

# گزارش لاکھنؤ

ستمبر ۲۰۱۵ء

ہوم کیوں ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنسے رہتے ہیں پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔ (القرآن)



## ڈاٹ کام

ستمبر ۲۰۱۵ء



WWW.PAKSOCIETY.COM

سب سے پہلے بیوی کے درمیان مسائل کے حل کے لیے وظائف

توڑیں، بعد پریتھیں سنت کے لیے دعائیں اور نسخے

افریقہ کے پر اسرار صحرا میں

قیمت 08 روپے



پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے  
پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

ماہنامہ

کراچی

جلد: 37 شماره: 10

ستمبر 2015ء، ذوالقعدہ، ذوالحجہ 1437ھ

فی شماره: 80 روپے

مہر: آک پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (مذریعہ رسد 11 اک)..... سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

7-D. 1-1، ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ آفس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل فیس بک ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحُبُّ قَلْبُكَ ذَرِّبْنَا اَوْلِيَاكَ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

چیف ایڈیٹر

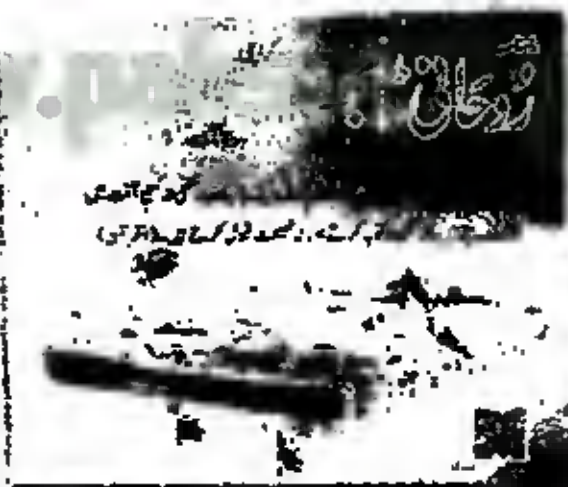
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

نہاچی ڈی۔ آئی۔ پی۔ ایف۔ سی

اعزازت میمن

سہیل احمد

READING  
Section



اس ماہ بطور خاص.....

آدم ڈسٹ

سائنس محققین کے ذریعہ اہتمام آدم ڈسٹ کی تیرہ ہویں سالانہ تقریبات کا احوال.....

194.....♦♦♦

سائنس فنٹیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مائیکرو فنٹیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات ذریعہ بحث ہیں۔ مائیکرو فنٹیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں لایا جا رہا ہے۔

51.....♦♦♦

عمل حیران ہے، سائنس خاموش ہے...

OOPARTS

زمان و مکان سے پرے دریافتیں

لنک چیزیں جو شاید لہجہ وقت سے ہزاروں میل قبل ہی بنائی گئی تھیں۔ سائنس اس ہنرے میں کیا کہتی ہے؟

59.....♦♦♦

قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک مرتبہ پھر سیلاب اور بڑشوں سے تباہی ہو رہی ہے، یہ پاکستانی سیلاب کو ایک سالانہ آفت سمجھ کر قبول کر میں یا اس کے مقابلے کی کوئی صورت ہے؟

15.....♦♦♦

Ziryab

جس نے دنیا کو سکھائے آداب....

زریاب خلیفہ بارون رشید کے دور میں ایک سیاہ فام غلام تھا جو بعد ازاں اندلس (اسپین) چلا گیا۔ یہ مسلمان کئی حیرت انگیز صلاحیتوں کا حامل تھا۔ آج بھی دنیا کے ہر گھر میں اس کے ڈھن اور تجربے سے گندمی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز ذرا استعمال ہے لیکن شاید کم ہی لوگوں کو علم ہے کہ یہ سب کچھ اسلامی مہلت کے ایک آزاد کردہ غلام کی مہربانی منت ہے۔

27.....♦♦♦

- 06... نور الہی نور نبوت... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان.... خواجہ شمس الدین عظیمی
- 07... صدائے جرس... وطن سے محبت نہ کرنا زمین کے تحفظات سے دور ہونے ہے۔ خواجہ شمس الدین عظیمی
- 11... حق الیقین... تم پر عذاب نازل ہوتے ہیں تمہاری اپنی ہی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

67

دنیا بھر کے مسلمان ان پر اسرار دائروں کے حلق کوئی حقیقی نتیجہ پیش نہیں کر سکے کہ یہ کیوں بنتے ہیں۔  
67... ♦♦♦

- 35... تسلیم و رضا کے پھل... ارشاد نبوی ہے کہ: سکرٹ بھی مدقہ چاہیے ہے۔ اشفاق احمد
- 41... جشن کلان گلشن و گلستان... غلے سے محبت کی محبتیں کی حلق سے محبت ہو سکتی ہے۔ رضاعلی علیہدی



91

Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر القاصد شخص اتنی براگندہ ہو جاتا ہے جس قدر کام سے نفرت کرنے والا ہوتی ہوتی قلمیہ... 91

- 41... کیا دیکھا، کیا سیکھا... آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے سفر کی داستان... جاوید چوہدری
- 49... ارشاد بھٹی... ازاد کی زندگی پر طنز و مزاح سے بھرپور ایک تحریر...
- 79... داستانہ گستدم... براہوی ادب کا ایک شہکار افسانہ... فاکر قاج رئیسانی
- 109... جتنی حساباتی زندگی... زندگی کا ایک ٹیٹا یہ بھی ہے۔ آپ بیتی پر مشتمل سنندہ... 109
- 105... چوٹا سا بیوٹ... دسروں کا خیال رکھنا ہر مسلمان کا فرائض ہے... ظہیر احمد اظہر

لیکن اگر آپ اس پر رد و ازالہ کے تو آپ چٹلمین ہیں۔  
راجدر سنگھ بیدی... 99

ہیلاؤس کیسے شروع کریں؟... اپنا ادب انسان میں خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔ نیما جہد... 113

195

پاکستان

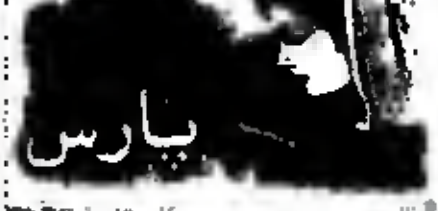
83



حلاج



179



پارس

میں کی شہنشاہت...

دنیا کی قدری ترین تہذیب ہونے کے کھڑوت



تھوڑی سی توجہ اور دیکھ بھال سے آپ اپنی جلد کو تازہ اور تھریں سے صاف رکھ سکتی ہیں.....

فریج پڑ..... 143

115..... کشور کنول

بچوں میں اٹکا پیجے کریں..... بچوں کو ترغیب دیں کہ وہ اپنے آپ کو منوائیں۔

131..... ♦♦♦

انگریز، افریقہ، ناک جلدی بیماری..... رہنمائی صحت میسروریل ہیلتھ کیمین

135..... ریحانہ کوثر

مہندی..... دوا بھی دکھائی گا اور یہ بھی.....

149..... موش اسلم

کڈو..... معدہ اور ہاضمہ میں مفید ہے.....

147..... ♦♦♦

گھسہ کا معالج..... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے ہن میں موجود ہے.....

125

خاص طور پر عواتین کو اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بے وقت کھانا ان کے لیے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ رات کو دیر سے کھانے کی عادت سینے کے سرطان کا سبب بن سکتی ہے۔

151..... حکیم عادل اسمعیل

طبعی مشورے..... عرق النساء سے بچاؤ اور علاج کی تدابیر.....

155..... ♦♦♦

آشرف ہاشمی کے لوگے..... روز مرہ زندگی میں کام آنے والے نسخے.....

163..... ♦♦♦

کیفیات مسراتیب..... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال.....

137

یہ گرم اور صالح خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو گرم کرتا ہے۔ ایسے تمام امراض میں جن کا سبب صفر ہو، گسا کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔  
سارہ اسد..... 137

167..... ♦♦♦

قرآنی انسائیکلو پیڈیا..... قرآنی الفاظ کی تشریحات.....

169..... خواجہ شمس الدین عظیمی

روحانی سوال و جواب..... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات.....

183..... نبیل عباسی

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ..... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پہیلیاں.....

199..... ♦♦♦

روحانی ڈاک..... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر ذریعہ عظیمی کے قلم سے.....

73

علاج الترقی

دلچسپ تجزیہ، حیرت انگیز واقعات اور ایجابات



117

صحت مند زندگی

زندگی میں بہتری لانے کا علم



159

انسانی جسم کی پہلی آسما کی لہری زبانی



گزشتہ سائون کی طرف اس بار پھر سون سون کے موسم میں شدید بارشوں سے سیلاب نے تباہی مچا دی۔ بلاشبہ قدرتی آفت انسان کی آرزو نہیں ہوتی ہے، لیکن جب اس آفت میں انسانی کوتاہی بھی شامل ہو جائے تو انسانوں کی تکالیف کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سورۃ الشوریٰ میں فرمایا ہے:

”اور تم پر جو مہمب آتے ہیں وہ تمہارے ہی کرتوتوں کا نتیجہ ہیں اور خدا تو بہت خطا کاروں سے درگزر کرتا ہے۔“

جس قوم میں خیانت اور بے ایمانی درآتی ہے اس قوم کے دلوں میں دشمن کا خوف بیٹھ جاتا ہے، وہ دوسروں اور قومہات میں ہٹکا ہو جاتی ہے۔ ناپ تول میں کمی، ذخیرہ اندوزی، رشوت و طاقت کاروان معاشرے کے چند لوگوں کے لیے کتنی ہی خوش حالی لائے لیکن بالآخر اس کا نتیجہ قحط، مہولان، زلزلے اور سیلاب کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ان تمام مہمب سے بچنے کا انتہائی موثر بھی قرآن میں بیان فرماتے ہیں:

”اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ برسوں ایسا بار بار کسی نہ کسی آفت میں پھنستے رہتے

ہیں، پھر بھی نہ توبہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔“ [سورہ توبہ: آیت 126]

یعنی گزشتہ کوتاہیوں سے توبہ اور آئندہ اس کوتاہی کے دوبارہ نہ ہونے کی نصیحت چکرتا...

خدا کو سب سے زیادہ خوشی جس چیز سے ہوتی ہے وہ بندے کی توبہ ہے۔

رسول پاک ﷺ کا فرمان ہے کہ.....

”میرے کے سارے انسان خطا کار ہیں اور خطا کاروں میں بہترین وہ ہیں جو توبہ کرنے والے ہیں۔“ [ترمذی، توبہ]

توبہ کے معنی ہیں پھٹنا، رجوع کرنا، توبہ استغفار کے ساتھ اپنے اللہ خالق حقیقی کی طرف رجوع ہو کر یہ عزم کیجئے کہ ہم اپنے اور ملت کے اندر سے ان خطا کاروں کو بہ عنوانیوں کو محم کر کے ہم لیں گے۔

توبہ کے بعد اس پر قائم رہنے کا پختہ عزم کیجئے اور شب و روز اللہ سے کہئے ہوئے پہلوں کی طرف دھیان رکھیے لیکن.... بے

تعمیلی دراندگی، پریشانی اور عدم و تحفظ کے اس دور میں جب ہم دیکھتے ہیں کہ ہر شخص اپنے چھوٹوں اور اپنے احباب کو

برائی سے بچنے کی تلقین کرتا ہے اور خود اس پر عمل نہیں کرتا تو ہمارے سامنے یہ بات آ جاتی ہے کہ نصیحت کا اثر اس

لئے نہیں ہوتا کہ نصیحت کرنے والے خود بے عمل ہیں۔ ظلم و بربریت اور فتنہ و فساد کی ہیرت ہو یا قدرتی عذابوں کی

تہوکاریوں کا خوف، ہر حال میں بصیرت کے ساتھ اس کے اصل اسباب کا سراغ لگائیے اور سلی تدبیروں پر وقت

ضائع کرنے کی بجائے کتاب و سنت کے مطابق لہنی تمام صلاحیتوں کو کام میں لا کر صراطِ مستقیم پر قدم بڑھا دیجئے۔

”وہ جس کو چاہتا ہے وہ اتنی بھٹکتا ہے اور جس کو وہ اتنی ہی بھٹکتا ہے اس کو بڑی نعمت ملی اور نصیحت تو وہی

[سورہ بقرہ: آیت 269]

لوگ قبول کرتے ہیں جو چھندتیں۔“

# صکایے میں

اس رنگ رنگ دنیا کو رونق بخشنے کے لئے قدرت نے حیات و ممت کا ایک مکمل نظام بنایا ہے۔ زمین پر جو بھی چیز موجود ہے وہ حیوانات ہوں، جمادات ہوں، نباتات ہوں، حیوانات میں پرندے ہوں، چمکے ہوں، وزندے ہوں یا انسان ہوں اور زمین کے اوپر یا زمین کے اندر حشرات الارض ہوں۔ زمین پر تین حصے پانی کی حکمرانی ہے۔ پانی کی مخلوق میں گھونگے ہوں، سیپ ہوں، موبقی ہوں، مرجان ہوں، دریائی گھوڑا ہو اور پانی سے جنم لینے والی بے شمار مخلوقات ہوں، نباتات میں درخت ہوں، پودے ہوں، پھل ہوں، کھانے پینے کے لئے گھاس ہو، ترکاریاں اور سبزیاں ہوں، جمادات میں معدنیات ہوں، معدنیات میں ہیرے جواہرات ہوں، زینت و زیبائش کے لئے طرح طرح کے خوبصورت اور قیمتی پتھر ہوں، تانبہ ہو، تھیل ہو، ایلو مینیم ہو، ٹیس ہو، پیٹرول ہو، چاندی ہو یا سونا ہو سب کی تخلیق کا قانون ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ ہر چیز پیدا ہوتی ہے، جوان ہوتی ہے اور کہیں سالی میں منتقل ہو کر اس دنیا سے غائب ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا نظام ہو اس نظام میں جوئی بڑھا یا پاموت ہو، سب ایک مہین کا قانون کے تحت حرکت کرتے ہیں اور یہ حرکت اس دنیا سے نکل کر دوسری دنیا میں بھی جاری رہتی ہے۔ قدرت کا نظام جس طرح پیدا کرنے کا پابند ہے اسی طرح ہر چیز کی حفاظت بھی اس نظام کی ذمہ داری ہے۔ زمین کے اوپر اللہ تعالیٰ نے ایک چھت بنا کی ہے اور اس چھت کو ستاروں سے چاند سے، سورج سے ایسا مزین کیا ہے کہ انسان دیکھ کر خوش بھی ہوتا ہے اور حیران بھی ہوتا ہے۔

برشے کی بنیاد پانی ہے، پانی کے اوپر ہر تخلیق کا پورا نظام چل رہا ہے، پانی نہ ہو تو زمین بے آب و گیاہ بھر خطا بن جائے گی۔ پودوں، درختوں اور نباتات کی، دوسری چیزوں کی نشوونما کے لئے نمی، ہوا اور گرمی کا ہونا ضروری ہے اس کے ساتھ ساتھ آکسیجن کا سفورس، پوٹاشیم اور نائٹروجن وغیرہ ہوں تب بھی نشوونما نہیں ہو گی اور یہ سب چیزیں قدرت نے پانی میں جمع کر دی ہیں۔ جب پانی زمین میں دوزتا ہے تو جڑیں پانی چوس کر اسے اندر

جذب کر لیتی ہیں، درختوں کے ساتھ اگر چہ نہ ہوں تو انہیں درخت نہیں کہا جاتا۔ درختوں کی زیانکشی ہی پتوں کے ساتھ ہے لیکن یہ پتے صرف زیانکشی کا ہی کام نہیں کرتے، ان کے اوپر درخت کی زندگی کا انحصار ہے، ہر پتے میں رگیں ہوتی ہیں، مسلمات ہوتے ہیں، یہ مسلمات کاربن کو پتوں کی رگوں میں دوڑاتے ہیں اور یہی مسلمات آکسیجن کو باہر نکالتے ہیں۔

پتوں کی بھی ایک پوری دنیا ہے، پتے درخت کو زندہ بھی رکھتے ہیں اور یہی پتے اگر پیار ہو جائیں تو درخت بھی پیار ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن پتے جب زمین پر گرتے ہیں تو زمین کے اہر نباتات کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ انسان کے پاس کوئی طاقت نہیں ہے کہ وہ اتنی بڑی زمین پر کھاد ڈال سکے۔ بارش برستی ہے، بجلی کڑکتی ہے، بجلی کی کڑک سے اور بارش کی بوندوں سے کھیتوں کو جیش بہانا شروع ہو جاتی ہے۔

دنیا میں ہر چیز ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہے، ہر چیز دوسری چیز کے لئے ایندھن کر رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خدمت میں مصروف ہے، پھولوں میں رنگ دیو بھنورے اور کھیلوں کو اپنی طرف کھینچ رہی ہیں۔ سمندر کی اندر کی دنیا پر غور کیا جائے تو وہاں بھی یہی نظام عمل کار فرما ہے ہر چیز دوسری چیز کے کام آ رہی ہے، ہر چیز دوسری چیز کی خوراک بن رہی ہے۔ حیوانات کی زندگی کا دار و مدار آکسیجن پر ہے اور نباتات کی زندگی کا انحصار کاربن پر، اگر آکسیجن کم ہو جائے تو حیوانات ہلاک ہو جائیں گے اور کاربن کا ذخیرہ نہ رہے تو نباتات فنا ہو جائیں گے۔ کائناتی سسٹم نے کاربن کو نباتات کی آکسیجن کو حیوانات کی غذا بنا دیا ہے۔

الحمد للہ رب العالمین، ہر قسم کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو ایسا عظیم الٰہی ہے جس نے عالمین کے لئے ایک مکمل نظام قائم کیا ہے، زمین کے اوپر موجود مخلوقات کی یہ بہت مختصر روکھ دوکھ اس لئے لکھی گئی ہے کہ ہمارے اندر فکری پیدا ہو، ہم یہ دیکھ سکیں اور سمجھ سکیں اور اس بات پر یقین کریں کہ نظام کائنات میں یہ قدر مشترک ہے کہ ہر چیز دوسری چیز سے ایک عقلی رشتے سے بندھی ہوئی ہے اور یہ عقلی رشتہ ایسا مضبوط رشتہ ہے کہ مخلوق میں سے کوئی ایک فرد بھی اس رشتے سے الگ نہیں کر سکتا اور نہ اس رشتے کو توڑ سکتا ہے۔ جب تک کوئی شے دوسری شے کے کام آ رہی ہے اس کا وجود ہے ورنہ پھر وہ شے مٹ جاتی ہے۔ یہ پورا نظام ہے جو پانی کی دنیا میں، فضاء میں، خلا میں، آسمانوں میں اور انسانوں میں جاری و ساری ہے۔

بارش کے بعد آسمان کھل جاتا ہے اور ہوا بادلوں کو اڑا کر لے جاتی ہے۔ نہ مسلسل بارش برستی ہے اور نہ آسمان کھلا ہی رہتا ہے۔ دونوں حالتیں یکے بعد دیگرے واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اگر بارش لگاتار برستی رہے تو بہنیاں اور ترکاریاں اور ضروریات زندگی پوری کرنے کے لئے درکار غلے جل جائیں گے اور آمد و رفت کے راستے بند ہو جائیں گے۔ کار بار حیات میں رخنہ در آئے گا۔ اس کے برعکس اگر بارش برسا ہی بند ہو جائے اور آسمان کھلا رہے تو چشموں اور جھینوں کا پانی سڑ کر خشک ہو جائے گا، ہوا میں زہر ناکہ شامل ہو جائے گی اور اس طرح بوئے زمین پر بیماریاں پھیل جائیں گی، چراگاہیں سوخت ہو جائیں گی۔ پھول پھولاری نہیں رہے گی تو کھیاں پھولوں سے شہد حاصل نہیں کر سکیں گی اور اس طرح شہد کی پیداوار ہی ختم ہو جائے گی جس میں انسانوں کے



لئے شکار کھدی گئی ہے۔

ہر جان دار کی زندگی کا مدار ہو اہر ہے۔ اگر ہو ایک لمحہ کے لئے بھی رک جائے تو ہر جاندار کے اوپر موت وارد ہو جائے۔

قدرت یہ بھی چاہتی ہے کہ زمین کا کوئی خطہ کوئی حصہ قدرت کے فیض سے محروم نہ رہے۔ قدرت نے اس لئے درختوں کو دور دراز زمین تک پہنچانے کے لئے وسائل بنائے ہیں، ہوانے بیجوں کو اپنے دوش پر بٹھا کر دور دراز مقامات تک پہنچایا، ناول، ندیوں اور دریاؤں نے بیجوں اور جڑوں کو زمین کے ہر خطے تک پہنچا دیا۔ جب کوئی قوم اس سسٹم سے تجاوز کرتی ہے اور ایٹم سے خود کو محروم کر دیتی ہے تو قدرت اس کو مٹا دیتی ہے۔

”اگر تم نے کائناتی سسٹم سے منہ پھیر لیا تو یہ زمین کسی اور کو قبضہ میں دے دی جائے گی۔“ (القرآن)

کائنات اور ہماری دنیا اور ہماری دنیا کی طرح بے شمار دنیا میں ایک سسٹم کے تحت چل رہی ہیں۔ ہر فرد کی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔ کہ اس نظام کو صحیح طریقے سے چلائے۔۔۔۔۔ سورج کی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔ چاند کی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔ ہو اکی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔ پتے سمندر اور سبک خرام دریاؤں کی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔ زمین کی اپنی ذیوتی ہے اور انسانوں کی اپنی ذیوتی ہے۔۔۔۔۔

جب زمین پر بے انصافی، حق تلفی، حسد، لالچ، خود غرضی، دولت پرستی، غرور و تکبر اور اللہ تعالیٰ سے انحراف اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ سسٹم میں اعتدال قائم نہ رہے تو سسٹم ٹوٹ جاتا ہے۔۔۔۔۔ اور سسٹم ٹوٹنے کیلئے آمد میاں چلتی ہیں۔۔۔۔۔ طوفان آتے ہیں۔۔۔۔۔ ہریکن۔۔۔۔۔ ٹائیفون۔۔۔۔۔ اور سونامی (سمندری زلزلے) آتے ہیں۔۔۔۔۔ قوموں کے عروج و زوال اور عذاب و ثواب میں یہ قانون کار فرما ہے کہ قومیں جب تک قدرت کے بنائے ہوئے فارمولوں کے مطابق زندگی گزارتی ہیں۔۔۔۔۔ اپنے اور دوسرے کے حقوق کی پاسداری کرتی ہیں۔۔۔۔۔ اپنے وطن اور اپنی زمین سے محبت کرتی ہیں۔۔۔۔۔ انسان کی قدر کم نہیں ہوتی۔۔۔۔۔ قدرت ان کی مدد کرتی ہے۔۔۔۔۔

جب کوئی قوم اپنی زمین اور اپنے وطن سے محبت نہیں کرتی تو دراصل وہ زمین کے تحفظات سے خود کو دور کرتی ہے۔۔۔۔۔ اور اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا قانون ایسے لوگوں کی مدد نہیں کرتا۔۔۔۔۔ جب کوئی قوم الہی قوانین سے انحراف کرتی ہے تو دراصل وہ قدرت کے کاموں میں دخل اندازی کرتی ہے۔۔۔۔۔ قدرت اس کو سسٹم سے باہر پھینک دیتی ہے۔۔۔۔۔ یہ بات کون نہیں جانتا۔۔۔۔۔؟ کون ہے جو مر ملا اس بات سے انکار کر سکے۔۔۔۔۔؟ کہ آج کے دور میں دولت پرستی عام ہو گئی ہے۔۔۔۔۔ دولت پرستی شرک ہے!۔۔۔۔۔ اور شرک اللہ تعالیٰ معاف نہیں کرتے۔۔۔۔۔ اللہ تعالیٰ بخوار الذنوب ہیں۔۔۔۔۔ گناہ معاف کر دیتے ہیں۔۔۔۔۔ لیکن شرک معاف نہیں کرتے۔۔۔۔۔

ہذا استحکام کیلئے انسانی قدریں پامال ہو رہی ہیں۔۔۔۔۔ ہر قبا ہو جانے والی چیز پر بھروسہ کر لیا گیا۔۔۔۔۔ عارضی آسائش و آرام اور زر پرستی زندگی کا مقصد بن گیا ہے۔۔۔۔۔

دنیا میں ایسی کوئی مثال سامنے نہیں آئی کہ عالم کو دیر سویر اس کے ظلم کا بدلہ نہ ملا ہو۔ اس حقیقت سے بھی



انکار ممکن نہیں کہ بد معاش اور بد کار آدمی کو زندگی میں سکون قلب کی دولت حاصل نہیں ہوتی۔ کیا کوئی بندویہ کہہ سکتا ہے کہ خیانت اور بددیانتی سے اس کی مسرت میں اضافہ ہوا ہے۔ کیا کوئی آدمی متعفن اور مزی ہوئی غذا کھانے کے بعد چار دیواریں پریشانیوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہ سکتا ہے...؟ ظاہر ہے کہ ان تمام سوالات کا جواب یہ ہے کہ برے کام کا نتیجہ برسرِ تباہی اور اچھے کام کا نتیجہ اچھائی میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس اصول کو لامحالہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ انسانی فلاح خیر میں ہے اور شر کا نتیجہ ہمیشہ تباہی کی صورت میں سامنے آیا ہے۔ یہی قانون اجتماعی زندگی کا ہے۔ اجتماعی طور پر اگر کوئی معاشرہ وسیلہ کارانہ زندگی میں جھلا ہو جائے تو اس کا نتیجہ بھی اجتماعی تباہی مرتب ہوتا ہے۔

یہ بات کون نہیں جانتا کہ آج کا مسلمان من حیث القوم دوبارہ زندگی گزار رہا ہے۔ ایک وقت تھا کہ اس کی حکومت ایک عالم و محیط تھی۔ آج یہ ان لوگوں کا محتاج کرم ہے جو اس کی کفالت میں زندگی گزارتے تھے۔ راست بازی، دیانت اور حقیقت پسندی انسانی زندگی کی معراج ہے۔ جب کسی قوم کو یہ معراج حاصل ہو جاتی ہے تو اس کو سکون قلب مل جاتا ہے۔ جو قومیں اعلیٰ انسانی صلاحیتیں اپنے اندر پیدا کرتی ہیں وہ زمین پر حکمرانی کرتی ہیں۔ جو قوم ان صلاحیتوں سے کام نہیں لیتی یعنی وہ محکوم اور غلام بن جاتی ہے۔

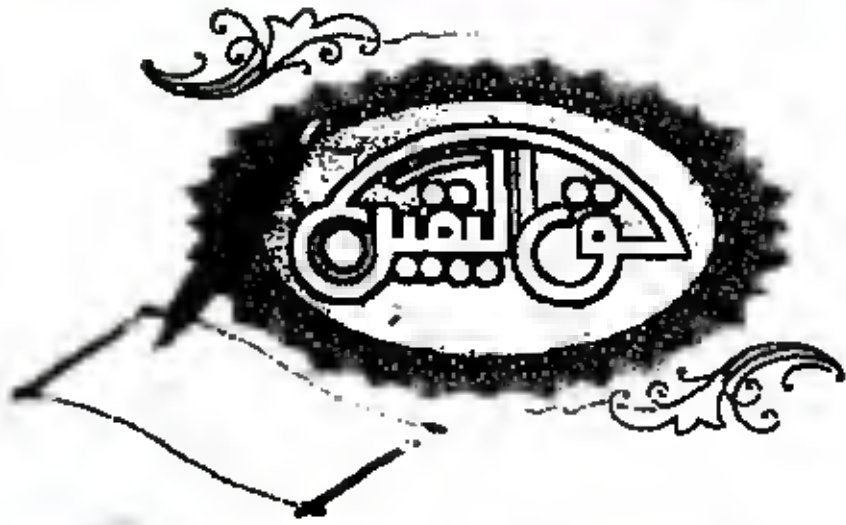
آج کا دور ایک قوم کے لئے محسوسیت اور طوق غلامی کا دور ہے۔ اللہ تعالیٰ کے قانون کے مطابق جو قوم زندہ ہے اور اس کے خون میں زندگی رواں دواں ہے اور جو قوم زمین پر پھیلانے ہوئے اللہ تعالیٰ کے وساکی کو استعمال کرنے کی جدوجہد میں مشغول ہے وہ حاکم ہے اور دوسری قوم کے لئے جس میں انتشار ہے، اختلاف ہے، بے یقینی ہے اور اللہ تعالیٰ کی عطائی ہوئی نعمتوں کی ناشکری ہے وہ محروم اور دوبارہ زندہ ہے۔

آئیے! ہم اپنے گریبانوں میں جھانکیں اور اپنی زندگی کا تجزیہ کریں کہ ہمارا شمار حاکم قوم میں ہے یا ہمارا مقدر محرومیت بن گیا ہے۔

جو قوم غیروں کے دستِ خوان کے تھوکوں پر چلتی ہے۔ محنت اور ایثار سے کام نہیں لیتی صرف دعاؤں اور ظلیفوں میں مصروف رہتی ہے اور عملی اقدام نہیں کرتی وہ خشک درخت کی طرح ہو جاتی ہے جس کا کوئی سایہ نہیں ہوتا جس پر کوئی پھل نہیں گنتا، وہ صرف جلانے کے کام آتا ہے، اس خوبصورت زمین پر صرف وہی قومیں باقی رہتی ہیں جو مظاہر فطرت کے جاری و ساری قانون سے واقف ہوں اور حیرت انگیز تحقیق اور نظام آفرینش کا مطالعہ کرتی ہوں، ظالم اور جاہل نہ ہوں، سب سے بڑا ظلم اور جہالت یہ ہے کہ انسان کو یہ معلوم نہ ہو کہ آسمانی دنیا کا مشاہدہ کئے بغیر کوئی قوم کا کائناتی سسٹم سے واقف نہیں ہوتی اور اپنی ذات کا عرفان نہ ہو تو انسان اور حیوان ایک گروہ کے دو افراد ہیں۔

انسان کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ زمین کے خزانوں کو استعمال کئے بغیر کوئی قوم زعمہ نہیں رہ سکتی، زمین کے خزانوں کے استعمال کا عمل اور طریقہ قرآن میں نگر اور زندگی میں ایثار کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔





اللہ کا شکر ہے آسمان سے خوب پانی ہر ساد زمین کی پیاس بھی، دریا رواں ہوئے تو ایک حسین منظر سامنے آیا نہروں سے ٹھیت، آٹھلیان سیراب ہوئے اور میدان سرسبز ہو گئے، درختوں پر سے کثافت و مٹی، پودوں کی شادابی لوٹ آئی، صاف ہوانے جسم و جاں کو صحت و توانائی اور قلب و ذہن کو فرحت و انبساط عطا کیا۔ یہ دنیا بھر کی طرح ہماری و ہر قی پر بھی ابر رحمت کے باعث ملنے والے بے شمار فوائد میں سے چند فوائد ہیں۔ لیکن... ہمارے ملک کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ تصویر کا ایک رخ محسوس ہوتا ہے جو زمین کی، صحت اور فرحت سے بھرپور ہے۔ اس تصویر کا دوسرا رخ تکلیف، بیزاری و ناپوسی پر مشتمل ہے۔

تصویر کا پہلا رخ قدرت کے انعامات کا اظہار ہے... جب کہ تصویر کا دوسرا رخ ہماری ناشکر تزاری، تساہلی و بد عملی کا اظہار ہے۔

تصویر کا یہ دوسرا رخ کیا ہے؟

تھوڑی سی بارش برسی تو بجلی کا نظام اور پھر ہم ہو کر رو گیا۔ روشنیوں سے جگمگاتی بستیاں اندھیرے میں ڈوب گئیں۔ لوگ گرمی اور جس سے بے حال ہو گئے۔ چند ٹی میٹر بارش سے ہی سڑکیں ندی نالوں کا منظر پیش کرنے لگیں۔ بجلی کی فراہمی میں قطل اور نکاسی آب کے نظام میں خرابی کے باعث آمد و رفت کے نظام میں شدید دشواریاں ہوئیں۔ ذرائع مواصلات متاثر ہوئے اور بہت بڑی تعداد میں ٹیلی فونز خراب ہو گئے۔

ہمارا حال بھی عجیب ہے۔ کچھ عرصہ پہلے ہم بارش نہ ہونے سے سخت پریشان تھے۔ بارش ہوئی تو اور طرح کے کئی مسائل سامنے آ گئے....

بارش نہ ہونے سے ذراعت اور دیگر استعمال کے پانی کی قلت کا معاملہ ہو یا بارشیں ہونے سے شہر ہیں اور دیہاتوں میں بجلی، نکاسی آب، سڑکوں کی ٹوٹ پھوٹ اور ٹیلی فونز کی خرابی جیسے مسائل ان سب کی وجوہات ہماری اپنی تساہلی اور بد عملیوں میں پنہاں ہیں۔ اپنی تساہلی اور بد عملیوں کی وجہ سے رونما ہونے والی خرابیوں کی ذمہ داری قدرت پر ہرگز نہیں

ذلی جاسکتی۔ اللہ تعالیٰ ہم پر بہت مہربان ہیں۔ اللہ نے ہمیں بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں سے فائدہ اٹھانا، ان سے رہتی زندگی کے لئے آسانیاں فراہم کرنا، ان نعمتوں کو انسانوں اور اللہ کی دوسری مخلوق کی زیادہ سے زیادہ فلاح کے لئے استعمال کرنا ہمارا ہنکام ہے۔ اگر پانی کے لئے ذخیرہ گاہیں تعمیر کرنا ہیں تو اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی عقل اور اللہ تعالیٰ کے عطا کردہ وسائل کو استعمال کرتے ہوئے یہ ہمیں خود تعمیر کرنا ہیں۔ اللہ تعالیٰ ایسے کاموں کے لئے فرشتوں کو نہیں بھیجتے۔

اللہ تعالیٰ نے ایک نظام تشکیل فرمادیا ہے۔ جو کوئی اس نظام کے مطابق عمل کرے گا اللہ تعالیٰ کے پیدا کردہ وسائل اس کے کام آئیں گے اور جو اس نظام کے خلاف عمل کرے گا اسے مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

”اور تمہارے اوپر جو عذاب نازل ہوتے ہیں وہ تمہاری اپنی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں“ (القرآن)

پاکستانی معاشرہ کو درپیش کئی مسائل بھی ہماری رہتی بد اعمالیوں کا نتیجہ ہیں.... کچھ بد اعمالیاں انفرادی ہیں اور کچھ اجتماعی۔ مثال کے طور پر جھوٹ بولنا ایک انفرادی فعل قرار دیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح رشوت طلب کرنا یا رشوت کی پیش کش کرنا، ملاوٹ کرنا، غیر معیاری مال کو معیاری بنا کر بیچنا، کاروباری وعدوں کی تکمیل نہ کرنا، کم تولنا وغیرہ جیسی بد اعمالیوں کو انفرادی فعل کہا جاسکتا ہے لیکن ان خرابیوں پر آنکھیں بند کر لینا یا انہیں ناگزیر قرار دے کر تسلیم کر لینا کوئی مجبوری نہیں بلکہ اجتماعی بد اعمالی کا مظہر ہے۔ دودھ فروش دودھ میں پانی ملاتا ہے، کرپاٹہ فروش کم تولتا ہے۔ تاجر بتائی ہوئی چیز کے بجائے اس سے کمتر معیار کا مال فراہم کر دیتا ہے حالانکہ ٹاپ تول میں کمی، ملاوٹ، وعدہ پورا نہ کرنا اسلامی تعلیمات کے صریحاً خلاف اعمال ہیں۔ قرآن کہتا ہے۔

جب کوئی چیز ٹاپ کر دینے لگو تو پکانہ پورا بھرا کرو.... اور عہد کو پورا کرو

عہد کے بارے میں ضرور پوچھا جائے گا۔ (سورہ بنی اسرائیل)

بہت زیادہ تشویش کی بات یہ ہے کہ معاشرہ میں پائی جانے والی ان خرابیوں کو ہم نے ایک ناگزیر عمل سمجھ کر قبول کر لیا ہے۔ معاشرتی برائیوں کا انہماک کرنے کے بجائے عوامی سطح پر ہم ایک طرح بے حسی اور لاپتہ کا شکار ہیں۔ معاشرہ کی خرابیوں پر آنکھیں بند رکھنے والی یہ طرز فکر بُرائی کے وجود سے بھی زیادہ خطرناک ہو سکتی ہے۔

ہمارے معاشرہ میں رشوت کا چلن عام ہے، اس نے ایک مہلک مرض بن کر جس دلتی کو بری طرح متاثر کیا ہے۔ اس مرض نے پاکستانی معیشت اور قوم کی اعلیٰ اخلاقی اقدار کو شدید متاثر کیا ہے۔ لوگوں سے بات کی جائے تو عداوت ہوتا ہے کہ تقریباً ہر شخص رشوت کو برا سمجھتا ہے لیکن رشوت کو برا سمجھنے والوں کے رویہ کا گہرائی میں جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ رشوت کے بارے میں ہمارے رویے یکطرفہ اور محدود طرز فکر کے حامل ہیں یعنی ہم میں سے اکثر لوگ رشوت لینے والوں کو بہت برا سمجھتے ہیں جب کہ رشوت دینے والوں کو برا نہیں سمجھتے بلکہ ان سے مدد روانہ رویہ رکھتے ہیں۔ سمجھتے ہیں کہ رشوت لینے والا زیادتی کر رہا ہے۔ جب کہ رشوت

دینے والا مجبور و مظلوم ہے۔ قوم کے مختلف طبقوں کے معاملات اور معمولات کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہاں مجبوری کے عالم میں رشوت دینے والوں کی شرح بہت کم ہے۔ ہمارے معاشرہ میں ان لوگوں کی شرح زیادہ ہے جو اپنے ناجائز مفادات کے حصول کے لئے رشوت دیتے ہیں۔ ایسے افراد کے لئے رشوت کی رقم کاروباری خرچ کی حیثیت رکھتی ہے اس خرچ کے ذریعہ وہ اپنی کئی ذمہ داریاں پوری کئے بغیر ناجائز طور پر زیادہ سے زیادہ منافع کمانا چاہتے ہیں۔

ایک سادہ سی مثال ٹیکس کی ادائیگی کے معاملات سے لیتے ہیں.... ٹیکس افسر بجا طور پر اس نتیجہ پر پہنچتا ہے کہ ایک تاجر کے ذمہ ساٹھ ہزار ٹیکس بنتا ہے۔ اس افسر نے ٹیکس دہندہ تاجر کو نوٹس دینے سے پہلے خشکی طور پر اس امر سے آگاہ کر دیا۔ تاجر نے ٹیکس افسر سے کہا کہ بھی کچھ کرو۔ اس پر ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لے کر تیس ہزار روپے ٹیکس عائد کر دیا۔ اصل ٹیکس ساٹھ ہزار روپے بنتا تھا۔ ٹیکس افسر نے دس ہزار روپے رشوت لی۔ سرکاری خزانے میں تیس ہزار روپے جمع ہوئے۔ یہ کل تیس ہزار روپے ہوئے۔ اس طرح تاجر نے دس ہزار رشوت دے کر اپنے تیس ہزار روپے بچائے ان دونوں کی ملی بھگت سے قومی خزانے کو تیس ہزار روپے کا نقصان ہوا۔

ایک مثال ٹرانسپورٹ کے شعبے سے.... ایک بس کا مالک ٹریک قوانین اور ضابطوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے بس میں گنجائش سے کہیں زیادہ مسافروں کو بھرتا ہے، سڑکوں پر لاپرواہی اور تیز رفتاری سے بس کو چلاواتا ہے بس کے انجن اور ہاڈی کی ضروری دیکھ بھال سے گریز کرتا ہے، نتیجتاً اس کی بس سے نکلنے والا گاز عا اور کیف و حواں فضا میں زہر پھیلاتا ہے۔ جس سے لوگوں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ ان تمام باتوں سے اس کا مقصد محض اپنے منافع کی شرح میں اضافہ ہے۔ وہ اپنے اس غیر قانونی اور لوگوں کی صحت کے لئے شدید نقصان دہ عمل سے چشم پوشی کے لئے ٹریک پولیس کے کسی اہلکار یا کسی دوسرے ادارہ کے ملازم کو ہفتہ وار یا ماہانہ کچھ رقم بطور "تذرتعاون" پیش کرتا ہے۔ اس رقم کے تناسب کا جائزہ لیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ رشوت میں دی جانے والی رقم قانون سے انحراف کے ذریعے کمائے جانے والے منافع کی نسبت بہت کم ہے۔

مذکورہ دونوں مثالوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مالی مفادات کے معاملہ میں رشوت دینے والا رشوت لینے والے کی نسبت کہیں زیادہ فائدہ حاصل کرتا ہے۔ لیکن ہمارے ہاں رشوت دینے والے کو برا سمجھنے اور اس برائی کو روکنے کی ضرورت کا کوئی احساس ہمیں نظر نہیں آتا۔ سوال یہ ہے کہ معاشرے میں پائے جانے والے بگاڑ کو کیسے روکا جائے اور اس کے معتر اثرات سے ملک و ملت کو کیسے بچایا جائے؟....

اس بگاڑ کی ذمہ داری کسی ایک فرد یا طبقے پر عائد نہیں کی جاسکتی۔ اس کے ذمہ دار تو معاشرے کے ہر طبقے میں موجود ہیں۔ اصلاح کا عمل اس طرح ممکن نہیں ہوگا کہ محض چند لوگوں کو مورد الزام ٹھہرا کر عمومی طور پر اپنے اعمال کے احتساب سے پہلو تھپی کی جائے۔

بگاڑ کے فروغ کے کئی انداز ہوتے ہیں۔ کبھی بگاڑ ”قوم اپنے حاکموں کے طریقے پر ہوتی ہے“ کے مصداق اور سے نیچے سرایت کرتا ہے اور کبھی اس کے اثرات نیچے سے اوپر جاتے ہیں ہمارے ملک میں بگاڑ کی دونوں طرزیں موجود ہیں۔

اپنے ملک کے مخصوص حالات کے حوالے سے غور کیا جائے تو ہم کہیں گے کہ اصلاح کا عمل محض حکمران طبقے اور سرکاری اہلکاروں پر الزام تراشی سے ممکن نہیں۔ اصلاح کے نئے معاشرے کے ہر طبقے کے افراد کی طرز فکر اور طرز عمل میں مثبت تبدیلیوں کی ضرورت ہے۔ پسلا کام یہ ہونا چاہئے کہ ملک و قوم میں پائی جانے والی کئی خرابیوں کو ناگزیر سمجھ کر انہیں تسلیم کر لینے کی روش کو ترک کیا جائے۔ معاشرے کا عام فرد خود کو کمزور اور بے بس سمجھنے اور دوسروں پر توہمات رکھنے کے بجائے اپنی حد تک حتیٰ انا ممکن برائیوں کو روکنے اور اچھائیوں کے فروغ کی کوشش کرے۔ اس عمل کے آغاز کرنے کا قرآنی طریقہ یہ ہے کہ اصلاح کا کام اپنی ذات سے شروع کیا جائے۔

”کیا تم لوگوں کو نصیحت کرتے ہو اور اپنی جانوں کو بھول جاتے ہو“۔ (سورہ بقرہ)

اسلام کا پیغام خیر خواہی، امن اور سلامتی کا پیغام ہے۔ اسلام اپنے پیروکاروں کو تلقین کرتا ہے کہ معاشرے میں اچھائیوں کو پھیلائیں اور برائیوں کا انسداد کریں۔ اسلام کا مطمح نظر یہ ہے کہ معاشرے میں عدل و احسان کا دور دورہ ہو۔ قرآن کہتا ہے:

”تم سب امتوں سے بہتر ہو انھی بات کا تم دیتے ہو اور برائی سے منع کرتے ہو“۔ (سورہ آل عمران)

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے

”تم میں سے جو شخص کوئی برائی دیکھے تو اسے ہاتھ سے روکے، اگر یہ بس میں نہ ہو تو زبان سے روکے، اگر یہ بھی اس کے بس میں نہ ہو تو دل میں اسے بُرا سمجھے اور یہ ایمان کا سب سے کمزور درجہ ہے۔“

ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا

”اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ تم نیکی کا حکم دیتے رہنا اور برائی سے روکتے رہنا اور اس بات کا شہد ہے کہ اللہ اپنی طرف سے تم پر ایسا عذاب بھیج دے کہ تم اس کے حضور دعائیں کرو اور وہ تمہاری دعائیں قبول نہ کرے۔“

ذَٰلِكَ بِرُؤْفَائِهِ عَظِيمٌ

# قدرتی آفات اور پاکستان

پاکستان میں ایک سیلاب اور بارشوں سے پیدا کیا پاکستان ایک سالانہ آفت کبھی کر یا اس کے مقابلے کی کوئی

سال کے وہ مہینے آپکے ہیں جب اس ملک کے غریب و برباد عوام کو سیلاب کی تباہی آگھیرتی ہے۔ گزشتہ کئی برسوں کی طرح اس سال بھی پاکستان شدید سیلابوں کی زد میں ہے۔

دریاؤں میں طغیانی کے باعث ہزاروں ایجنڈ زرعی اراضی پر کھڑی فصلیں تباہ ہو گئیں جبکہ پانی کی تند و تیز لہریں کچے مکانات اور جھونپڑیوں کو اپنے ساتھ بہا کر لے گئی ہیں۔ بے قابو سیلابی پانیوں نے ملک کے کئی حصوں میں کئی دیہات ملیا میٹ کر دیے ہیں۔ متاثرہ علاقوں میں سڑکیں اور

تھکے ناکافی کہ اب اس "قدرتی" آفت نے یہاں کے محروم پاسبیوں کو آؤ بوجھا ہے....؟

بد عنوان سیاست ہو یا قاتل معیشت، یا پھر "قدرتی" آفات، نقصان تو اس ملک کے غریب اور کمزور ہی کو ہوتا ہے۔ اس نظام میں نام نہاد قدرتی آفات بھی طبقاتی ہیں جو استحصال زدہ محروموں کو ہی نشانہ بناتی ہیں۔ یہ سیلاب یا زلزلے اگر قبر خداوندی

ہیں۔ تو یہ قبر پہلے سے ہی مشکلات میں سرے غریبوں پر ہی کیوں نازل ہوتا

ہے....؟ دنیا کا وہ کون سا گناہ و جرم اور ظلم ہے جو امیر طبقات اور حکمرانوں میں نہیں ہوتا؟ ان گناہوں کی پاداش میں زلزلوں اور سیلابوں سے ان طبقات کو کیا

ابن و مہی

متاثرہ علاقوں میں سڑکیں اور ہل تباہ ہو چکے ہیں، گلگت، بلتستان اور

چترال کی خوبصورت وادیاں آفت زدہ قرار پا چکی ہیں۔ پنجاب سے سندھ تک کے علاقوں میں بھی مکین در بدر ہو رہے ہیں، کہیں غذائی قلت کا خدشہ ہے اور

کہیں وہائی اراضی پھیلنے کا خوف چھایا ہوا ہے۔

غریب، بیروزگاری، بیماری، دہشت گردی اور ناخواندگی کے زخم ہی کیا کم تھے؟ یا بجلی کے بلوں کے

"اور کیا ان کو دکھائی نہیں دیتا کہ یہ لوگ ہر سال ایک بار یا دو بار کسی نہ کسی آفت میں پھنسنے رہتے ہیں، پھر بھی نہ توہہ کرتے ہیں اور نہ نصیحت قبول کرتے ہیں۔" [سورہ توبہ: آیت 126]

نقصان ہوتا ہے؟....

حالیہ بارشوں اور سیلاب میں مرنے والے درجنوں افراد اور متاثر یا بے گھر و لاچار ہو جانے والے ہزاروں افراد میں شاید ہی

ہلتوں یا مہینوں میں برستا تھا۔ دریائے سندھ طغیانی کے باعث اپنی حدوں کو پھلانگتے ہوئے دیہاتوں، قصبوں، دور دراز بستیوں اور چھوٹے بڑے بہت سے شہروں میں داخل ہو گیا... کس قدر بے چارگی ہے کہ اس سے قبل بھی ان علاقوں میں پانی کی کمی کا رونا تھا اور آج جب کہ ہر چیز پانی میں غرق ہو چکی ہے، تب بھی یہاں اللہ کی مخلوق تھک رہی ہے۔

چار سو ایک سمندر ہے مگر لب تھک

یونہی پانی کی نہیں آتی نگر پانی میں



پاکستان میں تقریباً ہر سال ہی چھوٹے بڑے سیلاب آتے رہتے ہیں۔ مون سون بارشیں کہیں رحمت کا باعث بنتی ہیں اور کہیں زحمت کا باعث بنتی ہیں۔ عوام تکالیف برداشت کرتے رہتے ہیں۔

مون سون کے موسم میں ہر سال پاکستان میں درجنوں افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ آسمان سے اتنا پانی برستا ہے کہ زمین برداشت نہیں کر سکتی۔ پانی کی لہریں عری نالوں سے ہوتی ہوئی گھروں کے اندر تک پہنچ جاتی ہیں۔ یہ سیلابی لہریں کتنی ہی بڑی اور ہلاکت خیز آفت کیوں نہ ہوں، قدرتی آفات سے نمٹنے کے سرکاری اداروں کی مدد تو نہیں پہنچتی۔ البتہ خطرے کی وارننگ ضرور پہنچ جاتی ہے اور وہ بھی کچھ دیر سے۔ ایسے میں لوگ اپنی مدد آپ کے تحت ہی اپنی جانیں اور اہتمام اسباب بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

ورد کے احساس سے وہی واقف ہوتا ہے جسے زخم لگتا ہے۔ غریب ہی غریب کا غم جانتا ہے۔ امداد

ذیشان امجد

کوئی امیر یا مکران طبقات کا فرد شامل ہو۔ سب کے سب غریب ناوار اور محنت کرنے والے انسان ہیں۔ چند دنوں میں سینکڑوں غریب ڈوب چکے ہیں، لاکھوں بے گھر ہو گئے ہیں۔ بلند بانگ دعوؤں کے باوجود تباہی کی یہ داستان پاکستان میں ہر دوسرے تیسرے سال معمول کی ایک کہانی ہے۔ پاکستان کا سحر نامہ دیکھ کر محسن نقوی کا یہ شعر ذہن میں گونجنے لگتا ہے کہ

محسن غریب لوگت بھی نکلوں گا ضمیر میں

بلے میں دے دے گئے کبھی پانی میں بہ گئے

ابھی چند مہینے قبل کے اخبارات اٹھا کر دیکھیے تو

ان دنوں ہمیں بتایا جا رہا تھا کہ پاکستان میں بارشوں کی کمی سے خشک سالی کا خطرہ ہے۔ موسمیات کے بین الاقوامی ماہرین نے پیش گوئی کی ہے کہ پاکستان کو گزشتہ سال کی بہ نسبت شدید قحط کی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ساؤتھ ایشین موسمیاتی فورم کی جانب سے جاری کردہ نقشے کے مطابق شمالی علاقوں میں معمولی بارشیں ہوں گی جبکہ ملک کے زیادہ تر حصے میں معمول سے بھی کم بارشیں ہوں گی... پاکستان کے محکمہ موسمیات کے سربراہ کا کہنا ہے کہ ”ہم پاکستان میں بہت کم بارشیں دیکھ رہے ہیں، جو تقریباً 20 سے 25 ٹی میٹر تک ہو سکتی ہیں۔ جو اس شدید قحط کی ہی صورتحال میں ایک مدد معلوم ہوتی ہے، لیکن یہ مدد بھی پائیدار ثابت نہیں ہوگی، اس لیے کہ یہاں گرمی کی شدت کی وجہ سے بخارات بننے کی شرح 10 ٹی میٹر روزانہ ہے۔“

لیکن ہو اس کے برعکس...! ہادل پھٹ پڑے

اور چند دنوں میں ہی اس قدر مینہ برسا جو پہلے کبھی



مشکل سزا میں کے غریبوں اور محروموں کو مجروح کرنا ہے۔ خشک دریا دیکھ کر ان میں پانی بھر جانے کی تمنا ابھرتی ہے اور جب پانی ان دریاؤں سے چمک کر تباہی پھیلانا شروع کرتا ہے تو بارش کی دعا مانگنے والے محروم اور مجبور انسان ہی اُجڑتے ہیں۔ بستیاں بہہ جاتی ہیں اور پھر طوفانِ مٹی کی دعا مانگی جاتی ہے۔



دریاؤں میں طغیانی اور سیلاب کوئی نئی چیز نہیں.... جب سے زمین پر انسانی زندگی کا آغاز ہوا، انسان کا ان سے واسطہ پڑتا رہا ہے۔ آج بھی دریائے نیل میں طغیانی آئے تو مصری خوشیاں مناتے ہیں کہ یہ طغیانی ان کے لیے تباہی نہیں بلکہ رحمت ثابت ہوتی ہے۔ لیکن اگر دریاؤں میں حقائق اقلیات پر توجہ نہ دی جائے تو پھر طغیانی کو رحمت بلکہ ہلاکت خیز آفت بننے سے روکنا ممکن نہیں رہتا۔

سیلاب عمومی طور پر ایسے آبی ریلے کو کہتے ہیں جو عارضی طور پر زمین کو ڈھانپ لیتا ہے اور راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کو تباہ و بالا کر دیتا ہے۔ سیلاب کا پانی ہر طرح کے تعمیراتی ڈھانچے جن میں عمارت، پل، سڑکیں، سیوریج، نہریں، فصلیں اور مواسلات کے نظام کو تباہ و برباد کر دیتا ہے۔ ریلے کی زد میں آنے والے انسان اور مویشی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ علاقے میں پینے کے صاف پانی کا حصول مشکل ہو جاتا ہے۔ ناصاف آلودہ پانی اور ماحول میں نمی کی وجہ سے بہت سی خطرناک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ سیلاب کا پانی خوراک کے ذخیروں کو بھی بہا کر لے جاتا ہے۔ درختوں کی بڑی تعداد بھی پانی کی غدر

اور ریکوری سرگرمیوں میں خود عوام ہی سب سے آگے ہوتے ہیں۔ سرکاری اداروں اور قلمی تنظیموں میں بھی اصل کام قلیل اجرتیں پانے والے محنت کش اور سپاہی کرتے ہیں۔ شعوری یا لاشعوری طور پر محنت کش طبقہ خود ہی اپنے زخموں پر مرہم رکھتا ہے۔ حکومت کی طرف سے زیادہ تر تو محض اظہارِ افسوس و ہمدردی اور میڈیا کی طرف سے کوریج کے سوا کچھ نہیں ملتا۔ جہاں تک ہماری سول حکومت کا امدادی کاموں میں پھرتی دکھانے کا تعلق ہے تو وہ اس مشکل کے وقت میں ہماری فوجی قیادت سے حسب معمول پیچھے رہ جاتی ہے۔ جبکہ تمام سیلابی علاقوں میں ہماری فوج کے جوان سیلاب زدہ پاکستانی عوام کی خدمت میں مصروف نظر آتے ہیں۔

سال و ماہ گزر جاتے ہیں عوام پھر سے تازہ دم ہو کر اپنی زندگی کے معاملات چلانے میں مصروف ہو جاتے ہیں اور ایسے ہی زندگی کے شب و روز رواں دواں ہیں۔ لوگ واپس اپنی سیلابی گزر گاہوں پر ایسے زندگی گزارتے ہیں، جیسے یہ ان کے لیے ایک معمول کی بات ہو۔ پھر اگلے سال وہی سائیکل شروع ہو جاتا ہے۔

آفتوں کے سیلاب کتنی بار ہی کیوں نہ آئیں ان کی اہمیت کم نہیں ہوتی۔ زخم ہر بار جب بھی لگے، درد تو ہوتا ہے۔ بقول غالب کہ

رنج سے خوگر ہو انسان تو مٹ جاتا ہے رنج  
مشکلیں مجھ پر پڑیں اتنی کہ آسماں ہو گئیں  
لیکن بربادیوں کے غذاب متواتر ہونے کے  
باوجود بھی کم نہیں ہوتے۔ کہیں لوگ جائے سے  
میرتے ہیں تو کہیں گرمی سے۔ ہر سال سیلاب ایک

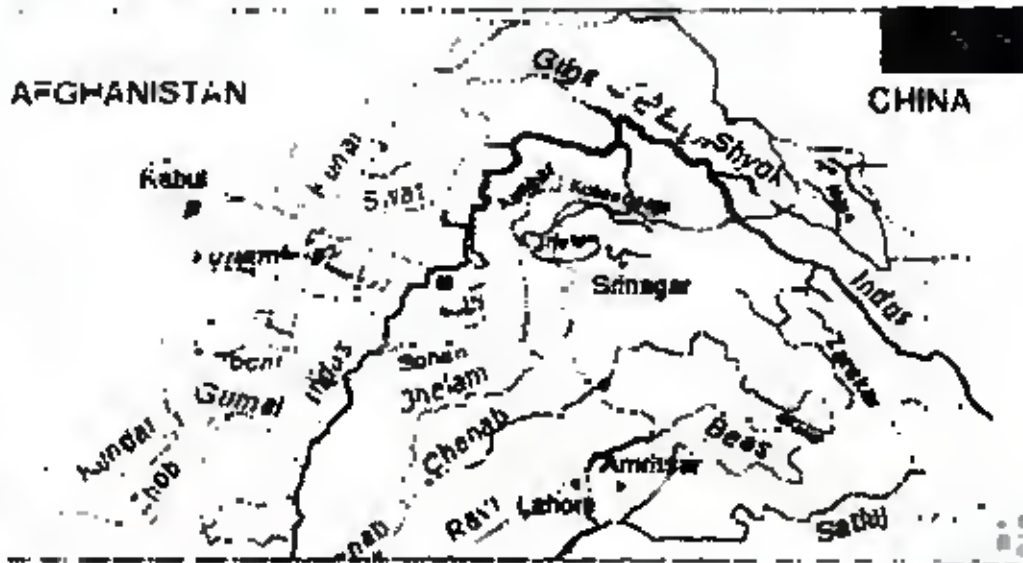


ہو جاتی ہے۔ سیلاب کی وجہ سے تعمیراتی کام یا صرف یہ کہ رُک جاتا ہے بلکہ مستقبل قریب کے کئی منصوبے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ فصلیں متاثر ہونے کی وجہ سے روز مرہ اشیاء کی قیمتوں میں بے تحاشہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس طرح کی ایک تہائی 1841ء میں آئی تھی، جب تاٹکا پر بت کا ایک بہت بڑا ٹکڑا جو خود گویا ایک پہاڑ تھا، ٹوٹ کر دریا میں اس مقام پر آن گرا جہاں استور دریا، دریائے سندھ میں شامل ہوتا ہے۔ چھ مہینے کے عرصے میں یہاں 35 میل لمبی ایک طویل جھیل بن گئی، اور دیکھتے دیکھتے پانی اس قدر بند ہوتا گیا کہ اس کا دوسرا سرا گلگت شہر کو چھوئے گا۔

دریائے سندھ کے کنارے آباد اقوام کی تاریخ گواہ ہے کہ دریائے سندھ کی طغیانیوں نے بعض مرتبہ کئی اقوام کو صفحہ ہستی سے مٹا کر رکھ دیا۔ "ہوئی جو دوز" کے آثار اس کی ایک مثال ہیں..... 1830ء کے عشرے کے دوران دریائے سندھ میں گرنے والے شیوک دریا میں ایک بڑا گلشیرسیر آگرا تھا..... چنانچہ اس کی وجہ سے ایک بہت بڑی جھیل بن گئی اور جب یہ گلشیرسیر پانی کے دباؤ سے ٹوٹا تو دریائے سندھ میں پانی کا نہایت تیز رفتار ریزا داخل ہوا، گویا دریائے سندھ ابل ہی پڑا۔ اس وقت دریائے سندھ کا بہاؤ اس قدر شدید تھا کہ دریائے کابل، جو اٹک کے مقام پر دریائے سندھ میں گرتا ہے، اٹکا بہنے لگا تھا.....

