبہ اور شیرو فریضہ انسانی دماغ اور جسم پر مراتبہ کے مفید اثرات کے پیش نظر شیرو فریضہ کے مریضوں کے لیے باقاعدہ علاج کے ساتھ ساتھ مراتبہ بہت مفید ہو سکتا ہے۔

میرے پاس مطب میں آنے والے شیرو فریضہ کے کئی مریضوں نے اپنے علاج کے لیے مراتبہ میں دلچسپی ظاہر کی۔ بعض مریضوں کو میں نے خود مراتبہ کے بارے میں بتایا، ان میں سے کچھ نے میری بات پر توجہ دی بعض نے اسے غیر اہم جاننا۔

جن لوگوں نے اپنے علاج کے لیے مراتبہ میں دلچسپی ظاہر کی انہیں میں نے ان کی کیفیات کے پیش نظر مراتبہ کے الگ الگ طریقہ ہائے کار تجویز کئے۔ اس کے ساتھ ہی انہیں بعض دیگر تدابیر اختیار کرنے کے لیے بھی کہا۔ ان تدابیر میں یا مراتبہ کے ذریعہ علاج کے اس پہلو میں فدا کی رو بدیل، ادبی اور دیگر علمی کتابوں کا مطالعہ اور بعض دیگر ہدایات بھی شامل تھیں۔ روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کو یہ جان کو خوشی ہوگی کہ چھ ماہ کے مراتبہ

برسرِ پیکار رہتے ہیں۔ انہیں اپنی پرائیویسی چھین جانے کا شدید صدمہ ہوتا ہے۔ اس وہم کے زیر اثر ان کی بھوک پیاس اور زندگی کے دوسرے معمولات متاثر ہوتے ہیں جبکہ بعض مریض اس خیال سے کہ وہ کسی فیسی طاقت کے زیر اثر ہیں بہت خوش ہوتے ہیں اور خود کو نہایت اہم آدمی سمجھنے لگتے ہیں۔

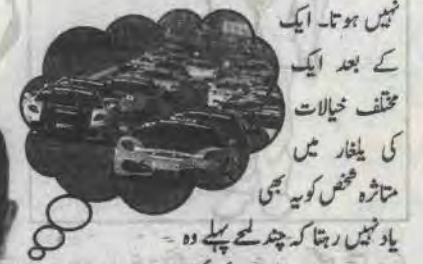
بے ربط خیالات

(Thought Disorder):

شیرو فریضہ کی ایک قسم کی علامات میں خیالات کی بے ربطگی (Muddled Thinking یا Thought Disorder) شامل ہے۔

اس تکلیف میں جتنا شخص اپنے کاموں پر پوری توجہ دینے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ کسی کام کی انجام دہی کے دوران ذہنی یکسوئی کے بجائے اس کے خیالات ادھر ادھر چھٹکتے رہتے ہیں۔ ان خیالات کے درمیان کوئی ربط نہیں ہوتا۔ ایک

کے بعد ایک مختلف خیالات کی پلکار میں متاثرہ شخص کو یہ بھی یاد نہیں رہتا کہ چند لمحے پہلے وہ کیا سوچ رہا تھا۔ اخبار یا کوئی کتاب پڑھتے پڑھتے کسی بات سے منسلک کوئی خیال آیا اب نظریں تو صفحے پر ہیں لیکن ذہن اس خیال میں گم کیا ہے۔ پھر اس خیال سے ذہن کسی دوسرے تصور میں چلا گیا۔ اس طرح یہ سلسلہ دراز ہوتے ہوتے کہیں



Receive کرتا ہے۔

ہم اس دنیا میں دیکھتے ہیں کہ مختلف اشیاء کا مزاج اور صلاحیتیں الگ الگ ہیں۔ شکر کو پانی میں ملایا جائے تو شکر پانی میں اس طرح تحلیل ہو جاتی ہے کہ اس کا وجود بظاہر نظر نہیں آتا۔ تیل کو پانی میں ملایا جائے تو وہ پانی میں جذب یا تحلیل نہیں ہوتا۔ پانی تیل کو اپنے اندر جذب نہیں کرتا۔ شکر اور پانی کے مزاج میں ایک خاص مناسبت (Compatibility) پائی جاتی ہے جبکہ تیل اور پانی میں ایک دوسرے کے لیے وہ مناسبت نہیں ہے۔

انسانی وجود نور اور روشنی کی کئی اقسام کے لیے مناسبت یا موزونیت Compatibility رکھتا ہے۔ سلاسل طریقت میں اسمائے الہیہ کے ذکر اور دیگر اشغال کے ذریعہ مرید یا شاگرد کی روحانی صلاحیتوں کو بیدار و متحرک کرنے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ذکر کے ذریعہ نورانیت کی وصولیابی حاصل انسانی وجود اور کسی اسم کے نور کی اسی مناسبت Compatibility کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ استعداد اور انسان کو عطا کی گئی ہے مگر اس دنیا میں بہت سے لوگ اس کا شعور یا ادراک ہی نہیں کرتے جبکہ بعض لوگ اپنی بے ادبی یا نیت کی خرابی یا کم ظرفی کی وجہ سے

خود کو محروم کر لیتے ہیں۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ترجمہ: اور قسم ہے نفس کی اور اسے ٹھیک بنانے والے کی، پھر اسے (یعنی نفس انسانی کو) برباد اور پرہیز گاری کی تمیز عطا کی، (یعنی انسان کے شعور میں خیر و شر، نیکی و بدی کی پہچان و دیانت کر دی) کہے خدا وہ شخص کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاکیزہ بنایا اور وہ شخص ناکام رہا جو معصیت اور گمراہی سے مغلوب رہا۔ (سورہ الشمس: 7-10)

اور ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: بے شک وہ شخص کامیاب ہوا جس نے اپنا تزکیہ کیا اور اپنے رب کا ذکر کرتا رہا اور صلوة میں مصروف رہا۔ (سورہ الاعلیٰ: آیت 15-14)

اللہ تعالیٰ کا ذکر انسانوں کے لیے باطنی صفاتی، فہم و فراست میں اضافہ، بصیرت و دانش کے حصول اور قلبی سکون کا ذریعہ ہے۔ (حباری ہے)



غیر معمولی نیند، لڑکی چونستھ دن سوتی رہی

امریکا میں ایک سترہ سالہ لڑکی ایک غیر معمولی نیند کی خرابی کی شکایت جس کا نام "سلیپنگ بیوٹی سینڈروم" ہے سے دوچار ہے۔ اس خرابی سے وجہ سے یہ لڑکی چونستھ دن لگاتار سوتی رہی۔ پٹسڈا سے تعلق رکھنے والی کول نے کہا کہ اس نے اپنی فیملی کے ساتھ ڈزنی ورلڈ جانے کا موقع کھو دیا۔ کول کی ماں کا کہنا تھا کہ کول اٹھارہ سے انیس گھنٹے تک سوتی ہے اور جب اٹھتی ہے تو اسے شدید بھوک لگتی ہے۔ سی بی ایس ریڈیو کے مطابق کول کی ماں کا کہنا تھا کہ یہ عمل بہت تکلیف دہ تھا جب انہیں مختلف ہسپتالوں میں اس بیماری کی تشخیص کے لیے بھجنا پڑا تھا۔ البتہ الگینی جنرل ہسپتال میں ایک ڈاکٹر نے اس مرض کو ڈھونڈ نکالا۔ انہوں نے بتایا کہ اس بیماری میں جتنا لوگ ہفتوں مہینوں اور سالوں سو سکتے ہیں اور جب اٹھتے ہیں تو بالکل ٹھیک ہوتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق زیادہ سونے کے ساتھ اس بیماری کی علامات یہ بھی ہیں کہ یہ لوگ جب جاگتے ہیں تو خیالی دنیا میں رہتے ہیں، بچوں جیسی حرکتیں کرتے ہیں، زیادہ کھانے کو مانگتے ہیں اور نفسیاتی دوروں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

زیر نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادقؑ کی شخصیت کو بطور سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

علم و ادب کی اہمیت:

حضرت امام جعفر صادقؑ ان نادور روزگار افراد میں شمار کیے جاتے ہیں جو علم و ادب کی اہمیت سے کماحقہ واقف تھے۔ امام صاحبؑ کے مدرسے کے صدر دروازے پر ایک شعر تحریر تھا جس کا ترجمہ یہ ہے کہ: "ہجیم وہ نہیں جس کا باپ فوت ہو گیا ہو بلکہ یتیم وہ ہے جو علم و ادب سے بے بہرہ ہے۔"

آخری حصہ

جو ستارے ہم رات کو آسمان پر دیکھتے ہیں ان میں ایسے ستارے بھی ہیں جو اس قدر نورانی ہیں کہ سورج کی روشنی ان کے مقابلے میں بچ ہے۔

یہ بات پیش نظر رہے کہ ستاروں کے متعلق بنی نوع انسان کی محدود معلومات موجودہ صدی تک اس حقیقت کو سمجھنے میں رکاوٹ بنی رہیں۔ اس دور کے دانشوروں کا خیال تھا کہ جو کچھ امام صاحبؑ نے ستاروں کی روشنی سے متعلق فرمایا، وہ عقل

شعراء کو نوازنے کی رسم جزیرۃ العرب میں ایک زمانے سے جاری تھی اور بعد از اسلام بھی یہ رسم جاری رہی۔ لیکن جو لوگ علم و ادب میں قابل قدر اضافہ کرتے تھے انہیں صلہ دینے کا رواج نہ تھا۔ آپؑ نے اس احسن رسم کا اجرا کیا۔ آپؑ فرماتے تھے کہ ایک ایسا معاشرہ جس کے افراد ادیب و عالم ہوں، اس میں دوسروں کے حقوق کی پامالی کم دیکھنے میں آتی ہے اور اگر سب کے سب علم و ادب سے آشنا ہو جائیں تو تمام طبقات کے باہمی تعلقات خوشگوار ہو جاتے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؑ کا فرمان ہے: "اگر انسان کی عمر پڑاویں سال ہو اور وہ مسلسل تحصیل علم میں مشغول رہے تو بھی وہ تمام علوم پر عبور حاصل نہیں کر سکتا۔ لہذا اسی بناء پر کوئی شخص یہ احساس نہیں کر سکتا کہ وہ

حضرت
امام جعفر صادقؑ
ایک عظیم سائنسدان

حضرت میاں میر علی رحمۃ اللہ علیہ



محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میر ان صوفیائیں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تاریخ تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت تیار کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جو کچھ حضرت امام جعفر صادق نے فرمایا بالکل درست ہے، حضرت امام جعفر صادق نے آج سے تیرہ صدیاں قبل مختلف سائنسی حقائق کی جانب اشارے کیے جو آج جدید سائنسی علوم کی بنیاد میں شامل ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؑ جدید دور جیسا اعلیٰ سائنسی فہم رکھتے تھے، لیکن بد قسمتی سے تفرقے اور انتشار میں مبتلا مسلمانوں نے ایک جانب حضرت امام جعفر صادقؑ کی ہمہ جہت اور ہمہ گیر علمی شخصیت کو محض چند فقہی علوم تک محدود کر دیا تو دوسری جانب آپؑ کی علمی و روحانی بصیرت پر تحقیق و تدقیق کو بالائے طاق رکھتے ہوئے حضرت امامؑ کے نام نای کو محض نذر، نیاز کے لیے محض کر دیا گیا۔



ڈاکٹر وقار یوسف عطیمی کی کتاب

نظرِ بیدار اور شہر سے حفاظت

آئی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور ادلیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بیدار، حسد، حسرت کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و وظائف.....



اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

سے بعید ہے اور یہ بات محال نظر آتی ہے کہ یہ چھوٹے چھوٹے نورانی نقطے جنہیں ستاروں کا نام دیا جاتا ہے، اس قدر روشن ہوں گے کہ سورج ان کے سامنے بے نور نظر آئے۔

آج سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ کائنات میں ایسے عظیم الشان ستارے لامحدود تعداد میں موجود ہیں جن کی روشنی کے سامنے ہمارا سورج بے نور نظر آتا ہے۔

یہ روشن ستارے Quasars کے نام سے موسوم ہیں۔

ان میں سے بعض کا ہماری زمین سے فاصلہ 9 ارب نوری سال ہے۔ بعض Quasars کی روشنی ہمارے سورج کی روشنی سے دس ارب گنا زیادہ ہے۔ لہذا کسی مبالغہ آرائی کے بغیر یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا سورج Quasars کے مقابلے میں بچھا ہوا ایک چراغ ہے۔

1963ء میں پہلا Quasars دریافت ہوا اور اب تک ایسے دو سو ستارے ماہرین فلکیات دریافت کر چکے ہیں۔ ہمارے سورج میں چوبیس گھنٹوں کے دوران جو روشنی پیدا ہوتی ہے وہ چار سو ارب گھنٹوں میں ہمارے سورج کے دھماکوں کے نتیجے میں وجود میں آتی ہے۔

قدرا سوچیے! ایک Quasars میں چوبیس گھنٹوں کے دوران سورج کی روشنی سے دس ہزار ارب گنا برابر روشنی پیدا کرنے کے لیے کس قدر ہائیڈروجن درکار ہوگی۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ قاعدے کی روشنی سے ہر Quasars میں چوبیس گھنٹوں کے دوران سورج سے دس ہزار ارب گنا زیادہ ایندھن جلتا ہے۔

اب تک امام جعفر صادقؑ کے جو نظریات پیش کیے گئے ہیں وہ امام صاحبؑ کے علمی کمال کی دلیل ہیں۔ آج جبکہ امام جعفر صادقؑ کے وصال کو بارہ صدیوں سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے، یہ بات پایہ

شہنشاہ تور الدین جہانگیر کا اپنی بادشاہ کا پیغام لے کر لاہور کی طرف دوڑ پڑا۔

میں آپ کو دعوت دیتا ہوں کہ آپ مجھ سے ملاقات کے لیے زحمت سفر اختیار کریں۔ میں ہرگز آپ کو زحمت نہ دیتا بلکہ خود حاضر ہوتا مگر میں نے لاہور سے واپسی پر آپ کا ذکر خیر سنا ہے۔ اگر مجھے لاہور ہی میں آپ کے بارے میں علم ہو جاتا تو میں حاضر خدمت ہو جاتا۔ اب آپ میری دعوت قبول فرمائیں، امور سلطنت کی مصروفیات کو میری مجبوری سمجھیں۔

حضرت میاں میرؒ کو اہل ثروت سے ملنا پسند نہیں تھا اور پھر یہاں تو بات ایک بادشاہ کی تھی لیکن انہیں معلوم تھا کہ بادشاہ شاعر اسلامی کا مذاق اڑاتا ہے لہذا انہوں نے دین اسلام کی خاطر بادشاہ سے ملنا گوارا کر لیا۔ یہ شرط بھی نہیں رکھی کہ بادشاہ خود اس سے ملنے آئے۔ فقیروں کی تیار ہی کیا، آپ نے بادشاہ سے ملنے کے لیے سفر کیا اور قصر شامی پہنچ گئے۔

شہنشاہ جہانگیر کے دربار میں سجدہ تعظیم ادا کرنے کا دستور تھا لیکن آپ اس شان بے نیازی سے دربار میں تشریف لے گئے کہ گردن کو خم تک نہ کیا۔ آپ کے رعب و جلال کا عالم یہ تھا کہ بادشاہ خود آپ کے احترام میں اپنی نشست سے اٹھ کر کھڑا ہو گیا۔ نہایت ادب سے اپنے قریب بٹھایا اور گفتگو کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

حضرت شیخ کی تقریر اس قدر دلوسوز تھی کہ بادشاہ کا دل جھٹکنے لگا۔ باتیں وہی تھیں جو سب کہہ سکتے ہیں لیکن آپ کی زبان مبارک میں ایسی تاثیر تھی کہ باتوں کا یہ سونا کندن بن گیا۔ وہی بادشاہ جو فقیروں کے سخت خلاف تھا، اس وقت کسی مرید کی طرح سر جھکائے آپ کے سامنے بیٹھا تھا۔ آخر بڑی ہمت کر کے مخاطب ہوا۔

حضرت! آپ نے تو میری آنکھیں کھول دیں۔ سال و

دولت کے ڈھیر اب مجھے پتھروں سے زیادہ نہیں گنتے۔ و منصب سے دل ہی اٹھ گیا۔ اگر آپ اجازت دیں ہندوستان کی بادشاہی چھوڑ کر فقیری اختیار کر لوں.... تمہیں بادشاہت چھوڑنے کی کیا ضرورت ہے۔ کو فقیر کرو، صوفی بن جاؤ گے۔ حضرت میاں میرؒ فرمایا۔ حضرت! آپ کا قول میری سمجھ سے باہر ہے۔ اسے بادشاہ! کامل صوفی وہ ہے جس کی نظر میں جو اہر اور پتھر برابر ہیں۔ اگر آپ میں یہ صفات ہیں تو آپ صوفی ہیں۔

حضرت! آپ کی دلیلیں تو مجھے مار دیں گی۔ ”آپ کی شخصیت خلق خدا کی محافظ ہے۔ آپ عدل و انصاف سے کام لیں گے خلق خدا سکون سے رہے گی۔ میری شدید خواہش ہے کہ آپ مجھے کسی خدمت کا موقع دیں۔

اے بادشاہ! جو میں آپ سے مانگوں گا، کیا وہ چیز مجھے دیں گے....

آپ کے اشارے کی دیر ہوگی، جو کچھ آپ طلب فرمائیں گے، آپ کے قدموں میں ڈھیر کر دوں گا۔ آپ کی طرف سے یہ میری بڑی خدمت ہوگی کہ آپ مجھے رخصت کریں اور آئندہ زحمت نہ دیں۔

کسی مرد قلندر کا یہ انداز، بادشاہ کے لیے حیرت انگیز تھا۔ وہ تو یہ سوچے بیٹھا تھا کہ اگر فقیر نے اس کا خزانہ بھی طلب کیا تو وہ نذر کر دے گا لیکن ایسی بے نیازی اس کے تصور میں بھی نہیں تھی۔

حضرت میاں میرؒ قصر شامی سے رخصت ہونے سے پہلے ہندوستان کے بادشاہ کے دل میں ایک شمع روشن کر چکے تھے۔

ایک دن حضرت میاں میرؒ لاہور کی ایک باغ کے

سامنے دریا کے کنارے آرام فرما رہے تھے۔ آپ کے مرید خاص شیخ عبدالواحد آپ کے پاؤں داب رہے تھے۔ اچانک ایک بڑا سیاہ سانپ نمودار ہوا اور آپ کی طرف آنے لگا۔ مرید کی نظر جیسے ہی سانپ پر پڑی، خوف سے اس کا چہرہ ہیل پڑ گیا۔ حضرت شیخ نے ان کے چہرے کی طرف دیکھا اور فرمایا۔

عبدالواحد! کیا بات ہے...؟ حضرت! ایک سانپ ہماری طرف آرہا ہے۔ آنے دو.... اسے ہم لوگوں سے کوئی کام ہوگا۔ حضرت، سانپ کو ہم سے کیا کام ہو سکتا ہے...؟ دیکھتے جاؤ۔

شیخ عبدالواحد، مرشد کے ادب سے خاموش تو ہو گئے لیکن خوف سے دل کانپ رہا تھا۔ سانپ آہستہ آہستہ چلتا ہوا آیا اور حضرت میاں میرؒ کے قدموں پر اپنا

ٹھیک ہے، ایسا ہی سہی۔ سانپ کی طرح رخ کئے حضرت شیخ نے فرمایا۔

سانپ نے اپنا چمن اٹھایا اور حضرت شیخ کے گرد چکر لگانے لگا۔ اس نے تین چکر لگائے اور خاموشی سے جس طرف سے آیا تھا، اسی طرف چلتا ہوا نظروں سے غائب ہو گیا۔ جب سانپ چلا گیا تو آپ کے مرید نے دریافت کیا سیڑی....! یہ کیا رہا تھا....؟

حضرت نے فرمایا.... کوئی راز نہیں تھا۔ اس سانپ نے قسم کھائی تھی کہ وہ جب بھی مجھے دیکھے گا، میرے گرد تین چکر لگائے گا، میں نے اسے اجازت دے دی، اس نے تین چکر لگائے اور چلا گیا۔

حاجی علی ایک نہایت پرہیزگار انسان تھے اور حضرت میاں میرؒ سے نہایت عقیدت رکھتے تھے۔ ان کا

بیان ہے کہ ایک مرتبہ وہ اور ان کے ساتھی ایک قافلے کے ساتھ ایران جا رہے تھے۔ راستے میں قافلے والوں کو چمکن کا احساس ہوا۔ اصفہان سے کچھ پہلے یہ لوگ خیمہ زن ہو گئے۔ حاجی علی اور ان کے ساتھی دو پہر کا کھانا پکانے میں مشغول تھے۔ حاجی علی آٹا گوندہ رہے تھے، اچانک انہوں نے دیکھا کہ کوئی بزرگ خیمے کی طرف آرہے ہیں۔ جب ذرا فاصلہ کم ہوا تو انہوں نے دیکھا کہ حضرت میاں میرؒ تشریف لائے ہیں۔

یہ کیسے ہو سکتا ہے....؟ وہ تو لاہور میں تھے، یہاں کیسے آسکتے ہیں....؟ لیکن اپنی آنکھوں کو جھٹلا بھی نہیں سکتے تھے۔ یہ حضرت میاں میرؒ تھے۔

حاجی علی اٹھے اور خیمے سے نکل کر آپ کے دست مبارک کو بوسہ دیا۔ ”سیڑی....! آپ اور یہاں.... میں نے تو آپ کو لاہور میں چھوڑا تھا....؟“

میں کہیں بھی رہوں، تم سے الگ کب ہوں....؟ حضرت کا یہاں آنا کیسے ہوا....؟ یہ کہنے آیا ہوں کہ ابھی کچھ دیر میں یہاں سخت طوفان آنے والا ہے۔ اپنا مال و اسباب لے کر فوراً کسی اونچی جگہ منتقل ہو جاؤ۔

حضرت میاں میرؒ یہ پیغام دے کر نظروں سے اوجھل ہو گئے۔

حاجی علی نے آسمان کی طرف دیکھا۔ بادل کا ایک ٹکڑا بھی آسمان پر نہیں تھا۔ تیز دھوپ لگی ہوئی تھی۔ شدید گرمی پڑ رہی تھی۔ طوفان کے آثار دور دور تک نہیں تھے لیکن جبر و مرشد کے فرمائے کو جھٹلا بھی نہیں جاسکتا تھا۔ آپ نے جلدی جلدی اپنا مال و اسباب جمع کرنا شروع کر دیا۔ اہل قافلہ کو بھی مشورہ دیا کہ اپنے خیمے اکھاڑ

کر بلندی کی طرف منتقل ہو جائیں۔

”اس موسم میں اور طوفان کی باتیں۔ مانع چل گیا ہے اس کا۔“ کئی قہقہے ایک ساتھ بلند ہوئے۔

میں تم سے کہہ رہا ہوں کہ طوفان آنے والا ہے۔ میری بات کا یقین کرو۔

تم کہاں کے غیب داں ہو گئے....؟

میں ابھی کچھ نہیں بتا سکا۔ بس جلدی سے میری بات مان لو۔

تمہیں شوق ہے تو اپنا خیمہ اکھاڑ لو۔ ہم نہیں جانے والے نہیں۔ سلمان لے کر اتنی بلندی پر چڑھنا ہمیں قبول نہیں جبکہ طوفان کے آثار تک نہیں۔ دیکھو آسمان نیلا ہے، دھوپ چمک رہی ہے۔

مجھے کسی کا بیٹام آپ تک پہنچانا تھا، میں نے پہنچا دیا۔ آگے آپ لوگوں کی مرضی۔

حاجی علی نے کسی کو کچھ نہیں بتایا کہ ان کے پاس کون تشریف لایا تھا۔ انہوں نے اور ان کے ساتھیوں نے جلدی جلدی خیمے اکھاڑے، سلمان باندھا اور پہاڑ پر چڑھنے لگے۔ اب انہیں اندازہ ہوا کہ اس گرمی میں سلمان لے کر پہاڑ پر چڑھنا کتنا مشکل ہے لیکن انہیں حضرت میاں میر کی بات پر اتنا یقین تھا کہ ارادہ نہیں بدل سکتے تھے۔ قافلے کے دوسرے لوگ حرے سے اپنے اپنے خیموں میں آرام کرتے رہے۔

ابھی حاجی علی پہاڑ کی چوٹی تک پہنچے ہی تھے کہ دھوپ کی تیز تابش ختم ہو گئی۔ سیاہ بادل اٹھ کر آیا اور نیلا آسمان کالا ہو گیا۔ اچانک تیز ہوا میں چلنے لگیں۔ حاجی علی کے ساتھی جو اب تک تہذیب میں تھے، انہیں یقین آیا کہ حاجی علی کی بات درست تھی۔ انہوں نے پہاڑ سے نیچے دیکھا۔ قافلے کے دیگر لوگ جو حاجی علی کے ساتھ نہیں آئے تھے، اپنے اپنے خیموں سے نکل آئے تھے۔ پریشانی

کے عالم میں ادھر ادھر دوڑ رہے تھے، تیز ہواؤں نے خیمے اکھاڑ دیے، اوپر سے تیز بارش شروع ہو گئی۔ ان لوگوں کو قیمتی اسباب کھلے آسمان تلے پڑا تھا۔ بارش اتنی تیز تھی کہ تھوڑی دیر میں دریائے کنارے پھٹک اٹھے۔ لوگوں نے گھبرا کر پہاڑ پر چڑھنے کی کوشش کی لیکن اب ان کے لیے یہ ممکن نہیں تھا۔ پہاڑ کی پھسلن اور بلندی سے نشیب کی طرف آنا ہوا پانی انہیں اوپر چڑھنے سے روک رہا تھا۔

شیخ....! آپ نے ہمیں بروقت خبردار کر کے ہماری جان بچائی۔ آپ تو بہت بڑے ولی اللہ ہیں۔ ہمیں معلوم ہی نہیں تھا۔ ہم آپ کی عظمت سے بے خبر رہے، ہمیں معاف کر دیں۔

حاجی علی کے ساتھی ان کے سامنے ہاتھ باندھ کھڑے تھے اور ان کی عظمت کا اعتراف کر رہے تھے۔ اب ان کے لیے ضروری ہو گیا تھا کہ اپنے ساتھیوں کو حقیقت سے باخبر کر دیں۔

میں کچھ نہیں ہوں۔ بھائیو....! یہ تو میرے مرشد کا فیض ہے کہ انہوں نے وقت سے پہلے مجھے خطرے سے باخبر کر دیا تھا۔

آپ کے مرشد...؟ کون ہیں آپ کے مرشد....؟ ہمیں بھی تو پتا دینے ان سے۔

وہ یہاں کہاں، وہ تو لاہور میں قیام فرما رہا ہیں۔

وہ اگر لاہور میں ہیں تو انہوں نے یہاں آپ کو کیسے آگاہ کر دیا....؟

اب ضروری ہو گیا تھا کہ وہ اپنے ساتھیوں کو حضرت میاں میر کی تشریف آوری کا پورا قصہ سنا دیں کہ وہ اپنے جسم کے ساتھ لاہور سے اصفہان تک آئے اور خطرے سے آگاہ فرما کر پلک جھپکتے ہی واپس تشریف لے گئے۔

(جاری ہے)

شرح لکھنؤ مسلم

لبالہ حق قلب سرایا اولیاء

شرح : علامہ شمس الدین عظیمی

لیکچر 30

شعور۔ علم لدنی: نوع انسانی میں جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو گھر کے افراد کی توجہ ستر پوشی کی طرف رہتی ہے۔ ستر پوشی کے عمل کو اتنی زیادہ مرتبہ دہرایا جاتا ہے کہ چھپانا انسان کی طبیعت کا تقاضا بن جاتا ہے۔ اس تقاضے سے انسانی زندگی میں ستر پوشی کے ساتھ ساتھ عیب پوشی کے جذبات بھی کار فرما ہو جاتے ہیں۔ انسان اپنی غلطیوں کو چھپا کر خود کو مثالی بنا کر پیش کرنا چاہتا ہے۔ یہی افتخار زندگی میں ارتقاء کا سبب بنتا ہے۔ اس کے برعکس جانوروں میں افتخار نہیں ہوتا۔ حیوان چونکہ دوسرے حیوان کی زندگی سے واقف ہے، اس لیے وہ خود کو

دوسرے حیوان کے سامنے مثالی بنا کر پیش نہیں کرتا۔ انسان خود کو دوسروں کے سامنے مثالی بنا کر پیش کرتا ہے تو نئے نئے راستوں اور نئی نئی ایجادات کا سبب بنتا ہے۔ یہ انسان کی ایسی کوشش اور جدوجہد ہے جس سے وہ علم حصولی سے گزر کر علم حضوری میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہی کوشش تمام طبعی علوم کا مجموعہ ہے۔ نئے نئے راستوں کا تلاش کرنا نئے نئے علوم کی داغ بیل ڈالنا اور ان علوم سے نئے نئے فلسفوں کا ظاہر ہونا یہ سب ارتقائی عوامل ہیں، ارتقائی عمل کو علم حصولی کہتے ہیں۔ لیکن یہ بات محل نظر ہے کہ علم حصولی کی بنیاد پر جنے بھی فلسفے وجود میں آتے ہیں یا ایجادات ہوتی ہیں ان کا

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواہن ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

بہت بڑا حصہ مفروضات اور قیاسات پر مشتمل ہے۔ جہاں مفروضات اور قیاسات کا عمل دخل نہیں ہے، اس علم کو ”علم حضوری“ کہتے ہیں۔ علم حضوری فکر کی گہرائیوں میں تلاش کیے جاتے ہیں۔ جبکہ علم حصولی طبعی قوانین کے پابند ہیں اور طبعی قوانین روحانی قوانین کا اتباع کرنے پر مجبور ہیں۔

ہر انسان کی زندگی دوسرے انسان کے لیے ایک سرایت راز ہے اور ہر انسان دوسرے انسان سے ناواقف ہے۔ یہ ناواقفیت ہی انسان کی زندگی کا راز ہے۔ انسانی زندگی کا یہ راز ہر انسان کو اپنی غلطیوں کو چھپانے کی طرف مائل کرتا ہے۔ یا طبع ہر انسان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ خود کو دوسرے کے سامنے اچھا پیش کرے اور لوگوں کے سامنے اس کی غلطیاں ظاہر نہ ہوں۔ ہر انسان یہ بات جانتا ہے کہ میری زندگی کے بارے میں میرے علاوہ دوسرا کوئی شخص نہیں جانتا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ انسانی زندگی کا اخلاقی راز کا سبب بنتا ہے۔ حیوانی زندگی میں اخلاقی نہیں ہے۔ انسانی ساخت کا شعوری امتیازی دراصل اس کو علوم و فنون کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ نوع انسانی دو علوم سے واقف ہے۔ ایک علم مفروضات، قیاسات اور قیاسات فکشن پر قائم ہے۔ دوسرا علم حقیقت پر مبنی ہے۔ اس علم میں فکشن مفروضات اور قیاس شامل نہیں ہوتا۔ جو کچھ ہے وہ حقیقت ہے۔ ایسی حقیقت جس میں تغیر اور رد و بدل نہیں ہوتا۔

دونوں کی اصل علم لدنی ہے۔ علم حضوری اور علم حصولی دونوں کو ایک دوسرے سے ”علم لدنی“ متعارف کرتا ہے۔ علم لدنی کے حقائق علم حصولی کی گہرائیوں میں تلاش کیے جاتے ہیں۔ مثلاً اللہ تعالیٰ کی نشانیوں پر غور کرتے ہیں جب پانی کا تذکرہ کرتے ہیں تو پانی کے خدوخال پانی کا استعمال پانی کا بہنا سہنا بہاؤ یہ سب علم حصولی کے

دائرے میں آتا ہے لیکن جب پانی کی مابین تلاش کر رہے ہیں تو اس تلاش کو اور تلاش کے نتیجے میں حاصل علم کو ضروری کہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں جگہ جگہ اپنی نشانیوں پر غور کرنے کی طرف توجہ دلائی ہے۔ تمام طبعی قوانین اور تمام علوم جو اس دنیا میں

ہیں وہ سب روحانی قوانین کا اتباع کرتے ہیں۔ مثلاً جب پانی کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس بات کا بخوبی علم ہوتا ہے کہ پانی ہمیشہ نشیب کی طرف بہتا ہے۔ جب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں کہ پانی نشیب میں ہی کیوں بہتا ہے اور پانی کے اندر قوتیں کس طرح منتقلی ہیں تو پانی کی فطرت سے ہمیں روحانی قوانین کا سراغ مل جاتا ہے۔ جیسے جیسے ہم گہرائی میں فکر کرتے ہیں ہمارے اوپر نئے نئے انکشافات ہوتے ہیں اور یہ انکشافات ہمیں روحانی قوانین کی حقیقت تک پہنچاتا علم حضوری سے روشناس ہے۔ علم حضوری اور علم حصولی میں ہم اس وقت فرق قائم کر سکتے ہیں جب ہم علم لدنی سے واقفیت ہو۔ یہی وہ علم ہے جو انبیاء علیہم السلام کو حاصل ہوتا ہے۔ یہی وہ علم ہے جو انبیاء کی نسبت سے اولیاء اللہ کو حاصل ہوتا ہے۔

کائنات چار دائروں میں متحرک ہے۔ ان دائروں کا ہر زاویہ الگ الگ معانی رکھتا ہے اور ان دائروں کے دورانی متعین ہیں۔ ایک رخ جو صعودی حالت ہے۔ دوسرا رخ نزولی حرکت ہے۔ ان دائروں کے دوسرے زاویوں کے الگ الگ چار نام ہیں۔

پہلے زاویے کا نام راح ہے۔

دوسرے زاویے کا نام روح ہے۔

تیسرے زاویے کا نام رویا ہے۔

چوتھے زاویے کا نام رویہ ہے۔

یہ چار زاویے لا شعور سے تعلق رکھتے ہیں۔ جب راح میں تغیر ہوتا ہے تو زمانی اور مکانی فاصلے معدوم ہوتے

ہیں۔ ”راح“ میں سفر کرنے والے مسافر کو خدوخال نظر نہیں آتے۔

راح میں جب حرکت ہوتی ہے تو اس کا نام روح ہے اور اس میں زمانی مکانی فاصلے پیدا ہو جاتے ہیں۔

اگر ہم کسی شخص کے سامنے سورج کا نام لیں تو آنا فانا

اس کے ذہن میں سورج کا عکس گزر جاتا ہے۔ گزرنے والا

سورج وہ سورج ہے جس سے وہ خارج میں روشناس ہے۔

وہ کسی اور سورج کو نہیں جانتا۔ وہ فقط اس سورج سے

واقف ہے جو ذہن میں موجود ہے۔ اگر ہم اس شخص کو

ایک نقطہ تسلیم کر لیں تو یوں کہیں گے کہ فقط میں

خدوخال نہیں ہیں۔ جب روح میں حرکت ہوتی ہے تو

خدوخال بن جاتے ہیں۔ فقط میں خدوخال کو روح کہتے

ہیں۔ فقط روح بن جاتا ہے تو شعور پیدا ہوتا ہے۔ فقط کی پہلی حرکت کو تصور یا رویا کہتے ہیں۔ لیکن جب یہ تصور گہرا ہو کر بصارت کی سطح پر آ جاتا ہے تو رویہ بن جاتا ہے۔ علم لدنی ایک ایسی سمجھتی ہے جو علم حضوری اور علم حصولی دونوں کی حدیں قائم کرتی ہے۔

دونوں کی حدیں قائم کرنے کے بعد علم لدنی ہمیں علم حضوری اور علم حصولی کے طبعی قوانین سے روشناس کرتا ہے۔

علم لدنی ہمیں باخبر کرتا ہے کہ تمام طبعی قوانین روحانی قوانین کے تابع ہیں۔

(خبر ہے)



دریا سے گزر کر اسکول پہنچنے والے باہمت انڈونیشیائی بچے

علم کی شمع سے ہونچے کو محبت یارب...
شاعر مشرق علامہ اقبال کی نظم کا یہ مصرعہ تعلیم کے شہداء انڈونیشیائی بچوں پر بخوبی پورا اترتا ہے جو روز بلا ناغہ



دریا عبور کر کے اپنے اسکول پہنچتے ہیں۔ جہاں کچھ بچے روزوں سے اسکول پہنچتے ہیں تو کچھ کے والدین انہیں گاڑی پر اسکول چھوڑنے آتے ہیں، لیکن انڈونیشیا کے جزیرے ساترا کے ان ننھے بچوں کا کیا کہیے، جو اپنے اسکول تک آنے کے لیے دریائی راستہ عبور کرتے ہیں۔ Surantih دریا کے

کمر تک آتے پانی کے درمیان یہ بچے روزانہ اپنا اسکول یونیفارم اور بیٹہ سر سے اونچا کر کے 25 میٹر طویل راستے طے کرتے ہیں۔ دریا کنارے پہنچنے کے بعد یہ بچے اپنا یونیفارم تبدیل کر کے اسکول کے لیے رواں دواں ہو جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ارادہ پختہ ہو تو بڑی بڑی شکل بھی آسمان ہو جاتی ہے اور شاید یہ بچے بھی اس بات سے بخوبی آگاہ ہیں جیسی توانہوں نے بچے دریا کو کبھی اپنی تعلیم کی راہ میں رکاوٹ نہیں بنے دیا۔

خطبات عظیمی

حضور قلندر بابا اولیائے نے مجھ سے فرمایا تھا:
”اگر خوش رہتا ہے... اگر جنت کی زندگی میں واپس
پلٹتا ہے... اگر دنیا کی پریشانیوں، بیماریوں اور بد بختیوں
سے آزاد ہوتا ہے تو تمہارا جسم کتنا ہی بڑا ہو جائے تمہاری
کیفیت اللہ کے سامنے سات آٹھ سال کے بچے سے
زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔“

آپ دیکھیں.... عید کے دنوں میں
کوئی غریب ہو چاہے امیر ہو، مزدور ہو، کسی بھی طبقے کا فرد
ہو سب کی جیسے نوٹوں سے بھری ہوں گی... اللہ نے
کچھ ایسا نظام قائم کر رکھا ہے کہ عید میں ہر ایک کے پاس
پیسے ہوتے ہیں!... میں نے اپنے مرشد کریم حضور قلندر
بابا اولیائے سے پوچھا....

حضور! ایک مثال تو میری بھی ہے... مجھے تنخواہ تو
اتنی ہی ملی... سو سے ایک سو دس روپے بھی نہیں ملے...
میرے اخراجات بھی وہی ہیں... پھر یہ عید بقر عید میں
اتنے سارے پیسے کہاں سے آجاتے ہیں کہ سب کے
کپڑے بھی بن گئے، شیر خورہ بھی بن گیا... بہت سے
کام بھی ہو گئے سب کو عید ہی عید ہی دی!...

حضور قلندر بابا اولیائے نے فرمایا
اللہ کے نظام میں ایک کشمیری مردان غیب کی

صورتحال یہ ہے کہ جب انسان اپنے پیروں پر کھڑا
ہو جاتا ہے تو وہ یہ سوچنے لگتا ہے کہ میں کہاؤں گا نہیں تو
کہاؤں گا کہاں سے...؟
یہ پریشانی اُس نے اپنے اوپر از خود مسلط کر لی ہے۔
جب انسان اللہ کے سامنے خود کو آٹھ سالہ بچے کی عمر کی
ذہنی سطح کے مطابق کر لے گا تو اُس کے رزق میں برکت
ہوگی۔ جس طرح والدین آپ کی ضروریات کا خیال رکھتے
ہیں، آپ کی کفالت کرتے ہیں اور جن چیزوں کی آپ کو
ضرورت نہیں ہوتی وہ بھی آپ کے لیے خرید کر لاتے
ہیں... اسی طرح اللہ کا بھی ایک نظام ہے... فرشتے ایسے
انسان کی خدمت میں دست بستہ کھڑے ہو جاتے ہیں اور
اس کی ہر ضرورت کی کفالت اللہ کی طرف
سے ہوتی ہے...! اللہ تو ہر ایک کی کفالت کر رہا ہے۔ اللہ
اپنے بندوں کو خوش دیکھنا چاہتا ہے... عید بقر عید میں

پریشانی انسان نے اپنے اوپر از خود مسلط کر لی ہے۔

جنت کی زندگی کا ریکارڈ انسان کے لاشعور میں موجود ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ایسا نظام ہے کہ اس نظام کے تحت انسان کو ہر وہ
چیز فراہم کر دی جاتی ہے جس کی وہ خواہش کرتا ہے...

کیفیات مراقبہ

رقی یا تیرے ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب در شب جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کام کیا یا حاصل کیا۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون فہم، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر میں پراسنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کرو دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 17، 1-D، ناظم آباد کراچی 74600



رہے... ناظم ایڈا سبکس سے آزاد رہے... پھر آدم ممنوعہ کے پاس چلے گئے... جس کی بنیاد پر وہ اس میں تشریف لے آئے!...

حضرت آدم علیہ السلام کی طرح دنیا میں آنے والا آدم زاد اسی جہاں سے گزر کر آتا ہے۔ آپ یہ نہیں سمجھیں کہ آپ بس نہیں پیدا ہو گئے... یہاں کہاں سے پیدا ہوئے...؟ کہیں موجود تھے تو یہاں پیدا ہوئے... کیا آپ یہ نہیں کہتے کہ عالم ارواح سے روح آگئی...؟ عالم ارواح میں کہاں سے آئی...؟

ہر آدم زاد کو اللہ تعالیٰ علم الاسلام سکھاتا ہے... ہر آدم زاد جنت میں رہ کر اس دنیا میں آتا ہے اور ہر آدم زاد اس دنیا میں رہ کر واپس جنت میں چلا جائے گا...! قالو اناللہ وانا الیہ راجعون

ہر چیز اللہ کی طرف سے آ رہی ہے اور اللہ ہی کی طرف لوٹ رہی ہے...!



ہے... ان کی یہ ڈیوٹی ہے کہ جب انسان کسی ایسے ماحول کو Create کر لے جس پر خوشی کا عنصر حاوی ہو تو خوشی کی ہر چیز مہیا کی جائے گی تاکہ کل کوئی انسان یہ نہ کہے کہ ہم تو خوش رہنا چاہتے تھے لیکن ہم اس لئے خوش نہ رہ سکے کہ ہمارے پاس پیسے ہی نہیں تھے...

اللہ تعالیٰ کا یہ ایسا نظام ہے کہ اس نظام کے تحت انسان کو ہر وہ چیز فراہم کر دی جاتی ہے جس کی وہ خواہش کرتا ہے... اور جب انسان ناخوش ہونا چاہتا ہے تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ گاڑی بھی ہے، بنگلہ بھی ہے، نوکر چاکر بھی ہیں، صحت بھی ہے اور آدمی پھر بھی ناخوش ہے...!

جب انسان خوش رہنا چاہتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ جنت کی زندگی کو اپنانا چاہتا ہے... اور جنت کی زندگی کا ریکارڈ اس کے لاشعور میں موجود ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں: حضرت آدم علیہ السلام کو اللہ تعالیٰ نے علم الاسلام سکھایا... پھر جنت میں بھیجا... جنت میں آدم و حوا خوش

آسٹریلیا کے مختلف شہروں میں تیرہ صدیوں بعد مکمل سورج گرہن



بدھ چودہ نومبر 2012ء آسٹریلیا کے مختلف شہروں میں مکمل سورج گرہن دیکھا گیا۔ وہاں صبح ہوتے ہی دوبارہ رات کا سماں ہو گیا۔ براعظم آسٹریلیا کے گریٹ بیریز ریف پر تیرہ صدیوں بعد مکمل سورج گرہن دیکھا گیا ہے۔ ہزاروں افراد نایاب منظر دیکھنے کیلئے جمع ہو گئے۔ 2012ء کا آخری سورج گرہن ہوا تو دن میں اندھیرا ہو گیا۔ کونسلینڈ میں رات کا سماں ہوتے ہی ہزاروں افراد اس منفرد منظر کو دیکھنے کے لیے جمع ہوئے۔ آسٹریلیا کے مختلف جزیروں میں سورج گرہن، کہیں مکمل تو کہیں جزوی، لوگ سیکڑوں گلو میٹر کا فاصلہ طے کر کے یہ منظر دیکھنے کو نیز لینڈ پہنچ گئے لیکن گہرے بادلوں کے باعث لوگوں کو دیکھنے میں وقت نہیں آئی۔ کئی گھنٹے تک جاری رہنے والے اس سورج گرہن کو دیکھنے کے لیے ایک اندازے کے مطابق ساڑھے ہزار افراد شمالی آسٹریلیا میں جمع ہوئے۔ ایک سیاح نے بتایا کہ سورج گرہن سے گہری تاریکی چھا گئی اور جانور بھی خاموش ہو گئے۔ اس کے علاوہ سورج کی روشنی نکلنے سے درجہ حرارت میں بھی کمی ہو گئی۔

مقل جیراں ہے.....!

سائنس خاموش ہے.....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنس ترقی کے بدولت
مکشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کے
تہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا
ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے
جہانوں کی تلاش کے منصوبے بن رہا ہے۔ یوں تو
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق
کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی
بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ
نہیں اٹھایا جا سکا ہے۔ آج بھی اس کرہ ارض پر
بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار
ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے
لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے
متعلق سائنس سوالیہ نشان ہی ہوتی ہے۔



برقانی مخلوق بیٹی کی مبہم تصاویر اور پیروں کے نشان سائنسدان اس شخص میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کر پائے ہیں۔

مرتبہ اس مخلوق کا مشاہدہ کر چکے ہیں، بقول میسر ایک دفعہ وہ بیٹی کے اس قدر قریب جا چکے ہیں کہ وہ اسے چھو بھی سکتے تھے۔ ”یہ خاصی شرمیلی مخلوق ہے۔ اس کا قد دو میٹر کے قریب ہے اور آپلیں میں رابطے کے لئے یہ سیٹوں نما آوازیں نکالتی ہے۔ رات کے اندھیروں میں اس کا نشانہ پاک اور بھیڑ بکریاں ہوتی ہیں جن کا شکار کر کے یہ گزارا کرتی ہے۔“ میسر اپنے دعوے میں کس حد تک صحیح ہیں اس کا اندازہ اس بات سے لگاسکتے ہیں کہ ان کے کوہ پیما کے ریکارڈ دیکھیں تو دور دور تک ان کا کوئی ثانی نہیں ہے۔ وہ دنیا کے واحد انسان ہیں جنہوں نے آٹھ ہزار میٹر سے بلند دنیا کی تمام چوہ چوٹیوں کو سر کرنے کا کارنامہ انجام دے رکھا ہے۔ وہ بغیر اضافی آکسیجن کے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کرنے کا ریکارڈ بھی رکھتے ہیں۔ انہوں نے اکیلے ماؤنٹ ایورسٹ سر کی جو آسان کام ہر گز نہیں۔ وہ ہمالیہ کے ایسے علاقوں میں بھی جا چکے ہیں جہاں شاید بہت ہی کم لوگ پہنچ سکیں۔ میسر ہی کا کہنا ہے کہ ”ایسی جگہوں پر جہاں کوئی درخت نہیں اگ سکتا میں دو ہفتے پورا پورا دن بیٹی کی تلاش میں پھرا۔ پھر میں غیر معمولی یعنی تقریباً پینتیس سینٹی میٹر چوڑے قدموں کے نشانات کا پیچھا کرتا رہا۔ مجھے توقع نہیں تھی کہ ہم اتنی جلدی اسے پالیں گے۔ پہلے میں نے ایک مادہ بیٹی کو اپنے بچے کے ساتھ دیکھا۔ بچے



رہنے میں جو زیادہ تر پاکستان، تبت اور بھارت کے علاقوں پر مشتمل ہے، بیٹی کے شواہد ملتے رہے ہیں۔ ان شواہد کی بنیاد پر ان کی تین قسمیں سمجھ آتی ہیں۔ ایک سرخ بیٹی، دوسرا طویل القامت کالا برقانی انسان اور تیسرا سرخی مائل چھوٹے بیٹی۔“

اگر میسر کی باتوں کو کارل شکر کے

ہمالیہ کے دامن میں تہی خاٹھا ہم جنگ میں بیٹی سے منسوب کھوپڑی اور ہتھیلی

بیان سے ملایا جائے تو یہ سمجھ آتا ہے کہ سرخ بیٹی اصل میں چھوٹی عمر کے بچے کو کہا جاسکتا ہے اور بڑی عمر کے بیٹی کالے بالوں والا طویل القامت بیٹی ہو سکتا ہے۔ جبکہ ممکن ہے درمیانی عمر کا بیٹی کچھ سرخ اور کچھ کالا ہوتا ہو۔ لیکن بیٹی کی موجودگی کے بارے میں سائنسدانوں کا سب سے اہم اعتراض جو سامنے آتا ہے وہ یہ ہے کہ کوئی بھی مخلوق خود اکیلی زندہ اور قائم نہیں رہ سکتی۔ اگر اس کا کوئی وجود ہے تو یہ چند سو کی تعداد میں نا صحیح پچاس کے لگ بھگ تو کہیں اکٹھی ہوں۔ اور اگر کسی بھی مقام پر ان کی اتنی تعداد موجود ہے تو اب تک اس کا کوئی سراغ کیوں نہیں لگایا جاسکا؟... اس اعتراض کے جواب میں ان کا کہنا ہے کہ یہ مخلوق خطرے سے دور رہنا چاہتی ہے اور اسی لئے یہ صرف ایسے علاقوں کو اپنا مسکن بناتی ہے جہاں انسان کی پہنچ نہ ہو سکے۔ ان کا اندازہ ہے کہ صرف ہمالیہ کے علاقوں میں ہی ان کی تعداد ایک ہزار کے لگ بھگ ہے۔ ہمالیہ کے یہ علاقے برف اور جنگلات سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ جہاں ایسی کسی بھی مخلوق کا زندہ ہونا ممکن ہے۔ یہ رات کو شکار پر نکل کر اپنا گزارا کر سکتی ہے۔ مقامی لوگوں کی طرف سے ایسی کئی شکایات سننے میں آتی رہتی ہیں کہ ان کے جانور گم ہو گئے ہیں۔ اور گم ہونے سے مراد جانوروں کا چوری ہونا نہیں بلکہ کسی گوشت خور جانور مثلاً چیتے وغیرہ کے سمیٹ چڑھنا ہو کر رہا ہے۔

حیرت اس بات پر ہوتی ہے کہ اگر یہ مخلوق موجود نہیں تو مختلف مقامات کے بہت سے لوگ ایک جیسی داستانوں پر کیوں یقین رکھتے ہیں اور اگر موجود ہے تو ہر طرح کی ٹیکنالوجی اور انسانی کوششوں کے باوجود اب تک کوئی ٹھوس ثبوت سامنے کیوں نہیں آسکا....؟

دسمبر 2007ء میں امریکی سائنسی چینل Syfy سے وابستہ جوش گیتس Joshua Gates نامی ماہر آثار قدیمہ جو ہفتہ وار سائنس فکشن پروگرام Destination Truth کے میزبان کے طور پر کام کرتے ہیں اور ان کی

گھریلو خواتین، تصکاوٹ سے کیسے بچیں؟

بعض گھریلو خواتین اکثر جذباتی بہت سی ایسی باتیں ہیں اگر گھریلو خواتین ان مسائل کا ذکر کرتی ہیں۔ بظاہر انہیں جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن اس کے باوجود وہ اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کرتیں۔ کبھی سر درد، کمر درد، ہیڈری یا پھر ہر وقت بلاوجہ کی ٹھکان محسوس ہوتی ہے۔ اکثر خواتین اعصابی تناؤ بھی محسوس کرتی ہیں۔ یہ تمام علامات فکر اور پریشانی کے باعث ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ اپنی جسمانی استطاعت سے زیادہ کام کرنا بھی تصکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ اپنے غموں، فکر اور پریشانیوں کے بارے میں مسلسل سوچتے رہنے اور انہیں صرف خود تک محدود رکھنے کی وجہ سے سخت قسم کے اعصابی تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اپنی کسی گھریلو پریشانی کا غصہ بچوں اور شوہر پر مت نکالیں۔ اس طرح آپس کے تعلقات میں دراڑ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایسے وقت میں اپنے غم کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ وقت کیلے کسی پرسکون جگہ پر اکیلی بیٹھ جائیں۔

2- ہر چیز کو اس کی جگہ پر رکھیں کیونکہ یہ سلیقہ شعار ہونے کی علامت ہے۔ اس سے آپ کی کارکردگی پہلے سے بہتر ہو جائے گی۔
 واشنگٹن کانگریس
 لائبریری کی چھت پر
 انگریزی کے معروف
 شاعر پوپ کا یہ مصرعہ
 لکھا ہوا ہے۔
 ”ترتیب“

ماہرین نفسیات کے مطابق ”جس ٹھکان سے ہمیں تکلیف پہنچتی ہے وہ زیادہ تر کو شش کریں کہ اپنی پریشانی، فکر اور کسی قسم کی الجھن کو اپنے شوہر سے ضرور شیئر کریں کیونکہ شوہر آپ کا بہترین دوست بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی والدہ، بہن یا پھر کسی قابل اعتماد دوست سے ذکر کریں اور ان کے دینے گئے مناسب مشوروں پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔“

تسکین ڈیوا

www.pak

السر جیسے موذی مرض کا سبب بن کر عارضہ قلب میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے، یوں زندگی کی رخصتی اور ہر لمحہ موت کا دھڑکا دامن گیر رہتا ہے۔ ان خود ساختہ مصائب سے نجات پانے کا صرف ایک ہی راستہ ہے کہ ہم آپس میں معافی اور درگزر سے کام لینے کو رواج دیں۔

”معافی“ ایسا کوئی مشکل کام نہیں ہے، جیسا کہ اکثر سمجھا جاتا ہے۔ اگر ایک مرتبہ آپ نے انتقام کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا تو اس سے آپ کے اندر مثبت اور تعمیری سوچ پیدا ہوگی جو صحت مند فیصلے میں آپ کے لیے معاون و مددگار ثابت ہوگی۔

جب آپ اس رخ پر سوچیں گے تو آپ جذباتی اور جسمانی طور پر خود کو بہتر محسوس کرنے لگیں گے۔ جو افراد زیادہ غصہ کرنے والے ہوتے ہیں ان کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔ بغض، کینہ، حسد، دلی عداوت مرد اور عورت دونوں کے نظام دوران خون اور قلب کو یکساں طور پر نقصان پہنچاتے ہیں۔ غصے اور معاف نہ کرنے کی عادت، کینسر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔

حالیہ ریسرچ سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ غیر مصالحتانہ رویہ عمر کو متاثر کرتا ہے جو افراد ”معافی“ کے

جڑی بوٹی کے ذریعے دے کا موثر علاج کیا جاسکتا ہے

دے کو سانس اور پیچھے پھڑوں کا مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن طب قدیم کی رو سے اس کا تعلق پیٹ سے بھی ہو سکتا ہے۔

اس لیے اس کے علاج میں معدے اور نظام ہضم کی اصلاح پر بھی توجہ دی جاتی ہے اور خاص طور پر قبض دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کٹائی خرو جسے جھٹ کٹائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بوٹی ہے جو زمین میں پھیلی ہوتی ہے، اس کے پتے ٹینگن کے پتوں جیسے اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، مزاج گرم ہے، اسے صدیوں سے دے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پانچ یا سات گرام اس کی جڑ، پتوں اور پھلوں کے سفوف کا جو شائد دے اور بلغمی کھانسی کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

اس کائنات کا سب سے پہلا اصول ہے۔“

اگر آپ بھی اس پر عمل کریں تو بہت سی پریشانیوں سے نجات پاسکتی ہیں۔

3- گھر کے اہم کام سب سے پہلے نبھائیں اور جو معمولی نوعیت کے کام ہیں وہ بعد میں کریں ایسا کرنے سے آپ خود کو پرسکون محسوس کریں گی۔

4- اپنے قریبی ہمسائیوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کریں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ لوگ ایک دوسرے کے کام آسکیں۔ اچھے اور پر خلوص ہمسائے کسی نعمت سے کم نہیں ہوتے۔

5- اپنی کسی گھریلو پریشانی کا غصہ بچوں اور شوہر پر مت نکالیں۔ اس طرح آپس کے تعلقات میں دراڑ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایسے وقت میں اپنے غصے کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ وقت کے لیے کسی پرسکون جگہ پر اکیلی بیٹھ جائیں۔ کسی کتاب کا مطالعہ کریں۔

6- اکثر خواتین اعصابی تناؤ کے باعث سر درد، آنکھوں اور گردن کے پٹھوں میں کھچاؤ محسوس کرتی ہیں۔ آنکھوں کے مسئلہ کو آرام پہنچانے کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے آپ آرام دہ حالت میں کسی کرسی پر بیٹھ

جائیں، ذہنی طور پر خود کو پرسکون رکھیں، ہر قسم کی فکر پریشانی کو ذہن سے نکال دیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ اور دائیں ہاتھ کی پتیلی کو دائیں آنکھ اور بائیں ہاتھ کی پتیلی بائیں آنکھ پر رکھ دیں۔ دونوں بازوؤں کی کہنیوں کو بائیں پر ٹکا دیں یا پھر انہیں گھٹنوں کو ملا کر ان پر رکھیں۔ کم از کم دس سے بیس منٹ تک کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی طور پر پرسکون محسوس کریں گی اور آپ آنکھوں کا تناؤ بھی کسی حد تک کم ہو جائے گا۔

گردن کے سسڑے ہوئے عضلات اور پٹھوں دوبارہ چلیکا بنانے کے لیے صبح کے وقت آپ کسی ہوا دار جگہ پر کھڑی ہو جائیں گہرے گہرے سانس لیں۔ اس کے بعد سر کو پہلے بائیں جانب جس قدر لے کر جاسکیں موڑیں، پھر واپس سیدھی پوزیشن میں لے آئیں، اس کے بعد دائیں جانب جس قدر گردن کو موڑ سکیں، موڑ دیں۔ اس ورزش کو کم از کم پانچ سے دس منٹ کریں۔ اس آپ کی گردن اور ریڑھ کی ہڈی کا اوپری حصہ آرام محسوس کرنے لگے گا۔ گردن کے پٹھوں کا کھینچاؤ بھی ختم ہو جائے گا۔



اپنے دل کا خیال رکھیں

تدابیر کے ذریعے دل کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ کے بقول اس سے بہتر طور پر دل اپنائی جائے، روزانہ ورزش کی نمک کا استعمال کم سے کم کیا جائے اور خاص طور پر کریا پیٹ کے گرد چربی آ صحت بخش غذا اور ان کے معمولات کو صحت سیب شامل کرنے سے آئندہ سالوں میں انہیں



ماہرین کے مطابق چند احتیاطی جن کو یہ بیماری لاحق ہو چکی ہے وہ ان سکتے ہیں۔ صحت مندانہ طرز زندگی جائے، اپنے بلڈ پریشر کا خیال رکھا جائے، کولیسٹرول اور اپنے وزن پر دھیان دیا جائے بڑھنے سے روکا جائے۔ بچوں کو شراب ہی سے مندانہ رکھنے اور ان کی خوراک میں روزانہ ایک اس بیماری سے بچانے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔



ایک کامیاب گھر
انہ دراصل مرد اور
عورت دونوں کی
مشترکہ کوششوں کا
حاصل ہوتا ہے۔ ان
دونوں میں سے کوئی
ایک بھی اپنا کردار
خفیک طرح ادا نہ کرے
تو گھر کی بنیادیں مضبوط
نہیں ہو پائیں۔ ایک

خوش باش خاندان

کامیاب اور خوش و خرم
گھرانے کی تشکیل و تعمیر کے

لئے میاں بیوی یونی گھر کے دونوں بنیادی ستونوں کا

کیونکہ آپ خلاف مزاج بات پر جس قدر زیادہ غصے کا اظہار
کریں گے معاملات اسی قدر پیچیدہ ہوتے چلے جائیں گے۔
پیار و محبت سے بات منوائیں:

بعض مردوں اور بعض خواتین کی یہ عادت ہوتی ہے
کہ وہ ہر کام میں حکم چلانا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ اگر آپ میں
بھی اس طرح کی کوئی عادت ہے تو یقین کیجیے کہ اس کے
نقصانات کا آج نہیں تو کل آپ کو سامنا کرنا پڑے گا لہذا
اس عادت سے فوری چھٹکارا حاصل کریں۔ یاد رکھیں عام

اپنے اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کے معاملے میں حساس
ہونا ضروری ہے۔ یہاں ہم چند تجاویز پیش کر رہے ہیں
جن پر عمل پیرا ہو کر میاں بیوی ایک کامیاب گھرانہ
تشکیل دے سکتے ہیں۔

تحمل و برداشت سے کام لینا:

شادی شدہ زندگی میں مرد ہو یا عورت دونوں کو ایسی
بہت ساری چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کے مزاج کے
برعکس ہوتی ہیں، لہذا خود میں تحمل و برداشت کا مادہ پیدا کیجیے

جس طرح گھر میں خواتین کا کردار بحیثیت ماں اور بیوی سماجی طور پر بنیادی اہمیت کا حامل ہے، اسی طرح
مردوں کا یہ گھریلو کردار بحیثیت باپ اور شوہر برابر کا اہم ہے۔ اس سلسلے میں شوہر یا بیوی دونوں میں سے کسی کو
خود کو برتر یا کمالی طور پر خود مختار تصور نہیں کرنا چاہیے۔ یہ غلطی بہت سے مردوں سے ہر زد ہوتی ہے کہ وہ
گھر میں ہر معاملے میں عورت کو محکوم اور خود کو حاکم دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ حالانکہ اس کے بے شمار نقصانات
ہیں۔ گھریلو اور ازدواجی زندگی میں بد مزگی یا عورتوں کی مظلومیت اور گھٹن کا اثر بچوں، خود شوہر اور بیوی کی
صحت، نفسیاتی عوامل اور کارکردگی پر پڑتا ہے۔ اس کے مضر اثرات سے خاص طور پر بچوں کے طرز عمل،
عادات، اخلاق اور نفسیات کو بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

ملک میں پیشہ خواتین اور گھر بلور نہ گئے

اسکول کھلیں تو بچوں کو آمادہ کریں کہ رات ہی کو ہوم ورک مکمل کرنے کے بعد اپنے بیگز تیار کر کے رکھ لیں اور یونیفارم کے ساتھ ساتھ شوز کی پالش بھی چیک کر لیں۔ وہ گھر کا بنا ہوا لٹچ لے جائیں گے یا پیسے لے جانا پسند



آپ دوپہر کے کچھ لمحوں تک بچوں اور گھر سے دور ہیں لیکن کھانے، پینے، پہننے، اوڑھنے اور آرام کرنے کے مشوروں اور ہدایتوں کی وجہ سے آپ اور آپ کے بچوں کو قربت کا احساس رہے گا۔

ایسے گھر ضرور سیکھیں جن کی مدد سے آپ اپنی زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔

ملازمت پیشہ خواتین ہی بہتر جانتی ہیں کہ وہ دفتری زندگی کی افرا تفری اور ہنگامہ خیزی میں گھریلو امور خوش اسلوبی سے نبھانا کتنا مشکل کام ہے۔

ملازمت پیشہ خواتین کو بہر حال یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی کو شکایت تو ہوگی۔ لیکن یہ خواتین ایسے گھر ضرور سیکھیں جن کی مدد سے زندگی کو قدرے سہل بنا کر بہت سے رکے ہوئے کام مکمل کر سکیں۔ کاموں کی تقسیم نہ صرف ایک منہرے بلکہ یہ بہت سے مسائل کا حل بھی ہے۔ اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں تو اپنی بہنوں اور بھائیوں پر گھریلو امور یعنی چھوٹے بڑے کام تقسیم کر دیں اور باری باری بنا کر چکن اور گھر کی دیکھ بھال کے کام نبھائیں اور اگر شادی شدہ ہیں تو تب بھی بڑے، بچوں اور شوہر کو اپنی معاونت کے لیے آمادہ کریں۔ اس معاونت سے انیت اور لگاؤ کا اظہار بھی ہوتا ہے۔

آپ دیکھیں گی کہ دن بھر مصروف رہنے والے شوہر بھی آپ کے درد کو سمجھتے ہیں اور وہ ذمہ داریوں کو شیر کر کے آپ کی تحن زائل کرنا چاہتے ہیں۔ ازدواجی زندگی میں محبت کے ایسے ننھے سنے اظہار ٹانک کا کام کرتے ہیں۔

شاہین ملک

چھوٹی چھوٹی لکھنؤ کو اب بھی طور پر مل کر کے ان بڑی لکھنؤوں سے بچایا جاسکتا ہے، جو بعد میں پیش آسکتی ہیں۔ مردوں کے لیے ملازمت یا کاروبار گھر کی اقتصادی بھروسے کے لیے ناگزیر ہے، اس لیے وہ زیادہ وقت ایسے کاموں میں گزاریں کہ پرنے پر مجبور ہیں۔ اسے دور کر کے میں انہیں کئی طرح کی لکھنؤوں، تکنیکوں، کامیابیوں یا ناکامیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ ان تمام احساسات میں بیویاں شوہروں کو مشورے دے سکتی ہیں یا کم سے کم ہمدردانہ باتوں سے ان کا ذہنی بوجھ ہلکا کر سکتی ہیں اس ضمن میں شوہروں کو بھی بیویوں کی رائے اور ہمدردانہ جذبات کی قدر کرنی چاہیے اور انہیں یہ احساس دلانا چاہیے کہ ان کی رائے اور ہمدردی بہت اہم ہے۔ مثلاً اگر شوہر کسی کتاب کا مطالعہ کر رہا ہے تو بیوی بور ہو کر چڑچڑاہٹیں نہیں کرے گی جب بیوی سلائی یا کڑھائی میں لگی ہوتی ہے تو شوہر گھر کے پیوٹے موٹے کام کر کے اس کی مدد کر دے۔ اکثر گھروں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیوی شوہر کے مطالعہ کے اوقات میں اسے کافی یا ایک بیک کر کھلاتی ہے اور جب بیوی کپڑے دھوتی ہے یا کڑھائی بناتی کرتی ہے تو شوہر بچوں کو پڑھا دیتا ہے۔

جاتے ہیں کہ وہ قناعت پسند نہیں ہوتے۔ قدرت نے آپ کو جس قدر نوازا ہے اسی سے خوش اور مطمئن رہنے کی کوشش کریں۔

میانہ روی اختیار کریں:

میانہ روی زندگی کے ہر معاملے میں کامیابی کی کنجی ہے اور کسی بھی چیز کی زیادتی ہمیشہ نقصان کا باعث بنتی ہے لہذا کوئی بھی معاملہ ہوموین روی کو ضرور سامنے رکھیں۔ سب کو وقت دیں:

کاروبار زندگی چلانے کے لیے یہ نہیں ہو کہ آپ صرف کاروبار یا دفتر کے ہو کر رہ جائیں، گھر کے دیگر افراد بھی آپ کی محبت، توجہ اور وقت کے طالب ہوتے ہیں، لہذا بچوں، بڑوں اور بزرگوں، سب کو جتنا ہو سکے وقت دیں۔ ان کے دکھ سیکھ باتیں اور ان کی خوشیوں میں شریک ہوں۔ بچوں میں امتیاز نہ بدلتی:

اکثر گھروں میں دیکھنے میں آیا ہے کہ ماں باپ بعض بچوں کو ایک دوسرے پر فوقیت دیتے ہیں۔ ایسا ہر گز نہ کیجئے اس سے نظر انداز شدہ بچوں میں باغیانہ جذبات جنم لے لیں اور فوقیت حاصل کرنے والے بچے لائبرائز سے بگڑ سکتے ہیں۔



حالات میں پیار کی زبان سب سے زیادہ اثر انگیز ہوتی ہے۔ معذرت کرنے میں پہل کریں:

انسان خطا کار ہے اور میاں بیوی بھی انسان ہی ہیں۔ اگر کسی معاملے میں الجھ جائیں اور بات ناراضگی تک پہنچ جائے تو اپنی غلطی تسلیم کرنے اور معذرت کرنے کو اپنی تحقیر نہ جانیں۔ معذرت کرنے سے دوسرے فرد کی نظر میں آپ کی عزت کم نہیں ہوتی بلکہ اس میں اضافہ ہی ہوتا ہے۔ اگر بغیر قصور کے بھی آپ صلہ میں پہل کرتی ہیں تو یہ بھی آپ کے بڑے پن کا ثبوت ہے۔

خواہشات کے غلام نہ بنیں:

کسی بھی چیز کی خواہش کرنے سے قبل اپنی مالی حیثیت کو نگاہ میں رکھیں۔ اپنی زندگی کو ذاتی خواہشات کی تکمیل تک محدود نہ کر دیں۔ اگر ہم دوسروں کے لیے کچھ نہیں کریں گے تو ان سے کیسے توقع رکھیں گے کہ وہ بھی ہمارے لیے کچھ کریں لہذا ”کچھ دو اور کچھ لو“ کے اصول کے تحت زندگی گزاریں۔

تھوڑے میں خوش رہنا سیکھیں:

خوب سے خوب ترکی تلاش نے آج کے انسان کا سکون چھین لیا ہے۔ اکثر گھرانے اسی وجہ سے ٹوٹ پھوٹ

کریں گے....؟ کیونکہ بعض اسکولوں میں کینیٹوں کا معیار بہتر ہوتا ہے وہاں سینڈوچز وغیرہ صفائی سے بنے اور چپک کیے ہوئے دستیاب ہوتے ہیں اور تازہ نہ سہی مگر ڈبوں کا جوس پیاس بجھانے کے کام آتا ہے۔ بچے کو جب خرچ کی مدت تھوڑے بہت پیسے دینے کی روایت پرانی ہے۔ تاہم بچے کی تربیت اور نگہداشت کے لیے اس کی خرچ کرنے کی عادتوں اور گھر سے باہر دوستوں کو جانا بھی والدین ہی کا فریضہ ہے۔ ایسا نہ ہو کہ اسی جیب خرچ سے سگریٹ نوشی یا کسی اور لذت کا شکار ہو جائیں۔

اگر آپ کے بچے آپ کے دفتر واپسی سے پہلے گھر آجاتے ہیں تو ان کے دوپہر کے کھانے یا اسٹیکس کا اہتمام کر کے دفتر جائے۔ آپ کا ہر بچہ کھانے میں اسٹیکس کا شوقین نہیں ہوگا، کوئی بچہ ضد یا غرے کر سکتا ہے بہتر ہے کہ آپ ان ہی سے رات کو سونے سے پہلے لچ کی فہرست سے متعلق مشورہ کر لیا کریں۔ اگر سینڈوچز بچے شوق سے کھاتے ہوں تو انہیں مختلف ذائقوں مثلاً گوشت، مچھلی یا مرغی کے باریک ریشے کے ساتھ مایو نیز یا چیز لگا کر کاشن یا ملل کے گیلے کپڑے میں اچھی طرح ٹیک کر کے فریج میں رکھ کے جائے۔

آپ دوپہر کے کچھ لمحوں تک بچوں اور گھر سے دور ہیں لیکن کھانے، پینے، پہننے، اوڑھنے اور آرام کرنے کے مشوروں اور ہدایتوں کی وجہ سے آپ اور آپ کے بچوں کو قربت کا احساس رہے گا۔ گاہے یہ گاہے گھر کا فون ملا کر بچوں کی خیریت پوچھ لیا کریں یا بچوں کو ہدایت دیں کہ وہ گھر آجائے اور خیریت سے مطلع کریں۔ زمری کلاس ہی سے بچوں کو اپنا سیل فون نمبر اور گھر کا لینڈ لائن نمبر اور گھر کا پتہ زبر کر وادیں۔

اگر آپ کے گھر میں لان ہے یا چند پودے بھی ہیں تو ان کی دیکھ بھال بچوں کے ساتھ مل کر کیا کریں۔ بچے پائپ

کی مدد سے پودوں کو پانی میں دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں تو یوں بھی ایسی سرگرمی بہت خوشی سے انجام دی جاتی ہے۔ اگر آپ کے بچے بہت چھوٹے ہیں تو لان میں بچگی کرسیوں پر انہیں اپنے ساتھ بٹھا کر باتوں ہی باتوں میں باغبانی کے چھوٹے بڑے گرتی رہیں خود رو جھاڑیاں کیسے کٹیں گی....؟ اور انہیں دھن بن میں ڈالتی جائیں پھر پانی ٹنڈر ٹنڈر کر دینا ہے بچے دھونے میں لان میں کچڑے کیسے بچتا ہے۔ زرد پتوں کو صرف ہوا ہی اڑا کر نہیں لے جائے گی انہیں آپ نے ٹھکانے لگانا ہے۔

دوستوں اور رشتہ داروں کو یہ گلہ نہیں ہونا چاہیے کہ آپ ان کی سالگرہ اور خاص موقعوں کی تاریخوں اور دنوں کو بھول جاتی ہیں۔ ان انجمنوں سے بچنے کے لیے ہر ماہ کے پہلے مہینے میں ڈائری لے کر بیٹھ جائیں اور تمام سالگرہ اور متوقع خوشیوں اور تقریبات سے متعلق تہنیتی کارڈز لکھ کر رکھ لیں اور اپنے کیلینڈر پر تاریخوں کے نشانات لگائیں اور صرف یہی نہیں کیلینڈر کو بھی روزانہ دیکھنے کا معمول بنائیں تب ہی تو آپ کا ڈیجیٹل یاد رکھ پائیں گی۔

ملازمت پیشہ خواتین ایک دن بیشتر آنے والے دن کے کام نبھایا کرتی ہیں۔ یہ ان کا آسان اور محفوظ طرز زندگی ہوتا ہے۔ گھر میں بڑے بچوں کو ہدایت دیں کہ چھوٹے بچوں کے مشورے سے کھانے کی فہرست تیار کریں۔ اس طرح بچوں میں نا صرف احساس ذمہ داری پیدا ہوگا بلکہ ان کی پسندیدہ وناپسند کے معیار کو بھی پرکھنے میں مدد ملے گی اور انہیں اپنی اہمیت کا بھی اندازہ ہوگا۔ ان کی شخصیت میں اعتماد بڑھے گا۔ آپ صرف ان کی اخلاقی مدد کریں۔ مشورہ دیں رائے مت مسلط کریں پھر دیکھیں آپ کی محبت کا یہ رویہ ان کی شخصیت کی کیسی تعمیر کرتا ہے۔

سے کچھ پہلے ہی یہ کام ہو جائے تو پریشانی سے چھٹکارا مل جائے گا۔ بچوں کو کہیں سامنے اور اپنے آس پاس ہی رکھیں بلکہ کوشش تو یہ ہی ہونی چاہیے کہ مل ہر مہینے کے آغاز ہی میں ادا کر دیے جائیں۔

یہ گھر کے چھوٹے بڑے چند ایسے کام ہیں جنہیں مکمل کرنے کی منصوبہ بندی ہونی چاہیے لیکن اسے پانچ سالہ منصوبہ نہ بنائیں۔

اپنے لیے، اپنے کنبہ کے لیے اور اپنی سہولت بھری زندگی کے لیے اس تیز رفتار زندگی سے کچھ وقت نکال کر قربتیں بڑھائیں۔ اس طرح آپ بھی خوش رہیں گی اور دوسروں کو بھی آپ سے خوشیاں ملیں گی۔



پڑھائی کیلئے نیند کی قربانی، تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے، ماہرین



امریکی ماہرین نے کہا ہے کہ زیادہ پڑھائی کے لیے نیند کی قربانی دینے والے طالب علموں کی تعلیمی کارکردگی آگے جا کر بہتر ہونے کی بجائے بدتر ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر طالب علم مسلسل پڑھائی کو ضرورت سے زیادہ وقت دیں یہاں تک کہ روزانہ کی نیند کو بھی قربان کر دیں تو اس سے مستقبل میں انہیں پڑھائی میں مسائل پیش آسکتے ہیں۔ ان کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہونے کی بجائے بدتر ہو سکتی ہے،

کیونکہ رات میں آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔ اگر نیند رات میں پوری نہ کی جائے تو ذہن کی کارکردگی پر اس کے برے اثرات مرتب ہوتے ہیں، چیزیں یاد نہیں رہتیں کیونکہ ذہن تنکا ہوا ہوتا ہے، جس کے باعث طالب علم زیادہ پڑھائی کے باوجود امتحانات میں اچھے نمبر نہیں حاصل کر سکے گا، وہ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پائے گا اور تعلیم میں پیچھے رہ جائے گا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اچھی تعلیمی کارکردگی کا دارومدار آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند کے ساتھ ساتھ پڑھائی کے لیے باقاعدہ شیڈول تربیت دینے پر ہے، جس سے طالب علم امتحانات میں اچھے نمبر حاصل کر سکتا ہے اور خود کو ذہین طالب علم کے طور پر متوا بھی سکتا ہے۔

متاثر کن شخصیت

کہ دوسروں کو اپنی صلاحیتوں کا
فائدہ حاصل کریں۔ آپ کو اپنی
صلاحیتیں صرف ان کاموں

میں صرف کرنی چاہئیں جن کی کچھ اہمیت ہو۔ اگر کوئی چیز
دوسروں کے لیے زیادہ اہم یا کارگر نہیں تو انہیں اس کی
اہمیت کا اندازہ ہو ہی نہیں سکتا۔ اپنی پسند و ناپسند کو بالائے
طاق رکھتے ہوئے دوسروں کی ترجیحات کا خیال رکھیں۔

بھرپور کامیابی کے لیے قائدانہ صلاحیت کا پروان
چڑھانا لازم ہے۔ اس کے بغیر آپ کچھ بھی بہتر انداز سے
کرنے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ قائدانہ کردار
کسی منصب کے اعلان سے نہیں ملتا اور نہ ہی یہ موروثی طور
پر منتقل ہوتا ہے۔ یہ مکمل طور پر اختیار کا معاملہ ہے۔ جو
لوگ اپنے اندر قائدانہ کردار چاہتے
ہیں، وہی اسے حاصل کر پاتے ہیں۔

صنائِ انصاری

یہ وہ لوگ ہیں جو خطرات مول لیتے ہیں، دوسروں کی مدد
کرنا چاہتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے پر یقین
رکھتے ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ انہیں بالعموم زندگی کا

ہم میں سے ہر شخص یہ سمجھتا ہے کہ زندگی دوسروں
کے پیدا کردہ حالات کا نام ہے۔ ایسا ہے بھی اور نہیں
بھی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی وہی ہے جو ہم بناتے ہیں،
تراشتے ہیں۔ ذیل کارنگی نے سچ ہی تو کہا ہے کہ کسی بھی
معاملے میں خود کو قصور وار اور ذمہ دار سمجھنے میں بہت
فرق ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ قصور وار نہ ہوں مگر
ذمہ داری قبول کرنے کی صورت میں آپ اپنی اصلاح
کے لیے ذہن سازی ضرور کر سکیں۔

یہ تصور آسانی سے منظم ہونے والا نہیں۔ دنیا بھر
میں کروڑوں افراد سیلف ہیپ کی
کتابیں پڑھتے ہیں مگر ان میں سے چند
ہی ہیں جو اپنی اصلاح پر آمادہ ہو پاتے ہیں۔

اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر انسانوں کی نفسیاتی ساخت
میں یہ بات گھر کر چکی ہے کہ ان سے کبھی کوئی غلطی سرزد
نہیں ہو سکتی۔

کامیابی ان لوگوں کو ملتی ہے جو دوسروں پر اپنے
اثرات مرتب کرتے ہیں، انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اگر
زندگی بہتر انداز سے بسر کرنی ہے تو آپ کے لیے لازم ہے

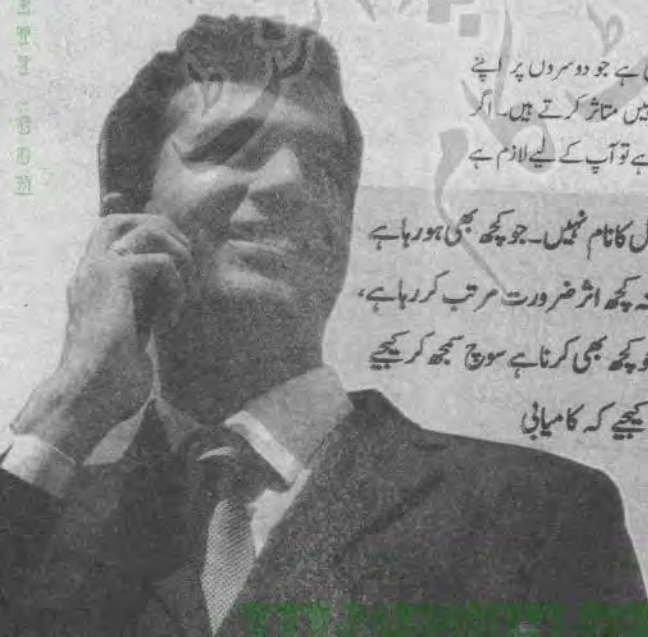
زندگی کسی ڈریس ریہرسل کا نام نہیں۔ جو کچھ بھی ہو رہا ہے

وہ آپ کی زندگی پر کچھ نہ کچھ اثر ضرورت مرتب کر رہا ہے،

غلطی کی گنجائش کم ہے جو کچھ بھی کرتا ہے سوچ سمجھ کر کیجیے

اور اس یقین کے ساتھ کیجیے کہ کامیابی

مل کے رہے گی.....



ماہرین کی ایک رائے کے مطابق بچوں سے متعلق تقریباً 50 فیصد حادثات گھروں میں ہی ہوتے ہیں خواہ وہ بچے کا گھٹنوں پر چلنے کا زمانہ ہو یا نیا نیا چلنا سیکھتا ہو اور یہ



امکانات اس کی عمر کے مطابق مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں....