مقامی باشندوں کو اندازہ ہو چکا تھا کہ چند ماہ کے بعد کسی قدر خوفناک تباہی آنے والی ہے، چنانچہ وہ لوگ یہاں سے چند مقامات پر منتقل ہو گئے۔ کچھ عرصے بعد قدرت کا بتایا ہوا یہ ایم پانی کے بیہناہ بہاؤ کے باعث ٹوٹ گیا۔ جانی نقصان تو بہت کم ہوا لیکن کئی گاؤں دیہات، دریا بڑھ دو گئے۔ دریائے سندھ کے زیریں علاقوں سے لوگ چونکہ مواصلاتی رابطہ نہ ہونے کے باعث اس شدید سیلابی ریلے کے لیے تیار نہ تھے، اس لیے ان علاقوں میں بھی بہت تباہی ہوئی۔



تباہی کا موسم

READING SECTION

SCANNED BY AMIR

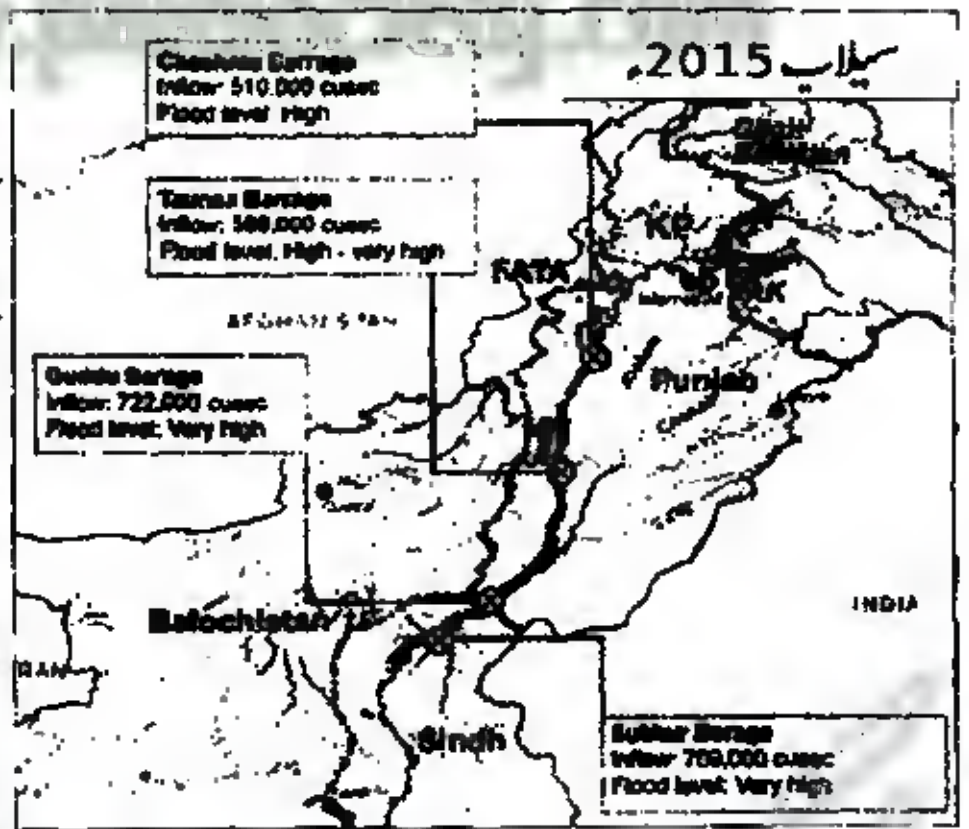
1885ء کے دوران بھی ایسی ہی ایک تہی کا تذکرہ ملتا ہے جب ہنزہ میں لینڈ سلائیڈنگ کے باعث قدرتی ڈیم بن گیا تھا پھر وہ اچانک ٹوٹا تو تین سو میل کے فاصلے پر دریائے سندھ میں صرف ایک روز میں اتنا پانی آیا کہ وہ 90 فٹ بلند ہو گیا.....

آزادی کے بعد 1950ء اور ستمبر 2015ء کے درمیان پاکستان کو تقریباً 2 درجن بڑے سیلابوں کا سامنا کرنا پڑا جن میں 11 ہزار سے زائد افراد جاں بحق ہوئے، 6 لاکھ مربع کلومیٹرز سے زیادہ علاقہ متاثر ہوا اور اور ایک لاکھ 80 ہزار 234 دیہات صفحہ ہستی سے مٹ گئے۔ سیلاب اور موسم سے متعلق سرکاری محکمہ کی رپورٹ کے مطابق 1950 سے لے کر 1959 تک پانچ بڑے سیلاب آئے تھے لیکن 1973 کے بعد تو سیلابوں نے غیر معمولی شکل اختیار کی اور 2015 تک مزید 16 سیلاب آچکے ہیں۔ اب تک دستیاب ریکارڈ کے مطابق حالیہ سیلاب سے ہونے والی تباہی یقیناً بہت زیادہ ہے لیکن یہ سیلاب سب سے بڑا نہیں..... ماہرین کے مطابق پاکستان میں اب تک آنے والے سینچوں میں پانی کے بہاؤ کے لحاظ سے سب سے بڑا یعنی ”سپر فلڈ“ اگست 1976ء میں آیا تھا، جب دریائے سندھ پر گندو بیراج کے مقام پر پانی کا بہاؤ بارہ لاکھ کیو سکس ریکارڈ کیا گیا تھا..... (کیو سکس! پانی کے بہاؤ کا پیمانہ ہے، یعنی پانی کی کتنی مقدار کتنے وقت میں بہ رہی ہے۔ ایک کیو سکس برابر ہے 28.32 لیٹر پانی کا بہاؤ فی سیکنڈ کے)..... اس سیلاب سے بھی بہت تباہی ہوئی تھی۔ میانوالی، لیہ، جگر، مظفر گڑھ، ڈیرہ غازی خان، راجن پور، سکھ، نواب شاہ، نوشہرہ و فیروز، حیدر آباد شہر اور ان شہروں کے ارد گرد سینکڑوں دیہاتوں کو نقصان پہنچا تھا۔ 1992ء میں آنے والے سیلاب کی شدت تو

اتنی نہیں تھی لیکن متاثرین کی تعداد 1976ء کے مقابلے میں تین گنا زیادہ یعنی ایک کروڑ 85 لاکھ آٹھ ہزار چار سو تالیس تھی.....

1950ء کے سیلاب میں 2190 افراد جاں بحق اور 17 ہزار 920 مربع کلومیٹرز پر پھیلے 10 ہزار دیہات متاثر ہوئے تھے۔ بعض اندازوں کے مطابق 1950ء میں سیلاب سے ہلاکتیں 2900 رہیں۔ جون 1977ء میں سیلاب سے ہزاروں افراد ہلاک ہوئے۔ 1992ء میں ہلاکتیں 1334 رہیں۔ 1995ء میں سیلاب سے لاکھوں افراد بے گھر ہوئے۔ مارچ 1998ء کے سیلاب میں ہزار ہلاکتیں ہوئیں۔ 2003ء میں ہارٹھوں اور سیلاب سے سندھ سب سے زیادہ متاثر ہوا۔ کراچی میں دو دنوں میں 284.5 ملی میٹرز بارش نے تباہی پھیلا دی اور معمولات زندگی مفلوج ہو گئے۔ ٹھٹھہ میں صوبہ شمال بدترین رہی جہاں 404 ملی میٹرز بارش نے پورے ضلع کو ہی متاثر کیا۔ 484 افراد جاں بحق اور 4476 دیہات متاثر ہوئے۔ 2007ء میں خیبر پختونخوا، سندھ اور پنجاب کے ساحلی علاقے مون سون ہارٹھوں سے شدید متاثر ہوئے۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں سب سے بدترین سیلاب 2010ء میں آیا جس میں نقصانات کا تخمینہ 43 ارب ڈالرز لگایا گیا جو دو سال کی ملکی برآمدات کے مساوی ہے۔ سال 2010 سے 2015 تک مون سون کی ہارٹھوں میں شدت دیکھی گئی ہے جس کی وجہ سے پاکستان میں ہر سال شدید سیلاب آرہے ہیں۔ ذرائع ابلاغ کے مطابق حالیہ 2015ء کے سیلاب میں اب تک سو کے قریب اموات ہو چکی ہیں۔ پانچ لاکھ کے قریب لوگ متاثر ہوئے، سیلاب کے پانی سے وسیع رقبہ زیر آب آ گیا ہے، ہزاروں ایکڑ پر مٹری فصلیں تباہ ہوئیں، لاکھوں

مقدار میں مٹی بھی ہمارے آتا ہے جو بیراجوں اور ڈیموں میں کچھ ہی برسوں میں جمع ہو کر ان کی پانی ذخیرہ کرنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے..... استہانی افسوسناک اور تشویش ناک امر یہ ہے کہ پاکستان میں محض 2.5 فیصد رقبے پر موجود جنگلات کو بھی مسلسل کاٹا جا رہا ہے اور نئے درخت نہیں لگائے جا رہے، چنانچہ اس طرح کی آفت تو آتی ہی تھی، پھر مزید



لوگ بے گھر ہو گئے۔



ستم یہ ہوا کہ دریاؤں کے پتھوں کے ساتھ ساتھ غیر قانونی طور پر بے تحاشہ ریت کھود کھود نکالی گئی اور دریاؤں کو ہر طرح کی آلائشوں سے آلودہ کیا جاتا رہا۔

1947ء میں پاکستان کی آبادی کی مناسبت سے پانی کی دستیاب شرح فی کس پانچ ہزار چھ سو کیوبک میٹر تھی۔ یہ شرح اب گھٹ کر گیارہ سو کیوبک میٹر فی کس سے بھی کم رہ گئی ہے۔ سہارن کے اندازوں کے مطابق 2020ء تک یہ شرح 885 کیوبک میٹر فی کس تک رہ جائے گی۔ 2003ء میں سی ڈی ڈی پینڈ ہمیں خبر دار کر چکا تھا کہ پاکستان میں پانی کی فی کس دستیابی کی شرح اسیالیس ہزار چھ سو کیوبک میٹر ہے، جبکہ آج ہم پانی کے حوالے سے ریڈ زون میں شمار کیے جاتے ہیں۔ پاکستان اسندھ طاس معاہدے کی رو سے 30 دن کا پانی ذخیرہ کر سکتا ہے۔ یہ صلاحیت بھی ہمارے ڈیموں اور بیراجوں میں مٹی بھر جانے کی وجہ سے سوائیہ نشان بن چکی ہے۔ شاید اس لیے کہ ہمارے ہاں جدید ماسٹنگ طریقوں سے استفادہ نہیں کیا جا رہا ہے۔

نسل انسان کی تاریخ ہی قدرتی آفات پر قابو پانے اور فطری حوادث کو انسانوں کی بہتری کے لیے استعمال کرنے کی کوششوں سے جڑت ہے۔

عالیہ سیلاب اپنے بہاؤ کے اقتدار سے ماضی کے سیلابوں سے کم ہے لیکن اس کی وجہ سے بڑے پیمانے پر تباہی اور جانی و مالی نقصان میں ہماری اجتماعی عظمت کا دخل زیادہ دکھائی دیتا ہے۔

مثال کے طور پر پاکستان میں کل رقبے کا صرف 2.5 فیصد حصہ ہی جنگلات پر مشتمل ہے۔ جنگلات سے نہ صرف سیلابی ریلے کی رفتار کم ہوتی ہے بلکہ عارضی طور پر سیلاب کو روکا بھی جاسکتا ہے، ساتھ ہی ساتھ جنگلات کی وجہ سے سیلابی پانی میں مٹی کا بہت کم حصہ شامل ہوتا ہے۔ جنگلات کی کمی کی وجہ سے پہاڑوں سے سیلابی ریلے بہت تیزی سے نیچے آتا ہے اور بہت بڑی

مقامی حکومت

READING 20 Edition

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

نہیں کر سکتے۔ قدرتی آفات سے عوام کے تحفظ اور کروڑوں انسانوں کو محرومی سے نجات دلانے کے لئے ایک ایسا سہلی و معاشی نظام درکار ہے جس میں پیداوار، تعمیر اور خدمات کی قوت محرکہ منافع اور شرح منافع کی بجائے انسانی فلاح اور ضرورت کی تکمیل رہے۔



قوموں کی پہچان دعویٰ اور نعروں سے نہیں ہوتی، بلکہ فیصلوں سے ہوا کرتی ہے۔ جو قوم اپنا مستقبل اوج ثریا پر چمکتا دکھانا چاہتی ہے، وہ ہر میدان میں فیصلے بھی اسی طرح بلند دہلا کر کرتی ہے۔

سیلاب ایک قدرتی ہر دستہ ہے، جس سے ہٹکارہ حاصل کرنا کسی بھی ملک کے بس کی بات نہیں ہے۔ دنیا بھر میں ہر سال سیلاب کے نتیجے میں لاکھوں لوگ متاثر ہوتے ہیں، ہزاروں ہلاک اور زخمی ہو جاتے ہیں۔ اربوں ڈالر کا بھاری مالی نقصان اٹھانا پڑتا ہے، لیکن جو ممالک سیلاب کا زور تیز نے اور تباہی پھیلانے والے پانی پر قابو پا کر اسے کارآمد بنانے کی منصوبہ بندی کرتے ہیں، وہی سرخرو ٹھہرتے ہیں۔ اس معاملے میں ہم چین کی مثال سامنے رکھتے ہیں۔

چین کی تاریخ خوف ناک سیلابوں سے بھری پڑی ہے۔ شمالی چین ہر سال تباہ کن سیلابوں میں بہ جاتا تھا، جس سے کروڑوں افراد متاثر ہوتے تھے اور ہزاروں موت کا شکار ہو جاتے تھے۔

چین میں 1887 میں آنے والے سیلاب نے 9 لاکھ افراد کی جان لی۔ 1911 میں ایک لاکھ لوگ سیلاب کی نذر ہو گئے۔ 1931 میں 3 لاکھ 50 ہزار اور 1938 میں 5 لاکھ افراد کو سیلابوں نے ہلاک کر دیا، لیکن پھر چینی قوم نے ایک زندہ قوم بن کر سوچا۔

دوسری جانب ہمارے ہر ذوق ملک بھارت میں 36 ریاستوں میں بسنے والے 10 ارب افراد کے لیے چار ہزار پانچ سو آبی ذخائر تعمیر ہو چکے ہیں، اور مزید ڈیموں کی تعمیر اور منصوبہ بندی جاری ہے..... وہاں پانی سے بھلی پیدا کرنے کی صلاحیت 38 ہزار میگا واٹ تک جا پہنچی ہے..... شاید ہمارے ہاں طبقہ اشرافیہ اور صاحب القدر لوگوں کے لیے ”پانی“ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے..... اس لیے کہ انہوں نے تو منزل وائر کلچر کو فروغ دے کر اپنا مسئلہ حل کر لیا ہے۔ جبکہ ملک کے 90 فیصد عوام پانی کی بوند بوند کو ترس رہے ہیں..... اور جب آسمان سے یادریاؤں سے پانی آتا ہے تو ان کے گھر، فصلیں اور مال موٹی ہی نہیں ان کی امیدیں اور خواب سب کچھ ڈوب جاتے ہیں.....

ساری دنیا میں سیلابوں سے انسانی آبادیوں کو بچانے کے لیے لوگ خود اور حکومتیں کوششیں کرتے ہیں۔ پاکستان میں دریاؤں کے کنارے آباد بستوں کو ہمیشہ سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح فطری علاقوں میں آباد بستوں کو بھی سیلاب سے نقصان پہنچتا ہے۔ یہ سب کچھ جانتے ہوئے بھی لوگ ان جگہوں پر آباد ہوتے ہیں۔ کیا کیا جائے.....؟ یہ ان لوگوں کی بھجوری ہے کہ ان کے لیے سرچھپانے کے امکانات بھی سمجھا زیادہ ہوتے ہیں۔

اس ملک میں لوڈ شیڈنگ کے خاتمے، سستی بجلی کے حصول، وسیع و عریض بنجر زمینوں کو قابل کاشت بنانے اور سیلابوں کے خاتمے کے لئے کئی بڑے اور ہزاروں چھوٹے ڈیموں کی تعمیر کے ساتھ ساتھ نظام آبپاشی کو پختہ کرنے کی ضرورت ہے۔ استحصال پر مبنی یہ متروک نظام، بد عنوان اور حریص حکمران طبقہ ایک جدید سماج کی تعمیر کے یہ بنیادی فرائنس کبھی بھی ادا

ساتھ جسے Mechanical Barrier بتائے گئے  
تھا، جب پانی کی سطح بلند ہوتی ہے تو ان میکینیکل  
دیواروں کو اوپر اٹھایا جاتا ہے۔

دخس میں بھی سیلاب سے بچاؤ کا اسی طرح کا  
انتظام کیا گیا ہے۔ اٹلی کو سیلاب کی تباہ کاریوں سے  
بچانے کے لیے ایک زیر زمین نہر بنائی گئی ہے۔ شدید  
سیلاب کے ایام میں اسی نہر کے ذریعے سن 1966ء اور  
2000ء میں پانی کے اخراج سے شمالی اٹلی کو بچایا جاسکا۔  
آسٹریلیا کے مختلف علاقوں کو سیلاب سے بچانے  
کیلئے 150 سال پہلے جو سسٹم بنایا گیا تھا، وہ آج تک  
کارآمد ہے۔

چین، بھارت اور یہاں تک کہ نیگرو دیش نے بھی  
سیلابی پانی سے بچاؤ کے لیے محفوظ منصوبہ بندی کر رکھی  
ہے۔ چین نے اپنے سب سے بڑے دریا "یانگ سی" کو  
تھری گورجز ڈیم بنا کر روک لیا ہے۔ اس سون سون  
میں اس ڈیم کی بدولت اتنا پانی ذخیرہ کر لیا گیا کہ  
کروڑوں عوام اور لاکھوں ایکڑ رقبے پر زیر کاشت  
نصوں کو سیلاب کی تباہی سے بچایا جاسکا۔

مصر میں بھی 1899ء کے دوران دریائے نیل پر  
اسوان ڈیم تعمیر کر کے سیلابی پانی کو کنٹرول کر کے  
آپاشی کا انقلابی نظام بنایا گیا تھا۔

سیلاب جہاں تباہی اور بربادی کا سبب بنتا ہے وہاں  
انسانی زندگی اور ماحول میں مثبت تبدیلی کا باعث بھی بنتا  
ہے۔ سیلابی پانی کی وجہ سے زیر زمین پینے پانی کے  
ذخیرے کو تقویت ملتی ہے۔ سیلابی پانی اپنے ساتھ  
مختلف طرح کی کھاد اور زمین کو طاقت دینے والے  
معدنی اجزاء لاتا ہے، جو زمین کی زرخیزی کا باعث بنتے  
ہیں۔ دریائی گزر گاہوں کے علاقے میں مچھلیوں اور  
دوسرے آبی پرندوں کی افزائش میں اضافہ ہوتا

واشمندی اور بہت سے ان سیلابوں کے سامنے بندھ  
باندھنے کی تھالی۔

چینی حکومت نے 1950 کی دہائی میں ایک  
سروے کیا۔ 15 بڑے دریاؤں کے پانیوں کو اسٹور  
کرنے کے لیے ڈیم بنانے کا آغاز کر دیا۔ صرف چھ  
سالوں میں یعنی 1950ء سے 1970ء تک چین کے شمال  
میں 1282 ڈیمز اور نہروں کا جال بچھایا گیا، مزید ڈیمز  
کی تعمیر کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ چینی حکومت کے  
بروقت فیصلوں نے زحمت کو رحمت میں تبدیل کر دیا۔  
چین میں اب بھی بارشیں ہوتی ہیں اور ان کے  
نتیجے میں سیلاب بھی آتے ہیں، لیکن ڈیمز نہال بھر کر  
ان سیلابوں کی شدت کو کم کر دیتے ہیں۔ اب چین میں  
سیلابوں کی وجہ سے ہونے والے نقصان میں کئی سو گنا  
کمی آئی ہے۔ وہ پانی جو کبھی عذاب بن کر نازل ہوتا تھا،  
اب خوشحالی کا نقیب بن کر آتا ہے۔ چین نے ہر سال  
ضائع ہونے والے پانی کو محفوظ کر کے اپنی زمینوں میں  
کاشت کاری کی اور گویا کہ سونا اگا دیا اور آج اٹلج میں  
خود کھیل ہو گیا ہے۔ اس پانی سے چین نے اور بہت سے  
فوائد حاصل کیے ہیں۔

دنیا بھر کے مختلف ممالک میں سیلاب آتے رہتے  
ہیں۔ سیلاب کے نقصانات سے بچنے کے لیے کئی ممالک  
نے دور رس منصوبہ بندی کر کے اس ناگہانی آفت سے  
بہت حد تک خود کو محفوظ بنایا ہے۔

1910ء میں فرانس کے دارالحکومت پیرس میں  
تباہ کن سیلاب کے بعد شہر کے درمیان جمیلیس بنا کر  
سیلاب کے پانی کو تباہ راستہ فراہم کیا گیا۔ یہ جمیلیس  
شہر کو تباہی سے بچانے کے ساتھ ساتھ سیاحوں کے لیے  
تفریح کا مرکز بھی بن گیا۔

لندن کو سیلاب سے بچانے کیلئے دریائے ٹیمز کے ساتھ

سازوں سمیت دیگر مختلف لوگ پوری طرح آگاہ  
 عسوس نہیں ہوتے۔ بد قسمتی سے ماحولیات جیسے ترقیاتی  
 امور پاکستان کی قومی اہلانی پالیسی کا کبھی حصہ نہیں  
 رہے۔ اگر حکمران چاہیں تو نہ صرف اتنے بڑے  
 نقصانات سے بچا جاسکتا ہے، بلکہ پانی کے اس قیمتی  
 خزانے کو محفوظ کر کے ملکی ترقی کے لیے منج پائے گراں  
 مایہ کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ڈیم بنا  
 کر بجلی کی قلت کو پورا کر سکتے ہیں۔ پانی کو بے آب و گیاہ  
 زمینوں تک لے جا کر سبزے اگا سکتے ہیں۔ بارانی  
 علاقوں میں نہروں کے ذریعے پانی لے جا کر شجر زمینوں  
 سے لہلہاتی فصلیں پیدا کر سکتے ہیں۔ عدی نالوں کو بند کر  
 کے ان کے پشے بنا کر پانی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن  
 ستم دیکھئے! صرف نااہلی و کالی کی وجہ سے ہم قدرت کی  
 ایک انمول نعمت کو اپنے لیے باعث زحمت بنا لیتے ہیں۔  
 ہر سال آنے والے ہولناک سیلابوں سے بچنے کے  
 لیے ضروری ہے کہ کوئی لائحہ عمل تیار کیا جائے۔ ہم  
 چین کی طرح سیلابوں کی تعداد، مقدار اور نقصان کو کئی  
 گنا کم کر سکتے تھے، لیکن اگر حکمران اس معاملے کو  
 سنجیدگی کے ساتھ لیں تب ہی یہ سب کچھ ہو سکتا ہے۔  
 اگر ہم ملک کے طول و عرض میں چھوٹے بڑے  
 ڈیموں اور نہروں کا جال بچھا دیں تو ہم اس سیلابی پانی  
 سے زندگی کشید کر سکتے ہیں۔ ہم بارشوں کے پانی کو ضائع  
 ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ اس کو استعمال میں لا کر بجلی بنا  
 سکتے ہیں، زراعت کو ترقی دے سکتے ہیں۔ اگر چھوٹے یا  
 بڑے ڈیمز ملکی ضروریات کے مطابق بنا دیے جائیں تو  
 گھیسیرز کے گھیلنے سے پیدا ہونے والے تھک رو پانی اور  
 بارشوں کے سیلابی ریلے زحمت کے بجائے رحمت کا  
 روپ دھار سکتے ہیں۔

ہے۔ جدید دنیا میں سیلاب کوئی ایسی آفت نہیں رہی  
 جس سے محفوظ نہیں رہا جاسکے۔ اگر دریائوں کو گھرا کیا  
 جائے، پانی کو محفوظ کرنے کے لیے، نہریں، جمیلیں اور  
 ڈیم تعمیر کیے جائیں تو نہ صرف ان سیلابوں کی تباہ کاریوں  
 سے محفوظ رہا جاسکتا ہے بلکہ اس پانی سے فائدہ اٹھاتے  
 ہوئے اسے استعمال میں لا کر بجلی بھی حاصل کی جاسکتی  
 ہے اور بارشیں نہ ہونے کی صورت میں خشک سالی کی  
 تباہی سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

جدید دنیا میں فائٹ لائنز پر رہنے والے لوگوں  
 نے اپنے تعمیراتی طریقوں اور طرز زندگی میں تبدیلیاں  
 لا کر اپنے نقصانات کو کم کر لیا ہے لیکن ہم اتنے سالوں  
 سے دریائی علاقوں میں موجود بستیوں کو نہیں جٹا سکتے۔  
 ہم جنگلی حفاظتی انتظامات کی بجائے آفت کے آنے پر  
 شور مچانے اور آفت آنے پر کام شروع کرنے کا رویہ  
 اپناتے ہوئے ہیں۔ تیزی سے رونما ہوتی ہوئی ماحولیاتی  
 تبدیلیوں نے پاکستان میں سیلاب کو ہر سال کا مسئلہ بنا کر  
 رکھ دیا ہے۔ تجزیہ کاروں کے مطابق قدرت سے تو  
 نہیں ٹرا جاسکتا لیکن سیلابوں سے نمٹنا سیکھا جاسکتا ہے۔  
 پاکستان میں سیلابی نقصانات کو کم کرنے کے لیے  
 نئے آبی ذخائر کی تعمیر، موجودہ آبی ذخائر کی مرمت و  
 صفائی، حفاظتی پٹیوں کی معیوبی، آبپاشی اور دیگر  
 مختلف ٹھکوں سے کرپشن کو ختم کرنے کی بھی ضرورت  
 ہے۔ پاکستان کی تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی بھی ایک  
 مسئلہ ہے اور جو شخص مکان خریدنے کی سکت نہیں  
 رکھتا، وہ دریائی علاقے میں جا کر گھر بنا لیتا ہے، پانی  
 آنے پر اسے ہر کی ضرورت پڑتی ہے اور پانی جانے پر  
 وہ پھر وہاں آکر دوبارہ آباد ہو جاتا ہے۔

پاکستان پر ماحولیاتی تبدیلیوں کے جو اثرات رونما  
 ہو رہے ہیں، ان سے میٹھا، سیاست دان اور پالیسی





جس نے دنیا کو  
سکھائے آداب

زیریا  
Ziryab



زیریا اب.... ایک آزاد کردہ غلام جس نے اندلس (اسپین) میں رہ کر فن موسیقی،  
طرز معاشرت، حسن و آرائش اور دیگر شعبوں میں حیرت انگیز اختراعات کیں۔

کاجب اس صدی کے تین روشن شہروں میں سے  
ایک بغداد میں عباسی خلیفہ ہارون الرشید کا  
دربار سمجھا تھا۔

عباسی خلیفہ کا یہ دور ساتھی، ثقافتی اور مذہبی  
رواداری کا دور کہلاتا ہے۔ ہارون  
رشید کے شہت اور شاندار دربار نے

ساتھ اور آرت کی جیسی سرپرستی کی ویسی عی  
سرپرستی نقد اور موسیقی کی بھی کی اور سرپرستی بھی  
انہی کی کہ آسمان

موسیقی کے نہایت  
تابناک ستارے اسی  
افق پر جھلکانے لگے۔

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہوگا، ہم بھی ان صفحات  
میں بار بار اس کا تذکرہ کرتے رہتے ہیں کہ مسلمانوں  
نے علم کے پیش بہانہ خزانے مغرب کو دیے اور مغرب  
نے ان سے خوب استفادہ کیا۔ چاہے وہ طب ہو، کیمیا

ہو، جغرافیہ ہو یا طبیعیات، مگر کیا آپ  
یہ بات جانتے ہیں کہ غلی میدان ہی

میں نہیں بلکہ مغربی دنیا کے رہن سہن اور  
طرز معاشرت میں بھی مسلمانوں کا بہت  
کثرتی ہوشن ہے۔

آئیے....! آج ہم دوسری صدی ہجری کے  
ایک جینٹلمن مسلمان کا تذکرہ کرتے ہیں۔ آج کے  
پڑھے لکھے مسلمانوں میں بھی شاید چند ہی لوگ ان  
صاحب کی شخصیت اور ان کے کارناموں کے  
بارے میں جانتے ہوں۔

یہ صاحب کون تھے....؟ خاندانی طور پر  
تو یہ صاحب غلام ابن غلام تھے۔

یہ ذکر ہے 799 عیسوی (182ھ)

2015 LEADING Section



معروف مؤرخ ابن خلدون مقدمہ میں لکھتے ہیں

”اہل موصل کے یہاں زریاب نام کا ایک غلام تھا جسے خود انہوں (اہل موصل) نے گنا سکھایا لیکن جب وہ استادِ کامل ہو گیا اور گانے میں استادوں سے بھی سبقت لے گیا تو اہل موصل نے حسد کے مارے اسے مغرب کی طرف نکال دیا۔ جو گھومتا ہوا امیر القہم ابن ہشام بن عبدالرحمن امیر اندلس کے پاس پہنچا۔ حکم نے اس کی بڑی عزت کی یہاں تک کہ سواری لگا کر اسے لینے کے لیے نکلا اور بے انتہا انعام و اکرام اور جاگیر دے کر لہنا ندیم خاص بنا لیا۔ اندلس میں اس کی بدولت ہی موسیقی کو رواج

حاصل ہوا۔ اشبیلہ میں بالخصوص اس کا بہت چرچا ہوا، اور جب اشبیلہ کی حکومت زوال پزیر ہوئی تو اس فن کے جاننے والے وہاں سے نکل کر مغرب و افریقہ میں پہنچ گئے۔“ (مقدمہ ابن خلدون، ج 5: فصل 32)

اس کی انگلیاں تاروں کو چھوتیں تو جیسے جل ترنگ سے بچتے نکتے۔ محل میں تو خاموشی گہری سے گہری تر ہوتی جاتی صرف موسیقی اور گلوکاری کی صدا چاروں طرف پھیلی رہتی۔

خلیفہ اس گانگی سے بے انتہا متاثر ہوا اور اس کی خوب پذیرائی کی۔ اس نے حکم جاری کر دیا کہ اس شاگرد پر خصوصی توجہ مرکوز کی جائے اس کے علاوہ بھی اسے کئی مراعات سے نوازا گیا۔

زریاب:

یہ سیاہ فام گلوکار کون تھا....؟

اس کا اصل نام تو ابو الحسن علی بن نانی تھا مگر خوش الحانی کی بدولت لوگ اسے ”زریاب“ کے نام سے زیادہ پکارتے تھے۔ کردستان سے تعلق رکھنے والے اس سیاہ فام غلام کو یہ لقب بغداد میں ملا۔

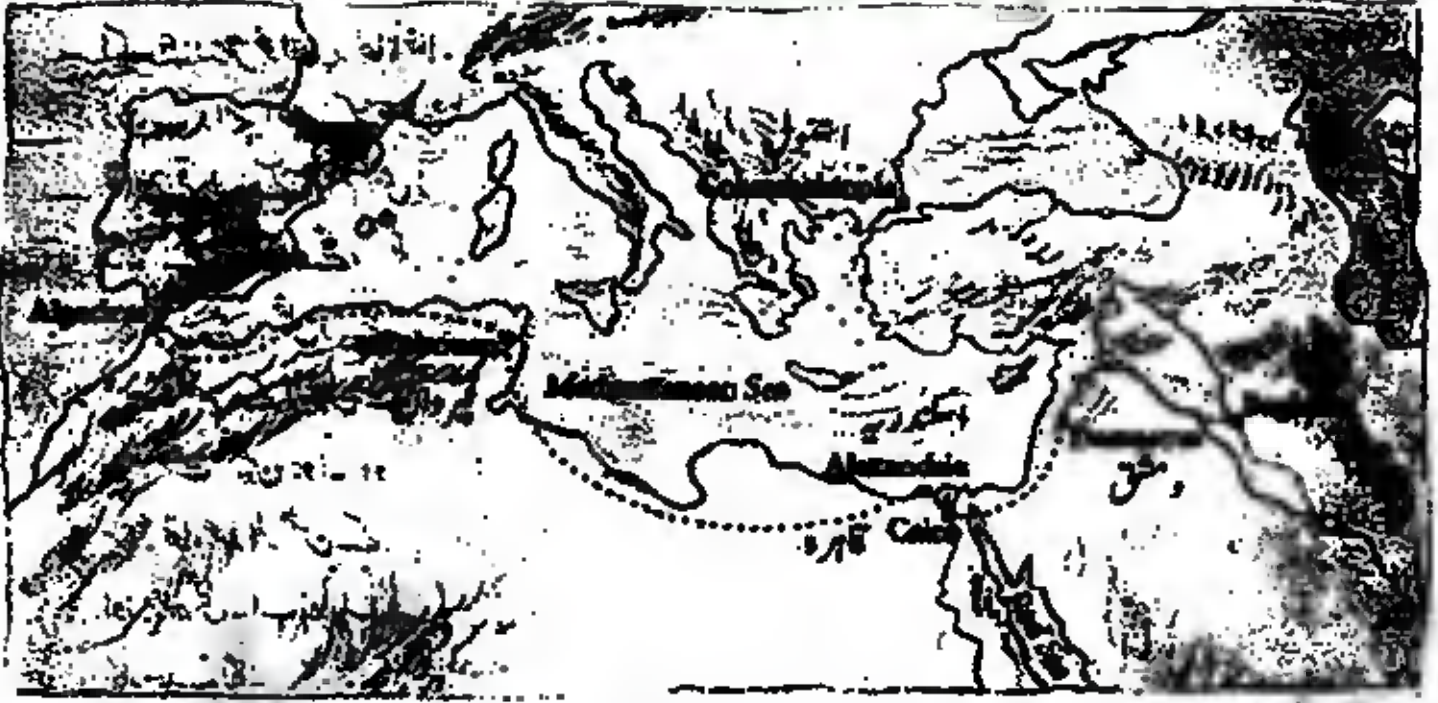
کہا جاتا ہے کہ اسے یہ لقب ایک خوش آواز سیاہ پر عرصے سے تشبیہ میں دیا گیا تھا۔ بعض اہل زبان کا یہ کہنا ہے کہ زریاب ”مینا“ کو کہتے ہیں۔ اند میری نے بھی اس نام کا مطلب ایک کالی پھد کتنے دانی خوش

بارون الرشید کو موسیقی سے بہت دلچسپی تھی۔ اس کے دربار میں دنیا کے مشاق اور اپنے وقت کے جاننے مانے عظیم موسیقار اور گانگی میں اپنی مثال آپ موسیقار اور گلوکار اسحاق الموصلی اپنے شاگردوں کے ساتھ حاضر تھے۔ ایک سیاہ فام شاگرد بھی خلیفہ کے سامنے ہاتھ باتھ مے کھڑا تھا۔

”اچھا تو تم کیا سناؤ گے۔“ خلیفہ نے الموصلی کے اس سیاہ فام شاگرد سے پوچھا....

”عالی مقام جو فرمائیں، کئی اگھنت ساز اور روح پرور کلام میرے سینے میں ہیں۔ ایسا کلام ایسی دھن جو کسی نے اب تک نہ سنا ہو۔“ سیاہ فام کی آواز میں بلا کا اعتماد تھا۔

خلیفہ نے پر شوق انداز میں اس سیاہ فام کو گانے کا حکم دیا۔ شاگرد نے اپنے استاد کی طرف اجازت طلب نظروں سے دیکھا۔ وقت کے عظیم موسیقار اسحاق الموصلی نے بھی نظروں کے اشارے سے اپنے شاگرد کو اجازت دی۔ سیاہ فام کی ٹٹھی سرلی آواز اور سحر انگیز گانگی نے ماحول کو بے خود کر دیا۔



ہارون الرشید کے انتقال کے بعد زریاب کو اپنی جان بچا کر بغداد سے لکنا پڑا۔

تقریباً 813ء میں وہ بغداد سے دمشق (شام) اور پھر قاہرہ و اسکندریہ (مصر) اور سفر کی کئی منازل طے کرتے ہوئے قیروان (تیونس) پہنچا۔

زریاب بلا سبب اس دور کا تان پھینکا تھا۔ ایک روایت کے مطابق اُسے ہزار راگ یاد تھے۔

تیونس کے امیر زیادۃ اللہ نے اپنے لہجے کے پاس مہمان رکھا۔ دوسری جانب زریاب کے تیونس پہنچنے کی خبر اندلس یعنی اسپین کے امیر الحکم ابن ہشام ابن عبدالرحمن کو ملی۔ وہ بھی موسیقی اور فن کا دلدادہ تھا، الحکم نے زریاب کو اندلس (اسپین) آنے کی دعوت دی... اس دعوت پر زریاب اندلس کے دار حکومت قرطبہ پہنچا۔ قرطبہ میں امیر الحکم نے اس کی خوب ہزاروں کی اور اس پر نوازشات کی بارش کرتے ہوئے ماہانہ 200 دینار و خلیفہ مقرر کیا۔

امیر الحکم زریاب کی لیاقت و دانائی سے بے انتہا متاثر تھے۔ زریاب کو اپنے اور اپنے بیٹوں کے ساتھ

آواز چڑھاتا یا ہے۔ اصل میں یہ قاری لفظ "زہراب" یعنی بلیبل تھا جو عربی میں تبدیل ہو کر زریاب ہو گیا۔ زریاب سیار رنگت کا، سر و قد شخص تھا۔

زیادہ تر مورخین کا اندازہ ہے کہ اس کی پیدائش بغداد میں تقریباً 770ء تا 780ء کے درمیان میں ہوئی۔

زریاب کا بچپن خلیفہ مہدی کی غلامی میں گزرا۔ روایات میں ہے کہ زریاب کے والد بھی غلام تھے اس طرح زریاب نسلی اعتبار سے غلام تھا۔ بچپن میں ہی وہ اپنے دور کے مشہور موسیقار اسحاق الموصلی کی شاگردی میں آیا اور نوجوانی میں اسحاق الموصلی نے اسے ہارون الرشید کے دربار میں پیش کیا۔ موسیقی:

بغداد میں جنر کے اقبہار کے بعد خلیفہ اور اس کے درباریوں نے زریاب کو اپنے سر آنکھوں پر بٹھایا۔ یہ دیکھ کر اس کے استاد الموصلی اور دوسرے شاگرد عدم تحفظ محسوس کرنے لگے۔ ان کے حسد کی وجہ سے زریاب کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ خلیفہ

READING Section

2015

SCANNED BY AMIR

موسیقی تہذیب کر دی۔ اس نے جدید خطوط پر نئی  
موسیقی ترتیب دی۔ آج بھی اسپین کی موسیقی پر  
زریاب کے تجربات کی گہری چھاپ ہے۔

### طرز معاشرت Life Style:

موسیقی دو دیگر فنون لطیفہ کا ماہر ہونے کے ساتھ  
ساتھ زریاب گویا ہر فن مولانا بھی تھا۔ اس کا  
ذوق لطیف بڑا اعلیٰ تھا۔ وہ بے حد ذہین اور جدت



طراز شخص تھا۔

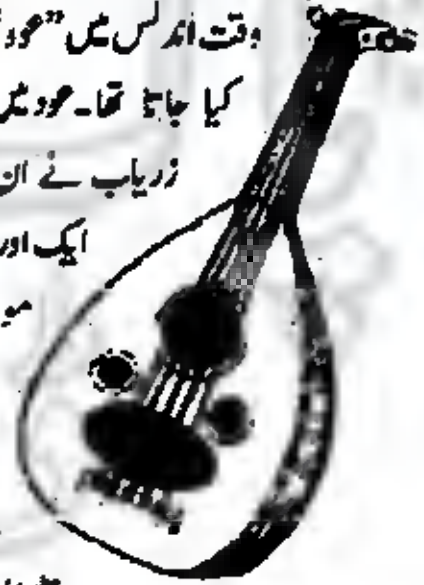
زریاب کا جمالیاتی ذوق اور جدت طرازی  
اسلامی چین میں تمدن پر بھرپور انداز میں اثر انداز  
ہوئی۔ اس نے اسپین میں ”فن آرائش“  
Decorative Art کو متعارف کروایا۔ وہ شاہی  
محاس کی تزئین و آرائش کا ماہر تھا۔ یہ کام وہ اس حسن  
و خوبی سے کرتا تھا کہ قرطبہ کے حکمران اور امراء  
دنگ رہ جاتے تھے۔ اثرانیہ اور عوام اسے ایک  
غیر معمولی انسان قرار دیتے تھے۔

### آداب طعام: Dining Etiquette

زریاب نے اندھیوں کے طرز طعام میں بھی

ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھلاتے تھے۔ باوجود یہ کہ  
زریاب کو امیر انصام کے مزاج میں بہت دخل ہو گیا  
تھا اور قرطبہ کے عوام بھی زریاب کے پاس سفارش  
کے لیے آنے لگے، مگر زریاب سیاسی اور ملکی  
معاملات میں دخل دینے سے ہمیشہ پرہیز کرتا تھا۔  
الحکم کے انتقال کے بعد اس کا بیٹا عبدالرحمن  
دوم تخت نشین ہوا۔ وہ بھی زریاب کی ذہانت سے  
متاثر تھا، عبدالرحمن کے دربار میں زریاب کی حیثیت  
اور بڑھ گئی۔ اب زریاب، زریاب قرطبی کے نام سے  
پکارا جانے لگا۔

فن موسیقی میں زریاب کو کمال حاصل تھا۔ اس  
وقت اندلس میں ”عود“ نام کا ایک ساز استعمال  
کیا جاتا تھا۔ عود میں چار تار ہوتے تھے۔  
زریاب نے ان چار تاروں کے ساتھ  
ایک اور تار کا اضافہ کر دیا۔ یہ  
موسیقی میں زریاب کا  
ایک بہت بڑا کٹری  
بیوشن مانا جاتا ہے۔ کہا  
جاتا ہے کہ عود میں چار  
تاروں کی حیثیت اُتر گئی  
کی ہے تو زریاب کے متعارف کردہ پانچویں تار کی  
حیثیت جو ہر (روح) کی سی ہے۔



عود کے تاروں کو حرکت دینے کے لیے لکڑی  
کے ٹکڑے استعمال کیے جاتے تھے۔ زریاب نے عود  
بجانے کے لیے عقاب کی چونچ کر دوائی۔ آج  
گناہ بجانے کے لیے ”پلاسٹک کی نوکدار ٹکون“  
استعمال ہوتی ہے۔ یہ عقاب کی چونچ کی ایک تہذیب  
شکل ہی ہے۔ زریاب نے اندلس کی پورنی



حیرت انگیز تبدیلیاں متعارف کروائیں۔ مثال کے طور پر میز پر کھانا کھانے کا رواج۔

درحقیقت میز کرسی پر کھانا کھانے کا رواج انگریزوں کا نہیں بلکہ اسپینش لوگوں کا ہے، اسپین میں اسے زریاب نے متعارف کروایا تھا۔ صفائی اور خوشنمائی کے لیے کھانے کی میز پر شیٹ ڈالنے کا رواج بھی زریاب سے شروع ہوا۔ اس کام کے لیے زریاب نے لکڑی کی میز کو ڈھلپنے کے لیے چمڑے کی باریک تہوں والی شیٹ استعمال کیں۔

زریاب کی یہ اختراع کھانے کی میز کو چادر، پلاسٹک شیٹ یا کسی اور چیز سے گور کرنے کی صورت میں آج تک چلی آ رہی ہے۔

زریاب کی اس دریافت سے آج تک دنیا کے ہر حصے کے لوگ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ انڈس میں بڑی



مشرقی ممالک میں کئی لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کھانے میں چمچے، کانٹے اور چھری کا استعمال انگریزوں کا وطیرہ ہے۔ یہ بات بالکل ٹھیک ہے کہ یہ انداز طعام یورپ سے آیا ہے تاہم یورپ میں اس انداز طعام کی ابتدا انگریزوں سے نہیں بلکہ انڈس

بڑی دھوتوں اور ضیافتوں میں شیشے کے برتنوں کا استعمال باعثِ انخار سمجھا جاتا تھا۔ شیشے کے برتنوں کے علاوہ زریاب نے دورانِ طعام چمچ اور چھری کانٹے کا استعمال بھی متعارف کروایا۔

سے ہوئی۔ انڈس یعنی اسپین میں اس زولج کا پانی کوئی اور نہیں بلکہ زریاب تھا۔

انڈس میں لوگ کھانے پینے کے لیے دھات کے بنے ہوئے برتن اور گلاس استعمال کرتے تھے۔ امیر لوگ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا کھاتے تھے۔ زریاب نے مشروبات کے لیے شیشے کے انتہائی خوبصورت گلاس متعارف کروائے۔ انڈس کے لوگوں نے سونے، چاندی، تانبا اور دھتھر دھاتوں کے بجائے شیشے کے برتنوں کا استعمال زریاب ہی سے سیکھا۔

### پکوان: Cuisine

زریاب نے کھانا پکانے میں بھی کئی جدتیں کیں۔ اس دور کے اسپین میں زیادہ تر بھنا ہوا گوشت پسند کیا جاتا تھا۔ زریاب نے لوگوں کو بتایا کہ گوشت کو صرف بھوننے کے علاوہ بھی مختلف طریقوں سے پکایا جائے۔ اس نے گوشت کو سبزیوں کے ساتھ پکانا

زریاب نے ایک خاص قسم کے کباب بھی بنائے جن کو ”ٹھٹھا“ کہا جاتا تھا۔ ایک خاص قسم کے سوسے بھی اسی کی طرف منسوب ہیں جنہیں ”ٹھٹھا“ کہتے تھے۔

زریاب نے کچھ نئے مصالحوں اور چند سبزیوں کو پہلی بار کھانے کے طور پر استعمال کیا۔

### Three Course Meal:

زریاب نے اسپین کی شاہی دعوتوں میں کورس میل کی طرح ڈالی۔ اس کورس میل میں مہمانوں کو پہلے ایک گرم مشروب (Soup) پیش کیا جاتا۔ اس کے بعد مختلف کھانے اور پھر شیرینی یعنی Sweet Dish اور Desert پیش کیے جاتے۔ زریاب کے شروع کردہ تھری کورس میل کا رواج صدیوں گزرنے کے بعد آج بھی قائم ہے۔

مہمانوں کی تواضع کے لیے دعوتوں میں کئی مفرح مشروبات زریاب نے حصارف کروائے۔ بناؤ سنگھار:

اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ زریاب نے اسپین کے بناؤ سنگھار میں کیا کیا جدتیں کیں۔

جس زمانے میں زریاب ہمس میں داخل ہوا ان دنوں وہاں کے تمام مرد و عورت پیشانی کے اوپر ہاتھ ٹکاتا کرتے تھے اور بالوں کو کٹھی اور ابروؤں پر چھوڑ دیتے تھے۔ نظامت پسند زریاب کو بالوں کا یہ اسٹائل پسند نہ آیا۔ اس نے اسپین میں ہیئر اسٹائل کو بھی جدتیں بخشیں۔ زریاب اپنے بالوں کو صاف کر کے نیزھی مانگ ٹکاتا اور بالوں کو کانوں کے پیچھے کر لیتا۔ امرام کو زریاب کا یہ ہیئر اسٹائل بہت بھایا اور رفتہ رفتہ اکثر لوگوں نے یہی ہیئر اسٹائل اپنایا۔

بھی حصارف کروایا۔ زریاب نے کئی ڈشز کے لیے مختلف اجزاء پر مشتمل ترکیب (Recipes) ترتیب دیں۔ کچے ہوئے کھانوں کے ساتھ تازہ سبزیوں اور سلاوا کا استعمال بھی زریاب سے منسوب ہے۔ زریاب نے لوگوں کو قائل کیا کہ کھانے میں سبزیوں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ سفید موصلی (Asparagus) کو کھانے کے لیے استعمال کرنے والا زریاب تھا۔ آج بھی مغرب میں اسپر اگس کو ایک مہنگی ترین سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سی مٹھائیاں بھی زریاب کی طرف منسوب ہیں۔ چلیبی بر صغیر کے لوگوں کی ایک



نہایت پسندیدہ مٹھائی ہے۔ چلیبی بھی دراصل اسپین میں رہتے ہوئے زریاب کی ہی تیار کردہ ہے۔ چلیبی کا لفظ دراصل زلابیہ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس کی ترکیب عرب اپنے ساتھ ہندوستان لائے تھے۔

گڑ کو پکا کر موگ پھلی یا دیگر میووں کو ملا کر ایک مٹھائی تیار کی جاتی ہے اسے ہمارے یہاں گڑ کی پت (Guirlache) کہتے ہیں۔ یہ بھی سب سے پہلے زریاب ہی نے تیار کی تھی۔



نے ملبوسات میں بھی کیا۔ کردستان میں پیدا ہونے والے اس غلام زاوے نے اسپین کے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کی مناسبت سے اچھی تراش خراش کے ساتھ انہی رنگوں کے لباس پہننے چاہئیں جو پہننے والے پر اچھے لگیں۔

زریاب سے اس نظریے نے تو اسپین میں گویا تہلکہ ہی مچا دیا۔ اس نظریے سے ایک ہی انڈسٹری یعنی فیشن انڈسٹری کی ابتدائی صورت سامنے آئی۔

نئے نئے فیشن نکالنے میں اسے کمال مہارت حاصل تھی۔ اس نے اسپین کے لوگوں کو خوش لباسی سکھائی۔ اس کے منہ سے نکلا ہر لفظ اہمیت اور جسم کی ہر حرکت ایک فیشن کا درجہ حاصل کرنے لگی تھی۔ زریاب نے اس دور میں لوگوں کے طرز معاشرت میں ایک انقلاب پیدا کر دیا۔ یورپ بھر میں اسے فیشن کا باا آدم سمجھا جاتا تھا۔ اس کے وضع کردہ فیشن اتنے پائیدار تھے کہ ان کے اثرات آج بھی یورپ اور دنیا کے دیگر خطوں میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

زریاب نے صبح، شام اور رات کے علیحدہ علیحدہ لباس کا تصور دیا۔ یعنی ہر وقت کا پہناوا مختلف ہونا چاہیے۔ زریاب نے لوگوں کو سکھایا کہ وقت اور موسم کے لحاظ سے لباس کی تراش خراش اور وضع قطع مختلف ہونی چاہئے۔ ورنہ اس دور میں لوگ



زریاب نے آرائش گیسو کے لیے دیگر کئی منفرد اسٹائل بھی وضع کیے، اس دور میں مرد اور عورت دونوں ہی لمبے لمبے بال رکھتے تھے۔ زریاب نے شامہ پیر کا اسٹائل متعارف کروایا، ساتھ ہی اس نے پیشانی پر چھتری یا جھار کی طرح بکھرائے ہوئے بالوں کا فیشن (سامنے کے بالوں کو اس طرح کاٹنا کہ پیشانی پر لگتے ہوں) بھی نکالا۔ اسے آجکل Bangs اور فرنج Fringe کہا جاتا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ زریاب کا وضع کردہ یہ فیشن آج بھی دنیا بھر میں مقبول ہے۔

### ملبوسات: Dress Designing

زریاب کی فطرت ہی میں جدت تھی۔ وہ ایک انتہائی تھیں انسان تھا۔ کوئی نفاست کا اظہار زریاب



کے گلے پر لگایا جاتا تھا۔  
یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ کئی صدیوں بعد بھی مغرب  
نے اپنے کئی فیشن زریباب کے تجربے کو سامنے رکھ کر  
ترتیب دیے ہیں۔ یاہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ آج  
کے مغرب کے فیشن کی بنیاد زریباب کے تجربات پر  
ہے۔ اکثر مغربی مفکرین اپنی کتابوں میں اس حقیقت  
کو تسلیم بھی کرتے ہیں۔

### صحت و حسن: Health & Beauty

اس دور کے اسپن میں روزانہ غسل کا کوئی رواج  
نہ تھا۔ یورپ میں اکثر لوگ تو کئی کئی ہفتے نہیں نہاتے  
تھے۔ زریباب نے اٹل اسپن کو دن میں دو وقت یعنی  
صبح اور شام نہانے کے فوائد بتائے۔ زریباب کی اس  
ترغیب پر شاہی خاندان اور امراء میں دو وقت نہانے  
کا رواج چل پڑا۔

اسپن میں لوگ دانتوں کی صفائی پر خاص توجہ  
نہیں دیتے تھے۔ زریباب نے لوگوں کو سکھایا کہ وہ  
اپنے دانتوں کی صفائی کا خاص اہتمام کریں۔ اس کے  
ساتھ ساتھ زریباب نے مقامی جڑی بوٹیوں کو استعمال  
کرتے ہوئے دنیا کا سب سے پہلا "ٹوٹھ پیسٹ"  
بنایا۔ اس ٹوٹھ پیسٹ کے اجراء کے متعلق تو پتہ نہیں  
مگر کتابوں میں اتنا ضرور ملتا ہے کہ یہ خوش ذائقہ  
اور خوشبودار بھی تھا۔

اندلس کے بادشاہ اور امراء گلاب اور دیگر  
خوشبودار پھولوں کو پھوکر خوشبو کے لیے کپڑوں  
پر چھڑک لیا کرتے تھے مگر اس سے کپڑوں پر  
دھبے پڑ جاتے تھے۔ زریباب نے خوشبو کو کپڑوں  
اور جسم میں بسانے کے لیے ایک خاص قسم کا  
مرکب بنایا۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ زریباب کا تیار کردہ

بھاری اور کڑھے ہوئے لباس کو اہم سمجھتے تھے۔ اس  
کی وجہ یہ تھی کہ اندلس کے خواص و عوام کو خوبصورت  
میں کپڑے کے انتخاب اور رنگوں کی اہمیت کا کچھ  
زیادہ شعور نہ تھا۔ اگر انہوں نے موسم گرما کے  
دوران کپڑوں میں ایک رنگ کا استعمال شروع کر دیا  
مثال کے طور پر اگر وہ ہلکا نیلا رنگ استعمال کر رہے  
ہیں تو چاہے گرمیاں ختم ہو کر سردیاں شروع  
ہو جائیں مگر ہلکے نیلے رنگ کا استعمال جاری رکھتے  
تھے۔ اسی طرح گرمیوں میں گہرے رنگ استعمال  
کرتے رہتے تھے۔ زریباب نے اٹل اسپن کو موسم  
کے مطابق کپڑے اور رنگوں کے انتخاب کا شعور دیا۔  
اس نے لوگوں کو بتایا کہ گرمیوں میں ہلکے کپڑے اور  
موسم کی مناسبت سے ہلکے رنگ استعمال کرنا چاہیے۔  
سردیوں میں گہرے رنگ کے موٹے کپڑے استعمال  
کرنا چاہیے یعنی زریباب نے یہ شعور دیا کہ موسم کے  
ساتھ ساتھ بدمرد تن لباس کا کپڑا اور رنگ تبدیل ہونا  
چاہیے۔ زریباب نے دربار میں حاضر رہنے والے  
وزراء اور امراء کے لیے بھی مخصوص لباس تیار کیے۔  
عہدوں کی نشاندہی کے لیے زریباب نے مختلف رنگوں  
اور وضع کے مظہر یا بدن تیار کیے۔ اسے قمیض یا کرتا



ذاتی کام

اگر آپ ٹوٹھ پیسٹ، شیمپو یا پرفیوم استعمال کرتے ہیں، کھانے سے پہلے سوپ اور بعد میں سوٹ واش لیتے ہیں، ماتھے کے بال تراشتے ہیں، یا موسم کی مناسبت سے مختلف رنگوں کے لباس پہنتے ہیں اور اسے یورپی طرز معاشرت سے اخذ کر رہے ہیں تو آپ کا خیال ٹھیک ہے۔ یہ رواج یورپ سے ہی عام ہوئے لیکن ان میں سے زیادہ تر طریقوں کے بانی اسپین میں رہنے والے ایک جینٹلمن مسلمان زریاب تھے۔

کردوں میں بڑے اور کشادہ روشن دانوں کا تصور دیا۔  
متفروق:

زریاب نے کئی پودوں اور بوٹیوں کے طبی خواص بھی بتائے اور انہیں استعمال کرنے کے مختلف طریقوں سے آگاہ کیا۔ زریاب نے موسیقی کا اسکول، بیوٹی پارلر اور ریٹورنٹ بھی تعمیر کیے۔

جس طرح ہم جانتے ہیں کہ ابن الہیثم اور الخازمی نے فزکس، جابر بن حیان نے کیمیا، الہیثم نے بائیولوجی، البرازی اور الزہراوی نے طب، ابن خلدون اور البیرونی نے تاریخ، المسعودی الادریسی نے جغرافیہ، الجاحظ اور الفزالی نے فلسفہ، ابن رشد اور طوسی نے علم ہیئت و فلکیات اور الکندی اور خوارزمی نے ریاضی و الجبراء کا علم دنیا کو دیا، اور ان کے کارناموں کو مغرب نے ہاتھوں ہاتھ لیتا، اسی طرح زریاب نے بھی فن موسیقی کو ترقی دینے کے ساتھ ساتھ اچھی طرز معاشرت اور صحت بخش رہن سہن کے اعلیٰ تصورات سے آشنا کیا۔

آج بھی دنیا کے ہر گھر میں نویں صدی عیسوی کے اس سیاہ فام موسیقار، فیشن ڈیزائنر، اسٹائل فرینڈز اور طباخ (شیف) زریاب کے ذہن اور تجربے سے گندمی ہوئی کوئی نہ کوئی چیز استعمال ہو رہی ہوگی۔



یہ مرکب موجود دور کے پرفیوم اور ڈیورینٹ کی ابتدائی شکل تھی۔

اس دور میں عورتیں اور مرد ایک خاص عرق سے ہال دھوتے تھے اس میں گلاب ملا ہوتا تھا۔ زریاب نے اس عرق میں چند نمکیات اور خوشبودار بوٹیوں کا اضافہ کر دیا۔ ہال دھونے کے لیے زریاب کے تیار کردہ اس عرق سے ہالوں کی صفائی بھی ہوتی تھی اور مضبوط بھی ہو جاتے تھے۔ یوں کہہ لیجیے کہ یہ آج کے شیمپو کی ایک قدیم شکل تھی۔

کپڑوں سے غلاحت اور عنونت کو دور کرنے کے لیے زریاب نے واشنگ پاؤڈر تیار کیا۔ اس کے استعمال سے مینے کپڑے نہایت صاف ہو جاتے تھے۔ اس کی ترکیب کی بہت تعریف کی گئی۔

انڈس کے عوام زریاب کی جدت طبع سے بے حد متاثر تھے۔ وضع دارانہ زندگی کی پھولی سے چھوٹی بات میں بھی زریاب کو ایک اعلیٰ نمونہ قرار دیا جاتا تھا۔

### طرز تعمیر: Architecture

نویں صدی میں یورپ کے اکثر مکانات کچھ اس طرح تعمیر ہوتے تھے کہ کمرے میں صرف ایک دروازہ ہوتا تھا۔ ہوا اور روشنی کے گزرنے کا کوئی تصور نہ تھا۔ زریاب نے اس طرز تعمیر میں تبدیلی کر دائی۔ اس نے اہل اسپین کو ہوا اور روشنی کے لیے



# تسلیم و رضا کے بندے

انسان عجیب  
عجیب قسم کی

مشکلات میں مبتلا رہتا

ہے۔ اسے ان مشکلات کا کوئی

مناسب حل بھی سوجھتا نہیں ہے۔ کوئی شخص اگر اپنے قدم اور سوج سے بڑی بات کرنے لگ جائے تو پھر وہ بری طرح سے پھنس جاتا ہے۔ مجھ سے لوگ آکر پوچھتے ہیں کہ آخر ”خوش کیسے رہا جائے“ اور

ہیں۔ ایک درخت کبھی دوسرے درخت سے حاسد نہیں ہوتا۔ کبھی درخت یہ نہیں کہتا کہ ہمیں قومی آم کا درخت بنادیا اور لوگ ہمیں کھا کھا کر موچیں کر رہے ہیں اور ہمیں نونج نونج کر لو کریں

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ ”مسکراہٹ بھی ایک صدقہ چارہ ہے۔“

بھر کر لے جا رہے ہیں۔ کاش خدا نے ہمیں شہوت کا درخت بنایا ہوتا اور مجھ پر رنگ برسے شہوت تلے۔

سکون قلب کے لیے کونسا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ اب ظاہر ہے کہ میرے پاس کوئی طب یا ہو میوٹھک کی دوا تو نہیں ہے جو میں انہیں دے کر

خواتین و حضرات! انسان ہمیشہ اپنی قسمت پر شاکی رہتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ مجھے ایسا ہونا چاہیے تھا۔ کوئی کہتا ہے مجھے ویسا ہونا چاہیے تھا لیکن درخت ایسا شکوہ نہیں کرتا۔ کبھی درختوں نے یہ شکایت نہیں کی کہ جناب جب سے پیدا ہوئے ہیں وہیں گڑھے ہوئے ہیں۔ نہ کہیں سیر کی ہے نہ گھوم پھر کے دیکھا ہے۔

کہوں کہ اس کی چند خوراکیں کھاؤ تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے پاس تو تجربات و مشاہدات ہی ہیں جن کی بنا پر میں ان سے کچھ کہہ سکتا ہوں۔ گو تمام کے تمام واقعات مجھے پر گزرے نہیں ہیں، لیکن میں ان کا شاہد ضرور ہوں۔

اشفاق احمد

خواتین و حضرات خوش رہنے کے لیے ایک مشکل سا

لیکن وہ ہمیشہ خوشی سے جھوٹے رہتے ہیں اور آپ کو بھی خوشیاں عطا کرتے ہیں۔

طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کو اپنی خوشی میں شریک کیا جائے۔ اب یہ بڑا مشکل کام ہے۔ سائنس کے فارمولے کی طرح کہ پانی یا لیکوڈ اپنی سطح ہموار رکھتا ہے اس طرح کی کوئی بات خوشی کے حصول کے لیے دستیاب کرنا مشکل ہے۔ خوشی کے حصول کے لیے دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے وگرت آپ خوش نہیں رہ سکتے۔ آپ دیکھتے ہوں گے کہ درختوں کو قارہ مطلق نے جس طرح کا پیدا کر دیا وہ وہاں ہی کھڑے

ایسے ہی پر عسے اور جانور ہیں کبھی کسی شیر نے زہرا بننے کی خواہش نہیں کی۔ یا کسی ہرن نے کبھی قاعدہ بننے کا نہیں سوچا وہ جانتے ہیں کہ ان کو بٹنے والا عظیم مطلق بہتر سمجھتا ہے کہ ہمیں کیسا ہونا چاہیے۔

اگر میں اپنے آپ کو نہ بدلوں تو مجھے کہا جائے گا کہ اشفاق صاحب آپ اپنے Status کا خیال رکھیں۔ ہمارے ہاں اس قسم کی عجیب و غریب

READING Station

2015

انسان جب بھی خوش رہنے کے لیے سوچتا ہے تو وہ خوشی کے ساتھ دولت کو ضرور وابستہ کرتا ہے اور وہ امارت کو سرت سمجھ رہا ہوتا ہے۔ حالانکہ امارت تو خوف ہوتا ہے اور آدمی امیر دوسروں کو خوفزدہ کرنے کے لیے بننا چاہتا ہے۔ جب یہ باتیں ذہن کے پس منظر میں آتی ہیں تو پھر خوشی کا حصول ناممکن ہو جاتا ہے۔

ہم ایک بار ایک دفتر بنا رہے تھے اور مزدور کام میں لگے ہوئے تھے۔ وہاں ایک شاہد سلطان نام کا لڑکا تھا وہ بہت اچھا اور ذہین آدمی تھا اور میں تجسس آدمی ہوں اور میرا خیال تھا کہ کام ذرا زیادہ تھیک ٹھاک انداز میں ہو۔ میں اس مزدور لڑکے کا کچھ گردیدہ تھا۔ اس میں کچھ ایسی باتیں تھیں جو بیان نہیں کی جا سکتیں۔ ہم دوسرے مزدوروں کو تیس روپے دیہاڑی دیتے تھے لیکن اسے چالیس روپے دیتے تھے۔ وہ چھپس کی اتنی اچھی رہنمائی کرتا تھا کہ چھپس پر کہیں اونچے نیچے یا دھاری نظر نہیں آتی تھی۔ وہ ایک دن دفتر نہ آیا تو میں نے ٹھیکدار سے پوچھا کہ وہ کیوں نہیں آیا۔ دیگر افسرانوں کی طرح جس طرح سے ہم گھنیاور جے کے ہوتے ہیں میں نے اس کا پتہ کرنے کا کہنا۔ معلوم ہوا کہ وہ اچھرہ کی کچی آبادی میں رہتا تھا۔ میں اپنے سیکرٹری کے ساتھ گاڑی میں بیٹھ کر اسے لینے چلا گیا۔ بڑی مشکل سے ہم اس کا گھر ڈھونڈ کر جب وہاں گئے تو سیکرٹری نے سلطان کہہ کے آواز دی۔ اس نے کہا کہ کیا بات ہے؟

میرے سیکرٹری نے کہا کہ صاحب آتے ہیں۔ اس نے جواب دیا کیڑا صاحب! سیکرٹری نے کہا کہ ڈائریکٹر صاحب۔ وہ جب باہر آیا تو مجھے دیکھ کر حیران

Terms بن چکی ہیں اور وہ انسان کو شرمندہ کرتی ہیں۔ ہمیں زندگی میں کبھی کبھی ایسا انسان ضرور مل جاتا ہے جس کو دیکھ کر حیرانی ضرور ہوتی ہے کہ یہ کیسا بادشاہ آدمی ہے؟ یہ مالی طور پر بھی کمزور ہے۔ علمی و عقلی اور نفسیاتی طور پر کمزور ہے لیکن یہ خوش ہے۔

ہمارے علاقے ماڈل ٹاؤن میں ایک ڈاکہا ہے جو بڑا اچھا ہے۔ اب تو شاید چلا گیا ہے۔ اس کا نام اللہ وت ہے۔ اس جیسا خوش آدمی میں نے اپنی زندگی میں نہیں دیکھا۔ اس کا عشق ڈاکہ اور ہر حال میں خط پہنچاتا ہے۔ چاہے رات کے ٹونج جائیں وہ خط پہنچا کر ہی جاتا ہے۔ وہاں علاقے میں ایک کرٹ صاحب کا ایک کتا تھا۔ اللہ وت کو پتہ نہ چلا اور ایک روز اچانک اس کتے نے اس کی ٹانگ پر کاٹ لیا اور اس کی ایک بونٹی نکال ڈی۔ خیر وہ ٹانگ پر رونا ل باندا کر خون میں لت پت ڈاکہ خانے آگیا۔ اسے دیکھ کر پوسٹ ماسٹر صاحب بندے پریشان ہوئے۔ اللہ وت نے انہیں ساری بات سے آگاہ کیا۔ پوسٹ ماسٹر صاحب کہنے لگے کہ تم نے کتہ لگایا بھی کہ نہیں!

وہ کہنے لگا نہیں جی۔ بس وہ نئے چارہ پیکا ہی کھا گیا۔ میں نے وہاں کچھ لگایا تو نہیں تھا۔ اب وہ نادان سمجھ رہا تھا کہ آیا پوسٹ ماسٹر صاحب یہ کہہ رہے ہیں کہ اس نے ٹانگ پر کتے کے کاٹنے سے پہلے کچھ لگایا ہوا تھا کہ نہیں۔ ہم اسے بعد میں ہسپتال لے کر گئے اور اسے ٹیکے دیکے لگوائے۔

وہ بڑی دیر کی بات ہے لیکن وہ مجھے جب بھی یاد آتا ہے تو خیال آتا ہے کہ وہ کتنا عجیب و غریب آدمی تھا جو ٹھہرا ہی نہیں تھا اور ایسے آدمی پر کبھی خواہش نہیں ہوتی۔

میں نے کہا کہ کیا بات ہے؟

اس سے چٹ جاتا۔ ہم بڑی دیر تک اپنے بیٹے کو دیکھتے رہے۔ وہ کہنے لگا "سر...! اتنا اچھا پھول کھلا ہو اور بیچے نے ایسا اچھا چلنا سیکھا ہو اور ایسا خوب صورت دن ہو تو اسے چالیس روپے میں تو نہیں بیچا جا سکتا! سر آج کا دن میرا ہے۔

میں شرمندہ سا ہو کر واپس آگیا۔ اگر انسان میں اتنی طاقت ہو اور وہ ایسی صلاحیت رکھتا ہو تو پھر وہ خوشیوں کے ساتھ وابستہ ہو جاتا ہے لیکن اگر اس کی زندگی کی خوشیاں ایسی ہوں جیسی ہماری ہیں تو اور زمین کے کنسر میں لگا پھول ہمیں کبھی نظری نہیں آ سکتا ہے۔ دراصل ہمیں خوشیاں بانٹنا آتا ہی نہیں۔ ہم نے یہ فن سیکھا ہی نہیں ہے۔

شیر کرنا ہمیں یہ کسی سکول، کالج یا یونیورسٹی نے سکھایا نہیں ہے۔ ہمیں اپنی چیزیں سنبھال کر رکھنے کی ہی ہمیشہ تلقین کی گئی ہے۔ جب پاکستان نہیں بنا تھا اس وقت تو ہمارے ہندو دوست کھانا کھاتے ہوئے اوپر پر دو ذال لیتے تھے کہ کہیں کوئی اور کھانا نہ مانگ لے اور شریک نہ ہو جائے۔ اب ہمارے ہاں بھی ایسا رویہ پروان چڑھ گیا ہے۔ ہمیں بھی چھپانا آگیا ہے اور ہم شیر کرنے سے گھبراتے ہیں۔ ہماری گردنوں پر سبکی بوجھ وبال بنا ہوا ہے۔ میں اکثر چھوٹے بچوں، اپنے پوتوں پوتیوں اور نواسیوں سے کہتا ہوں کہ تمہارا زیادہ قصور نہیں ہے۔ ہمارے سارے ہی علاقے پر تیزاب کی بارش ہو رہی ہو تو جب باہر نکلو گے تو اس کے چھینٹے پڑیں گے ہی اور آپ کو ڈپریشن کا شکار ہونا پڑے گا کیونکہ آپ اپنا آپ کھول نہیں سکتے ہیں۔ اللہ کہتا ہے کہ جس طرح کا میں نے تمہیں بنایا ہے تم ویسے ہی ٹھیک ہو۔ آپ اس ناک، آنکھ،

رو کیا اور اس نے انتہائی خوشی کے ساتھ اندر آنے کو کہا لیکن میں نے اس سے کہا کہ میں سخت ناراض ہوں اور میں تمہاری سرزنش کے لیے آیا ہوں۔ وہ کہنے لگا کہ سر میں بس آج آ نہیں سکتا ایک مشکل ہو گئی تھی۔

میں نے کہا کونسی مشکل۔ تم ہمیں بغیر بتائے گھر بیٹھے ہوئے ہو اور اس طرح سے میری بڑی توہین ہوئی ہے کہ تم نے اپنی مرضی سے چھٹی کر لی۔ وہ کہنے لگا کہ سر آپ برائے مہربانی اندر تو آئیں۔ وہ مجھے زبردستی اندر لے گیا۔ اس کی بیوی چائے بنانے لگی۔ میں نے اس سے کہا میں چائے نہیں پیوں گا۔ پہلے یہ بتاؤ کہ تم نے چھٹی کیوں کی؟

وہ کہنے لگا کہ سر جب کل شام کو میں گھر آیا تو زمین کے کنسر میں میں نے سورج کھسی کا ایک پودا لگایا ہوا تھا اور اس میں ڈوڈی کل کے اتنا بڑا پھول بن گیا تھا کہ میں کھڑا کھڑا اسے دیکھتا ہوا اور میری بیوی نے کہا کہ یہ پہلا پھول ہے جو ہمارے گھر میں کھلا ہے۔

وہ کہنے لگا کہ سر مجھے وہ پھول اتنا اچھا لگا کہ میں خوشی سے پاگل ہو رہا تھا اور جب ہم کھانا کھا چکنے کے بعد سونے گئے تو میری بیوی نے مجھے کہا کہ

"سنگھان کیا تمہیں معلوم ہے آج ہمارا کا کا پلنے لگا ہے اور اس نے آٹھ دس قدم اٹھائے ہیں۔" اس وقت کا کا سوچکا تھا لیکن جب میں صبح اٹھا تو میں نے اپنے بیٹے کو بھی جگایا اور ہم میاں بیوی دور بیٹھ گئے۔ ایک طرف سے میری بیوی کا کے کو چھوڑ دیتی۔ اور وہ ڈنگا تھا ہوا میری طرف چلتا ہوا آتا اور جب وہ مجھ تک پہنچتا تو میں اس کی ماں کی طرف اس کا منہ کر دیتا تو وہ ڈب ڈب کر ماں تک پہنچتا اور ٹھاہ کر کے

کان اور بالوں کو دیکھ کر خدا کی تعریف کرو اور سبحان اللہ کہو پھر دیکھو کتنی نعمتیں آپ پر وارد ہوتی ہیں۔ جیسے جانوروں، درختوں اور پرندوں پر وارد ہوتی ہیں۔ آپ نے کبھی دیکھا کہ پرندہ کس قدر خوش نصیب ہے جو گاتے گاتے فوت ہو جاتا ہے۔ اس کی موت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ وہ ہم انسانوں کی طرح موت سے خوف زدہ ہو کر کئی وقت نہیں مرتا ہے۔ اسے لگے پروا نہیں ہوتی ہے۔ ہم تو لگے پروا کے عذاب میں مبتلا ہو کر مرتے جا رہے ہیں۔

ہانو قدسیہ کی والدہ جو میری ساس تھیں وہ بے لگے دروں پر جایا کرتی تھیں۔ وہ اپنے ساتھ ”کروشیا“ ضرور رکھتی تھیں۔ (شاید ہمارے ان بچوں کو کروشیا کا پتہ نہ ہو۔) وہ سفر میں کروشیا کے ساتھ کھٹا کھٹا بنتی جاتی ہوتی تھیں اور جب دورے سے لوٹ کر آتی تھیں تو ان کے پاس کچھ نہ کچھ بنا ہوا اور مکمل ہوا ہوتا تھا۔ جب کبھی ولایت کی خواتین آتی تھیں تو انہیں دیکھ کر بہت حیران ہوتی تھیں۔ ایک دفعہ ہم جہاز میں لاہور سے اسلام آباد جا رہے تھے تو انہوں نے ہنا کروشیا نکال لیا اور کچھ بننے لگیں۔ ان کے ساتھ ایک خاتون بیٹھی تھیں۔ وہ انہیں بڑے فور سے دیکھنے لگیں۔ (ان دنوں نوکر کا زمانہ تھا) وہ خاتون کہنے لگیں کہ آپ نے تو بڑے کمال کا ڈیزائن بنایا ہے۔ یہ بہت خوب صورت ہے۔ وہ نگاہ کے نیچے رکھنے والی کوئی چیز تھی۔ میری ساس اس خاتون کو کہنے لگیں کہ یہ اب مکمل ہو گیا اور یہ اب تمھارا ہوا۔ اس نے بڑی مہربانی اور شکر سے وصول کیا۔

جب میری ساس صاحبہ اس طرح کی کوئی

دوسری چیز بنانے لگیں تو اس خاتون نے کہا کہ یہ تو میں حیدر کو دے دوں گی اور میں چاہتی ہوں کہ اس جیسا ایک اور میرے پاس بھی ہو۔ میری ساس کہنے لگیں کہ وقت تھوڑا ہے اور یہ بن نہیں پائے گا۔ آپ مجھے ہنا ایڈریس دے دیں میں پہنچا دوں گی لیکن انہوں نے ہنا شروع کر دیا۔

جب ہم پنڈی پہنچے تو اٹاؤنسٹ ہوئی کہ بہت دھند ہے جس کی وجہ سے لینڈنگ ممکن نہیں ہے لہذا اس جہاز کو پشاور لے جایا جا رہا ہے۔ اس اعلان سے میری ساس بڑی خوش ہوئی کہ انہیں مزید وقت مل گیا ہے۔ جب پشاور لینڈ کرنے لگے تو پائمنٹ کی آواز آئی کہ ہم یہاں لینڈ کرنے آئے تھے لیکن ہمیں وہاں پنڈی جانا ہو گا کیونکہ اطلاع ملی ہے کہ وہاں کا موسم ٹھیک ہو گیا ہے۔ جب ہم پنڈی آئے تو وہ چیز تھوڑی سی رہ گئی اور مکمل نہیں ہوئی تھی۔ پائمنٹ کی آواز پھر گونجی کہ ہم لینڈنگ کرنے والے ہیں لیکن ایک دو چکر اور لگائیں گے تاکہ رن وے کا درست اندازہ ہو سکے۔ جب وہ چیز مکمل بن چکی اور دو چکر بھی مکمل ہو گئے تو جہاز میں موجود ایک خونی نے سالی بھائی اور میری ساس کو مخاطب کرتے ہوئے بولا کہ

”بیگم صاحبہ...! اب لینڈ کرنے کی کیا اجازت ہے؟“

میری ساس نے کہا کہ ہاں۔

ہم نے اور آپ نے کبھی شیئر کرنے والا کام نہیں کیا ہے۔ ہم نے کبھی خوشیوں کو شیئر نہیں کیا۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ ”مسکراہٹ بھی ایک صدقہ جاریہ ہے۔“ لیکن ہم نے اپنی مسکراہٹ پر بھی

ذرا شکر نہیں کیا

دور کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ ہم تسلیم کرنے والوں میں، ماننے والوں میں شامل ہو جائیں اور جس طرح خداوند تعالیٰ کہتا ہے کہ دین میں پورے کے پورے داخل ہو جاؤ۔

میرا بڑا چہا کہتا ہے کہ اب دین میں پورے کے پورے کس طرح داخل ہو جائیں تو میں اس کو کہتا ہوں کہ جس طرح سے ہم بورڈنگ کارڈ لے کر ایئر پورٹ میں داخل ہو جاتے ہیں اور پھر جہاز میں بیٹھ کر ہم بے فکر ہو جاتے ہیں کہ یہ درست سمت میں ہی جائے گا اور ہمیں اس بات کی فکر لاحق نہیں ہوتی کہ جہاز کس طرف کو اڑ رہا ہے۔ کون اڑا رہا ہے بلکہ آپ آرام سے سیٹ پر بیٹھ جاتے ہیں اور آپ کو کوئی فکر لاحق نہیں ہوتا ہے۔

اپنے دین کا بورڈنگ کارڈ اپنے عقلمن کا بورڈنگ کارڈ ہمارے پاس ہونا چاہیے تو پھر ہی خوشیوں میں اور آسانیوں میں رہیں گے وگرنہ ہم دکھوں اور کشمکش کے اندر رہیں گے۔

تسلیم نہ کرنے والا شخص نہ تو روحانیت میں داخل ہو سکتا ہے اور نہ ہی سائنس میں داخل ہو سکتا ہے۔

خواتین و حضرات ماننے والا شخص اس زمین سے اٹھ کر اقلاب تک پہنچ جاتا ہے۔ جو نہ ماننے والا ہوتا ہے وہ بے چارہ ہمارے ساتھ نہیں گھومتا پھر تادم جاتا ہے۔

سائنسدان کہتے ہیں کہ جب ہم یہ مان لیتے ہیں کہ زمین میں کشش ثقل ہے تو پھر ہم آگے چلتے ہیں اور ہمارا اگلا سفر شروع ہوتا ہے جبکہ ناماننے سے مشکل پڑتی ہے۔

کنٹرول رکھا ہوا ہے کہ خیر دار مسکراتا نہیں۔ جب ہم کانٹریویری سٹی میں جاتے ہیں تو ہمارا منہ ایسے سوچا ہوتا ہے جیسے پتہ نہیں کیا غضب ہو گیا اور ہم کہتے ہیں کہ ہمیں کیا ضرورت پڑی ہے کہ ہم مسکراتے پھریں۔

ہمارا تو دین ہی سلامتی کے ساتھ تعلق رکھتا ہے۔ جب تک آپ خوشیاں بائیں گے نہیں خوشیاں پائیں گے۔

شیر کرنے میں ہماری سوسائٹی میں تھوڑا نہیں بہت زیادہ خوف پایا جاتا ہے لیکن اگر سٹارٹ مسکراہٹوں سے لیا جائے چاہے وہ کروشیے سے ہی کیوں نہ ہو تو وہ خوف ناک بات نہیں ہے۔

ہمارے باپاجی نور والے ایک دن کہنے لگے کہ اشفاق مہاں تمہارے پاس جو لکھنے والا پین ہے وہ کتنے کا ہے۔ میں نے کہا جناب جو میرے پاس ہے وہ ایک سو نوے روپے کا ہے اور بہت اچھا ہے۔

وہ کہنے لگے جب بھی میں خریدیں سستا خریدیں۔ وہ پوچھنے لگے کہ سستا کتنے کا آتا ہے۔؟ میں نے کہا کہ وہ ایک روپے اسی پیسے کا آتا ہے۔ (اس زمانے میں آتا تھا)۔

فرمانے لگے بس وہی لے لیا کرو۔ میں نے کہا کہ اتنا سستا چین خریدتا تو میری بڑی بے عزتی ہے۔

وہ کہنے لگے پتہ جب کبھی آپ ڈاکخانے جائیں اور کوئی آپ سے چین مانگ لے کہ مجھے پتہ لکھتا ہے اور وہ بھول کر اپنی جیب میں لگا کے چلا جائے تو آپ کو کوئی غم نہیں ہو گا اور آپ آرام سے سو جائیں گے لیکن اگر ایک سو نوے روپے والا ہو گا تو آپ کو زیادہ ہو گا۔

خواتین و حضرات.....! اپنے دکھ اور کوتاہیاں

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر اداوت

# ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روشنی، علم، تہذیب اور اعلیٰ معیار کے ذریعے ہمارے سماج کو ترقی دینا اور  
اس کے ذریعے ہمارے معاشرے کو ترقی دینا اور اس کے ذریعے ہمارے

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ  
اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم  
اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

# جشن کا دن نہیں، پیار کا دن

عید اب کے برس بہت کچھ سوچنے پر مجبور کر گئی۔ ایک اب کے ہی برس کیا، کتنی ہی عیدیں ہم نے یوں متائیں کہ کہیں ایک گھر میں ماتم تھا اور دوسرے میں جشن۔ یہ سلسلہ تھمنے کا نام نہیں لے رہا۔ لیکن اس برس تو ہم پر یہ ظلم زیادہ ہی نوتا۔ کراچی کے جھوٹا چوک میں مسافروں سے بھری بس میں قتل عام، پشاور میں پھول جیسے بچوں کو خون میں نہانے جانے کا دن کو جبرے جانے والا سانحہ اور کراچی کے

خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادات کو افضل جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ اٹھائے۔ اس مخلوق کی فہرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔

اور عقلمانی مکانوں کے ساتھ کینوں کو بھی بہانے مٹی۔ بستیاں کی بستیاں اجڑ گئیں اور کوئی دکھیاروں کا حال پوچھنے بھی نہ آیا۔ جس کے دل میں ڈراما بھی درخشا اور جس کا درما

رضا علی عابدی

دھوپ اور لوکی تمازت میں سیکڑوں لالگوں کا رادھلے کر کر مر جانا۔ ابھی ان سب کو سپرد خاک کر کے ہم دامن جہاز کر اٹھے ہی تھے کہ عید کا دن آگیا۔ ایسے دن کو ہم جشن کا دن کیسے کہہ دیں۔ تصور کرنا مشکل ہے کہ آرمی پبلک اسکول، پشاور میں خاک و خون میں نہانے والے بچوں کے ماں باپ اور بھائی بہنوں نے عید کا دن قبروں کے سرہانے آوازیں دیتے ہوئے گزارا۔ کسی نے کہا کہ ہم اکیسے رو گئے، کوئی بولا کہ آج اتنا اندھیرا کیوں ہے۔ کسی نے کچھ نہیں کیا، بس سارے آنسو اپنے دامن میں بطور لیے۔ اس غضب کی اداسی، ایسا جانا کا غم اور



LEADING Section  
2015

SCANNED BY AMIR

سے باندھ لی ہے کہ دنیا میں جو کچھ ہے، ہمارے پیار کا مستحق ہے۔ اس پر کینیڈا کا وہ پاکستانی ٹیکس ڈرائیور یاد آتا ہے جس کی گاڑی کے نیچے آکر کتیا کا بچہ زخمی ہو گیا تھا۔ ڈرائیور کو پولیس کے ساتھ تین گھنٹے جانوروں کے اسپتال میں گزارنے پڑے۔ جب یہ یقین ہو گیا کہ ان ماوٹے میں ڈرائیور کا قصور نہیں تھا تب اسے رہائی ملی۔

خدا سے پیار کی اس وقت تک تکمیل ہو ہی نہیں سکتی جب تک اس کی مخلوق سے پیار نہ کیا جائے۔ میں ان تمام عبادت کو افضل جانتا ہوں جن سے خدا بھی خوش ہو اور اس کی مخلوق بھی سکھ اٹھائے۔ اس مخلوق کی قبرست میں صرف انسان ہی نہیں، اس میں اور بہت سے نام بھی آتے ہیں۔

میں پھر آتا ہوں اپنی پہلی بات کی طرف۔ مجھے اپنے زمانے یاد ہیں۔ سنہ سینتالیس سے پہلے کی تمام عیدیں یاد ہیں۔ وہ کوٹھوں پر چڑھ کر چاند دیکھتے جو بڑی باقاعدگی سے سال کے سال نظر بھی آتا تھا۔ جس نے پہلے دیکھ لیا وہ اب اپنی انگلی کے اشارے سے دوسروں کو دکھا رہا ہے۔ تمام ہاتھ دعا کے لیے بند ہیں۔

وہ سراسر پیار کا تہوار تھا۔ صبح صبح ساری آبادی عید گاہ کو جاتی تھی۔ ہم آسمن نمازی ان لوگوں کو دیکھ کر ہنسا کرتے تھے جو نیا جوتا پہن کر آتے تھے، جو تا کاٹ رہا ہوتا تھا اور غریب لنگڑا کر چل رہے ہوتے تھے۔ نماز کے بعد پوری بستی کی آبادی گلے ملتی تھی۔ اس گلے ملنے میں نہ کوئی غرض ہوتی تھی نہ تصنع۔ وہ گرم جو شئی آج تک میرے ذہن کے پردے پر تصویر کی طرح محفوظ ہے۔ عید گاہ سے سرشاری کے عالم

تھوڑا سا بھی حساس ہے اس نے یہ عید خاموشی سے منائی۔ ایسے موقعوں پر چپ سادہ لینا سب سے زیادہ سکون بخشتا ہے۔ ایسے حالات میں ہم وہ خوشیاں کہاں سے لائیں جو کبھی ہم عید کے عید بانٹا کرتے تھے۔ ہاں، ہماری جمہولی میں ایک شے ہے جس میں اپنے پیاروں کو حصہ دار بنایا جاسکتا ہے اور وہ ہے پیار۔

میں نے اب عید کو جشن کا دن کہنے کی بجائے پیار کا دن کہنا شروع کر دیا ہے۔ یہ نعمت جس نے بھی ہماری جمہولی میں ڈالی ہے، ایک عجب نعمت ہے۔ پیار کی سوغات چاہے کتنی بڑی خوشی اور چاہے کتنا ہی پیار جیسا دکھ ہو، لینے میں بھی خوشی ہے اور دینے میں بھی سرت ہے۔

عید میں عبادت کے بعد جو عمل سب سے زیادہ شانمانی عطا کرتا ہے وہ حلوہ مانڈا نہیں، وہ گلے ملنا ہے۔ انسانی جذبات اور احساسات کا جیسا مظاہرہ گلے ملنے میں ہوتا ہے، اس کا کوئی ثانی نہیں۔ ہم خوشی کا اظہار کرتے ہیں تو گلے ملتے ہیں، رنج اور دکھ کا اظہار ہو، سوگ ہو، پر سادینا ہو یا تعزیت کا عمل ہو تو گلے ملتے ہیں۔ کسی کو رخصت کرتے ہیں تو گلے سے لگاتے ہیں، کوئی گھر میں یا زندگی میں آ رہا ہو تو پیسے سے لگاتے ہیں۔ کیونکہ جذبے کے اظہار کے یہ جتنے بھی ذہن تک ہیں ان سب میں ایک چیز مشترک ہے۔ پیار۔

افسوس یہ ہے کہ اس لفظ کی قدر اگر چلی نہیں گئی تو کھٹ ضرور گئی ہے۔ کتنے ہی عقیدوں میں تو پیار کا دیوتا ہی الگ ہے۔ میرے عقیدے میں تو خدا ہی پیار ہے۔ جس نے اتنی پاہت سے ہمیں خلق کیا جس نے اس کا پیار اسی پیار سے لوٹایا اور دنیا میں سرخرو ہوا۔ ہم مغرب میں جہاں آباد ہیں، انہوں نے یہ بات مرد

تعمیر کا اعتراف



ایک دوسرے کا خیال رکھنا، نگہداشت کرنا، ایک دوسرے کو سمجھنا، اور گزر کرنا، سمجھنا، مصالحت کرنا اور سب سے بڑھ کر ایک دوسرے کی قدر کرنا۔ یہی محبت ہے اور اسی کو قاری عالم ہانا گیا ہے۔

مجھے محترم اشفاق احمد مرحوم اور ان کی اہلیہ بانو قدسیہ کی وہ بات یاد آتی ہے کہ ایک روز یہ گنگو ہورہی تھی کہ محبوب کون ہوتا ہے۔ جب کوئی مل نہ سوجھا تو ملے پایا کہ چل کر بابا جی سے پوچھا جائے۔ بابا جی اپنے نیچے پر مل گئے۔ دونوں نے ان سے پوچھا کہ بابا جی محبوب کون ہوتا ہے۔

جواب ملا کہ جس کی ناگواری بات بھی گوارا لگے۔ یہی محبت کو پرکھنے کی کسوٹی ہے اور کسوٹی بھی پتھر کی طرح سیاہ اور سخت نہیں، دل کی طرح نرم اور گداز۔ اور آخر میں وہ مخصوص فقرہ نہیں کہ مجھے دعاؤں میں یاد رکھیے بلکہ مجھے اپنے پیار میں حصہ دار بنائیے، دعاؤں میں خود ہی یاد آؤں گا۔



میں گھروں کو لوٹا، سویاں کھانا، بڑوں سے وہ عیدنی لینا جس کی چھوٹی چھوٹی چیزیں ہتھیلیوں میں دبائے ہم بازار کی طرف دوڑتے تھے۔ مجھے یاد ہے کہ کچھ دیر بعد سارے ہندو اور سکھ پڑوسی ابا کو مبارکباد دینے آتے تھے۔ ابا ان سے بھی گلے ملتے تھے۔ اس لمحے کا مشاہدہ کرنے والی میری نو عمری نے میرے ذہن پر گہرا نقش چھوڑا ہے۔ اس معاملے میں کتنی صداقت ہو کر تھی اور کتنا پیار۔

وہ دن تھے جب عید کو بجا طور پر جشن کا نام دے سکتے تھے۔ ایک مہینے کی ریاضت اور عبادت کے بعد اور پورے سال کی کٹھنوں سے نجات پانے کے بعد اس مبارک دن کا طلوع ہونا اصل میں ایک نئی پاکیزہ زندگی کا آغاز سمجھا جاتا تھا۔ ایسے موقع پر جب ہم ”عید مبارک“ کہتے ہیں تو اس سے ہماری مراد یہ دعا اور یہ تمنا ہوتی ہے کہ آج سے شروع ہونے والا یہ برس آپ کے لیے مبارک ثابت ہو۔ عید مبارک کے الفاظ اسی آرزو کا اختصار ہیں۔

یہ دعا اپنے دامن میں خوشی سے زیادہ وہ پیار سیٹے ہوئے ہے جو عید کے حقیقی جذبے اور احساس کا آئینہ ہے۔ اس مرحلے پر یہ سوچنے کو جی چاہتا ہے کہ خوشی اور پیار یا محبت میں کیا فرق ہے۔ پیار کبھی تنہا نہیں ہوتا۔ یہ کسی ایک اکیلے جذبے کا نام نہیں۔ اس میں سب سے بڑھ کر ہمدردی، درد مندی اور درد شامی کار فرما ہوتی ہے، ایک دوسرے کے احساسات کو سراہا جاتا ہے، دوسرے کے نہ صرف سکھ میں ہاتھ دیا جاتا ہے بلکہ دکھ میں بھی ساجھے دار بنایا جاتا ہے۔ پیار میں سپردگی ہوتی ہے، لگن ہوتی ہے، کاٹھ ہوتی ہے، بچکتی ہوتی ہے، ایک سوئی ہوتی ہے،



مہمانِ کالم

# کیا دیکھا گیا سیکھا؟

سافر 16

مجھے کے مسلسل سفر

کے بعد عید سے دو دن قبل

اسلام آباد پہنچا نیوزی لینڈ اور

آسٹریلیا میں 25 دن گزرے۔

یہ 25 دن مسافر کی زندگی کے 45 سالوں سے

کتنے مختلف تھے؟ یہ وہ سوال تھا جو وہ سارا راستہ اپنے

آپ سے پوچھتا رہا۔

جواب واضح تھا۔

مسافر نے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں بے شمار

ایسی چیزیں دیکھیں جو باقی دنیا سے مختلف تھیں، مثلاً

آسٹریلیا میں سالی دنیا کا واحد ترقی یافتہ ملک ہے جس میں

پرائمری کے بعد لڑکیوں کے اسکول الگ

ہو جاتے ہیں۔

ملک میں "گولڈن بوش" کی سہولت بھی موجود

ہے، وہ والدین جو اپنی بچیوں کو

مطلوبہ اسکولوں میں پڑھانا چاہتے

ہیں، وہ بچیوں کو مطلوبہ اسکولوں میں بھجوا دیتے ہیں

جب کہ باقی والدین لڑکوں کو سروراء اسکولوں اور

بچیوں کو زنانہ اسکولوں میں داخل کرا دیتے ہیں یہ

سہولت یورپ اور امریکا میں موجود نہیں، اسکول ہارہ

جماعتوں تک ہوتے ہیں، ہارہ درجے پاس کرنے کے

بعد طالب علم یونیورسٹیوں میں چلے جاتے ہیں۔

آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ تعلیم کو بہت اہمیت دے

رہے ہیں۔

آپ ملک میں کوئی بھی کام کرنا چاہیں، آپ ہال

کائنا چاہیں یا انشورنس ایجنٹ بننا چاہیں یا پھر کشتی چلانا

چاہیں آپ کے لیے فیلوہ ضروری ہو گا۔ آپ اس

کے بشیر کوئی کام نہیں کر سکیں

تھے چنانچہ ملک بھر میں ہزاروں

تعلیمی سینٹر کھلے ہیں، یہ سینٹر "آر ٹی او" کہلاتے ہیں،

یہ ادارے شہریوں کو چھوٹے چھوٹے کورسز کرواتے

ہیں، حکومت کورسز کرنے اور کروانے والوں دونوں

جاوید چوہدری



READING

SCANNED BY AMIR

2015



معموم ہنر سے کام چل سکتا ہے یہ، ہاں اپنے لوگوں کو  
 فوقیت دیتی ہے، حکومت نے آبادی اور وسائل  
 دونوں پر کڑی نظر رکھی ہوئی ہے۔

آسٹریلیا کا رقبہ 76 لاکھ، 92 ہزار 24 مربع  
 کلومیٹر ہے، یہ پاکستان سے نو گنا بڑا ملک ہے لیکن  
 آسٹریلیا کی آبادی صرف دو کروڑ 38 لاکھ ہے گویا یہ  
 آبادی کے لحاظ سے پاکستان سے دس گنا چھوٹا ملک  
 ہے، آسٹریلیا کا نوے فیصد رقبہ بے آباد ہے، یہ اگر  
 چاہے تو یہ اس نوے فیصد رقبے پر پاکستان جیسے دس  
 ملک آباد کر سکتا ہے لیکن یہ جانتا ہے ملکوں کو صرف  
 رقبہ درکار نہیں ہوتا انھیں وسائل بھی چاہیے ہوتے  
 ہیں چنانچہ یہ امیگریشن کے معاملے میں  
 بہت سخت ہیں۔

یہ غیر ہنر مند لوگوں کو ملک میں نہیں مہینے  
 دیتے ہاں البتہ آپ اگر اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ہنر مند ہیں  
 اور آپ آسٹریلیا کے شہریوں کے لیے قائمہ مند  
 ثابت ہو سکتے ہیں تو آسٹریلیا کے دروازے آپ کے  
 لیے کھلے ہیں۔ آپ خوار دنیا کے کسی بھی خطے، کسی  
 بھی نسل اور کسی بھی عقیدے سے تعلق رکھتے ہوں  
 آپ کو آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں خوش آمدید کہا  
 جائے گا۔ پاکستانی ڈاکٹر، انجینئرز اور کمپیوٹر انجینئرز  
 اس سہولت کا حق بھر کر فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ آپ کو  
 امریکا کے بعد آسٹریلیا میں سیکڑوں ڈاکٹر ملیں گے۔

حکومت وسائل کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ یہ  
 جانتی ہے ہم دنیا کو انڈسٹری میں مات نہیں دے  
 سکتیں گے چنانچہ انھوں نے زراعت کو اپنی صنعت بنا  
 لیا۔ یہ لوگ لاکھوں ایکڑ پر گنا، کیلا، کپاس اور پھل  
 اگاتے ہیں۔ آسٹریلیا میں گائے اور بھیڑیں دنیا میں پہلے

کو ادا بھی دیتی ہے، کوئیز لینڈ اسٹیٹ میں حکومت  
 "آرٹی اوز" کوئی اسٹوڈنٹ کے لحاظ سے ادا کی گئی کرتی  
 ہے، کاسٹ آف یونگ زیادہ ہے چنانچہ آسٹریلیا میں  
 اور نیوزی لینڈ کے شہری اسکول کی تعلیم کے بعد  
 یونیورسٹی جانے کے بجائے پروفیشنل کورس کرتے  
 ہیں اور کام شروع کر دیتے ہیں۔

اعلیٰ تعلیم کے رجحان میں اس کمی کے باعث  
 یونیورسٹیوں میں زیادہ تر طالب علم غیر ملکی نظر آتے  
 ہیں، آپ کسی یونیورسٹی میں چلے جائیں آپ کو وہاں  
 چینی اور بھارتی طلباء کا قبضہ نظر آئے گا... حکومت  
 اس مسئلے کو سیریس لے رہی ہے چنانچہ یہ  
 یونیورسٹیوں سے فارغ ہونے والے طالب علموں کو  
 شہریت دے کر انھیں وہیں رکھتی ہے... یوں ان  
 کو سکاڈ لوگ بھی مل جاتے ہیں اور شہریوں کی "ٹیکس  
 منی" بھی ضائع نہیں ہوتی... ان دونوں ملکوں نے  
 چھوٹی اور مشکل جاہل اپنے شہریوں کے لیے آسان بنا  
 دی ہیں۔

تعمیرات ان دونوں ملکوں میں مہنگا ترین  
 پیشہ ہے۔

آپ کو اس شعبے میں صرف آسٹریلیا اور  
 نیوزی لینڈ کے نوٹ نظر آئیں گے، آپ کو سڑک  
 سے کثیر منزلہ عمارت کی تعمیر تک صرف گورنر  
 دکھائی دیں گے لیکن آپ لیہڈ ٹریوں، اسپتالوں،  
 ٹیکس ڈیپارٹمنٹ اور لیکٹریوں میں چلے جائیں۔ آپ  
 کو وہاں غیر ملکی زیادہ نظر آئیں گے، یہ چیز ثابت کرتی  
 ہے، حکومت کو جہاں اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگوں کی  
 ضرورت ہوتی ہے یہ وہاں غیر ملکیوں کو شہریت کا  
 لالچ دے کر "فٹ" کر لیتی ہے اور جہاں کم تعلیم اور

تعمیرات

نمبر پر ہیں۔ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ ذریعہ پر نوٹس پیدا کرنے والے دنیا کے دس بڑے ممالک میں شمار ہوتے ہیں۔ یہ ہر سال 24 بلین ڈالر کی ذریعہ مصنوعات بیچتے ہیں۔ دنیا کا مہنگا ترین شہد نیوزی لینڈ میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ دونوں ملک دنیا بھر کو گوشت بھی سپلائی کرتے ہیں۔

آسٹریلیا میں پانی کم ہے چنانچہ حکومت نے جدید ترین "ذریعہ گیٹیشن" سسٹم ایجاد کر لیا، یہ سسٹم دونوں ملکوں میں استعمال ہوتا ہے، آپ اس سسٹم سے کم پانی سے زیادہ فصل حاصل کرتے ہیں۔ آپ اپنے ٹوائٹل کا فلتس سسٹم دیکھیں، آپ کو فلتس ٹینک کے ساتھ دو ٹین نظر آئیں گے، ایک ٹین دبانے سے پوری ٹینگی خالی ہو جاتی ہے جب کہ دوسرے ٹین سے صرف آدھا ٹینک استعمال ہوتا ہے، یہ سسٹم آسٹریلیا نے ایجاد کیا اور یہ اس وقت پوری دنیا میں رائج ہے، اس سے پانی کی بچت ہوتی ہے۔

مسافر 25 دن عام ٹونٹی کا پانی پیا رہا، کیوں؟ کیونکہ پورے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں ٹونٹی کا پانی پینے کے لیے محفوظ ہے چنانچہ وہاں گورنر جنرل سے لے کر عام شہری تک لوگ ٹونٹی کا پانی پیتے ہیں۔۔۔۔۔ منزل وائر صرف سفر کے دوران بچا جاتا ہے۔۔۔۔۔ آپ اس کے مقابلے میں پاکستان کا کوئی ایسا شہر دکھا دیجیے جس میں ٹونٹی کا پانی بچا جاسکتا ہو۔۔۔۔۔ ہمارے ملک میں وزیر اعظم سے واسا کے چیئرمین تک اور وزیر اعلیٰ سے عام شہری تک منزل وائر پینے پر مجبور ہیں اور جو لوگ نہیں پیتے ان کی زندگی ڈاکٹروں اور اسپتالوں کی منتاج ہو جاتی ہے چنانچہ عوام کے پاس دو آپشن ہیں۔ منزل وائر کمپنیوں کو پیسے دینا یا پھر ڈاکٹروں اور

فارماسوٹیکل کمپنیوں کی خدمت کریں۔

کاش ہم ملک کو صاف پانی ہی فراہم کر دیں۔ آسٹریلیا کی ٹریوں کی نشستیں بھی مختلف ہیں۔ آپ نشست کی پشت کو کھینچ کر اس کا رخ بدل سکتے ہیں۔ سینت وہیں رہتی ہے لیکن بیک کو آگے اور پیچھے کیا جا سکتا ہے یوں آپ اپنا پورا رخ بدل سکتے ہیں۔ یہ بندوبست ٹریوں کے رخ کو مد نظر رکھ کر کیا گیا، ٹریوں میں انجن کبھی ڈبوں کے آگے لگتا ہے اور کبھی پیچھے چنانچہ گھنٹے بعد مسافروں کا رخ بدل جاتا ہے اور پہلے آگے کی طرف جا رہے ہوتے ہیں اور پھر ٹریں انھیں پیچھے سے کھینچ رہی ہوتی ہے، مسافر اس صورتحال میں کفر نیکل ٹیل نہیں کرتے چنانچہ حکومت نے اسٹیشن سٹینس لگا دیں۔ مسافر اب ان سٹینس کو آگے پیچھے کر کے اپنا رخ بدل لیتے ہیں۔

مسافر کو آسٹریلیا میں ایک اور دلچسپ چیز بھی نظر آئی۔ آسٹریلیا کا ٹیکس ڈیپارٹمنٹ ہر سال انکم ٹیکس وصول کرنے کے بعد ٹیکس دہندہ کو ایک خط لکھتا ہے، یہ ٹیکس دہندہ کا شکر یہ ادا کرتا ہے۔ ملکی معیشت کے اعداد و شمار دیکھا اور پھر اسے بتاتا ہے آپ نے اس معیشت میں کتنا حصہ ڈالا اور اب آپ کا ٹیکس کہاں کہاں خرچ ہو گا۔

یہ خط مسافر کے لیے ایک دلچسپ چیز تھی کیونکہ اس خط میں حکومت وہ تمام معلومات عام شہری کے دروازے تک پہنچاتی ہے جو ہماری حکومتیں ملک کے خاص لوگوں تک سے خفیہ رکھتی ہیں۔ آسٹریلیا میں حکومت ٹیکس کا سب سے بڑا حصہ صحت پر خرچ کرتی ہے۔ اس کے بعد ویلفیئر اور اس کے بعد تعلیم اور دفاع کی ہاری آتی ہے۔

آسٹریلیا میں لوگ ناموں کو مختصر کرنے کے ماہر ہیں، میں وہاں پہنچ کر جاوید سے "جے و" تھا، رضوی رز تھا، شہباز شیب تھا، عامر امیر تھا اور فیاض فیض۔ یہ ہر نام، ہر لفظ کو مختصر کر دیتے ہیں۔

فٹ بال کو پوری دنیا میں فٹ بال کہا جاتا ہے لیکن آسٹریلیا میں فٹ بال کو "فٹس" کہتے ہیں۔ آسٹریلیا میں فٹس نام کی طرح فٹ بال سے ذرا سا مختلف کھیل ہے۔

یہ لوگ یونیورسٹی کو "یونی" کہتے ہیں، مسافرنے دنیا کے کسی حصے میں یونیورسٹی کو یونی نہیں سنا۔ آسٹریلیا کے پاس کھلا آسمان اور وسیع ساحل ہیں، حکومت نے ان دونوں کو سیاحت کا ذریعہ بنا لیا، ملک میں ایسی سیکڑوں ہوٹلیں کھلی ہیں جو سیاحوں کو حیرا شوٹ کے ذریعے آسمان سے کودنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

یہ کھیل "سکاٹی ڈائیو" کہلاتا ہے، مسافرنے بھی زندگی میں پہلی بار سڈنی کے مضافات میں "سکاٹی ڈائیو" کی، ہمیں جہاز کے ذریعے چودہ ہزار فٹ کی بندی پر لے جایا گیا اور وہاں سے نیچے پھینک دیا گیا، یہ ایک ہولناک تجربہ تھا لیکن یہ اس کے ساتھ ساتھ شاندار تفریح بھی تھی، ساحلوں پر "سکو با ڈائیوئیٹ" بھی کرائی جاتی ہے، آپ کی پشت پر آکسیجن کا سیلنڈر باندھ کر آپ کو تیرے پانی میں پھینک دیا جاتا ہے اور آپ پانی میں میل ڈیڑھ میل نیچے جا کر آبی زندگی دیکھتے ہیں، مسافر پانی سے گھبراتا ہے چنانچہ یہ سکو با ڈائیوئیٹ نہ کر سکا۔

پاکستان سے لوگ پہلی بار 1861ء میں آسٹریلیا گئے تھے، یہ انگریز کا زمانہ تھا، آسٹریلیا آباد ہو رہا تھا،

ترائی کے بلوچ اونٹ لے کر آسٹریلیا پہنچے اور یہ اور ان کے اونٹ آسٹریلیا میں رچ بس گئے، یہ لوگ آج بھی وہاں موجود ہیں لیکن یہ آسٹریلیا میں چکے ہیں۔ یہ خان کی مناسبت سے "خان" کہلاتے ہیں۔ ان کی اکثریت مذہب تک تبدیل کر چکی ہے۔ آسٹریلیا میں 1861ء تک اونٹ نہیں تھا۔ پاکستانی خان اونٹ لے کر آسٹریلیا گئے۔ آج آسٹریلیا میں پاکستانی اونٹوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ یہ لوگ نہ صرف اونٹ ایکسپورٹ کرتے ہیں بلکہ یہ اونٹوں کی آبادی کنٹرول رکھنے کے لیے انھیں گولی مارنے پر بھی مجبور ہو جاتے ہیں۔

میلبورن کے قدیم ریلوے اسٹیشن کے ساتھ لوہے کا پراٹھا ہے۔ اس پراٹھا پر ان 128 ممالک کی تختیاں لگی ہیں جن کے باشندے آسٹریلیا میں موجود ہیں، ان 128 تختیوں میں پاکستان کی تختی بھی شامل ہے، تختی پر لکھا ہے، آسٹریلیا میں پاکستانی 1861ء سے آنا شروع ہوئے۔ یہ 1900ء سے قبل کراہتا، لاہور، سیالکوٹ اور کے پی کے سے آئے۔ ان کی آمد کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ مسافر تختی کے پاس دُک گیا اور اس نے اپنے آپ سے پوچھا "رزق کتنی خوفناک چیز ہے، یہ انسان سے وطن بھی چھین لیتا ہے اور رشتے بھی" مسافر نے دیکھا، میلبورن کے اس پراٹھا پر 128 ممالک کی تختیوں کے سائے میں زندگی کی یہ سب سے بڑی حقیقت لکھی تھی۔

ہم انسان رزق کھاتے ہیں لیکن یہ رزق اکثر اوقات ہم انسانوں کے وطن سمیت سارے رشتے کھا جاتا ہے۔ ہم انسان کس قدر مظلوم ہیں، مسافر نے 25 دن کے اس سفر میں ہر جگہ یہ دیکھا ہر جگہ یہ سیکھا۔



تعلیمی ادارے



SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# ازدواجیات

ایک شخص پوسٹ آفس جا کر کاؤنٹر کلرک سے کہنے لگا "میری بیوی تم ہو گئی ہے"

کرادے، خوبصورت بیوی وہ شوہر جس کی ہر بات سنتا ہو، خوب سیرت بیوی وہ جو شوہر کی ہر بات سنتی ہو۔

رپورٹ لکھیں۔ "کلرک نے کہا "حضور یہ پوسٹ آفس ہے پولیس اسٹیشن نہیں"، یہ سن کر وہ شخص بولا "اوجھا، معاف کرنا، دراصل خوشی میں سمجھ ہی نہیں آ رہی کہ جانا کدھر ہے۔"

ایک مرتبہ آلوؤں کے پر اٹھے کھاتے ہوئے شوہر بولا "یہ آلوؤں کے کیسے پر اٹھے ہیں کہ جن میں آلو نظر ہی نہیں آ رہے، بیگم نے کھن سے ہی جواب دیا "چپ کر کے کھاؤ، مجھے بھی تمہاری ماں کے کشمیری پلاؤ میں

جج نے طزم سے کہا کہ "تم پر الزام ہے کہ تم نے دس سال بیوی کو ڈرا دھمکا کر اپنے کنٹرول میں رکھا، ملازم لیکن سر...."