بچوں کو محفوظ ماحول فراہم کیجیے

اخبارات میں اکثر ایسی خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں جن میں معصوم بچوں کی کھیل ہی کھیل میں اموات کا ذکر موجود ہوتا ہے۔ ان واقعات میں معصوم بچے گلے میں رسی ڈال کر کھیل میں مشغول تھے کہ وہ رسی ان کے لیے موت کا پھندہ بن گئی اور بالآخر دم گھٹنے سے ان کی موت واقع ہو گئی۔ دیکھا جائے تو یہ ایک اتفاقی حادثہ تھا جس نے شہتہ بستے گھر کو غم و مصائب کے سمندر میں دھکیل دیا۔

ثمین فاطمہ

حقیقت یہ ہے کہ بچے معصوم ہوتے ہیں، انہیں اپنے نفع و نقصان کا ذرا بھی اندازہ نہیں ہوتا اور یوں وہ کسی بھی المیہ کا شکار ہوتے ہیں۔ چنانچہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ بچوں کو وہ توجہ، پیار اور تحفظ فراہم کیا جاسکے جو ان کا حق بنتا ہے اور انہیں کسی بھی ممکنہ جان لیوا حادثے کا شکار نہ ہونے دیا جائے۔

میں ایسے حادثات جنم نہ لیں اور گھر آپ کے اور بچوں کے لیے آرام و سکون کا گوارہ بن جائے۔ جہاں آپ اپنے پیارے اور معصوم فرشتوں کے درمیان ہمیشہ خوشی رہ سکیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلی بات ذہن میں یہ رکھیے کہ آپ خواہ کسی بھی کام میں مصروف کیوں نہ ہوں آپ کے دھیان اور توجہ میں آپ کے بچے ضرور رہیں اور آپ کو یہ معلوم رہنا چاہیے کہ اس وقت جبکہ آپ بچن میں مصروف ہیں آپ کے بچے کیا کر رہے ہیں۔

عدو ماہر گھر میں دو تین بچے مختلف عمروں کے ہوتے ہیں اور آپس میں بہن بھائی کھیل کود میں لگے رہتے ہیں آپ کی توجہ اس بات کی طرف

ہونا چاہیے کہ بچے اب کیا کر رہے ہیں یا وہ کیا کھیل، کھیل رہے ہیں یعنی کام کرتے وقت بچوں سے مکمل طور پر غافل مت ہو جائیے، بلکہ چلتے پھرتے ممکن ہو تو انہیں دیکھ آئیے کہ وہ کیا کر رہے ہیں یا انہیں اپنے سے قریب رکھیے اگر آپ بچن میں مصروف ہیں تو کوشش کیجیے کہ اپنے بچوں کو اپنے سامنے بلا کر بٹھالیں یا انہیں ایسی جگہ کھیلنے کو کہیں جہاں سے آپ انہیں آسانی سے دیکھ سکیں۔ آپ یوں بھی کر سکتی ہیں کہ انہیں اپنے قریب رکھیں اور انہیں ہیزیوں کے نام بتاتی جائیں، بچن میں استعمال ہونے والی اشیاء کے نام اور اگرچے تھوڑے بڑے ہیں تو الفاظ کے سچے بھی بتاتی جائیں، اس طرح ان کی معلومات میں بھی اضافہ ہوگا اور آپ کا بچہ آپ کی نظروں کے سامنے بھی رہے گا۔ گھر میں اگر لڑکوں کی تعداد زیادہ ہو تو پھر اچھل کود اور پھلانگیں مارتے ہوئے یہ کسی بھی ممکنہ حادثے کا شکار

ہو سکتے ہیں کیونکہ ہمہ جہتی اور جستجو کا مادہ لڑکوں میں لڑکیوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ اس اچھل کود میں اپنا سر اور ٹانگیں زخمی کر لیتے ہیں۔

اس میں سب سے محفوظ رہنے کا آسان طریقہ یہی ہے کہ آپ انہیں مکمل طور پر اپنی نگرانی میں رکھیں۔

بعض اوقات گھروں میں جس وقت پانی گرم کیا جا رہا ہو اس اور الیکٹرک مشینیں چل

رہی ہوتی ہیں اس وقت بھی دو، ڈھائی سال کے بچے پلٹک جھپکتے ہی وہاں موجود ہوتے ہیں، ان کا تجسس انہیں مجبور کر رہا ہے کہ وہ یہ دیکھیں کہ آواز کہاں سے آرہی ہے اور مشین کس طرح چلتی ہے.... پھر بعض اوقات اگر توجہ نہ



دی جائے تو پلٹک جھپکتے ہی بچہ اپنی انگلی اس گھومتی ہوئی مشین میں ڈال دیتا ہے اور حادثاتی صورتحال رونما ہو سکتی ہے۔ ایسے میں بہتر تو یہی ہوگا کہ یہ کام اس وقت کیے جائیں جبکہ بچے سو رہے ہیں یا پھر وہ اسکول گئے ہوئے ہوں، تاکہ آپ آرام اور مکمل توجہ سے اپنا کام سرانجام دے سکیں.... اور اگر ایسا ممکن نہیں تو پوری نگرانی میں یہ کام کیے جائیں تاکہ بچے محفوظ رہ سکیں۔

بچوں کے لیے اپنی کارکردگی دیکھانے کا بہترین وقت وہ ہوتا ہے کہ جب آپ سارے کاموں سے فارغ ہو کر دو گھنٹی کے لیے آرام کا تصور کرتی ہیں، خواہ وہ وقت بچوں کو اسکول اور شوہر کو آفس پر رخصت کرنے کے بعد کا لمحہ ہو یا دوپہر کا وقت ہو۔ بچے اس وقت سمجھتے ہیں کہ ماں آرام سے سوچتی لہذا وہ آزادی کے ساتھ اپنا من پسند کھیل شروع کر دیتے ہیں۔ جس میں انہیں روک ٹوک کا سامنا

دیکھنا

مکان کا محنت

WWW.PAKISTANETTY.COM

بدتمیز بچوں کو تمیز دار کیسے بنائیں؟

ان والدین کے لیے بطور خاص جو اپنی اولاد کو کامیاب و کامران دیکھنا چاہتے ہیں۔

ایک فائبرو اسٹار ہوٹل نے گاہکوں کے لیے چھوٹا سا مودی تھیٹر بھی بنا رکھا تھا۔ احمد صاحب اور ان کی بیگم فلمیں دیکھنے کے شوقین تھے۔ وہ چند دنوں کے لئے اس ہوٹل میں آکر ٹھہرے تو ہر شام نئی فلم دیکھنے پہنچ جاتے۔ ان کے دو چھوٹے بیٹے تھے۔ وہ والدین کی ہدایت پر چپ چاپ بیٹھے فلم دیکھتے رہتے اور کوئی ناشائستہ حرکت نہ کرتے۔

فیروزہ نعیم

حقیقت یہ ہے کہ دنیا کے تمام ممالک میں اس قسم کے جوڑے پائے جاتے ہیں۔ ان کی سوچ کا دائرہ صرف اپنی اور اپنے بچوں کی ضروریات کے گرد ہی گھومتا ہے اور وہ دوسروں کے حقوق کی قطعاً پروا نہیں کرتے۔ پھر عموماً



غرض ان کی ہنگامہ آرائی دوسروں کو فلم دیکھنا مشکل بنا دیتی۔ پہلے تو احمد صاحب نے صبر کیا لیکن جب معاملہ برداشت سے باہر ہو گیا، تو انہوں نے ان بدتمیز بچوں کے والدین سے ملنے کا فیصلہ کیا۔ جب فلم ختم ہوئی تو انہوں نے بچوں کا چچا کیا۔ وہ ہوٹل کے ڈائمنگ روم میں پہنچے جہاں ان کے والدین کھانا کھا رہے تھے۔ احمد صاحب نے مہذب انداز میں بچوں کے والدین کو بتایا ”آپ کے بچے ہر وقت مودی تھیٹر میں بھاگتے دوڑتے رہتے ہیں۔ کوئی بھی فلم ٹھیک طرح سے نہیں دیکھ پاتا۔“

بچوں کا باپ سردمہری سے بولا ”ہم نے اس ہوٹل ماہرین کا کہنا ہے کہ کھانے کی میز پر ہی بچے تعاون، پابندی وقت، مہذب گفتگو اور عزت و احترام کے آداب سیکھتے ہیں۔“

برنگے سیرپ اور دیگر دو ایک بہت متاثر کرتی ہیں اور مٹھائی کے چکر میں رنگ برنگی ٹیبلٹس کھا لیتے ہیں۔ بالآخر ہسپتال تک پہنچ جاتی ہے اور بعد میں معدہ و کمرے کی نوبت آتی ہے۔ کوشش کیجیے کہ دواؤں کو بھی حالت میں ادھر ادھر نہ رکھی جائیں اور اگر ممکن ہو اسے خاصی اونچائی پر رکھیے تاکہ بچوں کی پہنچ سے رہیں۔ یہی نہیں بلکہ استری کرتے وقت بچے عموماً کچھ تار گھسیٹ لیتے ہیں اور اگر اتفاقاً آپ استری چھوڑ دیں یا کچھ میں کسی کام سے چلی جائیں تو بچے لہنا تھا چلا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں یہ معمول بنائیں کہ استری کرتے ہوئے اگر چھوڑنی پڑ جائے تو جاتے ہوئے سوچ گ آف کر دیں اور پلگ نکال لیں۔ کوشش کیجیے کہ بچوں کو دن میں تھوڑے وقت ضرور دیں جس میں ان کی دلچسپی کی بات توجہ سے سنیں ان کے ذہن میں اٹھنے والے سوالات کے جوابات ان کی عمر کے مطابق دیجیے، انہیں مطمئن کیجیے، ان کی تربیت کے فرض کو ادا کرنے کی مکمل طور پر کوشش کیجیے ہمیشہ یہ بات ذہن میں رکھیے کہ بچے ایک شخصیت رکھتا ہے اس کی شخصیت تعمیر کے مراحل طے کر رہی ہے۔ آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ آپ اسے بہتر شخصیت بننے میں مددگار ثابت ہوں۔

ماں کی مانتا بہر حال ایک اعلیٰ واقعہ جذبہ ہے وہ آرام، سکون ہر چیز اپنی اولاد پر بے دریغ قربان کر دیتے ہیں لہذا یہ سوچئے کہ آپ کی چند لمحوں کی غفلت یا عدم توجہ کے باعث بچوں کے لیے کہیں پریشانی تو نہیں کھڑی کر رہی ہے جو خدا نخواستہ آپ کے لیے بھی بعد میں پریشانی کا باعث بن سکے۔ گھروں میں بچوں کو محفوظ پر سکون ماحول دیجیے جہاں وہ اپنی فطرت کی تسکین بھی کر سکے اور محفوظ بھی رہ سکے۔

کرنا پڑتا رہا ہو اور وہ انہیں پسند نہیں کھیلے ہوئے المناک حادثے کا شکار ہو جاتے ہیں، جیسا کہ اکثر عید قربان کے بعد بچے گلے میں ٹائیولن کی رسی ڈال کر بچوں کو کھینچے ہوئے دکھائی دیتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں کا دم گھٹنے لگتا ہے اور پھر یہ باریک ٹائیولن کی رسی بعض اوقات ان کی موت کا سبب بھی بن جاتی ہے۔

کوشش کیجیے کہ بچے اس طرح کا کھیل ہرگز نہ کھیلیں اور انہیں یہ بات سمجھائی رہیں کہ بعض کھیل انتہائی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ کوشش کیجیے کہ آرام کرتے وقت بھی اپنے آپ کو ذہنی طور پر بیدار رکھیے تاکہ آپ بچوں کی نقل و حرکت کو محسوس کر سکیں۔ بعض مابین نیند کی اتنی شہیڈی ہوتی ہیں کہ ان کو سوتے وقت دیکھ کر رشک آتا ہے کہ وہ فراغت اور سکون سے بے خبر سو جاتی ہیں، چاہے بچے ڈریسنگ ٹیبل پر چڑھ کر ساری ٹیبل خراب کر دے یا اچھل کود کرتے ہوئے اپنے آپ کو زخمی کر لے جبکہ بعض ایسی مابین بھی ہوتی ہیں جو بچے کو سلا کے سوتی ہیں تاکہ خود بھی سکون سے آرام کر لیں اور بچے بھی محفوظ رہے۔

بعض ماؤں کی نیند ایسی بھی ہوتی ہے کہ بچے کے کروٹ لینے پر چونک جاتی ہیں اور حقیقت یہی ہے کہ مانتا بیدار رہنی چاہیے کہ خواہ آپ آرام کر رہی ہوں یا ویسے ہی لیٹی ہوئی ہوں۔ ماہرین کی ایک رائے کے مطابق بچوں سے متعلق تقریباً 50 فیصد حادثات گھروں میں ہی ہوتے ہیں خواہ وہ بچے کا گھٹنوں پر چلنے کا زمانہ ہو یا نیا چلنا سیکھنا ہو اور یہ امکانات اس کی عمر کے مطابق مزید بڑھتے چلے جاتے ہیں، کیونکہ کبھی تو بچے کسی کو نہ کھدے میں جا چھپتا ہے تو کبھی ٹی وی کی ٹرائل گھسیٹ لیتا ہے اور پھر اس طرح حادثات ہوتے ہیں جو بعض اوقات خطرناک صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کو عموماً رنگ



گھرانوں سے مماثلت رکھتا ہے۔ صاحب دیر سے گھر آتے ہیں۔ بچے شام کو کھیل کر آتے تو کھانا مانگتے تھے۔ وہ خود بھی ذرا مہ دیکھتے یا کوئی رسالہ پڑھتے ہوئے کھانا کھانے کی عادی تھیں۔ انہیں علم تھا کہ کھانا کھاتے ہوئے سب کا مل بیٹھنا بڑی اہمیت رکھتا ہے لیکن وہ کہتی ہیں ”میں جانتی ہوں کہ کم از کم میری زندگی میں ایسا نہیں ہو سکتا۔“

ماہرین کا کہنا ہے کہ کھانے کی میز پر بیٹے بچے تعاون، پابندی وقت، مہذب گفتگو اور عزت و احترام کے آداب سیکھتے ہیں۔ اگر کوئی گھرانہ روزانہ مل بیٹھ کر کھانا نہ کھا سکے تو ہفتے میں کم از کم ایک دو دن یہ عمل ضرور کرے۔

مطلب یہ کہ کوئی ٹی وی نہ دیکھے، کمپیوٹر نہ بیٹھے اور اسی قسم کی دیگر مصروفیات میں محو نہ ہو۔ دراصل کھانے کا وقت محض پیٹ بھرنا نہیں، اس دوران گھر کے سب ہی رکن روز مرہ کی سرگرمیوں پر گفتگو کریں اور بحیثیت خاندان وقت گزاریں۔ یہ وہ اچھا وقت ہے جب والدین تنقید کہے یا لکچر دیے بغیر بچوں کو صحیح طرح زندگی گزارنے والی عظیم روایات اور اخلاقیات سے روشناس کرا سکتے ہیں۔

یاد رکھیے! بچوں کو آہستہ آہستہ اصول و قوانین اور ادب و آداب سے آگاہ کیجیے۔ برسوں کی اسی سست رفتار عمل سے بچے دوسروں کی عزت کرنا، سادہ زندگی گزارنا اور حق و انصاف پر عمل کرنا سیکھتے ہیں۔ بچے کی شخصیت چند دن یا مہ ماہ نہیں کئی برسوں میں تعمیر ہوتی ہے۔ فرض کیجیے، ایک بچہ جو ان تو اس کی یادداشت میں ٹی وی پروگرام، فلمیں اور ساگرہ کی چند تقاریب محفوظ تھیں۔ وہ اخلاقیات اور ادب و آداب سے بالکل نا بلد تھا۔ ذرا سوچیے کہ کاروبار یا ملازمت کرتے ہوئے وہ کس قسم کے اخلاقی رویے کا مظاہرہ کرے گا اور اس کا کردار کیا ہوگا....؟

ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ ہر انسان کو علم ہونا چاہیے کہ وہ کون ہے اور اس کا خاندانی پس منظر کیا ہے، تنہی، صحیح معنوں میں زندگی گزار سکتا ہے۔ صورتحال برعکس ہو تو اس کی زندگی عذاب سے کم نہیں۔

جمال صاحب (فرضی نام) اور ان کی بیگم ہمیشہ اپنے شام اپنے تین بچوں کے ساتھ گزارتے ہیں۔ وہ سب مل کر لڈو، چھچھن چھپائی یا کوئی اور دلچسپ کھیل کھیلتے اور بچوں پر لطف وقت گزارتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا چھچھن چھپائی اور لڈو بچوں کو ادب و آداب سکھا سکتے ہیں....؟

بیگم جمال کا کہنا ہے ”جی ہاں۔“ دراصل یہ کھیل بچوں پر عیاں کرتے ہیں کہ والدین ان کا خیال رکھتے اور ان کے لیے وقت نکالتے ہیں۔ بچے سے محبت کی جائے تنہی وہ دوسروں سے محبت کرنا سیکھتا ہے۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ادب و آداب یہ نہیں کہ چچہ یا کاکا نکلیے پکڑنا ہے.... ان کا اصل کام بچوں کو رحمدل بنانا، ایثار اور احسان کرنا سکھانا اور صبر و برداشت سے آگاہ کرنا ہے اور یہ خصوصیات بچے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ بچے تمیز دار ہونے میں کچھ وقت لیتے ہیں لیکن انہیں ادب و آداب کی کڑی پابندیوں کا فضول مجموعہ ہر گز نہیں سمجھنا چاہیے۔ یہی تو بچے کی تعلیم تربیت کی بنیاد ہیں۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے جب ایک اصول بچے کی فطرت کا حصہ بن جائے تو پھر وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ فدا سوچیے، اگر کوئی کھاڑی ہر وقت خود کو اصول یاد دلاتا رہے، تو وہ کھیل کے میدان میں زبردست کامیابیاں کیسے حاصل کر سکے گا....؟

شرافت، تمیز داری نرمی کسی بچے کا حصہ بن جائے اس سے بڑی خوش قسمتی کیا ہوگی....؟

*

رہ سکتی ہیں۔ بلکہ
بعض مرتبہ سادہ
میک اپ اور
ملبوسات آپ

آپ کی ذہانت

کو زیادہ پرکشش اور جاذب
نظر بناتے ہیں۔ آپ اپنے
سادہ ملبوسات میں بھی
جاذبیت پیدا کر سکتی ہیں، بس

خود اعتمادی اور سلیقے سے ہر مسئلہ
سلجھایا جاسکتا ہے....

یہ بتانا چاہتی ہیں، اس قدر
جب آپ محفل سے
صحت ہو جائیں تب بھی
کارتز کر رہے ہیں اور اگر

ان کو برتنے کا سلیقہ اور ترتیب آپ میں ہونی چاہیے۔ اس
مقصد کے لیے آپ کو اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں بر
وقت اور درست طریقے سے استعمال کرنے کی ضرورت
ہے۔ آپ لوگوں کو اپنی ذہنی صلاحیتوں سے متوجہ کر سکتی
ہیں۔ اس کے لیے آپ میں یہ بھی

صلاحیت ہونا چاہیے کہ لوگوں
پر رعب جمانے کے بجائے
ان پر کسی اعتبار سے اپنی
برتری ثابت کر سکیں مثلاً
معلومات

ریحانہ علی احمد

عامہ کو
وسیع کریں، یہ آپ کے کئی
اعتبار سے کام آسکتی ہے۔ گفتگو کا
کوئی دوسرا موضوع نہ ہو تو
معلومات عامہ سے لوگوں کو متاثر کیا
جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہر

آپ کسی محفل سے موجود ہوں تب بھی آپ کو اچھے الفاظ
سنا کر یاد کیا جا رہا ہو۔ آپ بھی دوسرے بہت سارے
لوگوں کی طرح چاہتی ہوں گی کہ جب آپ خواتین کی
محفل میں قدم رکھیں تو سب کی نظروں کا مرکز بن جائیں
اور ساری محفل پر چھا جائیں۔ آپ کا لباس، آپ کی گفتگو
دوسروں پر حاوی نظر آئے۔ بعض خواتین کو یہ عادت
ہوتی ہے کہ وہ اپنی خامیوں کو اپنے حواسوں پر سوار کر لیتی
ہیں۔ ہر بات کو غیر معمولی اہمیت دے دینے سے مسائل تو
پیدا ہو سکتے ہیں حل کوئی نہیں ہو سکتا۔ خود اعتمادی اور سلیقے

سے ہر مسئلہ سلجھایا جاسکتا ہے اور یہ
آپ کا وہ اثاثہ ہیں جو زندگی بھر

معاملات کا توازن قائم رکھنے میں آپ کے کام آسکتے
ہیں۔ توازن شخصیت کا وہ سرمایہ ہے جو آپ کی شخصیت
کے لیے جوہری اہمیت رکھتا ہے۔ رویہ، افتاد طبع، طرز
عمل، طریقہ، خوش لباس، آداب و تہذیب اور نرمی و
مشائستگی ان سب شخصی جوہرات کو خوبصورتی سے آپ کی
فات کی آراستہ کرنے کے لیے جو چیز زیادہ اہم ہے وہ
توازن ہے جو آپ شخصیت کی ان خوبیوں کو اجاگر
کر دیتا ہے۔ آپ جس طرح ہر وقت مسکرا نہیں
سکتیں، اسی طرح ہر وقت اور ہر روز نئے ملبوسات بھی
استعمال نہیں کر سکتیں ہیں۔ نہ چوبیس گھنٹے میک اپ میں

دسمبر ۲۰۱۲ء

شادی خاصی تباہ کن ثابت ہوئی۔ وہ شخص اس لڑکی کو ذہنی اذیت پہنچانے کے علاوہ اکثر دیشیز مار تابتہا رہتا تھا۔ جب میری ماں ہمارے یہاں آئیں اور اس کے چند ماہ بعد ایک روز صبح کو جب وہ بیدار ہوئیں تو وہ خاصی پریشان تھیں۔ جب میں ان کے کمرے میں ان کی خیر و عافیت دریافت کرنے گیا تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بیٹھنے کے لیے کہا اور پھر بولیں:

”رات میں نے بہت بھانک خواب دیکھا ہے۔ میں نے دیکھا کہ زینت نے خودکشی کر لی ہے اور میں بچہ رہی ہوں۔ میں اس قدر رنجی کہ آدھی رات کو میں جاگ گئی اور بڑی مشکل سے مجھے دوبارہ نیند آئی۔“

تین دن کے بعد مدد اس سے میری بہن کا خط آیا جس کے آخر میں انہوں نے ہمیں زینت کی خودکشی کی خبر دی تھی۔ اس نے سونے سے پہلے زہر کھالیا تھا اور نیند ہی میں مر گئی لیکن ایک زیادہ دلچسپ واقعہ عشرہ 1960ء کی ابتدا میں اس وقت پیش آیا جب میں پالن پور کا کلکٹر تھا۔

میرے بیٹے جعفر کی عمر اس وقت ایک سال سے بھی کم تھی اور میری ماں ہم لوگوں کے ہمراہ پرانے بنگلے میں مقیم تھیں۔ پالن پور کے کلکٹر کے بنگلے کی عمارت بے ڈھنگے طریقے سے دو حصوں میں بٹی ہوئی تھی۔ بڑا والا حصہ پرانا تھا جو تقریباً سو سال پہلے تعمیر ہوا تھا۔ اس کی دیواریں اینٹ اور گارے سے بنی تھیں لیکن اس کی چھت اور فرش قیمتی لکڑی سے بنے تھے۔ اس حصے میں دس بارہ رہائشی کمرے تھے۔ اس کے علاوہ ملاقاتیوں کو بٹھانے اور مہمانوں کی ضیافت کے لیے بہت بڑے بڑے کمرے تھے۔ ضیافت والے کمرے میں کوئی چائیں آدمیوں کے لیے ایک بہت بڑی میز تھی۔ ایک محرابی راستہ ایک تہہ کی طرف جاتا تھا جس میں برج کھینے کے لیے ایک میز رکھی تھی۔

یہ عمارت برطانوی پولیٹیکل ایجنٹ کی ضروریات پیش نظر رکھ کر بنائی گئی تھی جو انگریزوں کی فرمانروائی کا نمائندہ ہوتا تھا۔ وہ شاہی قطاریب کے مواقع پر لوہاں راجاؤں اور سرداروں کو شراب و کباب کی محفلوں میں مدعو کرتا تھا۔ تمام کمروں میں آئینہ ان بنے ہوئے تھے کیونکہ ریگستان کے قریب ہونے کی وجہ سے سردیوں کے موسم میں پالن پور کسی حد تک ٹھنڈا ہو جاتا تھا۔

چونکہ اس مکان کو گرمیوں میں دھوپ سے بچانے کے لیے بنایا گیا تھا، لہذا اس کی چھتیں اونچی تھیں۔ ان اونچی چھتوں سے پرانے فیشن کے پتکے لگے ہوئے تھے جو تقریباً سٹل لے یعنی کمرے کے سائز کے مطابق تھے اور ان کی رسیاں چڑھیوں کے ذریعہ باہر جاتی تھیں جہاں پتکے والے پٹے کراسے کھینچ کر اتارتا تھا۔

ایک مرتبہ میں نے کشتہ کورات کے کھانے پر مدعو کیا جو میرے دفتر کے معائنے کے لیے آئے ہوئے تھے۔ میں نے دو اور مہمان بھی مدعو کر رکھے تھے۔ اس بڑی میز کے ایک کنارے جب ہم چاروں بیٹھے تو گویا ہم گم ہو کر رہ گئے۔ اس اونچی چھت سے ایک لمبے تار کے ذریعے لگے والا اکلوتا باب ہم لوگوں والے حصے کو بھی مشکل سے روشن کر پاتا تھا، بقیہ پورا کمرہ ضیافت تو تاریکی میں ڈوبا ہوا تھا۔ اس تاریک ماحول کا منہجہ یہ تھا کہ ہم لوگ لاشوں کی طور پر گفتگو بھی بہر طور دھیمے لہجے میں کر رہے تھے۔

اس مکان کے ایک کنارے ایک چھوٹا سا برآمدہ تھا جس کی چھت ڈھلوان تھی۔ وہ برساتی کا کام بھی دیتا تھی۔ چونکہ برساتی سے ملاقاتی کمرے تک ایک پھسلوان راستہ بننا ہوا تھا لہذا مہاراجاؤں کی کاریں براہ راست ملاقاتی کمرے تک جاسکتی تھیں اور گورنر یا وائسرائے ان کے استقبال کے لیے دروازے تک چل کر جانے کی دھمت سے بچ جاتے تھے۔

”دیکھو اگر کچھ لوگ کسی مکان میں بہت دنوں تک رہ جاتے ہیں تو ان کی روحیں اس مکان سے، اس کی دیواروں سے، اس کے دروازوں سے، اس کے احاطے سے لگے ہوئے درختوں سے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس مکان کے ایک ایک حصے سے اس طرح چمٹ جاتی ہیں کہ مرنے کے بعد بھی ان روحوں کی تمنایں اس مکان پر لپٹا غیر مرئی سایہ ڈالتی رہتی ہیں۔ اب اگر تم خود حس قوت کے مالک ہو تو ان ارواح کے ظاہر ہونے سے پہلے فضا ہی میں تمہیں ان کا ادراک ہو جائے گا۔ یوں سمجھو کہ خواہش پوری نہ ہونے پر پیدا ہونے والی افسردگی اور اداسی کا ایک نوحہ ہوا میں سنائی دیتا ہے اور اگر تم ایسے کسی مکان میں داخل ہو گے تو تمہیں اپنی روح پر جو محسوس ہو گا۔ خارج از حواس ادراک کے معاملے میں میری ماں کی قوت بہت ہی تیز تھی اور میرے ساتھ جب ان کا قیام تھا تو مجھے دوسرے اس کا تجربہ ہوا۔“

میں چائے پیتے تھے۔ اس بنگلے میں کئی باغ بھی تھے لیکن پانی کی کمی کی وجہ سے ان کو تازہ اور سرسبز حالت میں رکھنا دشوار تھا لیکن عجیب بات تھی کہ ان باغوں کے آدھے درجن باشندے یعنی بڑے والے کچھ بڑے صحت مند تھے حالانکہ اب وہ ضعیف ہو چکے تھے۔

ایسی حالت میں یہ کوئی تعجب کی بات نہیں تھی کہ میری ماں نے یہ محسوس کیا کہ وہ مکان بدروحوں کا مسکن ہے۔ وہ بڑے حصے کے عقب سے آدھی رات کے وقت کتوں کے بھونکنے کی آوازیں سنتی تھیں۔ ان آوازوں سے ان کی نیند ٹوٹ جایا کرتی تھی اور ابھی تیسری ہی رات تھی کہ انہوں نے مجھے جگایا۔ میں نے بانگنی پر کھڑے ہو کر چوکیدار کو آواز دی اور اس سے کہا کہ وہ ان لعنتی کتوں کا کچھ علاج کرے۔ اس نے ایک چکر لگایا اور واپس آکر مجھ سے کہا کہ وہاں تو کوئی کتا نہیں تھا۔ بات یہ ہے کہ خود میں نے بھی کسی کتے کے بھونکنے کی آواز نہیں سنی لہذا میں نے اپنی ماں سے کہا کہ وہ گیدڑوں کے چیخنے کی آوازیں ہوں گی، جو احاطے کے برابر سنسان جگہ پر بول رہے ہوں گے لیکن وہ مطمئن نہیں ہوئیں۔

چند دنوں کے بعد میں نے بڑے والے مکان کے عقبی حصے پر غور کیا، کیونکہ آزادی کے بعد کوئی دلچسپی نہ لینے کے باعث اُدھر بڑا اجمڑا جھکا پیدا ہو گیا تھا۔ ظاہر ہے

دل کے دروازے پر ایک خیال کی دستک
نے خوش بختی کا راز عیاں کر دیا....

راز

بیوی کی باتیں،
باتیں نہیں تھیں تیز دھار والے بلیڈ کی کرچھیاں تھیں
جنہوں نے سرور کو لہو لہان کر دیا۔ وہ اُداسی کے ساتھ خلاء
میں گھورنے لگا۔ عورتیں رنجیدہ ہو کر رو لیتی ہیں۔ رونے



نہیں۔ سرور پھر بھی کچھ نہ بولا۔ شاید اس کے پاس کچھ
کہنے کو نہ تھا یا پھر الفاظ بھی اندر کی تیز آندھی میں کہیں اڑ
گئے ہوں گے۔ وہ چند منٹ اور یوں ہی بیٹھا رہا۔ بیوی اور
بھی بچانے کیا کہتی رہی۔ لیکن اس نے کچھ سنا نہیں۔
اچانک وہ ایک جھٹکے سے اٹھا اور آنگن میں لگے تل پر جا کر
تل مل کر ہاتھ منہ دھونے لگا۔ شاید منہ پر لگی کالک اس
طرح ڈھل جائے۔ نکالو.... کھانا

نکالو... اس
نے وہیں
سے پکار کر کہا
اور میلے سے
تولیے سے منہ
پوچھ کر والان میں
بچھے فرش پر جا کر بیٹھ
گیا۔ رضیہ جس کا غصہ
سے منہ پھولا ہوا تھا،
کچن میں چلی گئی اور



سے کوئی
مسئلہ حل ہونے
ہو، جی ہلکا ضرور

ہو جاتا ہے۔ مرد
رونا دھونا مر دہائی کے
خلاف سمجھتے ہیں۔

رنجیدہ کرنے والی بات دل
میں لے کر بیٹھ جاتے ہیں۔

باہر سے کچھ بھی پتہ نہیں چلتا،
اندر اندر تیز آندھیاں سی چلنے لگتی

ہیں۔ جس میں خس و خاشاک کے
ساتھ زندگی کی چھوٹی موٹی خوشیاں بھی

نثار احمد زبیری

برتن کھٹکنے لگے۔

ان کے چھوٹے سے غریبانہ

گھر میں آج پھر اس ڈرامہ کی اگلی قسط تھی جو گزشتہ دو
سال سے چل رہا تھا لیکن یہ ڈرامہ بھی ٹی وی کے بیشتر
ڈراموں کی طرح تھا۔ ہر قسط میں بچانے کیا کیا ہوا جاتا،
لیکن کہانی ایسی ٹھوس تھی کہ ذرا آگے نہ بڑھتی

اُڑ کر اتنی دور جا پڑتی ہیں کہ انہیں ڈھونڈنا آسان نہیں
رہتا۔ وہ بچانے کتنی دیر اسی طرح چپ چاپ بیٹھا رہا تو
بیوی پھر غرائی تم سے توبت کرنا ہی مشکل ہے۔ بس
جاؤ اب منہ سر پلٹ کر لیٹ رہو۔

کہہ دو تمہیں بھوک بھی



اگپیتل

14

ہینڈ سوز کی ٹرک خرید لیا ہے۔ عید کے بعد ایک فیکٹری میں سیٹین کھول رہا ہوں۔ ٹھیکہ مل گیا ہے۔

میں نے سب حساب کتاب بنالیا ہے۔ تمہارے مجھے کی رقم بینک میں جمع ہے لیکن خط تمہیں یہ سب بتانے کے لیے نہیں لکھ رہا ہوں۔ اصل میں مجھے تمہارا شکریہ ادا کرنا ہے۔ تم نے مجھے کاروبار کے لیے رقم دی اس کا شکریہ لیکن سب سے زیادہ شکریہ رقم کا نہیں، تمہاری ان باتوں کا ہے جن سے میری آنکھیں کھل گئیں۔ جانتے ہو ہمارا ہوٹل کیوں کامیاب ہوا...؟ صرف اس لیے کہ میں اب روزانہ بارہ چودہ گھنٹے کام میں لگا رہتا ہوں۔ تمہاری طرح یہ بات تم نے مجھے سمجھائی۔ منور تم بڑے اچھے بھائی ہو۔ تم نے مجھے رقم بھی دی اور ایک آئیڈیا بھی دید۔ اب میرا صرف ایک اصول ہے۔ محنت... اور شریہ محنت۔ مل کویت کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں جس نے تمہیں اپنے دامن میں جگہ دی۔ سب پاکستانی جو باہر جاتے ہیں، کس قدر غضب کی محنت کرتے ہیں، پھر اس کا صلہ ملتا ہے۔ باہر رہنے والے سب پاکستانیوں کا شکریہ۔ میری طرح تجھے کتنوں نے ان سے یہ باتیں سیکھی ہوں گی۔ مجھے دفتر کی سروس نے نکما کر دیا تھا لیکن اب میری دنیا بدل گئی ہے۔ صحت بھی اچھی ہے، گھر بھی اچھا ہو گیا۔ رضیہ اور بچے سب بہت خوش ہیں۔ میں نے ایک اچھے علاقے میں پلاٹ لے لیا ہے، اللہ نے چاہا تو دو ایک سال میں گھر بھی بن جائے گا۔ یہ سب تمہارے طفیل ہوا۔ اللہ کرے یہ بات ہمارے ملک میں سب کی سمجھ میں آجائے کہ زندگی جانفشانی سے بدلتی ہے.... تن آسانی سے نہیں۔ رضیہ اور بچوں کا سلام قبول کرو۔

تمہارا بھائی، تمہارا منتظر

سرور

نے بھائی سے اتنا ضرور کہا کہ جو رقم بھیجے اس کے بارے میں کسی اور کو.... یہاں تک کہ سرین اور رضیہ کو بھی کچھ نہ بتایا جائے۔ اسی وقت سرور کو لپٹا بھائی بہت اچھا لگا جو خاموشی سے اتنی بڑی رقم اس کے سپرد کرنے کو تیار ہو گیا۔ اور وہ بھی مکمل رازداری کے ساتھ۔



سرور نے اچھی طرح دیکھ بھال کر ایک نئی بلڈنگ کے پاس ایک مناسب جگہ پر چائے کا ایک صاف ستھرا ہوٹل کھول لیا اور جی جان سے اسے چلانے میں جٹ گیا۔ اپنی رقم سے زیادہ اسے منور کی رقم کا خیال تھا کہ اگر ڈوب گئی تو کیا ہو گا۔ اس کا ہوٹل صبح سویرے کھل جاتا اور رات گئے تک کھلا رہتا۔ گھر جیسے ڈانٹے کی چائے اور بہت ہی مناسب قیمت کا انتظام کر کے وہ پھولانہ ساتا تھا۔ اب اسے منور کی ایک ہی بات یاد تھی۔ ”بھائی جان۔ بڑی محنت کرنی پڑتی ہے، بارہ گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے۔ ایک سو ایک بخار میں بھی....“

سرور دیکھنا چاہتا تھا کہ پاکستان میں محنت کیا کر سکتی ہے۔ اس نے اپنے آپ سے وعدہ سا کیا تھا کہ میں بھی اتنا کام کر کے دکھاؤں گا....! اسل پورا ہونے کو آیا، لیکن منور کو ٹھیک سے معلوم نہیں ہو سکا کہ بھائی کا کاروبار کیسا چل رہا ہے۔ سرور نے ہی کھل کر کچھ نہیں بتایا۔ زیادہ زور دے کر اس نے پوچھا نہیں کہ بھائی سمجھیں گے، اپنے پیسوں کی فکر ہے۔ اگلی عید کے قریب منور کو بھائی کا تفصیلی خط ملا۔ لکھا تھا۔ پیارے منور، بہت سی دعائیں!

عید قریب آ رہی ہے۔ اب تمہارا دھر آنے کا ارادہ ہو گا۔ تو میں نے سوچا کہ تمہیں زیادہ انتظار نہ کرواؤں اور تمہیں وہ سب کچھ لکھوں۔ جن کے لیے شاید تم پریشان ہو گے۔ تو پھر سنو.... ہوٹل خدا کے فضل سے اتنا کامیاب ہوا ہے کہ میں بتا نہیں سکتا۔ میں نے ایک سیکنڈ

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ثعلبی بیٹھتی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد حاصل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان نازم، کراچی میں رہنے والی ایک دو شیئر عیال پر بڑی طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہو گئے تھے۔ ان کی بیٹی عیال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اٹھا جائے، جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے اپنے وکیل دوست ناظم بھائی

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظمیٰ، تحریر: راشد ندیر، مکالمے: جمیل احمد خان

لیکن..... اب عیشال کا مسئلہ کیسے حل ہو سکے گا...؟
 دانیال نے دل میں سوچا۔ اگر عیشال اسی حالت میں رہی، تو وہ کبھی بھی اس کی محبت اور قربت حاصل نہیں کر سکے گا۔
 اگر عیشال واقعی جنت کے قفسے میں ہے، تو پھر اس کا ذہن اپنے آپ میں کہاں ہو گا...؟
 ایسی صورت حال سے دوچار ہونے کے بعد تو انسان کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے...!

بقا پر تندرست دکھائی دینے والا اندرونی طور پر زبردست ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔
 ان خیالات کے درمیان ایک خیال کو مندے کی طرح دانیال کے ذہن میں لپکا:
 کیوں نہ سلیم انکل سے رابطہ کیا جائے...؟
 ہاں..... اور انہیں عیشال کی اس پر اسرار بیماری کے بارے میں بتایا جائے۔ اگر ان کے علم میں یہ بات پہلے سے ہوئی تو انہیں پختہ یقین ہو جائے گا..... اور بالآخر غرض اگر وہ لاعلم ہیں تو میری بات ضرور مانیں گے...!

یہ سب سوچتے ہوئے دانیال بہت پر جوش دکھائی دینے لگا۔
 جیلہ بیگم نے ایک ٹھنڈی سانس بھری ”لو بھیجی... ڈاکٹر بھی نصیب میں نہیں...!“
 میرا کیا قصور ہے اے عیشال نے فوراً کہا۔
 میں نے تو متوجہ بھی نہیں کیا.. میں تو چپ چاپ چلی گئی تھی...!
 تمہارا تو کوئی ذکر ہی نہیں ہے بیٹا..... سلیم احمد نے مداخلت کی۔ تمہاری امی نے ایک الگ سی بات کی ہے...!
 اچھا...!
 عیشال نے سر ہلایا۔

مجھے ایریگا جیسے امی مجھے دوش دے رہی تھی جیلہ بیگم نے اسے گھور کر دیکھا۔
 بدل کر بولیں:
 تمہارے لیے ایک خوش خبری ہے عیشال یقین ہے کہ سن کر تم بہت خوش ہو گی...!
 وہ کیا امی...؟
 عیشال چونکی۔
 اس کے ذہن میں فوراً زائم کا خیال آ گیا۔
 میں اس کا چہرہ لہرائے لگا۔ اس نے سوچا:
 کیا زائم کے گھر والے مجھے دیکھنے آ رہے ہیں...؟

وہ ان ہی سوچوں میں گم تھی کہ جیلہ بیگم ساعت سے ٹکرائی۔ تم کہاں کم ہو گئیں...؟
 کچھ نہیں امی...!
 وہ سنہیل کر بولی۔
 آپ خوش خبری سنائیں...!
 سلیم احمد کے ہونٹوں پر بھی مسکراہٹ آئی۔
 ایک ہنستے گے لیے تمہاری دوست ترویجی لگا۔
 ہے..... جیلہ بیگم نے بتایا۔
 ترویجی آرہی ہے، کیوں...؟
 عیشال دھک سے رہ گئی۔
 میں نے بلایا ہے...!
 انہوں نے جواب دیا۔
 میرا بھی کچھ دل بہل جائے گا اور تمہارا بھی فریش ہو جائے گا۔
 اُوہ امی...!
 عیشال جھنجھلائی۔
 یہ آپ نے کیا کیا...؟ کیوں بلایا امی

کھاتی ہے..... ایک نمبر کی بات تو یہ ہے وہ.....!
 دراصل عیشال کو یہ فکر تھی کہ ترویجی گھر میں ہوئی تو کب تک یہ ملاقات ہو گی۔
 یہ تم کہہ رہی ہو...؟
 جیلہ بیگم کے لہجے میں حیرت تھی۔
 عیشال نے ان کی طرف دیکھا، بولی کچھ نہیں۔
 وہ تمہاری بہترین دوست ہے...!
 جیلہ بیگم نے پھر کہا۔
 تم اس سے بھی بیزار ہو گئی ہو...؟
 یہ بات نہیں ہے امی...!
 عیشال نے بات بتائی۔

پتہ نہیں کیا بات ہے...! اب شور شرابے سے میرا دل گھبراتا ہے..... میں نے کالج بھی اسی لیے چھوڑا ہے...
 اللہ ہی رحم کرے تمہارے حال پر..... انہوں نے ترویجی سانس بھری۔
 کتنے دن کے لیے آ رہی ہے وہ...؟
 عیشال نے پوچھا۔
 سلیم احمد بے ساختہ مسکرا دئے، عیشال کا انداز ہی ایریگا تھا۔

جس دن زائم عیشال سے ملے آتا تھا، اس وقت عیشال کے جسم و جاں میں ایک عجیب سی سرشاری اور جاتی تھی۔
 موزون غلو اور دل مسرور ہو جاتا تھا۔ اب عیشال اکثر رات کو اپنے کمرے سے باہر نکل آیا کرتی تھی، اسے رات نہیں لگتا تھا۔ حالانکہ پہلے وہ بہت ڈرپوک ہو کرتی تھی، لیکن جب سے زائم کی محبت نے عیشال کے دل و دماغ پر قبضہ کر لیا تھا..... اس کا ڈر خوف ختم ہو چکا تھا۔
 رات کے کسی پہر عیشال برآمدے کی طرف ٹہلنے

کے لیے نکلتی تو اسے جانی پہچانی سرگوشی سنائی دی۔
 عیشال..... آؤ.....!
 آواز سن کر وہ بے ساختہ چونکی، پھر اسے سنائی دیا کہ امیں اسٹور میں ہوں..... آ جاؤ...!
 جہاں عیشال کھڑی تھی اسٹور وہاں سے دور تھا، لیکن اسے یوں لگ رہا تھا جیسے کسی نے بہت قرب سے اس کے کان میں سرگوشی کی ہو۔
 لیکن اسے حیرت نہ ہوئی، وہ بے ساختہ مسکرائی اور آہستہ سے بولی

میں آرہی ہوں..... زائم...!