جج... صفائی چھوڑ... طرقتہ بنا۔

نامور شاعر منیر نیازی شادی کے

بعد کراچی گئے تو جون ایلیا سے ملاقات

ہو گئی۔ جون ایلیا نے کہا "منیر خان

تمہارے تو آدھے بال سفید ہو گئے۔"

منیر نیازی بولے "شادی کے بعد جو مجھ پر

گزری اگر تم پر گزرتی تو تمہارا تو خون بھی

سفید ہو جاتا۔"

عین رخصتی کے وقت دوہے کا

موبائل بجا اور پھر نئی ٹویٹی ولین نے اسے

خوب مارا کیونکہ دوہے کے موبائل کی رنگ نون

تھی "دل میں چپا کے ارمان لے چلے، ہم آج اپنی

موت کا سامان لے چلے۔"

کبھی کشمیر نظر نہیں آیا۔"

وہ عورت جسے آپ ساری زندگی متاثر نہیں

کر سکتے، وہ بیوی ہے اور وہ عورت جسے

آپ چند منٹوں میں متاثر کر سکتے ہیں وہ

بھی بیوی ہے مگر وہ سرے کی۔ وہ بیویاں جو اپنے

خاندانوں کو یہ طعنہ دیتی کہ کھنوا، شاہ جہاں کو دیکھو

کہ جس نے اپنی بیوی ممتاز کی محبت میں تاج گل بنا

دیا، ان تمام بیویوں کی اطلاع کے لیے عرض ہے کہ

ارشاد بہش

کہتے ہیں کہ بیوی کی خوبیاں

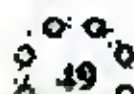
تلاش کرنا ایسے ہی ہے کہ جیسے اپنی

خامیاں تلاش کرنا۔ بیوی نئی ہو تو کہیں دل نہیں لگتا،

پرانی ہو جائے تو پھر تو واقعی دل نہیں لگتا، بیگم

خوبصورت ہو تو نظر نہیں آتی، خوبصورت نہ ہو تو نظر

نہیں لگتی، باپروہ بیوی وہ جو شوہر کو ہر عورت سے پر وہ



SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

LEADING Section 2015

زمین سے آسمان پر پہنچے اور جب بی بی آسمان پر پہنچیں تو وہ نیچے آکر ہادشاہ بن بیٹھے۔

وہیے پاکستان سے بڑا عجیب ملک کہ جہاں گھر گھر تو "بیوی راج" مگر حکومت "میاں" کی۔

ایک پہلوان کا شاکر و شادی کی صبح سہرا باندھے ٹھوڑے پر سوار اکھاڑے میں آیا اور پہلوان کے کھٹنے چھو کر بولا "استانجی کوئی نصیحت" اک پہلوانی جمہی کے بعد پہلوان نے کہا "بیچے تمہارے پاس گھوڑا بھی ہے اور وقت بھی، بھاگ جا۔"

ہمارے ہاں میری لائف ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے پارک میں واک کرنا، بس مسئلہ اتنا سا کہ یہ پارک.... جہاں پارک ہوتا ہے۔ یہاں شادی اور درویشی اختیار کرنے کا End Result ایک ہی نکلے کیونکہ ترک دنیا کرنے پر ایک کو اللہ مل جائے تو دوسرے کو وہ بیوی جو بالآخر اسے اللہ تک پہنچا کر ہی دم لے۔

ہمارے معاشرے میں شوہر سر اور بیوی وہ گردن جو سر کو جب اور جس طرف چاہے موڑ لے جاتے جاتے بیویوں سے ایک گزارش کہ اس سے بڑی بیوی تو ف بیوی کوئی ہو ہی نہیں سکتی کہ جو خاوند کو غلام بنا کر پھر عمر بھر خود بھی غلام کی بیوی کہلائے اور اس سے عقلمند بیوی بھلا کون ہوگی جو شوہر کو ہادشاہ بنا کر خود ساری زندگی ملکہ بنی رہے اور یہاں شوہروں سے بھی ایک درخواست کہ قبلہ "تاکا جھانگی پروگرام" اور جو اس پر نہیں اپنی بیٹیوں پر فوکس کریں۔

(بشکریہ روزنامہ جنگ)



مقامی کالم

شاہ جہاں نے سات شادیاں کیں اور ممتاز اس کی چوتھی بیوی تھی۔ شاہ جہاں نے ممتاز کے پہلے خاوند علی گلی خان کو قتل کروا کر اس سے شادی کی تھی.... ممتاز جو دوواں بچہ پیدا کرتے ہوئے مری اور ممتاز کے مرنے کے بعد شاہ جہاں نے اس کی چھوٹی بہن سے شادی کر لی۔ اب بتاؤ...! ابھی بھی چاہیے تاج محل۔

ہر بیوی کی نظر میں دنیا کا سب سے بہترین اور مکمل آدمی اس کا باپ، دنیا کا سب سے خوبصورت مرد اس کا بیٹا، دنیا کا سب سے خوش نصیب آدمی اس کی بہن کا شوہر اور دنیا کا سب سے کجس، خود غرض اور بیکار شخص اس کا لہتا شوہر ہوتا ہے۔

ایک وقت تھا کہ جب سوی صدر گور ہاچوف کی بیگم رنجشہ کے بڑے چرچے تھے لیکن پھر روس نوٹ گیڈ۔ ایک آدمی ایک بزرگ کے پاس گیا اور کہا "میں جب بھی کوئی کام کرتا ہوں، میری بیوی آگے آجاتی ہے، کوئی حل بتائیں۔"

بزرگ بولے "توں ٹرک چلا کے دیکھ، اللہ مہربانی کرے گا۔"

آئے روز بیویاں اور گاڑیاں بدلتے عرب بھائیوں کے دس میں ابھی پچھلے ماہ ایک شخص نے دوسری شادی کی تو سہاگ رات وانی رات ہی غصے سے بھری کھلی بیوی اپنے شوہر کی گاڑی لے کر نکلی اور ٹریفک قوانین کی اتنی خلاف ورزیاں کیں کہ شوہر کو تین لاکھ ریال جرمانہ بھرتا پڑا۔

اپنے ملک کی بات کریں تو یہاں تو خیر سے کراچی تک زرداری صاحب سے زیادہ خوش نصیب خاوند اور کوئی نظر ہی نہیں آتا۔ وہ بیوی کی وجہ سے



# مانڈر فلنسیس



قسط نمبر 7

گروہ نے سرچشمہ کی تلاش میں اپنی کس اور وہ کامیاب بھی ہو گئے۔ اب صورتحال یہ تھی کہ وہ ایک سو تہہ بند کرتے تو دوسرے سوتے پر دباؤ بڑھ جاتا اور پانی خازن ہونے لگتا۔ چشمے کے بننے میں کوئی کمی نہ آئی اور تمام سوتوں کو بند کرنا ناممکن نظر آ رہا تھا۔ نتیجتاً اس گروہ کے اقدامات سے بھی کوئی فائدہ حاصل نہ ہوا۔

اب بستی کے مکانات اور کھیتوں کو محفوظ کرنے کی آخری امید تیسرا گروہ تھا۔ اس گروہ نے نہ تو پانی روکنے کی کوشش کی اور نہ ہی سوتے بند کرنے کا فیصلہ کیا۔ بلکہ انھوں نے اپنی تمام تر صلاحیتیں اور اسباب اس بات پر صرف ہیں کہ ندی کے اس تند و تیز بہاؤ کا صحیح اندازہ لگا کر اسے حسبِ غناح راہ پر لگایا جائے جس کے لئے انھوں نے نہر کا رخ تغیر زمینوں، قابلِ زراعت زمینوں کی جانب موڑ دیا اور تھوڑے تھوڑے

کے فاصلے سے کئی مقامات پر تالاب بنائے نتیجتاً یہ ہوا کہ تمام زمین بڑے سے مالامال ہو گئی۔

اس پوری کہانی کا سبب بہاؤ یہ ہے کہ پہلے گروہ نے وقت ضائع کیا اور دوسرے نے بے جا محنت کی جبکہ تیسرے گروہ نے اس کے دباؤ کو قبول کرتے ہوئے نہ تو اسے روکا اور نہ ہی دیا بلکہ اسے ایک مثبت اور باثمر کام میں استعمال کیا۔

## ساون اور آپ کی ناقابلِ تغیر شخصیت

ماہینہ فلنسیس کے ساون کے ساتھ حاضر خدمت ہیں۔ آج کے باب کا آغاز ذرا مختلف انداز میں ایک کہانی سے کرتے ہیں۔

یہ کہانی ایک بستی کی ہے جو ایک قدرتی نہر کے کنارے آباد تھی۔ ہوا کچھ یوں کہ اچانک نہر میں طغیانی آنے لگی۔ بہاؤ بھی تیز تر ہوتا چلا گیا۔ اس کی طغیانی اور بہاؤ کو دیکھ کر اہل بستی کو یقین ہو چلا تھا کہ بہاؤ کا یہی حال رہا تو بہت جلد سب ہی لقمہ اجل بن جائیں گے۔ لہذا اس حسیبِ مسئلہ کے حل کے لئے اہل بستی ایک جگہ اکٹھے ہوئے۔ تبادلہ خیال کے دوران نظر یہ فکر اور سوچ کی بنیاد پر ان کے تین گروہ بن گئے اور تینوں کو اپنی اپنی تجاویز پر عمل درآمد کرنے کی اجازت دے دی گئی۔

پہلے گروہ کے افراد نے اپنا تمام

سہل اور قوت اس ندی کے بہاؤ کو روکنے اور اس کے آگے آنے پر صرف کر دی مگر اس کے منہ زور ندی کے آگے ان کی ایک نہر چلی نتیجتاً ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ دوسرا گروہ اس بات پر مصر تھا کہ اس کا سرچشمہ تلاش کیا جائے۔ تاکہ اسے بند کرنے سے اس نہر کا بہاؤ کم سے کم ہو اور نقصان سے محفوظ رہا جاسکے۔ لہذا اس

شایینہ جمیل



لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ دنیا کے سامنے آپ ایک موثر اور مضبوط شخصیت کے روپ میں سامنے آئیں۔ ایک ایسی شخصیت جس کے جیسا بننے کی لوگ چاہ کریں۔ مگر یاد رکھیے گا کہ صرف مطالعے سے کام نہیں چلے گا اپنی شخصیت کے ارتقاء اور کامیابی کے لئے اس پر عمل بھی بہت ضروری ہے۔ یقیناً ساون رت کا یہ پیغام ان افراد کے لئے مفید ہے جو خود کو ایک موثر اور پرکشش شخصیت کے روپ میں دیکھتے ہیں یا دیکھنا چاہتے ہیں

مائیکڈ فلنسیس میں لفظ س۔ ا۔ و۔ ن۔ چار حرفی لفظ یعنی چار اہم قدیمات ہیں جو دراصل کسی بھی طرح کی جذباتی کیفیت یا اتار چڑھاؤ کا سامنا کرنے اور سچویشن کو پینڈل کرنے میں اہم مثبت ہوتے ہیں۔ آئیے...! سب سے پہلے بات کرتے ہیں ساون کے پہلے حرف س یعنی پہلے قدم کی۔

### س: سنئے اور سمجھئے اپنے دل کی

یہ پہلا قدم ہے، اپنی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو غصہ آرہا ہے یا تھکن محسوس ہو رہی ہے یا اوسا ہے یا جلمن۔ جو بھی ہے اسے محسوس کیجئے۔ جو بھی خیالات اس وقت آپ کے ہوں ان کو غور سے



ذہن کا آئینہ

دوستو دراصل یہ تمثیلی کہانی مائیکڈ فلنسیس کے ساون کا پیغام ہے جو وہ آپ کے لئے لایا ہے۔ اب اگر غور کیا جائے تو نہر میں دو مخصوص عناصر ہیں۔ ایک پانی اور دوسرا اس کے ساتھ چلنے والی مٹی۔ اور یہ ہم جانتے ہیں کہ حضرت انسان کے تخلیقی فارمولے میں بھی یہ دو عناصر اپنی جگہ اہم اور لازمی ہیں۔

دوستو! ذرا گہرائی میں سوچئے تو آپ جان پائیں گیں کہ ساون، برسات یا بارش بھی تو پانی کا مٹی سے ایک گہرے تعلق ہے۔ ایک بندھن کا ہم ہے جو بندھتا ہے تو دنیا میں مزہبزی و شاوہلی لاتا ہے، خوشحالی لاتا ہے۔ نہ بندھے تو چاروں اور ویرانی سی ویرانی، بخر زمین، بریت اڑاتے سوکھے ویران میدان ہی نظر آئیں گے۔

یہ برکتی بوندیں جب آسمان سے زمین کا رخ کرتی ہیں تو ایک گول قطرے کی مانند آہستہ آہستہ نزول کرتی ہوئی جیسے جیسے عیاسی زمین کے قریب ہوتی جاتی ہیں ایسے ویسے اپنی بیت کھو کر مٹی میں مل جاتی ہیں نوٹ کر بکھر جاتی ہیں اس میں جذب ہو جاتی ہیں اور یہی جذب زمین کی سیرابی اور اس کی زرخیزی کا باعث بنتا ہے۔

اب ذرا اسی تمثیل کو مائیکڈ فلنسیس کے پیرائے میں سمجھتے ہیں۔

انسانی جذبات اور اس کی سوچ کا تال میل ہی ایک موثر اور مضبوط یا پھر ایک کمزور ٹوٹی پھوٹی شخصیت کی حقیقت کرتا ہے۔ مائیکڈ فلنسیس ایک سپرٹ بتاتے ہیں کہ اگر ہم اپنے جذبات اور احساسات کے بہاؤ کو صحیح رخ پر موڑنا سیکھ لیں اور اپنے ماحول میں بہتی لہروں کو مثبت انداز میں خود میں جذب کرنا سیکھ

کھینچے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا غصہ بے وجہ نہ ہو۔ ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ انتہائی معمولی بات پر کسی نے آپ کو جھڑک دیا۔ آپ کو برا لگا اور آپ نے چاہا کہ آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار بھی کریں اور اپنا کلمہ نظر سمجھانے کی کوشش کریں۔ مگر آپ ایسا کرنے میں ناکام ہو گئے۔ وجہ کوئی بھی نئی بہر حال آپ ایسا نہ کر سکتے اور ایسا نہ کر سکتے کی صورت میں الٹا اپنے آپ کو سنا شروع کر دیا یا تنہائی میں مچھپ کر بیٹھ گئے، منہ پٹایا، دل ہی دل میں جلتے کڑھتے رہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ میں رات کو سونے لیٹے تو سر درد سے پھٹا جا رہا تھا۔ اب کیا کریں ماسوائے اس کے کہ ایک سر درد کی گولی کھائی اور کلیہ میں سر دبا کر لیٹ گئے۔

ناہرین کا کہنا ہے کہ ایسا ہم ظاہری طور پر کرتے ہیں۔ حالانکہ قدرت نے ہمارے دماغ کو اتنی صلاحیت عطا فرمائی ہے کہ جب بھی ذہن دباؤ محسوس کرتا ہے فوری طور پر آپ کی توجہ کو کسی اور جانب مبذول کرتا ہے۔ اس تہیابی کو ہم شعوری طور پر



کھینچتے، ایک شور سا آپ محسوس کرتے ہیں اپنے دل و دماغ میں۔ ایک جنگ سی چھڑتی ہوتی ہے۔ آپ سمجھ نہیں پاتے کہ آپ کو غصہ زیادہ آرہا ہے یا رونا۔ ان کیفیات کو آپ نظر انداز مت کیجئے۔ ہو سکتا ہے آپ کے دل پر چوٹ لگی ہو۔ کسی اپنے کی کہنی کوئی بات بہت درد دے رہی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے آپ خود کو قلت خوردہ محسوس کر رہے ہوں۔ یا پھر اپنی کسی بھردی کا احساس شدت سے سنا رہا ہو۔

اب یہ وہ باتیں اور احساسات ہیں جو ہم میں سے کوئی بھی کسی اور سے بھی برہمیل نہ کرہ کہتا بھی پسند نہیں کرے گا اور نہ ہی ہمیں ایسا کرنا چاہیے مگر اکثر دیکھا گیا ہے کہ احساسات سے ہم خود بھی چشم پوشی کرتے ہیں۔ اب اگر آپ کو احساس ہو جائے کہ آپ کو بے وجہ غصہ بہت آتا ہے۔ آپ کے گھر والے اور قریبی دوست آپ کی اس عادت سے سخت تالاں بھی ہیں۔ تو بیتر ہو گا کہ اپنی اس بری عادت سے منہ پھیرنے کے بجائے اپنی کیفیات کو سمجھنے کی کوشش



LEADING  
Section  
2015

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

عسوں نہیں کر پاتے۔

جوزف گولڈسٹین Joseph Goldstein

ایک ماہر نفسیات ہیں۔ ان کے مطابق ہمارے دماغ میں چیزوں کو خود کار کرنے کی بہترین صلاحیت موجود ہے۔ یعنی جب ہم زیادہ ذہن پریشانی یا ذہنی دباؤ میں چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں اکثر لوگوں کو بھوک زیادہ لگنے لگتی ہے، کچھ لوگوں کی نیند بڑھ جاتی ہے اور وہ ہر وقت بہتر پر نظر آتے ہیں۔ ان کہنا ہے کہ ہم انہی پریشان کن اور منفی امور چھٹاؤ میں ایک کر رہ جاتے ہیں۔ گولڈسٹین کہتا ہے کہ جب آپ کو یہ شعور ہے کہ آپ واچھی یا ایک موثر شخصیت بننا ہے تو آپ اپنے دماغ کی اس خود کار صلاحیت کو رجم دلائل اور مثبت سوچ کی طرف مگازن کر دیں۔ ماسٹڈ فلنسیس اس خود کار صلاحیت کو بہتر بنانے اور متحرک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بلانڈ فلنسیس آپ کو یہ نصیحت کرتی ہے کہ جیسے ہی آپ کے دماغ میں کوئی پریشان کن خیال آئے تو آپ فوراً اپنا دھیان وہاں سے نہ بنائے اور اسی وقت

اچھا بننے کی کوشش بھی نہ کریں۔ ایسا کرنے سے آپ مزید دباؤ میں چلے جائیں گے۔ عین ممکن ہے کہ یہ دباؤ یا غصہ ناشتور میں گھس کر کسی اور جارحانہ روپ میں لپٹا اظہار کرنے کی کوشش کرے۔ اس لئے اپنے جذبات کو ایک بچے کی طرح نرم کریں۔ جیسے بچہ کو کسی بات پر روکا جائے تو وہ اس کی غصہ پڑھ لیتا ہے۔ اس لئے آپ اسے جھڑکنے کے بجائے اگر اس کی بات سن لیں اور کسی اور طرح بھلائے تو مسئلہ جلدی حل ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح آپ نے اپنے جذبات اور احساسات کے ساتھ انتہائی پیار اور شفقت والا برتاؤ رکھنا ہے۔

اس کے لئے سانس کی مشق بہت اہم ہے۔ فوری طور پر آپ ایک لمبی گہری سانس لیں۔ سانس لینے کی رفتار کو دھیما رکھئے۔ بہت تیز تیز سانس نہیں لیتا ہے اور اپنے اس لمحے کے احساسات کو جو غصہ ہو مایوسی یا ادا کی یا بچہ جن حسد بھی ہو سکتی ہے قبول کیجئے۔ یعنی سب سے پہلے سنے اپنے دل کی۔ اپنے احساس کو پوری طرح سمجھئے۔ بہتر یہ ہو گا کہ اگر رونا آ رہا ہے تو رو بیجئے، مگر آپ کو شاید اس لمحے رونا اچھا نہ لگتا ہو۔ تو فوری طور پر اپنی پورنی توجہ سانس کے آنے جانے پر مرکوز کر دیجئے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسا کیسے ممکن ہو پائے گا۔ جب صورتحال بگڑتی ہے یا کوئی ناخوار بات سامنے آتی ہے تو اتنا ہوش



تعمیر و تعمیر

PAKSOCIETY

SCANNED BY AMIR

چلیں ہم اسے بات و اس طرف کہتے ہیں کہ آپ اپنے حواس کی آنکھیں کھلی رکھئے۔ اب یہ سوال مت پوچھئے گا کہ کیا حواس کی بھی آنکھیں ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس کا جواب تو ہے مگر اس وقت اس مضمون کا موضوع نہیں ہے۔

اس لئے اپنی توجہ واپس لاتے ہیں مائنڈ فلنیس پر اور اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ آپ کسی بھی کام میں مصروف ہوں اس کو پوری طرح سے محسوس کیجئے۔ اکبر گھروں میں ایسا ہوتا ہے کہ ٹی وی بھی چل رہا ہے۔ کوئی سٹائٹ مشین چلا رہا ہے تو پانی کی موٹر بھی شور مچا رہی ہے، ساتھ میں ماسی صاحبہ جھاڑو بھی لگا رہی ہیں اور پڑوس سے کسی کی زور زور سے باتیں کرنے کی آوازیں بھی آرہی ہیں۔ ایسے میں کبھی ردی والا آوازیں لگاتا ہے تو کبھی سبزی والا۔ یا پھر کسی نے میوزک آن کیا ہوا ہے۔ اب آپ کو ان تمام کا نظم یا احساس ہے مگر یہ آپ کی طبیعت پر یا آپ کے کام پر اس وقت تک اثر انداز نہیں ہوتے جب تک آپ ان پر توجہ مرکوز نہیں کرتے۔ اور آپ اپنے معمول کے کام میں مگن رہتے ہیں۔

اسی طرح آفس میں بھی کبھی فون کی گھنٹی بجتی تو کبھی دیگر اسٹاف کی ادھر ادھر نقل

ہی کہاں ہوتا ہے کہ ان تمام باتوں پر وہ بیان دیا جائے اور سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر اپنے دل کی سننے بیٹھ جاؤ۔

ہم آپ کے اس اعتراض سے ذرا بھی احتراز نہیں برتیں گے کیونکہ آپ کو ابھی مائنڈ فلنیس طرز حیات کی عادت نہیں ہے۔ مائنڈ فلنیس سے استفادہ کے خواہش مند خواتین و حضرات کو ابھی یہ عادت ڈالنی ہے اور یہ صرف مسلسل مشق سے ہی ممکن ہے۔ آپ اپنی ذات اور جذبات پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول کیسے حاصل کر سکتے ہیں اسی کے لئے تو ہم آپ کو مائنڈ فلنیس سے آگاہی فراہم کر رہے ہیں۔

مائنڈ فلنیس ساون کے جس پہلے قدم کی ہم نے وضاحت کی اسے آسانی سے اپنانے کے لئے اب ہم آپ کو چند مشقیں بتاتے ہیں یہ مشقیں آپ کو اپنی دل کی بات سننے اور اسے سمجھنے کی اہلیت میں اضافہ کریں گی تاکہ کسی بھی صورتحال میں آپ فوری طور پر خود پر قابو پا سکیں اور بلاوجہ کے تخریبی عمل جن میں خود کو سنا، گلام گلوچی چیزیں پھینا یا باؤں غواستہ خود اپنی ذات کو کوئی نقصان پہنچانا شامل ہے سے محفوظ رہ سکیں گے۔

مشق نمبر 1

آنکھیں کھلی رکھیے

ارے ارے ذریعے مت۔ ہم خدا نخواستہ آپ کو فکلی حالات سے نہیں ڈرارہے اور نہ ہی حالات حاضرہ پر نظر رکھنے کو کہہ رہے ہیں۔

مائنڈ فلنیس اور مینڈرنس (Mindfulness

Awareness) کہتی ہے کہ آپ اپنے

ارد گرد سے مکمل طور پر باخبر رہیے۔



2015 LEADING Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

وحرکت آپ کے معمولات کو متاثر نہیں کرتی۔ مگر آپ کو یہاں سے ہوتا ہے۔

مہرم دوستو! اتنی طویل تمہید کا مقصد آپ کو یہ سمجھانا ہے کہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں بکھری آوازوں کو سن و سمن قبول کرتے ہوئے کسی ایک آواز پر لہنا پورا دھیان مرکوز کر دیجئے اور جتنی گہرائی میں اس آواز کو سن سکتے ہیں سنئے۔ یہ آواز کس چیز کی ہے؟ کہاں سے آرہی ہے؟ کیوں پیدا ہو رہی ہے؟ ان سے آپ کو کوئی سروکار نہیں رکھنا ہے بس اس آواز پر غور کیجئے اور اسے سنئے۔ اب یہ آواز گھڑی کی ٹک ٹک بھی ہو سکتی ہے، ہوا کی سائیں سائیں بھی۔ یا پھر کوئی میوزک۔ اس دوران دیگر آوازیں بھی آپ کے کانوں سے گزر رہی ہیں، مگر آپ کا دھیان اسی ایک آواز پر ہونا چاہیے۔ اس مشق کو آپ مائٹڈ ٹنسیس مرقیہ بھی کہہ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

## انگلیوں میں سرسرابٹ محسوس کیجئے

ہم نے ابتدائی اقباط میں آپ کو مائٹڈ ٹنسیس

واک (walk) کے ہارے میں بتایا تھا۔ اب اس میں مزید کرنا یہ ہے کہ آپ مخصوص اوقات میں ہی نہیں بلکہ اپنے سارا دن میں جب بھی حرکت میں آئیں، چلنے کے دوران اپنی پوری توجہ اپنے ایک ایک قدم پر مرکوز رکھئے۔ کام کے دوران آپ ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھ کر جا رہے ہیں۔ واٹس روم میں ہیں، یا

پھر شام کی چٹیل قدمی پر سیر کرنے سے باہر نکلے ہیں چلنے کے دوران اپنی محسوس کرنے کی حس کو مکمل طور پر اینکور کیجئے۔ زمین سے جب جب آپ کا تعلق جڑے اس کا احساس رکھئے۔ آپ کے پیروں کے ٹکوس انگلیاں اٹکھٹے چکنے فرش کو چھو رہے ہیں یا دیوار کا لین کے زون میں کو یا پھر صحن کی گرم زمین پر پڑ رہے ہیں تو زمین کی نرمی، سختی، ٹھنڈک اور گرمی کا پورا پورا احساس رکھیے۔ پھر اس احساس کے ساتھ ساتھ اپنا کام بھی جاری رکھئے، اس دوران آپ کے کام میں کوئی رکاوٹ نہیں آنی چاہئے۔

کام کے دوران کرنا آپ نے یہ ہے کہ جیسے ہی فرصت کا کوئی لمحہ میسر آئے تو اپنے پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں میں ہونے والی سرسرابٹ پر توجہ مرکوز کر دیجئے۔ محسوس کیجئے کہ اس سرسرابٹ کی حرکت کس سمت میں جارہی ہے۔ جتنی انگلیوں کی پوروں سے اندر کی جانب پھیل رہی ہے یا اندر سے باہر انگلیوں کی جانب بڑھ رہی ہے۔ ویسے ہم بتا دیتے ہیں کہ انگلیوں میں یہ سرسرابٹ پوروں سے اندر کی جانب ہوتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی توجہ انگوٹھوں



تعمیراتی ادارہ

SCANNED BY AMIR

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RS. K.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



مستقبل  
سے متعلق  
ہم سے زیادہ نگہرات  
ہے

ماضی  
سے متعلق  
ہم سے زیادہ نگہرات  
ہے



ہر حال میں خوش رہنے کا فن

تھوڑی دیر کے لئے اپنی پوری توجہ اور دھیان اپنے  
حیروں کے انگوٹھوں پر مرکوز کر دیجئے۔

مشق نمبر 3 سانس کی مشق۔

پرلے آئیے۔

نوٹ: زیادہ رکھنے کی باتیں

اپنے انگوٹھوں پر توجہ دیجئے۔

\* بیان کی گئی ابتدائی دونوں مشقوں دورانہ کم سے کم  
5 منٹ رکھئے۔ تیسری مشق 2 منٹ سے زیادہ نہیں  
کرنی ہے۔

\* مشق آپ نے روزانہ کرنی ہیں یعنی اپنے معمول کا  
حصہ بنائیے۔

\* اس مشق کا بہترین وقت دن کے مصروف اوقات  
ہیں جب زندہ گی میں زندگی دوڑ رہی ہوتی ہے، ایک  
لچکل ہوتی ہے۔

(حیوانی ہے)



ابتدائی تعارفی اقسام میں بتائی گئی مشقوں پر آپ  
پابندی سے عمل کرتے رہے ہیں تو پھر ماسٹڈ فلٹیس  
سانس کی مشق آپ کے لئے کوئی مشکل نہیں۔

کہنا آپ نے بس اتنا ہے کہ لٹھے بیٹھے، کام  
کرتے یا فارغ بیٹھے ہوئے اپنی ہر پوزیشن اور سٹیشن  
میں ماسٹڈ فلٹیس بریڈتھنگ (Breathing) یا سانس  
نیچے کی عادت ڈالنی ہے۔ اس کے لیے کوشش کیجئے  
کہ سانس آئی آمد و رفت میں تیزی نہ ہو۔

دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ آپ روزانہ اپنی  
ماسٹڈ فلٹیس بریڈتھنگ (Breathing) کے دوران



## **SHAIKH & COMPANY**

**Accounts, Corporate & Tax Consultant**

**We Provide following Services**

- ❖ Filling of Income Tax, Sales Tax & wealth Tax Returns Electronically.
- ❖ Registration with FBR for NTN.
- ❖ Registration for Sales Tax.
- ❖ Registration with Chamber of Commerce & Industry Karachi (KCCI).
- ❖ New Company Registration.
- ❖ Compliance for any Tax Matter.
- ❖ Accounting & Financial Service provide to the Companies, NGO's and NPO's

---

**Please Contact: Mr. Mahmood Shaikh**

**Consultant: 0300-2359009, 0336-2378690**

**Fax No: 021-36614748**

**Email: [shaikh.n.company@gmail.com](mailto:shaikh.n.company@gmail.com)**

**Office: I-K/2 1st floor, Room # 3**

**Ansari Mansion Nazimabad No. 1 Karachi 74600**



WWW.PAKSOCIETY.COM

# عقل حیران 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

زندگی منطقی کے بغیر تو گزار سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....  
 پر اس امریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پر اسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطقی تفسیر  
 ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی  
 توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودیت میں انہیں سمجھنا نہیں جاسکتا۔ یہ سب  
 بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھے  
 دیئے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج کل تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی  
 اس کوزہ دار صحن پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا  
 باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے حقائق سائنس سوالیہ نشان بنا رہی ہوئی ہے۔

**COPIA**  
**Out of Place**  
**Artifact**

## زمانہ و مکان سے پرے دریا نشیں

.....

ہماری یہ زمین اگنت پر اسرار رازوں کی امین ہے، آثار قدیمہ کے ماہرین زمین کی تہوں سے ماضی کے  
 متعلق نئی نئی چیزیں دریافت کرتے رہتے ہیں۔ جو ہر دم ہمیں حیران کیے رہتی ہیں.... ماضی کی بعض دریافتیں  
 ایسی بھی ہیں جو پر اسرار معنی کی صورت اختیار کر گئی ہیں اور ان کی وضاحت سائنس تاحال نہیں کر سکی ہے....  
 ان دریافتوں کے متعلق ماہرین اور مورخین متنازعہ کہتے ہیں کہ ان چیزوں کا ماضی کے ان وقتوں میں اور اس  
 مقام میں ہونا یقیناً باعث حیرت ہے۔ اسی لیے سائنسدانوں نے ان کو Out of Place Artifact یعنی "زمانہ و  
 مکان سے پرے مناسی" مختصر **COPIA** کا نام دیا ہے۔ یعنی ایسی چیزیں جو شاید اپنے وقت سے ہزاروں برس  
 پہلے ہی بنائی گئی تھیں۔ یہ **oopart** آج بھی سائنسدانوں کے لیے ایک چیلنج کی حیثیت رکھتے ہیں۔  
 ایسے ہی چند **oopart** کا ذکر ہم یہاں کر رہے ہیں جنہوں نے آج بھی سائنسدانوں کو چکرائے رکھا ہے....

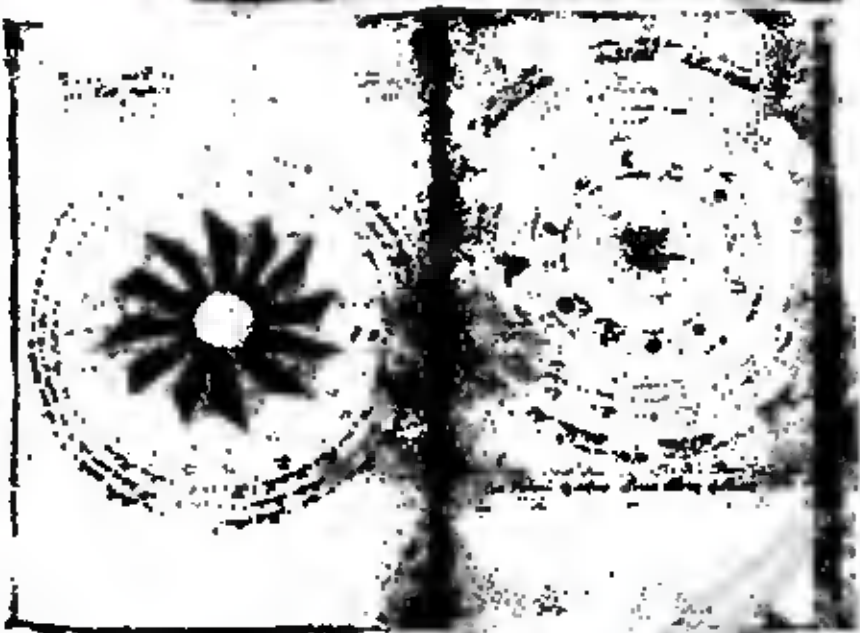
SCANNED BY AKMIR



رنگ برنگے آرٹ ورک اور عجیب و غریب لائنوں سے بھری پینٹ تھی۔

پرائی اور نادر کتاب سمجھ کر ولفرڈ نے اسے خرید لیا اور اسے کئی محققین اور فلمی شخصیات کو دکھایا۔ مگر کوئی بھی اس کتاب کو سمجھ نہ سکا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران کے Cryptographer کی ایک ٹیم نے اس کا مطالعہ کیا تھا، مگر وہ بھی حروف کو وضاحت نہیں کر پائے اور انکشاف کیا کہ یہ کتاب ایسی زبان میں لکھی گئی ہے جو دنیا میں کہیں نہیں پائی جاتی، اس سے دنیا کوئی شخص واقف نہیں، اسے شاید ہی کوئی پڑھ پائے۔

اس کتاب کو ویچ مینوسکریپٹ Voinch Scrip کا نام دیا گیا۔ کاربن ڈیٹنگ کی مدد سے انکشاف ہوا ہے کہ کتاب پندرہویں صدی عیسوی میں 1404-1438ء کے درمیان لکھی گئی ہوگی.... اس کے بعد دنیا کے بہت سے ریاضی دان،



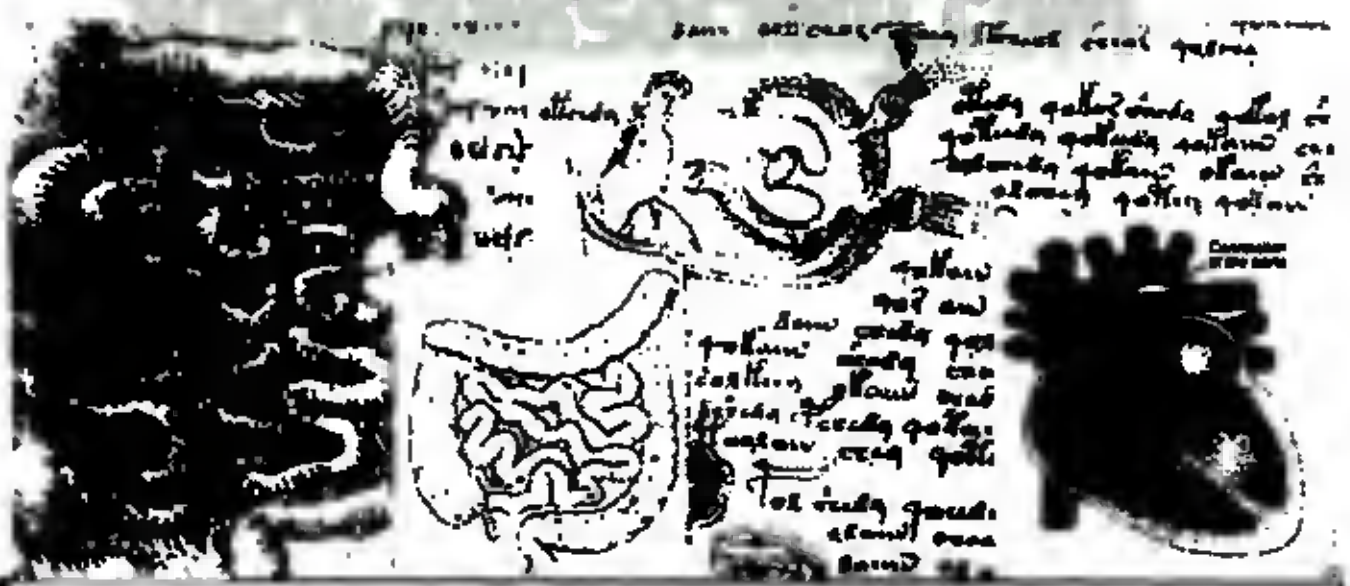
ولفرڈ ایم ویچ پولینڈ میں رہنے والے ایک امریکی نژاد کتب فروش ہیں، جو قدیم و نادر کتابوں کی تلاش میں لگے رہتے ہیں۔ 1912ء میں انہیں اٹلی میں ایک قدیم عیسائی خانقاہ ولا موئڈاگون کی لائبریری میں ایک قدیم اور نادر کتاب نظر آئی، 240 صفحات پر مشتمل یہ قلمی کتاب انگریزی اور یونانی سے ملتی جلتی کسی انجان زبان میں لکھی ہوئی تھی، پوری کتاب

کتاب کے صفحات پر بنی ڈرائنگ جو ابتداء میں پھول کہے جاتے تھے، جدید تحقیق سے معلوم ہوا کہ جو کتبشاذوں سے ہو ہو سے مماثلت رکھتی ہیں



پاکستان کا سب سے بڑا سائنس





### اس کتاب کی بعض ذرا ننگ انسانی جسم کی ساخت سے متعلق ہیں

کے متعلق یہ تک نہیں جانتے تھے کہ سورج زمین کے گرد نہیں گھوم رہا بلکہ زمین سورج کے گرد گھوم رہی ہے۔ وہ کبکشان نظام سے کس طرح واقف ہو سکتے تھے۔

کبکشاؤں کے یہ نقشے ماضی بھید میں آخر کس نے ترتیب دیے؟؟؟... سائنسدانوں کے لیے یہ بتانا مشکل ہے....

ماچسز یونیورسٹی کے ڈاکٹر مرسلو منشیرو نے کئی سالوں تک اس سکرپٹ کا مطالعہ کیا، انہوں نے اپنی ایک تحقیق میں کہا کہ یہ متن نایاب ہے۔ کمپیوٹر انڈر اسٹریٹس ٹیکل میٹھ سے اس زبان کو پڑھنے کی کوشش بھی کی گئی۔

سالوں سے دنیا بھر میں سائنسی اور تاریخی ماہرین اس کی تحقیق میں لگے ہیں۔ مگر اب بھی یہ راز بتا ہوا ہے کہ آخر اس کتاب میں کیا لکھا ہے، کس نے لکھا اور یہ کون سی زبان ہے۔

دنچ میونسٹیٹ کو آج بھی دنیا کی سب سے پر اسرار کتاب کہا جاتا ہے۔

۲

کریٹوگراف اور زبان اور تاریخ کے ماہرین نے طبع آزمائی کی لیکن لاکھ کوششوں کے بعد بھی اب تک یہ واضح نہیں ہو پایا ہے کہ آخر اس کتاب کو لکھنے والا کون ہے اور اس کتاب میں آخر کیا لکھا ہے۔

کچھ کا خیال ہے کہ قرون وسطیٰ کے کسی ماہر نباتیات نے پودوں کی تصویروں اکٹھا کی ہیں۔ تو کوئی اسے جڑی بوٹیوں پر طبی علاج کی کتاب کہتا۔ کوئی اسے اناتامی کی کتاب بتاتا تو کوئی اسے فلکیات کی کتاب کہتا ہے۔ لیکن اس کتاب میں ایسی تصویریں اور آرٹ ورک ہے جنہیں آج تک سمجھا نہیں جاسکتا ہے۔

ان میں بنی ہوئی تصاویر کو ابتدا میں کسی پھول یا پودے کی تصویریں کہا جاتا تھا۔ مگر کبکشاؤں کی دریافت کے بعد پتہ چلا کہ یہ کسی پودے کی تصویریں نہیں بلکہ کبکشاؤں اور مکی دسے کے نقشے ہیں۔

اس کتاب میں بنی کچھ اشکال کبکشان نظام سے حد درجہ مماثلت رکھتی ہیں تو کوئی انسانی جسم کے اعضاء کو ظاہر کرتی ہیں۔ جنہیں دیکھ کر نہیں کہا جاسکتا کہ یہ پندرہویں صدی عیسوی کے کسی شخص کی بنائی ہوئی ہیں۔ کیونکہ ایسے دور میں جب لوگ نظام شمسی



SCANNED BY AMIR

REBENC  
2015  
ction

ایک مشین ظاہر ہوئی۔

جب تمام پرزوں کو صاف کر کے آپس میں جوڑا گیا تو ایک عجیب و غریب قسم کی چیز وجود میں آئی جس پر پیمانے اور ڈائل نصب تھے۔ اس مشین پر کل 32 گراہیاں تھیں جن کا سائز 9 سے 132 ملی میٹر تک تھا۔ ان گراہیوں کی حرکت سے ایک سوئی گھومتی ہے جو کسی سمت کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس مشین کے ایک طرف ایک ایسا یور بھی نصب ہے جس کی مدد سے مشین کی رفتار کو کم و بیش کیا جاسکتا ہے۔ اس کی گھومنے والی سوئیوں پر کانس کی تہ چڑھائی گئی ہے جن پر کچھ تحریر بھی ہے۔ یہ مشین کافی الجھاوا والی ہے۔ یہ نیور گھڑی کی طرح گھومتا تھا۔ بچوں جنوں اندر لگی ہوئی گرامری چلتی تھی تمام ڈائل ساتھ ساتھ گردش کرتے تھے۔

امریکن پروفیسر ڈیوگ بے سولا پرائس جو 1958ء میں کیمبرج یونیورسٹی سے وابستہ تھے، انہوں نے اس مشین کو دنیا کا قدیم ترین فلکیاتی اینالوگ کہہ دیا کہتا ہے اور ہو ہوا اس جیسی ایک نئی مشین بنا کر انکشاف کیا کہ یہ مشین آج بھی چاند، سورج کی حرکت کا حساب

17 مئی 1902ء میں یونانی غوطہ خوروں نے جزیرہ کریٹ سے 18 میل دور انٹی کیقٹرا Antikythera نامی جزیرہ کے قریب ایک ایسے ڈوبے ہوئے جہاز کی نشاندہی کی جس پر کانس کی دھات اور بلور کے بنے ہوئے مجسمے لدے ہوئے تھے۔ ٹھون لطفہ کے اس شاہکار کو بہت اہتمام سے بچالیا گیا۔ کافی چھان بین کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی کہ یہ جہاز حضرت عیسیٰ کے زمانے سے کم از کم بیاسی سال پہلے ڈوبا ہو گا۔ جب مزید چھان بین کی گئی تو اس جہاز میں گلی ہوئی کٹری میں ایک بے بیت ڈالے کی مانند شے برآمد ہوئی جس کے ساتھ اور بھی بہت سے پرزے منسلک تھے۔ کانس کی ایک چادر بھی تھی جس پر بہت سے دائرے اور نشانات بنے ہوئے تھے جن کا تعلق ظم فلکیات سے تھا۔

اسے مزید تحقیق کے مستحسن کے میوزیم بھجوا دیا گیا۔ جب اس شے کو خشک کیا گیا تو سبلی جی ہوئی کٹری الگ ہو گئی اور جدید اینالوگ گھڑی کی طرح کی



انٹی کیقٹرا میکانزم کے پرزے گراہیاں موجود ہیں۔ کسی گھڑی یا مشین کی طرح نظر آتی ہیں۔

READING SECTION

62

SCANNED BY AMIR



انٹی کیپٹن رائیٹ کی تصویر کو دیکھ کر بتائی گئی تھی

عام تاثر یہی ہے کہ 1800ء سے پہلے بجلی اور اس سے چلنے والی اشیاء سے دنیا واقفیت نہیں رکھتی تھی۔ پہلے دور کے لوگ صرف مشعلیں، چراغ، موم بجتی، لائٹیں وغیرہ کا استعمال ہی جانتے ہیں مگر سائنسدانوں اس وقت حیرت کے سمندر میں ڈوب گئے جب 1938ء میں بغداد کے قریب ڈھائی ہزار سال پرانی تہذیب کے کھنڈرات سے ایک الیکٹریک بیٹری دریافت ہوئی۔ یہ بیٹری بغداد کے قریب خجبت ربو Khujut Rabu کے مقام سے کھدائی کے دوران برآمد ہوئی۔ یہ 6 انچ لمبی بجلی رنگ کی سلی کے گلدان کی طرح تھی۔ اسے ایک معمولی گلدان سمجھ کر بغداد میوزیم میں رکھ دیا گیا۔

بغداد میں ہی آثار قدیمہ کے جرمن ماہر ڈاکٹر ولبریم کوئنگ Wilhelm Konig نے جب اس کا

کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اب یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ قدیم یونانی سائنسدانوں نے اسے بنایا ہو گا اور روسن جہاز کے ذریعے اس مشین کو کہیں بھیجا جا رہا تھا۔ اس مشین کو لکڑی کے ایک نوکری میں رکھ دیا گیا تھا، اس میں کانسی کے ڈائل (سولیاں)، گیئر (گرارٹی) اور ڈینٹ لگے ہوئے تھے۔ 40 پینل ڈینٹ اور گیئر پر مشتمل اس آلے کو قدیم دور میں نظام شمسی پر نظر رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہو گا۔ اس کے پچھلے حصے پر دو ڈائل لگے ہوئے تھے جو چاند کی حرکات کا اور پہلے سورج کے بارے میں معلومات ظاہر کرتے تھے۔ یہ آلات عطارد، زہرہ، مریخ، مشتری اور زحل کی سرگرمیوں پر نظر رکھنے کے لئے بھی استعمال کیے جاتے ہون گے۔

اب آپ ہی سوچیں کہ سائنسدانوں کا ایک ایسی مشین سے واسطہ پڑ رہا ہے جس کی ایجاد آج سے دو ہزار سال پہلے ہوئی جو نظام شمسی کی گردش پر نظر رکھتی ہے جبکہ محض پانچ سو سال قبل ماہر فلکیات گلیلیو نے چند سو سیوسی میں اس راز سے پردہ کشائی کی تھی، ورنہ اس سے قبل لوگ تمام ستاروں کو سائمن اور سورج کو زمین کے گرد گردش کرتا سمجھتے تھے۔

سائنسدان کے لیے یہ بات باعث حیرانی ہے کہ آخر اس قسم کی پلانٹیریئم Planetarium دو ہزار سال پہلے کن لوگوں نے بنایا ہو گا؟....

یہ مشین آج بھی یونان کے قومی آثار کے عجائب گھر ایتھنز میں موجود ہے۔ اس مشین کو جزیرہ کے نام سے انٹی کیپٹن رائیٹ کا نام دیا گیا۔

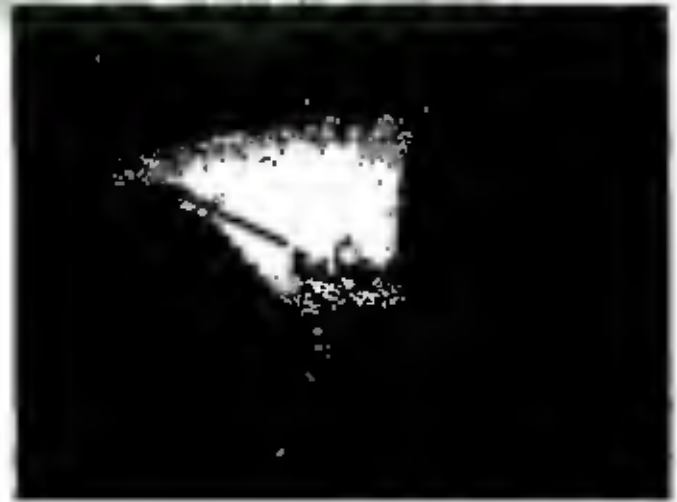
عراق میں طوائف الیکٹرو پلینٹ کے ٹیوٹ قرار دیا۔  
ہو سکتا ہے کہ یہ بیٹری جس سے برقی قوت حاصل کی  
جاتی تھی برتنوں اور زیورات پر سونے کا پانی چڑھانے  
کے لئے استعمال کی جاتی ہو۔۔۔

1940ء میں ولارڈ ایف ایم گرے Willard  
F.M Gray جو پینسیلوا پنسیلوا میں جنرل  
ایلیکٹریک ہائیڈرو نیچ لیڈٹری میں انجینئر تھے۔ انہوں  
نے ولیم کوئیک کے نظریات اور بیٹری پر مزید  
رہنمائی کی اور پہلے بغداد بیٹری کا ایک اسٹریکچر  
ڈیزائن کیا اور پھر ویسائی نمونہ تیار کیا۔ جرمن راکٹ  
سائنسدان ویلی لے گرے Willy Lay Gray  
نے اس بیٹری سے ملتی جلتی دوسری بیٹری تیار کی اور  
قریباً دولت کے قریب بجلی حاصل کی۔

1970ء میں مصری آثار قدیمہ کے جرمن  
ماہر ارن لیکبرچٹ Arne Eggebrecht نے  
بغداد بیٹری جیسی ایک بیٹری بنا کر اس میں انکور کا تازو  
رنگ ڈالا، اس سے کئے گئے تجربات سے 0.87 دولت  
بجلی پیدا ہوئی۔ اس نے اس سے ملنے والی برقی رو سے  
چاندی کے مجسمہ پر سونے کا پانی چڑھایا۔

ہماری موزمبین بتاتے ہیں کہ دو سو برس پہلے  
ہی جرمن طبیعات دان جارج او ایم نے برقی  
کرنٹ کا قانون پیش کیا اور اٹلی کے سائنسدان  
دولٹا نے الیکٹریک بیٹری ایجاد کی تھی، اس سے  
تیس سوئی بجلی کے متعلق جانتا ہی نہیں تھا، تو پھر  
ذہانی ہزار برس قبل الیکٹریک کی یہ بیٹری کس  
نے بناوائی۔ کیا اس دور کے لوگ برقی کرنٹ سے  
اسی طرح واقف تھے جس طرح کہ ہم۔۔۔

۱۰ ۲ ۱۱



بغور مطالعہ کیا تو انکشاف کیا کہ یہ کوئی عام گلدان  
نہیں بلکہ ایک الیکٹریک بیٹری ہے جس میں 60 لیٹر  
تھلی کا آمیزہ Asphalt کی تہہ کے ساتھ تانبہ کا پائٹی  
انچ لمبا اور ڈیڑھ انچ چوڑا سلنڈر بھی موجود تھا جس پر  
تیزاب کی طرح کاری کی گئی تھی اور ایک لوہے کی  
سلاخ گزار کر تانبے کے سلنڈر میں پہنچائی گئی تھی۔  
دریافت کرنے والوں نے اسے بغداد بیٹری کا نام دیا۔

بعد میں مسٹر کوئیک کو دریافت کے مقام سے  
قریب سے مزید بیٹریاں بھی ملیں، جن میں سے ایک  
برلن کے عجائب گھر میں رکھی گئی۔ ایک اور بیٹری  
تسینون نامی بستی سے ملی۔ مؤرخین بتاتے ہیں کہ یہ  
شہر پارٹین دور کے ہیں جو 300 قبل مسیح میں آباد  
ہو گیا تھا۔ ولیم کوئیک نے ان بیٹریوں کو اس دور کے



تاریخ و تمدن

SCANNED BY AMIR

PAKSOCIETY  
64

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ سوکھی تعمیرات، فضائی گندھک اور فاسفورس سے اس کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا اور اس کی چمک اور تازگی آج تک برقرار ہے۔

واضح رہے کہ ساخندان اب تک لوہے کی لکڑی قسم تیار نہیں کر پائے ہیں جو ہزاروں سال گزر جانے کے باوجود کسی قسم کے اثرات سے محفوظ رہ سکے۔

1961ء میں اس ستون کے کیمیائی ٹیسٹ سے پتہ چلا کہ یہ کالم



حیرت انگیز طور پر خالص سٹیل سے بنا ہے اور آج کے سٹیل کے مقابلے میں اس میں کاربن کی مقدار بہت کم ہے۔ اس میں فاسفورس زیادہ مقدار اور سلفر اور میگنیشیم مقدار میں ہے۔ یعنی اسے 98 فیصد خالص لوہے سے تیار کیا گیا اور یہ تب ہی ممکن ہے اگر اسے 900 ڈگری سے زائد ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت تک گھلا کر تیار کیا جائے، اور اس پر دھات کا میل Slug اور آئرن آکسائیڈ کی تہہ چڑھا دی جائے۔ لوہا دھوپ اور نمی کی زد میں رہے تو اس کی سطح پر زنگ لگنے لگتا ہے۔ زنگ دراصل لوہے کا ہائیڈرینڈ آکسائیڈ ہے۔ جدید دور لوہے کو زنگ سے بچانے کے لیے کئی طریقے اپنائے جاتے ہیں۔ لوہے کی سطح پر گریس یا تیل کی تہہ چڑھا دیا جاتا ہے۔ یا وارنٹل اور پینٹ کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ الیکٹرو کیمیکل اور گلوٹائزنگ وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ 273 ق م کے کارنگر کیا اس ٹیکنالوجی سے واقف تھے....؟

۴

دہلی کے علاقے مہرولی میں قطب مینار کے احاطے میں دو ہزار سال سے بھی پرانا لوہے کا ایک 23 فیٹ (7 میٹر) لمبا اور چھ ہزار کلو گرام وزنی ستون کھڑا ہے۔ اس ستون کے متعلق بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ اسے قدیم ہندوستانی بادشاہ چندر گپت وکرمادتی کے دور اقتدار (375ء

413ء) میں تعمیر کیا گیا، بعض اسے چندر گپت مور یہ (322-298 ق م) کے دور کی ہیں، بعض مینار پر اسے 912 قبل مسیح کا بتاتے ہیں۔ لیکن سب سے مشہور روایت یہ ہے کہ اسے 273 ق م کے سب سے مشہور اور طاقتور بادشاہ اشوک اعظم نے بنوایا تھا اور اس مناسبت سے اسے "اشوک کی لاٹ" کہا جاتا ہے۔

مورخین کا کہنا ہے کہ پہلے یہ مینار مقررہ کی وشنو پہاڑی پر تعمیر مندر میں لگا ہوا تھا، 1050ء میں مسلمان اسے دہلی لے آئے تھے اور 1233ء میں بادشاہ قطب الدین ایبک نے قطب مینار تعمیر کیا تو اس کے احاطے میں اس ستون کو لگوادیا گیا۔

لوہے کے اس ستون کی جو بات دیا کے لئے حیرت کا باعث ہے وہ یہ ہے کہ تقریباً دو ہزار سال سے زیادہ عرصہ اس کھلے آسمان کے نیچے تمام موسموں میں کھڑا رہنے کے باوجود بھی اس ستون میں آج تک ایک بھی زنگ نہیں لگا ہے۔

یونان میں نرائی پولس Tripoli's کے نزدیک پائی گئی۔ میکینائی Mycenae اور پائی لوس Pylos کے شہروں سے بھی لوہے اور اسٹین لیس اسٹیل کی مجموعیاں ملی ہیں جو 15 سو قبل مسیح سے بھی پرانی تھیں۔ واضح رہے کہ اسٹیل بنانے کے لئے لوہے کو 750 سے 3900 گمری سینٹی گریڈ درجہ حرارت کی ضرورت پڑتی ہے۔



مصر، عراق اور یونان کے آثار قدیمہ سے آنکھوں کے ایسے تراشیدہ لینس دریافت ہوئے ہیں بالکل ویسے ہی جیسے آج کل سلیسیم اوکسائیڈ سے تیار کئے جاتے ہیں۔

ایک ریسرچ رپورٹ ٹیمپل نے اپنی کتاب Forbidden Technology میں اس طرح کے 450 قدیم اشیاء کا تذکرہ کیا ہے جو لینس، میگنیٹک لائن گلاس یا عینک کے عدسے سے مشابہ ہیں۔ ان میں 48 لینسز تو یونان کے شہر زائے سے دستیاب ہوئے ہیں یہ لینس کسی بھی شے کو ذریعہ سے دو گنا تک بڑا دکھاتے ہیں۔ ایک بہت بڑا کرشل لینس کبریٹ سے بھی دریافت ہوا۔ افسس (ترکی) سے برآمد ہونے والا لینس برسوں سے 75 فیصد چھوٹا کر کے دکھاتا ہے۔ بہان میں شیشے نما پتھر کے ایسے ٹکڑے بھی ملے ہیں جو عینکس کہلاتے تھے۔ ان میں تابکار ایلیومیم آکسائیڈ موجود ہے۔



چین میں ٹنگ ہئی Qinghai صوبہ میں دیکھا Delingha شہر سے 40 کلومیٹر دور ہانگوٹنگ Baigong نامی پہاڑ کے تین قدم غاروں میں لوہے کے پائپ دریافت ہوئے، اس غار سے 80 میٹر کے فاصلے پر واقع ٹاسن جھیل Toson Lake کے ساحل پر اور جھیل کے اندر بھی ایسے پائپ ملے ہیں۔ لال اور بھورے رنگ کے ان پائپ کا قطر 2 سے 4.5 انچ ہے۔ چین کے سائنسدانوں کے مطابق ان پائپس میں فیرک آکسائیڈ، سلیکون ڈی آکسائیڈ اور ٹینسیسیم آکسائیڈ پایا گیا ہے۔ جیٹ انجینئرنگ آف جیولوجی نے thermoluminescence تجربہ کر کے دیکھا ہے اس پائپ کی عمر کا اندازہ کیا۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ کوئی شے کتنے برس سورج کی روشنی یا حرارت میں رہی۔ ان کے مطابق یہ پائپ ذریعہ لاکھوں سال قدیم ہیں۔ جبکہ خطہ میں انسانی تہذیب کا آغاز 30 ہزار سال پہلے بتایا جاتا ہے۔ آخر کس نے ان قدیم غاروں میں پائپ لٹنگ کی ہوگی۔

موجودہ دور کے سائنسدان خیال کرتے ہیں کہ لوہے کی دریافت ایک ہزار قبل مسیح میں ہوئی مگر اس سے بھی ذریعہ ہزار برس پرانی لوہے کی ایک بعض

پاکستان کا سب سے بڑا سائنس اور ٹیکنالوجی سوسائٹی

SCANNED BY AMIR

READING Station 65

# حجرِ نمک

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

## چٹان کے دائرے

افریقہ کے صحرائے نامیب کی سینکڑوں میل پر پھیلی راوی میں ہزاروں کی تعداد میں پر اسرار دائرے موجود ہیں۔ چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پر اسرار دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں کر سکے کہ یہ کیوں بنتے ہیں۔

نامیبیا Namibia ایک افریقی ملک ہے۔ یہ جنوبی افریقہ میں بحر اوقیانوس کے کنارے واقع ہے۔

نامیبیا کا صحرائے نامیب Namib Desert دنیا کے خشک ترین صحرائوں میں سے ایک ہے۔ اس کا رقبہ 50 ہزار مربع کلومیٹر ہے۔ یہ بحر اوقیانوس کے ساتھ ساتھ مہیبیا کے ساحلوں پر ایک ہزار میل تک



پھیلا ہوا ہے۔ اس کا کچھ حصہ جنوب مغربی انگولا میں بھی شامل ہے۔ صحرائے نامیب کو دنیا کا قدیم ترین صحرا سمجھا جاتا ہے جو کم از کم 8 کروڑ سال قدیم ہے۔ اس صحرا کا بیشتر حصہ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس صحرا کے نیلے دنیا کے بلند ترین ریت کے ٹیلوں میں شمار ہوتے ہیں۔ چند ریت کے ٹیلوں کی بلندی تو 383 میٹر تک ہے یعنی دیسپائر اسٹیٹ بلڈنگ اور ابراہیم مصر سے بھی اونچی۔

سوسولے Sossus lei میں موجود صحرائے نامیب کا بلند ترین ٹیلہ







یہ صحرا معدنیات خصوصاً ٹنگسٹن، تمک اور ہیرے کے ذخائر کے لحاظ سے اہمیت رکھتا ہے۔ جس جگہ یہ صحرا ساحل سمندر سے ملتا ہے وہ علاقہ زحانچوں کا ساحل Skeleton Coast کہلاتا ہے۔ یہ نام اسے ساحل پر دھند کے باعث چٹانوں سے تباہ ہونے والے

اہل پروردی گئی تصویر کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ جیسے یہ کسی چکن پاس (کا کڑا) کے مرض میں مبتلا انسان کے جلد کی تصویر ہے، لیکن کوئی انسانی جلد نہیں بلکہ نامیبیا کے صحرائی خطے کا بالائی منظر ہے۔

اگر سیٹلائٹ سے زمین کے 24.95 درجہ عرض البلد جنوب اور 15.93 درجہ طول بلد مشرق کی تصویر بن جائے تو سینکڑوں میل پر پھیلی صحرائے نامیب کی اس وادی میں ہزاروں کی تعداد میں نقطے نظر آئیں گے، جو دراصل صحرائی گھانس میں بننے پھرنے والے دائرے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک دائرے کا قطر 2 سے 15 میٹر (7 سے 49 فٹ) ہے۔ یہ دائرے صحرائے نامیب کی 160 کلومیٹر (100 میل) چوڑی اور 2400 کلومیٹر (1500 میل) لمبی سرحدوں پر صرف نامیبیا ہی میں نہیں بلکہ اتولا اور ساؤتھ افریقہ تک پھیلے ہوئے ہیں۔

اس وادی میں دو دھیائی تھور کی قسم کی خوردہ گھانس Euphorbia damarana بڑی تعداد میں آتی ہے، مگر حیران کن طور پر ان دائروں میں کوئی گھانس نہیں آتی.... اور مزید حیرت کی بات یہ ہے کہ دائروں کے ارد گرد یہ گھانس معمول

بحری جہازوں کے لیے اور صحرائے نامیب کے لیے ان افراد کی نسبت سے ملا جن کی باقیات زحانچوں کی صورت میں ہی ملیں۔

لیکن ہمارے اس مضمون کا موضوع صحرائے نامیب کے بلند پہاڑی خطے اور زحانچوں کا ساحل نہیں، بلکہ اس صحرائے نامیب کی وادیوں میں موجود پراسرار دائرے ہیں۔ جنہیں حوائث الجن اور Fairv's Circles یعنی پریوں اور جنات کے دائرے کہا جاتا ہے۔



یہ چاند کی سطر پر بنے دائرے نہیں بلکہ افریقی ملک نامیبیا کی وادی میں گھانسون پر بننے پھرنے والے دائرے ہیں۔

تعمیراتی کام

سینکڑوں میل پر پھیلی اس صحرائی وادی میں  
 ہزاروں کی تعداد میں نظر آنے والے لکھے  
 دراصل صحرائی گھانس میں بنے بچہ دائرے ہیں اور ہر  
 ایک دائرے کا قطر 7 سے 15 میٹر ہے۔

سے کوئی ٹھوس جواب نہیں مل پایا ہے۔

مقامی قبیلہ Himba کے لوگوں کا ماننا ہے  
 کہ یہاں کی زمین کے اندر ایک بہت بڑا ڈرگین رہتا  
 ہے۔ جو سانس لیتا ہے تو اس کی سانسوں کی گرم اور  
 آتش ہو ابلہلوں کی صورت میں زمین کی سطح تک  
 پہنچتی ہیں اور یہ بلبلے دائرے کی صورت میں سطح زمین  
 کی گھانس کو ختم کر دیتے ہیں۔

صحرائے نامیب میں سان San نامی بشمین  
 Bushmen قبائل کی ایک روایت یہ کہتی ہے کہ یہ  
 دائرے دراصل جنات اور دوج تاؤں کے قدموں کے  
 نشانات ہیں وہ یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان کے آباؤ اجداد

سے تین گنا زیادہ بڑھتی ہے۔ مزید حیران کن بات یہ  
 ہے کہ یہ دائرے زندہ مخلوق کی طرح گھٹتے  
 بڑھتے رہتے ہیں۔

مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گزشتہ ساٹھ سالوں  
 کے تجزیے سے پتا چلا ہے، ابتداء میں گھانس کے  
 دائرے اچانک پیدا ہوتے ہیں، ان کی چوڑائی دو میٹر  
 ہوتی ہے یہ دور سے واضح نظر آنے لگتے ہیں۔ رفتہ  
 رفتہ یہ بڑھ کر 12 تا 15 میٹر تک پہنچ جاتے ہیں اور  
 پھر ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔

ان دائروں پر 1971ء سے سائنسی تحقیق کی  
 جا رہی ہے، کہ آخر اس زمین میں ایسی کیا خاص بات  
 ہے کہ 15 میٹر چوڑے لاکھوں دائروں میں ایک پودا  
 نہیں اگ پاتا۔ لیکن آج تک سائنسدانوں کی طرف

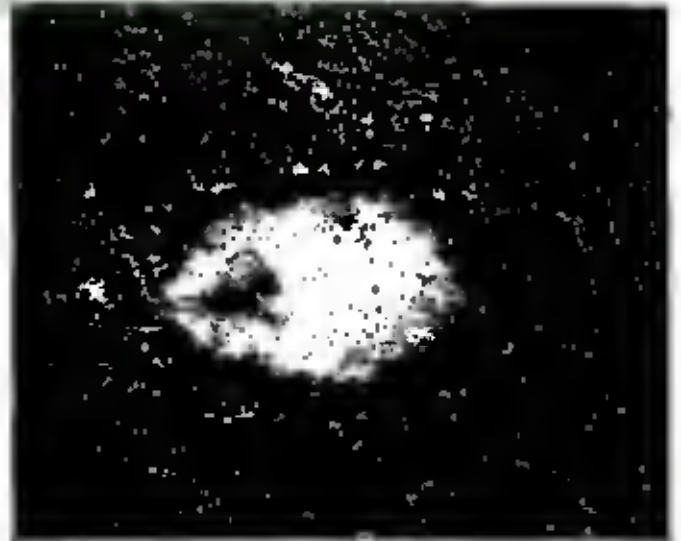
متعلق کنی نظریات پیش کیے، کسی نے کہا کہ اس زمین کی مٹی میں کوئی ریڈیو ایکٹیوٹی یا کوئی کیمیائی عنصر کی موجودگی سے منسوب کیا تو کسی نے اسے صحرائی ویک کا کارنامہ کہا۔ کسی نے ڈریگن کی روایت کو بنیاد بنا کر زیر زمین کسی زہریلی گیس کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ کسی نے پودوں میں زہریلے مواد کو وجہ بتایا لیکن گذشتہ تیس برسوں کی تحقیق میں کوئی بھی نظریہ درست ثابت نہ ہو سکا۔

کنسن برگ ساؤتھ افریقہ کی پرٹوریا یونیورسٹی کے ماہر نباتات پروفیسر وان روین van Rooyen نے یہاں کے پودوں اور مٹی پر کئی سال تحقیق کی لیکن وہ اس مقام پر پودے نہ اگنے کی کوئی وجہ دریافت نہیں کر پائے۔

ہیبرگ یونیورسٹی کے ہائیولوجسٹ ناربرٹ جیور جس Norbert Juergens نے یہاں کی مٹی میں صحرائی ویک کی موجودگی کا نظریہ پیش کیا۔ ان کا ماننا تھا کہ صحرائی ریشمی ویک ان پودوں کو کھا جاتی ہے۔ اس موضوع پر جیور جس نے مقالے تحریر کیے جو انتہائی سادہ اور قابل قبول نظریہ ہونے کی وجہ سے



سائنسدان گذشتہ چالیس سالوں سے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے لے رہے ہیں مگر بھر بھی کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکے۔



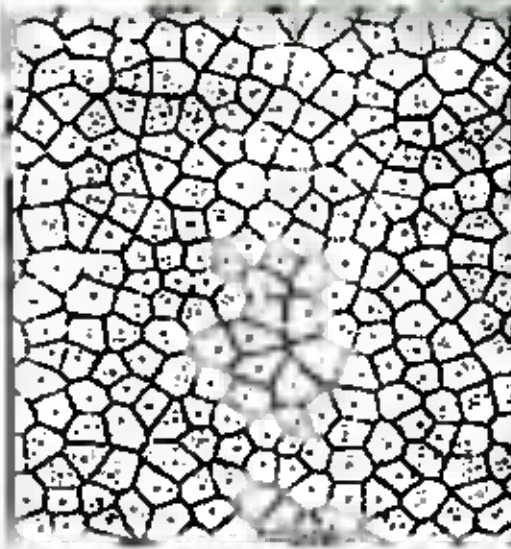
بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی غزال اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔

میں سکورد Mukuru نامی کوئی دیوبیکل ہستی گزری تھی یہ دائرے اسی کے پیدا کر دو ہیں۔ کچھ قبائل نے انہیں قدیم شہسین لوگوں کی قبریں کہا جنہیں کالونیل آبادی کے دور میں قتل کیا گیا تھا۔ بعض کا کہنا تھا کہ یہ محض مقامی جانوروں مثلاً افریقی برن اور شتر مرغ کے آرام کرنے کی جگہ ہیں۔ دیکھتے ہیں کہ شتر مرغ کے ریت میں لاشیاں لگانے سے یہ دائرے بنے ہیں۔

یوں تو اس دائرے کے متعلق 1920 کی دہائی سے مختلف لوگوں نے اپنے مفروضوں اور کتابوں

میں تحریر کیا مگر سائنسی لحاظ سے ان پر اسرار دائروں پر تحقیق کا آغاز 1971ء میں شروع ہوا۔ اس صحرائی شتر مرغ غیر آباد اور ناقابل رسائی ہے۔ اس وادی میں جنگلی جانور خصوصاً تینڈوا، افریقی برن، شتر مرغ بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں اور یہاں سے نزدیک ترین انسانی آبادی بھی 180 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔

ابتداء میں سائنسدانوں نے اس کے



کافی مقبول ہوا، مگر جب اس نظریہ کی بنیاد فلوریڈا یونیورسٹی کے بائیولوجسٹ والٹر شینکلر Walter R. Tschinkel نے یہاں کے چند دائروں کو کئی فیٹ تک کھود ڈالا تو انہیں کسی بھی دیمک اور ویمک کے

دائیں جانب زیرافش لیس مائیکرو اسکوپ سے لی گئی انسانی جلد کے خلیوں کے پیٹرن کی تصویر اور بائیں جانب مامیسیا کے دائروں کا پیٹرن جو بہت ہی سچا کرتا ہے۔

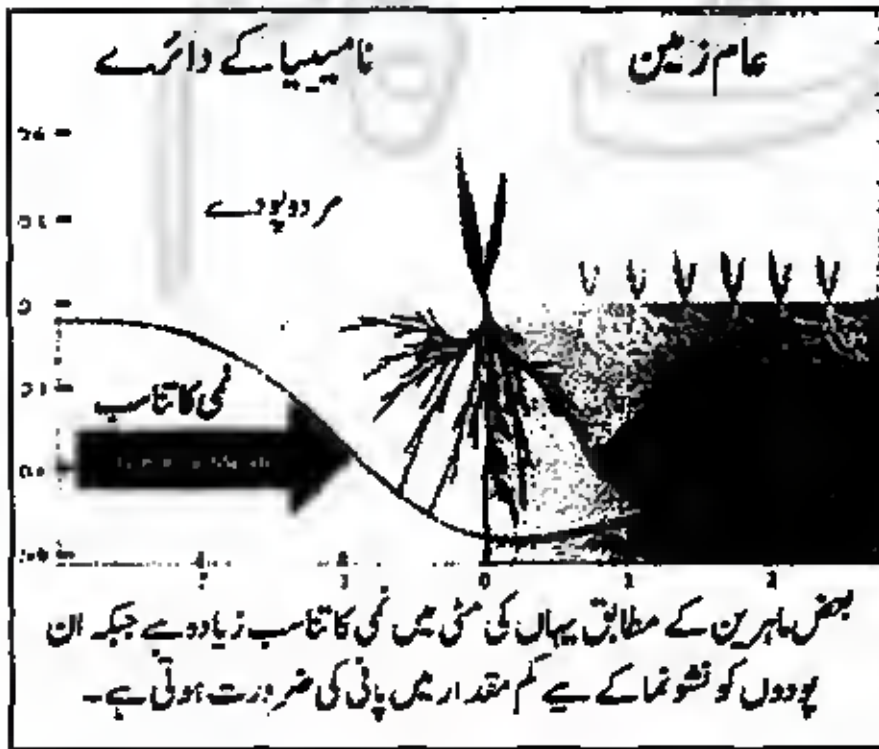
گھونٹے کا نام و نشان نہیں ملا۔

کے اندر شاید کوئی ایسی کمی یا کمی کا قارج ہو رہی ہے جو آکسیجن کو ختم کر دیتی ہے جن کی وجہ سے جگہ جگہ دائرے بن گئے ہیں جہاں آکسیجن کی کمی کے وجہ سے پودے پنپ نہیں پاتے۔ سائنسدانوں نے اس نظریے پر بھی تحقیق کی اور مٹی اور پودوں کے سچ میں کسی کمی یا کمی کے اثرات کا تجزیہ کیا مگر کوئی سراغ نہ لگ سکا۔

یونیورسٹی آف کولارڈو کے محققین نیکول برجر Nichole Barger اور مائیکل کریر Michael Cramer نے یہاں کی مٹی اور پودوں کے نمونے حاصل کیے اور یہ نظریہ پیش کیا کہ یہاں کی مٹی میں نائٹروجن اور نئی زیادہ پائی گئی ہے جبکہ ان پودوں کو نشوونما کے لیے مخصوص مقدار میں پانی کی ضرورت

ہوتی ہے، ہمارے ہاں کی وجہ سے جن جن مقامات پر پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے وہاں یہ پودے نہیں اگ پاتے، لیکن تحقیق میں دیکھا گیا ہے کہ بعض دائرے ذہلانوں پر بھی بستے ہوئے ہیں وہاں پانی ٹھہرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

گمشد برگ ساؤتھ افریقہ کی پریٹریا یونیورسٹی کے ماہر کیسیا وٹی ناڈوے Yvette Naudé کے نظریے کے مطابق یہاں کی زمین





پرنٹر یا یونیورسٹی میں  
 مائکرو بائیو ایکولوجی اور  
 حیاتیات کے شعبے کے ڈائریکٹر  
 ڈون کوآن Don Cowan  
 کا ماننا ہے کہ شاید یہاں  
 پودوں میں کسی طرح کا ،  
 فنگس یا مرض پیدا کرنے  
 والہ نامیہ pathogenic  
 organism پایا جاتا ہے۔  
 جس کی وجہ سے پودے  
 مر جاتے ہیں اور فنگس کے  
 پھیلنے کی وجہ سے دائرے کا حجم  
 بھی بڑھتا جاتا ہے۔

خود کار self-organization نظام کے تحت  
 دائرے تشکیل پاتے ہیں۔ مگر مخالف سائنسدانوں کا  
 کہنا ہے کہ اس قسم کی گھاس و گھیر ممانک میں بھی ہے  
 وہاں یہ خود کار سنسٹم کیوں نہیں ہوتا۔  
 جرمن ایکولوجسٹ اسٹیفن گیزن ان کوششوں  
 میں لگے ہیں کہ ان دائروں پر مستقل نظر  
 رکھنے کے لیے ڈرونز (UAV) کی مدد لی جائے،  
 ہو سکتا ہے کہ کہیں کوئی سراج مل جائے۔  
 غرض چالیس سال سے زیادہ عرصہ گزر جانے  
 کے باوجود بھی دنیا بھر کے سائنسدان ان پر اسرار  
 دائروں کے متعلق کوئی بھی حتمی نتیجہ پیش نہیں  
 کر سکے، دائروں کے متعلق اب تک جتنی بھی سائنسی  
 توجیہات اور نظریات پیش کیے گئے ہیں کوئی بھی اس  
 کا عملی ثبوت پیش نہیں کر سکا۔ تاہم یہ عجیب و  
 غریب اور پر اسرار دائرے آج تک ایک راز ہیں۔

جاپان میں اوکیناوا انسٹیٹیوٹ آف سائنس اینڈ  
 ٹیکنالوجی OIST میں جیتھامیشیکل بائیولوجی کے  
 پروفیسر رابرٹ سنکلیر Robert Sinclair کہتے  
 ہیں کہ سینٹرائٹ سے لے گئے ان دائروں کے پیڑن  
 کو جب انسانی جلد کے خلیات کے پیڑن سے میچ کیا  
 گیا تو یہ ہو بہو میچ کر گئے، جو یقیناً حیرت انگیز ہے۔  
 سلیم ہالزواہینو انٹرنٹ ریسرچ سینٹر، جرمنی کے  
 سائنسدان اور ایکولوجسٹ اسٹیفن گیزن  
 Stephan Getzin نے بھی ان پر اسرار دائروں  
 پر تحقیق کی ان کا کہنا تھا کہ سائنس کے اصولوں کے  
 تحت انہیں سمجھا نہیں جاسکتا یہ ایک خود رو عمل  
 ہے۔ ان گھاسوں کو اگر اپنے ارد گرد کی زمین سے  
 پانی نہیں ملتا تو اس کی جڑیں بڑھ کر ارد گرد سے پانی  
 کھینچ لیتی ہیں لیکن جن جگہوں سے پانی کھینچا جاتا ہے  
 وہاں گھاس پیدا نہیں ہوتی ہے۔ پودوں کے اس



### انکشافات

بھگانے کی کوشش کی گئی۔ یوں پرندوں کو کھانا حاصل کرنے کے لیے زیادہ ذہنی صلاحیت استعمال کرنی پڑی۔ اس پرندوں کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کے نتیجے میں ماہرین حیاتیات کو معلوم ہوا کہ کوا سب سے ذہین پرندہ ہے، جو زیادہ تر آزمائشوں میں کامیاب رہا۔

اب ماسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کا ایک گروپ مشرق بعید میں واقع کوریل جزائر کے ایک پھل پارک میں کواؤں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہا ہے۔ اس تجربات میں کواؤں سے کھانے کی چیزیں تلاش کرنے کے لیے ایسے طریقے لہائے جا رہے ہیں جو ان کی فطرت کا حصہ نہیں ہو سکتے۔

شٹائن ہیک ڈیوں سے مچھلی نکال لینا، مرغی خانوں سے انڈے چوری کرنا، کھیتوں سے گاجر اکھاڑ لینا۔ دیگر پرندوں کی یہ نسبت کواؤں کا غیر معمولی رویہ سائنس دانوں کے لیے مرکز توجہ ہے۔

استعمال کیا گیا۔ ان تمام پرندوں کے دماغ کا اچانچہ مختلف ہے۔

سائنسدانوں نے ہر پرندے کی ذہنی صلاحیتوں کی آزمائش کی جس میں پرندوں کو کھانا حاصل کرنا تھا۔ کواؤں کو گوشت کے پھونے کھانے دیئے گئے اور چڑیاؤں کو میوہ

کھانا حاصل کرنے کے لیے پرندوں کو رسی کھینچنی تھی۔ زیادہ تر پرندے یہ کام نہیں کر سکے لیکن یہ کام کرتے ہوئے پرندوں نے مختلف صلاحیت کا مظاہرہ کیا۔ جاکم جو پرندے رسی کھینچ کر کھانا حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے وہ مقابلے کے اگلے مرحلے میں پہنچ گئے۔

دوسرے مرحلے میں پرندوں کو چند رسیوں میں سے ایک رسی کا انتخاب کرنا تھا۔ یوں ناکام ہونے والے کچھ اور پرندے مقابلے سے باہر ہو گئے۔ پھر آزمائش کو زیادہ مشکل کر دیا گیا رسیوں کو آپس میں الجھا دیا گیا

اور پرندوں کو ڈرا کر

کوا، انسانوں جیسا ذہین قدرت کے کارخانے میں ہر چیز حیرت انگیز خوبیوں کی حامل ہے۔ بغیر معمولی نظر آنے والی کئی چیزیں غیر معمولی خوبیوں کی حامل ہوتی ہیں۔ انسان قدرت کی نعمتوں کو جاننے میں مختلف جتن کرتا رہتا

ہے۔ ایسا ہی جتن حیاتیات کے سائنس دانوں نے حالیہ دنوں میں کیا۔ روس کے سب سے بڑے اعلیٰ تعلیمی ادارے یعنی ماسکو سٹیٹ یونیورسٹی کے شعبہ حیاتیات کے سائنس دان کئی سال سے پرندوں کی ذہنی صلاحیت کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ جانوروں کی ذہنی صلاحیت پرندوں کی نسبت کہیں بہتر ہوتی ہے۔ روسی سائنس دان یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ پرندے بھی ذہین ہوتے ہیں اور اسی سلسلے میں ماہرین نے پرندوں پر ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ سائنس دان دماغ کے ڈھانچے اور ذہنی صلاحیت کے درمیان موجود رابطہ معلوم کرنا چاہتے تھے۔ تجربے کے لیے مختلف قسم کی چڑیاؤں، الوؤں، طوطا، مرغی اور کواؤں سمیت مختلف پرندوں کو



## قدرتی آلات میں لوگوں کی جان بچانے والے لال بیگ اور ہتکلیاں

قدرتی آفات اور حادثات میں لوگوں کی جان بچانے کے لیے نیم مشینی کیڑے کونڑے بنائے گئے ہیں۔  
سائنسدانوں نے لال بیگ، تھلیوں بھنوروں اور ایسے دوسرے حشرات کے اعصابی نظام کو ایک  
خاص چپ سے جوڑا ہے جو ان کے جسم پر لگی ہوگی۔ حادثات کی صورت میں ان حشرات

کو بلے تلے بھیجا جائے گا جو وہاں پہنچے لوگوں کا پتہ چلانے میں مدد دیں گے

مارٹھ کیرولینا اسٹیٹ یونیورسٹی کے لاپرووز کرٹ اور ان کے ساتھیوں نے 2

طرح کے "بگ بگ" تیار کیے ہیں جو بہت چھوٹے سرکٹ پر مشتمل ہیں اور انہیں

خاص آواز خارج کرنے والے لال بیگ کی پیچھے پر رکھا جاسکتا ہے جو مذخا سکر میں پائے جاتے ہیں ان

میں سے ایک پر حساس مائیکروفون لگایا گیا ہے جو بہت درنگ سے آواز کی سمت بتا سکتا ہے جب کہ دوسرے پر 3

مائیکروفون ہیں جو ایک ساتھ کام کر کے بلے میں دبے شخص کی آواز کا تعین کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بہت جلد

قدرتی آفات مثلاً زلزلوں کے بعد بلے تلے دبے لوگوں کی شناخت کے لیے ایسے نیم مشینی کیڑے

کونڑے دستیاب ہوں گے جو ایک جانب تو پرواز کر کے تباہ شدہ علاقے کا جائزہ لیں گے تو  
دوسری جانب بلے تلے دبے زندہ افراد کی خبر دیں گے۔

اس ضمن میں الیکٹرونک آلات سے مزین سامبر کا روٹی (لال بیگ)

خاص شہرت رکھتا ہے جو اپنے دشمن سے کسی جگہ کے ڈیٹیل شور کو

### ایجادات

جلی ادویات کی اصلیت

جاننے والا آہ تیار

جلی یا ناکارہ

ادویات ترقی

پذیر گلوں کے

لیے ایک بڑا چیلنج

تھا۔ لیکن آئندہ ایک دو سال میں

اس مسئلے سے نمٹنا آسان ہو جائے

گا۔ امریکہ میں مقیم پاکستانی

سائنسدان نے غیر معیاری اور جعلی

ادویات کو منٹوں میں پکڑنے والا آہ

تیار کر لیا ہے۔ یو سن یونیورسٹی کے

36 سالہ بائیومیڈیکل انجینئر ڈاکٹر

ایسی گھڑی جس سے ڈاڑھا

الوہ بھی اس آہ اس

پڑھ سکتے ہیں

اسات فون کی خوب ترقی کے

باوجود تاہم حضرات اس سے استفادہ

نہیں کر سکتے تھے لیکن اب جنوبی

کوریائی ایک کمپنی نے "ڈاٹ" نامی

گھڑی تیار کی ہے جو دنیا کی پہلی بریل

اسات واقع ہے جسے تقابلی مقاصد

کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈاٹ نامی اس بریل اسات واقع میں

ابھرے ہوئے نقطے ایک جگہ سے

دوسری جگہ منتقل ہوتے ہیں اس میں

نقطوں کے 4 خانے ہیں جن میں سے

حامد زمان نے قراچیک نامی ایسا آلہ

تیار کیا ہے جو منٹوں میں یہ بتا دے گا

کہ وہ اصل ہے یا نقلی....

پاکستانی سائنسدان کی

ایجاد قراچیک کو امریکہ کے طین

جریدے دی سائنٹیفک امریکن نے

بھی سراہا ہے۔ ڈاکٹر محمد حامد زمان

کے مطابق قراچیک اپنی

بائیو ٹکس، اپنی طیرا اور اپنی ٹی بی

ادویہ کی جانچ پڑتال کے لئے

تیار کیا گیا ہے۔

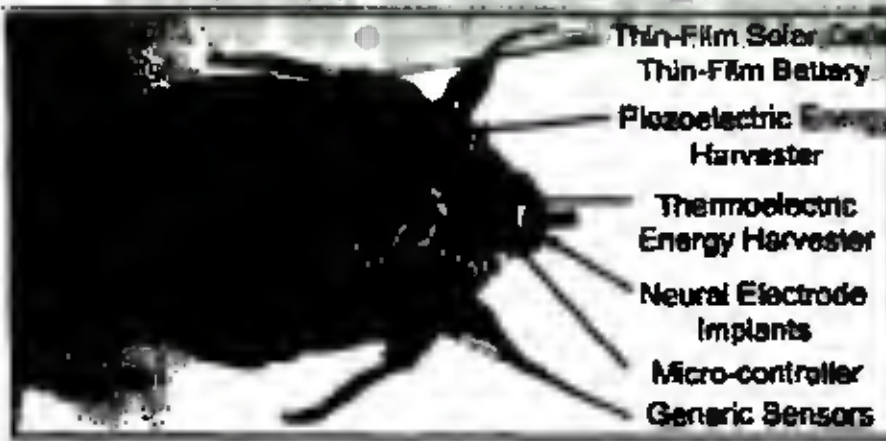
انہوں نے بتایا کہ اس مشین کو

پہلے مرحلے میں آٹا اور انڈونیشیا میں

استعمال کیا جائے گا۔

مشین کا نمونہ

SCANNED BY AMIR



پچھانیں گے اور اسی جانب رنگ کر مزید اطلاع دیں گے جب کہ دلچسپ بات یہ ہے کہ سرکٹ کا ایک حصہ لال بیگ کے اعصابی نظام سے جوڑا گیا ہے اور وہ اندرونی اہلکار کے ریویٹ کنٹرول سے دائمی اور باہمی موڑے جاسکتے ہیں۔ کسی

قدرتی آفت کے نتیجے میں ایسے ہزاروں لال بیگ بھیج کر طے سے موجود لوگوں کی خبر لینا ممکن ہے۔ اسی طرح امریکی دفاعی اداروں نے روبوٹک کھلیاں اور بھنورے بھی بنائے لیکن ان کا مقصد خالصتاً جاسوسی اور دفاعی تھا۔

**آدمے کو ڈبے آدھی معین:** سابقہ حضرات کی دوسری قسم فضا میں پرواز کرنے والی خرد مشینیں (مائیکرو ایئر ویکل) ہیں جنہیں ”انیم ایس وی“ بھی کہا جاتا ہے۔ امریکی فضائیہ نے جاسوس بھنورے اور پھر بھی بڑے ان کے ہیں جو جھنڈ کی صورت میں کسی علاقے پر اڑ کر اس کا ڈیٹا جمع کر سکتے ہیں۔ ان میں سب سے اہم ایجاڈ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ہے جسے روبوٹ کسی (روبوٹی) کا نام دیا گیا ہے۔ روبوٹی ایک بہت نئی پھلکی روبوٹک کسی ہے جس کا وزن ایک گرام کے دسویں حصے کے برابر ہے یہ زمین سے اٹھ کر ہوا میں مڑلا سکتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اس میں آپٹیکل سینسر، اڑنے والے گیٹریٹیشن اور آپٹیکل ٹرانسمیٹر نصب کیے گئے ہیں۔ روبوٹی فضائی نگرانی، ماحولیاتی آلودگی قدرتی حادثات اور آفات کے نتیجے میں خبر دینے کا کام کر سکتی ہے۔

وزن اٹھا سکتی ہے۔

### مائیکرو ڈاکٹر

ٹی بی اور دسے کی تشخیص کے لیے سستی مائیکرو چپ تیار کر لی گئی ہے جو تھوک اور بلغم کے ذریعے پھرتی کا پتہ لگا سکتی ہے۔ اس چپ میں تھوک کی معمولی سی مقدار کو چند منکبات کے ساتھ ملا کر الٹراساؤنڈ سے گزارا جاتا ہے جس سے مرض کی علامات سامنے آ جاتی ہیں۔ اس کی بدولت نام صرف جراثیم پھیلنے کا خطرہ نہیں رہتا بلکہ چپ

کو با آسانی تلف بھی کیا جاسکتا ہے۔

محفوظ بھی رکھتا ہے۔

### سب سے سستی سوارہی

جاپان میں ایسی کار تیار کرنی گئی ہے جس میں پٹرول ڈائلا پڑتا ہے اور نہ ہی اسے پارک کرنے میں کوئی دشواری پیش آتی ہے۔ تین کلو گرام وزنی یہ کار سکیٹ بورڈ جھکی ہے جس پر کھڑے ہو کر سفر کیا جاتا ہے۔ دائیں بائیں پاؤں کا ذرا سا دباؤ ڈالنے پر یہ اس سٹ میں مز جاتی ہے۔ بیٹری سے چلنے والی یہ آٹو کھی گاڑی تین من



برخانے میں 6 نکلے ہوتے ہیں۔ یہ نکلے ابھر کر یاد کر ایک وقت میں بریل کے 4 حرف بنتے ہیں جنہیں تاپتا حضرات چھو کر پڑھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیروٹو تھ کے ذریعے آئی تیج کے پیغامات کو دلچ میں لاکر بریل سسٹم میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ آگ 5 دن تک آپ کے بریل پیغامات کو





اب اسے ٹی ایم مشین سے کول نہیں پانی نکلے گا....

پینے کا صاف پانی پاکستان سمیت ترقی پذیر ممالک کا ایک بڑا مسئلہ ہے، اندازہ یہ ہے کہ ابھی تک ساری دنیا میں 70 کروڑ لوگ پینے کے صاف پانی سے محروم ہیں۔ پاکستان میں آج بھی ایسی آبادیاں ہیں جہاں کے مکین پانی بیچنے والوں پر انحصار کرتے رہے ہیں جو پانی مہنگا بھی رہے ہیں اور اکثر وہ آلودہ بھی ہوتا ہے۔ ان مسائل پر قابو پانے کی کوششوں میں سے ایک کوشش پینے کا صاف پانی دینے والی اے ٹی ایم کی طرح کی مشین ہے۔ جس میں اسمارٹ کارڈ ڈالنے سے کیش نہیں بلکہ پینے کا صاف پانی حاصل ہوگا۔



دو مربع فٹ جگہ گھیرنے والی دونٹ بلند پروڈکٹو ٹیمپ اے ٹی ایم مشین بالکل اصلی اے ٹی ایم مشین کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس مشین سے چیموں کی جگہ پانی نکلتا ہے۔ مزید یہ کہ یہ مشینیں بجلی کی بجائے سورج سے چلتی ہیں۔ اس نئے نظام کے تحت لوگ ایک اسمارٹ کارڈ کے ذریعے اے ٹی ایم مشینوں سے پانی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اسمارٹ کارڈ پانی سپلائی کرنے والے ادارے کے دفاتر یا سوبائل فون کے ذریعے چارج

صحت

کروٹ لے کر سونے  
دماغی صحت کیلئے مفید

سونے کا انداز ہماری نیند کے علاوہ صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ امریکا کی اسٹونی بروک یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق مطابق کروٹ لے کر سونے سے دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ کروٹ لے کر سونا سیدھے یا پشت کے بل سونے کے مقابلے میں دماغی بیماری الزائمر کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔ دوران نیند جب ہمارا جسم آرام کر رہا ہوتا ہے تو ایسے میں ہمارا دماغ اپنی صفائی کرتے ہوئے قوسد اور زہر لے ماروں کا اخراج کر رہا ہوتا

ہے۔ اگر اس عمل میں رکاوٹ آجائے تو الزائمر کے علاوہ پارکنسن بڑھیمینشیا جیسی دماغی بیماریوں کے علاوہ نیند کی کمی اور دوسرے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کروٹ لے کر سونے سے دماغ میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ بہتر طریقے سے قوسد ماروں کی صفائی کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں موجود بیکٹیریا کے خاتمے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کروٹ لے کر اور گھٹنوں کو پیٹ کی طرف موڑ کر سوئیں تو اس انداز کو فینس کہا جاتا ہے، اس انداز سے سونے کی صورت میں آپ باآسانی اور روانی کے ساتھ سانس

لے سکتے ہیں جس کے نتیجہ میں جسم کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار بلا رکاوٹ فراہم ہوتی ہے اور آپ صبح بھاش بھاش بیدار ہوتے ہیں۔

چونگے کا زیادہ استعمال  
سردرد کا باعث

چونگے بچوں تک بڑے افراد میں بھی یکساں طور پر پسند کی جاتی ہے تاہم اس کے کئی مضر اثرات بھی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق چونگے کا بہت زیادہ استعمال نوجوانوں میں مستقل سر درد اور مائیگرن (درد شقیقہ) کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ نوجوانوں میں مستقل سر درد کی ایک بڑی وجہ ہر وقت چونگے چبانے کی ہو سکتی ہے۔



کیے جاسکیں گے۔ اس مشین کی مدد سے نہ صرف صاف پانی کے ضیاع کو روکنے میں مدد ملے گی بلکہ صاف پانی کی فراہمی کا ریکارڈ بھی رکھا جاسکے گا اور منزل و منزل کے مقابلے میں بہت کم قیمت پر صاف پانی فراہم ہوگا۔ یہ آبی اے ٹی ایم مشینیں گلوبل پوریشمنٹ سسٹم (جی پی ایس) سے منسلک ہوں گی، جس سے بہت دور پہنچ کر بھی تمام مشینوں کا اسٹیشن معلوم کیا جاسکتا ہے، اور صاف پانی کی فراہمی کے لیے ہر ماہ مشین کی صفائی اور باقاعدہ چیکنگ کی جاسکے گی ہے ان آبی اے ٹی ایم مشینوں کی خاص بات یہ ہے کہ اگر ان میں پانی ٹھیک سے سالنہ ہو تو مشین خود بخود پانی کی فراہم روک دیتی ہے۔

مشین کا استعمال بہت آسان ہے جب کارڈ کو مشین میں ڈالا جاتا ہے

تو ایک آڈیو پیغام کارڈ کی تصدیق کرتا ہے جس کے بعد کارڈ ہولڈر پانی حاصل کر لیتا ہے جب کہ مشین پر لگا سبز اور سرخ رنگ کا ٹن پانی نکالنے اور بند کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، مشین پر لگا کنٹرول میٹر پانی نکالنے کی مقدار کے بارے میں بتاتا ہے جب کہ اس میں لگا سینسر مشین میں موجود پانی کی مقدار بتاتا ہے کہ کتنی پانی باقی ہے۔

مسائل سے محفوظ رہ سکیں گے۔

**ہلڈن پریشر کے مریضوں کو کھلے مفید پھل امرود**

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ امرود ہلڈن پریشر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید اور موثر ایک ایسا پھل ہے جو فرحت بخش اور لذت سے بھرپور ہے۔

امرود میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ امرود میں موجود اجزاء خون کی روانی کو کم کر کے بہاؤ کو متوازن کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، جس سے ہائی بلڈ پریشر سے نجات

ہوئے لہنی کر کو 135 ڈگری کے زاویے پر ٹھہرنا صحت کیلئے انتہائی مفید ہے جس سے گرد کے مسائل میں نمایاں کمی کی جاسکتی ہے۔ امرود شہد کے مطابق اس طرح بیٹھنے سے ریزہ کی ہڈی کے مہروں پر کم دباؤ پڑتا ہے جس سے وہ درد سے محفوظ رہتے ہیں۔ طبی ماہرین نے دفاتر میں کام کرنے والے افراد کو مشورہ دیا ہے کہ وہ زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر بیٹھے رہنے سے گریز کریں جبکہ کام کے دوران لہنی کر کو مناسب حد تک جھکا کر رکھیں تاکہ ریزہ کی ہڈی پر کم سے کم دباؤ پڑے جس سے وہ گرد کے بہت سے

ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف ایک ماہ جو عزم سے دوری اختیار کر کے اس بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

**زیادہ دیر تک سنبھرا بیٹھنا صحت کیلئے انتہائی مضر**



سکات لینڈ اور کینیڈا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ دفاتر میں کام کرنے والے افراد کا زیادہ دیر تک سنبھرا بیٹھ کر کام کرنا ان کی صحت کیلئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ حاس میں کی گئی طبی تحقیق کے مطابق دفتری اوقات کار کے دوران کام کرتے



بھارت کی مشرقی ریاست جھاڑکھنڈ کے ایک چھوٹے سے گاؤں کارہاشی 8 سالہ بچہ محمد کلیم ایک عجیب و غریب مرض میں مبتلا ہے۔ سب سے بڑے ہاتھ تھ تھ۔ محمد کلیم کے ہاتھ غیر معمولی طور پر بڑھتے بڑھتے خوفناک جسامت اختیار کر چکے ہیں، دونوں ہاتھ تقریباً 13 انچ طویل اور 8 کلو وزنی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس بچے کی عمر کے مطابق اس کا قد بھی بہت زیادہ ہے اور بچے کا سینہ بھی زیادہ بڑا دکھائی دیتا

ہے۔ کلیم کے والدین کے مطابق ان کے بیٹے میں یہ جسمانی تبدیلی پیدا انھی ہے، کلیم جس وقت پیدا ہوا تھا، سبھی سے اس کے ہاتھ اس طرح سے بڑھنے شروع ہو گئے تھے، جیسے جیسے وہ بڑا ہوا اس کے ہاتھ اور بھی زیادہ بڑھتے گئے، اس کے ساتھ ہی کلیم کی روزمرہ کے کاموں میں مشکلات بھی بڑھنے لگی۔ وہ کھانا کھانے، کپڑے پہننے اور نہانے تک کے کام بھی خود نہیں کر سکتا۔ کلیم کا ہاتھ ٹھیک سے نہیں مز پاتا ہے، کلیم بڑی مشکل سے دوا لگیوں کی مدد سے گھاس پکڑ کر پانی پی سکتا ہے، لیکن اسے کھانا کھانے میں وقت ہوتی ہے، لہذا کھانا اسے والدین ہی کھلاتے ہیں۔ کلیم کے دیگر بھائی بہن نارمل ہیں۔ کلیم کے والدین غریب ہیں وہ اس کا مناسب علاج نہیں کر سکتے۔ کلیم کے والد کہتے



مختلف الرجی کے خلاف بہت اچھی غذا ہے۔ دہی کی لسی بنا کر پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے اور دہی السر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ گرمیوں کے موسم میں دہی سے بہتر غالباً کوئی دوسری غذا نہیں ہو سکتی۔



کانچ پانا نہایت آسان ہے مثال کے طور پر دہی کا استعمال گرمیوں میں ہے حد مفید ہے۔ دہی گرمی کے موسم میں پانی کی کمی کو روکنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں 85 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس میں کئی وٹامن اور کینٹینیم موجود ہیں اور یہ گرمی میں

حاصل کرنے میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ امرود میں موجود کئی طرح کے وٹامنز جسم کی صحت برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ امرود جلد کی حفاظت، ہائیمہ درست رکھنے، پلنگ فشار خون کو معمول پر رکھنے اور وزن کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔

دہی اور لای ہائڈریشن جب گرمی شدت میں اضافہ ہوتا ہے تو جسم میں پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش آتا ہے، لیکن غذا میں چند چیزیں شامل کرنے سے اس مسئلے پر

ہیں کہ انہوں نے شروع میں اس بہت علاج کرایا، لیکن دور کوئی کاسینی نہ بننے پر پھر انہوں نے اسے خدا کے مہارے چھوڑ دیا۔ کلیم کی بیماری کی خبریں کئی بین الاقوامی اخبارات میں شائع ہوئیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جنوبی اٹریا کے کچھ میڈیکل ایکسپرنس نے اس کی مدد کرنے کا حزم مہمم کر لیا۔ ان ایکسپرنس ڈاکٹروں کے مطابق اسے تالیاب جینیٹک بیماری "میکروڈیکٹائل" (macroductyly) لاحق ہے جسے دیوپن یا جاسٹروم بھی کہا جاتا ہے۔ جنوبی ہند کے معروف سرجن ڈاکٹر راجہ سہا پتی نے کلیم کا معائنہ کیا اور اس کا علاج کرنے کی تھان لی۔ ڈاکٹر کے مطابق کلیم کی بیماری پورے میڈیکل کیریئر میں منفرد کیس ہے۔ اب اس بچے کی ایک خاص سرجری کی جا رہی ہے، تاکہ اس کے ہاتھ کا قدرتی شکل دی جاسکے۔ ڈاکٹر اور ان کی ٹیم اس کوشش میں ہیں کہ بچے کے اعضاء کو بغیر کسی رگ کو نقصان پہنچائے چھوٹا کر



سکیں۔ اس حوالے سے انہوں نے سب سے پہلے ایک ہاتھ سے شروعات کی ہے اور اس سے اضافی گوشت الگ کرنے کی کوشش کی ہے۔

دوسری طرف کلیم کے گاؤں میں تمام لوگ اس کے خاندان کو کوس رہے ہیں، اس بیماری کی وجہ سے کلیم کے دوست بھی اسے خوب چڑاتے ہیں، اسے کسی اسکول میں بھی ایڈمشن نہیں دیا گیا، اسکولوں میں یہ کہہ کر اس کے ایڈمشن کے لئے منع کیا گیا کہ اسے دیکھ کر اور بچے ڈرتے ہیں۔ محض کے لوگ اسے کسی بد بختی اور بد دعا کی وجہ سمجھتے ہوئے اس بچے کو "دیو بچہ" کے نام سے پکارتے ہیں۔ کلیم کے والد شمیم نے بتایا کہ لوگ یہاں تک کہتے تھے ضرور اس کے ماں باپ نے کوئی خراب کام کئے ہوں گے، جو ان کو یہ بچہ ملا۔ تمام گاؤں والے ان توہمات پر چھین کر رہے تھے۔ لیکن شمیم کا کہنا ہے کہ کلیم ان کا بیٹا ہے اور وہ اس کے لئے ہر ممکن کوشش کریں گے۔

افراد سے 32 فیصد تک کم ہوتا ہے۔ چاہے آپ کسی دلچسپ ہنر کا مطالعہ کر رہے ہوں یا کوئی عام سی کتاب ہی کیوں نہ پڑھ رہے ہو مطالعہ دعا کی ساخت کو مستحسن بدلتا رہتا ہے اور اس کے افعال عمر گزارنے کے باوجود فعال رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مطالعہ ذہنی تناؤ کو دور بھٹاتا ہے کسی اچھی کتاب کے بہانے میں یہ جانا معتبر صحت تناؤ کا باعث بننے والے ہارمونز جیسے کورٹیسول کی مقدار کو کم کر دیتے ہیں۔



لوگوں سے دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امریکا کی ریش یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کی تحقیق کے مطابق سب بنی آپ کے دماغ کو نوجوان رکتی ہے۔ کسی اچھی کتاب میں گم ہو جانا درحقیقت آپ کے ذہن سے برسوں کی گرد بھارتا ہے۔ جو نوجوان فارغ وقت تحقیقی یا دانشوران سرگرمیوں میں گزارنے میں ان میں بڑھاپے میں دماغی تنزلی کا باعث بننے والے الزائمر، امراض کا خطرہ دیگر

الفاظ اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے تاہم ماہرین کہتے ہیں کہ کتابوں سے دوستی کے صرف کچھ چند فوائد نہیں بلکہ ایک کتاب سے آپ کے جسم اور سماجی شخصیت کو بھی متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مطالعہ کا شوق نہ صرف آپ کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے، یہ آپ کو دماغ کو الزائمر امراض سے بھی محفوظ دیتا ہے اور ذہنی تناؤ کو ختم کر دیتا ہے، ذوق و شوق سے کیا جانے والا مطالعہ مثبت سوچ کی حوصلہ افزائی مہیت



# دانتہ گندم



## بولیوں ادب سے گفتگو

تاج سجائے کسی زر خیز جزیرے کے شہنشاہ کی طرح  
گھوم رہا تھا۔

دونوں بچوں نے خوشی سے ایک دوسرے کی  
آنکھوں میں دیکھا اور روٹی کترنے والے بچے نے  
بوڑھی ماں کا کلام مرثیہ، سفید مرثیہ اچھا دیکھا۔ پہلے تو  
دونوں مرثیہ ایک دوسرے کے سامنے تن گئے۔ ان کی  
گردنوں کے چھوٹے اور ہلکے پڑھنے والے گئے۔  
ان کی کلخیاں دھیرے دھیرے یوں لرزنے لگیں جیسے  
بلکے بھونچال سے کسی بوٹے  
درخت کے پتے۔

لیکن پھر شاید دونوں مرثیوں نے نہ لڑنے کا فیصلہ  
کر لیا۔ کیونکہ جب ایک مرثیہ نے گردن جھکا لی تو  
دوسرے نے بھی دھیرے دھیرے پیچھے ہٹنا شروع  
کر دیا اور یوں قحط انداز میں ایک دوسرے سے دور ہونے

دونوں شریر بچے یہ دیکھ کر خوشی سے تالیاں پیٹنے  
لگے کہ جو بھی بوڑھی ماں نے ڈپہ کھولا تو موٹی تازنی  
دلائی مرثیوں کے نولے میں ان کا پسندیدہ کالا دسی  
مرغا بھی لکل کر سینہ تانے یوں بانگ دے رہا تھا گویا  
نامعلوم دشمن کے خلاف جنگ کا اعلان کر رہا ہو۔۔۔

وہ دونوں خوشی خوشی مرثیہ کی جانب لپکے۔ ایک  
بچہ جس نے قمیض کی جگہ ایک لمبی سی میلی بنیان مہین  
رکھی تھی۔ ہاتھ میں روٹی کا ایک ٹکڑا دبائے ہوئے تھا۔  
جیسے وہ کبھی بھڑکسی مونسے چوبے کی  
مانڈ کترتا بھی جاتا تھا۔ دوسرے بچے  
نے لہنی مٹھی مضبوطی سے بند کر رکھی تھی۔

ذرا سی جدوجہد کے بعد انہوں نے مرثیہ کو پکڑ لیا  
اور گلی کے اس کونے کی جانب لپکے، جہاں کوزے کے  
دھیرے بڑی والے چاچا کربیم کا سفید مرغا سر پر کلخی کا

پہلا گندم

READING  
80  
Question



اجھے اور بڑے افسانہ نگار کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ اپنے معاشرے کا جاسوس ہوتا ہے۔ وہ نہ صرف لہجے، لہجہ و شیریں تجربات کو بجا اپنے اظہار میں لاتا ہے بلکہ عین مشاہدات کو بھی افسانوی انداز میں بیان کرنے پر قدرت رکھتا ہے۔ بلوچستان کے نمائندہ افسانہ نگار جناب تاج رئیسانی میں بھی اسی قسم کی خوبیاں ہیں۔ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے وہ لہجہ عملی زندگی میں تو نباشتا ہی، دوسری جانب وہ لہجہ ادبی زندگی میں لہجے اطراف میں بکھری کہانیوں، داستانوں، لہجی حکایتوں، حادثات، سانحات، المیہ ناک واقعات اور نئی جنم لینے والی کھٹاؤں کو اپنے افسانوں کے موضوعات بناتے ہیں اور پھر ان موضوعات سے متعلق تمام محاسن و مصائب کو بیان کرتے ہوئے افسانے کی بنیاد کرتے ہیں۔

براہوی ادب کے افسانہ نگار اور مصنف ڈاکٹر تاج رئیسانی کا تعلق بلوچستان سے ہے۔ تاج رئیسانی 15 اپریل 1957ء کو سبکی میں پیدا ہوئے۔ پٹنہ کے لحاظ سے آپ ڈاکٹر ہیں اور بلوچستان میں میڈیکل سپریٹنڈنٹ کے فرائض انجام دے رہے ہیں۔ بلوچستان میں حاملہ خواتین اور نوزائیدہ بچوں کی صحت، دوران زچگی اموات کے حوالے سے آگہی کے تحت آپ میٹرل، نیو بارن اینڈ چائلڈ ہیلتھ پروگرام MNCII کے صوبائی سربراہ Provincial Coordinator بھی رہ چکے ہیں۔۔۔ تاج رئیسانی نے 1980ء کی دہائی سے افسانے اور کہانیاں لکھنا شروع کیں آپ کا پہلا براہوی افسانوی مجموعہ "انجیر ناپھل" 1982ء میں شائع ہوا۔ آپ نے نئی ویرژن کے لیے بھی کئی ڈرامے تحریر کئے جن میں ریت، نانہہ اور شب گرد مشہور ہیں۔

وانے کو دوسرا اور تلاش کرنے گئے۔ پھر ملکوک  
 نگاہوں سے ایک دوسرے کو گھورتے گئے۔  
 دوسرے کی جانب دیکھنے لگے۔  
 فوراً ہی گندم کے تیسرے دانے پر دونوں مرغ  
 لڑنے لگے۔ بچے یہ دیکھ کر خوشی سے گویا ہونے لگے۔  
 ان کے سامنے دنیا کا ایک دلچسپ مقابلہ ہوا تھا۔  
 دو بچے جانے کتنے روز حریہ گندم کے آیت دانے پر  
 لڑنے کا تماشہ دیکھتے رہتے۔۔۔ مگر ایک روز چاچا کریم نے  
 اپنے مہمانوں کی تواضع کی خاطر اپنا مرغ بچ کر دیا۔  
 بچوں کو دیکھ تو بہت ہوا مگر جلد ہی انہوں نے اس

لگے جیسے جنگ کے اختتام پر ایک دوسرے سے خوفزدہ  
 فوجیں اپنے اپنے علاقوں کو روانہ ہوتی ہیں۔  
 یہ دیکھ کر دوسرے بچے نے اپنی مٹھی قبول دی۔  
 پسینے سے تراش کی پتیلی پر گندم کے تین دانے چپکے  
 ہوئے تھے۔ اس نے اپنا ہاتھ دور سے جھکا تو گندم کے  
 تینوں دانے زمین پر گر پڑے۔  
 فوراً ہی دونوں مرغ یوں اچھلے جیسے انجانے میں ان  
 کے پچھلے کھیر کے انگوروں پر پڑ گئے ہوں۔  
 ابھی دونوں مرغوں نے گندم کا ایک ایک دانہ ہی  
 چکا تھا کہ تیسرا دانہ ان کی ٹانگوں کے باعث مٹی کے  
 تہوں میں گھونسا۔ مرغ متلاشی نظروں سے گندم کے

کھڑے کر لیے۔ بچوں نے شرار جموٹی فقیر کے کتے کی جانب سمجھتی...

لیکن قبل اس کے کہ دونوں کتے روٹی پر جھپٹتے، فقیر نے روٹی اچک لی۔ اب دونوں کتے اس کی جانب دیکھ کر دم ہلانے لگے۔

فقیر نے اطمینان سے روٹی کے تین ٹکڑے کیے ایک ٹکڑا خود رکھا اور دو ٹکڑے دونوں کتوں کے آگے ڈال دیے۔

بچوں کے حیرت کی انتہا نہ رہی جب انہوں نے دیکھا کہ ان کا تین روٹیوں پر پلٹنے والا کتا روٹی کے تیسرے حصے پر دم ہلا رہا ہے...

یہ دیکھ کر ایک بچے نے غرت سے اپنے کتے کو ایک ٹکڑا روٹی اور کہنے لگا۔  
”آؤ کوئی دوسرا کتا تلاش کریں۔  
یہ بزدل ہو گیا ہے۔“



کھیل کا ایک اور طریقہ تلاش کر لیا۔

ایک روز ایک بچہ کہیں سے ایک کتا پکڑ لایا اور اسے روٹی کے ایک ٹکڑے پر پالنے لگا۔ جلد ہی وہ کتا ان کا دوست بن گیا۔ اب وہ دونوں بچے سارا سارا دن آس پاس کی گلیوں میں کتے کو پرانے انار بند سے باندھے کھوٹتے رہتے تھے اور جہاں کہیں انہیں کوئی دوسرا کتا نظر آتا وہ دونوں کے پیچ روٹی کا ایک ٹکڑا پھینک کر ان کی لڑائی کا تماشا دیکھتے اور خوش ہوتے رہتے۔

ایک روز کوٹسے کے ڈھیر پر انہوں نے ایک دبلا پتلا کتا دیکھا۔ کتے سے ڈر اور ایک نوٹی دیوار کے سائے میں ایک فقیر نیم دراز سستا رہا تھا۔ کتے کو دیکھ کر دونوں بچے بہت خوش ہوئے...

ایک بچہ دوڑ کر حور ہالے سے جلی ہوئی روٹی مانگ لایا....

اس کے پیچھے پیچھے ان کا کتا بھی دم ہلاتے ہوئے آ رہا تھا۔ اب انہوں نے دیکھا کہ دبلا پتلا کتا فقیر کے پاس بیٹھا ہے جسے دیوار سے پچھل رہا ہے۔

فقیر کے کتے نے بچوں کے کتے کو دیکھ کر کان

### عمر 11 سال، تین مرتبہ گریجویشن کر لی



گیارہ برس کی عمر میں بچے عموماً پانچویں تھری جماعت میں ہوتے ہیں مگر تمشین ابراہم اس عمر میں ایک دو تھری تین مرتبہ گریجویشن کر چکا ہے! تیسری گریجویشن کی ڈگری اس نے گذشتہ ہفتے کیلئے فورنیا کے شہر سیکرا مینٹو میں واقع امریکن ریپور کالج سے حاصل کی ہے۔ غیر معمولی ذہن ان بچے نے بائیس اسکول کی تعلیم ایک برس پہلے مکمل کی تھی۔

ذرائع ابلاغ میں چرچا ہونے پر صدر برائے اوباما کی جانب سے اسے مبارکبادی خط بھی موصول ہوا تھا۔ تمشین کو گریجویشن کی تیسری ڈگری تفویض کرنے کے لیے کالج انتظامیہ کی جانب سے خصوصی تقریب کا انعقاد کیا گیا تھا۔

تمشین ابراہم

WWW.PAKSOCIETY.COM  
ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN



کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔  
ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔  
بچے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی... مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

کشم دروازے کی جانب بڑھ گئی۔  
”اری دیکھ کر کھولنا پہلے پوچھ تو لے کہ کون ہے۔“ سکینہ چلی۔

گذشتہ سے پیوستہ:  
دروازے کی دھڑ دھڑ کے ساتھ سکینہ کی دھک دھک بھی تیز ہونے لگی



کرانے والا سامنے آجائے تو اس سے بڑی خوش نصیبی  
کیا ہوگی۔ یہی سوچ اس کی رگ رگ میں خون کی  
رفتار کو بڑھا رہی تھی۔

”اری نیک بخت ایسا ہاتھ نہ سوچا کر۔“ شفیق  
کی آواز آئی: ”شکر مناشکر۔ اوجھے تو رمت دن ونسی  
گنبدو کے چراغ جلائے چاہیے۔“ یہ کہتے ہوئے باہر  
نکل آیا۔ اس نے نیچے میں کچھ اڑسا ہوا تھا۔

”رب نے اپنی خاص رحمت بھیجی ہے تیرے  
گھر میں۔“ سامنے کھڑی پارس کو پار سے دیکھا۔

”بابا....“ پارس کی گہری نظروں میں سوال تھا  
”ہاں ایک بہت ضروری کام تھا۔“ اس کی  
آنکھوں میں بے تحاشہ چمک تھی

”پر کہاں چل دیئے.... بات تو بتاؤ۔“ سکینہ  
نے اسرار کہی:

”صبر کر.... آکے بتاتا ہوں۔“ شفیق ان کو ہکا بکا  
پھوز کر جتنی تیزی سے آیا تھا اتنی ہی تیزی سے  
باہر نکل گیا۔

”اب شفیق کو کیا ہوا۔“ سکینہ نے روئی سی  
صورت بنائی:

”ارے میری اماں جان۔ خواخوہد کیوں ہوں  
رہی ہیں۔ کچھ نہیں ہوگا۔“

”ہاں لیکن سستی بوں تمھ سے پرہیز نہ ہوتے  
ہوتے اتنا کچھ ہو جاتا ہے۔“ وہ چل رہی تھی۔

پارس نے کوئی جواب نہ دیا۔ سکینہ نے اس کی  
طرف دیکھا۔ وہی ہمیشہ کی طرح پرسکون مسکراتا ہوا  
چہرہ جسے دیکھ کر روح میں ایک ٹھنڈک سی اتر جاتی۔  
سکینہ کے دل میں پیارا اندھنے لگا....