 چاند میاں نے برائی کے کھیت میں فساد کا بیج بو دیا تھا، اور اب وہ اس کھیت کی فصل کے انتظار میں تھا۔ تاکہ گرو کو اپنی شیطانیت کا پھل پیش کر سکے۔

وہ دل ہی دل میں بہت خوش تھا اور اسی وجہ سے آج وہ رات گئے تک شیطان کی پوجا پاٹ میں لگا رہا۔ اس کمزور اور بدبودار کام سے فارغ ہونے کے بعد وہ ذرا ٹہلنے کی خاطر اپنے کواٹر سے باہر نکل آیا۔ رات کا ساٹا چاروں طرف پھیلا ہوا تھا، چاند کی چوہتی ہوئی تاریکیوں میں چاندنی اپنے جوتن پر تھی، اس کی مدہم روشنی میں یا نیچے کا منظر کسی عکس کی طرح دکھائی دے رہا تھا۔
 چاند میاں ٹہلے ہوئے ذرا آگے نکل آیا، دفعتاً وہ چونک سا گیا۔ گھر کے برآمدے میں ایک انسانی سایہ سالہر ایسا تھا۔

یوں لگ رہا تھا جیسے کوئی گھر کے اندر گیا ہو...!
 ”یہ..... کون ہو سکتا ہے...؟“
 چاند میاں نے دل میں سوچا اور پھر چونکا ہو کر قدم اٹھانے لگا۔ اس کا زرخ برآمدے ہی کی طرف تھا۔

قوت فیصلہ میں اضافہ کریں

کام لے کر بے شمار ذہنی تصورات میں سے صرف ایک تصور کو چن لیتے ہیں اور پھر اسے اپنی خواہش کا درجہ دیتے ہیں۔ یہ خواہش جتنی گہری ہوگی آپ کا ارادہ بھی اسی قدر مضبوط و مستحکم ہوگا اور آپ اس کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے بھی اتنے ہی سنجیدہ اور با عمل بننے کی کوشش کریں گے۔

زبیر الدین

ہمارے ذہن سے لا محدود

خیالات اور تصورات موجوں یا لہروں کی صورت میں خارج ہوتے ہیں۔ یہ عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ انسان جب سو رہا ہو تب بھی یہ تصورات

ہمارے معاشرے میں عدم تحفظ کی صورت حال خراب ہونے کی وجہ سے بھی کئی لوگوں کی قوت فیصلہ بہت کمزور ہو گئی ہے۔ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو بظاہر کسی طرح کے عدم تحفظ سے دوچار نہیں ہیں لیکن پھر بھی وہ اکثر معاملات میں فیصلہ کرتے ہوئے متذبذب میں

رہتے ہیں، زندگی میں کوئی بھی اہم فیصلہ کرنے میں انہیں ہمیشہ دوسروں کے سہاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

قوت فیصلہ کے بارے میں اکثر لوگ اس غلط فہمی کا شکار رہتے ہیں کہ قوت ارادی اور قوت فیصلہ

ایک ہی چیز کے دو نام ہیں۔ ماہرین نفسیات اس چیز سے اختلاف رکھتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب تک آپ اپنی کسی گہری خواہش کو پورا کرنے کا فیصلہ نہ کر لیں، وہ ارادہ نہیں بن سکتا ہے

اور جب تک ارادہ نہ ہو قوت ارادی کو سرگرم عمل کرنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر ماہرین نفسیات کا اس بات پر اتفاق ہے کہ قوت ارادی خواہش، ارادہ اور عمل کے مجموعہ کا نام ہے، لیکن قوت فیصلہ، خیالات یا تصورات کو منتخب کرنے کی اہلیت کا نام ہے۔ یعنی آپ اپنی قوت فیصلہ سے

متذبذب لوگ ہمیشہ ایک طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔ ایک فیصلہ خواہ کتنا ہی غلط کیوں نہ ہو اس متذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ اس طرح کم از کم ذہنی پریشانی اور خلفشار سے تو نجات ملتی ہے۔ متذبذب لوگ بھی اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ کوئی ایک فیصلہ بروقت کر لینا اچھی بات ہے لیکن انہیں ہر وقت اس چیز کا اندیشہ رہتا ہے کہ کہیں ان کا فیصلہ غلط اور نقصان دہ نہ ہو۔



دسمبر ۲۰۱۲ء

جاگ رہے ہوتے ہیں۔ ہم طرح طرح کے جو عجیب و غریب خواب دیکھتے ہیں وہ بھی انہی لہروں کی کرشمہ سازی ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جب ہم بہت سارے تصورات میں سے ایک کا انتخاب کر لیتے ہیں تو پھر ہم اس کام کو کرنے کے لیے اپنی توانائیاں صرف کرنے لگتے ہیں اور یہ تصور حقیقت کا روپ دھار لیتا ہے۔ لیکن یہ بات بہت غور کرنے والی ہے کہ خیال سے خواہش اور خواہش سے ارادہ بننے کا جو عمل ہے اس میں قوت فیصلہ کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے ان میں قوت فیصلہ کا بھی فقدان ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اپنی مختلف خواہشات میں سے کسی ایک خواہش کا جو زیادہ ضروری اور مفید ہو بروقت انتخاب کرنے کی اپنے اندر اہلیت نہیں رکھتے۔ وہ کئی خواہشات کو ایک ہی وقت میں عملی جامہ پہنانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے قوت ارادہ منقسم ہو جاتی ہے اور کام بگڑ جاتا ہے چنانچہ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو اپنی قوت فیصلہ کو بھی مستحکم کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ بغیر قوت فیصلہ کے آپ کی قوت ارادی اسی طرح کمزور رہے گی۔

قوت فیصلہ کو مضبوط کیسے بنایا جائے؟

سب سے پہلے اپنا جائزہ لیں کہ آپ فیصلہ کرنے میں کیسے ہیں....؟ کوئی فیصلہ کرتے وقت آپ کتنی دیر تک ذہنی تکلیف کا شکار رہتے ہیں....؟ اگر آپ دو تین خواہشات رکھتے ہیں تو ان میں سے ایک خواہش کا انتخاب کرنے میں کتنی دیر لگتی ہے....؟ اور کوئی فیصلہ کر لینے کے بعد کیا آپ اسے تبدیل کر دینے کے بھی عادی ہیں....؟

آپ تذبذب اور پس و پیش میں کتنی دیر تک رہنے کے بعد کوئی فیصلہ کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح کے جائزے سے آپ کو خود اپنی حالت کا کچھ اندازہ یا احساس ہو جائے گا کہ آپ کی قوت فیصلہ کیسی ہے....؟ اس دنیا میں ہر شخص کو اپنی زندگی میں کچھ نہ کچھ فیصلے ضرور کرنے پڑتے ہیں۔ اس میں اہم اور غیر اہم کا کوئی سوال نہیں ہے، لیکن جو شخص ہمہ وقت کوئی فیصلہ کرنے کی اہلیت اپنے اندر نہیں رکھتا وہ عموماً خسارے میں رہتا ہے۔ آپ کو اپنے تمام مسائل کا حل تلاش کرنا چاہیے اور ان کے متعلق خوب سوچ سمجھ کر کوئی فیصلہ کرنا چاہیے۔ تذبذب لوگ ہمیشہ ایک طرح کے ذہنی خلفشار کا شکار رہتے ہیں۔ ایک فیصلہ خواہ کتنا ہی غلط کیوں نہ ہو اس تذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ اس طرح کم از کم ذہنی پریشانی اور خلفشار سے توجہات ملتی ہے۔ تذبذب لوگ بھی اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ کوئی ایک فیصلہ بروقت کر لینا اچھی بات ہے لیکن انہیں ہر وقت اس چیز کا اندیشہ رہتا ہے کہ کہیں ان کا فیصلہ غلط اور نقصان دہ نہ ہو۔ ماہرین نفسیات اس قسم کے خوف یا ڈر کو بے جا قرار دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ زندگی میں ہمارا ہر عمل یا فعل خطرہ اور اندیشے سے خالی نہیں ہوتا۔ ہم اپنی بھوک کو مٹانے کے لیے کھانا کھاتے ہیں، لیکن یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہمارا معدہ اسے قبول کر سکے گا یا نہیں۔ وہ غذا جسے آپ ہر روز کھاتے ہیں ایک روز آپ کے لیے پیٹ کے درد کا سبب نہ بن جائے۔ آپ کہیں جانے کے لیے بس پر سوار ہوتے ہیں لیکن پورے یقین کے ساتھ یہ نہیں کہہ سکتے کہ آپ اپنی منزل تک پہنچ جائیں گے۔ یہی حالت ہمارے فیصلوں کی ہے۔ ہمارے بعض فیصلے غلط بھی ہو سکتے ہیں لیکن ان کو معطل رکھنا ٹھیک نہیں۔

زندگی میں ہمارا ہر فیصلہ یا عمل ٹھیک نہیں ہو سکتا

لیکن ہمیں اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا آنا چاہیے، جب تک کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرنا نہیں سیکھیں گے اس بات کا امکان ہے کہ ہمیں کامیابی نہیں مل سکے گی۔ ہماری خود اعتمادی اور توقعات سے ہمارے اکثر اعمال اور فیصلے درست ثابت ہوتے ہیں۔ ایک کسان اس یقین اور امید کے ساتھ اپنے کھیتوں میں گندم کا بیج بوتا ہے کہ اسے اپنی محنت کا پورا معاوضہ ملے گا۔ اسے اس بات کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا کہ بروقت بارش نہ ہونے، کیڑوں کی کثرت پیدا ہونے یا باندی دل کے حملوں سے اس کی ساری فصلیں تباہ بر باد بھی ہو سکتی ہیں۔

ہمیں اپنے آپ پر اعتماد کرنا سیکھنا ہو گا۔ کوئی بھی فیصلہ کرتے وقت بے جا قسم کے اندیشوں اور فکروں سے خود کو آزاد کرنا ہو گا۔ ہمیں اس دنیا میں بعض نہایت اہم فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ جن پر ہماری پوری زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔ اپنے لیے کسی اچھے کیریئر کا انتخاب اپنے موجودہ کام کو چھوڑنے یا تبدیل کرنے کا فیصلہ اور شادی کرنے یا نہ کرنے کا ارادہ۔ یہ تمام صورتیں ایسی ہیں جنہیں ہمیں خوب سوچ سمجھ کر ہی کوئی آخری فیصلہ کرنا چاہیے لیکن اس کے لیے بھی خوش توقعاتی اور خود اعتمادی کا قائم رکھنا نہایت ضروری ہے۔ تذبذب، خوف اور بے اندیشی کی وجہ سے آپ ان مسائل میں بہتر فیصلے نہیں کر سکتے۔ دیگر چھوٹے چھوٹے معاملات میں آپ بے حذر کوئی فیصلہ کر ڈالنے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح آپ اپنی بہت سی ذہنی پریشانیوں سے بھی محفوظ ہو جائیں گے۔

قوت فیصلہ کو مستحکم اور مؤثر بنانے کے چند اصول

زندگی کے بارے میں اپنا رویہ خوشگوار اور مثبت رکھیں۔ خوش امید اور خود اعتمادی کو تذبذب پر غالب نہ

آنے دیں، مشکلات اور دشواریوں کا سامنا کرنے سے ہرگز نہ گھبراہیں بلکہ انہیں زندگی کا چیلنج سمجھ کر قبول کریں، کوئی رائے دیتے وقت ہچکچاہٹ کا مظاہرہ نہ کریں، صاف گوئی کی عادت ڈالیں، لوگوں کو اپنی طویل گفتگو سے جس کا کوئی نتیجہ نہ نکلتا ہو بور نہ کریں بلکہ جو کچھ کہنا ہو پورے اعتماد سے کہیں۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائٹرز، کلب، قلم نویس، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی انچسٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر بھیج کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔
سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔



سائنس کارشر

ڈاکٹر جمیل صدیقی

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتے پر ارسال کر دیں۔

سائنس کارنو Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1/7-D، 1 ناظم آباد، کراچی

Q: دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ کہاں واقع ہیں....؟

(اسامہ زاہد۔ اسلام آباد)



A: دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ کو ہستان ہمالیہ میں ہستان ہمالیہ کے شمال میں چین اور افغانستان اور جنوب میں پاکستان، بھارت، نیپال اور بھوٹان ہیں۔ پہاڑوں کے اس سلسلے نے ان تمام خطوں اور ان میں بسنے والوں کے جغرافیائی اور تاریخی حالات پر اثر ڈالا ہے جو اس کے دامن میں ہیں۔

ہمالیہ کے اونچے پہاڑوں کی چوٹیاں ہمیشہ برف سے ڈھکی رہتی ہیں۔ ان میں کئی چوٹیاں چوٹیں ہزار فٹ سے اٹھیں ہزار

فٹ تک اونچی ہیں۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا کا کوئی اور پہاڑ چوٹیں ہزار فٹ بلند نہیں ہے جنوبی امریکا کا سب سے اونچا پہاڑ جو ار جنینا میں ہے، بائیس ہزار آٹھ سو چوٹیس فٹ اونچا ہے۔ یورپ کا سب سے اونچا پہاڑ پندرہ ہزار سات سو اکتھڑ اور افریقہ کا سب سے اونچا پہاڑ اٹیس ہزار تین سو چالیس فٹ اونچا ہے۔ کوہستان ہمالیہ کی بلند چوٹیوں میں ایورسٹ، کے ٹو، کنچن چنگا، سمولا گری، ناگا پربت، اناپورنا، کیشر بروم، مند ایلوی، رکالپو سی ترچمیر اور ہر موش وغیرہ ہیں۔ یہ سب چوٹیاں کھنکس ہزار فٹ سے زیادہ اونچی ہیں۔ سب سے اونچی چوٹی کے ٹو (K2) ہے جو اٹھائیس ہزار دو سو پچاس فٹ اونچی ہے۔

ایورسٹ کا نام ایک انگریز جارج ایورسٹ کے نام پر رکھا گیا ہے جس نے پہلی مرتبہ اسے دریافت کیا تھا۔ اس چوٹی پر پہلی مرتبہ ایک انگریز کوہ پیاسر ایڈمینڈ ہلیری اور ایک نیپال شریا تان سنگ، 1953ء میں پہنچے تھے۔ اس سے پہلے کسی انسان نے ایورسٹ پر قدم نہیں رکھا تھا۔

رکیں پریکٹس

رکی وہ طریقہ علاج ہے جس میں توانائی کو جسمانی ذہنی اور نفسیاتی امراض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ریکی بیشتر امراض میں مفید پائی گئی ہے۔ امراض کے علاج کا یہ ایک قدرتی طریقہ ہے اور اسے آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ریکی صحت مند اور بیمار ہر عمر کے لوگوں کے لیے مناسب ہے۔ اگر کوئی شخص بیمار ہو ہو تب بھی اس کے مدافعتی نظام (Immune System) کو توانا کرنے اور اسے از سر نو تیار کرنے کے لیے ”توانائی“ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ بیماریوں کے خلاف لڑ سکے۔ اس کے لیے ریکی بہترین تدبیر ہے۔ جب آپ ریکی کے ذریعے خود کو شفا یابی سے بہرہ ور کر رہے ہوں تو شفا یابی کی کیفیت کو برقرار رکھنے کے لیے ذیل میں کچھ طریقے درج کیے جا رہے ہیں۔

✽... مریج اور تیز مسالے والے کھانوں سے پرہیز کریں۔ تلی ہوئی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی اعتدال میں کریں۔

✽... ایسے مشروبات سے گریز کریں جن میں کالین شامل ہو مثلاً چائے، کافی اور کولڈ ڈرنکس وغیرہ۔ ان کا استعمال کرنا بند کر دیں یا کم کر دیں، اس لیے کہ ان اشیاء میں موجود بعض اجزاء پٹھوں اور نظام ہضم میں عدم توازن پیدا کرتے ہیں، چنانچہ جسمانی توانائی میں بھی عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے اور بیماریوں کو حملہ آور ہونے میں آسانی ہو جاتی ہے۔

✽... مٹھائیوں اور سفید چینی سے بنی غذاؤں کا استعمال سے کم کر دیں۔

✽... تمباکو نوشی ترک کر دیں۔

✽... روزانہ کے معمولات میں باقاعدگی سے آرام کرنا شامل کریں۔ کچھ دیر ذہنی اور کھار کے لیے سانس کی مشق مراقبہ ضرور کیا کریں۔

✽... صبح وشام باقاعدگی سے تازہ ہوا میں سیر کریں۔ مناسب ورزشیں ضرور کریں۔ لان میں ایروبک ورزشیں اور پیٹھے پھیلانے والی ورزشیں شامل ہیں۔ لیکن ورزشیں کریں جن میں ریزہ کی بڑی سیدھی رہے۔

✽... صاف اور جراثیم سے پاک پانی پئیں۔

سردیاں آتے ہی نزلہ، زکام گلے کی تکلیف وغیرہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ گلے کی تکلیف میں گلے کی سوزش بھی ہے۔ حلق کے اندر سوزش، عام طور پر زکام کے دوران ہوا، آفتونز کے حملے کے باعث ہوتی ہے۔ یہ سوزش، سانس لینا اور خشکی پیدا کر دیتی ہے۔ گلے کی سوزش سے نکلنے والی آواز بھی آسکتا ہے آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ گردن کی دھڑکن جانب دھڑکن سوج جاتے ہیں، حلق کی عضلاتی ساختیں سوج جاتی ہیں اور اس پر خاستری مائل سفیدی جملی بھی چھ جاتی ہے۔ مرض کی شدت بڑھ جائے تو تھوک تھکے یا دھاتارنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ ریکی کی یہ مشق

بقیہ صفحہ 114 پر ملے گی

ہائی بلڈ پریشر

انسانیت کا خاموش قاتل

ہائی بلڈ پریشر انسانی صحت کا ایک خفیہ سمیہ سہ بن گیا ہے۔ تشویش کی بات یہ ہے کہ ڈاکٹروں کے ہاتھوں کے ہزاروں جتن کرنے کے باوجود اس پر قابو پانا خاصا مشکل نظر آ رہا ہے۔ سالہا سال سے ہونے والی ریسرچ کے باوجود ابھی تک بیشتر وجوہات سامنے نہیں آئیں جو اس مرض کا سبب بنتی ہیں۔ اس مرض کی انتہائی خوفناک بات یہ ہے کہ اس سے متاثرہ افراد ایک طویل عرصے تک اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے۔

✽... مٹھائیوں اور سفید چینی سے بنی غذاؤں کا استعمال سے کم کر دیں۔

✽... تمباکو نوشی ترک کر دیں۔

✽... روزانہ کے معمولات میں باقاعدگی سے آرام کرنا شامل کریں۔ کچھ دیر ذہنی اور کھار کے لیے سانس کی مشق مراقبہ ضرور کیا کریں۔

✽... صبح وشام باقاعدگی سے تازہ ہوا میں سیر کریں۔ مناسب ورزشیں ضرور کریں۔ لان میں ایروبک ورزشیں اور پیٹھے پھیلانے والی ورزشیں شامل ہیں۔ لیکن ورزشیں کریں جن میں ریزہ کی بڑی سیدھی رہے۔

✽... صاف اور جراثیم سے پاک پانی پئیں۔

سردیاں آتے ہی نزلہ، زکام گلے کی تکلیف وغیرہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ گلے کی تکلیف میں گلے کی سوزش بھی ہے۔ حلق کے اندر سوزش، عام طور پر زکام کے دوران ہوا، آفتونز کے حملے کے باعث ہوتی ہے۔ یہ سوزش، سانس لینا اور خشکی پیدا کر دیتی ہے۔ گلے کی سوزش سے نکلنے والی آواز بھی آسکتا ہے آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ گردن کی دھڑکن جانب دھڑکن سوج جاتے ہیں، حلق کی عضلاتی ساختیں سوج جاتی ہیں اور اس پر خاستری مائل سفیدی جملی بھی چھ جاتی ہے۔ مرض کی شدت بڑھ جائے تو تھوک تھکے یا دھاتارنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ ریکی کی یہ مشق



ماہرین کا کہنا ہے کہ بعض اوقات موٹاپا، تمباکو نوشی اور جسم میں کولیسٹرول کی زیادتی کے باوجود بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے لیکن اس کا یہ

مرے تک اسے پہچان نہیں پاتے اور عموماً یہ اکیلا بھی سامنے نہیں آتا بلکہ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی اور مرض بھی جڑا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے انسانیت کا ”خاموش قاتل“ بھی کہتے ہیں۔ بعض ماہرین صحت بلڈ پریشر کوئی امراض کی ماں بھی قرار دیتے ہیں، جس میں امراض قلب (دل کا دورہ یا دل کا بڑھ جانا)، فالج، آنکھوں اور گردوں کی بیماریاں وغیرہ شامل ہیں۔ بخاری شریاں میں ہم وقت ایک خاص رفقہ کے ساتھ گردش کرتا



نور ساختہ طریقہ علاج

ڈاکٹر کے

مشورے

مرض سے نجات حاصل

کر کے صحت یاب بھی ہو جاتے ہیں۔

مرض کی مناسبت سے از خود دوا کی

تجویز مذکورہ بالا دوا و جہات کے پس پردہ

کم آمدنی اور تلخ معاشرتی حقائق ہیں،

لیکن تیسری وجہ پر غور کرنے کی اشد

ضرورت ہے۔

دواؤں کے استعمال میں احتیاط برتیں

نیم حکیم، خطرہ جان کا مقولہ تو آپ نے سنا ہی ہو گا۔ دانا بزرگ ہمیشہ سے تلقین کرتے آئے ہیں کہ علاج معالجے کے سلسلے میں صرف مستند معالج پر بھروسہ کرنا چاہیے خواہ وہ ڈاکٹر ہو یا حکیم! لیکن بد قسمتی سے اکثر لوگوں کی یہ عادت بنتی جا رہی ہے کہ ہر چھوٹے بڑے مرض کا علاج خود کرنے لگتے ہیں۔ ایک حالیہ سروے کے مطابق ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دواؤں استعمال کرنے کے رجحان میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔ تقریباً تو بے فیصد بالغ لوگ ڈاکٹر سے مشورہ کیے



بغیر دوا استعمال کر لیتے ہیں۔ بغیر مشورہ دوا استعمال کرنے کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ ہر قسم کی اور ہر مرض کی دوا انتہائی آسانی سے بازار سے خریدی جاسکتی ہے۔

☆ غربت کی وجہ سے لوگ ڈاکٹر کے پاس جا کر اس کی فیس ادا کرنے کے بعد دوا خرید کر

کھانے سے بہتر یہ سمجھتے ہیں کہ خود ہی دوا خرید کر کھالیں۔

☆ پچاس فیصد لوگ

ہونے والے تیل کا استعمال زیادہ مفید محفوظ رہتا ہے۔ سو یا بین، کیڑا، مونگ پھلی، زیتون اور سورج مکھی کے تیلوں سے حاصل ہونے والا تیل۔ یہ نباتاتی تیل نقصان نہیں ہوتے اور جلد ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ زیتون کا تیل خاص طور پر بہت مفید ہے۔

ورزش کریں

کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی کے علاوہ ورزش زندگی کا حصہ بنائیں، روزی دباؤ اور تمباکو نوشی سے نجات حاصل کریں۔

اچار وغیرہ کھانے میں احتیاط

مختلف قسم کے سوس، اچار، چٹنیاں وغیرہ میں نمک اور سوڈیم زیادہ ہوتا ہے۔

نمکین اسٹیکس کے بجائے تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔ دوائیں اور مختلف چیزوں کے نعم البدل ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔



کاروبار پائیزیشن (نشارت) حاصل ہو گا اور آپ بہت حد تک غیر ضرور چکنائی سے دور رہیں گے۔

پھل اور سبزیاں

پوٹاشیم، معدنیات، وٹامنز اور ریش کے حصول کے لیے پھل اور سبزیاں بھی بہترین قدرتی علاج ہیں۔ تاہم یہ خیال رکھیں کہ یہ تازہ اچھی حالت میں ہوں۔

اضافی وٹامن یا اضافی پوٹاشیم معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

قدرتی مشروبات کا استعمال

ایسے مشروبات کا استعمال کریں جن کے ذریعے آپ کو کیشیم کی مقدار مل سکے۔ کیونکہ صحت مند جسم کو روزانہ 900 ملی گرام کیشیم درکار ہوتی ہے۔ اگر گردے کا مرض نہ ہو تو کم چکنائی والے دودھ (بالائی اتار کر) کے دو سے تین گلاس جسم کو مطلوبہ کیشیم فراہم کر سکتے ہیں۔

نباتاتی تیل کا استعمال

گھی اور حیوانی چکنائی کے بجائے سبزیوں سے حاصل

ایک درخت، ایک سال

..... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلے طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

..... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

..... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

..... ماحول میں 10 امیر کثرتی شجر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

..... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

..... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



دسمبر 2012ء

WWW.PAKISTAN

زیتون بحیرہ روم کے علاقوں کی پیداوار ہے جہاں یہ کثرت سے ہوتا ہے۔ یہ درخت اسپین سے نئے دریافت شدہ براعظم شمالی امریکہ لے جایا گیا تھا جہاں کیل فورٹیا کی صحت افزاء آب وہوا اسے اس آگنی اور یہ وہاں بھی کامیابی سے اگتے لگا۔

اب زیتون جنوبی امریکہ کے علاوہ آسٹریلیا اور شمالی افریقہ میں بھی لگایا جا رہا ہے۔ اس کا درخت کئی صدیوں تک اہتمام رہتا ہے۔ فلسطین میں پائے جانے والے چند قدیم ترین درختوں کے تنوں کا محیط 20 فٹ سے بھی زیادہ ہے۔

اس پھل میں 60 سے 70 فیصد

تیل ہوتا ہے جو کھانے پکانے میں بطور سلاڈ آئل کے علاوہ

بطور بے بی مساج آئل بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ پرفیومز، صابن، ادویات اور کاسمیٹکس کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس تیل کو خام حالت میں قدیم زمانے میں روشنی کے لیے لیمپوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ تیل توانائی سے بھرپور غذا ہے۔ اس کا اہم ترین جزو اولیئن ہے۔

مختلف قسم کے زیتون کے تیل کی منفرد مہک اور ذائقے کا انحصار زیتون کی اس قسم پر ہوتا ہے جو تیل نکالنے کے لیے استعمال کی گئی ہو۔ اس کے پختے کی حالت، ظروف میں اس کے استورج کی مدت پر منحصر ہے۔ کچے زیتون کے تیل میں سے تلخ مہک آسکتی ہے جبکہ کچے ہوئے زیتون کی بو سزا مند کی ہو سکتی ہے۔

دسمبر ۲۰۱۲ء

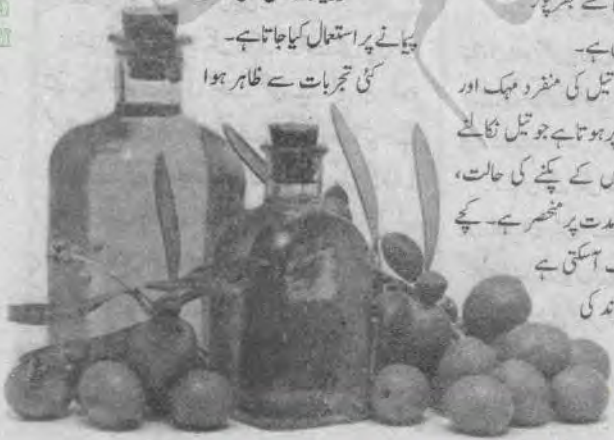
روغن زیتون

کرشماتی
خصوصیات
کامیاب

ورجن اولیو آئل: عام زبان میں ”ورجن“ زیتون کے تیل سے مراد ”پہلا کشید کیا ہوا“ تیل یا وہ تیل ہے جو پھل میں اس وقت سب سے پہلے نکلتا ہے جب اس کا چھلکا بس پھوٹتا ہے۔ یہ معیار کے لحاظ سے زیتون کے تیل کا سب سے بلند ترین درجہ تصور کیا جاتا ہے۔ گزشتہ دہائیوں میں وسیع پیمانے پر کی گئی ریسرچ نے زیتون کے تیل کی معجزاتی خصوصیات کا پتہ چلایا ہے۔ یہ بات ایک عرصہ پہلے لوٹ کی گئی تھی کہ بحیرہ روم کے خطے میں رہنے والے بہت ہی کم لوگوں کو ہارٹ ایک یا کینسر کی بیماری ہوتی ہے اور وہ طویل عرصے تک صحت مند اور تندرست زندگی گزارتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ بحیرہ روم کے خطے کی غذا میں سی فوڈ، پھلوں، سبزیوں اور زیتون کے تیل کا بھرپور استعمال ہے۔ اٹلی، اسپین، یونان اور پرتگال میں تقریباً تمام کوننگ زیتون کے تیل میں کی جاتی ہے۔ یہ سلاڈ ڈریسنگ میں بھی وسیع

پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی تجربات سے ظاہر ہوا



کہ اگر ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل روزانہ پیا جائے تو اس سے بلڈ پریشر نیچے آجاتا ہے، کو لیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے اور انسٹرل آکسیریل ہلاک گھٹ جاتا ہے جو کہ شریانوں کو ہلاک کرنے کے عمل میں حصہ لیتی ہے۔

بنیادی طور پر تین قسم کے شمعی ترشے یا Fatty Acids ہوتے ہیں۔ سیر شدہ شمعی ترشے یا پختائی (Saturated Fatty Acids) جو کہ کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھوس رہتے ہیں جیسے کہ مکھن، گھی، کریم، پنیر، مارجرین اور سرخ گوشت اور کچی گردوں کی پختائی۔ یہ خطرناک تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ یہ خون میں ٹرائی گلیسرائیڈ اور کو لیسٹرول کی سطح کو بلند کرتے ہیں جس کے سبب دل کی بیماریاں اور فالج کے حملے کا امکان بڑھتا ہے۔ فیٹی ایسڈ کی دوسری قسم نیم سیر شدہ شمعی ترشے (Polyunsaturated fatty Acids) ہیں جن کو زیادہ تر پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔

یہ محفوظ تصور کیے جاتے ہیں کیونکہ یہ کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ہارٹی رسک کے افراد کے لیے شفا بخش ثابت ہوتے ہیں جیسے کہ ہائپر لیڈیشن اور موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد

سویا بین آئل، سورج مکھی کا تیل (سن فلاور آئل)، زعفران کا ڈب، انگور کے بیجوں اور اخروٹ کے تیل پولی ان سیچوریتڈ فیٹس کی مثالیں ہیں۔

اب تیسری قسم کا تیل جو کہ حقیقت میں پولی ان سیچوریتڈ فیٹی ایسڈز کی مختلف شکل ہے۔ غیر سیر شدہ شمعی ترشے Unsaturated Fatty Acids یہ سب سے محفوظ ترین تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ تیل LDL کو لیسٹرول کو براہ راست نشانہ بناتے ہیں۔ (لو ڈینسٹی لیو پروٹین جس میں اضافہ براہ راست ہارٹ ایک سے تعلق رکھتا ہے)۔ اور یہ خون میں اس کی مقدار بھی گھٹاتے

ہیں۔ اچھا HDL (ہائی ڈینسٹی لیو پروٹین) کو لیسٹرول کہ خود بھی کو لیسٹرول کا ایک ضروری جزو ہے، باقی رہ چکا ہے اور یہ HDL کو لیسٹرول ہی ہے جسے کہ جسم کے لیے عمدہ تصور کیا جاتا ہے۔

خطرات میں کمی

پولی ان سیچوریتڈ تمام قسم کے کو لیسٹرول کو گھٹا دیتے ہیں (عمدہ HDL بھی اس میں شامل ہے)۔ ان سیچوریتڈ اس انتخابی ایکشن کا مظاہرہ کرتے ہیں اور صرف بڑے LDL کو لیسٹرول کو گھٹاتے ہیں۔ اس سے ہارٹ انگس کے خطرات بڑی حد تک کم ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ HDL ہے جو کہ شریانوں کو ہلاک کرنے والے ہلاک کو حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مونو ان سیچوریتڈ آئلز کی چند نمایاں مثالیں زیتون کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، اور تل کا تیل ہیں۔ بہت سے سبزیوں کے تیل بھی پولی اور مونو ان سیچوریتڈ فیٹی ایسڈز دونوں کا میسر ہو سکتے ہیں۔

زیتون کے تیل میں مونو ان سیچوریتڈ فیٹ کے سب سے زیادہ اجزاء ہوتے ہیں۔ یعنی ا کھانے کے کچھ میں 11 گرام۔ اس کے برعکس سویا آئل اور کارن آئل میں 11 گرام اور سن فلاور میں 22 گرام ہوتے ہیں۔ سبزیوں کے تیل میں کو لیسٹرول قطعی نہیں ہوتا۔

البتہ سیچوریتڈ فیٹس جو کہ ہارٹ انگس کا سبب بنا سکتے ہیں وہ بعض پودوں میں بھی پائے جاتے ہیں جیسے کہ نارمل کا تیل جو کہ خون میں کو لیسٹرول کو ہلوا وسط طور پر بلند کرتا ہے۔

زیتون کے تیل میں 800-900 سے زیادہ اجزاء ہیں اور ان میں سے بہت سے فائدہ پہنچانے والی خصوصیات کے حامل ہیں۔ ان میں سے ایک وٹامن E ہے جو کہ پہلے ہی اپنی کینسر مخالف خصوصیات اور اینٹی کلوٹنگ

اثرات کے لیے اچھی طرح جانا پہچانا جاتا ہے۔ زیتون کے تیل کا ایک اور جزو سائیٹو آرٹھریٹس کے نام سے جانا جاتا ہے جو کہ جسم میں کو لیسٹرول کے جذب ہونے کی مزاحمت کرتا ہے۔ زیتون کا تیل ماں کے دودھ سے بھی مشابہت رکھتا ہے اور بے بی فوڈز کے لیے ایک شاندار بنیاد ہے۔

زیتون کا تیل پتے کو براہ طور پر سکونے میں بھی مدد دیتا ہے جس کی بدولت پتے میں پتھری کی تشکیل سے بچاؤ ہوتا ہے۔

اس منفرد تیل کا ایک اور خاص وصف اس کی اینٹی اوکسیڈنٹ خصوصیات ہیں یعنی کہ یہ خون سے نقصان پہنچانے والے ریڈیکلز کو نکال لے جاتا ہے جو کہ کینسر کا سبب بنتے ہیں۔ لہذا اس میں ضد سرطانی خصوصیات بھی ہیں۔

تیل کا استعمال: زیتون کے تیل کی شاندار خصوصیات کی بدولت ہمیں چاہیے کہ ہم اس کا استعمال شروع کر دیں۔

ہمارے طرز زندگی میں خاصی حد تک تبدیلی آچکی ہے۔ ہم نے پھل قندی اور پیدل چلنا چھوڑ دیا ہے۔ ہم نے الم غلہ (جنک فوڈ) اور مرغی غذا میں کھانا شروع کر دی ہیں۔ ہم تیز رفتار زندگی کے عادی ہوتے جا رہے ہیں۔ دن بہ دن ہم پر موٹاپا طاری ہوتا جا رہا ہے اور ہم بات بات پر غصہ کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہارٹ ایک کم عمری میں بھی عام ہو رہا ہے اور گزشتہ عشروں کے مقابلے میں آج کے دور میں نوجوانوں کو ہارٹ ایک اور دل کی بیماریاں زیادہ ہونے لگی ہیں۔

یہی وقت ہے کہ اب سب کچھ تبدیل کر لیا جائے۔ اپنے طور طریقے، اپنا طرز زندگی، اپنا کھانے پینے کا انداز! صحت مند غذا کھائیں، ورزش کریں، یوگا کی مشق

کریں اور آرام و سکون کو بھی اہمیت دیں۔ پختائی اور مرغی غذاؤں سے اجتناب کریں اور کھانے پکانے کے لیے زیتون کے تیل کا استعمال شروع کر دیں یا متبادل طور پر اسے معالجاتی مقصد کے لیے استعمال کریں۔

روغن زیتون میں صحت بخش اجزاء اسے ناصر ف اینٹی اوکسیڈنٹ اور ضد سرطانی صلاحیتوں سے بھرپور بناتے ہیں بلکہ اس کا خاص جزو سائیٹو آرٹھریٹس جسم میں کو لیسٹرول جذب ہونے کی مزاحمت بھی کرتا ہے۔

روزانہ 1 چمچ روغن زیتون کا استعمال بلند فشار خون کو اعتدال میں رکھنے کے ساتھ کو لیسٹرول کی سطح کو بھی گھٹا کر انسٹرل آکسیریل ہلاک یا شریانوں کو ہلاک کرنے کے خطرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل روزانہ استعمال کریں اور طویل صحت مند زندگی پائیں۔



عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزین ہر بل ٹیبلٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ چالیس لاکھ سال قبل کا انسان ہبزی خور تھا۔

ہبزی بھڑکی ہے زندگی

دور جدید میں اکثر افراد گوشت کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں اور

پھلوں پر توجہ دیتے ہیں، مثال کے طور پر گاجر میں سگریٹ سے وٹامن اے دس گنا زیادہ، وٹامن بی ڈھائی گنا زیادہ اور وٹامن سی دو تہائی زیادہ ہوتا ہے۔ ہبزیوں والی سبزیاں مثلاً پالک، میتھی، کاہو، سرسوں، قلفے کا ساگ وغیرہ میں ہر قسم کے وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

کدو، شلجم، مولی، پیاز، گاجر اور ٹماٹر میں وٹامن بی اور سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور معدنی اجزاء بھی کافی ہوتے ہیں۔ آلو وغیرہ نشاستہ دار ترکاریاں ہیں جن میں نشاستہ، پروٹین اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ صحت و تندرستی کے لیے ان سب ترکاریوں اور ہبزیوں کو متوازن مقدار میں استعمال کرنا بے حد ضروری ہے۔

سبزیوں کا استعمال انسانی فطرت میں شامل ہے:

انسان بنیادی طور پر ہبزی خور ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ لاکھوں کروڑوں سال قبل جب

سبزیوں سے دور جاتے ہیں، خصوصاً بچوں میں یہ رجحان زیادہ پایا جاتا ہے کہ وہ ہبزی کھانا پسند نہیں کرتے۔ ہمیں بہت زیادہ پریشان ہوتی ہیں کہ ان کے بچے ہبزی کھانا بالکل پسند نہیں کرتے۔

درحقیقت گوشت کی نسبت سبزیاں زیادہ فائدہ مند اور توانائی سے بھرپور ہوتی ہیں، کیونکہ سبزیوں میں مختلف اقسام کے وٹامنز، لوہا، تانبا، چونا، فاسفورس، آئیوڈین اور تھوری مقدار میں چربی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ موجود ہوتے ہیں۔

وٹامنز ہماری صحت و تندرستی، جسمانی نشوونما اور طاقت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

اگر جسم کو وٹامن مناسب مقدار میں نہ ملیں تو جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وزن کم ہونے لگتا ہے۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے، اعصاب کا نظام بگڑ جاتا ہے، وٹامنز اسے کی کمی سے ضعف معده اور وٹامن بی کی کمی سے ضعف دماغ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ وٹامن سی کے بغیر بیماری کا مقابلہ کرنے کی قوت کم ہو جاتی ہے اور موڑھوں سے پیپ آنے لگتی ہے۔

وٹامن حاصل کرنے کے لیے سبزیاں اور ترکاریاں سب سے مفید اور آسان ذرائع ہیں۔ یوں تو ترکاریوں کے علاوہ پھلوں میں بھی وٹامن، پروٹین اور صحت بخش اجزاء موجود ہوتے ہیں لیکن بعض صورتوں میں

سبزیاں

نانی امان کی ڈائری

جدا ہو جائیں گے۔

موسم سرما میں اکثر خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ ان کے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ اگر پیچھے ہونٹوں کو درست کرنا ہو تو پانچ گرام مکھن میں ایک گرام نمک ملا کر اسے خوب اچھی طرح الٹ پلٹ لیں اور اس مرکب کو روزانہ رات کو سونے سے قبل ہونٹوں پر لگائیں۔

صاف صابن کے چھوٹے چھوٹے کلب جو آخر میں بیچ جاتے ہیں ان کو ایک لفافے میں بچھ کر آپ کسی گھر سے فرائی فین کے کاغذ سے صاف کر کے اس میں ذرا سا پانی ڈالیں اور صابن کے یہ کلبے، اس میں شامل کر دیں۔ اب اسے ہلکی آنچ پر گرم کر لیں۔ جب یہ صابن پگھل جائے تو ایک بڑے پیالے میں تھوڑا سا تیل پیالے کے اندر کی سمت پوری طرح مل دیں۔ اس میں فرائی فین والا پگھلا ہوا صابن الٹ کر اسے فریڈ میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد آپ پیالہ الٹ کر صابن نکال لیں۔ یہ صابن، واشنگ مشین میں کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے۔



بائس سے تیار کردہ اشیاء گھروں کی خوبصورتی اور زیبائش میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ بائس کے بنے ہوئے فرنیچر کو صاف کرنے کے لیے نیم گرم پانی میں ایک چمچ نمک اور ساکھ ملا کر، سوئی کپڑے کو تر کر کے، فرنیچر پر پھیر دیں۔ اس طرح سے بائس کی اشیاء میں نئی چمک پیدا ہو جائے گی۔

اگر فریڈ میں ذرا سا بھی گلیا ہوا اور جب آپ اس میں گھی ڈال کر کوئی چیز تپنے لگتے ہیں تو گھی کو کڑا کر اچھلتا ہے، جس کی وجہ سے گھی کے چھینٹے دور دور تک اڑتے ہیں۔ اگر اس اچھلتے گھی میں چکنی بھر آٹا چھڑک دیا جائے تو گھی کے چھینٹے نہیں اڑیں گے۔

کپڑوں پر پان کے بد نما دھبے لگ جائیں تو یہ کپڑوں کی خوبصورتی کو متاثر کرتے ہیں۔ داغ سے متاثرہ کپڑوں پر تھوڑا سا ابلّا ہوا، دو دو ڈال کر رکھیں تو پان کے دھبے صاف ہو جائیں گے۔

کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ شیشے کا ایک گلاس، دوسرے گلاس میں بری طرح پھنسن جاتا ہے۔ زور لگا کر ٹکانے کی کوشش کی جائے تو گلاس کے ٹوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر اندر والے گلاس میں ٹھنڈا پانی اور باہر والے گلاس پر گرم پانی ڈال دیا جائے تو دو منٹ کے بعد دونوں گلاس با آسانی ایک دوسرے سے

جدا ہو جائیں گے۔

یہ کلبے، اس میں شامل کر دیں۔ اب اسے ہلکی آنچ پر گرم کر لیں۔ جب یہ صابن پگھل جائے تو ایک بڑے پیالے میں تھوڑا سا تیل پیالے کے اندر کی سمت پوری طرح مل دیں۔ اس میں فرائی فین والا پگھلا ہوا صابن الٹ کر اسے فریڈ میں کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد آپ پیالہ الٹ کر صابن نکال لیں۔ یہ صابن، واشنگ مشین میں کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے۔

اگر اندر والے گلاس میں ٹھنڈا پانی اور باہر والے گلاس پر گرم پانی ڈال دیا جائے تو دو منٹ کے بعد دونوں گلاس با آسانی ایک دوسرے سے

جدا ہو جائیں گے۔

سبزی خور اور گوشت خور

انسانوں کا موازنہ:

عموماً گوشت سے تیار شدہ غذاؤں کے استعمال سے صحت شدید گرانی کا شکار ہو جاتا ہے اور انسان کے اوپر سستی اور غنوصی طاری ہو جاتی ہے لیکن اگر سبزی سے تیار شدہ کھانا زیادہ مقدار میں



انسان کی تخلیق ہوئی تھی تو وہ پھلوں اور سبزیوں پر گزارا کیا کرتا تھا۔

ایک امریکی سائنسدان نے اس ضمن میں تحقیق کرتے ہوئے برقیاتی خوردبین (الیکٹروک مائیکرو اسکوپ) استعمال کی اور کھدائی کے دوران برآمد ہونے والے ڈھانچوں کے دانتوں اور زندہ انسانوں کے دانتوں پر پڑنے والے نشانات کا بغور جائزہ لیا۔ سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ چالیس لاکھ سال قبل کا انسان سبزی خور تھا۔

سبزی خور حضرات پر مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ سبزی خور گوشت خور افراد کے مقابلے میں دبلے پتلے ہوتے ہیں، ان کی عمر کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور انہیں نظام ہضم سے متعلق اور کمزور کرنے والی بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ دراصل انسان کو قدرت نے ایسا سبزی خور بنایا ہے جو وقت ضرورت گوشت بھی کھا سکتا ہے۔ وہ اپنی غذا کو اپنی جسمانی ساخت کے جس قدر مطابق رکھے گا اس کی صحت اتنی ہی اچھی رہے گی۔ اسی لیے ضروری ہے کہ سبزیوں کو ہم اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کریں اور بچوں کو بھی مختلف طریقوں سے سبزی کھانے کی جانب راغب کریں۔

سبزی خور افراد میں سبزیوں کا تناسب گوشت خور افراد کے مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق پادروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم نہ ہونے سے ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پید ہونے والی ذیابیطس سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہیے کہ انسان کی زیادہ تر غذا سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہم میں سے اکثر لوگ گوشت پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

گوشت پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

کچھ گھرانے ایسے بھی ہیں جہاں سبزی کا داخلہ ممنوع ہے۔ بڑی بڑی دعوتوں میں سبزیوں کو میز کی سجائے کے لیے تو ضرور استعمال کیا جاتا ہے مگر کھانے کے لیے بطور پیش کوئی بھی سبزی پیش نہیں کرتا۔

سبزیوں بیماریوں سے بچاؤ کا ذریعہ:

ماہرین کے مطابق آنتوں کے کینسر، بلڈ پریشر، فالج، دل کے امراض، دانتوں کی خرابیاں، بواسیر، خراب خون لے جانے والی نالیوں کا پھول کر نمایاں ہو جانا اور اسی طرح کے دیگر امراض کا تناسب سبزی خور افراد میں کم ہوتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ میں پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا کا اس وقت قائل ہو گیا جب سے انجانا (دل میں درد) میں مبتلا چار مریض صرف غذائی تبدیلی سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔ انہوں نے صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا استعمال کی جس میں کوئی شراب نہیں تھا اور صرف ایک ماہ بعد ان کا درد رفع ہو گیا۔ ایک مریض کا وزن بہت بڑھا ہوا تھا اور پیر کی ویدیں پھول جانے کی شکایت بھی تھی، جب اس نے سبزیوں کا کھانا شروع کیا تو صرف تین ہفتے بعد ویدوں سے متعلق شکایات بڑی حد تک دور ہو گئیں اور وزن بھی نمایاں طور پر کم ہو گیا۔

دیکھو! ۲۰۱۲



پاکستان میں تیزی سے بڑھتے ہوئے امراض کا سبب متوازن غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ نوجوانوں اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں صحت سے متعلق جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں مثلاً ہموک نہ لگنا، جلد کی رنگت کا پھیکا ہونا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا پیدا ہونا، تھوڑی سی محنت مشقت سے تھک جانا، ان تمام مسائل کا واحد حل یہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کا مقدار میں استعمال کیے جائیں۔

پاکستان کے ان علاقوں میں جہاں لوگ کچی سبزیاں پابندی سے کھاتے ہیں، صحت کا عمومی معیار بہت اچھا ہے اور یہاں کے باشندے دیگر علاقوں کے گوشت استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ محنت و مشقت کر سکتے ہیں اور زیادہ جفاکش ہوتے ہیں۔

سبزیوں پکاتے ہوئے احتیاطی تدابیر:

عدم واقفیت کی بناء پر جب خواہ تین سبزی پکاتی ہیں تو اس کے کئی ضروری اجزاء وٹامنز اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیاں پھینچیں اور پکاتے ہوئے حسب ذیل باتوں کا خیال رکھیے۔

... سبزیوں کا چھلکا زمی سے اتارنا چاہیے، سخت ہاتھ لگنے سے چھلکے کے ساتھ بعض اہم غذائی اجزاء ضائع ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

... گو بھی کئے پھول اور گرم کلمہ کو گرم ٹھنکین پانی سے

کم از کم دس منٹ تک دھونا چاہیے۔ اس طرح ان پر چپکے ہوئے چراغ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

... آلودہ وغیرہ ایک دن پہلے کاٹا اور پھیلا جائے۔

... سبزی کو پانی میں زیادہ دیر ڈبو کر نہ رکھیں۔ ایسا کرنے سے ان کے وٹامن اور معدنی نمک پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو کاٹ کر ان کے بہت چھوٹے ٹکڑے کرنے سے بھی ان کا وٹامن سی برباد ہو جاتا ہے۔

... سبزیوں کو کم سے کم وقت میں پکائیے۔ زیادہ پکانے اور بھوننے سے ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

... سبزی رنگ کی ترکاریوں کو پہلے کھلے برتن میں پکائیے تاکہ تیزابی مادہ بخارات کی شکل اختیار کر کے اڑ جائے۔

... تیز خوشبودار ترکاریاں بھی کھلے برتن میں پکانی چاہیے۔

... پکانے کے فوری بعد کھالینا چاہیے، زیادہ دیر تک رکھنے سے غذائیت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔

سبزیوں میں حسب ذیل تناسب سے مختلف اجزاء استعمال کرنے چاہئیں، سبزی آدھا کلو، مکھن یا تیل پچاس

گرام (ایک چمچ)، زیرہ ایک چمچ، نمک حسب ضرورت مرچ دو یا تین عدد اور پانی کم سے کم مقدار میں۔

مختلف سبزیوں کو مزیدار بنانے کے لیے ان کے دوسری سبزی کے ساتھ ملا کر پکایا جائے۔ مثلاً گوشت، ٹماٹر، بھنڈی، پھول گوشت اور پالک کے ساتھ ملا کر پکائیے

کبھی بھی سبزی پکاتے ہوئے زیادہ مسالے نہ استعمال کریں بلکہ مختلف سبزیوں میں مختلف مسالے ڈال کر پکائیے اور چٹ پٹی سبزی بنائیں۔ مثلاً آٹھٹے اور لو کی بنائے

لیے اس میں کئی ہوئی مرچ اور پیسا ہوا ادو رک شامل کریں۔ ادو کی پکاتے ہوئے اس میں اٹی یا لیمن کا رس ملا کر پالک میں ہری مرچیں اور لہسن ڈال کر اس کو مزیدار بنا

جاسکتا ہے۔ مٹر کی مٹھاس کم کرنے کے لیے اس کو گھوٹو آلو، یادگیر کسی سبزی کے ساتھ ملا کر پکایا جائے۔

سبزیوں میں بہاؤ نامنر اور توانائی کا خزانہ ہیں اس لیے اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور سبزی کو شامل کرنا چاہیے تاکہ ہم صحت مند و تندرست اور چاق و چوبند اور مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔



فا سٹ فوڈ کھانے والے بچوں میں ذہانت کی سطح کم ہو جاتی ہے

برگر اور فرنیچر ایسی چیزیں ہیں لیکن ان کے نقصانات بھی کم نہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق بے تحاشہ فاسٹ فوڈ کھانے والے بچوں میں ذہانت کی سطح گھٹ کر سب سے کم ہوتی ہے۔ برطانوی یونیورسٹی میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق صرف کھانے کی مقدار ہی نہیں بلکہ اس کا معیار اور تازہ ہونا بھی بچوں کی ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کمر عمری سے ہی جب تک فوڈ کھانے والے بچوں میں آٹھ سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ذہانت کی سطح گھٹ جاتی ہے، جبکہ تازہ اور صحت بخش معیاری غذا لینے والے بچوں کا آئی کیو لیول نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔



روزانہ ذہانت

چند ایک مقبول سلاط کی سبزی ہے۔ اس کی مقدار اور گہری سرخ شفافی رنگت کی وجہ اس کے اندر موجود میٹان نامی رنگدار جوہر ہے۔ چند ایک رس دار جز

کی مانند نہایت خوش ذائقہ اور عمدہ غذائی ٹانگہ ہے۔ ایسے تو چند کئی طرح سے خوراک میں استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کا اہم ترین استعمال بطور سلاط ہے۔ چند رکے ہوئے کی نسبت کچا زیادہ مفید ہے۔ چند معدنی اجزاء کا خزانہ اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ ایک سو گرام چند کے معدنی اجزاء اس طرح ہیں:

نیشہ 18 ملی گرام، آئرن 11 ملی گرام، فاسفورس 55 ملی گرام، وٹامن سی 10 ملی گرام۔

جبکہ 100 گرام چند کے کیمیائی اجزاء میں رطوبت 87 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، ریشے 0.9 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 8.8 فیصد تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ 100 گرام چند کی غذائی صلاحیت 43 کیلوریز ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ چند کس قدر مفید سبزی ہے۔

چند بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

چندر

توانائی سے بھرپور سبزی

ایک کلو چند روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے

چندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

ایک کلو چند روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے

چندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

ایک کلو چند روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے

چندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

ایک کلو چند روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جبکہ آئر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے

چندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے جو اب پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں بھی کثرت

جاتے ہیں۔ پتوں کی ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ جبری جن کے ماہرین کے مطابق سرخ چندر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ چندر کے اجزاء گردوں

اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں اور رنگت نکھارتے ہیں۔ چندر کا رس انیسیا کا عمدہ علاج بھی ہے۔ یہ قبض کشاہ سبزی ہے۔ دم دور کرتی ہے اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ بواسیر، جوڑوں کا درد اور



کھینچے، بے حد مفید ہے۔ آپ اس میں دوسری جکی سبزی بھی شامل کر سکتے ہیں مثلاً گاجر، مولی، مٹر، بند گنم وغیرہ۔ چندر کا طلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔

ایک کلو چندر چھیل کر کدو کی کر لیں۔ دودھ آدھا لیٹر، کھویا 250 گرام، گھی پستہ اور بادام حسب ضرورت، چینی ایک پا لیں۔ دودھ میں چندر پکائیں۔ دودھ خشک ہونے پر چینی ملا کر چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال لیں

اور ایک چمچ گھی ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملا لیں۔ چندر کا لذیذ، مقوی طلوہ تیار ہے۔ اسے ناشتے میں کھانے یا بے حد مفید ہے۔ چندر صحت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ حسن کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔ مثلاً بالوں کی خشکی کے لیے چندر مفید ہے۔ ایک چندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب لیے، آدھے گھنٹے بعد سردھو لیں۔ پتے میں دو مرتبہ یہ عمل کیجیے، اس سے بالوں کی خشکی ختم ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ چندر کے پتے ذھن اور ایک چندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دے لیں اور اس سے بال دھویئے، سر کی جو جیں دور ہو جائیں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔ بالوں کو مضبوط بنانے کے لیے چندر کا تیل ہے۔ مفید ہے۔ دو بڑے چمچ چندر لے کر انہیں کاٹ لیجیے

سردرد کے لیے بھی چندر بہت مفید ہے۔ چندر کو پکایا پالنے کے بعد کلوں کی شکل میں کاٹا جاتا ہے۔ پھلکے سمیت ابالنے سے اس کے رنگ دار جوہر کے پھلکے کا عمل کم سے کم رہ جاتا ہے۔ رنگت کے حصول کے لیے چندر کا سوپ بھی بنایا جاتا ہے۔ عام طور پر چندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیا جاتا ہے تاکہ چندر کا کھارا پین دور ہو جائے۔ اس طرح سائن تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ چندر بطور سبزی عام استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور قے کے ساتھ بھی۔ اسے کسی بھی طرح پکایا جائے تو انائی بخش سبزی ہے۔

چندر کی سلاہ بھی قوت بخش ہے۔ ایک درمیانہ چندر رکات کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجیے اور اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ٹمک، کالی مرچ، کالا زیرہ پسا ہوا چمڑک دیجیے اور کھانے کے ساتھ استعمال

چندر کا تعلق پاک کے ساگ کے خاندان سے ہے۔ البتہ اس کا خوراک میں پسندیدہ حصہ جڑ ہے جس میں غذائی عناصر جمع ہو کر شلغم کی سی شکل بن جاتی ہے۔ اس گولے کے اوپر جڑوں کے مزید ریشے اور بال ہوتے ہیں۔ عام طور پر چندر کا رنگ اندر سے بھورا اور قمری ہوتا ہے، نئے لال کہا جاتا ہے۔ اس کی ایک سفید قسم بھی ہوتی ہے۔ یورپ میں اس کی یستانی، سفید، سمندی، شکری اور ایک قسم Mengietwuzert پائی جاتی ہے۔



چندر کی پھولی ہوئی جڑ اور پتے خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ سلاہ کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اسے ابال کر کھاتے ہیں۔ گوشت کے ساتھ سائن کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ اس سے چینی بھی بنتی ہے کیونکہ اس کی شکری قسم میں 24 فیصد شکر پائی جاتی ہے۔ چندر سے حاصل ہونے والی چینی زیادہ سفید چھوٹے دانوں والی اور مٹھاس میں گنے کی چینی سے پھینکی ہوتی ہے۔ پاک کے زیادہ استعمال سے گردے کی پتھری اور پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ پاک کے ساگ میں آسلیٹ زیادہ ہوتے ہیں مگر چندر کے پتوں میں ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔

دھونے یا منہ پر روٹی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے چہرے کے داغ دور ہو جاتے ہیں اور چہرہ صاف ستھرا اور نکھرا نکھرا ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ چندر ایک بے حد مفید سبزی اور عمدہ غذائی ٹانک ہے۔



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

کیلا

کیلا توانائی سے

بھرپور، سستا اور سدا بہار

پھل ہے۔ یہ پھل ناصرف

فوری قوت کے حصول کا

ایک اچھا ذریعہ ہے بلکہ یہ جسم

میں خون کے ذرات پیدا

کرنے کے علاوہ متعدد

امراض میں بھی اکسیر

ہے۔ کیلے کے متعلق

تین طور پر یہ کہنا مشکل

ہے کہ یہ دنیا میں سب سے

پلے کہاں اور کب پیدا ہوا،

لیکن رومن مورخ پلاسنی کے مطابق 327 قبل مسیح میں

سکندراعظم نے اسے سب سے پہلے وادی سندھ میں دیکھا

تھا۔ پلاسنی "کیلے" کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ "یہاں

کے دانشور اس درخت کے ساتھ بیٹھ کر لوگوں کو علمی اور

تحقیقی باتیں بتایا کرتے تھے اور اسی درخت کے پھل پر

گزارہ کرتے تھے۔"

ساتویں صدی تک کیلا

صرف ایشیا میں پایا جاتا تھا۔



بعد میں عرب تاجروں کے ذریعہ

مغربی افریقہ تک پہنچ گیا۔ اسی

عرصے میں پر نکال اور

اسپین کے عیسائی مبلغ

اور محقق اسے جنوبی

امریکہ لے گئے۔

کیلا جہاں بھی گیا،

بڑی مقبولیت حاصل

کی اور پسندیدگی کی

نگاہ سے دیکھا گیا اور آج

کیلا تجارتی لحاظ سے ایک

منفعت بخش پھل ہے۔

توانائی سے بھرپور سستا اور سدا بہار پھل

دنیا بھر میں کیلے کی جتنی بھی پیداوار ہوتی ہے اس کا

دو تہائی حصہ جنوبی اور وسطی امریکہ سے ہی آتا ہے۔ جبکہ

باقی پیداوار افریقی اور ایشیائی ممالک میں ہوتی ہے۔ ایک

صدی قبل تک مغربی یورپ اور امریکہ میں کیلا ایک

نایاب اور اعمول پھل تھا۔ انیسویں صدی میں جب وسطی

امریکہ سے کیلے کی پہلی کھپ امریکی بندرگاہ بوشن پر

پہنچی تو وہاں اسے دیکھنے کے لیے آنے والوں کا ایک ہجوم

لگ گیا۔ کیلے کی مقبولیت اور اس کے پسند کیے جانے کی وجہ

سے اس کے غذائی اجزاء ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ

اس کی لذت اور ذائقہ بھی فرحت بخش ہے۔ یہی

وجہ ہے کہ غذائی ماہرین دودھ کے بعد کیلے کو

ایک مکمل غذا قرار دیتے ہیں۔ اس میں وٹامن

اے، بی، سی کے ساتھ ساتھ مناسب

مقدار میں پوٹاشیم بھی



سردیوں میں کیا کھانا چاہیے؟

سردیوں میں انسان کی غذائی ضروریات بدل جاتی ہیں۔۔۔؟

ہمارے جسم کو اندازاً پندرہ سے دو ہزار کیلوریز یومیہ ضرورت پڑتی ہے، البتہ انفرادی جسمانی ساخت روزمرہ کی مصروفیات کیلوریز کی ضروریات میں کمی بیشی لاسکتی ہے۔ جہاں بہت زیادہ ٹھنڈ نہیں ہوتی وہاں جسم کو گرم رکھنے کے لیے اضافی کیلوریز کی ضرورت نہیں



جسم کو اندرونی لحاظ سے گرم رکھنے کے لیے ہمارا جسمانی نظام اضافی کیلوریز استعمال کرتا ہے، مگر اس کے ساتھ ہی ہمارا جسمانی سسٹم چکنائی کو جمع کرنے کی کوشش میں لگ جاتا ہے۔

یہ ایک قدرتی عمل ہے اور یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں عام دنوں کے مقابلے میں وزن کی زیادتی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ کہنا

منزہ حق

ضرورت نہیں۔ البتہ غذا کے چناؤ میں چند ایک باتوں کا خیال ضرور رکھنا چاہیے کہ خوراک غذائی اجزاء (Nutrients) سے تو بھرپور ہو مگر کیلوریز جسمانی ضروریات سے تجاوز نہ کریں۔

یہ قدرت کا تحفہ سمجھ لیں کہ موسم سرما کی بیشتر سبزیوں اور پھلوں میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ پھلوں میں کیٹو، موسمی، انار اور سبزیوں میں پیاز، گاجر، شلہ مرچ، اور وٹامنز موجود ہیں جو جسم میں قوت پھیلیں، چقدر، بند گوبھی میں وہ تمام معدنیات طاعت پیدا کرتی ہیں اور



جنوبی امریکہ کے باشندے کیلے میں اناس کا مرغی چینی اور دار چینی ڈال کر پڈنگ کی طرح گاڑھا کاڑھا کھاتے ہیں۔ بعد فریج میں ٹھنڈا کر کے کریم اور پینیر کے ساتھ کھاتے ہیں۔ عرب ممالک میں بھی کیلے کی مٹھائیاں اور چٹریوں کی فروخت عام ہے۔ افریقی ممالک میں کیلے کو ابال کر مخصوص سالن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاکستان و بھارت



میں بھی کچا کیلا بطور سبزی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ ذہنی و جسمانی کام کرنے والے حضرات اگر شام کا کام سے فارغ ہو کر دو تین کیلے کھالیں کریں تو وہ ناز و نم ہو جائیں گے۔ وہ لوگ جو سخت بھوک لگنے کی صورت میں فاسٹ فوڈ ریسٹورانوں کا رخ کرتے ہیں اگر کیلے کا استعمال کریں تو زیادہ بہتر اور مفید غذا پائیں گے۔ کیلا کھانے کے بعد اگر الاپچی کے چند دانے کھا لیجیے جائیں تو کیلے کی افادیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ کیلے کم از کم دو کھانے چائیں کیونکہ ایک کیلا کھانے سے قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔ کیلا کھانے کا منہ کھانا بھی مناسب نہیں ہوتا۔

شیر خوار بچے کی خوس غذا شروع ہو جائے تو اسے اچھی طرح پکا ہوا کیلا ٹھوڑی سی مقدار میں میل کر کھلائیں۔ اس طرح بچے کی غذائی ضرورت بھی پوری ہوتی ہے اور جسمانی نشوونما کے لیے درکار اجزاء بھی مل جاتے ہیں۔ لیکن خیال رہے کہ ڈاکٹر کے مشورے کے بعد ہی شیر خوار بچے کو کیلا کھلائیں۔

موجود ہوتا ہے۔ ایک دودھ پینے والے بچے کے لیے یومیہ وٹامن سی، نایا سین، رائبو فلاوین اور تھامین کی جتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اس کی چوتھائی مقدار صرف

ایک کیلے سے حاصل ہو جاتی ہے۔ کیلے میں کو لیٹرو ل یا کل نہیں ہوتا جبکہ سوڈیم کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مقدار نشاستے کی پائی جاتی ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ کیلا کھاتے رہنے

سے جسمانی چربی میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ ایک عام اوسط سائز کے کیلے میں صرف 85 حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں جو ایک سیب یا نارنگی کے حراروں کے برابر ہیں۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق کیلا معدے اور آنتوں کے زخم (السر) کے مریضوں کے لیے ایک بہت ہی مفید پھل ہے۔ اس کے علاوہ اسہال کو روکنے کے لیے بھی یہ پھل بہت مفید پایا گیا ہے۔ ماہرین نے کیلے کو آنتوں کے اکثر امراض میں بہت مفید قرار دیا ہے۔ کیلا قدیم زمانے سے بطور دوا استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیلے کا استعمال دروسر، خسرہ اور پیٹ کے امراض کے علاج کے لیے بطور دوا کیا جاتا تھا۔

کیلا، سالاد اور مٹھائی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چین میں کیلے سے ایک مٹھائی بنانے کا خاص رواج ہے۔ اس مٹھائی کو بنانے کے لیے کیلے کو اچھی طرح میل کر مٹھائی کی شکل دیتے ہوئے ہلکا سا تل لیتے ہیں۔ پھر اسے گاڑھی چاشنی میں ڈال کر نکال لیتے ہیں اور فریج میں ٹھنڈا کر کے کھانے کے لیے پیش کرتے ہیں۔ یہ مٹھائی غذائی اجزاء سے بھرپور اور بہت لذیذ بھی ہوتی ہے۔



موسم میں ایک صحت مند انسان کے لیے متوازن غذائیت کیا ہوسکتی ہے...؟

ایک اچھی غذا بہترین نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ غذا کا چناؤ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ غذا بہترین نشوونما کے ساتھ ساتھ جسم میں قوت مدافعت پیدا کرے اور جسم کو وائرس اور متعدد بیماریوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت عطا کرے۔ لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کے تمام افراد تین مرتبہ وقت پر غذا ایت سے بھرپور ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا لیں، جن میں وہ تمام وٹامن اور معدنیات موجود ہوں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ ہر موسم کی طرح موسم سرما میں بھی کھانے میں اعتدال بہت حد تک ضروری ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ زیادہ چکنائی، میٹھی اشیاء کا استعمال اور حد سے زیادہ کھانے پر کنٹرول ضروری ہے، کیونکہ غذا پر کنٹرول نہ رکھنا مختلف جسمانی مسائل اور وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا موسم سرما میں گرم تاثیر والی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں...؟

موسم سرما میں ٹھنڈ کے باعث جسم کے درجہ حرارت میں بھی کمی آتی ہے اور انسانی جسم اس تبدیلی کا اظہار ہموک کی شکل زیادتی کی شکل میں کرتا ہے۔ وہ اخرجی جو غذا کے ہضم ہونے میں استعمال ہوتی ہے جسم کے درجہ حرارت کو بڑھاتی ہے اور جسم گرم رہتا ہے۔ موسم سرما میں غذائی زیادتی کا یہ قدرتی رجحان وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ایک طرف اگر

ہموک بڑھ جانے کے ساتھ غذا نہ بڑھائی جائے تو جسم درجہ حرارت کم ہو جائے گا اور نزلہ، زکام اور فلو کا خطرہ ہونے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔ ایسے میں ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسی غذا کا سمجھداری سے چناؤ کیا جائے جس میں غذائی اجزاء مثلاً پروٹین، معدنیات، وٹامن کی مقدار زیادہ ہو۔ اور کیلوریز کی مقدار غذائی اجزاء کی نسبت کم ہو۔ گوشت مثلاً مرغی، چھلی، گائے، بکری کے گوشت کا استعمال جسم میں گرمائش پیدا کرنے کے ساتھ وزن اضافے کا باعث بن سکتا ہے لہذا ایسی اشیاء کا چناؤ کیا جائے جو گرمائش کے ساتھ کم کیلوریز فراہم کریں مثلاً پھل، سبزیاں، پھلیاں، اناج، بیج اور مغزیات۔

یہ قدرت کا تحفہ سمجھ لیں کہ موسم سرما کی بیشتر سبزیوں اور پھلوں میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ پھلوں میں کیڑا، موسمی، انار اور سبزیوں میں پیاز، گاجر، شملہ، مرچ، پھلیاں، چھندر، بند گوبھی میں وہ تمام معدنیات اور وٹامنز موجود ہیں جو جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہیں اور جسم کو گرم بھی رکھتی ہیں۔

لہذا استعمال زمانہ قدیم سے دوا کی شکل میں استعمال ہو رہا ہے، علاوہ ازیں انسانی نظام ہضم کی سبزیوں، پھلوں سے زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے یہ نسبت کیا ہوئی غذائی اشیاء کے۔ روایتی جڑی بوٹیاں اور سالہ جات کا استعمال موسم سرما کے دوران جسم میں چستی پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً گرم گرم سبزیوں کا سوپ کالی مرچ کے ساتھ استعمال بدنناک کھانے اور گلے کو آرام دیتا ہے۔ چائے میں ادک، دارچین شامل ہو تو قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ مغزیات میں موجود معدنیات اور Phytochemicals پتہ اور دیگر اہم فیٹی ایسڈ کے باعث جسم کو گرم رکھتے ہیں۔

غذا کے کتنے گروپس ہیں اور اس موسم میں کس گروپ سے کتنی غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے...؟

وہ تمام غذائیں جو ہم کھاتے ہیں ان کو پانچ گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
*... پھل اور سبزیاں۔
*... نشاستہ اور اناج (چاول، ذیل روٹی پات اور دیگر اناج)۔
*... گوشت، چھلی، اٹلے، پھلیاں، مغزیات۔
*... دودھ اور اس سے بنی اشیاء۔



یاد رہے کہ متواتر کسی بھی ایک گروپ میں سے غذا کا چناؤ درست نہیں۔ دن بھر کی غذا میں ہر گروپ میں سے غذائی اشیاء کا انتخاب کریں۔ تھوڑی سی توجہ اور وقت نکال کر ہم فوڈ گروپ کی مدد سے بہتر غذائی پلان تیار کر سکتے ہیں اور بہت سے مزید ار اور غذائیت سے بھرپور کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ کھانا پکانے کے طریقوں میں تبدیلی لاکر مثلاً ڈپ فرنی کی جگہ روست کرنا، بیک کرنا یا بھاپ پر پکانے سے ہم کھانے میں موجود غذائی اجزاء کو پکانے کے دوران ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

گوشت کے گروپ میں چھلی وٹامن ڈی اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں، جن کی مدد سے موسم سرما میں بعض اوقات ڈپریشن جیسے موڈ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ پھلوں کے گروپ میں سے کیڑا، موسمی، گریپ فروٹ، لیموں، امرود وغیرہ نہایت صحت مند پھل ہیں، کیونکہ ان میں موجود وٹامن سی قوت مدافعت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سبزیوں کے گروپ سے گہرے رنگ کے پتوں والی سبزیاں کم سے کم ایک مرتبہ

دن بھر کی غذا میں ضرور شامل کی جائیں۔ ایسی دن بھر کی غذا میں ریشہ کو زیادہ سے زیادہ شامل کریں تاکہ قبض کی شکایت سے محفوظ رہیں جو کہ موسم سرما میں کم چھل پھل کی وجہ سے واقع ہو جاتی ہے۔ کھانے کے اوقات کے علاوہ ہموک کی تسکین کے لیے مختلف پھلوں اور سبزیوں کے ملاپ سے سلاڈ تیار کریں، مگر چکنائی سے بھرپور سلاڈ فریج کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ موسم سرما میں مغزیات کا استعمال بھی فائدہ مند ہے، ان میں موجود Selenium ذہنی صحت اور ڈپریشن سے بچنے میں مددگار ہے۔

مریضوں کے غذائی چارٹ میں موسم کی مناسبت سے تبدیلیاں!

کسی بھی فرد کا غذائی پلان اور کیلوریز کا یقین اس کی جنس، عمر، روزمرہ مصروفیات یا کوئی بیماری، مثلاً شوگر،



بلڈ پریشر، معدہ کی توانائی کے لحاظ سے غذائی ضروریات کو مد نظر رکھ کر ترتیب دیا جانا چاہیے۔ بعض اوقات مریض کو موسم کی مطابقت سے یاد دہانی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ سورج کی روشنی وٹامن ڈی کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔ ایسے علاقوں میں جہاں سرد موسم زیادہ عرصہ رہتا ہے یا سخت سردی پڑتی ہے وہاں دھوپ کی کمی کے باعث جسم میں وٹامن ڈی کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اپنے معالج سے اس حوالے سے رجوع کریں۔ سرد موسم میں Seasonal Affective Disorder (SAD)

خواتین اپنی فیملی کو موسم سرما میں متوازن غذائیت کیسے دے سکتی ہیں؟

ایک خاتون چاہے گھریلو ہو یا ملازمت پیشہ، ہر حال میں اپنے خاندان کو بہترین ماحول اور غذا کی فراہمی کا اہتمام کرتی ہے۔ خاندان میں موجود ہر فرد چاہے عمر رسیدہ ہو یا بڑھتی ہوئی عمر کے بچے سب کی غذائی ضروریات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ موسم سرما میں صحت بخش غذا کی فراہمی کے ساتھ اس موسم کا بھرپور لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ کھانوں کے مختلف فوڈ گروپ سے غذائی اشیاء کے چناؤ سے ایک طرف ہم غذائی ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ موسم سرما میں چند خاص اشیاء مثلاً مچھلی، مغزیات سے بنے نت نئے پکوان دسترخوان کی زینت بڑھاتے ہیں۔ پاکستانی گھرانوں میں اکثر رشتہ داروں اور دیگر دوست احباب کو پائے، حلیم کی دعوت پر مدعو کیا جاتا ہے۔ ایسے پکوان موسم سرما میں بے حد غذائیت دیتے ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کو گوکہ موسم سرما میں وقت کی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لیکن اگر کوشش کی جائے تو وہ بھی اپنی سمجھداری سے کم وقت میں مندرجہ بالا چیزوں کا اہتمام کر سکتی ہیں۔ ہفتہ وار چھٹی کو خاص ڈش کی تیاری کے ساتھ اسٹیشن بنایا جاسکتا ہے۔ ممکنہ آنسو کے بعد سردیوں میں کوئی بھی خاص میٹھا مثلاً گاجر کا حلوہ، گڑ، مٹل کے لٹو، باجرے، گڑھ کے میٹھے فوڈ بے حد داد و وصول کراتے ہیں۔ غذا اور غذائیت کی بنیادی اور آسان سی باتوں کا خیال رکھ کر ایک خاتون خانہ ناصرف مزیدار کھانے کا اہتمام کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کے افراد کو موسم سرما میں عام طور پر ہونے والے انفیکشن سے بچا کر پورے موسم سرما میں صحت مند بھی رکھ سکتی ہیں۔



سی فوڈ میں موجود ٹامن بی کیلیس خاص کر ٹامن بی 12 جسمانی نشوونما اور نظام ہضم کو فعال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہماری غذا میں نیاسین نامی عنصر کی موجودگی نظام ہضم اور اعصابی نظام میں موثر رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ سی فوڈ کے اندر سوڈیم اور کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے۔ لہذا اسی فوڈ کو اگر کم پختائی میں پکایا جائے تو باؤنڈ بڑھانے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

چائے اور کافی کا زیادہ استعمال درست ہے...؟

چائے اور کافی کا استعمال نہ صرف ہمارے گھر بلکہ دفاتر میں بھی مقبول و عام ہے۔ موسم سرما اور بارشوں میں اس کا استعمال جسم کو گرم رکھتا ہے۔ لیکن یہ کہنا



بھی بے جا نہ ہو گا کہ اکثریت کو چائے اور کافی کے مضر اثرات کا علم نہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کا پینا ہمیں جہاں دماغی طور پر چاق و چوبند رکھتا ہے وہاں اس کا ایک خاص حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ مثلاً جو لوگ اس کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں ان میں تیزابیت، سینے کی جلن، ہاضمہ میں خرابی دیکھی جاتی ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کیفین جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال پیشاب کی کمی کا سبب بنتا ہے اور خون میں کو لیسترول کو بڑھاتا ہے۔ لہذا کوشش کریں کہ موسم سرما میں بھی اس کا استعمال دو یا تین کپ سے زیادہ نہ ہو۔ خیال رہے کہ سونے سے پہلے چائے یا کافی نہ پیں اور اس میں شکر کے استعمال کو کم رکھیں۔ پانی کا استعمال بڑھانے سے جسم میں کیفین کے مضر اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما

ہے۔ موسم سرما کے دوران خوراک میں اضافہ کے باعث پانی کی اضافی ضرورت ہوتی ہے تاکہ کھانا ہضم ہو سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ سردیوں کے خشک موسم میں پانی کا استعمال جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ پانی کی مناسب مقدار انسانی جسم کو موسم سرما میں ہونے والے دمہ اور سانس کے امراض سے بچاؤ کا بھی سبب بنتی ہے۔ کم از کم آٹھ گلاس پانی کا استعمال انسانی جسم کے لیے نہایت ضروری ہے۔ کھانے کے بعد نیم گرم پانی کا استعمال نظام ہضم کے عمل کو درست رکھتا ہے اور ساتھ ہی ہریل چائے اور سوپ بھی خوراک کا اہم جز ہے۔ پانی کا استعمال انسانی جسم کو موسم سرما اور موسم گرما دونوں ہی میں صحت مند اور تندرست رکھتا ہے۔

متوازن غذائیت میں سی فوڈ کتنا اہم ہے، سردیوں میں اس سے کیا فوائد ملتے ہیں...؟

سی فوڈ جن میں مچھلی، جینگنا قابل ذکر ہیں کم چکنائی اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ موسم سرما میں سی فوڈ کا استعمال اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور زنک کی موجودگی کی وجہ سے اہمیت

کا حامل ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ موسم سرما میں بعض لوگوں میں ڈپریشن، ذہنی دباؤ کے ہونے کو روکنے میں مددگار ہے۔ اس موسم میں سی فوڈ کا استعمال دمہ میں بھی مفید ہے، جبکہ سی فوڈ میں موجود زنک قوت مدافعت کو تقویت دیتی ہے اور قلو، نزلہ، زکام کی علامات پر قابو پالنے میں بے حد مددگار ہے۔

علامات جیسے ڈپریشن، ذہنی دباؤ، بے چینی، چڑچڑاہٹ، خوراک کی زیادتی، کام میں دل نہ لگانا کی شکایت پر نظر رکھنا ہے۔ گوکہ اس موسم میں نزلہ، زکام سے مکمل طور پر بچنا رہنا مشکل امر ہے۔ مگر بار بار اس کا شکار ہونے سے بچنا پھل اور سبزیوں کے زیادہ استعمال سے ممکن ہے جس میں ٹامن سی کی مقدار زیادہ ہو، ان میں موجود اینٹی آکسڈینٹس، ٹامن سی جسم میں نزلہ، قلو اور زکام سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ انفیکشن سے بچاؤ کے لیے غذائیں زنک کی مقدار کا اضافہ انتہائی مفید ہے۔ زنک مچھلی، انڈے، مرغی، دودھ میں پایا جاتا ہے۔ چونکہ موسم سرما میں ٹھنڈے پینے کی خاطر زیادہ سے زیادہ چار دیواری میں بند رہنے کو ترجیح دی جاتی ہے اور دوسری طرف خوراک کی زیادتی وزن کے بڑھنے کا باعث بن سکتی ہے، لہذا وزن پر نظر رکھنا بے حد ضروری ہے

سردیوں میں لوگ کم پانی پیتے ہیں تو کیا اس موسم میں پانی کم پینے سے ذہنی بائیڈریشن نہیں ہوتی...؟

موسم گرما میں سورج کی تیز شعاعیں قدرتی طور پر پانی کی طلب بڑھا دیتی ہیں جبکہ پانی صرف موسم گرما میں نہیں بلکہ موسم سرما میں بھی ہمیں تروتازہ رکھنا ہے۔ حالانکہ ہم



میں سے اکثر لوگ موسم سرما میں پانی کو اہمیت نہیں دیتے، درجہ حرارت کے کم ہونے کی وجہ سے ہمیں نہ گرمی کا احساس ہوتا ہے اور نہ ہی پیاس کی شدت کا، جبکہ ہمیں کم از کم آٹھ گلاس پانی کا استعمال تروتازہ رہنے کے لیے درکار

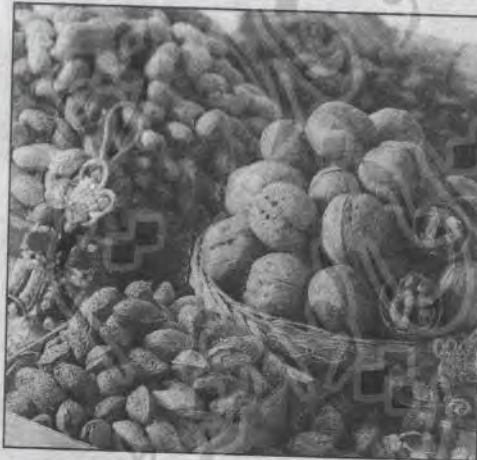
جلا سے کی سوغاتی

کھانے سے جسم پر
سردی کا اثر بہت کم
ہوتا ہے۔ چلغوزے کھانا

کھانے کے بعد کھانا
چاہئیں کیونکہ کھانا
کھانے سے پہلے انہیں
کھانے سے بھوک ختم
ہو جاتی ہے۔

چلغوزہ، پستہ، مونگ پھلی، اخروٹ

ٹھنڈا دینے والی
سردی میں جسم کو اضافی
زرات اور توانائی
پہنچانے کے لیے قدرت
نے خاص طور پر خشک
میوے پیدا کیے ہیں۔



ان میووں میں ہر قسم کی غذائیت موجود ہوتی ہیں
ان میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن
یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس
بنا دیتا ہے۔ میوہ جات کے استعمال سے جسم میں
موسمی شدت برداشت کرنے کی صلاحیت اور
متعدد امراض کے خلاف مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

چلغوزہ

چلغوزے کا مزاج گرم ہے اس لیے بلغمی
مزاج والوں کے لیے یہ مردیوں کا ایک معتدل
ٹانگ ہے۔ یہ گردے، مثانے اور جگر کو طاقت
دیتا ہے۔ مغز چلغوزہ دودھ کے ساتھ

کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے، گھٹیا
کے مرض میں اس کا استعمال مفید

پستہ

پستہ مقوی دل و دماغ، مقوی
ذہن اور حافظہ بھی ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کے علاج میں
فائدہ دیتا ہے۔ قے، متلی اور امراض معدہ میں مفید ہے۔
پستہ نزلہ، زکام، کھانسی میں مفید ہے اور بلغم خارج کر کے
پھیپھڑوں کو صاف رکھتا ہے۔ یہ قابض ہوتا ہے اس لیے
زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے، یہ گردوں کی کمزوری
دور کرتا ہے۔ پستہ کو

صبا شفیق

ہے۔ یہ خون کے قساد کو دور کرتا ہے اور دل و دماغ کو
تقویت دیتا ہے۔ پرانی کھانسی، دمہ اور ریشہ میں چلغوزہ
شہد کے ساتھ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ سردیوں میں
اس کا استعمال بار
بار پیشاب آنے
کی شکایت سے
نجات دلاتا
ہے۔ اس کے



نمبر ۲۰۱۲ء

دستورِ خیوان

فلک ناز

لاریز اور مذاہنیت سے گھر پر نوت نئی دستور کی یہ ترکیبیں
آپ کے دستور خان کی روشنی میں ادا کر دیں گی۔

چکن ویجی مسالہ رائس

اشیام: باسکی چاول ایک کلو، چکن
ایک ہونی چھوٹے ٹکڑوں میں آدھا کلو،
گاڑا کدو کش کر کے آدھ کلو، مٹر اٹلی
ہونی تین پاؤ، بند گو بھی باریک کٹی ہوئی
آدھا کلو، آلا فرنیچ فراڑی طرح کاٹ
کر چیس بنالیں ایک کلو، پیاز ایک عدد،
لہسن و ادراک کا پیسٹ دو چائے کے چمچ،
نمک حسب ذائقہ، بلیدی آدھا چائے کا

چمچ، دہی ایک کپ، چائینیز سالٹ دو
چائے کے چمچ، سفید زیرہ دو چائے کے
چمچ، بڑی الائچی چار سے پانچ عدد، تیز
پات دو پتے، دار چینی دو ٹکڑے،
زردے کا رنگ (پاؤ کپ دودھ میں
گھول لیں) پاؤ چائے کا چمچ، انڈے چھ
عدد چکی بھر نمک اور زردے کا رنگ ملا
کر بھینچے ہوئے، کوکنگ آئل
میں بند گو بھی، چکن اور مٹر بھی ڈال کر

ترکیب: چاولوں کو نمک اور دار
چینی ڈال کر ایک کئی اٹال کر نھار لیں،
دہنی میں آئل گرم کر کے باریک



رائس اسپیشل

چھچ چلاتے ہوئے فراٹی کریں اور اُبلے
ہوئے چاول بچھائیں اور پھر چکن چلاتے
ہوئے فراٹی کریں اور اُبلے ہوئے
چاولوں کے تین حصے کر لیں، کھلے منہ
کے بڑے دھبے میں ایک حصہ چاول
بچھائیں اور پھر چکن اور ہزیوں کا آدھا
آمیڑہ آدھے آٹل ہونے لگے تو اس
میں بند گو بھی، چکن اور مٹر بھی ڈال کر
چند منٹ تک پکانے کے بعد اتار لیں۔
فرائنگ پٹین میں انڈوں کو دو بڑے
تہہ چاول کی لگا کر اوپر سے چیس اور

حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ جسم کے اندرونی اعضا
ورم میں اس کا استعمال مفید ہے۔ یہ جسم کے فاسد مادوں کو
تحلیل کرتا ہے۔

اعضائے رحمہ اور حواس کو قوت بخشتا ہے۔ گرمی کو
بڑھاتا ہے اور چربی پیدا کرتا ہے۔ اس لیے دل کے مریض
اس کے کھانے میں احتیاط برتیں تو بہتر ہے۔ اس
زیادہ استعمال گلے میں خراش اور معدہ میں
سوزش پیدا کر سکتا ہے۔

اخروٹ کا مغز جو برانا ہو جائے چاکر خراب رُخوں
اور ناسور پر لگانے سے آرام آتا ہے۔ تازہ مغز اخروٹ
دودھ کے ساتھ چہرے پر لپ کرنے سے چہرے کی
جھٹائیاں دور ہوتی ہیں۔

تازہ اخروٹ کے چھلکے جو سبز ہوتے ہیں مٹی کے
ظور پر استعمال ہوتے ہیں ان سے دانت صاف اور چمکدار
ہو جاتے ہیں اور سوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اس کے سبز چھلکے سے خضاب بھی بنایا جاتا
ہے جو بالوں کو نہ صرف کالا کرتا ہے بلکہ چمکدار بھی بناتا
ہے۔ سرموں کے تیل میں اخروٹ کے چھلکے ڈال کر
پکائیں اور پھر چھان کر تیل محفوظ کر لیں حسب ضرورت
بالوں پر لگائیں، بال سیاہ ہو جائیں گے،

اخروٹ میں روغن کی مقدار باقی خشک میوہ جات کی
نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا تیل کافی گرم ہوتا ہے، اس
کے سانے سے دوران خون تیز ہوتا ہے، جس سے چلوں
میں موسم سرما میں ہونے والے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔
اخروٹ کا تیل اور زیتون کا تیل باہم ہم وزن ملا کر سرموں
لگانا جو کم ختم کرتا ہے۔ سواس مرتبہ جارے میں خشک
میوہ جات کا استعمال کیجئے تاکہ ٹھنڈے ہونے والی بیماریوں
سے محفوظ رہ سکیں۔

جسم سے زہر لیے مادوں کو ختم کر دیتا ہے۔ اس لیے اظہام
یرقان میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ پست کا تیل سر پر
لگانے سے بال نرم اور ملائم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پست
کا تیل ہر قسم کی خراش میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ انتہائی
خوش ذائقہ ہے اس لیے اسے مٹھائیوں اور حلوہ جات میں
کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

مونگ پھلی

سر دیوں میں مونگ پھلی کا استعمال انسانی جسم میں
ناکروجن اور لحمیات کی کمی کو پورا
کرتا ہے۔ مونگ پھلی کھانے
سے بلغم ہو جاتا ہے مگر اچھی
بھنی ہوئی مونگ پھلی بلغم پیدا نہیں
کرتی اس کے ساتھ گڑ کا استعمال ضرور کریں۔
اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ مونگ پھلی خالی
پیٹ نہیں کھانی چاہیے ورنہ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

اخروٹ

اخروٹ کا پھل اکٹھا کیا جاتا ہے تو اسے فوری استعمال
نہیں کیا جاتا، کیونکہ اس وقت اس میں دودھ جیسی
رطوبت ہوتی ہے۔

تین ماہ کے بعد یہ دودھ جیسی رطوبت جم کر مغز بن
جاتی ہے۔ مغز اخروٹ دماغ اور اعصاب کو توانائی بخشتا
ہے۔ خاص طور پر اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال کیا
جائے تو عام جسمانی کمزوری بھی دور
ہو جاتی ہے۔ سر درد میں آرام آتا
ہے اور یادداشت بھی بہتر ہوتی ہے۔

اگر دو اخروٹ بچوں کو رات سوئے وقت
دودھ کے ساتھ کھائیں تو ان کے پیٹ
کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ یہ انتہائی کم نرم کر کے قبض
اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔ اخروٹ کو بھون کر کھانا ہے

انڈوں کا آمیزہ ڈال دیں اور زردے کا رنگ چھڑک کر 15 سے 20 منٹ تک رکھیں۔
پیش کریں۔
بلکی آج پر دم لگادیں۔ حریدار پٹن راکس تیار ہیں۔

قورمہ پلاؤ

اشیاء: چاول آدھا کلو (بھگو دیں)، گوشت آدھا کلو، پیاز ایک پاؤ (باریک کر لیں)، ادک پیچاس گرام (پسین لیں)، لہسن پیچاس گرام، پھاگرم مسالہ ایک چائے کا چمچ، بادام پیچاس گرام (کاٹ کر تیل لیں)، سرخ مرچ حسب ذائقہ، کوکنگ آئل ایک سو پیچاس گرام۔

ترکیب: کوکنگ آئل گرم کر کے پیاز تیل کر سرخ کریں پھر پیاز کا آدھا حصہ نکال کر صاف اخبار پر بچھا دیں اور باقی پیاز میں گوشت، نمک، مرچ، ادک اور لہسن ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ گوشت گل جائے۔ اب اس میں وہی ڈال کر بھونیں۔ جب وہی کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چاول ڈال کر تھوڑا سا بھون لیں پھر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ چاول پک جائیں۔ ساتھ گرم مسالہ ڈال دیں۔ چاول کو درمیان آج پر پکے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ دُش میں نکالے ہوئے اس میں تلی ہوئی پیاز اور بادام ڈال کر پیش کریں۔ سلاوا، وہی

اور کھیرے کے راسخے کے ساتھ پیش کریں۔

کشمیری چاول

اشیاء: چاول ایک کلو، سیب آدھا کلو (آدھے قتلے کی شکل میں، آدھا باریک کاٹ لیں)، وہی آدھی پیالی، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، ادک و لہسن ایک کھانے کے چمچ، سوکھا دھنیا ایک چائے کا چمچ، پیاز دو عدد، نمک حسب ذائقہ، بادام و پستہ حسب ضرورت، ناریل حسب ضرورت۔

ترکیب: سب سے پہلے دیکھی میں تیل یا گھی ڈالیں اور پیاز ڈال کر تمام باقی رنگ کا کر لیں پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر اشیاء یعنی وہی، سفید زیرہ، بادام ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس میں حسب ضرورت پانی ڈالیں اس کے بعد سیب کے باریک کٹڑے کاٹ کر پانی میں ڈال دیں جب پانی اگلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ جب پانی کی مقدار بہت کم رہ جائے تو چاولوں کے اوپر سب کے قتلے رکھ کر دم دیں اور دس منٹ بعد اتار لیں۔ حریدار کشمیری چاول تیار ہیں۔

زعفرانی قابلی پلاؤ

اشیاء: الائچی پانچ یا چھ عدد، چاول باسٹی ایک کلو، گوشت گائے کا آدھا کلو، گاجر باریک کٹی ہوئی آدھا کلو، طرف زعفران اور زردے کا رنگ کشش آدھی پیالی، اخروٹ آدھی پیالی، نمک

میں گرم کر کے اوپر سے ڈالیں اور ساتھ ہی پانچ چھ عدد الائچی بھی ڈال دیں۔ اس کے بعد برتن کو اچھی طرح ڈھنک کر چاولوں کو دم پر رکھیں۔ آج قدرے ہلکی کر دیں۔ تقریباً تین یا تین منٹ بعد چاول چوبے سے اتار دیں۔ لذیذ قابلی پلاؤ تیار ہے۔

چاول تھانی کری کے ساتھ

اشیاء: چکن آٹھ سو گرام، الائچی چار عدد، دار چینی ایک کلو، لونگ چار عدد، باسٹی چاول دو سو گرام، مونگ پھلی (بھون کر) دو سو لی گرام، پسا ہوا لہسن ایک پوٹھی، زیرہ دو چائے کے چمچ، دھنیا ایک چائے کا چمچ، کرسی پاؤڑ چار چائے کے چمچ، کوکونٹ ملک چار سو دس گرام، شکر دو چائے کے چمچ، لہسن جو اس ایک کھانے کا چمچ، ہرا دھنیا دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: چکن کی ہڈیاں علیحدہ کر کے پارچوں کی شکل میں ابال کر گلا میں اور الائچی کے دانے نکال کر تیل میں نیز چاولوں میں تمام مسالے (الائچی دانے، دار چینی، لونگ) اور نمک ڈال کر پکالیں۔ کرسی تیار کرنے کے لیے تین چوتھائی مونگ پھلیاں نوڈ پروسیسر میں ڈال کر پیس لیں اور ایک برتن میں لہسن، زیرہ، ثابت دھنیا، کرسی پاؤڑ ڈال کر ایک منٹ تک تیز

یا قی تیل گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر فرانی کریں۔ ہلکا سا فرانی کرنے کے بعد ادک ڈالیں۔ کچھ دیر بعد مٹن، پچن ڈال دیں۔ بھوننے کے بعد لال مرچ ڈالیں۔ اس کے بعد وہی ڈال کر بھونیں۔ جب مرغی گل جائے تو بھون لیں (اگر مٹن ہے تو ایک گلاس پانی ڈال کر گلا لیں) چاول کو آدھا گھنٹہ سوک کر دیں۔ پانی گرم کریں اور تھوڑے تھوڑے گرم مسالے ڈال دیں، نمک ڈالیں۔ چاولوں کو ایک کئی ابالیں، پانی سے نکال لیں۔ ایک پیالے میں اور چمیل، آلو بخارہ، ہرا مسالہ، سلا بادام پستہ اور کشش مکس کر لیں۔ ایک تہہ چاول پھر میوہ کی پھر گوشت کی اس طرح تہہ بے تالیں اور زعفران رنگ، کیوڑہ، تلی ہوئی پیاز اور بچا ہوا تیل ڈالیں۔ لیون کارس بھی اوپر سے ڈال دیں۔ دم پر رکھیں۔ گرم گرم سرو کریں۔

فانیو اسٹار بریانی
اشیاء: مٹن یا چکن آدھا کلو، وہی (پھینٹ کر) ایک کپ، تیل ایک کپ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک پاؤ، ادک اور لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڑ اور دھنیا پاؤڑ دو چائے کے چمچ، اور چمیل آدھا کپ، کشش (تلی ہوئی) ایک چوتھائی کپ، لیون (جو) ایک عدد، باسٹی چاول آدھا کلو، (تیزیات، کالی مرچ، چھوٹی الائچی، لونگ، دار چینی، کالا زیرہ) حسب ضرورت، ہرا مسالہ حسب ضرورت، کیوڑہ حسب ضرورت، پیلا رنگ اور ہرا مسالہ تھوڑا سا، بادام پستا (حالا کٹا ہوا) آدھا کپ، آلو بخارہ دس عدد۔

ترکیب: تیل کو ہلکا گرم کریں۔ پیاز کو ہلکا براؤن کر کے نکال لیں۔ آدھا کپ تیل بھی نکال لیں۔

جلد و بالوں کے مسائل



اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل - معرفت روحانی ڈائجسٹ D-1/7 تا 1 ناظم آباد کراچی 74600

(روحی اعجاز - لاہور)

جواب: نیم کے پتوں کو سکھالیں، سوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھوں کی مدد سے مسل کر اس میں ہم مقدار میں مینس اور کل مقدار کا آدھا حصہ ہلدی ملائیں اور دودھ ملا کر پیٹ بنالیں۔ دو روز تک روزانہ رات کو متاثرہ حصہ پر لگا کر سوجائیں۔

داغ دھبے

سوال: میں نے بازار سے رنگ گورا کرنے والی کریم خریدی تھی۔ سیکڑ میں نے اس کی اتنی تعریف کی کہ مہنگی ہونے کے باوجود میں نے کریم خرید لی۔ اس کریم کے چند روزہ استعمال سے چہرے پر داغ دھبے پڑنے لگے۔ میں نے کریم لگانا تو بند کر دیا مگر داغ دھبے چہرے پر موجود ہیں۔

(مستحسن حسن - حیدرآباد)

جواب: بعض اوقات غیر معیاری یا آپ کی جلد حساس ہونے کی وجہ سے کیمیائی اشیاء سے تیار کی گئی کاسمیٹکس پر روکٹ نقصان کا باعث بنی بھی جاتی ہے۔ آپ باریک پے ہوئے سفید تل اور خشک دودھ



حکیم عادل اسماعیل

گوری رنگت

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ چہرے کے نقوش ابھتے ہیں مگر رنگت سالمی ہے۔ کیا چہرے کی رنگت میں کچھ بہتری آسکتی ہے....؟

(نام سٹائل نہ کریں)

جواب: چنے کی دال تین چھ رات کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں اور صبح چیں لیں۔ اب اس میں ایک چمچ بادام پے ہوئے ملائے۔ ہلدی آدھا چمچ، گندم، یا جو کا آٹا، بغیر چھنا ہوا ایک چمچ، لیووں کا رس ایک چمچ تھانی چائے کا چمچ ملا کر اس امین کو چہرے پر اچھی طرح طے۔ پھر کچھ دیر بعد مل ل کر چہرے سے اتارئے۔ تھوڑی دیر بعد دھو کر عرق گلاب منہ پر لگائے۔

مہاسے

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ چہرے، سات ماہ پہلے دائیں آنکھ کے نیچے مہاسا نکلا۔ پھر ان مہاسوں میں اضافہ ہونے لگا۔ اب پیشانی پر بھی مہاسے نکل رہے ہیں۔ میں اس وجہ سے سخت پریشان ہوں۔

قورمہ مٹن بریانی

اشیاء: بکرے کا گوشت ایک کلو (ران کا گوشت زیادہ بہتر ہوگا)، چاول باسقی ایک کلو، مینس منٹ کے لیے بھگو دیں (یا درکھیں کہ پانی یا پلاؤ میں چاول اور گوشت ہمیشہ ہم وزن ہونے چاہئیں)، دہی ایک پیالی، پیاز (درمیانی ڈلی)، دودھ باریک کٹی ہوئی، ادورک و لہسن (پسا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، ثابت ہری مرچ چار عدد، چھوٹی لاپٹگی چھ عدد، بڑی لاپٹگی دو عدد، لونگ چار عدد، کالی مرچ چھ عدد، کالا زیرہ آدھا چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، زردے کا رنگ آدھا چائے کا چمچ (ایک پیالی دودھ میں بھگو دیں)، مرکہ ایک کھانے کا چمچ، کوئنگ آئل دو پیالی۔

ترکیب: سب سے پہلے

ایک برتن میں گوشت، دہی اور سب سالے اچھی طرح ملا لیں، اس کے بعد ایک دہی میں کوئنگ آئل ڈال کر

نمک حسب ذائقہ، زردے کا رنگ ایک پیالی اسپون، ہر ادھنیا اور ہری مرچ حسب ذائقہ۔

ترکیب: تیل یا گھی گرم کریں اور اس میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔ آلو بھی فرائی کر کے نکال لیں۔ اب اسی تیل میں مرغی کے ٹکڑے ڈالیں اور فرائی کر کے نکال لیں۔ فرائی کی ہوئی آدھی پیاز پیر، لہسن، گھی میں ڈالیں اور ک، مرغی، لہسن، نمک، مرچ ادھنیا اور آلو بخارے ڈالیں اور بھونیں دہی اور پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ مرغی گل جائے پھر آلو ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ جب آلو گل جائیں تو ہر اسالہ ڈالیں۔ الگ برتن میں چاولوں کو گرم سالہ ڈال کر ابال لیں۔ ایک برتن میں پہلے چاول کی تہہ لگائیں۔ پھر مرغی کی، پھر فرائی پیاز ڈالیں، زردے کا رنگ ڈالیں۔ اسی طرح تہہ بنائیں آخر میں دم پر رکھیں۔

کیلا کھا کر بھی سر درد سے نجات ممکن ہے، ماہرین

روز روز سر درد سے پریشان افراد کو اب گولیاں کھانے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ غذائی ماہرین

کے مطابق کیلا کھا کر بھی سر درد سے نجات حاصل کرنا ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق کیلے میں موجود کاربوہائیڈریٹس خون میں شکر کی مقدار کو درست سطح پر رکھتے ہیں جس سے دماغ میں خون کی روانی معمول کے مطابق رہتی ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ مستقل سر درد اور خصوصاً منیگرین کے شکار رہنے والے افراد کو اپنے کھانے پینے اور نیند پوری کرنے کا خیال رکھنا چاہیے اس طرح وہ سر درد سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ایک ایک چمچ، عرق گلاب میں ملا کر گاڑھا پیسٹ بنالیں۔
پندرہ، بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر شہدے پانی سے
چہرہ دھولیں۔

دومنه والے بال

سوال: میری عمر میں سال ہے۔ میں اپنے بالوں کا
بہت خیال رکھتی ہوں مگر پھر بھی بال دومنه کے ہوتے
جاس رہے ہیں۔ اکثر بالوں کی نوکیں کٹاؤں رہتی ہوں۔

(سب حمید سیالکوٹ)
جواب: ایک ٹیبل اسپون روغن بادام میں ایک
چائے کا چمچ شہد، ایک انڈے کی زردی ملا کر سر پر اچھی
طرح مل لیں۔ آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

سیاہ بونٹ

سوال: کیا میرے سیاہ بونٹوں کی رنگت گلابی ہو سکتی
ہے۔ میں نے گلیسرین، دودھ کی بالائی اور تھلے کیا کچھ آزمایا
مگر بونٹوں کی رنگت میں تھوڑا بہت فرق بھی نہیں آیا۔

(عالیہ ریاض - اسلام آباد)
جواب: بعض اوقات خون کی بھی بونٹوں کے سیاہ
ہونے کا باعث بنتی ہے۔ اگر خون کی کمی یا کوئی اور جسمانی
پر اہم ہے تو معالج سے مشورہ کریں۔ دن میں آٹھ سے
دس گلاس پانی ضرور پئیں، ناریل کے تیل میں لیموں کا رس
ملا کر دن میں کئی مرتبہ بونٹوں پر لگائیں۔

چہرے پر بال

سوال: میرے چہرے پر کافی بال ہیں۔ تھریڈنگ
بھی کرواتی ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے ایک مشین بھی لی ہے۔
مشین کے استعمال سے چہرے پر سوجن آجاتی ہے۔ آپ
ان بالوں کا کوئی مستقل حل بتائیں۔

(منسرح ناز - ملتان)

جواب: مشین کے استعمال سے اگر چہ
سوجن آرہی ہے تو اس کے استعمال کو روک دیں۔ ایک
چمچ میدہ، ایک چمچ پی ہوئی پھٹکری، عرق گلاب میں ملا کر
پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں، خشک ہونے پر چہرے پر
صاف کر لیں۔ چند ہفتوں تک اسے استعمال کریں

گنج

سوال: میرا تعلق مارکنگ کے شعبے سے ہے
پچیس سال کی عمر میں سر کے بال اڑنا شروع ہو گئے ہیں۔
درمیان سے اور سائیڈوں سے کافی بال کم ہو گئے ہیں۔
نظر آنے لگا ہے۔

(ناصر زاہد - سیالکوٹ)

جواب: سرکہ اور لیموں کے رس میں کیلا لٹکان
کر کے متاثرہ حصے پر لپ کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سر
دھولیں، غذا متوازن استعمال کریں۔ کھانوں میں صرف
مسالوں سے ہر ممکن پرہیز کریں اور دس سے بارہ گلاس
پانی دن میں ضرور پئیں۔

خشک جلد

سوال: میری جلد خشک ہے اور اس پر جھانپاں بھی
پڑ رہی ہیں۔ زیادہ کولڈ کریم لگانے سے چہرے کی رنگت
خراب ہو جاتی ہے۔

(طاہرہ اشفاق - راولپنڈی)

جواب: آپ روزانہ دس سے بارہ گلاس پانی پئیں۔
اس کے علاوہ تین کھانے کے چمچ عرق گلاب، ایک چائے
کا چمچ گلیسرین اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر روئی کی مد
سے چہرے پر لگائیں۔ پندرہ، بیس منٹ بعد منہ دھولیں۔
یہ عمل روزانہ کرنے سے جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔

جلد کی حفاظت

کے
شر

سمجھ
لیں

انسان ہمیشہ سے کسی ایسے
نہی کی تلاش میں رہا ہے جو بڑھاپے کے عمل کو سست
کر دے۔ ایک جوان اور توانا جلد بڑھاپے کے ساتھ ساتھ
بڑھاپے کے اثرات تو آتے ہیں لیکن بعض تدبیریں اختیار
کر کے اس عمل کو سست کیا جاسکتا ہے۔

بین الاقوامی جریدے "ویک اینڈ" میں شائع ہونے
والی ایک رپورٹ کے مطابق 30 سال کی عمر کے بعد
خواتین کے چہروں پر جھریاں نمودار ہونا شروع ہو جاتی
ہیں اور جھریاں ایک مرتبہ اپنی شکل وضع کر لیں تو پھر
انہیں ہمیشہ کے لیے زائل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔
جھریاں مٹانے والی کریمیں نہایت نیکے دامنوں

فردخت ہوتی ہیں چہرے پر بڑھتی عمر
کے اثرات کو روکنے کے لیے آج کل
نیشنل، اسکن پالش اور بے شمار قسم کے اسکرپ اور فیس
ماسک بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔
یہاں ہم بات کریں گے فیس ماسک کی.... بڑھتی عمر

کی خواتین کو چہرے کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے
ماسک ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔
کیونکہ یہ ماسک دوران خون کو
بہتر بناتے ہیں۔ چہرے کے
ہٹوں کو قوت دیتے ہیں اور
جلد کی پلک برقرار رکھ کر
جھریاں بننے کے عمل کو سست
کر دیتے ہیں۔ اگر آپ بازاری
ماسک استعمال کریں تو اجزاء کے نام
ضرور پڑھیں اور استعمال کی
تاریخ بھی ضرور چیک

کر لیں۔ سستے اور غیر
معیاری برانڈ کے ماسک استعمال
کرنے سے گریز کریں۔ گھر میں
ماسک تیار کر کے استعمال کریں تو
زیادہ بہتر ہے، کیونکہ یہ زیادہ
معیاری اور اثر انگیز ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد
میں ایک نئی جان پڑ جاتی ہے۔ کیل مہاسے بھی دور ہوتے
ہیں اور جلد کی خشکی بھی دور ہوتی ہے۔ یہ ماسک جنہیں
حسن بخش لپ بھی کہا جاتا ہے جلد کے مردہ خلیات دور
کر کے جلد کی جھریاں بھی دور کرتے ہیں۔
ماسک لگانے کا طریقہ:

ماسک لگانے کے لیے ضروری
ہے کہ پہلے آپ اپنے بال پیچھے کر کے
باندھ لیں۔ ماسک لگانے سے پہلے چہرہ اچھی طرح صاف
کریں۔ ماسک گاڑھا مت بنائیں، آنکھوں اور ہونٹوں پر
ماسک مت لگائیں۔
اب ہم آپ کو قدرتی اجزاء سے تیار کردہ چند ماسک
کے بارے میں بتاتے ہیں۔



پیسٹ کا ماسک:

کچے پیسٹے کا گودا دو چائے کے
چمچ، اچھی طرح پیس لیں۔ اس
میں ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر
اسے چہرے اور گردن پر لپ
کر کے 15 منٹ بعد
دھولیں۔ اس ماسک سے
چہرے کے مردہ خلیات
بڑی عمدگی سے

دور کیے جاسکتے ہیں۔

گلاب کا ماسک:

لیوں کا رس ایک کھانے کا چمچ، دودھ ایک کھانے کا

چمچ اور گلاب کی چند پتیائیں پیس کر مرکب بنالیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک اسے چہرے پر لگائیں اور پھر تازہ پانی سے دھو لیں۔ یہ ماسک جلد کو فرحت بخشتا ہے۔

کیلے کا ماسک:

آدھا کیلا چمیل لیں، اس کو پکھل کر ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں، خشک ہونے پر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

بادام کا ماسک:

چار پانچ بادام پانی میں بھگو کر چھلکے اُتار لیں، پھر بادام گرائیڈ کریں۔ اس میں ایک چمچ لیوں کا رس اور تھوڑی سی انڈے کی سفیدی ملا کر تقریباً بیچیس منٹ تک چہرے پر لگائیں، پھر چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک رنگت کھانے کے ساتھ ساتھ چہرے کے داغ دھبے بھی دور کرتا ہے۔

گاجر کا ماسک:

گاجر کا رس ایک کھانے کا چمچ، لیوں کا رس ایک کھانے کا چمچ اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر بیس منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھو لیں۔

مولی کا ماسک:

ایک کھانے کا چمچ ٹین اور ایک کھانے کا چمچ مولی کا رس کس کر لیں۔ مولی کا رس بلینڈر کے ذریعے بھی نکالا جاسکتا ہے۔ ماسک بیس منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھو لیں۔

دک اٹھے گا۔

خوبانی کا ماسک:

ایک خوبانی کے کرغٹھی نکال کر اس کا گودا پیس لیں

ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر یہ ماسک چہرے پر لگائیں خشک ہونے پر چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک چہرے کو نکھارنے کے علاوہ چہرے کے بالوں کو بڑھانے سے کمزور کرتا ہے اور چند مرتبہ استعمال سے یہ بال اترنے لگتے ہیں۔

ملتان مٹی

کے ماسک:

ملتان مٹی میں مردہ حلیوں کو کاکٹ کر جلد سے علیحدہ کرنے کی خصوصیت پائی جاتی ہے۔ یہ جلد کے داغ دھبے بھی دور کرتی ہے۔

خشک جلد کے لیے:

ملتان مٹی میں دودھ ملا کر ماسک تیار کر کے چہرے پر لگائیں۔ پختی جلد کے لیے ملتان مٹی میں ایک چائے کا چمچ لیوں کا رس اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب ملا کر ماسک بنا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک جلد کو گلابی اور تازہ دم کر دے گا۔

اپنی جلد کی مناسبت اور ضرورت اور اپنی سہولت کے مطابق ماسک کا انتخاب آپ خود کر سکتا ہیں۔ کہنے کو تو یہ چھوٹے چھوٹے نسخے ہیں لیکن صحت کا عمومی خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ بیٹے میں ایک سے دو مرتبہ یہ ماسک استعمال کر لیں تو آپ دیکھیں گی کہ بڑھاپا دور دور اور دور ہوتا چلا جائے گا۔



دندان کا منت

خون کی کمی یا انیہیا! ہمارے معاشرے کی خواتین اور بچوں میں بڑی خاموشی سے پھیلنے والا مرض ہے۔ اس مرض میں ہمارے خون میں موجود ہیموگلوبن جو سرخ ذرات میں توازن برقرار رکھتا ہے کم ہونا شروع ہو جاتے

خواتین اور بچوں میں

خون اور ہمیں معلوم بھی نہیں ہوتا۔ ہم تھکاوٹ، سانس پھولنا، لاغر، ڈپریشن، چڑچڑاہٹ، جسم کی کمزوری جیسے مسائل کا اصل سبب نہیں جان پاتے۔

اگر ایک شخص خون کی کمی کا شکار ہو جائے یا سرخ ذرات میں توازن نہ رہے یا ان کی پرورش میں اعتدال نہ ہو تو ہر عضو کی صحت متاثر ہو جاتی ہے۔ کیونکہ خون پورے جسم میں گردش کر کے ہر عضو کی پرورش، نگہداشت اور چابکدستی کا معیار قائم کرتا ہے۔

خون کی کمی کی وجہ سے انسان تھکاوٹ محسوس کرتا ہے، لاغری اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے اور سانس بھرنے لگتی ہے۔ خون میں زیادہ تیزابیت رہنے کی وجہ سے وقت سے پہلے بڑھاپے سمیت بہت سے امراض جنم لیتے ہیں۔ ایسے بچے جن کے پیٹ میں کیڑے ہوں، ان کی غذا میں انیہیا کا شکار ہو سکتے ہیں، لہذا ان کی غذا سے نجات کے لیے جلد سے جلد احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

ہمیں ایسی غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے جن میں آئرن کی مقدار زیادہ ہو مثال کے طور پر کچنی اور انڈے۔ ایسے پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں کھانی چاہیے جن میں فولاد پیدا کرنے کی

www.pakistany.com

خصوصیت ہو۔ غیر نامیاتی آئرن کھانا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ اس سے روغنی تیزاب اور مدافعتی و نامنر ضائع ہو جاتے ہیں اور دیگر بھی متاثر ہوتا ہے۔ ایسی غذاؤں کے متعلق جاننا ضروری ہے جن کے استعمال سے تازہ اور توانا خون پیدا ہوتا ہے۔

سیب

سیب کو بھرپور غذا

تصور کیا جاتا ہے۔ سیب

خون کی کمی!

خون کی کمی کی جاسکتی ہے....!

جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دے کر جسم کی نشو و نما اور کارکردگی کو



بڑھاتا

سیب کا جوس روزانہ پیا

گرام سیب میں ایک ملی گرام آئرن موجود ہوتا ہے۔ سیب کا جوس روزانہ پیا

جائے تو بیماری کے بعد پیدا ہونے والی نقاہت اور قلت خون کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ جوس پینے کا بہترین وقت

کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے پہلے ہے۔

سیب میں پایاجانے والا ایسڈ انٹریوں، جگر اور دماغ کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔



خوبانی

خون کی کمی سے نجات کے لیے خوبانی بہت فائدہ مند پھل ہے۔ اس میں کثرت سے فولاد پایا جاتا ہے۔ تازہ خوبانی میں کیلشیم میں گرام، فاسفورس پچیس ملی گرام اور وٹامن سی چھ ملی گرام پایا جاتا ہے۔ خوبانی میں شامل آئرن کم مقدار میں ہونے کے باوجود جسم کو مطلوبہ مقدار میں فولاد فراہم کرتا ہے۔ چین میں خوبانی سے ایک مقبول ترین غذا "خوبانی کاسونا" خوبانی کے گودے سے تیار کی جاتی ہے۔ یہ درازی عمر اور خواتین کی بیماریوں کے لیے ایک شفا بخش غذا سمجھی جاتی ہے۔ خوبانی کے استعمال سے ہیپوگلوبین کے سرخ ذرات میں اضافہ ہوتا ہے۔

کیلا

کیلا صدیوں سے نظام ہضم کو مضبوط بنانے کے لیے بہترین غذا کے طور پر استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ کیلے میں شامل کیلشیم اور فاسفورس صحت مند خلیوں اور بافتوں کی تعمیر کرتے ہیں۔ خون میں سرخ ذرات کم ہوں تو کیلا کھانا چاہیے، اس میں نو ملی گرام آئرن ہوتا ہے، اس میں شامل باقی اجزاء بھی خون کی پرورش کرتے ہیں۔

چندل

چندل ایک عمدہ غذائی ٹانک ہے۔ سبزیوں کے جوس میں چندل کا جوس اعلیٰ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ قدرتی شکر کا خزانہ ہے۔ اس میں پروٹین اور چکنائی کی مقدار معمولی ہوتی ہے۔ اس میں آئرن ایک ملی گرام پایا جاتا ہے، کم مقدار

کے باوجود بھی یہ آئرن خون کے سرخ ذرات کو از سر نو پیدا کرتا اور تحریک دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے بچوں اور نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کو سرخ چندل جوس ضرور پینا چاہیے۔ یہ خون کی کمی کا عمدہ علاج ہے۔

بادام

مغزی بادام میں چار اعشاریہ پانچ ملی گرام آئرن پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام میں اس کی مقدار ایک اعشاریہ پندرہ ملی گرام ہوتی ہے۔ یہ آئرن دیگر وٹامنز کے ساتھ مل کر سرخ ذرات تشکیل دیتے ہیں۔ لمبییا کے مریضوں کے علاوہ بچوں کو بھی بادام کی گریاں کھلانی چاہئیں۔ بادام خون اور دماغ کی پرورش کرتا ہے اور اعصابی دباؤ کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔

دودھ

طبی ماہرین نے دودھ کو تمام غذاؤں پر فضیلت دیا ہے۔ یہ ایک مکمل غذا ہے جس میں تمام معدنی اجزاء ملتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں خون کی گردش کی رفتار سست ہوتی ہے انہیں روزانہ کم از کم ایک گلاس دودھ ضرور پینا چاہیے۔ بڑھتے ہوئے بچوں، نوجوان لڑکیوں اور بزرگوں

فولاد

پالک میں شامل اجزاء خون میں بڑھتی ہوئی تیزابیت کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اس میں دس اعشاریہ نو ملی گرام اعلیٰ درجے کا آئرن پایا جاتا ہے جو خون کے سرخ ذرات کو قوت بخشتا ہے اور نیا خون پیدا کرتا ہے۔

پیاز

پیاز دل کے درد سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ پیاز میں موجود آئرن کے اجزاء خون میں فوراً جذب ہو جاتے ہیں لہذا پیاز کو مسالا اور کھانا پکانے کے لیے بھی ضرور استعمال گرام کی ایک گولی روزانہ کھانی چاہیے۔ کرنا چاہیے۔ سالم پیاز کے برعکس اس کا پانی ایک منفرد دوا



پانچ سے سات سال کے بچوں کیلئے روزانہ ایک گھنٹہ جسمانی مشقت کے کھیل ضروری ہیں



عالمی ادارہ صحت نے کہا ہے کہ پانچ سے سات سال عمر کے بچوں کے لیے روزانہ ایک گھنٹہ کی جسمانی مشقت ضروری ہے۔ ادارے کی جانب سے جاری ہونے والی حالیہ رپورٹ کے مطابق بچوں کو تفریحی مشاغل سے انہیں جسمانی مشقت کے امور میں بہتر طور پر شامل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیدل چلنا اور سائیکل چلانا بھی ان کی صحت کے لیے مفید ہے۔ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ جب بچے کھیلتے ہیں تو ان کی جسمانی مشقت کے ساتھ ساتھ ان کی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے، اس کے علاوہ وہ ذہنی دباؤ اور بے چینی جیسے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک گھنٹہ روزانہ مشق کرنے والے بچوں میں چیزوں کی سمجھ بوجھ، تفریحی اور سماجی سرگرمیوں کی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھیل کود سے بچوں میں موٹاپے کا رجحان کم ہوتا ہے۔

ترجیحات و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے۔ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور اسے گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے کورا انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آ رہے ہیں، زمین پر موت قرض کر رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر ہیروز نگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھونکا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....
آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لا شریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

میری زندگی کا محور میرا بیٹا ہے جو نامعلوم سمیت سے آنے والی گولیوں کا نشانہ بن کر عمر بھر کے لیے معذور ہو گیا۔ حسن علی

میری خواہش تھی کہ بیٹے کو پڑھا لکھا کر ڈاکٹر بنائوں تاکہ وہ غریب اور بے سہارا لوگوں کا علاج معالجہ کرے۔

آج دہشت گردی کے ذریعے جو نفرت کی فصل بوئی جا رہی ہے کل ہمیں ہی اسے کاٹنا ہو گا۔

زندگی بہت تھوڑی ہے اور ماہ و سال کا چکر بڑی تیزی سے گھوم رہا ہے۔ ظلم کرو گے تو اللہ کو کیا جواب دو گے۔

مجھے اکثر گھر کا سامان لینے کے لیے علاقے کے جنرل اسٹور پر جانا ہوتا تھا۔ اس مرتبہ اسٹور پر ایک پارٹیش بزرگ کو دیکھا، جو کہ بڑی محنت اور لگن سے کام کر رہے تھے۔ اسی دوران اذان کی آواز آئی تو وہ سب کام چھوڑ کر اٹھ بیٹھا۔ بڑے خشوع و خضوع سے نماز ادا کرنے لگا۔ میں اسٹور سے اپنی مطلوبہ چیزیں تلاش کر رہا تھا میرا دھیان انہی کی طرف جا رہا تھا، ان کے انداز میں بڑی عاجزی و انکساری محسوس ہوئی۔ پھر انہوں نے دعا کے لیے ہاتھ اٹھائے ان کی آنکھوں سے آنسوؤں کی جھریاں جاری ہو گئیں، ان کا جسم ہولے ہولے کپکپا رہا تھا، میں نے غور کیا تو وہ ہنسے ہوئے بہت دم آواز میں کچھ کہہ رہے تھے۔ پھر منہ پر ہاتھ پھیر کر انہیں اور گاہکوں کی طرف متوجہ ہو گئے، مجھے ان کی آنکھوں میں کوئی تڑپ سی محسوس ہوئی۔

گلشن کو خدا حافظ.....

لیکن وہ بہت مصروف تھے اور مجھے بھی جلدی تھی۔

کچھ عرصے بعد میرا اسٹور دوبارہ جانا ہوا تو میں نے ان بزرگ سے سلام دعا کی۔ انہوں نے بھی مسکرا کر جواب دیا۔ آج گاؤں کا رش کچھ کم تھا۔ میرے تجس نے پھر سر اٹھا کر ان بزرگ سے ان کے بارے میں جانا جائے۔ میں نے اپنی خواہش کا اظہار ان محترم بزرگ سے کیا۔ وہ بولے:

”جینا آپ مجھ سے میرے بارے میں کیا جانا چاہتے ہیں۔ میں نے تو عام لوگوں کی طرف زندگی گزاری ہے۔“

میں نے ان سے کہا

”بس دو گھڑی آپ کی صحبت میں بیٹھنا چاہتا ہوں۔“

یہ مجھے اسٹور کے ایک کونے میں لے گئے۔ یہاں آنا اور چاول کے قلیے رکھے تھے وہ کہنے لگے

”یہاں لوگوں کا آنا جانا ذرا کم ہے۔“ مجھے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے کہنے لگے ”غماز کا وقت ہو رہا ہے، پہلے نماز ادا کر لو پھر باتیں ہوں گی۔“

نماز سے فارغ ہو کر انہوں نے مجھے کہا کہ میں ان کے بیٹے کے لیے دعا کروں، جو کہ سخت اذیت میں مبتلا ہے۔ میں نے ان کے حالات کے بارے میں پوچھا کہ ”وہ اتنے دکھی کیوں ہیں اور ان کے بیٹے کو کیا ہوا ہے...؟“

ہمارے سوال پر وہ خاموشی سے فرش کو دیکھنے لگے اور پھر انہوں نے نظر اٹھا کر ہماری جانب دیکھا اور لبوں کو جنبش ہوئی

”میرا نام حسن علی ہے، آج سے دو سال پہلے میرا بیٹا غلام علی اسکول جانے کے لیے بس اسٹاپ پر بس کا انتظار کر رہا تھا۔ اچانک چاروں طرف سے گولیاں چلنے لگیں۔ دو گولیاں بیٹے کو لگیں۔ ایک گولی نے بڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچایا جس کی وجہ سے اس کا پھیلا ہوا ہڈی مفلوج ہو گیا۔ میں نے اس کا بہت علاج کروایا۔ میرا بھی ایک جزل اسٹور ہوا

کر رہا تھا، مگر بیٹے کے علاج پر سب کچھ لگانے کے باوجود اسے حیروں پر کھڑا کر سکا۔ غلام علی سے بڑا ایک بھائی تھا جو تین سال کی عمر میں ہم سے جدا ہو گیا تھا۔ غلام علی کی ماں غلام علی کے غم میں چھ ماہ پہلے اپنے خالق حقیقی سے جا ملی۔ اب میں ہی غلام علی کا سہارا ہوں۔ میں جب بھی پوری زندگی پر نظر ڈالتا ہوں تو صرف اور صرف وہ دکھ اور غم ہی نظر آتے ہیں۔ خوشی کا ذائقہ بہت ہی کم چکھا ہے۔ میری زندگی میں اتنا پرہیز آتے رہے ہیں اور میں وقت کے سمندر میں کسی بے بس خزاں رسیدہ پتے کی مانند بہتا رہا، ڈوبتا رہا۔

میری عمر جس وقت صرف چھ ماہ تھی کہ والد کا سایہ سر سے اٹھ گیا۔ سب سے بڑا نقصان تو ایک بچے کے لیے یہی ہوتا ہے کہ اسے اپنی ماں کی گود اور اس کی محبت نصیب نہ ہو۔ لیکن اللہ کا شکر ہے کہ میری بڑی بیٹی تھیں، جنہوں نے مجھے سنبھال لیا اور مجھے پالا پوسا۔ میرے علاوہ میری دو بیٹیاں اور دو بھائی حزید تھے۔ میری دونوں بہنوں کی شادیاں والد صاحب نے چھوٹی عمر میں کر دی تھیں۔ بڑے بہنوئی بہت شفیق انسان تھے جبکہ چھوٹے بہنوئی بہت سخت مزاج آدمی تھے۔

ہم تمام بھائی اکٹھے رہتے تھے۔ ہم میں لڑائیاں بھی بہت ہوتی تھیں، اس طرح رہتے رہتے ہم جوان ہو گئے۔ میں مہین بھائیوں میں سب سے چھوٹا تھا اور اکثر بیمار رہتا تھا۔ میری بیماری کے پیش نظر بہن بھائیوں نے فیصلہ کیا کہ میری شادی کر دی جائے۔

”کیا آپ بھی اپنی شادی کے لیے رضامند تھے یا نہیں...؟“

حسن علی ہلکے سے تبسمے ہوئے ”میں سب سے چھوٹا ہونے کی وجہ سے کچھ کہنے یا اپنا فیصلہ خود کرنے سے قاصر تھا اور اب تو مجھے یہ یاد بھی نہیں کہ شادی کے لمحے

میں کسی نے مجھ سے رائے بھی لی تھی یا نہیں... بہنوں نے بڑی پسند کی اور تمام باتیں خود ہی طے کر لیں۔“

”کیا آپ نے اپنی ہونے والی شریک حیات کو دیکھا تھا یا ان سے گفتگو کی تھی...؟“

”ہرگز نہیں! جب مجھ سے رشتے کے بارے میں کسی نے پوچھا تو اسے نہیں کیا تو وہ مجھے شریک حیات سے ملاقات کیوں کر کر داتے...؟“

”آپ کی شریک حیات کیسی ثابت ہوئیں...؟“

حسن علی مسکراتے ہوئے گویا ہوئے۔ ”اللہ تعالیٰ نے شاید میرے صبر کا اچھا انعام دیا، میری بیوی نیک اطوار اور بے حد خوبصورت تھی۔ میرے گھر والوں نے میری بیوی کو اور اس کے اہل خانہ کو میری بیماری کے متعلق کچھ نہ بتایا تھا جب اسے میری بیماری کا علم ہوا تو اس کے لیے یہ اچانک صدمہ تھا۔ وہ پریشان ضرور ہوئی لیکن کیونکہ اس کی فطرت میں وہ وقتی تھی، اس نیک خاتون نے میرا ساتھ نہ چھوڑا اور میری دیکھ بھال دل جمعی سے کرتی رہی۔ اسی طرح زندگی کا سفر جاری رہا۔ اللہ تعالیٰ نے تین سال تک اولاد کی خوشی سے محروم رکھ کر ہماری آزمائش کی لیکن پھر ہماری دعائیں رنگ لائیں اور اس ذات نے ہمیں صاحب اولاد کر دیا، پہلا بیٹا ہوا اس کو دیکھ کر ہم رب کے بہت شکر گزار ہوئے۔ دو سال کی عمر میں بیٹے کو تیز بخار آیا، ہر طرح کا علاج اور اچھے سے اچھے ڈاکٹر کو دکھایا مگر اس کا بخار نہ ٹوٹا۔ آخر تیس روزہ بخار نے بیٹے کی جان لے لی۔ ہم دونوں کا برا حال تھا۔ ایک دوسرے کو تسلی دیتے مگر صبر نہیں آ رہا تھا۔ گھر میں سب کچھ ہونے کے باوجود گھر ویران ہو گیا تھا۔ آہستہ آہستہ بیٹے کی موت پر صبر آنے لگا۔ بیٹے کے انتقال کے دو برس بعد اللہ نے ایک مرتبہ پھر ہماری خالی جھولی بھری، غلام علی کو ہماری جھولی میں ڈال دیا۔ غلام علی کی آمد سے ہمارے ویران گھر میں خوشیاں

آگئیں۔ اب تک ہم تمام اہل خانہ ایک ساتھ رہائش پذیر تھے۔ والد صاحب کی چھوڑی ہوئی دکانوں کا کر ایہ اور بھائی کے کاروبار میں شرکت سے جو آمدنی ہوتی اس میں میرا حصہ ہوتا۔ گزر اوقات اچھی ہو رہی تھی۔ بیگم نے کبھی الگ ہونے کا نہیں کہا۔ پھر بڑے بھائی نے خود سے ہی ایک چھوٹا سا جزل اسٹور مجھے کھول دیا۔ میری محنت اور غلام علی کی مدد سے اسٹور اچھا چلنے لگا، میرا علاج بھی جاری رہا۔ بیگم میری دوا لینے کے وقت کا بہت خیال رکھتیں۔ اچھی خوراک اور مناسب دیکھ بھال کے نتیجے میں صحت بہتر ہونے لگی۔“

”آپ کا کاروبار الگ ہو گیا تھا تو کیا رہائش بھی الگ ہو گئی تھی...؟“

حسن علی ہمارے سوال پر کہنے لگے ”کاروبار علیحدہ ہونے کے کچھ عرصے بعد والد کی جائیداد تقسیم ہو گئی۔ میرے حصے میں جو پیسے آئے اس سے میں نے ایک چھوٹا سا مکان خرید لیا۔ میری بیوی کی تو یہی خواہش تھی کہ ساتھ رہا جائے مگر بھابیوں بغض تھیں کہ اب وقت آگیا ہے کہ سب الگ ہو جائیں۔ میں نے بھی مناسب یہی سمجھا کہ لڑائی جھگڑے کے بغیر خوش اسلوبی سے الگ ہو جائیں۔ دن اچھے گزر رہے تھے ہم دونوں کی خواہش تھی کہ ہمارا بیٹا پڑھ لکھ کر ڈاکٹر بنے اور غریب لوگوں کا مفت علاج کرے۔ ابھی آٹھویں کلاس میں ہی تھا کہ خالموں نے اسے گولیوں کا نشانہ بنا دیا۔ میری بیوی اس کے معذور ہونے کے غم میں دنیا چھوڑ گئی۔“

”اس اسٹور پر کام کرنے کا اتفاق کیسے ہوا...؟“

حسن علی انتہائی مایوسی کے عالم میں سر جھکانے کسی سوچ میں غم تھے، ہمارے سوال پر کچھ دیر بعد بولے ”بیٹے کے علاج پر سب کچھ لگ گیا، اسٹور بک گیا اور ہم اذیت میں زندگی کے دن گزار رہے تھے کہ ایک روز میں



دلوں سے خدا کی پکار کا خوف بالکل ہی ختم ہو گیا ہے۔
تو ایک بات جانتا ہوں کہ برائی کا بدلہ ہمیشہ برائی ملتا ہے۔
کبکے درخت پر کبھی سیب لگا نہیں کرتے۔ زندگی بھر
تھوڑی ہے اور ماہ و سال کا پتھر بڑی تیزی سے گھوم رہا ہے۔
ظلم کرو گے تو اللہ کو کیا جواب دو گے۔



قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی



ڈائجسٹ قارئین

کرام کی سہولت

کی خاطر خط لکھنے

والے کرم فرما

قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی بینک مائٹرز
کلب، میری پسندیدہ کتب، قدح، معلومات، عالم، چین
کاروہانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی
سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے
ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، مختل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن
کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر
آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی
ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس
شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔
نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ
ضرور تحریر کریں۔ بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت
ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے
ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

مارکیٹ سے گزر رہا تھا، کہ راستے میں مجھے اپنے بچپن کا
ایک دوست مل گیا، وہ مجھ سے بہت تپاک سے ملا اور میرا
حال احوال پوچھا۔ جب میں نے اسے اپنی بیٹانائی تو اسے
بہت دکھ ہوا، اس نے مجھے حوصلہ دیا بتایا کہ اس کا بھی
ایک اسٹور ہے۔ اسے سپر وائزر کی ضرورت ہے اور
دوست نے اصرار کیا کہ میں اس کے جزل اسٹور میں بیچنا
کروں، مجھے بیٹے کی دواؤں اور پیٹ کی آگ بجھانے کے
لیے پیسوں کی ضرورت تھی۔ تھوڑے سے ترڈ کے بعد
میں ان کے اسٹور پر کام کرنے کو تیار ہو گیا، یہاں جلد ہی
مجھے سپر وائزر بنادیا۔ دوست نے میرا ہر طرح سے خیال
رکھا۔ مجھے حوصلہ بھی دیا اور یہاں تک کہتا کہ کسی چیز کی
ضرورت ہو تو لے لیا کروں۔

”ڈاکٹر، غلام علی کی صحت یابی کے بارے میں کیا
کہتے ہیں...؟“

حسن علی او اس لہجے میں بولا ”ڈاکٹر لوں کا کہنا ہے کہ
گوئی لگنے سے غلام علی کی ریزہ کی ہڈی کو نقصان پہنچا ہے
جس کی وجہ سے شاید اب غلام علی ساری زندگی اپنے
پیروں پر کھڑا ہونے سے قاصر رہے۔ مگر اللہ تعالیٰ کی
ذات بے نیاز ہے۔ دعا کریں، ہم اپنی کوشش کر رہے
ہیں۔ شاید بھری کی کوئی صورت نکل آئے۔“

”حسن علی صاحب آپ لوگوں، خاص طور پر
نوجوانوں کو کوئی پیغام دینا چاہتے ہیں...؟“

”دیکھیے! پیغام، مشورے اور تجاویز بڑے اور
علمی شعور رکھنے والے لوگ دیا کرتے ہیں میں تو ایک چھوٹا
سا انسان ہوں۔ میری اوقات ہی کیا ہے، مگر بیٹا جب سے
دہشت گردی کا شکار ہوا ہے اس وقت سے ایک بات
ذہن میں گردش کر رہی ہے کہ کون لوگ ہیں جو
بے گناہوں کو قتل کر رہے ہیں، انہیں زندگی بھر کے لیے
معذور بن رہے ہیں۔ ان کا مقصد کیا ہے...؟ کیا ان کے

اور جرأت سے
مقابلہ کرنا جانتے
ہیں، ان کا دل و

سوہنے بہ یعنی آدمی

زندگی میں کچھ
حاصل کرنے کے
لیے مثبت سوچ کا

دمغ انہیں ہمیشہ آگے بڑھنے پر اکساتا رہتا ہے، وہ اپنے
خوابوں کو تعبیر نہ بھی دے سکیں تو کیا ہوا، اسے کوئی نہ
کوئی ایسا رخ ضرور دینے میں ضرور کامیاب ہو جاتے ہیں
جس سے ان کے دل کی کک جاتی رہتی ہے۔ انہیں
قد رے اطمینان ہو جاتا ہے کہ چلو خواب ہو، ہونہ نہ کی کسی
اور شکل میں تو پورا ہوا۔

فیض بخش کا شہر بھی ایسے ہی باہمت اور حوصلہ مند
افراد میں ہوتا ہے۔ فیض بخش نے بھی بہت سے نوجوانوں
کی طرح انجیئر بننے کے خواب دیکھے تھے۔ مگر وسائل کی
کمی ان کے انجیئر بننے کی راہ میں آڑے آگئی۔ وہ ڈگری

ہونا ضروری ہے۔ مثبت سوچ رکھنے اور اس پر عمل کرنے
والا انسان ہی اپنے اور معاشرے کے لیے
فائدہ مند ہوتا ہے۔
ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ معاشرے میں
اعلیٰ مقام حاصل کرے۔ اس کے حصول کے لیے وہ
سہرے خواب بھی دیکھتا ہے۔ کچھ خواب تو سر مند تعبیر
ہو جاتے ہیں اور کچھ خواب ایسے بھی ہوتے ہیں جو تسامیل
اور جذبے کے فقدان کی وجہ سے خواب ہی رہ جاتے ہیں۔
مگر کہا جاتا ہے کہ بہت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا، جو
افراد مشکلات سے گھبراتے نہیں، نامساعد حالات کا حوصلہ

انجیئر بنتے بنتے موٹر بائیک مکیٹنگ بن گیا۔ فیض بخش

ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا!