کلتوم خاموشی سے قاعدہ لے کر پارس کے پاس

”میرا نام ہے“

مترتب تک کلتوم نے دروازہ کھول دیا تھا  
”اتنا وقت لگاتے ہو ایک دروازہ کھولنے  
میں۔“ شفیق نے کلتوم کو ہی ڈھنٹ پلا دی

”چاچا وہ....“ کلتوم اسے غصے میں دیکھ کر کچھ نہ  
کہہ پائی۔

”ہائے دیکھا.... کیسے آگ کی طرح یہ خبر دور  
دور تک پھیل گئی ہے۔ سب لوگ اب اسی طرف ہی  
آ رہے ہیں۔“ یوں اچانک شفیق کو گھر میں دیکھ کر  
سکینہ کو یقین ہو گیا کہ بہت گڑبڑ ہے۔ وہ  
زور سے چلائی۔

”کیا ہو گیا ہے تجھے.... مجھے ذرا ضروری کام تھا  
اس لئے رات سے واپس آیا ہوں۔“

پھر بھی سکینہ نے اٹھ کر باہر جھانکا.... وہاں  
کوئی نہیں تھا۔ گلی میں معمول کی چہل چہلی تھی

”اچھا ہوا آگئے، آپ کو بتاؤں کہا ہوا۔“ سکینہ  
جلدی سے دروازہ بند کر کے چلی

مگر شفیق سکینہ کی بات کو نظر انداز کر کے جلدی  
سے گھر سے چلا گیا۔

”ارے آپ کو نہیں پتا آج تو باہر....“ سکینہ  
بھی شفیق کے پیچھے پیچھے اندر چلی آئی۔

پارس ہاتھ میں پانی سے بھرا پیالہ لیے کھڑی کی  
کھڑی رہ گئی اور اندر جھانکنے لگی۔

کلتوم نے بھی اندر جھانکنے کی کوشش کی مگر  
انداز کا پٹ سامنے تھا اور شفیق پیچھے۔

”ہوگی کوئی بات“ وہ کندھے اچکا کر پیچھے ہٹ  
گئی۔ اس کی نظریں تو نہیں پارس پر تک تک جاتیں۔ وہ

اندر سے ایک انجانا خوشی محسوس کر رہی تھی۔  
میں نے مقصود کاراستہ چاہے کتنا کھن ہو، اگر اسے پار

پار

آخر بیٹھ گئی۔ کسی کو اس کی موجودگی کا احساس  
نہی نہ رہا تھا....

”لایئے باقی۔ درگاہ تو جاننا ہوا۔ لایئے میں آپ  
کو حروف کی پہچان بتاؤں“

”ہاں!....“ وہ شوق سے قاعدہ کھول کر بیٹھ  
گئی۔ پارس کلثوم کو حروف کی پہچان اور حرف جوڑنا  
سکھانے میں مگن ہو گئی۔

”اماں.... ہم چھت پے جائیں“۔ پارس نے  
اجازت چاہی۔

اس نے سر ہلا دیا۔ انہیں دیکھ کر گھاس بندل  
ہے۔ کچھ بھی نہیں ہوا۔ شاید یہ بے چینی بے جاؤر  
میرے اندر کا ہے۔ وہ سیز صباں چڑھتی کلثوم کو  
گھور رہی تھی۔

سکینہ کا دل چاہا کہ کلثوم یہاں سے چلی جائے۔ چا  
نہیں اس کا کہ یہاں آنا اب مزید کیا گل کھلائے گا۔

”اف!.... اس نے سر پکڑ لیا۔ مجھے کیوں لگ رہا  
ہے کہ کچھ ہونے والا ہے۔“ وہ الجھنے لگی

اتنے میں دھڑ سے دروازہ کھول کر کوئی اندر  
داخل ہوا۔ شفیق جلدی میں دروازہ صبح طرح

بند کر کے نہ گیا تھا۔ شاید اسی وجہ سے کھلے کی ایک  
عورت دروازہ کھول کر اپنی بیوی کے ساتھ اندر گھستی

چلی آئی۔ اس کی گود میں ایک شیر خوار بچہ بری  
طرح رو رہا تھا۔

سکینہ کے کچھ پوچھنے سے پہلے ہی وہ بول پڑی  
”سکینہ ذرا پارس کو تو بلا“۔ وہ اچک کر اندر

جھانکنے لگی۔  
”کیوں پارس کو کیوں بلاؤں“۔ سکینہ کو کچھ شک

ہوا وہ سختی سے بولی۔

شور کی آواز سن کر پارس نے اوپر سے جھانکا  
”ارے دیکھ تاں اس معصوم کو۔ صبح سے تڑپ

رہا ہے۔ بس روئے جا رہا ہے۔ ایک بومردودہ کی خلق  
سے نہیں اتنی ہی کی“۔

”ہاں تو حکیم کے پاس جاؤ، یہاں کیوں لائی  
ہو“۔ سکینہ نے بھی سختی سے جواب دیا

”نہیں نہیں۔ اس نے تیزی سے سر اوجھ اور  
انکار میں ہلایا۔ مجھے یقین ہے اسے نظر لگی ہے۔ آخر کو

لاؤ لا پوتا ہے میرا جتنے واسلے ہزار“۔ وہ اترا کر بولی  
”پارس نہ تو کوئی حکیم ہے نہ مولوی، وہ کیا جاننے

اسے کیا ہوا ہے۔ جاؤ اسے بڑے حکیم کو دکھاؤ۔“  
”مجھے تو ڈر ہے کہیں کوئی ہوائی نظر نہ ہو“۔ اس

عورت نے پورے دھوق سے کہا  
”ہاں ہاں، جن بھوتوں کو اور کوئی کام تھوڑی

ہے۔ بس تیرے پوتے پر نظر بجائے پیٹھے رہتے ہیں  
“۔ سکینہ اسے جھڑکتے ہوئے تقریباً باہر دھکیلتے

ہوئے بولے جا رہی تھی۔  
مگر اس نے بھی پارس سے ملنے کی ہمد پکڑی

تھی۔ ”اسے ہاں کلثوم کا بھوت بھی تو اتارا تھا اس  
نے۔ اوٹو بس جلدی سے پارس کو بلا دے، وہ اس کی

نظر اتار دے گی تو یہ صبح ہو جائے گا۔“ وہ عورت  
ایک ہی سانس میں بولتی چلی گئی۔

کلثوم جو پارس کے ساتھ چھت سے یہ تماشہ دیکھ  
رہی تھی اپنا نام سن کر جلدی سے پیچھے ہو گئی

”پارس.... پارس“۔ اس عورت کی آواز اور تیز  
ہو گئی ساتھ ساتھ بچے کے رونے میں بھی بے قراری

بڑھ گئی تھی۔ پارس سے برداشت نہ ہوا۔ وہ تیزی سے  
بچے اتر آئی۔ مگر کلثوم وہیں دیکھی نہیں رہی۔

کو گود میں لیا

”میں چلتی ہوں پھر آؤں گی۔ تو ضرور اسے  
ٹھیک کر دے گا۔“ عورت کے انداز میں پارس کے لئے  
اعتقاد جھلک رہا تھا۔

”اللہ تمہارا بھلا کرے“ وہ اسے دعا میں دیتی  
ہمیں گئی۔

پارس دروازہ بند کر کے چلنی تو سکینہ اسے گھور  
رہی تھی۔ پارس نے نظریں جھکا لیں  
کٹھوم یہ ظاہرہ اوپر سے دیکھ رہی تھی۔ اب اس  
سے بھی صبر نہیں ہو رہا تھا۔ اس کا دل چاہا کہ وہ بھی  
لہنا دعا جلد سے جلد بیان کرے، وہ تیزی سے  
بچے اتر آئی۔

پارس نے اسے بہت غور سے دیکھا۔ کٹھوم کی  
آنکھوں کی چمک بہت کچھ کہہ رہی تھی۔  
پارس نے کچھ کہے بغیر گھن کے کچے فرش پر پانی  
چھڑکنا شروع کر دیا

وہ بڑے انہماک سے زمین لپ لے رہی تھی۔  
گیلی مٹی کی بھینٹی خوشبو جیسے روح میں اتر رہی تھی  
سکینہ وہیں چادر پائی پر لیٹ گئی تھی۔ وہ دھیرے  
دھیرے خود کو چمکھا جھل رہی تھی مگر اس کی نگاہیں  
آسمان پر لگی تھیں۔ جہاں بادلوں کا ڈیرا تھا مگر برسنے  
کوئی بھی تیار نہ تھا۔

”لامیں تیری مدد کروں۔“ کٹھوم نے تھوڑی سی  
چمکی مٹی ہاتھ میں لے لی۔

”پر میں تمہاری کوئی مدد نہیں کر پاؤں  
گی۔“ پارس دھیرے سے بولی۔ وہ اس کا دعا سمجھ  
چکی تھی

”تو پھر حال دل کس سے کہوں۔“ اس نے

تو پھر حال دل کس سے کہوں

اسے سامنے دیکھ کر عورت سکینہ کو سامنے سے  
ہٹاتے ہوئے جلدی سے آگے بڑھی، ”پارس پارس  
دیکھ نہ میرا پوتا کیسے رو رہا ہے اس پر زرا دم تو  
کر دے۔“ وہ منمنائی

”خالہ... آپ اسے بڑے حکیم صاحب کے  
پاس لے جائیے وہ اس کا علاج بہتر طور پر کریں  
گے۔“ پارس نے سکینہ کے موڈ کا اندازہ کرتے ہوئے  
اسے تالنے کی کوشش کی۔

مگر اس عورت نے بچے کو پارس کی گود میں ڈال  
دیا بچہ کچھ تکلیف میں تھا۔ وہ بری طرح ہلک ہلک  
کر رہا تھا۔ پارس سے رہا نہ گیا وہ اسے گود میں لے  
کر بچکانے لگی اور پھر یہ اس کی محبت کی گرمی تھی یا  
پھر ایسا ہونٹا ب کو مقصود تھا وہ روتا بلکا بچہ زرا اور  
میں چپ ہو گیا۔

وہ عورت لہک کر اپنی بہو سے بولی، ”دیکھا میں نہ  
کتنی تھی یہ بڑی اللہ والی ہے۔ یہ جو کہتی ہے  
ہو جاتا ہے۔“

کبھی باتیں کرتی ہیں خالہ... ہوتا تو بس وہی  
ہے جو اللہ چاہتا ہے۔ میں بھی عام سی ہندی ہوں آپ  
کے جیسی....“ وہ سمجھانے والے انداز میں بولی

”اچھا بتا... کیا میں کل پھر آ جاؤں۔“ اس  
عورت نے اس کی بات نہ سمجھتے ہوئے انتہائی بیٹھے لہجہ  
میں کہا۔

”جی! آپ کا لہنا گھر ہے ضرور آئیے گا۔“  
پارس نے بھی سادہ سا جواب دے دیا ”مگر آپ اسے  
بڑے حکیم صاحب کو ضرور دکھائیے گا۔ پارس نے  
ایک بار پھر نصیحت کی۔“

”ہاں ہاں ضرور۔“ عورت نے جلدی سے بچے



لے کر ایک گولہ ماریا لیا تھا۔ وہ غور سے دیکھنے لگی۔

تھوڑی ہی دیر میں ایک چھوٹی سی سورت تیار تھی۔

کیا کہہ رہی ہے، پارس نے اس سورت کا منہ اپنے کان سے قریب کر لیا جیسے کچھ سن رہی ہو۔

کلوٹم کی آنکھیں پھٹ گئیں۔ سکینہ بھی اس کی یہ حرکت خاموشی سے دیکھ رہی تھی

اچانک سے پارس اٹھ کر سکینہ کے پاس آگئی۔

”اماں وہ بھو... تو یہ گڑیا کتنی ہے کہ اسے بھوک لگی ہے، کچھ کھانا چاہیے۔“

سکینہ نے اسے گھور کر دیکھا کہ نہ بولی کچھ تو یہ تھا اسے کچھ سمجھ بھی نہ آیا کہ کیا کہے:

”کہتا اس میں بھی کوئی بات نہ سمجھی ہو۔“ پارس کی اکثر ایسی باتیں کسی اور ہی کیفیت میں ہوتی تھیں۔ دو دل ہی دل میں بڑبڑائی

”دیوانی ہو گئی۔“ اسے سر پر کھڑا دیکھ کر سکینہ تھوڑا سنبھل کر بولی ”بھلا یہ مٹی کا پتلا بھی بولے گا تمہ سے۔“

”ہاں کہتا ہے کہ اسے بھوک لگی ہے۔“ پارس ضدی بچوں کی طرح بولی

سکینہ کے دل میں آئی کہہ دے کہ ”کفر مت بک“ مگر وہ پارس کو ایسا کہہ نہ سکی۔

”بول اماں کیا کروں۔“ پارس پھر بولی۔

”دیوانی ہو گئی ہے تو بھلا اس پتلے کی بھی کوئی مرضی۔“ وہ گڑبڑائی

”سچ کہتی ہے تو...“ پارس بردباری سے بولی

”ہاں تو اور کیا۔“ سکینہ نے نظریں چرائیں

”ہاں کیا کروں...“

”ارے تو نے بتایا تیرنی مرضی...“

سکی لی۔

”ہاچی...! ثورب کو اپنے دل کا حال سنایا کر۔ رب سے باتیں کیا کر۔“ پارس ایک تڑپ میں کہہ گئی۔

”ہائے ہائے تو یہ کر۔“ کلوٹم نے خوف سے جلدی جلدی اپنے کانوں کو پکڑ لیا۔

”کیا ہوا۔“ پارس نے اسے حیرت سے دیکھا

”تو یہ کر پارس، رب سے بھی کوئی باتیں کرتا ہے۔“

سکینہ یہ کھنگو من کر اٹھ کر بیٹھ گئی۔ اس نے کلوٹم کو گھورا۔

”اری لڑکی...! تو اپنے گھر کیوں نہیں جاتی۔“

اجنی دیر تک یہاں رہے گی تو تیری ماں اور باپ شور مچاتے چلے آئیں گے۔“ سکینہ نے اسے ڈرانے کی کوشش کی۔

”آنے دو انہیں... دیکھ لوں گی۔ یہاں سے اب کوئی بھوت بھی نہیں نکال سکتا۔“ کلوٹم دلیری سے بولی۔

سکینہ کو اندازہ تھا یہ اظہار آج کے واقعہ کا نتیجہ ہے۔

”نہیں بی بی...! ہوش میں آ جاؤ۔ میں پارس کو اب کسی معاملے میں نہیں کوونے دوں گی۔ یہ میرا حکم ہے اس کے لئے۔“ سکینہ سختی سے بولی:

سکینہ کے غصے پر ایک دم سے خاموشی چھا گئی۔

کلوٹم پارس کو بچنے لگی۔

پارس کی نظریں جھکی ہوئیں تھی وہ ابھی بھی لپٹائی میں مصروف تھی۔

کلوٹم نے دیکھا کہ پارس نے گیلی مٹی کو ہاتھ میں

پارس نے منی کا پتلا زمین پر دسے مارا۔ چاروں  
اور منی چھل گئی۔

”اگر مجھ میں رب کی مرضی نہیں تو میں اس منی  
کے ڈھیر سے زیادہ نہیں۔“

اس کی بات سن کر سکینہ نے اس کا چہرہ ہاتھوں  
میں لے کر قریب کر لیا۔

”آخر میں تیری ماں ہوں۔“ سکینہ نے جیسے  
اسے لہتا مقام یاد دلایا۔

پارس کے لیوں پر ایک ٹھکی سی مسکراہٹ چمکی  
”ماں مشکل تب ہوتی ہے جب ہم اپنی سوچ

کسی پر لادتے ہیں۔ ہمیں تو بس اپنی بات ان کی سمجھ  
کے مطابق انہیں سمجھانی ہے۔ اب اگر وہ اپنی غرض

کو بھی آتے ہیں تو آنے دیں۔“  
”تو جو چاہے کہہ لے، چاہے جو کزلے۔ تو ان

کے لئے دعا کرو اور میں تیرے لئے دعا کروں  
گی۔“ سکینہ نے بڑھ کر پارس کا ہاتھ چوم لیا۔

کلثوم کے لئے ماں کا یہ روپ بالکل نرالا تھا۔ اتنا  
عزم اتنا پیار۔ اس کے ذہن میں کس کس کا چہرہ صوم گینا۔

اگر یہ حرکت میں نے کی ہوتی تو ماں اب تک تھپڑوں  
سے لال کر چکی ہوتی۔ کلثوم کی آنکھیں بھیگنے لگیں۔



کلثوم گھر پہنچی تو دروازے پر ہی رک گئی۔ سامنے  
سے بانو باہر نکل رہی تھی۔ اس کا چہرہ غصے سے

تمترہا تھا۔  
”سلام چاہی۔۔۔“ غیر ارادی طور پر اس کی

قاعدہ پر گرفت مطلوب نہ ہو گئی جو اس نے پہلے ہی  
چادر میں چھپایا ہوا تھا۔

بانو نے نگوٹ سے اس کی طرف دیکھا اور ہنسنے سے  
بچنے کے لئے تیزی سے

باہر نکل گئی۔ وہ سنبھل کر اندر داخل ہوئی۔  
کسی نے پہچانے نہ سکی۔

اور صائمہ ذری سبھی ہی ماں کو پہچان رہی تھیں۔  
کلثوم کو سامنے دیکھ کر کس کس میں جیسے جن

تھس گیا۔  
”کم بخت، جنم جلی.... چھپ چھپ کر جاتی

اے کے گھر۔ کچھ خیال کر ہماری عزت  
کا۔ منحوس.... برادری میں ناک کنڈنی۔“

”نیا ہوا....؟ میں نے ایسا کیا کیا۔“  
”اری.... اب کہتی ہے کیا کیا۔ پہلے میکہ چھڑایا

میرا اور اب سسرال میں بے عزتی کر رہی ہے۔  
بے حیا۔ بتا کیوں گئی تھی اس کے گھر....“

”میں تو بس، یہ....“ جو قاعدہ سامنے لاتے  
لائے رک گئی

”اگر تو اس ڈان سے ملی تو یہ رہتے ہمیشہ کے لئے  
ختم....“ سبھی سے بانو کی آواز آئی

”آخری بار سمجھانے واہس آئی ہوں، کسی غلط  
فہمی میں مت رہنا۔“ اس نے واپس آنے کا

احسان جتایا....  
”سے ڈان کہہ رہی ہو۔ چاہی!.... سکینہ خال۔ کو

یا اپنی بیٹی کو۔“ کلثوم ایک دم چلی۔  
”نہیں جتنا کسی بیٹی کو میں نے۔“ میرے صرف

تین بیٹے ہیں۔ وہ غرور سے بولی  
”رسی جلی گئی پر بل نہیں تیرا چاہی۔“

کلثوم بولی۔  
”بڑی غلطی ہو گئی چاہی تجھ سے بڑی غلطی

ہو گئی۔ تو نے اپنے غرور میں ہنڈنی بہت بڑی رحمت  
منگوا دی۔“ کلثوم چلی۔

قرآن کا ہفت



SCANNED BY AMIR

”دو بج میں تیری بیٹی نہیں۔ سکینہ خالہ ہی اس کی ماں ہیں....“

”اری.... چپ کر کم بخت۔ کیوں پرانی کے لئے اپنی بہن کو اجاڑتی ہے۔“ کبیر نے ایک زور دار تھپڑ کلٹوم کے منہ پر مارا۔

”نہیں اماں، جتنا چاہے مار لو۔ مگر میری بہن اس گھر میں نہیں جائے گی جہاں عورت کی کوئی قدر ہی نہیں۔“

”اری کیسی قدر....؟ بے وقوف۔ تجھے سرخاب کے پر بھی لگ جائیں تو توہیر کی جوتی ہی رہے گی۔“

”تو کیا مردوں کے سرخاب کے پر ہوتے ہیں۔ میں نہیں ہوں کسی کے چر کی جوتی....“

”چپ کر جانٹوس....“ کبیر نے زبردستی اپنی بیٹی کا منہ دبایا۔

”ہاہا.... دیکھو تو کیسی گز بھر کی زبان ہے۔ یہی سیکندری ہے ناؤ اننن تجھے۔“ ہانو کی ہنسی زہر خند تھی۔

”نہ خود آباد ہوئی نہ بہن کو بیٹے دے گی۔“ یہ سب اس بے حیا کا اثر ہے۔“ اس کے لفظوں کی جوت سیدھی دل پر لگی۔

”اسے بے حیا نہ بول چاہی۔ اللہ کی پیاری ہے وہ۔“

”ہائے ہائے میں مر جاواں۔“ اس نے سینے پر دو ہتھڑا دے جیسے کوئی پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ کبیر کے ہاتھ سے جوتی چھوٹ گئی۔ اس کا چہرہ خوف سے سفید پڑنے لگا۔

”اللہ معافی!.... دیکھو تو کیسا کفر تک ری ہے۔“ ہانو چلائی

اس نے باہر کی جانب منہ کر کے آواز لگائی۔

”ارے گاڈن والو! ڈرا اس کی ہات تو سنو۔ کیا کہہ رہی ہے یہ....“ ہانو نے واہیلچا مچا دیا۔

”کبھی ہے پارس اللہ کی پیاری ہے۔“

”توبہ توبہ.... جہنم میں جلے گی۔ اپنے ماں باپ کو بھی جلائے گی۔“ ہانو کے شور سے ایک کھلی سی پچھنے لگی تھی۔ کسی کو کچھ سمجھ آیا تو کسی کو کچھ۔

”چپ کر جا باجی۔ ہمیں ڈر لگ رہا ہے۔“ مہرین کے غصے کی کپکپاتے ہاتھوں نے کلٹوم کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اس کے چہرے پر خوف تھا۔ جسم میں کپکپاہٹ اور آنکھوں میں الجھا تھی

کلٹوم نے اس کی طرف بے بسی دیکھا۔ چند لمحوں کے لئے اس کا دل بھی ڈرنے لگا۔

اس کے سامنے اس تھی سنی مہرین کا چہرہ گھومنے لگا جسے ہر وقت گود میں اٹھائے پھرتی تھی۔ بہت لاڈ اہبت دلار سے پالا تھا۔ بڑی بہن سے زیادہ ایک ماں کی طرح اس کا خیال رکھتا تھا۔

کلٹوم کا سارا اعتماد و حیر ہونے لگا اس نے ایک گہری لمبی سانس کھینچی۔

”اب بڑوں.... بتا گاڈن والوں کو۔ کیا کفر تک رہی تھی تو.... ہانو نے جمع ہوئے چند لوگوں کے سامنے کلٹوم کو پیش دلا دیا۔

”ہونہ!....“ اسے خاموش دیکھ کر ہانو کی غصت کی بھری ہونہ سنائی دی

بات تو کھلنے ہی لگی تھی۔ اب کیا درتا۔ کلٹوم ہانو کا تکبر سنگانے لگا اور چہرہ نہ جانے کیا ہوا۔ ان نے مہرین کا ہاتھ مضبوطی سے تھام لیا....

(مباری ہے)



# ذات کا محاسبہ

کلی گھڑی کی طرح وہ

بکھر رہتا تھا۔ اس نے کئی راتیں ہمسائے کے

چستارے درخت کو کھڑکی میں سے دیکھ کر گزاری تھیں۔ ڈیٹھان کو اس درخت کے پتے ڈالیاں چاندنی راتوں میں خاموش چمک کے

ساتھ بہت پر اسرار وحدت لگتی تھیں۔ وہ سوچتا کہ اتنے سارے بچوں کے باوجود درخت کی اکائی کیسے قائم رہتی

ہے۔ اگر یہ پتے ڈالیوں سے علیحدہ ہو جائیں تو ان بکھرے پتوں کو کیسے سمیٹا جاسکتا ہے...؟

تب تک اسے معلوم نہیں تھا کہ پتے درخت کے اپنے وجود سے پیدا ہونے والے تھے، اور وہ جن خواہشات کی وجہ سے بکھرا تھا وہ

سب اس کے بیرون سے آئی تھیں۔ کبھی کبھی کار چلاتے ہوئے اسے احساس ہوتا کہ

جس طرح چاپانی خود کشی کرتے ہیں اور ہارا گیری

بھائیوں سے محبت رشتہ داروں کا پاس...

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

بھائیوں سے محبت رشتہ داروں کا پاس...

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

ایف اے کے امتحانوں سے پہلے اسے نہ دوسروں سے اتنی توقعات تھیں نہ ہی وہ اپنے وجود کو اس قدر گانٹھ

Activity  
القاصد انسان انسانی پر اکتفا نہ کرنا ہے جس قدر  
ست اوجھ و کام سے قدرت کرنے والا ہو سکتا۔۔۔۔۔

بالو قدسیہ



SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

”ہذا وجود کہ تمہارے ابو امی نے تم پر زیادہ توجہ نہیں دی تم میں ایب اچھے انسان بننے کی تمام خصوصیات اور خرابیاں موجود ہیں۔“..... ”بات یہ ہے پٹا کہ Activity بہت اچھی چیز ہے لیکن کثیر المقاصد انسان اتنا ہی پر اگندہ ہو جاتا ہے جس قدر مست الوجود کام سے غرت کرنے والا پوتی.... اپنے آپ کو کہیں دھبیوں میں نہ بانٹ دینا.... سالم رہنا.... سالم۔“

دو ماموں کی بات بالکل نہ سمجھتا تھا۔ پھر بھی اس نے سوال کیا۔ ”وہ کیسے ماموں.... آج کی زندگی میں سالم کیسے رہا جاسکتا ہے....؟“

”بس خوابشات کا جنگل نہ پالو.... آرزو کا ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے، اور بکھرتا بھی نہیں۔“

ذیشان چونکہ گوشت پوست کا بنا ہوا انسان تھا اور انسان جو بھی سیکھتا ہے یا تو ذاتی لگن سے سیکھتا ہے یا اپنے تجربے کی ر: شنی میں خوف سے سیکھتا ہے، اس لیے تجربے کی کمی کے باعث ذیشان کو ماموں کی باتیں کتنا ہی لگیں۔ پھر یہ بات بھی تھی کہ ماموں متوسط طبقے کا آدمی تھا۔ اس کی قبیل کے کالر پر ہلکی سی میل ہوتی، ماموں کاربن سن معمولی تھا۔ ایسے لوگوں کی باتیں سنی تو جاسکتی ہیں لیکن ان کی سچائی پر عمل نہیں کیا جاسکتا۔

ذیشان کے سپے زندگی ایک دوڑ کی شکل اختیار

ذیشان کا ہفت

کر رہتا تھا۔ لیکن امتحانوں کے دنوں میں اس نے بڑی محنت کی۔ پرچے اچھے ہوئے اور ہلکی بار اسے احساس ہوا کہ وہ اپنی ذات کا محاسبہ اور مواخذہ کیے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ محاسبہ چاہے کسی غیر کا ہو یا اپنا ہو ہمیشہ کڑا ہوتا ہے۔ اس میں چوٹی دوتی کی چھوٹ نہیں ملتی۔

اس محاسبے تلے وہ بہت جلد کثیر المقاصد ہوتا چلا گیا لیکن ایف اے پاس تھا اس لیے اسے علم نہ ہوسکا کہ قومے کی طرح وہ بہت سے چھیدوں میں سے نکل کر پھوار تو بن سکتا ہے۔ آبتار کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ جب تمام تجارتوں کا گیدڑ بننے کی خاطر اسے اپنا سونا، کھانا پینا آرام گپ بڑی ترک کرنا پڑتی تو اندر عاجز آجانے کا خیال ابھرتا۔ اسے لگتا جیسے وہ کسی مہم سے عارضے میں جھکا ہے۔ لیکن اس نے اپنے آپ سے ایسی توقعات وابستہ کر رکھی تھیں، کہ لپٹے پٹے ہوئے ضابطے سے باہر لگتا اس کے بس کی بات بھی نہ تھی۔

ایک روز وہ الکزونک کی ہابی میں مشغول اپنے ارد گرد بہت سے سرکتوں کے کاغذ چھپیس تارین گتے کا دیا پھیلائے بیٹھا تھا کہ ماموں آگئے۔ ماموں خوش زبان، متوسط طبقے کے کچھ بے فکرے کچھ ذمہ دار آدمی تھے۔ انہوں نے اپنی کائنات اس قدر نہیں پھیلا رکھی تھی کہ اس کے نیچے انہیں خوف آنے لگے۔

”مچھلی کا شکار کھیتے جا رہے ہیں، چلو گے....؟“

”کہاں ماموں.... میں یہ چھوٹا سا سرکت کھل کر لوں۔“

ماموں آرام سے کسی میں جھنڈ گئے۔



کے... ان لڑکیوں کے ساتھ جو معاشقے  
 ہوئے... ان میں زیادہ وقت فون پر گزارا یا پھر اچھے  
 ہوٹلوں میں جہاں زبان کے لطف کے ساتھ ساتھ  
 اچھی خوشبوؤں، خوبصورت لباسوں کی چمک کے ارد  
 گرد روشنیوں میں ایک دوسرے کے نمبٹ پر  
 اعتراضات کے ساتھ ساتھ لڑائیاں بھی ہوئیں۔  
 اچھی پیاری پیاری باتیں بھی کی گئیں اور آخر میں  
 دوستوں کی طرح ایک دوسرے کو الوداع  
 بھی کہا گیا۔

کرتی گئی۔ لہٰذا جو سیدھی نہیں تھی۔ کئی راستوں  
 کئی پگڈنڈیوں کی سڑکوں میں سے ہو کر نکلتی تھی۔  
 لہٰذا دستار بندی بین وواتا مشغول تھا کہ اسے علم نہ  
 ہو سکا، کہ کب اس نے اکونوکس کا ایم اے کر لیا۔  
 کس وقت وہ اعلیٰ قسم کا ڈی بیئر بھی ہو گیا۔ اسے  
 ڈراموں میں بھی لڑائیں مل گئیں۔ فونوگرافی کے  
 مقابلوں میں بھی اس کی تصویروں کو انعام ملنے لگا۔  
 کھیلوں میں بھی اس کا نام بولنے لگا۔ مختلف رسالوں  
 میں اس کی غزلیں بھی چھپ چھپا کر کاٹل ذکر

”بس خواہشات کا جنگل نہ پالو... آرزو کا  
 ایک پودا ہو تو آدمی منزل تک پہنچتا ہے،  
 اور بکھرتا بھی نہیں۔“

کہلانے لگیں۔ دو ایک  
 انجیلوں میں خصوصی  
 تماشکہ بنے رہنے کی وجہ  
 سے اس کی جہل ناچ شہری  
 واقعات کے متعلق  
 بہت بھرپور ہو گئی۔

شکر سیر قسم کے  
 عشق نہیں تھے جو دکھ یا  
 سکھ کی آخری سرحدوں کو  
 چھوا کرتے ہیں۔ یہ نور  
 کشتی سے مشابہہ تھے کہ

خوب دھپ دھپا کے بعد اکھاڑے سے برفیل میں  
 سینے میں ٹرا اور تھکی زخموں سے چور نکلے اور اپنے  
 اپنے راستے پر یوں چل دیے جیسے کچھ ہو ہی نہ ہو۔  
 ان ہی دنوں جب اس کی شادی کی باتیں کا سن  
 ٹاپک تھیں۔ رشتے بھی آ رہے تھے اور ایئر بھی چل  
 رہے تھے۔ اس کی پھوپھی زاد بہن کا رشتہ بھی آیا۔  
 پھوپھی عرصہ سے غیر تھیں۔ وہ اپنے سسرال میں  
 رہتی تھیں مگر ذیشان کی لیاقتوں کے شہرے  
 سن کر وہ بھی امیدوار تھیں کہ ان کی آراء کا کچھ جوڑ  
 تو ذیشان سے ہو جائے۔ نام تو پھوپھی زاد کا پتہ نہیں  
 نسرین آراء یا شمیم آراء یا جہاں آراء تھے لیکن بلاستے  
 سبھی اسے آراء تھے۔ ذیشان کو یہ دھان پان ہی لڑکی  
 شہرے سے ہی نکڑی چہرے والا آراء ہی لگی۔  
 آراء ہانک ماڈرن تھی۔ سطحی طور پر دلچسپ اور

اس کے ساتھ ساتھ ان چار سالوں میں اس نے  
 تین چار پورے اداوارے عشق بھی کیے۔ ان محبتوں  
 کا اس کی ذات پر خمیر اثر نہ ہو سکا۔ کیونکہ جن  
 لڑکیوں سے اس نے محبت کی تھی۔ ان کے بھی عشق  
 کے علاوہ کئی مشاغل تھے۔ وہ بھی شیر القاصد تھیں۔  
 پورے زمانے کی محبوبانوں کی طرح نہ تو ہار سٹھار  
 ہی کو اپنا شکار سمجھتی تھیں نہ ہی انوائی کھوائی لے  
 کر چڑی رہتی تھیں... انہیں بھی کاٹ جانا ہوتا۔  
 شاپنگ کے لیے وقت نکالنا پڑتا۔ بیوفی پارٹوں سے  
 فیشن کرانے ہوتے۔ سمینوں، مرچاں کا دل رکھنے  
 کو لیے لیے فون کرنے ہوتے۔ پھر سوشل ٹائف  
 تھی۔ کچھ ان کے ہاؤس میں کچھ ان کی اپنی... کچھ  
 بچاوب تھے شادی کے کچھ خواب تھے Career

ایسے ہی وقت میں جب وہ وی سی آر پر ایک دھماکے دار بارو دھاڑ کی فلم دیکھ رہا تھا اور اس کی امی نے فون پر اپنی نند کو جواب دے دیا تھا تو آراء ان کے گھر آئی۔ ذیشان کی تمام تر توجہ ان وقت فلم میں تھی، لیکن آراء روئی ہوئی لگتی تھی۔ وہ اس کے پاس آکر صوفے پر بیٹھ گئی اور چپ چاپ بارو دھاڑ کی فلمیں دیکھنے لگی۔

ذیشان کو معلوم نہیں تھا کہ اس کی امی اس رشتے کے لیے انکار کر چکی ہیں۔ اگر اسے معلوم بھی ہوتا تو بھی کچھ اتنی زیادہ حسرت اس کے دل میں نہ پاتی وہ کبھی کبھی کھلف کے ساتھ آراء کو مستر کر دیکھ لیتا اور پھر فلم دیکھنے میں مشغول ہو جاتا۔ آراء کی حالت اس سے مختلف تھی، وہ اندر ہی اندر تجھ جیسے بنا ستوار رعبی تھی۔ کچھ پوچھنا چاہ رہی تھی۔ کچھ بتانے پر آمادہ تھی۔ جب فلم میں وقفے کے بعد چند اشتہار آنے شروع ہو گئے، تو ذیشان نے فرانس ڈن سے پوچھا۔

”کیا حال ہیں...؟“

”آپ کو معلوم ہو گا۔ کیا حال ہو سکتے ہیں...؟“

”کیوں خیر تو ہے بڑی مایوس سی لگتی ہو۔“

آراء کی جانب سے بڑا لمبا وقفہ خاموشی کا آگیا۔

جس وقفے میں ذیشان نے اپنے اندر ہی اندر آنے والے چار گھنٹوں کا پروگرام مرتب کیا اور وہ روٹ بنایا جس پر کارلے جانے سے اسے وہ ہرے تہرے پھیرے پڑنے کا احتمال نہ تھا۔

”مائی جی نے تو انکار کر دیا ہے آج صبح...؟“

وہ چند لمبے سمجھ نہ سکا کہ کس لیے کس کو اور کس

بات سے مائی جی نے انکار کیا ہے۔

”آپ کو تو شاید کچھ فرق نہ پڑے...؟“

اندر سے نفس سی لڑکی تھی۔ وہ میک اپ، کپڑے، ہلے کی ڈگری، بیوٹی پارلر، وی سی آر پر دیکھی ہوئی فلموں کا ملبوبہ تھی۔ دو چار ملاقاتوں کے بعد کھتا کہ اس کی پسند نہ پسند کچھ ذاتی نہ تھی۔ بلکہ فلم ایکٹرسوں، شاعروں، ادیبوں اور کرکٹروں کے انٹرویو پڑھ پڑھ کر مرتب کی گئی تھی۔ ایسے ہی اس کے کچھ نظریات تھے جو ہرگز کسی ذاتی کاوش یا تدبیر کا نتیجہ نہ تھے بلکہ بڑوں کی محفلوں میں بیٹھ کر اخذ کیے گئے تھے.... وہ دیکھنے سننے اور چاہنے میں بڑی جاذب تھی۔ لیکن کچھ ملاقاتوں کے بعد اس روغنی ہانڈی کا اصلی پن ظاہر ہونے لگا اور لوگ اسے پریشتر نگر کے زمانے میں بالکل ویسے ہی بھولتے جیسے وہ روغنی ہانڈی کو بھولتے ہیں۔

ذیشان کو آراء میں واقعی کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن کچھ ملاقاتیں دلچسپ رہیں اور پھر بخار نوٹ گیا۔ ان ہی دنوں وہ دو چار نوکریوں کے لیے بھی کوشش کر رہا تھا۔ ابائی کی وہ زمین جو وہاں کے قریب تھی اس کی دیکھ بھال بھی اس کی ذمہ داری تھی۔ پھر دو لڑکیاں اور بھی تھیں جن کو کبھی کبھی ڈرائیو پر لے جانا، ہوٹل میں ٹرین دینا اس کا سر درد تھا۔

ان مشاغل کے علاوہ اس کی امی کی صحت بھی گر رہی تھی اور انہیں جملہ ڈاکٹروں کو دکھانا، دوائیاں لانا، لٹ ایکس رے کرانا، امی کی دلجوئی اور رشتہ دار خواتین کو بیماری کی تکصیلات مہیا کرنا۔ اس کے مشاغل تھے۔ ان مشاغل کے علاوہ اسے وی سی آر پر فلمیں دیکھنے کا بھی بہت شوق تھا۔ کرکٹ میچ اور وڈیو فلموں کو دیکھنے کے لیے جب اسے وقت نکالنا پڑتا تو کبھی کبھی بڑی الجھن کا سامنا ہوتا۔

کبھی بیوی عاتکہ کی گاڑی میں کئی جگہوں پر جانا پڑتا۔  
 کہیں کام کہیں تفریح... لیکن بل جل آتا جانا سمیتا  
 پھیلا تا اس قدر تھا کہ فرصت کے لمحات سگرتے گئے  
 اور وہ اپنے آپ سے کبھی نہ مل سکا۔

ایک بات طے پا گئی کہ پاکستان میں رو کر  
 خاطر خولہ ترقی نہیں ہو سکتی۔ یہاں وسائل مواقع کی  
 بڑی کمی ہے، یہ نہیں کہ ڈیٹان کو ہلی طور پر کسی ترقی  
 کی ضرورت تھی۔ لیکن زندگی جمود کا نام بھی تو  
 نہیں ہو سکتا۔

پاکستان میں ڈیٹان اور عاتکہ کی زندگی ایک  
 روشن کا شکار ہو چکی تھی، اور اتنے سارے مشاغل کی  
 بیروی نے انہیں چھوڑی ملی کی طرح ہر کھسے کو  
 نوچنا سکھا دیا تھا۔

جب بھی انہیں فرصت کا کچھ وقت ملتا۔ وہ ایک  
 دوسرے سے کسی نہ کسی طور کی شکایت ہی کرتے۔  
 کبھی تمام الجھنوں کی وجہ یہ تھی کہ پاکستان میں ٹریک  
 ٹھیک نہیں۔ یہاں کا قطعی نظام پسماندہ ہے۔ تمام  
 سسٹم کام نہیں کرتے۔ وقت بہت ضائع ہوتا ہے۔  
 پھر خاندان دانے بے جا... مداخلت کرتے ہیں۔  
 شخص آزادی کا نام و نشان کہیں نہیں۔ دوست ریاکار  
 منافق ہیں۔ اصلی رشتوں کی پہچان تم ہو گئی ہے۔ تکی  
 رشتے بہت زیادہ ہیں۔

دفتروں میں گپ بازی قائل سسٹم بہت زیادہ  
 ہے۔ بیورو کریٹ کی سرداری ہے۔ ماں باپ مشفق  
 کم ہیں۔ مطالباتی زیادہ ہیں۔ بہن بھائیوں کی اپنی اپنی  
 دلچسپیاں ہیں۔ وہ اپنے اپنے مدار پر ہیں۔ غرضیکہ  
 جب ڈیٹان اور عاتکہ کو پاکستان سے اور پاکستان میں  
 بسنے والوں سے اتنی شکایات ہو گئیں کہ انہیں ان

صبات کچھ کچھ اس کی سمجھ میں آنے لگی۔  
 ”آراء... دیکھو میں تم سے جھوٹ نہیں بولوں  
 گا... یہ بہتر ہے کہ اب میں تمہیں چھوٹا سا زخم دوں  
 بہ نسبت یہ کہ بعد... میں تمہیں ساری عمر تکلیف  
 دیتا رہوں۔ ابھی میں Settle ہونا نہیں چاہتا۔ میں  
 ابھی طے نہیں کر سکا کہ میں کیا کرنا چاہتا ہوں،  
 کہ ہر اور کس کے ساتھ جانا چاہتا ہوں۔“

آراء یقیناً ایک ماڈرن لڑکی تھی۔ لیکن ماڈرن  
 لڑکیوں کے بھی کئی گریڈ ہوتے ہیں اور اس کا گریڈ  
 چھ اسیوں کا سا تھا جو اکثر سن کر زیادہ اصرار نہیں  
 کر سکتے، وہ اٹھی اور دروازے کی طرف بڑھنے لگی۔  
 پھر اس نے دو قدم ڈیٹان کی جانب بڑھائے اور کہا۔  
 ”ڈیٹان... تمہاری Activities زیادہ

ہیں۔ اتنے مشاغل ہوں تو آدمی بنا رہتا ہے۔  
 کبھی کبھی خالی بیٹھ کر اپنے ساتھ بھی وقت  
 گزارہ کرو... کافی دھند چھٹ جاتی ہے، اور  
 دور تک نظر آنے لگتا ہے۔ پھر فیصلے اپنے بھی  
 ہوتے ہیں اور آسان بھی...“

ڈیٹان نے آراء کی بات پر کوئی توجہ نہ دی۔  
 کیونکہ اسے معلوم تھا کہ آراء زیادہ تر باتیں نامور  
 ادیبوں کے اقتباسات یاد کر کے کرتی ہے۔

آراء اس کی زندگی سے نکل گئی۔ ظاہر وہ کبھی آئی  
 ہی نہ تھی۔ اس کے بعد اس کی شادی ہو گئی اور شادی  
 کے بعد مشاغل میں اور اضافہ ہو گیا۔

اس کی بیوی ایک کھاتے پتے گھرانے کی  
 خود سائنس لاڈلی تھی۔ وہ بھی ایک متول خاندان کا  
 پڑھا لکھا خوبصورت فرد تھا۔

کبھی سر کی گاڑی کبھی باپ کی کار کبھی اپنی

ان دونوں پر آن پڑے۔ تاکہ اور وہ دونوں کام کرتے تھے۔ دونوں مل کر کھانا پکاتے تھے۔ دونوں مل کر صفائی کرتے تھے۔ دونوں مل کر بچے پالتے تھے۔ دونوں تمام چھٹیاں یورپ میں گزارتے تھے۔ چھٹیوں کا پروگرام بنانا.... سستے نکلوں کی تلاش سے سستے ہونٹوں کا سراغ ان گنت مصروفیات.... تھیں۔

گھر سے کام.... کام سے گھر.... پھر گھر پر گھر لیو کام.... اس کی زندگی مکمل طور پر اپنی ضروریات اپنے پیسے کی ضروریات اپنے خاندان کی کفالت کی بند ہو گئیں، اور میں سانس بند سے پتہ چلا کہ وہ اندر سے بکھر چکا ہے۔ تب اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے دونوں بیٹوں کو لے کر واپس پاکستان چلا جائے گا۔

تاکہ اس تبدیلی پر رضامند نہ تھی۔ وہ ایک کھاتے پیسے گھرانے کی لڑکی تھی۔ پاکستان میں اسے اپنے ہاتھ سے اپنے ذاتی کام کرنے کی بھی عادت نہ تھی۔ مغرب میں رہنا اس نے اس لیے پسند کیا تھا کہ یہاں ڈیشان اس کا گھریلو ملازم تھا۔ وہی Groceries کار چلا کر۔ تمام مل ادا کر۔ چونکہ ان کے قیامت میں لفٹ عموماً خراب رہتی تھی اس لیے تیسری منزل پر تمام بھاری سامان اٹھا کر لے جانا بھی ڈیشان کی شاندار ذہنی تھی۔ مغرب میں کھاتے پیسے گھرانوں کے لیے لڑوں کے لیے مشکل زندگی تھی جو حیا ش نہ تھی۔ پاکستان میں کو بھی کار ملازم تمام چیزیں صحیح تھیں اور ان کے لیے کوئی جدوجہد یا تک دوو.... کرنا نہ پڑتی تھی۔

قلمی کاغذ

شکایات کا کوئی حل نہ مل سکا تو انہوں نے اپنی بے قراری کا حل صرف یہی سوچا کہ وہ لندن چلے جائیں اور وہاں قسمت آزمائیں۔

لندن جانے سے پہلے ایک روز وہ پھوہکی جان سے ملنے بھی گیا۔ آراء ایک کند لہنگی سے گلاب کے پھول کاٹ کر اپنی نوکری میں ڈال رہی تھی۔ وہ ڈیشان سے ایسے ملی جیسے ان دونوں کے درمیان کبھی کبھی تھا ہی نہیں۔ لیکن جب ڈیشان چنے لگا تو آراء کچھ چپ سی ہو گئی۔

”واپس کب آگے....؟“

”بس آتا جا تا ہوں گا....؟“

”اچھا....؟“ آراء نے سوالیہ نظروں کے ساتھ پوچھا۔

”بھئی آتا جا تا ہوں گا، یہ بھی کوئی پوچھنے والی بات ہے۔ اسی لیے تو ملنے آؤں گی۔“

”کبھی کبھی اپنے آپ سے بھی مل لینا ڈیشان.... تنہائی میں.... جو شخص اپنے ساتھ نہیں رہ سکتا وہ کسی کے ساتھ بھی نہیں رہ سکتا۔“

ڈیشان نے آراء کی طرف دیکھا۔ وہ جانتا تھا کہ آراء انہی باتیں اقتباسات سے اخذ کرنے یوں کرتی تھی، اس لیے اس نے جب آراء کو خدا حافظ کہا تو ساتھ ہی آراء کی بات کو بھی بھلا دیا۔

اس کے بعد پورے تیس سال سے اس کی ملاقات اپنے آپ سے نہ ہو سکی۔

لندن کی زندگی میں مشاغل اور بھی گونا گوں ہو گئے۔ پاکستان میں مالی، باورچی، دھوبی، جعدارنی ایسے بہت سے وافر لوگ موجود تھے جو اس کی گھریلو زندگی کو سہل بناتے تھے۔ لندن میں یہ گھریلو کام بھی

بزنس کرتا ہے۔

”ہاں“

”خوش ہو.....؟“ امریکہ میں۔

”ہاں.... جس قدر خوشی ممکن ہے۔“ آراء

نے آہستہ سے کہا اور پھر چند ثانیے رک کر بولی۔

”اور تم.... تم خوش ہو لندن میں....؟“

”چہ نہیں.... میں کچھ کہہ نہیں سکتا.... مجھے

لگتا ہے جیسے میری زندگی روئین کی نذر ہو گئی ہے۔

چھوٹی چھوٹی دھبیوں میں بکھر گئی ہے۔ اچھا کھانا

صاف ستھرے گھر میں رہنا اچھے بازاروں میں

گھومتا.... ہر وقت صفائی کا خیال رکھنا.... زندگی کیا

کئی کچھ ہے....؟ اس کے کیا یکنی معنی ہیں....؟“

آراء مسکراتی رہی۔

”عائکہ بھی کام ہی کرتی رہی ہے۔ میں بھی ابھی

ہی رہا ہوں، کاسوں میں حالانکہ اپنے وطن میں ہمیں

سب کچھ میسر تھا.... اور اس کے بدلے مجھے کیا ملا

ہے۔ اونچا معیار زندگی....؟ لیکن معیار زندگی ہے کیا

چیز....؟ اور جو کچھ مجھے ملا ہے۔ اس کے عوض میں

اندرا اس قدر کیوں بکھر رہی ہوں آراء.... تم نے بھی

تو ساری عمر امریکہ میں گزار دی ہے کیا تم بھی اپنی

زندگی کو اتنا بے معنی سمجھتی ہو، کیا تم بھی بکھری

ہو اندر سے۔“

”نہیں۔“

”پر میں.... میں کیوں اتنا کھوکھلا ہو گیا ہوں۔“

”اس لیے کہ تم کثیر القاصد تھے ڈیٹان....

ایک وقت میں کئی آرزوئیں پال کر بیٹے والا نونے گا

نہیں تو اور کیا ہو گا۔“

”اور تم....؟ تم بھی تو اس بیہودہ دور کی پیداوار

ڈیٹان کے لیے مغرب کی زندگی ایک بڑی بیکار

جدوجہد کا نام تھا۔ لمبی روئین جس میں چھٹیاں بھی

معمولات کے تحت آئیں۔ لیکن عائکہ پاکستان واپس

نہ جانا چاہتی تھی۔ وہ مغربی طرز معاشرت میں اپنے

لے لیے ایک چھوٹی سی آزادی، ایک چھوٹا سا مقام حاصل

کر چکی تھی۔ اس مقام اور آزادی کے نیچے سے بہت

محنت کرنا پڑتی تھی لیکن وہ واپس جانا

نہیں چاہتی تھی۔

جب ڈیٹان نے فیصلہ کر لیا کہ وہ پاکستان واپس

جا کر بزنس کے امکانات دیکھے تو عائکہ اور بچے پیچھے رہ

گئے اور اس سفر کے دوران اسے دو معنی کے ایئر پورٹ

پر آراء ملی وہ ان بیس سالوں میں بھاری ہو گئی تھی۔

لیکن اس کے چہرے پر بڑی شائستگی تھی۔ اس کی

آنکھوں میں کسی قسم کے گلے یا شکایتیں نہ تھیں۔ وہ

دونوں ڈیوٹی فرنی شاپ پر سینٹ دیکھ رہے تھے جب

اچانک ان کی نظریں ملیں۔

”آراء تم آراء“

”ہائے ڈیٹان تم تو موٹے ہو رہے ہو۔ اور ہاں

بھی گرے کر نیسے ہیں۔“

بڑی مدت کے بعد ہٹنے سے جو تپاک کی فضا پیدا

ہوئی تھی اس کے تحت وہ دونوں لاؤنج میں ان ڈور

پلانٹر میں گھری ایک بچہ پر بیٹھ گئے۔

”کہاں جا رہی ہو....؟“

”امریکہ.... اور تم ڈیٹان....؟“

”میں وطن.... پاکستان۔“

”امریکہ میں رہتی ہو....؟“ بڑی لمبی خاموشی

کے بعد ڈیٹان نے سوال کیا۔ اسے کچھ دھندلا سا بڑ

تھا کہ آراء کا شوہر شاکو میں کیش اینڈ کیری کی

ذیشان سوچتا رہا کہ اس آخری عمر میں.... اتنے  
انتشار کے باوجود وہ کس اکلوتی خواہش کے دھاگے  
میں اپنے تسبیح کے دانے پر دسکتا ہے....؟



ہو، تم نے اپنے آپ کو کیسے بچایا۔  
”اندروالے کو تو اندر ہی سے بچایا جاسکتا  
ہے، ذیشان۔“

”پر کیسے....؟ کیسے....؟“

”میں نے ساری عمر ایک ارمان پالا.... اور اندر  
صرف اس کو سینچا اس کی خاطر جیتی رہی.... باقی  
ساری Activities تو فروی تھی.... جب خواہش  
ایک ہو.... اور اس کی سمت دیکھتے رہیں، تو باقی بھاگ  
دوڑا اندر اثر نہیں کرتی۔“

”وہ ارمان....؟ پورا ہو گیا تمہارا....؟“

”نہیں.... لیکن خواہش پوری ہو تہ ہو یہ  
ضروری نہیں ہے۔ خواہش ایک ہی رہے.... ایک  
وقت میں تو انتشار پیدا نہیں ہوتا.... توڑ پھوڑ  
نہیں ہوتی۔“

ذیشان نے تعجب سے آراء کو دیکھا اور پھر ڈرتے  
ڈرتے سوال کیا۔

”اور وہ خواہش.... وہ ارمان کیا تھا....؟ کیا میں  
پوچھ سکتا ہوں۔“

آراء نے چند ثانیے ذیشان کو دیکھا جیسے میں  
سال پیچھے لوٹ گئی۔ ہلکا سا مسکرائی اور ڈیوٹی فری  
شاپ کی طرف بڑھتے ہوئے بولی۔

”ذیشان اگر تمہیں بھی معلوم نہیں تو بتانے سے  
قاہمہ....؟ پھر میں سوچتی ہوں کہ ارمان تو سینٹ کی  
بند شیشی کی طرح ہوتا ہے۔ اظہار ہو جائے تو خوشبو  
پھیل کر اڑ جاتی ہے۔ خواہش باقی نہیں رہتی۔“

آراء ڈیوٹی فری شاپ میں اس طرح داخل  
ہو گئی جیسے جموتی ہتھن سدر بن میں

گناہ ہو جائے۔

### علمی تعاون کیجیے....

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن  
کی ترویج و  
اشاعت میں  
سرگرم عمل ہے،  
اس مشن میں  
ہمارے معزز

قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے  
پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد  
میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی  
بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی  
اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس  
تعاون کو ہم شکر یہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں  
گے۔ آپ کی یا آپ کے حلقہ میں کی منتخب کردہ ان  
کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور فکری جہاد کی حیثیت رکھتا  
ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا  
جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو قاہمہ  
پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D.1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600



## شاہکار افسانے

یوں تو میری کجھ میں دنیا کی ایک ہزار ایک باتیں  
نہیں آتیں، جیسے لوگ علی الصباح لٹتے ہی بالوں پر  
چھرا کیوں چلا تے ہیں.... کیا اب مردوں میں بھی اتنی

ٹپلتے نظر آتے ہیں۔ شراب کے نشے سے آنکھیں  
سرخ، پیر لاکھڑاتے ہوئے۔ راستہ چلتے والوں کی  
خواہ خواہ چھیڑنے کی دامن۔ کیا ان گوروں کو  
مہذب کہا جاسکتا ہے؟ کبھی نہیں۔ تو یہ ثابت ہوا  
کہ تہذیب کوئی اور چیز ہے۔ اس کا جسم سے اتنا  
تعلق نہیں ہے، جتنا دل سے۔

تہذیب صرف ہنر کے ساتھ جیب کرنے کا نام ہے۔ آپ  
بڑے سے بڑا کام کریں، لیکن اگر آپ اس پر وہ ڈال سکتے  
تو آپ مہذب ہیں، شریف ہیں۔ جھگڑتے ہیں۔ اگر آپ میں  
دعوت نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، دہشتاں ہیں، بدعاش ہیں۔  
یہی تہذیب کا نام ہے۔

(2)

میرے ہونے بیٹے دوستوں میں  
ایک راتے راتن کشور بھی ہیں۔ آپ  
بہت ہی نیک دل، بہت ہی سخی بہت زیادہ تسلیم یافتہ اور  
ایک بہت بڑے مہدے دار ہیں۔ بہت  
اچھی سخاوت پانے پر بھی ان کی  
آمدنی خرچ کے لئے کافی  
نہیں ہوتی۔ ایک چوتھائی  
سخاوت تو بیچنے ہی کی تدر ہو  
جاتی ہے۔ اس لیے آپ اکثر  
شکر رہتے

ہیں۔ رشوت

## تہذیب کا کردار

نراکت آگئی ہے کہ بالوں کا بوجھ ان سے نہیں سنبھلتا۔  
ایک ساتھ ہی کبھی پڑھے لکھے لوگوں کی آنکھیں کیوں  
کمزور ہو گئی ہیں؟ دماغ کی کمزوری ہی اس کا سبب ہے یا  
اور کچھ؟ لوگ گھٹاپوں کے لئے اتنے حیران ہوتے ہیں  
وغیرہ وغیرہ۔ لیکن اس وقت مجھے ان باتوں سے مطلب  
نہیں۔ میرے دل میں ایک نیا سوال اٹھ رہا ہے اور اس  
کا جواب مجھے کوئی نہیں دیتا۔ سوال یہ ہے کہ مہذب  
کون ہے اور نامہذب کون؟ تہذیب کی علامتیں کیا  
ہیں؟ سرسری نظر سے دیکھئے تو اس سے زیادہ آسان اور  
کوئی سوال ہی نہ ہو گا۔ بچے بچے اس کا جواب دے سکتا  
ہے، لیکن ذرا غور سے دیکھئے تو سوال اتنا آسان نہیں  
معلوم ہوتا۔ اگر کوئی پتلون پہننا، تائی بیٹ، کار  
لگانا، میز پر چمچ کر کھانا کھانا، دن میں تیرہ بار قبوہ بیٹنا

اور سگار پیتے ہوئے چلنا تہذیب ہے تو  
ان گوروں کو بھی مہذب کہنا پڑے  
گا جو سڑکوں پر شام کو کہیں کہیں