انسان کو اس کا کام اور ہنر اسے بلندی پر پہنچاتا ہے۔

محنت اور ایمانداری سے کام کرتے رہو،
رزق کا وعدہ اللہ تعالیٰ نے کیا ہے تو پھر پریشانی کیسی۔

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



قرآن پاک - رشد و ہدایت کا ایسا چشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بَکَّہ عربی زبان میں لفظ بک سے مشتق ہے جس کے لغوی معنی لوگوں کی بھیڑ، ہجوم، ازدحام وغیرہ کے ہیں، انگریزی میں اس لفظ کا ترجمہ Crowd اور Network کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ خصوصی طور پر مبارک و متبرک شہر مکہ معظمہ کے لیے استعمال ہوا ہے۔ اس لفظ کے ایک معنی مزاحمت کرنا، پھاڑ دینا، فتح کرنا کے بھی ہیں۔

علامہ راغب اصفہانی کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں:

”مجاہد سے منقول ہے کہ بَکَّہ اصل میں مَکَّہ ہے اور اس میں باء میم سے مبدل ہے۔ بعض کا قول ہے کہ بک سے اندرون مکہ مراد ہے اور بعض نے کہا ہے کہ یہ مسجد کا نام ہے اور بعض نے بیت اللہ کے اسماء سے شمار کیا ہے اور بعض نے مطاف (طواف گاہ) سے تفسیر کی ہے۔ اور یا تو تبتاک سے مانخوڑے جس کے معنی ازدحام کے ہیں اور وہاں چونکہ طواف کے لیے لوگوں کا ہجوم رہتا ہے اس لیے اس کا بک کہا گیا ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ بک سے مشتق ہے جس کے معنی مزاحمت کرنے اور پھاڑ دینے کے ہیں چونکہ عتہ الہی جاری ہے کہ جو ظالم وہاں الحاد و ظلم پھیلانا چاہتا ہے اس کی گردن توڑ دی جاتی ہے، اس لیے اسے اس نام سے پکارا گیا۔“

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
ہمارے مہربانی جوابی لفاظی ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7- تاظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: اہرام مصر کب اور کیوں تعمیر ہوئے.....؟

وہ کون سی ٹیکنالوجی تھی جس کے ذریعے لاکھوں پتھروں کو پانچ سو میل دور سے لا کر تراشا گیا۔ انہیں تیس چالیس لاکھ کی بلندی پر نصب کیا گیا۔

(وحید الدین خان۔ کراچی)

جواب: خیالات کی لہروں کے علم سے واقف سائنسدان ”رامپا“ (RAMPA) نے آثار قدیمہ کے ماہرین کے ہزار پر یہ انکشاف کیا ہے کہ میں ہزار سال پہلے کے وہ لوگ جنہوں نے اہرام مصر بنائے ہیں آج کے سائنسدانوں سے زیادہ ترقی یافتہ تھے اور وہ ایسی ایجادات میں کامیاب ہو گئے تھے۔ جن کے ذریعے پتھروں سے کشش ثقل ختم کر دی جاتی تھی۔ اس طرح مابعد الطبیعیات کی دنیا میں ایک شخصیت ایڈگر کیسی کے مطابق ان پتھروں کو ہوا میں تیرا کر (FLOAT) موجودہ جگہ پر بھیجا گیا ہے۔ اہرام مصر کے سلسلے میں ان دانشور بزرگوں نے جو کچھ فرمایا ہے۔ وہ لہروں کی قوت کے اس قانون کے مطابق ہے جس کو ٹیلی پتھی کیا جاتا ہے۔



سوال: میں نے پڑھا ہے کہ انسان کے دماغ میں دو کھرب خانے ہوتے ہیں جن میں سے صرف دو سو متحرک اور سو ہوتے ہیں اور اگر دو سو سے زیادہ خانے متحرک ہو جائیں تو ہمیں غیب کی چیزیں نظر آسکتی ہیں اور لاکھوں سال پہلے



دیگر برادریوں کو بھی راولپنڈی میں آنے کی دعوت دی۔ راولپنڈی شہر میں سکھوں کے قائم کردہ علاقے، حویلیاں اور یادگاریں اب تک قائم ہیں۔ آج بھی قلعہ جناح یونیورسٹی سے لے کر تار پورہ، موہن پورہ، پرانا قلعہ، اکال گڑھ، راجہ بازار، مر پورہ تک

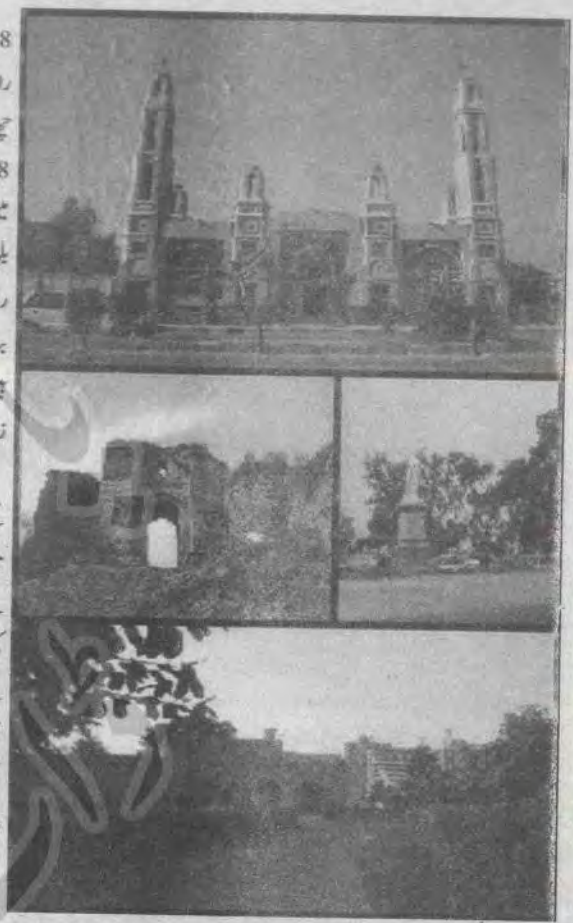
سکھوں کے آباد کیے ہوئے محلے اور بازار موجود ہیں۔ کنبلی چوک سے ذرا پہلے مری روڈ ملحقہ وارث خان محلہ سے اندر جائیں تو جا بجا پرانے گھر، حویلیاں اور قدیم عمارت نظر آتی ہیں۔ وارث خان روڈ کے دائیں بائیں مندر اور گر جا گھر کے ساتھ گوردوارہ صاحب کی عمارتیں سکھوں کی یادگار ہیں۔

انگریزوں نے راولپنڈی شہر میں اپنی قیام گاہیں بنائیں تو اپنی معاشرت کے لیے انہوں نے یہاں کلب قائم کیے۔ پنڈی کلب، ریلوے کلب، ناچ گھر اور ویسٹرن کاسمو پولٹن کلب کی عمارت انگریزوں کی راولپنڈی شہر میں یادگار ہیں۔ راولپنڈی کے قدیم قلعہ کے قدیم محلوں میں گوال منڈی، نیامحلہ، دکشاپنی محلہ، تیلی محلہ، محلہ شاہ جن چرائ، محلہ وارث خان، محلہ بنی تالاب، امام باڑہ، کھسا سنگھ اسٹیٹ، ڈھوک کھبہ، محلہ کرتار پورہ، محلہ پورہ، محلہ ہری پورہ، عید گاہ محلہ اور موہن پورہ موجود ہیں۔ ان کے علاوہ بھی راولپنڈی کے بعض محلے اپنے نام کی شناخت کے حوالے سے مشہور ہیں۔ ان میں راجن گمر، چھاچھی محلہ، کریم پورہ، آئند پورہ، امر پورہ، کرشن پورہ، جھنگی محلہ، نمک منڈی، محلہ غیر وڑ پورہ، چاہ سلطان محلہ، بنی محلہ، اکال گڑھ، جوہر آباد، نانک پورہ، قنبت پورہ، آریہ محلہ اور محلہ نیازیاں

1998ء کی مردم شماری کے مطابق راولپنڈی ضلع کا رقبہ پانچ ہزار دو سو چھیاسی مربع کلو میٹر ہے۔ 1998 راولپنڈی شہر کی پوٹھوہار وادی میں زمانہ قدیم سے راجہ، قریشا، سید، یلوج، پٹھان، اعوان، بخانی، کھوسر، راجپوت، اراکین، مغل، گوندل، بھٹی، بیٹ، کپانی، عباسی، سنی اور جتوہ آباد ہیں۔ ان میں لکھنویوں کی آبادی نسبتاً زیادہ ہے۔

راولپنڈی شہر کی ابتداء اور تاریخ کے حوالے سے وادی پوٹھوہار کی تاریخ پہ ایک نظر اہم اور دلچسپ ہے۔ روایات کے مطابق حضرت آدم کی ناراض اولاد دشوار گزار راستوں سے ہوتی ہوئی آج کی راولپنڈی کے قریب سید پور کی پہاڑیوں پر آئی تھی۔ اس لحاظ سے قدیم انسان کا دور دور پوٹھوہار سے تعلق رکھتا ہے۔

راولپنڈی شہر وادی پوٹھوہار میں شمال سے ہندوستان حملہ آوروں کا پڑا رہا ہے۔ یہ سلسلہ زمانہ قبل مسیح سے شروع ہوا جسے تاریخ میں سکندر کے حملہ کے حوالے سے رقم کیا گیا اور 1500 کے قریب مسلمان فاتحین کی گزر گاہ رہا ہے۔ جس میں سلطان شہاب الدین غوری، سلطان محمود غزنوی، تار شاہ، احمد شاہ ابدالی اور دیگر حکمران شامل ہیں۔ مغل بادشاہ ظہیر الدین بابر نے اس وادی کو دیر تک اپنے زیرِ نگیں رکھ کر ہندوستان میں مغل راج کی بنیاد ڈالی۔ انھارویں صدی کے وسط 1765ء میں سکھ یہاں آکر آباد ہونے اور



پورہ ایبٹ آباد، چکوال، راولا کوٹ اور کوٹلی اضلاع ملتی ہیں۔ 1867ء میں راولپنڈی میونسپل کمیٹی کی بنیاد رکھی گئی۔ 1932ء میں یہاں للگ کنوینٹ بورڈ قائم کر دیا گیا۔ 1975ء میں میونسپل کمیٹی کو کارپوریشن کا درجہ دے دیا گیا۔ آج یہ شہر راولپنڈی ضلع اور ڈویژن کا صدر مقام ہے۔ راولپنڈی ڈویژن میں ضلع کوٹلیس پتہ تحصیل کوٹسلو گیارہ میونسپل کمیٹیاں نو ٹاؤن کمیٹیاں اور دو سو چونسٹھ یونین کونسلیں 1998ء میں موجود تھیں۔

تکمیل ۲۰۱۲ء

مکانِ اجماع



ہدایۃ الفرقان

احسن عظیم محمد

ہوا سے پتھر بنائیں
ماہرین کا کہنا ہے کہ کاربن ڈائی
آکسائیڈ کو توانائی سے بھرے غلیظ
میں تبدیل کرنے کا خیال غائب نہیں ہے۔



دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجابات...

لیا ہے اور امید ہے کہ دو ہزار پندرہ
لاکھ ہے اور ان میں سے آٹھ اعشاریہ
سات فیصد نے قواعد و ضوابط کی خلاف
ورزی کی ہے۔ فیس بک کے مطابق
آمدنی کا ایک معقول حصہ اشتہارات
سے حاصل کیا جاتا ہے اور اشتہارات
اشتبہات

ایک پلاٹ کا افتتاح کیا تھا
جس میں دوسری ٹیکریوں
سے خارج ہونے والی کاربن
ڈائی آکسائیڈ سے سالانہ
پچاس لاکھ لیٹر میتھنل تیار
کی جاتی ہے۔ کمپنی نے تجرباتی مرحلے
میں دس لاکھ پاؤنڈ کی لاگت سے پچاس
لاکھ لیٹر میتھنل تیار کی ہے۔ ایئر فیول
سیسٹم سے اس میتھنل کو
پٹرول میں تبدیل کرتی ہے۔

سماجی رابطوں کی مقبول ویب
سائٹ فیس بک کے مطابق اس کی
ویب سائٹ پر اس وقت آٹھ کروڑ
تیس لاکھ سے زائد غیر قانونی اکاؤنٹس
یا جعلی صارفین ہیں۔ فیس بک کی
جانب سے جاری کردہ ایک رپورٹ
کے مطابق اس وقت فیس بک کے
صارفین کی تعداد پچانوے کروڑ پچاس

فرم کے سربراہ پیٹر بیرسن کا کہنا
ہے کہ "ہم نے یومیہ ایک ٹن ایندھن
پیدا کرنے کے پونٹ کا ڈیزائن تیار کر
لیا ہے اور اس پر کام کر رہے ہیں۔"

خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر ذہن میں ماورائی دنیا کا نقشہ اُبھر نے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام
نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھئے اور سکون حاصل کیجئے۔

آواز دوست ... اللہ کے دوست کے
باطن پر وارد ہونے والے خیال سے آئنے
والی لہریں۔ لکھنؤ اور طرز نگارش۔
روحانی نماز ... نماز کا سائنسی مفہوم
رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت نامہ سے
میں پوشیدہ معنوں کا انکشاف۔

تجلیات ... روحانی طرز فکر اور
صاحب قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے
زندگی کے ہر شعبہ کی آبیاری۔
ٹیلی ویژن ... ٹیلی ویژن سیکھئے... ٹیلی ویژن کے
ذریعے اپنے ماورائی دماغ Computer
سے کام لینا سیکھئے۔

کشکول ... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و
طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے
خاتون و حضرات کے لئے ایک دستاویز
قلندر شعور ... قلندر شعور
روحانی سائنس کے طالب علموں کو شعور و
کس کے پاس پادروائی عالم میں داخل کر دیتی ہے۔

عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

بہارِ باطن ... شمشادہ
حضرت بابا جتوئی کے
کشف و کرامات۔ ان کی سائنسی توجہ اور فیض
بافتگان حضرات کے حالات زندگی...
مستانی ... غیب و شہود کی ممتاز حقائق
مستانی... ایک نئی کہانی، خیر و شر کے
تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔
محمد موسیٰ خان

معلم ... والدین، اساتذہ اور طلباء و
طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک
معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر
وقار یوسف عظیمی کے قلم سے...
حق الیقین ... روحانی ڈائجسٹ میں
"حق الیقین" کے زیر عنوان
وقار یوسف عظیمی کے مضامین کا ایک
مجموعہ کتابی صورت میں...
وقار یوسف عظیمی

یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:
1701-D ناظم آباد۔ کراچی 74600... فون نمبر: 021-36688931
021-36685469

انسان کائنات کے نئے سفر پر

اخبارات میں

اس حوالے سے جو خبر چھپی ہے، اس کی سرخی

”سائنسدانوں نے کائنات کی تخلیق کا ذریعہ جتنے والا ذرہ دریافت کر لیا“

یہ سرخی یاد یافتہادی النظر میں عقائد و نظریات سے متصادم ہے۔ اسی لیے میں کئی دن سے یہ سوچتا رہا کہ

اس موضوع پر قلم اٹھایا جائے یا نہیں۔ میں نے اس

دریافت میں کچھ ایسے پہلو تلاش کرنے کی کوشش کی جو

کر دلائل اور اس پر بننے والے سات ارب انسانوں کے

اجتماعی مفادات کا ذریعہ بنیں۔ پروفیسر بکس نے اگرچہ اس

دریافت کے حوالے سے ابھی کوئی حتمی رائے دینے سے

کریں کیا ہے، لیکن ان سائنسدانوں نے اسے ایک

تاریخی کامیابی قرار دیا ہے اور یہ کہنا ہے کہ

یہ کامیابی وہ نقطہ آغاز ہے جس کی انتہا

کے بارے میں ابھی کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

Tarde اور جیمز نے غالباً غمک ہی کہا ہے۔ انسان

کی تمام تاریخ دورا اصل تحقیق و ایجادات کی تاریخ ہے۔ ہر

عہد کے آغاز اور نقطہ شروع پر کوئی نہ کوئی اہل دانش اور

سائنس دان لینڈ اور فرانس کی سرحد پر۔

ستاکیس کلو میٹر طویل سرنگ میں پانچ ہزار سے زیادہ

سائنسدان پچھلے دو سال سے ایک ایسے ایسی ڈرتے پر

تحقیق میں مصروف تھے، جس کے بارے میں ان کا خیال

تھا کہ یہ ذرہ ہی تخلیق کائنات کا بانی ہو سکتا ہے۔ ویسے تو

اس ڈرتے کی تلاش پچھلے پینتالیس برسوں سے جاری تھی

لیکن اس حوالے سے منظم اور منصوبہ بند تحقیق کا آغاز دو

سال پہلے ہوا۔ چار جولائی 2012ء کو ان پانچ ہزار

سائنسدانوں نے اعلان کیا کہ انہوں نے وہ ذرہ دریافت

کر لیا ہے جس کے بارے میں ان کا

خیال ہے کہ یہی ذرہ تخلیق کائنات کا

سبب بنا ہو گا۔ اس حوالے سے سائنسدان یہ

معلوم کرنے کی کوشش کر رہے تھے کہ ”ماڈل ایسی کیت

کیسے حاصل کرتا ہے۔“ دو سال تک یہ پانچ ہزار

سائنسدان انتہائی باریک ذرات کو آپس میں ٹکرا کر اس



ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کار ساز ہے“

(سورۃ آل عمران: آیت 173)

سراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آباد سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

ظہیر اختر بییدی

ظہیر اختر بییدی

پروفیسر بکس نے بنیوا میں اس تحقیق کے نتائج کا اعلان

کرتے ہوئے اسے بیسویں صدی میں انسان کے چاند پر

قدم رکھنے کے بعد دوسری بڑی کامیابی قرار دیا اور اس

تحقیق میں شامل تمام افراد کو اس کامیابی پر مبارک باد

دی۔ پروفیسر بیٹر بکس کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے میں

نمبر ۲۰۱۲

WWW.PAK

WWW.PAK



معلومات عالم

ہر ذیل معلومات میں سے درست جوابات
تین کے خالی جگہ اور کو پتہ کریں اور پورا
میل ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری
تاریخ تک ارسال کرویں۔ اگر آپ کے
جوابات درست ہوں تو آپ کو معروضہ

رومانی اسکالر خواجه شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آڈیو گراف کے ساتھ بطور انعام دی
جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قریباً عادی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلومات عالم - روحانی ڈائجسٹ،
1-D، 1/7 ناظم آباد - کراچی 74600

- 1- اللہ تعالیٰ کے نبی _____ کے ہاتھوں میں لوہا موم ہو جایا کرتا تھا۔
(حضرت سلیمان..... حضرت داؤد..... حضرت موسیٰ)
- 2- نماز _____ زبان کا لفظ ہے۔
(عربی..... فارسی..... فلسطینی)
- 3- لفظ ابراہیم کے معنی _____ کے ہیں۔
(مہربانی کرنے والا..... بتوں کو توڑنے والا..... مہربان باپ)
- 4- حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی _____ زبان کے مشہور صوفی شاعر تھے۔
(بلوچی..... پنجابی..... سندھی)
- 5- ہندوستان فتح کرنے والے مسلم سپہ سالار _____ تھے۔
(محمد بن قاسم..... طارق بن زیاد..... نیپو سلطان)
- 6- افضل ٹاور کا نام سن کر ذہن میں _____ کا نام آتا ہے۔
(لندن..... پیرس..... سڈنی)
- 7- ماٹے کا چھوٹے سے چھوٹا ذرہ _____ کہلاتا ہے۔
(ایلیکٹرون..... ایٹم..... سالم)
- 8- سب سے تیز اڑنے والا پرندہ _____ ہے۔
(باز..... چیل..... چکور)

بحران کو روکنے کے لیے کوئی خاطر خواہ اقدامات
نہیں کیے ہیں۔

ماحولیاتی آلودگی کی بات ہو تو یہ کیسے ممکن ہے
پاکستان اور اس کے سب سے بڑے شہر کراچی کا ذکر نہ ہو
۔ کراچی شہر کے بہت سے علاقوں میں گاڑیوں اور رکشوں
کے دھوئیں کے سیاہ بادل کی وجہ سے شدید گھٹن کا احساس
ہوتا ہے۔ کراچی میں رہنے والے لاکھوں مرد، خواتین،
بچے ہر قسم کی آلودگی سے بھرپور ان علاقوں میں رہائش
اور کاروبار پر مجبور ہیں۔ یہی حاکم دوسرے کئے صنعتی اور
تجارتی شہروں کا ہوتا جا رہا ہے۔

گاڑیوں کے دھوئیں میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ
انسانی خون کے بہو گلوبین سے مل کر کاربو کسی ہیو گلوبین
بنالیتا ہے، جس کی وجہ سے آکسیجن کا جذبہ کم ہو جاتا ہے
اور انسانی زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ انسانی خون میں
ایک ارب ویس ہجے میں دو سو چھ سبب (لیڈ) ہونا نارمل
ہے لیکن اگر اس سے بڑھنے لگے تو بتدریج صحت کے
مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق
بعض علاقوں کے اسکولوں کے بچوں کے خون میں ابھی
سے سبب کے دو سو اسی ہجے موجود ہیں۔ آگے چل کر ان
کا کیا حال ہوگا....؟

کیا یہ اس قابل ہوں گے کہ آنے والے تغیرات کا
بخوبی مقابلہ کر سکیں....؟
یہ سب کس کے سوچنے کی باتیں ہیں....؟
ہماری ماحولیاتی پالیسی اب تک کیوں ابہام
کا شکار ہے....؟
کاغذی منصوبے بنانے میں ہمارا کوئی ثانی نہیں ہے
لیکن اگر ایسا ہی عملی جامہ پہنانے میں بھی ہو تو کیا
یہ بات ہے۔

گیسوں کی مقدار میں اضافہ کر کے ارض کے لیے مہلک
ثابت ہو رہے ہیں اور ان گیسوں میں اضافے کا سبب
ہماری گاڑیوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والی گیس (دھواں)
اور ریفریجریٹر، فوم انسولیٹری اور آئینل انسولیٹری میں
استعمال ہونے والی کلورو فلور کاربن سر فہرست ہیں۔ ان
گیسوں کی وجہ سے اوزون گیس تباہ ہو رہی ہے اور مہلک
شعاعیں براہ راست زمین کی فضاء میں داخل ہو کر تپائی کا
سلمان پیدا کر رہی ہیں۔

سورج کی شعاعوں کے براہ راست ہم تک پہنچنے سے
نوع انسانی بری طرح متاثر ہوئی ہے اور اگلے وقتوں میں
اس کے مضر اثرات مزید بڑھ جائیں گے۔ جس کے باعث
کینسر اور موتیہ کی بیماری اور بھی عام ہو جائے گی۔ براعظم
آسٹریلیا کے اوپر بھی ایک ایسا ہی سورج (Hole) موجود
ہے جس کی وجہ سے وہاں Skin Diseases کی سب
سے زیادہ شرح پائی جاتی ہے۔

ماحولیاتی آلودگی نے جہاں شہری زندگی کو متاثر کیا
ہے وہیں اس نے ساری دنیا کے موسموں میں بھی شدید
تغیر پیدا کر دی ہے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اگلے دس برسوں میں دنیا
بھر کی آب و ہوا میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوں گی۔ دنیا
کے درجہ حرارت میں نمایاں تبدیلی واقع ہوگی اور کسی
خطے میں بارش میں نمایاں کمی تو کسی خطے میں زیادتی کا
رجحان ہوگا، جس کی وجہ سے دنیا بھر میں زراعت کو شدید
نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

آپ وہو اکی آلودگی اور موسموں کے تغیرات سے
معاشی مسائل میں بھی اضافہ ہوگا۔
یہ بات بہت افسوسناک ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں
رونما ہونے والے صنعتی انقلاب سے دنیائے غریب اور
ترقی پذیر ممالک کی حکومتوں نے ماحولیاتی آلودگی کے

مرتبہ شدہ نیشنل مہابی

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

”روشن راہیں“

سمندر کے کنارے ایک غریب بڑھیا اپنے جھونپڑے میں رہتی تھی۔ اس کے جھونپڑے کے قریب ہی سمندر میں ایک چٹان تھی جو پانی میں چھپی ہوئی تھی۔ آس پاس والے کئی جہاز اس چٹان سے ٹکرا کر تباہ ہو چکے تھے۔ وہ اکثر سوچا کرتی تھی کہ کون سا ایسا طریقہ ہو سکتا ہے کہ جس کی مدد سے جہاز اس چٹان سے ٹکرانے سے بچ جائیں۔ ایک روز اسے ایک ترکیب سو گئی۔ اس نے سرشام چراغ جلا دیا اور اپنے مکان کی کھڑکی میں جو سمندر کی جانب کھلتی تھی رکھ دیا، اس چراغ کی روشنی میں رات کے وقت جتنے جہاز بھی گزرے صحیح سلامت چٹان سے بچ کر نکل گئے۔ بڑھیا کے چراغ نے روشنی کے پتار کا کام کیا۔ بڑھیا بہت خوش ہوئی اور اس نے ارادہ کر لیا کہ ہر شب اپنا چراغ جلا کر رکھے گی۔ اس طرح کئی سال گزر گئے۔ جہازوں میں بہت خوش تھے۔ وہ جب بڑھیا کے پاس سے گزرتے تو اسے سلام کرتے اور اس کے ساتھ عزت سے پیش آتے اور طرح طرح کے تحفے پیش کرتے۔ بڑھیا تحفے خوشی سے قبول کر لیتی اور بعد میں غریب لوگوں میں تقسیم کر دیتی۔ اسے خدمت خلق کا شوق تھا۔ جب تک وہ زندہ رہی یہ خدمت انجام دیتی رہی۔ جب وہ بڑھیا مر گئی تو ملاحوں نے اس کے جھونپڑے کی جگہ باقاعدہ روشنی کا بیڑا کھڑا کر دیا۔

بچہ بھی کہتا ہے کسی بزرگ نے کہ:

”کبھی کبھی ہمارا چھوٹا سب ایک ایسا کام لوگوں کی بڑی بڑی مشکلات حل کر دیتا ہے۔“

نشانہ صاف لگتا ہے۔

میری دوستی ہو گئی ہے۔ وہ مجھے چاہتے ہیں اور کبھی نقصان نہیں پہنچائیں گے۔

اگلی صبح جب ہرنی دوسرے ہرنوں کی ڈار کے ساتھ گئی تو پھر کبھی مڑ کر واپس نہ آئی۔ اسے شکاری پکڑ کر لگے تھے۔ اب ہرن کا بچہ اکٹرا رہ گیا۔ ماں کے چلے جانے سے وہ خاصا پریشان رہنے لگا، لیکن اب وہ اتنا بڑا ہو گیا تھا کہ گھاس چر کر اپنا پیٹ بھر سکتا تھا۔ دو تین دن تک تو اس نے ماں کی نصیحت پر عمل کیا اور شیر کے بچوں کے ساتھ کھینے نہ کیا لیکن پھر ایک دن جب وہ درختوں کے نیچے اکیلے بیٹھے بیٹھے تنگ آ گیا تو اس نے شیر کے بچوں کے پاس جانے کا فیصلہ کر لیا۔

شیر کے بچوں نے پہلے کی طرح اچھل کود مچا رکھی تھی لیکن ان چند دنوں میں ان کے جسم خاصے مضبوط ہو گئے تھے۔ ہرن بھی ان کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہو گیا تو ان کی اچھل کود اور بڑھ گئی۔ ابھی کھیتے ہوئے زیادہ دیر نہ گزری تھی کہ بچوں کی ماں شیرنی بھی وہاں آ گئی۔ اسے ننھے ہرن کی یہ جزا ت بڑی ناگوار گزری کہ وہ شیر کے بچوں کے ساتھ کیوں کھیل رہا ہے۔ شیرنی دبے پاؤں آگے بڑھی اور اس نے ننھے ہرن کو ایک بھر پور پتھر رسید کیا۔ ہرن ہوا میں بلند ہوا اور کئی گز دور جا کر گر پڑا۔ یہ شدید زخمی ہو چکا تھا۔ شیرنی اپنے بچوں کو لے کر اس پر جھپٹی لیکن زخمی ہونے کے باوجود ننھا ہرن پوری قوت سے دوڑتا ہوا ان کی پہنچ سے دور جا نکلا۔ ایک جگہ وہ تھکا ہوا کر گر پڑا۔ ایسے میں اسے اپنی ماں کے الفاظ شدت سے یاد آرہے تھے۔ ”اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے ہی جیسوں کے ساتھ رکھنا، اپنے سے طاقتور کے ساتھ دوستی نہ کرنا ورنہ نقصان اٹھائے گا۔“ ننھے ہرن کے زخم ایک دن ٹھیک ہو گئے اور پھر اس نے کبھی ایسی غلطی نہ کی اور ہمیشہ ماں کی نصیحت کو یاد رکھا۔



ہرنی نے اپنے بچے کو ایک اور بڑے کام کی بات بتائی۔ ”وہ کبھی تم ہرن ہو بہت کمزور تازک اور خوبصورت، انسان کی توبت ہی الگ ہے۔ کتے اور بھڑیے سے لے کر شیر تک سب ہی تمہارے دشمن ہیں۔ خود کو ان سے بچانا اور اپنا اٹھنا بیٹھنا اپنے جیسوں کے ساتھ رکھنا۔ اپنے زیادہ طاقتور سے دوستی نہ لگانا ورنہ نقصان اٹھائے گا۔“

ایک دن اس کی ماں دوسرے ہرنوں کے ساتھ کہیں دور نکل گئی۔ ننھے ہرن کا اکیلے میں جو دل گھبرا ایا تو وہ بھی جنگل کی سیر کو چیل پڑا۔ چلتے چلتے وہ ایک ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں سو کھئی گھاس کے ڈھیر پر سنہری دھوپ میں شیر کے تین چھوٹے چھوٹے بچے اچھل کود کر رہے تھے۔ ننھا ہرن پہلے تو دور کھڑا انہیں دیکھتا رہا۔ بچے کبھی ایک دوسرے کے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتے اور کبھی گتم گھٹا ہو جاتے۔ ہرن کو ان کا یہ کھیل کود بہت پسند آیا اور آخر وہ بھی ان کے قریب جا پہنچا اور ان کی شرارتوں میں شامل ہو گیا۔ شیر کے بچوں نے اس نئے ساتھی کا خوشی سے خیر مقدم کیا اور اسے بھی اپنے ساتھ کھیل میں شامل کر لیا۔ وہ اسی طرح دیر تک کھیلے رہے پھر ننھے ہرن کو اچانک اپنی ماں کا خیال آیا اور وہ واپس آ گیا۔ اس کی ماں واقعی اس کا انتظار کر رہی تھی اور خاصی پریشان بھی تھی۔

ننھے ہرن نے خود ہی ماں کو بتا دیا کہ وہ اتنی دیر کہاں رہا ہے۔ ہرنی کا دل دھک سے رہ گیا۔ اس نے بچے کو ڈانٹ پائی اور سمجھایا کہ شیر تمہارا دشمن ہے، شیر کے بچے آج نہ سہی کل جب بڑے ہو جائیں گے تو تمہیں چیر پھاڑ کر کھا جائیں گے کیونکہ درندوں کی درندگی کبھی نہیں جاتی۔ پھر یہ بھی تو خطرہ ہے کہ کسی بھی وقت بڑا شیر ہی اسے اپنے بچوں کے ساتھ کھیلے ہوئے دیکھ کر مار ڈالے۔

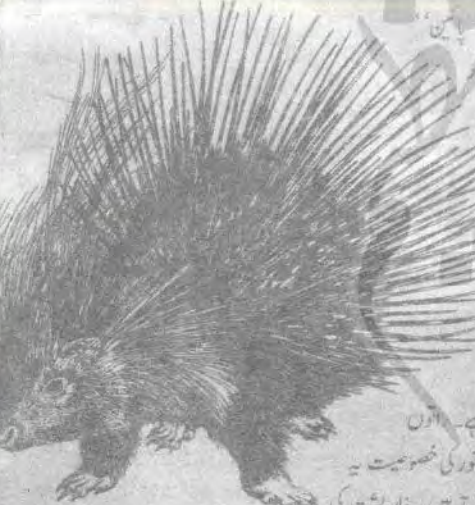
ننھے ہرن کو یہ نصیحت ہر گز پسند نہ آئی۔ وہ بس یہی کہتا رہا کہ ماں۔ اتم فکر مت کرو۔ شیر کے بچوں سے

خار پشت

Porcupine



یہ ایک خاردار کائناتوں سے بھرا عجیب و غریب جانور ہے۔ جس کے جسم کو قدرت نے کانٹوں سے سجایا ہے تاکہ وہ جنگل کے دوسرے خونخوار جانوروں سے محفوظ رہ سکے۔ اردو میں اس جانور کے مختلف نام ہیں۔ جن میں "خار پشت"، "سبہ" اور "سارسل" قابل ذکر ہیں۔ عربی میں اس جانور کو "قوس" اور انگریزی میں "پورکوپائن" (Porcupine) کے نام سے جانا جاتا ہے۔



پشت جنوبی یورپ، جنوبی ایشیا، افریقہ، شمالی و جنوبی امریکہ میں پایا جاتا ہے اور ہندوستان میں شمالیہ کے وامن سے لے کر کیپ کیرن تک پھیلے ہوئے جنگلات میں ملتا ہے۔ چٹانوں کی دراڑوں اور محفوظ مقامات میں ان کی رہائش گاہیں ہوتی ہیں۔ دن کے اوقات میں خار پشت اپنے بل کے اندر ہی رہتا ہے اور شام کے اوقات میں باہر نکل آتا ہے۔ ان میں ان کی سرگرمیاں شروع ہوتی ہیں۔ اس جانور کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے جسم پر بڑے بڑے کانٹے پائے جاتے ہیں۔ خار پشت کی غذا اتریں، درختوں کی شاخیں، اس کی چھال، پھل، دودھ اور کبھی کبھی ہوتی ہے۔ ہرن کے گرسے ہوئے سینگوں کو بعد شوق کٹر کٹر کھاتے ہیں۔ آپ قحب سے سوچتے ہوں گے کہ ہرن کے سینگوں کو کھانے کی کیا وجہ ہوگی...؟ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان کی ہڈیوں میں کلسیم بھر ہوتا ہے جس کے کھانے سے ان کے خار مضبوط ہوتے ہیں۔ موسم بہار میں درختوں کے پتے کھاتے ہیں اور موسم گرما میں پودوں کی نرم ترم کو ٹپکس کھاتے ہیں۔ لیکن موسم کے ساتھ ان کی غذا بھی بدلتی رہتی ہے۔ قدرت نے خار پشت کے جسم پر خار بنا کر ان کی حفاظت کے سامان عطا کر دیے ہیں۔ جب کوئی دشمن خار پشت پر حملہ آور ہوتے ہیں تو وہ اپنے خار کو کھڑے کر لیتی ہے۔ جسے دیکھ کر دشمن مایوس ہو کر پست ہمت ہو جاتا ہے اور حملہ کرنے کی جسارت نہیں کر پاتا۔ ان کے جسم سے ایک تیز جھپٹتی ہوئی بو خارج ہوتی ہے۔ دشمن جسے سونگہ کر خطرہ محسوس کرتا ہے اور حملہ کرنے کی جرأت نہیں کرتا۔ یہ جانور نمک خور ہوتا ہے یعنی نمک بڑے شوق سے کھاتا ہے۔ درختوں پر رہنے والے خار پشت دودھ، لکڑی کے کھیتوں کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیل فورٹیا کے خار پشت درختوں کو بھی کچھ حد تک نقصان پہنچاتے ہیں۔

مانو اور کیٹی



ایک گھر میں دو بلیاں رہتی تھیں۔ ایک کا نام مانو اور دوسری کا نام کیٹی تھا۔ گھر کی مالکن کو جانور پالنے کا بہت شوق تھا۔ اسی وجہ سے اس نے دونوں بلیاں پال رکھی تھیں، لیکن وہ ہر وقت آپس میں لڑتی رہتیں۔ ایک دن گھر کی مالکن کسی کام سے باہر گئی ہوئی تھی۔ مانو اور کیٹی کو بڑے زور کی جھوٹ لگی لیکن گھر میں کچھ بھی کھانے کو نہیں تھا۔ اچانک مانو کی نظر فریج کے اوپر پڑی، جہاں پلیٹ میں پیڑر رکھا تھا۔ مانو نے کیٹی کو بتایا اور پیڑروں نے چھلانگ لگائی اور فریج پر چڑھ گئیں۔ ایک طرف مانو، دوسری طرف کیٹی جب کہ درمیان میں پیڑر کی پلیٹ تھی۔ دونوں پر پیڑر حاصل کرنے کے لیے آپس میں لڑنے لگیں۔ اس کیٹی پانی میں پلیٹ پیچ کر کرٹ کر گئی۔ مانو اور کیٹی اب بھی باز نہ آئیں، فریج سے چھلانگ لگائی اور زمین پر گرے پیڑر پر جھپٹ پڑیں۔ باہر لان میں درخت پر بیٹھا بندر انہیں کھڑکی میں سے دیکھ رہا تھا۔ اس نے سوچا کیوں تاہے وقفہ بیوں سے لاکھڑا اٹھایا جائے۔ وہ بولا "اے اچھی بیو! تم روزانہ کھانے پینے کی چیزیں پر ایک دوسرے سے لڑتی جھگڑتی رہتی ہو جس سے تم دونوں کو بھوکا پیڑر رہتا رہتا ہے، اس لیے آپس میں لڑنے کی بجائے اتفاق سے کھانا برابر برابر تقسیم کر کے کھایا کرو۔" بندر کی بات سن کر کیٹی بولی کہ ہم دونوں پیڑر کو آپس میں کس طرح تقسیم کریں...؟ بندر بولا۔ لاؤش تم دونوں میں پیڑر برابر تقسیم کر دیتا ہوں۔

بندر نے ایک ترازو لیا اور پیڑر برابر برابر تقسیم کر کے دونوں پلاؤں میں رکھ دیا۔ گھر ایک پلاڑی بھاری تھا۔ بندر نے ایک پلاڑے سے پیڑر نکال کر دوسرے پلاڑے میں ڈالنے کے بجائے خود کھالیا۔ اس طرح دوسرا پلاڑی بھاری ہو گیا تو بندر نے پھر وہی کیا اور اس طرح کرتے کرتے بندر پیڑر کھاتا گیا اور کیٹی اور مانو انتظار میں پیڑر کو لچائی ہوئی نظروں سے دیکھتی رہیں کہ شاید اب کی مرتبہ دونوں پلاڑے برابر ہو جائیں۔ بندر نے جب پیڑر بھر کر پیڑر کھالیا تو باقی تھوڑے سے بچنے والے پیڑر کو مانو اور کیٹی میں بانٹ کر چھلانگ لگائی اور درخت پر جا بیٹھا۔ بندر کی اس حرکت پر کیٹی غصے سے بولی۔ "اے بندر یہ کیا کیا؟ سارا پیڑر تم خود ہی کھا گئے، ہمارے حصے میں کیا چھوڑا؟" بندر نے کہا "کیا کروں پیڑر کو برابر تقسیم بھی تو کرنا تھا۔ اب برابر کرتے کرتے پیڑر کم ہو گیا تو میں کیا کروں..." یہ کہہ کر بندر درختوں پر چھلانگ لگتا ہوا دور چلا گیا۔ مانو اور کیٹی کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکا تھا۔ وہ سوچنے لگیں کہ اگر وہ اتفاق سے پیڑر کھا لیتیں تو پیڑر انہیں اس طرح بے وقوف بناتا تھا۔ انہوں نے فیصلہ کر لیا کہ وہ آئندہ ہر چیز چل چل کر کھائیں نہیں گی۔

انعامی مقابلوں کے نتائج

اکتوبر 2012ء کے درست جوابات

1. سورہ دہر قرآن پاک کے ”احیویں“ سپارے میں ہے۔
2. حضور نبی کریم ﷺ کی سب سے بڑی صاحبزادی ”حضرت زینبؓ“ ہیں۔
3. عید الاضحیٰ میں قربانی ”حضرت اسعیل“ کی یاد میں کی جاتی ہے۔
4. شاہ جو رسال مشہور شاعر ”شاہ عبداللطیف بھٹائی“ کی تصنیف ہے۔
5. قائد اعظم کی وفات ”ستمبر 1948“ میں ہوئی۔
6. آزاد کشمیر کے دارالحکومت کانام ”مظفر آباد“ ہے۔
7. دہلی ”دریائے جمنا“ کے کنارے واقع ہے۔
8. مور کو انگریزی میں ”Peacock“ کہا جاتا ہے۔

اکتوبر 2012ء کے شارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آؤگراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسمت ”محمد عماد خان ولد محمد شہزاد خان۔ کراچی“ قرار پائے ہیں۔ اوارہ روحانی ڈائجسٹ ”محمد عماد خان“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

اٹھ درست جوابات بھیجے والوں کے نام:-

کراچی: اربیدہ نور۔ تیمور حامد۔ جواد علی۔ ریاض سلیم۔ زرین شاہ۔ سیدہ علیا مسرور۔ شائستہ رضوان۔ طاہرہ احمد۔ طوفی دانش۔ عائشہ زاہد۔ فیصل خان۔ فوزیہ افضل۔ فاطمہ علی۔ محمد عابد۔ میمنہ خان۔ محمد فیضان۔ محمود شہباز۔ محمد سلیم خان۔ محمد حیدر۔ عمر احیاف۔ نیہا جبار۔ نازش رضا۔ **حیدر آباد:** خاور جنید۔ فرحان احمد۔ محمد عمار رضا۔ نوید خان۔ **راولپنڈی:** کبیر انیس۔ عاطف حماد۔ **سیالکوٹ:** شہانہ جلیل۔ **ایبٹ آباد:** سنبھل حنیف۔ محمد شمیم۔ **سکس:** انعم داؤد۔ فرزاد حمید۔ حامد سلیم۔ **گوجرانوالہ:** زبیر تدیم۔ خاور علی۔ حسنین علی۔ **پشاور:** بدر زبیر۔ شیر نواز گل۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حنین خان۔ خالد ریاض۔ **آزاد کشمیر:** محمد احمد۔ محمد علیم۔

سات درست جوابات بھیجے والوں کے نام:-

کراچی: زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ مسز یاور۔ زیشان علی۔ شاہ میر۔ خافر علی۔ مایم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **لاہور:** سعیدہ اختر۔ زہمت مجید۔ ناملہ داؤد۔ **جہلم:** محمد افضل۔ محمد شازبیر نواز۔ **ایبٹ آباد:** محمد ابراہیم اصغر۔



😊.... ایک شہریر بچے نے گلاس میں داخل ہوتے ہوئے استاد سے سوال کیا جناب! جو کام میں نے کیا ہے نہ ہو اس کی بھی مجھے سزا ملنی چاہیے؟
گلاب: لیکن سو روپے میں تو جوتے کا جوڑا آجاتا ہے۔
😊.... ایک استاد: لیکن جوتوں کا جوڑا آپ گلے میں تو نہیں لٹکا سکتے۔

تو سر، آج میں نے اپنا ہوم ورک نہیں کیا۔
(مرسلہ: تدم احمد۔ پشاور)

😊.... باپ: (بیٹے سے) تم نے تمام سوال غلط کیوں کیے؟
بیٹا: کیوں کہ یہ اس زمانے کے متعلق پوچھے گئے تھے جس میں میں پیدا بھی نہیں ہوا تھا۔
(مرسلہ: لیلہ رفیق۔ لاہور)

😊.... ایک لڑکا ڈاک خانے جا رہا تھا۔ تیز ہوا کا جھونکا آیا تو خط ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ اس نے پکڑنے کی بہت کوشش کی، لیکن جب ہاتھ نہ آیا تو بولا، ”چلو جانے دو ہوئی ڈاک سے پہنچ جائے گا۔“
(مرسلہ: عائشہ عزیز۔ لاہور)

😊.... ایک عورت نے اپنی پڑوسن سے کوئی کتاب منگوائی اور کہلوا یا کہ پڑھ کر تھوڑی دیر میں بھجوا دوں گی۔
پڑوسن نے جواب میں کہلوا یا کہ نہیں اگر پڑھ لو۔ کچھ دن کے بعد پڑوسن کو جھاڑو کی ضرورت پڑ گئی۔ پڑوسن نے اسی عورت سے جھاڑو منگوائی جس نے اس سے کتاب منگوائی تھی۔ عورت نے کہلوا یا کہ نہیں اگر جھاڑو سے لو۔
(مرسلہ: رضوان علی۔ کراچی)

😊.... مریض جس کے گلے کا آپریشن ہوا تھارس سے بولا: کیا آپ ایک گلاس پانی لا سکتی ہیں؟
نرس: کیا تمہیں پیاس لگی ہے؟
مریض: نہیں میں تو یہ دیکھنا چاہتا ہوں کہ کہیں میرا گلا لٹک تو



اس کا کوئی قصہ نہیں ہے۔
سوال: ایسے بچے کو جب وہ بیدار ہوئے ہوں گے۔
تھراپسٹ: ہاں! تاریخ کے پچیس گھنٹے میں ہو گیا؟
بچہ: وہ بیدار ہوئے ہوں گے۔

قارئین کی اکثریت نے اکتوبر 2012ء کے ان مضامین کو بہترین قرار دیا

1. اُمت مسلمہ اور دور جدید کے چیلنجز..... جلیل احمد خان
2. حضرت میاں میر..... محمد اقبال جیلانی
3. عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے.....
4. پہلے خود شائستگی اپنائیں، پھر بچوں کو تعلیم کریں..... صاحبہ راحت
5. آگیا بیتال..... راشد نذیر



اکتوبر 2012ء کے بہترین مضامین منتخب کرنے والوں میں سے قرآن اندامی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آؤ گراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والے خوش قسمت ”اسامہ خالد ولد محمد خالد کوٹھہ“ قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”اسامہ خالد“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کر دیں۔

روحانی ینگ رائٹرز کلب

(روحانی ینگ رائٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی کارنامات اس کون کو کر کے اپنی حالیہ ساف اور داخ تصویر کے ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام	_____
ولدیت	_____
عمر	_____
تعلیم	_____
پستیدہ مضامین	_____
اشاعتی قابلیت	_____
مداخل (مجھے صفحہ پر تفصیل سے لکھ کر شہرت کریں)	_____
تکمیل پر	_____
ای میل ایڈریس	_____

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور تصاویر ارسال کرتے ہوئے کونین میں مطلوبہ کوائف تحریر کر کے ہمراہ منسلک کریں۔)

نام	_____
ولدیت	_____
عمر	_____
کلاس	_____
اسکول کا نام	_____
تکمیل پر	_____

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبہ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور جمعے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر جمعے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا قلم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور جمعے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ جیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کریں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

محفل مراقبہ



شاہد۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ ظہیر الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عام۔ درخش انجم۔ درخش مقصود۔ دردانت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیر۔ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالمالک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسیم۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشیدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت۔ حامد۔ رفیقہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اشرف۔ رونی شاہ۔ ریاض نمبر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خاتم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زر قاضی۔ زریں احمد۔ زریں صدیقی۔ زینب انجم۔ زینہ خالدہ۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سازہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ اہسن۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ مرشار بہاں۔ مرش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ مائیں۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمی بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سیر انصاری۔ سیر اکول۔ سہیل طاہر۔ شکیل ریاض۔ سنیہ الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

دسمبر 2012ء

کی سوزش میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

طریقہ: مریض کو آرام دہ حالت میں کمر کے بل لیٹنے کا مشورہ دیں۔ کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہو نہ زیادہ سردی ہو اور نہ گرمی وغٹھن۔ اپنے دونوں ہاتھ مریض کی آنکھوں پر اس طرح رکھیں کہ پتیلیاں پیشانی پر اور انگلیاں رخساروں پر اس طرح ہو کہ سانس لینے کے لیے کھولی ہو۔ دوسے تین منٹ یہ عمل کریں۔ پھر اپنے دونوں ہاتھ واپس، بائیں گردن کی سائیڈ پر رکھیں اور دو، تین منٹ قیام کریں۔ ان دونوں مشقوں کو دو، دو مرتبہ کریں۔

فوائد: یہ مشق زلہ، زکام، کھانسی، گلے کی سوزش اور بخار میں مفید بتائی جاتی ہے۔ سانس لینے کی دشواری اور دمہ میں بھی مفید ہے۔



بقیہ: اگیامیتال

یہ کیسے ہو سکتا ہے ماں باپ تو اپنی اولاد کے لیے بہت قربانیاں دیتے ہیں۔

دیکھ سچے.....! شیطان کا کام..... انسانوں کے دلوں میں وسوسے اور بدگمانیاں ڈالنا ہے۔ اس کام کے لیے شیطان کے پاس سینکڑوں طریقے ہیں۔ ماں باپ کو اولاد سے بدگمان کرنے کے لیے شیطان بوڑھے لوگوں میں خوف، لالچ اور ہوس کے جذبات کو بڑھا دیتا ہے۔

جی گرو.... مجھے آپ کا دیا ہوا یہ سبق یاد ہے.... مگر میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے یہ باتیں بار بار بتایا کریں۔

میں تجھ سے بہت خوش ہوں....

اب میں تجھے ایک کام اور سونپ رہا ہوں....! تو اس لڑکے... دانیال کو کسی طرح دوبارہ میرے

پاس لے آ... میں اسے بھی گرائی کے راستے پر لگاؤں گا....! کیوں نہ ہم اسے بھی شیطان کا غلام بنادیں۔

ٹھیک ہے گرو.... جو حکم... چیلے نے جواب دیا۔ پھر اچانک چاند میاں کو اس رات کا واقعہ یاد آگیا.... اس نے اپنے گرو کو تفصیل بتائی۔

چاند میاں کی بات سنتے ہوئے گرو کی آنکھیں چمکنے لگیں..... وہ بولا میری بات سن.... مجھے یقین ہے کہ وہ کوئی بلا نہیں تھا!

پھر گرو....!

بلے کے روپ میں یقیناً وہ جن ہی تھا۔ ہو سکتا ہے کہ یہ وہی جن ہو جس کی تلاش میں ہم اس جگھے میں گئے تھے۔

ہو سکتا ہے.... گرو.... اب مجھے کیا کرنا چاہیے....؟

تجھے اس اسٹور کو اپنی نظروں میں رکھنا چاہیے۔

(جباری ہے)



بقیہ: آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔

سے ان میں سے کئی مریضوں نے اپنی حالت میں نمایاں بہتری محسوس کی اور ان کی ذہنی صحت بحال ہونے میں زیادہ مدد ملی۔ مراقبہ سے حاصل ہونے والے فوائد اس طرح ظاہر ہوئے کہ اہل خانہ یادوستوں کے ساتھ تفریح یا باہر کھانا کھانا، انہوں نے زندگی کے معاملات میں اذیت و دلچسپی یعنی شروع کی۔ پاکستان میں شیر و فریخ، ڈپریشن اور دوسرے کئی نفسیاتی امراض میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ امراض کا پھیلاؤ تو فکر مند کی بات ہے ہی لیکن مزید فکر کی اور تشویش کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں....

1- ان امراض کے لیے علاج کے لیے نفسیاتی معالجین کی

نورمان کا محنت

تعداد بہت کم ہے۔

2- امراض میں مبتلا افراد خود یا ان کے اہل خانہ ان کیفیات کو مرض یا نفسیاتی مسئلہ سمجھنے پر آمادہ نہیں ہوتے۔

3- مریض یا اہل خانہ میں سے کوئی ان علامات کو بطور مرض تسلیم کر لیں تب بھی کوئی ایک یعنی یا تو مریض خود یا اہل خانہ علاج کے لیے درکار تعاون فراہم نہیں کرتے۔

عوام الناس میں اس آگہی کو فروغ دینے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی امراض کو پاگل نہیں بلکہ قابل علاج بیماری سمجھا جائے۔ اور معالجین کو اس نکتہ پر قائل Convince کرنے کی ضرورت ہے کہ نفسیاتی امراض میں ادویات کے ساتھ متبادل علاج Alternative Therapy کی افادیت کو بھی تسلیم کیا جائے۔ مریض کی بہتری کے لیے مراقبہ، کلر تھراپی، وظائف کو بھی اختیار کیا جائے۔ بیماری سے شفا میں عبادات کا بھی بہت موثر کردار ہے۔ عبادات کرنے سے انسان کے یقین میں اضافہ ہوتا ہے۔ یقین میں یہ اضافہ شفا کی عمل کو تیز کرتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ عبادات، وظائف وغیرہ سے انسان کی قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

مریض کی بہتری کے لیے نفسیاتی معالجین، ڈاکٹر، متبادل علاج کے پریکٹیشنرز کو ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرنے پر غور کرنا چاہیے۔

مراقبہ پر سائنسی تحقیقات کے نتائج اس اشتراک عمل کو ایک اچھی بنیاد فراہم کر سکتے ہیں۔

(جباری ہے)



بقیہ: آئیے مراقبہ کرتے ہیں۔

تخلیق کا نقش واحدہ (zygote) سے وجود میں آتا۔ اس نفس واحدہ کا ابتدا دو میں تقسیم ہوتا۔ پھر ان دو

cells کا مزید تقسیم ہو کر کثیر تعداد میں پھیلتا، حتیٰ کہ تمام مردوں اور عورتوں کی تخلیق کا ذریعہ بنتا۔ یہی mitotic division ہے جس سے علم حیاتیات کی زوے انسان کی حیاتیاتی زندگی ارتقاء پذیر رہتی ہے۔

قارئین کرام۔! اللہ تعالیٰ کی بے نظیر اور عظیم الشان طاقت و قدرت اور علیم وخبیر ہونے کا اندازہ ہم تدریجہ بالا معلومات سے لگاسکتے ہیں کہ اس نے ایک چھوٹے سے ذرے کے اندر کیا کچھ تخلیق کر رکھا ہے کہ ہماری عقلیں اس کا احاطہ کرنے سے قاصر ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے علم کی وسعت کا اعلان چودھریاں پہلے درج ذیل آیت میں کر دیا تھا۔

ترجمہ: اللہ تعالیٰ سے ایک ذرے کے برابر کی چیز بھی پوشیدہ نہیں، نہ آسمانوں میں نہ زمین میں بلکہ اس سے بھی چھوٹی اور بڑی ہر چیز کھلی کتاب میں موجود ہے۔ (سورہ سبأ: 3)

یہ آیت کریمہ اللہ تعالیٰ کے لامحدود علم کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ان تمام چیزوں کے متعلق علم رکھتا ہے جو خواہ چھپی ہوں یا ظاہر۔ اور اللہ تعالیٰ ہر اس چیز کے بارے میں بھی علم رکھتا ہے جو ذرے سے چھوٹی ہو یا بڑی۔ چنانچہ اس آیت کریمہ سے یہ ثبوت ملتا ہے کہ ذرہ سے بھی چھوٹی چیز کا وجود دنیا میں ممکن ہے جبکہ اس حقیقت کو انسان نے بیسویں صدی میں دریافت کیا ہے۔

قرآن کے اس دعویٰ پر جدید سائنس کی تصدیق کی مہر ثبت ہونے کا مطلب یہ ہے کہ یہ واقعاً اللہ تعالیٰ کے سچے کلمات سے بھرپور وہ کتاب ہدایت ہے جو اس نے اپنے محبوب ترین بندے اور پیغمبر آخر الزماں حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر نازل کی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اس پر اپنا ایمان مضبوط رکھنے اور اس کے مطابق عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔





روحانی ڈاک

ڈاکٹر وصالیوسف عظیمی



کہ بہو کو آرام کی ضرورت ہے۔ ساس نے گھر آکر تندر کو بتایا کہ طبیعت ٹھیک نہیں ہے، آرام کی ضرورت ہے۔ یہ سن کر وہ سب خوش ہونے کے بجائے میرے پیچھے پڑ گئیں کہ میں نے ڈاکٹر کو ضرور کچھ کہا ہو گا۔

میری تندر کا کہنا ہے کہ یہ تمہارے ساتھ کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔ ہم سب نے بھی اس دوران اپنے کام خود کیے ہیں۔ تمہارے جو روٹین کے کام ہیں وہ سب تم نے ہی کرنے ہیں، کوئی باہر سے آکر نہیں کرے گا۔

شادی کے تیسرے سال اس خوش خبری پر میرے شوہر بہت خوش ہوئے لیکن جب میں نے کہا کہ آپ کی بہنیں یہ کہتی ہیں تو وہ چپ ہو گئے۔ انہوں نے اپنی والدہ سے بات کی تو وہ ناراض ہو گئیں اور بیٹے کو برا بھلا کہنے لگیں۔ اگلے دن صبح جب بیٹیاں جمع ہوئیں تو ساس نے اپنے بیٹے کی بات بتائی۔ یہ سن کر سب آگ بکول ہو گئیں۔

سب نے مل کر مجھے بہت ذلیل کیا اور گالیاں تک دیں۔ دو تندر نے مجھے بالوں سے پکڑ کر گھسیٹا جس سے میں بے ہوش ہو گئی تو ڈاکٹر کے مارے مجھے میرے میکے چھوڑ آئیں کہ اس کی طبیعت خراب ہے۔

ساس اور نندیں ظلم کرتی ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر تین بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہیں۔ ان کی سات بہنیں ہیں جو بیٹیوں بھائی سے بڑی ہیں۔ میں جب سے اس گھر میں آئی ہوں ایک دن سکون سے نہیں گزرا۔ ساتوں بہنیں شادی شدہ اور بچوں والی ہیں۔ پانچ تندر میں اپنے میکے کے قریب ہی رہتی ہیں۔ صبح ہوتے ہی یہ آجاتی ہیں اور شام کے وقت اپنے اپنے گھر جاتی ہیں۔ میری تندر سارا دن بات بے بات میرے پیچھے پڑی رہتی ہیں۔ میری ساس بھی ان کی ہاں میں ہاں ملائی رہتی ہیں۔ میں جس گھر آنے سے تعلق رکھتی ہوں وہاں آداب، صبر اور محنت پر بہت زور دیا جاتا ہے۔

میں نے اپنی خاندانی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے ساس، سر اور تندر کی خدمت کو اپنا شعار بنایا مگر مجھے عزت و احترام ملنے کے بجائے طعنے ملتے رہے۔

دو ماہ پہلے میری طبیعت خراب ہوئی۔ ساس مجھے ڈاکٹر کے پاس لے گئی تو ڈاکٹر نے ساس کو خوشخبری سنائی اور کہا



دوسرا ایڈیشن

الحمد للہ

ڈاکٹر وصالیوسف عظیمی کی کتاب

نکاح پر بعد از شہر سے حفاظت

کا دوسرا ایڈیشن شائع ہو گیا ہے

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظریہ، حد، حرک و مضامین اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور اولیاء اللہ...



اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا ذکر بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اسٹال سے طلب فرمائیں یا

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

D, 1/7 - ناظم آباد، کراچی 74600 - فون: 36606329-021

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(امجد اورین۔ کراچی)

غصہ دماغی کمزوری اور ذہنی یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے ذہن ڈپریشن رہنے لگا تھا، ہر وقت خیالوں میں گم رہتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ آجایا کرتا، برداشت بہت کم ہو گئی تھی۔ ہر وقت اداس اور مایوس رہتا۔ نیند زیادہ آتی، تھکن بھی رہتی اور حافظہ بھی کمزور ہو گیا تھا۔ پھر میں نے عظمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے چند سیشن لینے سے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہوا، اداسی مایوسی تھکن میں کمی آگئی ہے اور زیادہ نیند آنے میں بھی بہتری آئی ہے۔

نے اپنے اکلوتے بیٹے کی خاطر دیار غیر میں بہت محنت کی۔ وہ اپنے بیٹے کو کچھ بٹکار دیکھنا چاہتے ہیں۔ میرا بیٹا پڑھائی میں بہت اچھا تھا۔ وہ دن رات محنت کر رہا تھا لیکن پچھلے سال جب وہ کچھ دھیر ز میں رہ گیا تو مجھے بہت تشویش ہوئی۔ بیٹے کا کہنا ہے کہ اسے شام کے وقت سے سر میں شدید درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ میں نے اس کی نظر بھی ٹیسٹ کروائی، نارمل ہے۔ سر درد کسی ٹیبلیٹ سے دور نہیں ہو تا بلکہ تین چار گھنٹے کے بعد اس کا درد خود بخود ٹھیک ہو جاتا۔ اس کا دل پڑھائی سے بیزار ہو رہا ہے۔ اپنی ان کیفیات کی وجہ سے وہ عاجز آکر رونے لگتا ہے۔

اسے خواب بھی بہت ڈراؤنے آنے لگے ہیں۔ وہ اب یونیورسٹی جانے سے بھی ڈرنے لگا ہے کیونکہ جب صبح یونیورسٹی جانے کے لیے جیسے ہی گھر سے باہر قدم رکھتا ہے اسے ایذا مند گھٹا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ پتھر آنے لگتے ہیں۔ ہم نے کئی ڈاکٹروں کو دکھایا لیکن کوئی مرض سامنے نہیں آیا۔

گھر کے بزرگ کہتے ہیں کہ اس بچے کو شدید نظر بد لگی ہے۔ اس کی روزانہ نظر بھی اتاری جا رہی ہے۔ وقتی طور پر کچھ آرام آجاتا ہے۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اس کی تعلیم پر شدید بندش کروائی گئی ہے۔

میں نے اپنے شوہر کو یہ سب نہیں بتایا کہ وہ دیار غیر

نہیں ہے۔ کبھی میرا دل کسی کام کی طرف مائل ہو جاتا ہے تو کبھی کسی اور کام کی طرف، لیکن کام کوئی بھی شروع نہیں ہو پاتا۔ بوی کی ملازمت سے گھر کے اخراجات پورے ہو رہے ہیں۔ گھر میں میری کوئی عزت نہیں ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ آتا ہوں مرتبہ سورہ ہود 11 کی آیت نمبر 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعُهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ○ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بابرکت اور مستقل روزگار کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مستقل مزاجی اور خود اعتمادی کے حصول کے لیے صبح اور شام 101 مرتبہ اسم الہی یا حَبِيبُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا فتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

تعلیم پر بندش...

سوال: میرا بیٹا انجینئرنگ کر رہا ہے۔ میرے شوہر

بہت زیادہ خوش رہتے تھے۔ سسرال میں میری محنت بھی اچھی ہو گئی۔ رفتہ رفتہ پانچ سال گزر گئے لیکن میری کوئی اولاد نہیں ہوئی تو میں نے ٹیٹن لینا شروع کر دیا۔ مجھے دوبارہ ڈر اور خوف محسوس ہونے لگا۔ میں روزمرہ کے کاموں میں ڈپریشن رہنے لگی۔ میں نہا نہیں سکتی۔ مجھے ایذا مند کمزور لگتا ہے، کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ گھر سے باہر جاتے ہوئے ڈر لگتا ہے۔ میں ایک سال سے گھر سے باہر نہیں نکلی ہوں حتیٰ کہ اپنے والدین سے ملنے بھی نہیں جاسکتی۔ میرے شوہر، تندرین، ساس اور سر بہت اچھے ہیں۔ وہ میری کافی دلجوئی کرتے ہیں۔ میں تھوڑی دیر نارمل رہتی ہوں، اس کے بعد پھر وہی ڈر خوف جاری ہو جاتا ہے۔

جواب: فجر کی نماز کے بعد آتا ہوں مرتبہ سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65

الَّذِي أَنْزَلَ اللَّهُ سَحَابًا مِمَّا فِي الْأَرْضِ وَالْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِاَمْرِهِ وَتَنْسِكُ السَّمَاءُ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ إِلَّا بِإِذْنِهِ ○

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا حاجی یا قیوم کا ورد کریں۔ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

بابرکت روزگار

☆ ☆ ☆

سوال: میں شادی شدہ ہوں اور ایک بیٹی کا باپ ہوں۔ میں گزشتہ تین سال سے بے روزگار ہوں۔ میرے پاس تعلیم بھی بس و اجبی سی ہے۔ میں نے بشکل ایف۔ اے پاس کیا ہے۔ میرے پاس کمانے کا کوئی ذریعہ

ایک مہینہ ہو گیا ہے میرے سسرال سے کسی نے میری کوئی خبر نہیں لی اور نہ ہی میرے شوہر مجھے دیکھنے آئے۔ ایک ہفتہ پہلے میرے شوہر کا فون آیا تھا کہ وہ میری وجہ سے بہت پریشان ہیں لیکن اپنی ماں اور بہنوں کی وجہ سے کچھ نہیں کر پا رہے ہیں۔

میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ مجھے ایسا کوئی عمل بتائیں کہ میرے شوہر مجھے عزت کے ساتھ لپٹے گھر لے جائیں۔ میری ساس اور تندرین مجھے تنگ کرنا چھوڑ دیں۔ میرے ہونے والے بچے کو کسی بھی قسم کا نقصان نہ ہو۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات

تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ○ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ○ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے حالات کی بہتری، ساس تندرین کو آپ کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آنے اور حسن سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سلام کا ورد کرتی رہا کریں۔

ڈر اور خوف

☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ میں بچپن سے ہی بہت ڈر پوک ہوں۔ اپنے والدین اور بھائی بہنوں سے بھی ڈرتی تھی۔ مجھ میں دوسروں کا سامنا کرنے کی صلاحیت بھی بہت کم تھی۔ جب میں کالج میں آئی تو میں نے اپنے ڈر کو کافی حد تک کنٹرول کر لیا۔ مجھے شوہر اور سسرال والے بھی اچھے لگے۔ میں

میں بہت زیادہ پریشان ہو جائیں گے۔

عظیمی صاحب! کوئی وظیفہ بتائیں کہ ہمارے بیٹے کو اس نظر بد یا بندش کے اثرات سے نجات ملے اور وہ اپنی تعلیم مکمل کرے اور اس کا مستقبل اچھا ہو۔

جواب: تعلیم پر بندش سے نجات کے لیے مندرجہ ذیل عمل کریں۔

صبح اور شام اکیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی پہلی آیت:

الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ اٰیٰتُہٗ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَکِیْمٍ خَبِیْرٍ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے بیٹے کو پلائیں اور اس پر دم بھی کر دیں۔

رات سوئے سے پہلے اکیس مرتبہ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَہٗ لَا شَرِکَ لَہٗ لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ وَہُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

تین مرتبہ سورہ فلق، تین مرتبہ سورہ الناس، ایک مرتبہ آیت الکرسی اور شروع اور آخر میں تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے پر دم کر دیں۔

ایک بڑے سفید کاغذ پر اور ایک چھوٹے سفید کاغذ پر سیاہ روشنی سے

اُعِیْذُ نَفْسِیْ بِاِلّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ اِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوْقًا

وَصَلَّى اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ مُحَمَّدٍ وَاٰلِہٖ اٰجَمِیْنَ

لکھوائیں۔ بڑا کاغذ فریم کر دیا کہ اس کے بیڈروم میں دیوار پر اس طرح آویزاں کر دیں کہ اس کی نظر اس پر بار بار پڑتی رہے۔ چھوٹے کاغذ کو تہہ کر کے موم جامہ یا

پلاسٹک کو ٹنگ کر داکے اس کے گٹے میں پینا دیں یا دائیں بازو پر باندھ دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

شوہر شک کرتے ہیں۔۔۔

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پچیس سال ہو گئے ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں۔ بیٹا نہیں ہے۔ بڑی بیٹی انٹر میں پڑھتی ہے۔ میرے شوہر بہت غشی مزاج ہیں۔ شادی کے ابتدائی دنوں سے ہی مجھے کھنکھانے لگے۔ آئے جانے نہیں دیتے۔ اب ماشاء اللہ ہماری بچیاں جوان ہو گئی ہیں لیکن شوہر کی شک کرنے کی عادت ختم ہونے کے بجائے بگڑتی ہوئی ہے۔ اب وہ اپنی بیٹیوں کو بھی پابند کرنا چاہتے ہیں۔

بیٹیوں کا کالج، میوشن سینٹر آنا جانا انہیں پسند نہیں ہے۔ بیٹیوں کو اپنی سہیلیوں کے گھر جانے یا اسکول کالج کے کسی فنکشن میں شرکت کی بھی اجازت نہیں ہے۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ صرف پڑھنے کے لیے اسکول جاؤ۔ اسپورٹس یا غیر نصابی سرگرمیوں میں شرکت کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

پہلے تو وہ لڑکیوں کو آٹھویں سے زیادہ تعلیم دلانے کے بھی حق میں نہیں تھے لیکن خود ان کے گھر والوں نے انہیں سمجھایا تو انہوں نے نہایت بے دلی کے ساتھ اپنی بیٹیوں کو آگے پڑھنے کی اجازت دی۔

ان کے اس رویہ سے بیٹیاں اپنے باپ سے دور ہو گئیں ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہر وقت خوف زدہ رہنے لگی ہیں۔ چھوٹی بیٹی تو احساس کمتری کا شکار بھی ہو گئی ہے۔ برائے مہربانی کچھ پڑھنے کو بتائیں کہ میرے شوہر اپنی بیٹیوں کے بارے میں اس قسم کے توہمات سے باہر نکل آئیں اور بیٹیوں کو باپ کی شفقت و محبت کا احساس بھی ہو۔

جواب: سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات سوئے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت نمبر 119:

ثُمَّ اِنْ رَّبَّکَ لِلَّذِیْنَ عَلِمُوا السُّوءَ بِجَهَالَتِهِمْ تُقَابِلُوْا مِنْۢ بَعْدِ ذٰلِکَ وَاَصْلَحُوْا اِنَّ رَّبَّکَ مِنْۢ بَعْدِہَا لَغَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

درخواست لکھوں یا نہیں۔۔۔

☆☆☆

سوال: میں کنٹریکٹ پر لیکچرار ہوں۔ کنٹریکٹ کی پانچ سالہ معیاد میں ٹرانسفر کا صرف ایک موقع دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ صرف مستقل ہونے کی صورت میں مزید مواقع حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اپنی ملازمت کے ڈیڑھ سال بعد میں اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک دفعہ ٹرانسفر کروا چکی ہوں۔ اب کچھ ناگزیر جوبہات کی بنا پر میں دوبارہ اسی جگہ ٹرانسفر کر دانا چاہتی ہوں لیکن اس سلسلے میں کنٹریکٹ میری راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

میں نے اس سلسلے میں سینئر افسر سے بات کی تھی تو انہوں نے کہا کہ آپ درخواست لکھ کر بھیج دیں میں کوئی نہ کوئی سولوشن نکال لوں گا۔

اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں تحریری درخواست دوں یا ان سے زبانی بات کروں، کیونکہ کنٹریکٹ لاء کے مطابق صرف ایک مرتبہ ہی ٹرانسفر ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں میری رہنمائی فرمائیں۔ جواب: آپ خواہ مخواہ شک و وسوسوں میں مبتلا نہ ہوں۔ میرا مشورہ ہے کہ آپ اپنے اعلیٰ افسر کی ہدایت

کے مطابق درخواست لکھ دیں۔

صبح شام 300 مرتبہ یا سحر یا قیومہ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم اکیس دن تک جاری رکھیں۔

شادی میں تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر 55 سال ہے۔ میرے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر کے انتقال کو بیس سال ہو گئے ہیں۔ بڑا بیٹا اور بیٹی شادی شدہ ہیں۔ دوسری بیٹی کی شادی نہیں ہو رہی ہے۔ اس کی عمر بیس سال ہو گئی ہے۔ ماشاء اللہ خوبصورت اور بڑھی لکھی ہے۔

اس کے لیے کئی رشتے آئے اور پسند بھی کیے لیکن بعد میں پلٹ کر کوئی جواب نہیں دیتا اور خاموشی طاری ہو جاتی ہے۔

اب تک رشتہ نہ ہونے کی وجہ سے بیٹی ڈپریشن اور احساس کمتری کا شکار ہوتی جا رہی ہے۔ ہر وقت چپ رہتی ہے۔

میں نے بچپن سے ہی اس کو بہت لاڈ و پیار اور محبت دی جس کی وجہ سے وہ بہت حساس بھی ہے۔

جواب: آپ عشاء کے چار فرض اور دو سنتیں ادا کر کے 101 مرتبہ سورہ القیامہ (75) کی آیت نمبر 39:

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فَجَعَلَ مِنْہُ الرُّوْحٰنِ الذَّکَرَ وَالْاُنْثٰی

اکیس اکیس مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تین رکعت نماز وتر ادا کریں اور بیٹی کی اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ اس عمل کی مدت نوے روز ہے۔ نافذ کے دن شکر کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔ اس نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کو خط لکھ کر معلوم کروں۔ کیا میں اپنی بیٹی کو ہرمل ٹیبلٹ مہرلین استعمال کروا سکتی ہوں اور یہ کہ ہرمل ٹیبلٹ مہرلین کا کورس کتنے مہینے کا ہوتا ہے۔

جواب: ہرمل ٹیبلٹ مہرلین بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے، وزن کم کرنے کے لیے مفید و موثر جانی جاتی ہے۔ کئی حضرات و خواتین عطیسی لیبارٹری کی تیار کردہ ہرمل ٹیبلٹ مہرلین سے اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

آپ بھی اپنی بیٹی کے وزن کو کم کرنے کے لیے مہرلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہرلین پانی کے ساتھ دیتے۔ مہرلین کے اچھے نتائج کے لیے ڈھائی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔

شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً مٹھائیاں، سوفا ڈرئکس، آئس کریم خصوصاً چاکلیٹ سے پرہیز کرنا۔

نزلہ زکام

سوال: میری عمر تین سال ہے۔ چار سال سے نزلہ زکام کی شکایت ہے۔ میرا گلا بھی اکثر خراب رہتا ہے۔ سردیوں میں اس میں شدت ہو جاتی ہے۔ برائے کرم کوئی دسی نسخہ تجویز کریں۔

جواب: بچوں کی بھوسی 6 گرام، کالی مرچ 5 عدد، کھانے کا عام نمک ایک گرام لے کر 120 ملی لیٹر پانی میں اچھی طرح جوش دے کر چھان لیں اور یہ جو شائدہ دن میں دو مرتبہ پئیں۔ ہر مرتبہ پنا جو شائدہ تیار کریں۔

بے چین رہتی ہوں

سوال: میری عمر تین سال ہے۔ دو سال پہلے

میرے معدے میں سوزش ہو گئی تھی۔ ایک ماہ ڈاکٹری دوا استعمال کرنے سے سوزش تو ختم ہو گئی لیکن اس کے بعد سے طبیعت میں بے چینی کی شکایت رہنے لگی۔ کبھی کم اور کبھی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ بے چینی کا علاج کروایا تو کچھ کی ہوئی۔ اس کے کچھ عرصہ بعد شدت کے ساتھ اضافہ ہو گیا۔

اب بے چینی کی وجہ سے کام میں دل نہیں لگتا۔ بھوک بھی نہیں لگتی۔ دل گھبراتا ہے۔

جواب: صبح اور شام اکتالیس مرتبہ سورہ آل عمران (2) کی آیت نمبر 2

اللہ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک نفل اسپون شہد پر دم کر کے پئیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سلامہ کا ورد کرتی رہا کریں۔

فالج کا روحانی علاج

سوال: میرے ماموں کی عمر ساٹھ سال ہے۔ انہیں چند ہفتے پہلے فالج ہوا۔ ہسپتال قریب ہونے کی وجہ سے انہیں فوری طبی امداد مل گئی۔

ان کے ایک ہاتھ اور ایک پاؤں پر فالج کا حملہ ہوا ہے۔ کچھ اثرات چہرے پر بھی ہوئے ہیں۔ اب ماموں گھر آ گئے ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ ان کا روحانی علاج بھی ہو۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ زردے اور پانی سے روشتائی بنا کر سفید چکنے کاغذ پر

بسم اللہ الرحمن الرحیم

رَمِيمُهُ فَرَّقَ الْحَامِ

لکھ کر سبز شعاعوں سے تیار کردہ آدمی آدمی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پلائیں اور دھلے ہوئے کاغذ کو جلادیں۔ رات سونے سے پہلے سرخ شعاعوں سے تیار کردہ تیل متاثرہ حصے پر بلکہ ہاتھ سے پانچ منٹ تک مالش کریں۔

جوڑوں کا درد

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ مجھے گزشتہ سات سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ مستقل دوائیں کھا رہی ہوں۔ درد میں کبھی کمی محسوس ہوتی ہے، کبھی بڑھ جاتا ہے۔

سردیوں کی آمد ہے۔ سردیوں میں درد کی شدت میں اتنا اضافہ ہو جاتا ہے کہ میں چلتے پھرنے سے تقریباً معذور ہو جاتی ہوں۔

جواب: جوڑوں کے درد میں مفید قدرتی اجزاء پر مشتمل ایک نسخہ نوٹ کر لیں۔

اسگندہ، سورنجان، اسپند، خولجان، تمام چیزیں چوبیس چوبیس گرام لے کر ہر ایک سفوف بنا کر رکھ لیں۔ چار چار گرام سفوف صبح شام پانی سے لیں۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی متاثرہ جگہ بلکہ ہاتھ سے مالش بھی مفید ہے۔

لیکوریا

سوال: میری عمر تین سال ہے۔ میرے تین بچے ہیں۔ دوسرے بچے کی عمر تین سال ہے۔ اس کی پیدائش کے بعد سے مجھے مخصوص دن شروع ہونے سے پہلے پانی کی شکایت رہتی ہے۔

کمر اور پیٹوں میں بھی درد رہنے لگا ہے۔ میں نے دو تین لیڈی ڈاکٹروں سے علاج بھی کروایا لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ آپ مہربانی فرما کر مجھے کوئی دسی

علاج بتا دیجئے۔

جواب: لیکوریائی شکایت میں درج ذیل نسخہ مفید ہے: موجس 25 گرام، ملازو 20 گرام، اندر جو شیریں 12 گرام، اسگندہ 12 گرام، مصری 50 گرام۔

ان تمام ادویات کو گرائنڈر میں باریک چیں کر سفوف بنالیں اور اسے صاف شیشی میں محفوظ کر لیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت چھ چھ گرام پانی کے ساتھ لیں۔ یہ علاج تقریباً ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

اس کے علاوہ ٹیلی شعاعوں سے تیار کردہ تیل بلکہ ہاتھ سے کمر پر پانچ منٹ تک دائروں میں مالش کریں۔

انڈہ، گائے کا گوشت کھنی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

چلتے پھرتے کثرت سے یا سلامہ کا ورد کرتی رہا کریں۔

وجابت۔ کشش اور مراقبہ

سوال: میرا رنگ عمر کے ساتھ ساتھ گہرا ہوتا گیا۔ میں سینڈ اینر میں ہوں۔ مجھے دوست جب کلو کہہ کر پکارتے ہیں تو میں سخت کٹیفوڑ ہو جاتا ہوں۔ میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ میرا پڑھائی میں بھی دل نہیں لگ رہا۔

جواب: رات کو سوتے وقت آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ میں ایک باغ میں ہوں اور باغ میں گلاب کے پھول کھلے ہوئے ہیں اور ان پھولوں کی مہک ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔

جب تصور قائم ہو جائے تو لمبے لمبے سانس لے کر اس خوشبو کو محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ کچھ عرصہ تک اس کیفیت سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔

انشاء اللہ اس عمل سے آپ کے اندر بہت زیادہ

احساس کمتری

قرۃ العین۔ ناہید۔ مدثر۔ کلکلی۔ احمد یار۔ نذیر۔
آسیہ۔ ریحانہ۔ ثمنینہ۔ عبید۔ سدرہ۔ کنول۔ آمنہ۔
حبیبہ۔ کلثوم۔ توقیر۔ رمیز۔ طاہرہ۔ درخشاں۔ زرین۔
فاخرہ۔ طلحہ۔ رباب۔

جواب: رات کو تمام کاموں سے فارغ ہونے کے
بعد با وضو ہو کر پرسکون انداز میں بیٹھ جائیں۔ 101
مرتبہ **يَا اَللّٰهُ** گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ اس عمل کی مدت
چالیس روز ہے۔

نیند نہیں آتی

ایان۔ وقاص۔ ربیہ۔ سمیرا۔ اویس۔ حارث۔ مایم۔
تکلیلہ۔ روبینہ۔ فرحان۔ تبسم۔ راحیلہ۔ رفعت۔ پروین۔
ارسلان۔ نواز۔ اشتیاق۔ آصفہ۔ وردہ۔ انیقہ۔ بشری۔
وانیہ۔ فیاض۔ فائزہ۔

جواب: ہر نماز کے بعد 101 مرتبہ **بسم اللہ شریف**
کے ساتھ **لَا تَاْخُذْہَا سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ** گیارہ گیارہ مرتبہ
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔
کچھ عرصہ تک نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔
صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پئیں۔



وجاہت و کش آجائے گی۔

مراقبہ کے دوران مختلف خیالات اگر آتے ہیں تو
آنے دیں، خیالات کو نہ تو اہمیت دیں اور نہ انہیں رو
کریں، وہ خود گزر جائیں گے۔

مختصر مختصر

آپس میں نا اتفاقی

محمود۔ نیلم۔ فردوس۔ شاہ زیب۔ ثریا۔ مصومہ۔
عائشہ۔ نصرت۔ ندیم۔ فہد۔ ناصرہ۔ میمونہ۔ عذرا۔
تکلیلہ۔ رؤف۔ صائمہ۔ قمر۔ الیاس علی۔ وقار۔ راجپوت۔ محمد
حسین۔ شعیب علی۔ فائزہ یعقوب۔ کامران اسلام۔
مہدی الوار۔ فہد قریشی۔ اسامہ سعید۔ عمرہ خالد۔ صدف
فراز۔ عمر وہاب۔ شہاب علی۔

جواب: آپس میں نا اتفاقی ختم کرنے اور صلح صفائی
کے لیے 101 مرتبہ اسم الہی **يَا حَكِيْمُ** گیارہ گیارہ
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے
پلائیں۔ اگر کسی وجہ سے پانی پلانا ممکن نہ ہو تو تکیوں پر دم
کر دیں۔ یہ کام بھی مشکل ہو تو تصور کر کے دم کر دیں
اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز
تک جاری رکھیں۔

دودھ میں کمی

نازیہ۔ فریحہ۔ نور بانو۔ مریم۔ انعم۔ شاہدہ۔
مسرت۔ عندلیب۔ حاجرہ۔ فائقہ۔ وجیہہ۔ پروین۔
نادیہ۔ شرمین۔ فرحانہ۔ عطلی۔ ثناء۔ عاصمہ۔ ساحرہ۔
رابعہ۔ فاریہ احمد۔ علینہ یعقوب۔ انعم فہد۔ صائمہ اجمل۔
فرحین قاسم۔ منیبہ شگور۔ رفیعہ احمد۔ کنول عمر۔ سونیا
رزاق۔ کرن علیم۔ یاسمین سرور۔

جواب: جب بچے کو فیڈ کروائیں تو گیارہ مرتبہ
اسم الہی **يَا مَتِيْنُ** پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ انشاء
اللہ دودھ کی کمی کی شکایت نہیں رہے گی۔

روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36685469, 021-36688931

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی فون سروس