منشی پریم چند

RECORDING  
2015 London

SCANNED BY AMM

تو نہیں لیتے، کم از کم میں نہیں جانتا۔ حالانکہ کہہ سکتے  
 والے کہتے ہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ وہ سفر خرچ  
 بڑھانے کے لئے دورے پر زیادہ رہتے ہیں، یہاں تک  
 کہ اس کے لئے ہر سال بجٹ کے کسی دوسری حصے سے  
 روپے نکالنے پڑتے ہیں۔ ان کے افسر کہتے ہیں کہ اتنا  
 دورہ کیوں کرتے ہو تو جواب دیتے ہیں کہ اس ضلع کا کام  
 ہی ایسا ہے کہ جب تک خوب دورے نہ کئے  
 جاویں، رعایا تھیک ہی نہیں رہ سکتی۔ لیکن لطف تو یہ ہے  
 کہ رائے صاحب اتنے دورے واقعی نہیں کرتے جتنے وہ  
 اپنے روزنامہ میں درج کرتے ہیں۔ ان کے پڑاؤ شہر  
 سے پچاس میل پر ہوتے ہیں۔ خیرے وہاں ٹرے رہتے  
 ہیں۔ محلے وہاں پڑے رہتے ہیں اور رائے صاحب گھر پر  
 دوستوں کے ساتھ ٹپ شپ کرتے رہتے ہیں مگر اس  
 کی مجال ہے کہ رائے صاحب کی نیک نیتی پر شک کر  
 سکے۔ ان کے مہذب ہونے میں کسی کو  
 شبہ نہیں ہو سکتا۔

ایک روز میں ان سے گفتے گیا۔ اس وقت وہ اپنے  
 گھسیارہ دھڑی کو ڈانٹ رہے تھے۔ دھڑی رات دن کا  
 نوکر تھا لیکن روتی کھانے گھر جایا کرتا تھا۔ اس کا گھر  
 تھوڑی دور پر گاؤں میں تھا۔ کل رات کو کسی سب سے  
 یہاں نہ آسکا تھا اسی لئے ڈانٹ پڑی تھی۔

رائے صاحب۔ ”جب ہم رات دن کے لیے تم کو  
 رکھے ہوئے ہیں تو تم گھر پر کیوں رہے؟ کل کے پیسے  
 کٹ جائیں گے۔“

دھڑی۔ ”محض ایک مہمان آگئے تھے، اسی  
 سے نہ آسکا۔“

رائے صاحب۔ ”تو کل کے پیسے اسی مہمان  
 سے لے لو۔“

دھڑی۔ ”سرکار اب بھی ایسی کتلا (خٹلا) نہ ہوئی۔“

رائے صاحب۔ ”جب تک مت کرو۔“  
 دھڑی۔ ”بھروسہ.....“

رائے صاحب۔ ”دور روپے جرمانہ۔“  
 دھڑی روتا ہوا چلا گیا۔ روزہ بخشوانے آیا تھا۔ نماز  
 نکلے پڑ گئی۔ دور روپے جرمانہ ٹھونک دیا گیا۔ خٹلا بھی تھی  
 کہ بے چارہ قصور معاف کرانا چاہتا تھا۔

یہ ایک رات غیر حاضر ہونے کی سزا تھی۔ بے  
 چارہ دن بھر کا کام کر چکا تھا۔ رات کو یہاں سویا نہ  
 تھا۔ اس کی یہ سزا اور گھر بیٹھے بچے اڑانے والوں کو کوئی  
 نہیں پوچھتا۔ کوئی سزا نہیں دیتا؟ سزا تو ہے اور ایسی ہے  
 کہ عمر بھر یاد رہے۔ مگر پکڑنا تو مشکل ہے۔ دھڑی بھی  
 اتر ہو تیار ہوتا تو ذرا رات رہے آکر کوٹھری میں سو  
 جاتا۔ پھر کے خیر ہوتی کہ وہ رات میں کہاں رہا؟ گھر  
 غریب اتنا چلا کہ نہ تھا۔

(3)

دھڑی کے پاس کل پور بسوہ زمین تھی، مگر اتنے ہی  
 آدمیوں کا خرچ بھی تھا۔ اس کے دو لڑکے، دو لڑکیاں  
 اور بیوی سب کھیتی میں لگے رہتے تھے۔ پھر بھی پینہ  
 بھر کھانے کو روٹیاں میسر نہیں ہوتی تھیں۔ اتنی زمین  
 کیا سوتا اگل دیتی؟ اگر سب کے سب گھر سے نکل کر  
 مزدوری کرنے لگتے تو آرام سے روکتے تھے لیکن  
 سو روٹی کسان مزدور کھلانے کی بے عزتی گوارا نہیں کر  
 سکتے تھے۔ اس بدنامی سے بچنے کیلئے دو نسل باندھ رکھے  
 تھے۔ اس کی تھوڑا کثیر حصہ بیٹیوں کے چارہ دانہ ہی  
 میں صرف ہو جاتا تھا۔ یہ ساری نگلیں منظور تھیں۔  
 مگر کھیتی چھوڑ کر مزدور بن جانا منظور نہ تھا۔ کسان کی جو  
 عزت ہے وہ کہیں مزدور کی ہو سکتی ہے۔ خواہ وہ ایک  
 روپیہ روزی کیوں نہ کماے؟ کسان کے ساتھ مزدوری  
 کرنا اتنی ذلت کی بات نہیں۔ دروازے پہ بندھے

میں

PAKSOCIETY  
 Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
 RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
 FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



ہوئے تیل اس کی عزت قائم رکھتے ہیں، مگر بیٹوں کو بیچ کر پھر کہاں منہ دکھانے کی تہہ رو سکتی ہے؟  
ایک روز رائے صاحب اسے صحنہ سے کانپھا دیکھ کر بولے۔ "کپڑے کیوں نہیں بنواتا؟ کانپ کیوں رہا ہے؟"  
ہمڑی۔ "سرکار پیٹ کی روٹی بھی تو پوری نہیں پڑتی۔ کپڑے کہاں سے بنواؤں؟"

رائے صاحب۔ "بیٹوں کو بیچ کیوں نہیں دلاتی؟ سینکڑوں بار سمجھا چکا، لیکن نہ جانے کیوں اتنی مولتی سی بات تیری سمجھ میں نہیں آتی؟"  
ہمڑی۔ "سرکار برادری میں کہیں منہ دکھانے کے لائق نہ رہوں گا۔ لڑکی کی سگائی نہ ہونے پاوے گی۔ ٹاٹ ڈبہ کر دیا جاؤں گا۔"

رائے صاحب۔ "ان سی حماقتوں کی وجہ سے تو تم لوگوں کی یہ درگت ہو رہی ہے۔ ایسے آدمیوں پر رحم کرنا بھی کناہ ہے۔ (بھری طرف مڑ کر) کیوں غشی جی اس پانگل پن کا بھی کوئی ملانا ہے؟ جازوں میں مر رہے تھو، سر دروازے پر تکل ضرور باندھیں گے۔"

میں نے کہا۔ "جناب! یہ تو اپنی اپنی سمجھ ہے۔"  
رائے صاحب۔ "اے سمجھ کو دور سے سلام کیجیے۔ میرے یہاں اتنی پشتوں سے جنم اٹھی کا جشن منایا جاتا تھا۔ کئی ہزار روپیوں پر پانی پھیر جاتا تھا۔ گانا ہوتا تھا۔ دعوتیں ہوتی تھیں۔ رشتہ داروں کو نوید وغیرہ بھیجا جاتا تھا۔ غربا کو کپڑے وغیرہ بانٹے جاتے تھے۔ والد صاحب کے بعد اول سی سال میں نے یہ جلسہ بند کر دیا تھا۔ فائدہ کیا؟ ٹاٹ چار پانچ ہزار کی چپٹ پڑتی تھی۔ کل قصبہ میں واویلا مچا، آواز سے کسے گئے، کسی نے ناشک بھی کہا ہے، کسی نے عیسائی بنایا۔ لیکن یہاں ان باتوں کی نیما پروا۔ آخر چند روز میں سارا کیرام من گیا۔ اپنی بڑی بیٹی لگی تھی۔ قصبہ میں کسی کے یہاں

شادی ہو تو نکڑی مجھ سے لے سہشت ہاپشت سے یہ رسم ہیں آتی تھی۔ والد صاحب تو اوروں سے درخت خرید خرید کر یہ رسم نبھاتے تھے۔ تھی حماقت یا نہیں؟ میں نے فوراً نکڑی دینا بند کر دیا۔ اس پر بھی لوگ بہت روئے و صوئے۔ مگر دوسروں کا رونا دھونا سنوں یا ہاتھ نفع نقصان دیکھوں؟ اس نکڑی ہی سے تم از کم پانچ سو سالانہ کی پخت ہو گئی۔ اب کوئی بھول کر بھی مجھے ان چیزوں کے لئے وق کرنے نہیں آتا۔"

میرے دل میں پھر سوال پیدا ہوا، دونوں میں کون مہذب ہے؟ خاندانی وق پر جان دینے والا جاہلی و حمڑی یا روپیہ پر خاندانی وق کا قربان کرنے والا رائے رتن کشور؟

(4)

رائے صاحب کے اجلاس میں ایک بڑے سر کے کا مقدمہ پیش تھا۔ شہر کا ایک رئیس تکل کے الزام میں ماخوذ تھا۔ اس کی حماقت کے لئے رائے صاحب کی خوشامدیں ہونے لگیں، عزت کی بات تھی۔ رئیس کا حکم تھا کہ چاہے ریاست فروخت ہو جاوے مگر اس مقدمے سے بے دخل نکل آؤں۔ ڈالیاں لگائی جانے لگیں۔ سفار میں پہنچائی گئیں۔ پھر رائے صاحب پر کوئی اثر نہ ہوا۔ رئیس کے آدمیوں کو اعلانیہ رشوت کا تہہ کر دینے کی ہمت نہ ہوئی تھی۔ اثر و سب کوئی بس نہ چلا تو رئیس کی بیوی نے رائے صاحب کی بیوی سے مل کر سوا کرنے کی تحانی لی۔

رات کے دس بجے تھے۔ دونوں خواتین میں گفتگو ہونے لگی۔ میں ہزار کی بات چیت تھی۔ رائے صاحب کی بیوی تو اتنی خوش ہوئیں کہ اسی وقت رائے صاحب کے پاس دوڑی ہوئی آئیں اور کہنے لگیں۔ "لے لو، لے لو، تم نہ لو گے تو میں نے لوں گی۔"

رائے صاحب نے کہا۔ "اتنی بے عبر نہ ہو۔"

کر روپے واپس کر دوں۔“

رائے صاحب۔ ”مگر وہی حماقت! اسے لب تو جو کچھ ہوتا تھا ہو چکا۔ لشور پر بھروسہ کر کے حماقت یعنی پڑے گی۔ جانتی ہو، یہ سانپ کے منہ میں انگلی ڈالنی ہے۔ یہ بھی جانتی ہو کہ مجھے لسی ہاتوں سے کتنی نفرت ہے۔ پھر بھی بے صبر ہو جاتی ہو۔ اب کی بار تمہاری حماقت سے میرا برت لوٹ رہا ہے۔ میں نے دل میں نشان لی تھی کہ اب اس معاملے پر ہاتھ نہ ڈالوں گا، مگر تمہاری حماقت کے آگے میری کچھ چلنے پانے۔“

بیوی۔ ”تو میں جا کر لوٹائے دیتی ہوں۔“

رائے صاحب۔ ”اور میں جا کر زہر کھائے لیتا ہوں۔“

اور تو میاں بیوی میں یہ ٹانگ ہو رہا تھا۔ اور دھڑکی اسی وقت لپٹے گاؤں کے کھیا کے کھیت میں جوار کاٹ رہا تھا۔ آج وہ رات بھری چھٹی لے کر گھر کیا تھا۔ دیکھا کہ بیلوں کے لئے چارہ کا ایک ٹکا بھی نہیں ہے۔ ابھی کھجور ملنے میں کئی دن کی دیر تھی۔ سول لے نہ سکتا تھا۔ گھر والوں نے دن کو کچھ گھاس چھیل کر کھلائی تو تھی۔ مگر اونٹ کے منہ میں زیرہ، اچی گھاس سے کیا ہو سکتا ہے۔ دونوں بیل بھوکے کھڑے تھے۔ دھڑکی کو دیکھتے ہی دونوں پونچھیں کھڑی کر کے بھگانے لگے۔ جب پاس کیا تو دونوں اس کی جھیلیاں چاٹنے لگے۔ بے چارہ دھڑکی من مسوس کر رو گیا۔ سوچا کہ اس وقت تو کچھ نہیں ہو سکتا۔ سورے کسی سے اُدھار لے کر چارہ لاؤں گا۔

لیکن جب گیارہ بجے رات کو اس کی آنکھ کھلی تو دیکھا کہ دونوں بیل ابھی تک ٹانگ پر کھڑے ہیں۔ چاند رات تھی دھڑکی کو معلوم ہوا کہ دونوں اس کی طرف الجھا آمیز نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ان کو بھوک سے

تمہیں اپنے دل میں کیا سمجھیں گی؟ کچھ اپنی عزت کا خیال بھی ہے یا نہیں؟ مگنا کہ رقم بڑی ہے اور اس میں یکبارگی تمہارے آئے دن کی فرمائشوں سے چھٹکارا پا جاؤں گا۔ لیکن ایک سو پین کی عزت بھی تو کوئی معمولی چیز نہیں۔ تمہیں پہلے بگڑ کر کہنا چاہئے تھا کہ مجھ سے لسی بے ہودہ باتیں کہتی ہو تو یہاں سے چلی جاؤ۔ میں اپنے کالوں سے نہیں سنتا جانتی۔“

بیوی۔ ”یہ تو میں نے پہنے ہی کیا۔ بگڑ کر خوب کھری کھوٹی ستائی، کیا اتنا بھی نہیں جانتی؟ بھاری میرے پیروں پر سر رکھ کر رونے لگی۔“

رائے صاحب۔ ”یہ کہا تھا کہ رائے صاحب سے کہوں گی تو مجھے کچھ ہی چاہا جائے۔“

یہ کہہ کر رائے صاحب نے جوش محبت سے بیوی کو گلے لگا لیا۔

بیوی۔ ”لٹی، میں ایسا نہ جانے کتنی باتیں کہہ چکی ہوں، مگر وہ کسی طرح نالے نہیں ٹٹتی..... رورو کر جان دے رہی ہے۔“

رائے صاحب۔ ”اس سے وعدہ تو نہیں کر لیا؟“  
بیوی۔ ”وعدہ! میں تو روپے لے کر صندوق میں رکھ کر آئی ہوں، لوٹ تھے۔“

رائے صاحب۔ ”کتنی بڑی احمق ہو، نہ معلوم ایشور تمہیں سمجھ بھی دے گا یا نہیں۔“

بیوی۔ ”اب کیا دے گا، دینا ہوتی تو دے نہ دی ہوتی۔“

رائے صاحب۔ ”ہاں معلوم تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ مجھ سے کہا تک نہیں اور روپے لے کر صندوق میں داخل کر دیئے۔ اگر کسی طرح ہات کھل جائے تو کہیں کا نہ رہوں گا۔“

بیوی۔ ”تو بھی سوچ لو۔ اگر کچھ گزیر ہو تو میں جا

تعمیراتی کام



SCANNED BY AMIR

”سرکار تھوڑا سا کاٹا ہے، دیکھ لیجئے۔“

”تھوڑا کاٹا ہو یا بہت۔ ہے تو چوری۔ کھیت

کس کا ہے۔“

دعویٰ۔ ”بلدیہ مہڑو کا۔“

سپاہی نے سمجھا تھا، شکر بخش گیا۔ اس سے کچھ  
لٹھ لوں گا۔ مگر وہاں کیا رکھا تھا۔ کچڑ کر گاؤں میں لایا  
اور جب وہاں بھی کچھ ہاتھ آجانے دکھائی دیا تو تھانہ لے  
گیا۔ تھانہ دار نے چالان کر دیا۔ مقدمہ رائے صاحب  
عی کے اجلاس میں پیش ہوا۔

رائے صاحب نے دعویٰ کو ماخوذ دیکھا تو ہمدردی  
کے سہائے سختی سے کام لیا۔ بولے۔ ”یہ میری بدنامی کی  
بات ہے تیرا کیا بگڑا؟ سال چھ مہینے کی سزا ہو جائے گی۔  
شرمندہ تو مجھے ہونا پڑ رہا ہے۔ لوگ عی تو کہتے ہوں گے  
کہ رائے صاحب کے آدمی ایسے بد معاش اور چور  
ہیں۔ تو میرا نوکر نہ ہوتا تو کھلی

سزا دیتا، لیکن تو میرا نوکر ہے اس لئے سخت سے  
سخت سزا دوں گا۔ میں یہ نہیں سن سکتا کہ رائے صاحب  
نے اپنے ملازم کے ساتھ رعایت کی۔“

یہ کہہ کر رائے صاحب نے دعویٰ کو چھ ماہ کی قید  
سخت کا حکم سنایا۔ اسی روز انہوں نے اس قتل کے  
مقدمہ میں ضمانت لے لی۔

میں نے دونوں دہشتا میں سنیں اور میرے دل میں  
یہ خیال اور بھی بنتے ہو گیا کہ تہذیب صرف ہنر کے  
ساتھ عیب کرنے کا نام ہے۔ آپ بڑے سے بڑا کام  
کریں، لیکن اگر آپ اس پر پردہ ڈال سکے تو آپ  
مہذب ہیں، شریف ہیں۔ <sup>مختصم</sup> لیکن اگر آپ میں یہ  
وصف نہیں تو آپ غیر مہذب ہیں، بد معاشی  
ہیں، بد معاش ہیں۔ یہی تہذیب کا راز ہے۔



دکھی دیکھ کر اس کی آنکھیں ڈبڈبھا اٹھیں۔ کسان کو اپنے  
تل اپنے لڑکے کی طرح پیار سے ہوتے ہیں انہیں جانور  
نہیں بلکہ اپنا دوست اور مددگار سمجھتا ہے۔ بیلوں کو  
بھوکا کھڑا دیکھ کر اس کی نیند اچٹ گئی آخر وہ کچھ سوچتا  
ہوا اٹھا۔ بنیائے کالی اور چارے کی فکر میں چلا۔ گاؤں کے  
باہر باجرا اور جوار کے کھیت کھڑے تھے۔ دعویٰ کے  
ہاتھ کاٹنے لگے۔ لیکن بیلوں کی یاد نے اسے کام پر آمادہ  
کر دیا۔ چاہتا تو کئی بوجھ کاٹ سکتا تھا، لیکن وہ چوری  
کرتے ہوئے بھی چور نہ تھا۔ اس نے اتنا ہی چارہ کاٹا جتنا  
بیلوں کے لئے رات بھر کے لئے کافی ہو۔ سوچا کہ اگر  
کسی نے دیکھ بھی لیا تو اس سے کہہ دوں گا کہ تل بھوکے  
تھے، اس لئے کاٹ لیا۔ اسے یقین تھا کہ تھوڑے سے  
چارے کے لئے کوئی مجھے کچڑ نہیں سکتا۔ میں کچھ بیچنے  
کے لئے تو نہیں کاٹ رہا ہوں۔ پھر ایسا بے درد کون ہے  
جو مجھے کچڑ لے؟ بہت کرے گا اپنے دام لے لے گا۔  
اس نے بہت سوچا۔ چارہ کا قلیل ہو ہی اسے چوری کے  
الزام سے بچانے کے لئے کافی تھا۔ چارہ اتنا کھاتا جتنا اس  
سے اٹھ سکتا۔ اسے کسی نقصان سے کیا مطلب؟ گاؤں  
کے لوگ دعویٰ کو چارہ لے دیکھ کر پکڑتے مگر کوئی اس  
پر چوری کا الزام نہ لگاتا۔ لیکن اتفاق سے حلقہ کے  
تھانے کا سپاہی اُدھر آگیا۔ وہ قریب کے ایک بنیے کے  
یہاں جو ہونے کی خبر پا کر کچھ بیٹھنے کی فکر میں آیا تھا۔  
دعویٰ کو چارہ سر پر اٹھاتے دیکھا تو اسے شک ہوا اتنی  
رات گئے کون چارہ کاٹتا ہے۔ ہونہ ہو کوئی چوری سے  
کاٹ رہا ہے۔ ڈانٹ کر بولا۔ ”کون چارہ لئے جا رہا  
ہے، کھڑا رہو!“

دعویٰ نے چونک کر چپے دیکھا تو پولیس کا سپاہی۔  
ہاتھ پھول گئے۔

کاٹنا ہوا بولا۔

# SANGAM Superstore

Location



**SANGAM SUPERSTORE**  
Domel, Muzafferabad,  
Azad Kashmir.  
Phone: 05822-446661



READING  
Society

SCANNED BY AMIR

# چلو ٹاسا چلو ٹا!

بیٹی ان کی ایک ہی تھی، لیکن

عید کے روز وہی پرانا سوٹ پہنے ہوئے تھی جسے پٹی نے خود

دھو دھلا کر بانگس نیا بنایا تھا۔ دو اس لباس میں بھی

اپنے ماں باپ کو بہت پیاری لگ رہی تھی۔ محلے کی

دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دوہلا ہو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، اچھے برے لوگوں کے کام آنا ہر مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے۔

بچیوں کے ساتھ اسے کھیلا دیکھ کر دل ہی دل میں وہ نون بہت خوش ہو رہے تھے اور ان کے چہروں پر اطمینان بھری مسکراہٹیں کھیل رہی تھیں۔ وہ کبھی اپنی بیٹی کو دیکھتے اور کبھی آپس میں ہاتھیں کرنے لگتے۔

حصہ زیادہ ہے!۔

ڈاکٹر ظہیر احمد اظہر

والد کے حسن تربیت نے

گویا صادق کو ایک اچھا انسان اور ذمہ دار مسلمان بنا دیا تھا، اس کا عملی مظاہرہ انہوں نے ہمیشہ اپنی ملازمت کے دوران بھی کیا بلکہ اپنے اہل خانہ سے

”دیکھا صادق! ہماری بیٹی

(اہل) کی ”عید“! یہ اپنے اس

پرانے سوٹ میں بھی کس قدر پیاری اور پردہ دار لگ رہی ہے! بے نا؟“ بیوی نے شوہر سے کہا۔

”ہاں ماجدہ! تمہاری بات بالکل درست ہے،

اصل خوشی تو ہوتی ہی وہی ہے جس میں

دوسروں کو بھی شریک کیا جائے، یہی

خوشی کبھی نہ ختم ہونے والی خوشی

ہوتی ہے، اس کا تعلق انسان

کے دلی اطمینان سے ہوتا

ہے۔ شوہر نے بیوی کی

تائید کی۔

”ہمیں اپنی بیٹی پر فخر

ہے، وہ اصل صادق یہ آپ کی

ہی تربیت کا اثر ہے،

اس روز اسے آپ ہی نے

توجہ دیا تھا کہ دوسروں کو خوشیوں



ایثار و قربانی اس ذمہ دار معاشرہ کے بنیادی ستون ہیں.....!

باپ نے کہا ا دیکھو بیٹی! دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شریک کرنے سے خوشیاں دو بلا جو جاتی ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا، ان کا دکھ درد بانٹنا، ایسے برے لوگوں کے کام آنا، مسلمان کی ذمہ داری اور دینی فریضہ ہے، اسلامی معاشرے کی امتیازی خصوصیت یعنی اپنی اپنی ذمہ داری کو محسوس کرنا اور اسے پورا کرنا بھی مسلمان کی شان اور ایمان ہے، آپ نے اپنے پیارے نبی کی یہ بات تو سنی ہی ہے نہ کہ ”تم میں سے ہر ایک ذمہ دار ہے اور اس نے اپنی ذمہ داری کے لیے اللہ تعالیٰ کو جواب دینا ہے“ سیرت کی کتابوں میں آپ نے یہ بھی پڑھا ہے کہ صحابہ کرامؓ مہاجرین و انصار اپنی ضرورت کو پس پشت ڈال کر اپنے بھائیوں کی ضرورت کو مقدم رکھتے تھے اسی کا نام تو ایثار و قربانی ہے!

”بہت بہت شکر یہ ادا آپ نے تو میری مشکل آسان کر دی ہے، میں اب یہی باتیں اپنی سہیلیوں اور ہم جماعتوں کو بھی سمجھاؤں گی اور ہم سب ان پر عمل بھی کریں گے...!“

”اچھا اب! اب قریب ہے اور آپ نے مجھ سے وعدہ کیا ہوا ہے کہ مجھے آپ لبرٹی سے ایک خوبصورت ساجیتی سوٹ لے کر دیں گے، بہت بڑھیا والا! آپ نے منجھی عید پر بھی مجھے ستا سا سوٹ دلوا کر لے دیا تھا مگر اب کے کوئی بہانہ نہیں چنے گا!“

”نہیں پڑنا نہیں! فکر مت کرو اب کے ایسا نہیں ہو گا، اس عید پر آپ کو ایک شاندار سوٹ لے کر دینا ہے، انشاء اللہ اور.....“

حسن سلوک اور اپنی اولاد کی سیرت سازی کے ضمن میں بھی کیا، نتیجہ یہ تھا کہ ان کا پڑنا سہیل صادق حفظ قرآن کی نعمت جیسے زیور سے آراستہ ہو کر اور پھر ایف ایس سی کر کے میڈیکل کے آخری سال میں پہنچ گیا تھا، ہونہار اور نیک بیٹا اپنی بہن اہل کو پڑھائی میں بھی مدد دیتا اور اس کی دینی و اخلاقی تربیت میں بھی والدین کا معاون تھا، آٹھویں جماعت کی طالبہ ہونے کے باوجود اہل نے سیرت نبوی اور اسلامی معلومات کے متعلق متعدد اچھی کتابوں کا بغور مطالعہ کر لیا تھا....

سکول کی باقاعدہ تعلیم کے ساتھ ساتھ اہل شام کے وقت محلے کی مسجد میں قاری صاحب سے قرآن کریم بھی سیکھ رہی تھی۔

ایک روز اہل مسجد سے فارغ ہو کر گھر آئی تو اس نے حسب معمول اپنے والد کو ”بزمِ اسلامیات“ کی روداد سنائی اور بتایا کہ آج مقامی کالج کے ایک پروفیسر آئے تھے انہوں نے بچوں کو عیدین کے حوالے سے بہت اچھی باتیں بتائی ہیں انہوں نے یہ بھی فرمایا ہے کہ حقیقی خوشی وہ ہے جو اللہ کی مخلوق کی خدمت سے حاصل ہوتی ہے عیدین کے موقع پر دوسروں کو بھی اپنی خوشیوں میں شریک کرنا چاہیے مگر اب انہوں نے ہمیں ایک ایسی بات بتائی ہے جسے ہم نے نہ صرف یاد رکھنا ہے اور دوسروں کو بھی بتانا ہے، اس کی صحیح سمجھ ہمیں زندگی میں آگے چل کر آئے گی! پروفیسر صاحب نے کہا ہے کہ بچو! اگر تم سے کوئی پوچھے کہ اسلامی معاشرے کی امتیازی خوبی یا خصوصیت کیا ہے تو تم کہنا کہ ”اسلامی معاشرہ ایک ذمہ دار معاشرہ ہے“۔ اللہ کا خوف، خدمتِ خلق اور

قرآنی اہمیت



SCANNED BY AMIR



”ہاں بیٹی تم سچ کہتی ہو، میں تو خود سوچ رہی تھی کہ ان دونوں بھائی بہن کا بھی ہمیں ہی خیال رکھنا ہے۔“

کرم دین کے چھوٹے چھوٹے بچے تھے، ان میں سے سب سے بڑی اس کی بیٹی ہادیہ تھی جو اہل کی کھلی اور ہم جماعت تھی دونوں میں بیار کا بہت گہرا رشتہ تھا، ایک ہی اسکول میں پڑھتی تھیں، سکول جانا اور سکول سے واپس آنا ایک ساتھ ہوتا تھا، ہادیہ بے حد ذہین اور ہونہار بیٹی تھی امتحانات میں کھلی اور دوسری پوزیشن ہمیشہ ان دونوں سہیلیوں کے درمیان ہی رہتی تھی، حتیٰ کہ کلاس میں دوسری ٹرکیاں مذاقا پوچھ لیا کرتی تھیں کہ اب کے کیا فیصلہ ہے؟ اول کون آئے گی؟ سب کلاس کا اتفاق تھا کہ یہ دونوں آپس میں ملے کر لیتی ہیں کہ اب کے اول کون آئے گی؟

اہل اور ہادیہ کا ساتھ اسکول آنے جانے تک محدود نہ تھا بلکہ اسکول سے واپسی کے بعد بھی وہ زیادہ وقت ایک ساتھ گزارتی تھیں سکول کا کام بھی اکٹھے بیٹھ کر کیا جاتا، جب تک ہادیہ کا باپ کرم دین زندہ رہا وہ اہل کے گھر آ جایا کرتی تھی اور زیادہ وقت وہیں گزارتا، کبھی لکھائی پڑھائی کا کام ہو رہا ہے کبھی پڑھے ہوئے سنتی دہرائے جا رہے ہیں، کبھی اہل کے والد کی لاہوری میں سے اچھی اچھی کتابیں نکال کر پڑھی جارہی ہیں اور کبھی ایک دوسرے کا امتحان لیا جا رہا ہے یہ سلسلہ کبھی ختم ہوتا جب کرم دین اپنی بیٹی کو لینے آ جاتا تھا، کرم دین کی حادثاتی موت کے بعد کرم دین کی بیٹی کو شام کو لانے والا کوئی نہ تھا اس لیے اب اہل نے اپنی کھلی کے گھر جا کر کام کرنے کا

”اور کیا ہو؟“

”بس بیٹا کچھ نہیں!“

اہل ایک ذہین اور سمجھدار بیٹی تھی، وہ سمجھ گئی کہ اس کے ابو عید پر کسی اور کو بھی سوٹ لے کر دینا چاہتے ہیں مگر اس کا نام ظاہر نہیں کرنا چاہتے، اسلام میں احسان کا تقاضہ بھی یہی ہے تاکہ کسی کی خودداری مجروح نہ ہونے پائے، والد کی بات کو بھانپ کر اور نیکی کے لیے ان کے ارادے کا اعزاز کرتے ہوئے اہل نے بھی نیکی کا ایک ایسا ہی پروگرام سوچ لیا تھا!

عید الاضحیٰ قریب آ رہی تھی، عید کی تیاریاں زوروں پر تھیں، قربانی کے لیے جالور خریدے جا رہے تھے اور موقع کی مناسبت سے پروگرام طے ہو رہے تھے.....

عید سے آٹھ دن پہلے صادق حبیب دو خوبصورت سوٹ خرید لائے..... اہل اور اس کی والدہ بھی سوٹ دیکھ کر بہت خوش ہوئیں، اہل نے اپنے والد سے کہا ”ابو آپ ایک جیسے دو سوٹ کیوں لائے ہیں!“

میرا ایک ہی بھائی تھا، اشرف علی، انہیں فوت ہوئے سال سے ناکم عرصہ ہو گیا ہے ان کی وفات کے بعد یہ دوسری عید ہے، جعفر اور حسناء جیم ہیں اور میرے جیم رشتہ دار بھی، ان کا خیال رکھنا ہمارا دینی اور اخلاقی فریضہ ہے، جعفر بھی ایم اے فائنل کا امتحان دے رہا ہے اور حسناء تو ابھی تمہاری طرح آٹھویں میں ہے، یہ دوسرا سوٹ میں تمہارے چچا کی اسی جیم بیٹی کے لیے لایا ہوں!“

”ابو یہ تو آپ نے بہت ہی اچھا کیا ہے، میں اور اہل خود دینے کے لیے جاؤں گے، کیوں امی؟!“



معمول بنالیا تھا۔

دست آئی ہے؟!

”ابو! اس کے پاس عید کے لیے پہننے کو کچھ نہیں تھا نا!“

جدہ باہر آئی تو کچھ دیر تعجب سے بیٹی کو دیکھتی رہی پھر کہا:

”اچھا پلوا اچھا کیا! قطعہ تو پھر نیا ہی ہونا چاہیے؟ ہماری بیٹی نے بہت اچھا کیا ہے!“

”مگر ابو! وہ لٹی نہیں تھی مگر جب میں نے اسے بتایا کہ میرے ابو ایسے دو سوٹ لانے تھے تب اس نے قبول کیا، ابو اس میں جھوٹ تو نہیں تا، آپ دو سوٹ ہی تو لائے تھے نا؟ تو چلیے اسے پھونکا سا جھوٹ بہ لیتے ہیں!“

”نہیں بیٹی! یہ تو بہت بڑا سچ ہے!“

.....

صادق حبیب عید الاضحیٰ کے دن عید گاہ سے واپس آئے تو باپ کے بلانے پر جھجکتے شرماتے ہوئے باہر آئی تو والد نے تعجب سے پوچھا:

”ارے تم نے وہ نیا سوٹ کیوں نہیں پہنا؟!“

اسنے شوق سے تو منگوا لیا تھا، یہ تو تمہارا پچھلی عید والا سوٹ ہے نا؟ نیا سوٹ کہاں ہے؟!

”ابو وہ تو (مسکراتے شرماتے ہوئے رک گئی)“

”ہاں یو لو بھی اس میں کوئی نقص نکل آیا ہے؟“

”نہیں ابو، بس وہ تو میں نے ہادیہ کو ”عیدی“ کے طور پر دے دیا ہے۔“

صادق خوش اور حیرت کے طے جے جذبات کے ساتھ اپنی بیوی سے کہنے لگے ”جدہ! سنا تم نے؟ تمہاری بیٹی اپنا نیا سوٹ اپنی سہیلی ہادیہ کو

## خون دے کر اب تک بیس لاکھ جانیں بچانے والا ”مسیحا“



آسٹریلیا کے وسطی علاقے کے رہائشی جیمز ہیرسن گزشتہ 60 سال سے اپنے دائیں بازو سے خون کا عطیہ دے کر لاکھوں بچوں کی جانیں بچا چکے ہیں اس لیے انہیں سنہرے بازو والے آدمی کے نام سے جانا جانے لگا ہے۔ آسٹریلیوی ریڈ کراس بلڈ سروس کی ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ 1967ء سے ایک ایسی بیماری نے ہاؤں کو اپنی لپیٹ میں لیا جو اسے جس سے ہزاروں بچے دنیا میں آگے کھولنے سے پہلے ہی موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ریڈ کراس بلڈ سروس کی ڈائریکٹر نے ہیرسن کے خون میں اینٹی بالریز کی دریافت کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا کہ 1960ء میں جب ہیرسن خون عطیہ کرنے آئے تو یہ حیرت انگیز انکشاف سامنے آیا کہ ان کے خون میں ایک خاص اینٹی بالریز موجود ہے جس کی مدد سے ڈائریکٹریا نیکہ تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے جس سے اینٹی ڈی کا نام دیا گیا اور اس کے لگانے سے حمل کے دوران حاملہ خاتون میں سس کے پیدا ہونے کو روکنے میں مدد ملتی ہے اور بچے کی جان بچ جاتی ہے۔



## حیاتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار نعمتوں سے مزیں ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اور مے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوزنی اوزے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تلکین، کہیں ہنس ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سندر کے

شکاف پانی کے جھسی ہے تو کہیں کچھ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی لباس کی رات جھسی گئی ہے۔ کبھی خواب گئی ہے، کبھی سراب گئی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند گئی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف نظر نہیں ماری ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ "انسان تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی انسان سے زیادہ سخت ہوتی ہے، انسان سستی دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سستی دیتی ہے۔" انسان زندگی کے تشیب و فراز سے بڑے بڑے سستی دیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ بیکٹھ ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سکتے ہیں اور جانے ان کے تاجح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں روٹنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر وہی کھول کر بناتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان آنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صوفی قرطاس پر نظر کر رہے ہیں۔

### مہر و جہد

میں ایک بہت معمولی شکل و صورت مائل چہ سیاہ رنگت رکھنے والی لڑکی ہوں۔ ایک بہن ہے لیکن وہ نہ ہونے کے برابر، کیونکہ زویا ہادی کی شادی دعنی میں مقیم ہمارے دور کے رشتہ داروں میں ہوئی تھی۔ شروع شروع میں سال دو سال میں ایک آدھ مرتبہ وہ پاکستان آئیں اور پھر وہ ہمیں تقریباً بھول گئیں۔

میں کیونکہ خوبصورتی کے معیار پر پوری نہ اترتی تھی لہذا ہاہر کی تفریحات میرے لیے نہ ہونے کے برابر تھیں۔ کیونکہ میں یہ برداشت نہیں کر سکتی تھی کہ مجھے اگنور کیا جائے، لہذا میری مثال بالکل اسی طرح تھی جیسے کہ کبوترلی کے خوف سے آنکھیں بند

کر کے بکھتا ہے کہ میں محفوظ ہوں۔ دنیا والوں کی نظر سے بچنا بڑا مشکل کام ہوتا ہے ہر کوئی ہر شے کو اپنی نظروں سے اپنے طریقے سے دیکھتا ہے۔

میں اکثر اپنے آپ سے الجھ جاتی کہ آخر کیوں اللہ تعالیٰ نے مجھے بد صورت بنایا....؟ کیا ہو جاتا اللہ تعالیٰ جو مجھے ذرا اچھا رنگ و روپ دے دیتا لیکن نہیں.... آئینہ میری ہنسی اڑا رہا ہوتا۔ گنا کہ ساری دنیا مجھ پر ہنس رہی ہے۔ میرا سر گھوم جاتا اور میں.... جسے اتور کیا جانا پتہ نہ تھا اپنی ذات میں خود ہی مقید ہو جاتی۔

میں نے میٹرک کے بعد اعظم.... اور بی اے کے ایزاز پر اینٹ دے دی تھی اب میں وہ تعلیمی

آنسو گر کر میرے رخساروں پر آگئے تھے مگر میں کیا کر سکتی تھی دل ہی دل میں دنیا سے شکوہ کتنی تھی۔

”کیا مجھ جیسی لڑکیوں پر شادی والے دن میک اپ حرام ہوتا ہے....؟ میں نے خود تو اپنے منہ پر سائلہ رنگ نہیں سجا یا۔“ میرا دل چاہ رہا تھا کہ اسی وقت اسٹیج چھوڑ کر کہیں بھاگ جاؤں اور اپنے آپ کو دنیا کی نظر سے چھپالوں لیکن کیا کرتی مجھ پر ایسی یہ سوچ رہی تھی کہ جانے یا سر کا میرے ساتھ رو یہ کیا ہو گا۔

اور پھر خدا خدا کر کے رخصتی عمل میں آئی تھی۔

یا سر بہت اچھا شوہر ثابت ہو رہا تھا۔

میری اور یا سر کی شادی ہوئے ایک مہینہ پلک جھپکتے خوشیوں کا جھولا جھولتے گزر گیا۔ ایک شام میں بہت چاہو سے تیار ہو کر بیٹھی تھی۔ میرا اور یا سر کا پردہ گرام امی کے گھر جانے اور رات کا کھانا وہیں کھانے کا تھا۔

”غزالہ میری بات غور سے سنو۔“ امی کے گھر روانگی سے پہلے یا سر نے مجھے اپنے پاس بٹھاتے ہوئے کہا تھا۔

”ہماری شادی سے پہلے تمہارے ابو نے مجھ سے وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے بزنس کے لیے پندرہ لاکھ روپے کیش دیں گے۔ اب شادی کو ایک ماہ ہو چکا ہے لیکن تمہارے ابو نے اب تک اپنا وعدہ پورا نہیں کیا۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں، میری اور تمہاری شادی کی بنیاد....“

میری سماعتوں میں بس خوفناک دھماکے ہو رہے تھے۔ میرا دل کسی نواں رسیدہ پتے کی طرح لرز رہا

سلسلہ بھی متعلق کیے بیٹھی تھی، احساس کمتری کا نامور میرے سینے میں پل رہا تھا۔

کہتے ہیں کہ قسمت جب مہربان ہوتی ہے تو ہاتھوں میں بھی پھول کھل جاتے ہیں۔ مجھ پر بھی قسمت مہربان ہونے والی تھی۔ میرے لیے ایک وجیہہ نوجوان یا سر کا رشتہ آیا تو میری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ یہ رشتہ اس کی خالہ لائی تھیں۔ یا سر کے ماں باپ لاہور میں رہتے تھے لیکن اسے روزگار کھسیٹ کر شہر قائد لے آیا تھا۔ وہ خوبصورت وجیہہ نوجوان تھا۔

شادی کی تیاری شروع ہو گئی۔ میں نے بڑے جذبے سے نکاح سے ایک ہفتہ قبل اپنی ڈائری کھولی تھی، اپنی اس ہزاروں میں بہت زیادہ دکھ یا بہت زیادہ خوشی کے موقع پر ہی یاد کرتی تھی۔ بڑے چاچے سے میں نے اپنی ڈائری میں دیگر یادداشتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا تھا کہ مجھے حادثوں نے سجا سجا کر بہت حسنین بتادیا۔

شادی کی تقریب کا انعقاد بہت اعلیٰ پیمانے پر کیا گیا تھا۔ زویا کو بھی دعوت نامہ بھیجا گیا لیکن اس نے مصروفیت کا بہانہ بنا کر اپنی سگدلی کا ثبوت دیا تھا۔ یہ بات میں نے بہت محسوس کی تھی لیکن کسی سے کیا کہتی.... شادی والے دن۔ بیوٹی پارلر والیوں نے بہت محنت کے ساتھ، مجھے ایک اچھی خاصی قبول صورت دلہن کا روپ دے دیا تھا۔ پھر بھی عورتوں کی زبان سے سبک پاری جاری تھی۔

”ارے بھیا پارلر والے تو شکل ہی بدل دیتے ہیں۔ دیکھو تو بھلا یہ نیمہ کی لڑکی تو بالکل ہی کلونٹی تھی۔ آج دیکھو کیسی گوری چنی دکھ رہی ہے۔“ وہ

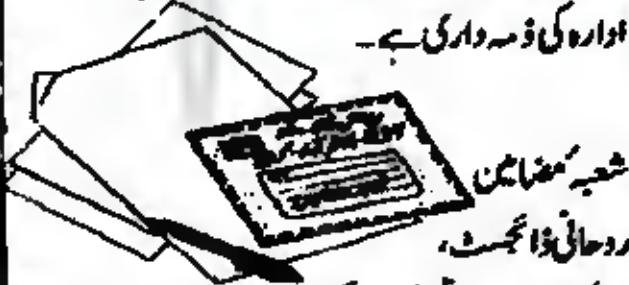


اگر آپ کو ...

مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔ ... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریر حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے ... اور اپنے تفسیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



شعبہ مضمون نگاری  
روحانی ڈائجسٹ

D.1/7-1 تا علم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

roohanidigest@yahoo.com  
facebook.com/roohanidigest  
www.roohanidigest.net

تھا۔ مجھے کچھ خبر نہیں تھی کہ یا سرنے اپنی بات کہاں اور کیسے ختم کی تھی۔

میں گھر میں ابو ای سے، اپنے شادی والے سوڑے کے خلاف لڑی تھی اور یہ سودا کھل کرنے کی صورت اپنی جان دینے کی حرام موت مر جانے کی دھمکی دی تھی۔ اب اور لماں نے مجھے بہت سمجھایا تھا، منت کی تھی۔ روئے تھے لیکن میں نہ مانی تھی۔ یا سرنے بھی پہلے پیار سے سمجھایا تھا۔ پھر سنجیدگی سے اور آخر میں شدید غصے کے عالم میں دھمکی سے لیکن میں نہ مانی تھی اور آخر کار اپنے ہاتھ میں طلاق کے کاغذات لیے اپنے ماں باپ کے گھر اس ماں اور انا کے ہاتھ آگئی تھی کہ ... میں زندگی کے بازار میں فروخت ہونے والی کوئی شے نہیں، ایک جیتی جاتی، ہاشور اپنے لیے خود کرنے والی۔

ایک عرصہ ہو گیا ہے جو میں نے چپ اور خاموشی کو اپنی سہیلی بنا لیا ہے۔ ایسے میں نمجانے کیسے بنانے میرے جسم کا دامن یوں تمام لیا ہے کہ جیسے جان لے کر ہی میری جان چھوڑے گا۔ آج بھی میں بہت دنوں بعد بنار کچھ کم ہونے پر بستر سے اٹھی تھی اور اپنی الماری صاف کر رہی تھی کہ امی آئیں۔

امی اور ابو میرے لیے بہت پریشان ہیں۔ ڈاکٹروں کے علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی جاری ہے۔ سب کہتے ہیں میں بہت جلد ٹھیک ہو جاؤں گی لیکن میں ایسا نہیں سمجھتی، آپ خود سوچیں اور بتائیں بھلا کوئی مجروح دل اور ریح کے ساتھ بھی بی سکتا ہے ...؟ ہاں! عمر پوری کرنا ایک الگ بات ہے جو میں بس گزار رہی ہوں۔



# اپنا بزنس کیسے شروع کریں؟

منصوبہ بندی

بزنس کے آغاز سے قبل آپ کو کچھ وقت صرف کر کے منصوبہ بندی کرنا ہوگی اور یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کس شے کا بزنس کرنا چاہتی ہیں۔ ایسا کوئی ہنر جس میں آپ ماہر ہوں جیسے مٹھائی، اچار چٹنی یا پاپر ہانا یا چیننگ یا سلائی یا جیولری یا ڈرائنگ وغیرہ۔ بزنس کے ان شعبوں کی ایک فہرست بتائیں جن کو اپنانے کا ارادہ ہو۔ پھر ایسے لوگوں سے رابطہ کریں جو ان شعبوں کے ماہر ہوں اور ان سے اس بزنس

معلومات حاصل کریں اس طرح آپ اپنی فہرست رفتہ رفتہ مختصر کرتی چلی جائیں گی۔

اپنی مصنوعات فروخت کرنے سے قبل مارکیٹ کا سرہے کریں۔ آپ کی مصنوعات خریدنے والوں کی تعداد کتنی ہے...؟ کتنے لوگ کوئی خاص نام کی مصنوعات خریدتے ہیں آپ کی تیار کردہ مصنوعات دوسروں سے کس طرح مقابلہ کر سکیں گی...؟

دستاویز پھر دستخط کرنا اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ کسی بھی کاغذ پر دستخط کرنے سے قبل اسے اچھی طرح پڑھ لیں ہو سکتا

اکثر خود تین گھر میں مصروفیت نہ ہونے کی وجہ سے پوریت میں جلا ہوجاتی ہیں۔

شاملہ ہر وقت بڑھتی رہتی تھی۔ ابھی اس کی شادی کو مشکل سے چھ ماہ گزرے تھے۔ اس کا شوہر صبح سویرے کام پر چلا جاتا تھا۔ گھر کے تمام کاموں سے غافل ہوجانے کے بعد شاملہ کے پاس کافی وقت بچتا تھا جس کا اس کے پاس کوئی مصروف نہیں تھا اور قارض وقت گزارنا اس کے لیے مشکل ہوجاتا تھا۔ پھر اس نے کاروں میں موبی اور دوسری اشیاء پر دیکر اپنی جیولری خود

علا شروع کر دی اور اپنی دوستوں کو بھی اپنی جیولری تحفہ دینے لگی۔ رفتہ رفتہ

رفتہ اس کی سہیلیاں اور رشتہ دار مختلف تقریبات میں شاملہ کی بیٹی ہوئی جیولری کو پسند کرنے لگیں اور انہوں نے بھی اپنی جیولری بنوانے کی فرمائش شروع کر دی۔ شاملہ نے اپنی جیولری کو نیت کے ذریعے بھی لوگوں تک پہنچایا۔

آج شاملہ کا مصنوعی جیولری کا بہت اچھا بزنس ہے۔ چھوٹے پیمانے پر گھریلو بزنس کے آغاز کے بہت سے فوائد ہیں۔ خانہ دان کی آمدنی میں اضافے کے لیے علاوہ یہ بزنس انسان کے اندر خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور خود محکمی کا احساس جنم دیتا ہے۔



Section

SCANNED BY AMIR

### آرڈرز لینا

آپ وہی آرڈرز قبول کریں جن کے بدلے میں آپ کو یقین ہے کہ پورا کر سکتی ہیں۔ سلاخ میں آکر بڑے آرڈرز قبول نہ کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ انہیں پورا نہ کر سکیں یا معیار گھٹانے کی ضرورت پڑ جائے۔ آرڈرز قبول کرتے وقت خطی رقم ضرور لیا کریں کیونکہ اگر گاہک بعد میں نہ آئے تو آپ کو زیادہ نقصان برداشت نہ کرنا پڑے۔ اس کے ساتھ یہ بات بھی سمجھ لیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں رکھ سکتیں۔

لوگوں کے ذوق اور پسند مختلف ہوتی ہیں جو شے ایک شخص کو خوش بصورت معلوم ہوتی ہے ہو سکتا ہے کہ کسی دوسرے کو وہ زیادہ اچھی نہ لگے اس لیے اگر آپ مثال کے طور پر ساڑھیاں یا لینن فروخت کر رہی ہیں تو ان میں بہت سی ورائٹی رکھیں تاکہ ہر شخص کے ذوق کی تسکین ہو سکے۔ ایک ہی شے کو مختلف لوگ مختلف نظروں سے دیکھتے ہیں۔ بہت سے لوگ مصنوعات کی پیکنگ کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ دوسرے شے کے معیار سے غرض رکھتے ہیں۔

### گاہک کا خوش دلی

### سے استقبال کریں

اپنی مصنوعات کو مسکراہٹ اور خوش دلی کے ساتھ فروخت کرنا اور گاہک کی ضروریات کو سمجھنا اور اس میں دلچسپی لینا۔ یہ لسی باتیں ہیں جن کے باعث گاہک آپ کے پاس بار بار آئے گا۔

ایک کہادت ہے کہ بیٹھ مسکراتے رہیں اس میں آپ کا کچھ خرچ نہیں ہوتا بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس سے آپ کو بہت کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔



ہے کہ اس کے اھر ایسی کوئی خاص بات ہو جو ان کی نظر سے گزری ہو۔ دیکھنا کرنے کے بعد اس کے پیچھے تارن خولنے کی بھی عادت لیں۔

### کم سرمائے سے آغاز کریں

کسی بھی ایسے بزنس میں نہ جائیں جہاں بہت زیادہ سرمایہ کاری کی ضرورت ہو اور نہ ہی بہت زیادہ قرض لیں کیونکہ بزنس میں خسارہ ہونے کی صورت میں آپ سخت مشکل میں گرفتار ہو سکتی ہیں۔

### معیار برقرار رکھنا

کسی بھی بزنس میں سب سے زیادہ اہم نکتہ اسے شروع کرنا نہیں بلکہ اس کی خوبی اور تعداد کے معیار برقرار رکھنا ہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے کو کسی گاہک کی جگہ تصور کریں۔ اگر آپ کسی مصنوعات کا معیار گرا تو اور کیسے تو کیا کریں گی....؟

آپ لوہا سے تبدیل کر کے کسی اور کھپنی کی شے خریدنے لگیں گی۔ آج کے مقابلے کی دنیا میں گاہک کے لیے بہت سے راستے کھلے ہوئے ہیں۔

اگر کوئی شخص ایک کھپنی کے پاپر پسند نہیں کرتا تو وہ دوسری کھپنی کے خرید لے گا اس لیے یہ بات اہم ہے کہ پہلی ہی مرتبہ میں گاہک کی توجہ اپنی مصنوعات کی طرف مبذول کرالیں اور پھر اسے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنی مصنوعات کا معیار برقرار رکھیں گی تو اس کی بہت جلد شہرت ہو جائے گی۔

ہر بزنس ایک سنبھلے کی مانند ہوتا ہے اس کی جڑ سے جڑو ٹہم سے پرورش کی جاتی ہے سنبھلے کی طرح جہ بھی ماٹوں مات نہیں ہر وہ سکا اس لیے کسی معجزے کی توقع نہ کریں۔

آپ کی مصنوعات اور سروسز جتنی زیادہ منفرد ہوں گی اتنی جلدی آپ کی شہرت ہوگی اور بزنس بڑھے گا۔

# بچوں میں اعتماد پیدا کریں

تقصیر نتیجتاً تصادم کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس صورتحال سے بچنے کے لیے والدین کو بچے کی پیدائش کے فوری بعد سے شعوری و ششیل شروع کر دینا چاہیے تاکہ بچہ زندگی کے ہر موڑ کا سامنا اعتماد سے کر سکے۔ بچے میں اعتماد کی کمی اس کی پوری شخصیت کو تباہ کر سکتی ہے۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ وہ بچے میں زیادہ خود اعتمادی پیدا کریں۔ اسے ترغیب دیں کہ وہ اپنے آپ کو منوائے۔

انتہائی پھوٹے بچے مثلاً چھ ماہ سے دوڑھائی سال

کے بچوں کو سمجھنا بہت مشکل ہے۔

یہ بچے اپنی ناکامی کا اظہار رو کر کرتے ہیں۔ وہ آپ کی چند منٹ کی مصروفیت کو بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ کیا آپ کسی دوڑھائی سال بچے کو یہ کہہ کر مطمئن کر سکتی ہیں کہ بس پانچ منٹ ٹھہرو میں کپڑے استری کر کے ابھی آتی ہوں....؟

یہ بچے چونکہ سمجھدار اور بہت ذہین کے مالک نہیں ہوتے اس لیے ان کے آگے آپ کے دلائل بے کار ہیں۔ انہیں صرف عملی

بدلتے تقاضوں نے زندگی کے ہر پہلو پر اثرات ڈالے ہیں۔ بچے بھی ان اثرات سے محفوظ نہیں ہیں۔ خاص کر شہری ماحول کے پروردہ بچے۔

دیہی معاشرے اور شہری ماحول میں پرورش پانے والے بچوں میں واضح فرق ہوتا ہے۔ دیہی معاشرے میں پرورش پانے والے بچے کو نسبتاً زیادہ آنکلیاں حاصل ہوتی ہیں جبکہ شہری گھرانوں میں پلنے والے بچوں کو آسائشیں تو وافر مقدار میں حاصل ہوتی ہیں مگر سرگرمیوں کو محدود کرنے کے عوامل بھی شہر میں بہت زیادہ ہیں۔

یہ گھروں میں جہاں ہر دو سرن چیز کے ٹوٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے یا گھر کے سامنے مصروف سڑک ہوتی ہے اور حادثات کا ہر وقت ڈر لگتا رہتا ہے۔ گھر میں بجلی کے آفات بھی خوف کا باعث ہوتے ہیں اور انہیں دن بھر "یہ مت کرو" کی گردن سنا پڑتی ہے۔ یہ عوامل بھی بچوں کے ذہن پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں اور ان کے اندر ایک بے نام سا خوف پیدا ہونے لگتا ہے۔ وہ بلا جھجک قدم اٹھانے سے گریز کرتے ہیں۔

آج کل مقابلے کا رجحان زیادہ ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ خاندان بھر کے بچوں میں ممتاز دکھائی دے۔ اس رجحان کے زیر اثر والدین اپنے بچوں کو اچھے سے اچھے اسکول میں دلغلے کی نگاہ سے دیکھنے لگے رہتے ہیں۔ اس کی تعلیم پر خصوصی توجہ مرکوز رہتی ہے اور اس طرح بچے پر عمر سے زیادہ ذہنی بوجھ لاد دیا جاتا ہے۔ ایک جانب بچے کی بنیادی و فطری خواہشیں ہوتی ہیں اور دوسری جانب والدین کے



READING

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

اقدام ہی مطمئن کر سکتے ہیں۔ باتوں کی بھلائی متبادل راہ بھانگی یعنی وہ پارک میں جانے کی ضد کر رہا ہے تو اسے باہر لے جا کر یا کسی سے منگوا کر آنکریم دے دیں۔ وہ بھل جائے گا یعنی اسے درکار شے کا متبادل دے کر ہی مطمئن کیا جاسکتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ہدایتیں بھی دیتی رہیں مگر لہجہ پیار بھرا ہو۔ اس طرح وہ آپ کی ہدایت کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کرے گا۔ اسے یہ احساس رہے گا کہ اس کی باتوں پر توجہ دی جا رہی ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ وضاحتیں دینے سے بہتر ہے کہ خاموش رہیں۔ سچے کے سامنے ہمیشہ۔ اس کی بات پوری طرح سے سنیں اور اس کے خاموش ہونے کے بعد یوں شروع کریں اور سچے کے احساسات کو اپنے الفاظ میں بیان کریں اور باتوں باتوں میں اس سے کہیں شروع کروں تاکہ اس کا دھیان کھلونوں کی طرف ہو جائے۔ کھلونے بھی جسم میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔ وہ ان کے ساتھ کھیلتے ہوئے آگے بڑھے گا پیچھے بنے گا، انہیں اچھالے گا۔ اس طرح اس کی عمر کے لحاظ سے یہ ایک طرح کی ورزش ہوگی۔ جس کا فائدہ آنے والے دنوں میں اٹھائے گا۔

چار یا پانچ سال کے بچے آپ کے کیے ہوئے وعدوں کو بخوبی یاد رکھتے ہیں لہذا ناامیدی کا احساس بھی ان میں اسی شدت سے پیدا ہوتا ہے اور کافی دیر تک رہتا ہے۔ ایک پانچ سال بچہ یہ بھی کہہ سکتا ہے کہ آپ نے مجھے بختے مجھے لالاں چیز دلانے کا وعدہ کیا تھا لیکن پورا نہیں کیا۔

بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور حالات و واقعات ان پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس عمر میں

بچوں کی پرورش میں ان کے احساسات کو پیش نظر رکھنا اس لیے بھی بہت اہم ہوتا ہے کہ اس دور میں قبول کیے گئے اثرات تمام عمر ساتھ چلتے ہیں اور اس کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے بچے کے ساتھ گفتگو میں اس بات کا اظہار کریں کہ آپ اس کے احساسات کو بخوبی سمجھتی ہیں اور جانتی ہیں کہ آپ کا بچہ کیا چاہتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر میر و تفریح کے لیے چڑیا گھر جانے کا پروگرام مرتب کیا تھا اور بچہ بھی اس پروگرام سے واقف تھا مگر کسی وجہ سے یہ ارادہ ختم ہو گیا تو ظاہر ہے بچہ مایوسی میں مبتلا ہوں گے۔ اس کا تدارک یہ ہے کہ جھلی فرصت میں آپ اسے کسی نزدیکی میر گاہ یا کسی رشتہ دار کے گھر لے جائیں تاکہ بچے کو ایک نظم البدل مل سکے۔

اسی طرح اگر آپ کا بچہ کسی وجہ سے ٹیسٹ میں کم نمبر لایا ہے تو اس سے یہ نہ کہیں کہ تم کند ذہن ہو یا نصاب دماغ ہو بلکہ یہ کہنا مناسب ہو گا کہ مجھے فخر ہے کہ تم نے اتنی محنت کی، تم کوئی اور کر لیتے تو نمبر زیادہ آتے انشاء اللہ ایذا میں تم سب سے زیادہ نمبر لادو گے۔ ہاں اگر تم زیادہ نمبر لائے تو تمہیں تحفہ بھی ملے گا۔

بچوں کے لیے حوصلہ افزائی بہت ضروری ہے۔ کامیابی ناکامی وقتی صورت حال ہو سکتی ہے مگر محنت کرنا تو ان کے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے اسی لیے ناکامی سے آپ خود بھی ناامید نہ ہوں اور اپنا حصہ بچوں پر نہ نکالیں بلکہ ان کی حوصلہ افزائی کیجیے اور منفی جذبات پہ بھی قابو پائیے اس طرز عمل سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور وہ آگے بڑھیں گے۔



پیش قدمی

TEACING  
116  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

# صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ لیکن رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جوہرات، پانی، خوشبو جلی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، راقبہ، انگر، انگریٹر، ریلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیاٹسو، ایکسٹرنل کینڈل، آکروبیٹک، فینگ شوئی، ٹائی چی، آئیڈیو لوجی، کاسٹیسولوجی، مساج، کی کوئنگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

## فنگ شوئی | لائبرٹس Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے زمین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رویہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے کارٹین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔



READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



فلاں جگہ سے لی تھی۔ اتنے ڈالر کی تھی۔ اسے فلاں شکاری نے شکار کیا تھا وغیرہ وغیرہ۔ انہوں نے ہماری طرف داد چاہنے والی نظروں سے دیکھا۔ ہم نے فینک شوئی کے قوانین کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ کہنا چاہا مگر جیسے ہی لب بلبے ان کے پیچھے وہلی دیوار پر نقلی دو شکاری بندو قوں نے فل اسٹاپ لگا دیا اور ہم صرف مسکرا کر رہ گئے۔ بہر حال ان سے ملاقات خاصی دلچسپ رہی۔ اس دوران فینک شوئی پر بھی کافی گفتگو ہوئی۔ جس میں کچھ انہیں سمجھ آئی اور کچھ نہیں۔

شاپینہ جمیل

پرنگی ایک مرے ہوئے چیتے کی کھال کی طرف اشارہ کیا۔ یہ میں نے

اس دلچسپ ملاقات کے بعد ہم نے سوچا کہ آپ کو چند چھوٹی چھوٹی باتوں اور آرائشی ٹھانکوں سے آگاہ کیا جائے جو بظاہر تو معمولی ہیں اور دیکھنے میں خوبصورت بھی لگتے ہیں مگر ان کے اثرات مثبت نہیں ہوتے۔ اس لئے آج کی قسط میں ہم بات کرتے ہیں ان چیزوں کی جو فینک شوئی کے لحاظ سے بڑی غلطیوں میں شمار ہوتی ہیں۔

آئیے ان پر غلطیوں پر روشنی ڈالتے ہیں اور ساتھ ساتھ ان کا حل بھی آپ کو بتاتے ہیں۔

1۔ جنگلی جانوروں کی تصویر

فینک شوئی کے ماہرین کے مطابق رہائشی مکانات میں جنگلی جانوروں کے جیسے نہیں رکھنے چاہئیں۔ جنگلی اور

جنگلی جانوروں کی تصویریں اور جیسے ماحول میں وحشت پیدا کرتے ہیں، ان سے خارج ہونے والی تو آرائشیاں ہی کے متوازن بہاؤ و مساٹر کرتی ہیں۔

www.paksociety.com

کہ شیشے یا آئینے کمروں میں لگانے سے جتنا ممکن ہو  
اجتناب کیجئے۔ اب اگر دو آنے سامنے کی دیواروں کو  
شیشوں سے سجایا جائے تو یہ فینٹک شوئی کبھی بھی اس  
کی حوصلہ افزائی نہیں کرے گی۔

دو آئینوں کا آمنے سامنے لگے ہونا توانائی کی بہاؤ  
کو بری طریقہ متاثر کرتا ہے۔ اور اس سمت کی توانائی  
ایک طرف سے پھنس کر رو جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ میں  
غصہ، ذریشن اور طبیعت میں سستی کی صورت میں  
ظاہر ہوتا ہے۔ مواقع ناسخ ہو جاتے ہیں اور معاشی  
پریشانیوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

### 3۔ ٹھک اور اندھیری راجداری

اگر آپ کی راجداریوں میں یا کوریڈور میں  
اندھیرا ہے تو فینٹک شوئی کے ماہرین اسے ایک سنگین  
فصلی مانتے ہیں۔ راجداریاں ... جی ہاں آپ کے  
داخلی دروازے سے  
آپ کے گھر کے اندر  
تک راستہ گھر کے  
کمروں کے درمیان  
کے راستے۔ ہم نے  
آپ کو پہلے بھی بتایا تھا  
کہ یہ آپ کے گھر یا  
آفس کی رنگوں کی  
حیثیت رکھے ہیں۔  
جس طرح انسانی جسم  
میں خون رنگوں کے  
ذریعے سفر کرتا ہے  
اور ضروری غذائی

خود بخوار جانوروں کا احساس ماحول میں دبشت اور  
خوف پیدا کرتا ہے۔ ساتھ ہی باہمی تعلقات میں  
رجس کا باعث بھی بنتا ہے۔

ان جسموں سے خارج ہونے والی توانائیاں جی  
کے متوازن بہاؤ کو متاثر کرتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ  
شکار کے شوقین ہیں تو بہتر ہو گا کہ یہ شوق جنگل ہی  
میں پورا کیجئے جسموں کے ذریعے اس کا اظہار اپنے گھر  
میں نہ کیجئے۔

### 2۔ شیشوں کا آمنے سامنے آویزاں ہونا

لینٹ شوئی کے قوانین میں شیشے اور آئینے ایک  
بہت ہی حساس موضوع ہے۔ وہ چاہے آپ کی  
ذریعہ تکمیل کے ہوں یا پھر آرنش کے لئے لگانے  
کئے ہوں۔ ان شیشوں کی جگہ اور پوزیشن بہت زیادہ  
حساس سمجھی جاتی ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں۔



دو آئینوں کا آمنے سامنے لگے ہونا اور راجداری میں اندھیرا۔ کاٹھ کھانا اور  
غیر ضروری سامان رکھنا، توانائی کی بہاؤ کو بری طریقہ متاثر کرتا ہے



دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائینوں سے رسنے والا معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

اکھرتا جاتا ہے مگر ان چیزوں کو یا تو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اخراجات کی طویل قطار میں ان کا نمبر آخری ہوتا ہے۔ کبھی کبھی تو ہوتا ہی نہیں۔ فینگ شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ دیواروں میں پڑی دراڑیں اور نکاسی آب کی لائینوں سے رسنے والا پانی شاتوانائی کو تحریک دیتا ہے جو آپ کی معاشی توانائی پر اچھا اثرات مرتب نہیں کرتا۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ اپنے گھر کے کونوں کو غور سے دیکھئے۔ اگر دیواریں بوسیدہ ہو رہی ہیں، پلستر اکھڑ رہا ہے تو انہیں نظر انداز مت کیجئے۔ جس حد تک ہو سکے اسے ہموار رکھئے۔ مرمت کرولیں۔ کیونکہ یہ آپ کی خوشحالی اور صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

#### 5۔ آرٹ اور انٹرنیٹ کا انتخاب سوچ سمجھ کر

فینگ شوئی کے قوانین کہتے ہیں کہ اگر آپ پینٹنگز یا فونوگرافی پسند کرتے ہیں یعنی آرٹ سے

اجزاء کی ترسیل کا کام ہوتا ہے اسی طرح یہ راہداریاں بھی توانائیوں کے مناسب بہاؤ اور ایک سمت سے دوسری سمت میں دور کرتی مختلف خواص کی حامل توانائیوں کے توازن کی مناسب ترسیل اور ہم آہنگی کا کام سرانجام دیتی ہیں۔ راہداری میں اندھیرا بن لہروں کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس سے عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔ آپ کا کاغذ کھار یا ڈسٹ بن وغیرہ کا راہداریوں میں رکھنا بھی منفی توانائی کا سبب ہوتا ہے۔ فینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق

راہداریوں میں اندھیرا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ راہداریوں کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کمروں اور دیگر جگہوں کو دی جاتی ہے۔ جن عمدتوں کے کوریڈورز یا چھوٹی چھوٹی راہداریوں میں اندھیرا پایا جاتا ہو اور صفائی کا فقدان ہو وہاں کے باسیوں میں اکثر ایک اتجانے خوف کا احساس غالب رہتا ہے۔ ایسی جگہوں پر فینگ Yang لہروں کی کمی پریشن، سستی کاہلی اور دیگر امور میں عدم دلچسپی کا باعث بنتی ہے۔

#### 4۔ دیواروں پر دراڑیں اور پانی کی نکاسی

دیکھا گیا ہے کہ مخصوص مواقعوں پر ہی گھر کی صفائی سترائی، رنگ و روغن اور نوٹ پھوٹ کی مرمت کا کام کروایا جاتا ہے۔ اور جب تک وہ خام موقع میسر نہ آئے نوئی ہوئی سیورج لائین نوئی رہتی ہے۔ نلکے کا پانی رستا رہتا ہے۔ دیواروں میں پڑی دراڑیں گہری تر ہوتی جاتی ہیں، حد یہ کہ پلستر بھی

READING SECTION

مفید نہیں۔ یہ بات فینٹ شوئی کے قوانین بتاتے ہیں۔ ٹی وی سے خارج ہونے والی الیکٹرو میگنیٹک ریڈ آپ کے دفاعی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آپ کے خواص کی حامل ہوتی ہیں اور خواب گاہ کے لئے ضروری بین لہروں کو غیر متوازن کرتی ہیں۔ جب ٹی وی بند ہوتا ہے تب اس کی اسکرین آئینے کا کام کرتی ہے۔ جو آپ کی توانائی کو جذب



گھر میں جنگ و جدل، اداسی اور ویرانی کی تصویر دکھائیں

کرتی ہے۔ فینٹ شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ خواب گاہ آرام کی جگہ ہے جہاں آپ دن بھر کی تھکن اتارتے ہیں اور آنے والے دن کے لیے تازہ دم ہوتے ہیں۔

فینٹ شوئی ایکسپلٹ کہتے ہیں کہ خواب گاہ آرام

دیکھی رکھتے ہیں تو یقیناً آپ ایک حساس اور خوبصورت دل کے مالک ہیں۔ تصاویر سے گھر کی آرائش میں اضافہ ہوتا ہے تو پھر کیوں ہاں اس شوق سے جی توانائی کے مثبت حصول کو بہتر سے بہتر بنایا جائے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر

کے نئے ایسی تصاویر اور آرٹ کا انتخاب کیجئے جس سے خوشی چھلکے، محبت کا عنصر ہو۔ اب یہ خوبصورت اور دیدہ زیب مناظر کی سینرز بھی ہو سکتی ہیں اور خوبصورت تخلیقات بھی ہو سکتی ہیں۔ جنگ و جدل یا خون خرابے والی یا پھر اداس، خاموش ویران صحراؤں والی تصاویر سے گریز کیجئے۔



نئی ویران سے خارج ہونے والی الیکٹرو میگنیٹک ریڈ، آپ کے دفاعی نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔

7۔ بیڈروم میں ٹی۔ وی ہرگز نہیں

خواب گاہ میں ٹی وی کی موجودگی ہرگز

READING Section

ستمبر 2015ء



فینگ شوئی اصول کے مطابق، مگن میں چو لمبے کے بالقابل فریج یا بنگ نہیں ہونا چاہیے

اور سکون کی ہی جگہ رہنے دیجئے اسے کھینچ مت بٹائیے۔

ایک ہی جواب دیں گے۔ نہیں نہیں نہیں.....  
فینگ شوئی کے نزدیک یہ ایک لفظی ہے۔ آرائش کے لیے تازہ پھول کا استعمال کیجئے۔ جب وہ مرجھا جائیں تو فوراً بدل دیجئے۔

### 8۔ ان اور پانی آنے سامنے

ماہرین اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ پلاسٹک کے یادگیر مٹر مگن کے بنے ہوئے نقلی پھول خوبصورت تو شاید لگتے ہوں مگر صرف جگہ ٹھیرتے ہیں ان میں کسی طرح کی توانائی کا کوئی اخراج نہیں ہوتا۔ اس لئے بہتر ہے کہ گلدانوں میں آرائش کے لئے تازہ پھولوں کو استعمال کیا جائے۔

گھر چاہے چھوٹا ہو یا بڑا۔ کھیت ہو یا بنگ فریج کو مگن میں ہی رکھا جاتا ہے۔ صحیح ہے مگر چو لمبے کے پانگن سامنے فریج کا ہونا ایک لفظی ہے۔ چو لمبا اور فریج دو مختلف توانائیوں کے حامل ہیں جو کسی طور بھی ایک دوسرے سے میل نہیں کھاتیں۔

ناصر فریج بلکہ پانی کے اسٹوریج کی کوئی بھی شے یعنی منگی، وارڈ سپینر یا پھر سنک کو چو لمبے کے سامنے نہیں ہونا چاہیے۔

### 6۔ سوکھے ہوئے بے جان پودے

اگر آپ کے گھر میں، مگن میں یا لان میں سوکھے ہوئے پودے موجود ہیں، بے جان درختوں کی آدمی پونی جڑیں موجود ہیں تو جی توانائی کا براؤسٹاٹر ہو سکتا ہے۔ اس کا اثر آپ کی صحت پر اور تعلقات پر

### 10۔ آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول؟؟

آرائش کے لئے پلاسٹک کے پھول دیر پا ہوتے ہیں... لیکن اس کے لیے فینگ شوئی کے ماہرین

تعلقات پر

READING  
Section  
122

SCANNED BY AMIR



فینگ شوئی اصول کے مطابق وال کلاک بیڈروم میں ہرگز نہ لگائی

جانور گھر میں رکھنے کا شوق رکھتے ہیں ان کے لئے ہم بتائیں گے کہ فینگ شوئی کے اس حوالے سے کیا قوانین ہیں۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

پڑ سکتا ہے۔ فینگ شوئی کے قوانین زور دیتے ہیں کہ گھر میں لگائے جانے والے پودوں کی صحیح طور سے دیکھ بھال کی جائے۔ ان کا پوری طرح خیال رکھا جائے اور اگر بے جان، سوکھے ہوئے پودوں اور فضول جھاڑ جھنکار کو فوری طور پر صاف کیا جائے۔

### 9۔ وال کلاک کہاں؟

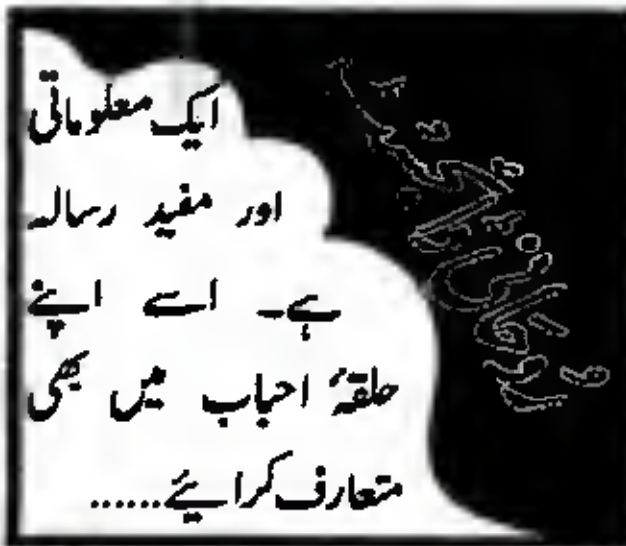
اگر آپ نے ایک انتہائی بیش قیمت اور خوبصورت وال کلاک اپنی خواب گاہ میں آویزاں کی ہوئی ہے تو یہ جان لیں کہ فینگ شوئی کے قوانین اسے ایک اہم غلطی شمار کرتے ہیں۔ وال کلاک کو آپ لاؤنج میں لگاسکتے ہیں مگر خواب گاہ میں نہیں۔

تو جواب یہ وہ معمولی مگر بنیادی غلطیاں ہیں جنہیں آپ نے اپنے ذہن میں رکھنا ہے۔ جو بظاہر تو معمولی ہیں مگر ان کے اثرات معمولی نہیں ہیں۔

انشاء اللہ اگلی قسط میں ہمارے وہ دوست جو پائو

Facebook.com/FengShui.Pk.AIMS

(خبری ہے)



123

2015 PAKISTAN Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

# رات دیر سے کھانے کے نقصانات

انسان بڑھتی ہوئی سرورلیات کے باعث اپنے کھانے پینے کے اوقات ہی بھول بیٹھا ہے اور اسے جب بھی وقت ملتا ہے اس وقت کھانے کو ترجیح دیتا ہے جس کے بے شمار نقصانات ہیں لیکن خاص کر خواتین کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ بے وقت کا کھانا ان کے لیے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے کیونکہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ رات کو دیر سے کھانے کی عادت خواتین میں جینے کے کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔



نیویارک ٹائمز میں ڈاکٹر جیمی گاؤٹسین کی تحریر اور حالیہ تحقیق سے ماخوذ

امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کی تحقیق کے مطابق رات کا کھانا جلدی کھانے اور رات میں اسٹیکس کھانے کی عادت چھوڑ دینے سے نشاہ خون اور شوگر لیول کم ہوتا ہے، تاہم اس کے برعکس رات کا کھانا دیر سے کھانے سے کینسر جیسا موذی مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

پاکستان سمیت دنیا کی 80 فیصد آبادی کو معدے کی تیزابیت اور سینے کی جین کا مسئلہ لاحق ہے، صرف امریکہ میں 40 فیصد افراد معدے کی تیزابیت، سینے کی جین، آواز کا بیٹھ جانا، بلغم کا بہاؤ جیسی تکلیف کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں اور اس مرض پر ہر سال ادویات کا خرچہ تقریباً 13 ارب ڈالر سے تجاوز کر جاتا ہے۔

کیلی فورنیا میں سان ڈیاگو اسکول آف میڈیسن کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ رات کو دیر سے کھانا کھانے اور آدمی رات کو کھانے کی عادت کو ترک کرنے سے خواتین میں سینے کے کینسر کے ہونے کے خطرے کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین نے مزید کہا ہے کہ رات کے کھانے کے دورانیہ میں تھیلی پیسے سادہ اور قابل عمل روپیہ سے لوگوں میں صحت مند زندگی کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔

ترجمہ: عاتیہ خان

سینے میں تیزابیت کے امراض میں حالیہ دہائیوں میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ یہی نہیں سینے کی تیزابیت، آگے چل کر السر اور کینسر تک کا باعث بن سکتی ہے۔ دستیاب ادویات سینے کی تیزابیت کو دور کرنے میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں مگر اس تیزابیت سے سینے اور غذائی تلی میں ان عوامل کو نہیں روک پاتی جو آگے چل کر السر اور کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔

اس تحقیق میں ان خواتین کے لیے واضح پیغام

نئی پورٹی بڑھائی نوش کرتیں۔

آخر ان کے اس پریشان کن مرض کے لیے ہمارا کون سا عمل ذمہ دار ہے؟ ... اس کا ایک عام جواب تو یہ ہے کہ ہمارے ناقص غذا، چینی اور نمک کے استعمال میں اضافہ، سافٹ ڈرنکس اور مرضی غذاؤں وغیرہ.... لیکن ایک اور



اہم بات ہے جسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے وہ ہے ہماری رات کو دیر سے کھانے کی عادت.... میں نے کہا کہ آپ کا علاج دوام میں نہیں، اس کا واحد حل اپنے غذائی معمولات کو تبدیل کرنا ہے۔ یہ سن کر وہ چل گئیں اور ایک سال تک واپس نہیں آئیں۔

پھر جب میں تو کہنے لگیں کہ پہلے تو میں نے آپ کی باتوں کو احمقانہ سمجھا اور تیزابیت کے لیے دوا لیتی رہی لیکن دو مہینے بعد ہی میرے حلق میں تکلیف شروع ہو گئی اور کھانا گھٹانک مشکل ہو گیا۔ پھر میں نے آپ کے مشورے کو اپنا کر رات کے کھانے کے اوقات کو 7 بجے کے بعد کر دیا۔ چھ ماہ انہوں نے اسی معمول سے کھانا شروع کیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ان کی دائمی تیزابیت کی شکایت رفع ہو گئی۔

جیسی کاڈکسین بتاتے ہیں "گزشتہ دو دہائیوں کے دوران بیشتر لوگوں میں رات گئے دیر سے کھانے کا رجحان بڑھ گیا ہے، جن کو وجہ شاید آفس میں لیٹ اور کام کرنا۔ سورج ڈوبنے کے بعد شاپنگ یا ورزش اور دیگر سرگرمیوں کے لیے نکل جانا اور کھانا کھانے میں تاخیر کرنا ہے۔ میرے تجربے میں، تیزابیت کے لیے سب سے اہم علاج دیر سے کھانے کی عادت کو

ہے جو کھانے کے بعد بھی رات کو سونے سے قبل اسٹیکس وغیرہ کھاتی ہیں۔ رات کے کھانے اور اگلے صبح کے ناشتے کے وقت میں جتنا زیادہ فاصلہ ہو گا اتنا ہی سینے کے کینسر کا خدشہ کم ہوتا ہے جب کہ دوسرے لفظوں میں کہا جاسکتا ہے کہ یہ ایک سادہ غذائی پلان ہے جسے اپنا کر خواتین ایک مہلک بیماری سے بچ سکتی ہیں۔

جیسی کاڈکسین اپنے تجربات کے متعلق لکھتے ہیں کہ "مائی پبل ایک ریستوران چلاتی تھی اور اکثر علاج کے لیے میرے کلینک آتیں، اسے سینے کی مہلک تیزابیت کے ساتھ ساتھ بلغم آنے، آواز بجھ جانے، دائمی کھانسی اور ہڈیوں کی بیماری کی شکایات بھی تھیں، وہ بتاتی ہیں کہ ریستوران بند کرنے کے بعد تھوڑے پچھلے پچھلے اسے رات گیندہ بج جاتے تھے، وہ کھانا کھاتی اور سو جاتی ہیں۔ ان مریضہ کے والد اور چچا کی اموات غذائی ہلی کے کینسر oesophageal Cancer سے ہوئی تھی اور اسے بھی ڈر تھا کہ کینسر وہ بھی اس میں مبتلا ہو جائے۔ ان موصوف کا معمول تھا کہ وہ رات گئے کھانا کھاتی اور کھانے کے بعد اکثر مشروبات (شراب و سافٹ ڈرنکس وغیرہ)

www.paksociety.com

SCANNED BY AMIR

READING SECTION  
126





بھی توازن پیدا ہوگا۔

ایک نئی تحقیق میں یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ رات کو اور تک جاگنے والے افراد میں ذیابیطس اور موٹاپے کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ایسا اس لیے

ہوتا ہے کہ کیونکہ رات کو اور تک

جاگنے والے افراد عام طور پر رات کو کھانا کھاتے ہیں اور تمباکو نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔

یہ تو سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ کھانے میں چکنائی کا زیادہ استعمال جسم کو فریہ کر دیتا ہے مگر طبی ماہرین نے اپنی نئی تحقیق میں کہا ہے کہ رات کو کھانے کی عادت بھی آپ کو موٹاپے کی طرف سائل کر سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کے ہر اعضاء کا اپنا ٹائم ٹیبل ہوتا ہے۔ جگر، اشریاں، معدہ اور دیگر انسانی اعضاء ایک مخصوص وقت میں ہی اپنی بہترین کارکردگی دکھا سکتے ہیں اور انہیں بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے افراد جو اپنے کھانے پینے کے اوقات کا خیال نہیں رکھتے وہ انسانی جسم کے قدرتی میکانیزم سے لکل جاتے ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق رات کو کھانا کھانے کی عادت کا اثر آپ کی خیند پر بھی ہوتا ہے، اگر آپ رات کو اور تک کھانا کھانے کے عادی ہیں تو فوراً اس عادت سے نجات حاصل کریں کیونکہ ہم جب رات کو اور سے کھانا کھاتے ہیں تو

نظم کرتا ہے۔ میں نے گزشتہ 35 برسوں میں ہزاروں کیسز دیکھے ہیں اور ان میں سے اکثر مریضوں کو دواؤں کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ محض غذائی عادتوں میں تبدیلی سے مستند ہو جاتے ہیں۔

معدے اور سینے میں تیزابیت،

دراصل بہت زیادہ ہیٹ بھر کر کھانے یا کھانا اور سے ہضم ہونے کا نتیجہ ہے۔ ایک صحت مند نوجوان شخص میں، عام طور پر ایک معتدل کھانے کو ہضم کرنے کے لئے چند گھنٹے لگتے ہیں، جبکہ بڑی عمر میں یہ عمل اکثر تاخیر سے ہوتا ہے۔ اگر آپ رات کھانے کے بعد میٹھی ڈش (ڈزرت) یا اسٹیکس وغیرہ کھانے کے عادی ہیں تو اس مرض کے امکان اور بڑھ جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں ہوتا ہے جو ہضم کے عمل کو اور سست کر دیتا ہے۔

کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں ہاضمہ کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل کھل کر چکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں۔ رات جلد کھانا کھانے کی عادت سے آپ کا معدہ صحیح طور پر نفاذ کو ہضم کرے گا اور ساتھ ہی آپ کے ناشتہ اور لچ کے معمول میں

معدے میں تیز اہیت پیدا ہونے سے ہمدی نیند از جاتی ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو پر سکون نیند کی خواہش ہے تو رات کا کھانا جلد کھا لینا چاہیے۔

برطانوی ڈاکٹر میٹ کیپ ہان کا کہنا ہے کہ رات کا کھانا شام 5 بجے کے بعد یا سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھا لینا چاہیے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب پیٹ میں کھانا جاتا ہے تو پھر ہمارا معدہ اسے ہضم کرنے کا عمل شروع کرتا ہے اور اس سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اگر آپ سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا کھا لیں گے تو معدے کو کام کرنے کا کافی موقع ملے گا اور آپ کو پر سکون نیند آئے گی۔ اسی طرح سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل ہر قسم کے مشروبات بشمول پانی بھی نہیں پینا چاہیے۔ جس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں

کہ جب ہم سونے سے قبل پانی پیتے ہیں تو چہرہ کھٹے بعد ہمارے مٹانے پر بوجھ پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور ہمیں پیشاب آنے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم جاگے جھٹی بھی گہری نیند سو رہے ہوں، ہماری آنکھ کھل جاتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سونے سے قبل ہرگز بھی چائے یا کافی کا استعمال نہیں کرنا۔ ان مشروبات میں کئی تھین پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ہمارا جسم چاک و چوبند ہو جاتا ہے اور نیند کم ہو جاتی ہے لہذا ان مشروبات سے اجتناب کریں۔ اگر آپ اپنے معدے کو سکون دینا چاہتے ہیں تو سونے سے قبل نیم گرم دودھ کا گلاس پی لیں جو معدے کو تقویت دے گا اور آپ کی نیند پر سکون کرے گا۔



## سفید بال کالے کرنے کا قدرتی طریقہ

خوبصورت سیاہ چمکدار بال صحت کی نشانی ہیں اور بال کو سفید ہو جانا پریشانی کی بات ہے۔ لیکن سفید بالوں کو سیاہ



کرنے کیلئے کیمیکل سے بھرپور بازوئی مصنوعات کے استعمال سے بچنا چاہئے کیونکہ اس آسان اور سستا عمل آپ کے گھر میں دستیاب ہے۔ بالوں کو سیاہ کرنے والا یہ محراب نسخہ تیار کرنے کیلئے آپ کو صرف تین چیزیں درکار ہیں یعنی لیمن کارس آٹے کا پاؤڈر اور صاف پانی۔ چار چمچ آٹے سے پاؤڈر میں دو چمچ پانی اور ایک لیمن کارس شامل کر لیں اس آمیزے کو اچھی طرح کس کر کے پیسٹ بنالیں اور تقریباً ایک گھنٹے نیچلے لے پڑا رہنے دیں۔ اب یہ پیسٹ بالوں پر لگانے کیلئے تیار ہے۔ پیسٹ کو بالوں میں اچھی طرح لگا کر

20 سے 25 منٹ تک نگارنے دیں اور اس کے بعد پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ خیال رہے کہ صابن یا شیمپو استعمال نہ کریں اور کوشش کریں کہ اس نسخے کے استعمال کے دوران صابن یا شیمپو سے پرہیز کریں۔ پیسٹ کو بالوں کی جڑوں تک ضرور پہنچائیں۔ بان دھوتے وقت خیال رہے کہ آنکھیں محفوظ رہیں۔ اس پیسٹ کو ہر چار دن بعد استعمال کریں کچھ مہینوں میں آپ کے بال کھل طور پر سیاہ ہو جائیں گے۔ جس دن پیسٹ استعمال نہ کر رہے ہوں اس دن صابن یا شیمپو استعمال کر سکتے ہیں۔ (استعمال سے پہلے کسی مستند معائنہ سے مشورہ کر لیں)

شہدائے پاکستان

READING SECTION 128

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

## ایگزیمیا.... اذیت ناک جلدی بیماری

ایگزیمیا بہت مہلک اور اذیت ناک اس وقت ہو سکتا ہے جب اس پر دھیان نہ دیا جائے۔ چند تھوٹی تہ آج بڑی حد تک اتنا تو بڑھتی سکتی ہے کہ ایگزیمیا کی شدت کم سے کم ہو جائے اور یہ ایک جلدی بیماری جگہ جگہ پھیلنے نہ پائے۔

ایگزیمیا آج کے دور کی ایک عام جلدی بیماری بن کر رہ گئی ہے۔ اس مرض میں جلد "سخت" کھردری اور سوزش زدہ ہو جاتی ہے۔ یہ اصل میں جلد کی سوزش ہے جس کے سبب خشکی، سختی اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

کی طرح ایگزیمیا کے بھی کئی مرحلے ہیں۔ ماہرین کے خیال میں یہ مرض تین مرحلوں میں اپنی تکمیل کو پہنچتا ہے۔  
پہلا مرحلہ: کم نوعیت کا ایگزیمیا  
دوسرا مرحلہ: شدید نوعیت کا ایگزیمیا  
تیسرا مرحلہ: کورونک یا متغی قسم کا شدید ترین ایگزیمیا۔

ایگزیمیا کی تیسری قسم ذرا کم ہی پائی جاتی ہے۔  
وجوہات

ایگزیمیا پیدا ہونے کی بے شمار وجوہات ہو سکتی

اس مرض کے لیے Dermacities اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے جلد کا سرخ، سوزش زدہ اور درم زدہ ہو جانا اور یہی ایگزیمیا کی علامات ہیں۔

ایک ماہر جلد کا اس مرض کے بارے میں یہ کہتا ہے کہ یہ دراصل الرجی کا رد عمل ہے۔ ایگزیمیا کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں جلد اکثر سوج جاتی ہے۔ سرخ ہو جاتی ہے اور خارش کرنے لگتی ہے اور کبھی کبھی جب یہ خارش حد سے زیادہ بڑھ جائے تو پھر پیسہ پڑ جاتی ہے اور پیسہ کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔

دوسرے بہت سے امراض



نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد پر خارش زدہ دھبے نمودار ہو جاتے ہیں۔ جب یہ دھبے خود سے یا خارش کرتے رہنے سے پھٹتے ہیں تو پھر اندر سے گندامواد نکلنے لگتا ہے۔ جب یہ دھبے انفیکشن میں تبدیل ہو جائیں تو شدید قسم کی تکلیف بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

ایگزیمیا میں مریض بے اختیار ہو کر متاثرہ حصے کو کھانے لگتا ہے۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ کھانے سے گریز کیا جائے۔ کیونکہ اس طرح کھانے سے ایگزیمیا کی صورتحال مزید خراب ہو جاتی ہے۔

ماہرین کا مشورہ ہے کہ اگر کھانے کی خواہش پر قابو پانا ناممکن ہی ہو جائے تو پھر بہتر یہ ہے کہ لہنی پھیل کو بہت آہستہ آہستہ نرمی سے خارش زدہ حصے پر پختے رہیں اور ناشتوں سے ہرگز نہ کھجائیں۔

ایگزیمیا کے دوران مریض حسوس کرتا ہے کہ اس کی جلد پہلے سے کہیں زیادہ حساس ہو گئی ہے اور بہت تیزی کے ساتھ کیمیکلز کے اثرات قبول کرنے لگی ہے۔

**احتیاطی تدابیر**

یہاں چند احتیاطی تدابیر بتائی جا رہی ہیں۔ جن پر عمل کر کے ایگزیمیا کی صورتحال کو مزید خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

**اپنے رابطے محدود کر لیں**

اس بات سے آگاہ رہیں کہ کون سی چیز آپ کو راس آرہی ہے اور کون سی آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ بے شمار ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جو آپ کے لیے الرجی کا سبب بن رہی ہوں۔ جیسے صابن، آفٹر شیو، خوشبو، ڈنر جنٹ یا کوئی بھی ایسی چیز اور جب آپ کو ایک مرتبہ اندازہ ہو جائے تو پھر ایسی چیزوں

سے اجتناب کرنا چاہئے۔ اس کی ابتدا جلد پر نمودار ہونے والے ایک ہلکے سے دھبے سے ہوا کرتی ہے اور یہ دھبہ جلد کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتا ہے۔ یعنی ایگزیمیا کہیں بھی واقع ہو سکتا ہے۔ ایگزیمیا کا ایک عام سبب حساسیت کی وجہ سے کسی قسم کی الرجی ہے اور ایگزیمیا کی اس قسم کو Atipic ایگزیمیا کہتے ہیں۔

کبھی کبھی یہ جلد مختلف بیرونی عوامل کی وجہ سے حساس یا الرجک ہو جاتی ہے۔

جیسے کسی قسم کی دھات یا ربڑ وغیرہ۔ اگر کسی شخص کو خاصی میں کسی دھات کی وجہ سے الرجی رہی ہے تو دوبارہ جب اس دھات کی وجہ سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ الرجی واپس آجائے گی۔

پلاسٹک سے الرجی ذرا کم ہی ہوا کرتی ہے۔ لیکن زیورٹ اور گھڑیاں وغیرہ ایگزیمیا پیدا کرنے کا ایک بڑا سبب بن سکتی ہے۔

عام طور پر مختلف قسم کے کیمیکل بھی ایگزیمیا کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ کیمیکل جلد کو سوزش زدہ کر دیتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جلد اور کیمیکل ایک دوسرے سے براہ راست واسطہ ہو جاتے ہیں۔ جیسے کپڑے دھونے والوں کے لیے صابن ڈنر جنٹ وغیرہ۔ آٹو کالام کرنے والوں کے لیے نزل، انجن آئل وغیرہ۔

ان کے علاوہ ایگزیمیا کی اور بھی اقسام ہیں جو مختلف اقسام کی الرجی سے ہوا کرتی ہے۔

ایگزیمیا کی علامات بہت واضح ہوا کرتی ہیں۔ ابتدا کی طور پر جلد پر دھبے نمودار ہوتا شروع ہو جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے اس دوران جلد انتہائی خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔

www.paksociety.com

سے پرہیز کریں۔

میں معالج ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

دستانے  
ایگزیمیا کے مریض کام کے دوران پلاننگ کے بلکہ دستانے ضرور استعمال کرتے رہیں۔ خاص طور پر جب پانی سے واسطہ ہو۔ یا جب کپڑے دھوتے، برتن دھوتے یا اس قسم کا کوئی کام کرتے ہوئے دستانوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔ دستانے اتار دینے کے بعد ہاتھوں کو تھوڑا سا وقت ضرور دیں۔ یعنی کام نہ کریں۔ اس سے پسینے کو باہر آنے کا موقع ملے گا۔ اس کے علاوہ سرد موسم میں بھی دستانے ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے اور یہ خشک جلد ایگزیمیا کے لیے انتہائی منفی ثابت ہو سکتا ہے۔

سوتلی لباس کو ترجیح دیں  
اونی یا ریشمی بنیوسات آپ کی جلد کو بے چین (irritate) کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ جن کی جلد حساس ہوتی ہے ان کے لیے سوتلی لباس بہت پر سکون ثابت ہوئے ہیں۔

مونسچر انڈر کا روزانہ استعمال  
مونسچر انڈر آپ کی جلد کو نرم رکھتا ہے اور جلد کو پھنسنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ سادہ مونسچر انڈر بہتر ہے۔ ایسے مونسچر انڈر سے پرہیز کریں جس میں بہت زیادہ خوشبو یا کیمیکل ہوں۔ ایسا مونسچر انڈر زیادہ بہتر ہوتا ہے جو بہت چکنائی والا ہونے کے بجائے بہت کرسکی ہو۔

مونسچر انڈر کا روزانہ استعمال جلد کو خشک ہونے اور پھنسنے سے بچاتا ہے جو سردیوں میں ایک عام کایا بات ہے۔ حتیٰ کہ اگر آپ کی جلد نارمل بھی ہے تب

کوئی صابن اور زیادہ گیلا پن بھی جلد کو Irritate کر دیتا ہے۔ اس لیے ہاتھوں کو بار بار نہ دھوئیں۔ خاص طور پر جب ہاتھوں میں ایگزیمیا ہو تو اس وقت تو اور بھی احتیاط کی ضرورت ہے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد یہ اطمینان کر لیں کہ آپ نے ہاتھوں کو خوب اچھی طرح خشک کر لیا ہے۔ خاص طور پر انگلیوں کے ارد گرد۔

ذہانت سے ہونے

نہانے کے لیے ہمیشہ نرم صابن استعمال کریں۔ پانی یا تو ٹھنڈا ہو یا پھر ہلکا گرم ہو۔ تیز گرم پانی سے نہ نہایا کریں۔ کیونکہ ایسا پانی جسم کی روغنیات کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور جلد خشک ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ ٹب میں نہا رہے ہیں تو ٹب میں کچھ دیر تک بیٹھے یا نیچے رہنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس طرح آپ کی جلد کی اوپری سطح زیادہ سے زیادہ پانی کو جذب کر کے اسے خشک ہونے سے بچاتی ہے۔

پانی کو کم از کم پندرہ بیس منٹ تک جذب ہونے دیں اور جسم کو خشک کرنے کے لیے خشک توہین استعمال کریں۔ لیکن بہت آہستہ آہستہ تولیہ کو جسم پر رگڑنے کی کوشش نہ کریں۔ جسم کو خشک کرنے کے فوراً بعد کوئی مونسچر انڈر استعمال کریں۔

دواؤں کا باقاعدہ استعمال

جب ایک بار ایگزیمیا شدت پکڑنے لگے تو پھر ماہرین جلد کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دواؤں کا مستقل استعمال کرتے رہیں۔

ایگزیمیا کے لیے عام طور پر مرہم وغیرہ دیے جاتے ہیں جنہیں جلد پر مالش کرنا ہوتا ہے۔ اس سلسلے

بھی موکچر ازرق کا استعمال کرتے رہیں۔  
 کھجانے سے پرہیز کریں  
 یہ درست ہے کہ ایگزیریا میں خارش بہت شدید  
 ہوتی ہے اور کھانے کی خواہش ہوا کرتی ہے۔ لیکن  
 بہتر ہے کہ متاثرہ جگہ کو کھانے سے پرہیز  
 کریں۔ کیونکہ کھانے سے جلد میں دراڑیں پڑ جاتی  
 ہیں اور بیکٹیریا داخل ہو کر انفیکشن کا سبب  
 بنا جاتے ہیں۔  
 پسینے اور گرمی سے بچیں  
 بہت زیادہ گرمی اور پسینے کا بہاؤ جلد کو حساس اور  
 خارش زدہ کر سکتا ہے۔ اسکی سرگرمیوں سے بچیں  
 جس میں دھوپ یا حرارت کا سامنا ہو یا بہت زیادہ  
 پسینے کے اخراج کا امکان ہو۔  
 دوسرے لفظوں میں گرمیوں میں زیادہ ڈھیر  
 نکلنے سے پرہیز کریں یا پھر اپنے کاموں کو صبح سویرے  
 نمانے کی کوشش کریں۔ تاکہ دن میں دھوپ میں  
 باہر کم سے کم نکلنا پڑے۔  
 جسم کو خشکی سے بچانے کے لیے پانی زیادہ سے  
 زیادہ پیا کریں۔

پوریشانی سے بچیں  
 ایگزیریا اس وقت شدت اختیار کر لیتا ہے جس  
 وقت ذہنی دباؤ یا کوئی پریشانی ہو۔ لہذا طرز زندگی میں  
 تبدیلی پیدا کریں۔



## جاپان دنیا کا واحد ملک

### جہاں موٹا ہونے پر پابندی ہے.....



جاپانیوں کے حعلق کہا جاتا ہے کہ وہ موٹے نہیں ہوتے  
 اور چاہے ہونچے ہوں یا جوان بیٹھ اسماٹ نظر آتے ہیں اس  
 کی وجہ یہ ہے کہ جاپان میں 2008ء میں ایک قانون نافذ کیا گیا  
 جس کا مقصد موٹاپے کی حوصلہ شکنی کرنا ہے جتنا بولوا نامی اس  
 قانون کے تحت چالیس سے پچھتر سال کی عمر کے تمام افراد کو  
 ہر سال اپنی کمر کی پیمائش کروانا پڑتی ہے جن افراد کی کمری  
 پیمائش 35.5 انچ سے زائد ہو انہیں فوری ماہرین صحت سے  
 رابطہ کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اگرچہ موٹاپے کے خلاف قانون  
 موجود ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ موٹا ہونے والوں کو کوئی سزا نہیں دی جاتی اور نہ ہی جرمانہ کیا جاتا ہے البتہ  
 ان کا موٹاپا کم کرنے کے لیے بھرپور اقدامات کیے جاتے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ جاپان میں کسی موٹے شہری کو  
 انفرادی طور پر آج تک کوئی سزا نہیں دی گئی لیکن جن کمپنیوں کے ملازمین مقررہ حد سے زیادہ موٹے ہوں  
 انہیں ہینٹہ انشورنس اور دیگر فیکسوں کی مدد میں بھاری رقم دینا پڑتی ہیں۔

READING

Section

132

## دوا بھی دلکشی کا ذریعہ بھی

# مہندی

بہنیں.... ہاتھوں اور پیروں کی جھن دور کرنے کے لیے مہندی کے پتوں کو پانی میں باریک چیں کر لپ کریں۔ جھن دور ہو جائے گی۔

بہنیں.... چوٹ لگنے سے ناخن سیاہ پڑ جائے یا پھپھو مہندی لگ جائے تو اس پر مہند لگانے سے نیا ناخن بنتا ہے۔ اگر اس میں سرکہ بھی تھوڑا سا ملا لیا جائے تو جلد کو بہت ناکندہ ہوتا ہے۔

بہنیں.... ناخن اگر ٹیڑھا ہو جائے تو مہندی کے پتے چیں کر مکھن میں ملا کر لگانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بہنیں.... مہندی کو روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے سر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

بہنیں.... مہندی کا پھول

سوچتے سے گرمی سے ہونے والا سر درد دور ہو جاتا ہے۔

بہنیں.... مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکانے سے مہندی کا تیل تیار ہو جاتا ہے جس کی مالش سے پنوں کی اکڑن دور ہو جاتی ہے۔

بہنیں.... مہندی میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر اسے چینی ڈال کر بال لیں۔

مہندی کا نام سنتے ہیں ہمارے ذہن میں شادی بیاہ یا عید کا خیال آتا ہے۔ مہندی صرف ہاتھوں اور بالوں کو خوشنما ہی نہیں بناتی بلکہ ماہرین طب اس کے کئی طبی فوائد بتاتے ہیں۔

بہنیں.... آگ سے جلنے ہوئے کا بہترین علاج مہندی ہے۔

بہنیں.... اگر اس کو پانی میں ملا کر غراسے کیے جائیں تو منہ اور زبان کے پک جانے میں مفید بتائی جاتی ہے۔

بہنیں.... پھوڑوں اور سوزش پر اس کا لپ کرنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

### ریحانہ کوثر

بہنیں.... مہندی کو گرم کر کے

موسم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور گردن والے مقام پر لپ کرنے سے درد جاتا رہے گا۔

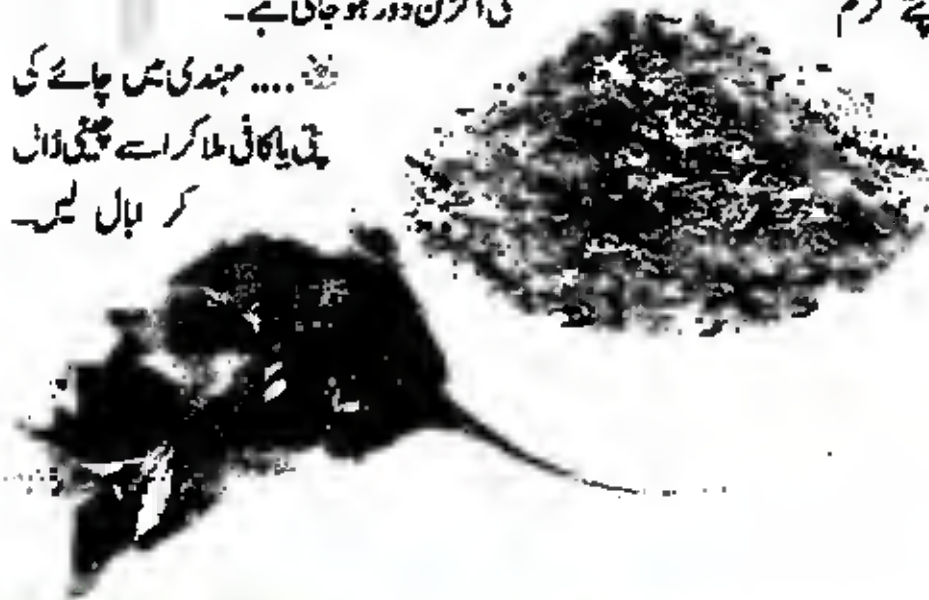
بہنیں.... پیروں کے تکیوں پر صبح شام مہندی لگائیں تو آنکھیں تکی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔

بہنیں.... مہندی کے پتے گرم

کپڑوں میں رکھے جائیں تو ان کو کیزا نہیں لگتا۔

بہنیں.... مہندی

پیروں پر لگانے سے جلد نرم ہو جاتی ہے اور ہاتھوں کی پھنسیاں مندمل ہو جاتی ہیں۔



2015

کٹھن ہے۔ مہندی کا خضاب بالوں کے لیے بہترین ہے اگر آپ کے بال بکے بھورے اور سنہری نائل ہوں تو ان کا شیڈ گہرا کر دے گی اگر بالوں کو بھورا کرنا چاہیں تو مہندی میں تھوڑی سی کافی ملائیں اس کے علاوہ ہلکا سنہرا چاہتی ہیں تو مہندی میں سلونی یا سیاہ چائے ملائیں۔



اس کے علاوہ بالوں میں کھرا اور چمک کے لیے درج مہندی کا خضاب آپ کے بالوں کو مزید خوشنما کی ادا کرے گا۔

..... مہندی 200 گرام، کافی پاؤڈر ایک چھوٹا مچھ، اٹھسے کی زردی ایک عدد، سرکہ ایک بڑا مچھ۔ کافی پاؤڈر کو پانی میں ملا کر اس میں سرکہ بھی

اس میں میوں کا عرق یا سرکہ بھی شامل کر لیں۔ کرتے ہاں، خشکی سکری کے لیے بے حد مفید ہے۔ مریض کے نکلے میں اگر مہندی سے پتے رکھ دیے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند آتی ہے۔

شامل کر لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگائیں اور دو تین گھنٹے لگا سہنے دیں بعد میں سرنیم گرم پانی سے دھولیں۔ مچھ..... ہن دور کرنے کے



..... سڑی کی وجہ سے منہ آیا ہو تو مہندی کے پتے ہاں کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سفید

لے سرسوں کا تیل حسب ضرورت آگ پر رکھیں اور مہندی کے سبز پتے ڈال کر جلاتے رہیں جب پتے جل جائیں تو چھان کر شیشی میں سنبھال کر رکھیں اور اس تیل کی مالش کیا کریں۔

بالوں کو سرخ کرنے کے لیے مہندی کا لپ کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔ منہ کے چھالوں کے لیے مہندی کا لپ کرتے ہیں۔

سر میں مہندی کا صیغے میں آید۔ یا دو مرتبہ استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ استعمال بالوں کو کھردرا کر دیتا ہے۔

..... مہندی کے پتے پانی میں جوش دے کر پانی کو ٹھنڈا کریں جب نیم گرم ہو جائے تو اس پانی کی دھار چلی ہوئی جگہ پر ڈالیں تو آرام ہوگا۔

..... مہندی بالوں کے لیے ایک بہترین میز



# معدہ اور ہاضمہ میں مفید ہے۔

# کدو

\*... جنون اور خفقان میں چینی ساتھ پکا کر کھانا  
فائدہ مند ہوتا ہے۔

\*... شدت پیاس کے خاتمے کے لیے کدو کا گودا  
باریک ٹیس کر ساتھ گرام پانی نچوڑیں اس میں چوبیس  
گرام مصری اور 250 گرام سادہ پانی ملائیں۔ چوبیس  
گرام کی خوراک تھوڑے تھوڑے  
وقت سے پیئے رہیں۔

وقت سے پیئے رہیں۔

\*... سردیوں میں کدو کا

تازہ گودا حسبِ ظاہر لے

کر اسے گھرنے میں باریک

پیس کر پیشانی پر پھیرنے

سے سردیوں کو آرام

مل جاتا ہے۔

\*... کدو کے رس کو لیموں میں ملا کر چہرے پر

لگانے سے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

\*... مزاج میں چڑچڑاہٹ کا خاتمہ کرتا ہے۔

\*... تیل میں ابلا ہوا کدو ویتج

المفاصل (جوڑوں کا درد) کا علاج ہے۔

\*... کدو کے بیجوں کا تیل سر کے درد کے لیے

فائدہ مند ہے۔

\*... دانت درد کی صورت میں کدو کا گودا ساتھ

گرام لہسن بارہ گرام دونوں کو پیس کر ایک لیٹر پانی

میں ڈال کر خوب پکائیں جب آدھا رہ جائے تو نیم گرم

سے کھیاں کریں۔ دانت کے درد میں آرام آئے گا۔

\*... بھوک کو بڑھاتا ہے۔

کدو ایک مفید  
ترکاری ہے جس میں معدہ قسم کا

Pectin ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور ہاضمہ کے لیے  
فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ کیمیائی اعتبار سے کدو  
دوسری کئی ترکاریوں سے اس لیے بہتر ہے کیونکہ اس  
میں وٹامن بی اور وٹامن سی کے

علاوہ کیمیشیم، فاسفورس،

آئرن، پوٹاشیم اور

ایوزین جیسے عناصر

مناسب مقدار میں پائے

جاتے ہیں۔

کدو کی غذائی صلاحیت

کے بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے

کہ 100 گرام کدو میں رطوبت 96.1 فیصد، چکنائی

5.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2

فیصد، ریٹے 0.6 فیصد اور معدنی اجزاء 0.5 فیصد پائے

جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام

خورنی حصے میں معدنی اور حیاتی

اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے۔

کیمیشیم بیس ملی گرام، فاسفورس دس ملی گرام،

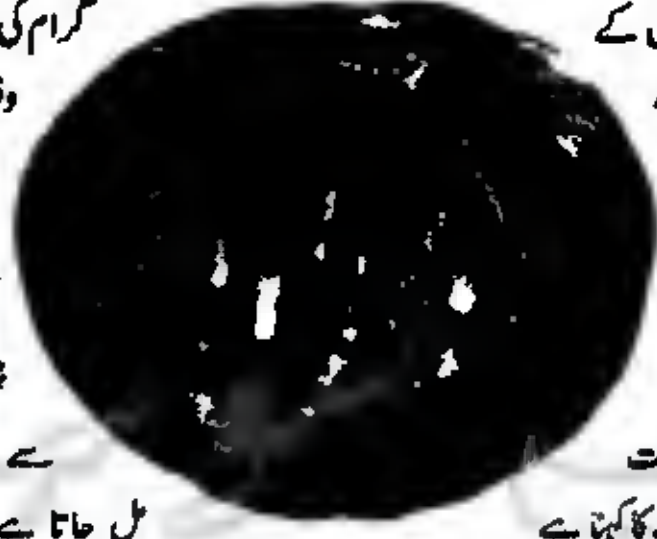
آئرن 0.7 ملی گرام اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس

بھی پائی جاتی ہے۔ جبکہ ایک سو گرام کدو کی غذائی

صلاحیت بارہ کیلو ریٹے ہے۔

کدو کے طبی فوائد درج ذیل ہیں۔

\*... جسم کو مونا کرتا ہے۔



مہوش اسلام

\* گرام، ایک لیٹر پانی میں جوش دین۔ جب 250 ملی گرام پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان کر سرد ہونے پر چائیس چند روز میں فائدہ ہوگا۔ دماغ اور جگر کی گرمی دور ہو کر خون صالح پیدا ہوگا اور دماغی طاقت میں اضافہ ہوگا۔

\*.... کم سرچ کے ساتھ پکا کر کھانے سے آنتوں کی جھن میں آفاقہ ہوگا۔

\*.... کدو کے پتوں کا جو شائدہ قبض کا اچھا علاج ہے۔

\*.... کدو کے پھل کو سرکہ میں کھری کر کے پیروں پر لگانے سے پیروں کی جھن میں آرام آتا ہے۔

\*.... تازہ کدو ایک عدد دے کر اس کے اوپر آٹے کا لپ کر کے کپڑا لپیٹ کر آگ کی خاک میں بھرتا کر لیں۔ پانی نیچوڑ کر حسب طاقت بلاناغہ استعمال کرنے سے مریض صحت میں مفید بتایا جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زود ہضم استعمال کریں۔

\*.... بوڑھے اور خواتین اگر باقاعدگی سے اس کا استعمال کریں تو ہڈیاں کمزور نہ ہوں گی۔

کدو کا جوس اسہال، زیادہ مریضین کے استعمال اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ سبز کدو کی کیفیت دور کرنے کے لیے ایک گلاس کدو کے جوس میں چکنی بھر تک ملا کر پینا مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پینے کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین علاج ہے۔ اس سے نہ صرف پیاس کی شدت دور ہوتی ہے بلکہ تھکان سے بچاتا ہے۔



تندرستی کا مفت نسخہ

\*.... اخراج خون آور دکنے کے لیے پوست کدو کو سایہ میں خشک کر کے خوب باریک نہیں لیں اور برابر وزن معری ملا کر محفوظ رکھیں۔ صبح نہار منہ چھ گرام سے ایک بارہ گرام تک دودھ کی لسی یا سادہ پانی کے ساتھ دیں۔ منہ سے خون آتا ہو اس کے استعمال سے جلد بند ہو جاتا ہے۔

\*.... بے خوابی کی صورت میں روغن کدو سر پر مالش کریں اور اسے پکا کر بھی کھائیں۔

\*.... کدو خشک کر کے پس کر زخم پر لگانے سے پھپ نہیں پڑتی۔

\*.... کدو کھانے سے انسانی اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

\*.... یرقان کی صورت میں ایک عدد کدو پر آٹے کا لپ کر کے گرم خور میں کچھ دیر رکھنے کے بعد نکال کر اس کا پانی نیچوڑ کر قدرے کوزہ معری یا شہد ملا کر چلائیں اس سے جگر کی گرمی اور یرقان کو فائدہ ہوتا ہے۔

\*.... کدو حسب ضرورت تیز چاقو سے کاٹیں بنا کر سایہ میں خشک کر کے باریک نہیں لیں۔ چوتھیں گرام ستو کی طرح چینی ملا کر نوش کریں۔ چند روز مسلسل استعمال کرنے سے ویرینہ قبض کا خاتمہ ہوگا۔

\*.... درد گردہ کی صورت میں کدو کا گودا باریک کر کے قدرے گرم کر کے جائے درد پر مناد کریں۔ آرام ہوگا۔

\*.... پرانے زکام میں اس کے پانی کے قطرے ناس میں ڈالتے رہیں فائدہ مند ہے۔

\*.... دماغ اور جگر کی گرمی سے نجات کے لیے کدو کا گودا ساٹھ گرام۔ اٹی چوبیس گرام، چینی چھتیس

# گرما

کی پتھری بھی ناکل ہو جاتی ہے۔  
اسے لاغر اور خون کی کمی والے  
حضرات کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔  
یہ مفید پھل سفرا کی تعدیل  
کرتا ہے، یعنی ایسے تمام امراض میں جن کا تعلق  
گرمی اور خشکی سے ہوتا  
ہے اس کا استعمال مفید  
ہے۔ یہ امراض قلب  
کے لیے بھی مفید بتایا  
جاتا ہے۔ بائی بلنڈریش  
میں گرما کا مکہ مند ہے۔



گرما خوش ذائقہ صحت بخش پھل  
ہے۔ اس کا مزاج حکماء کے نزدیک  
گرم اور تر ہے لیکن بعض طبیب اسے  
سرد خشک بھی کہتے ہیں۔ گرما  
معدے کو تقویت  
دے کر نظام ہضم  
کو درست کرتا  
ہے۔ اس میں  
وٹامن سی اور شکر  
کے اجزاء وافر مقدار  
میں ہیں۔ یہ گرم اور صالح  
خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ  
بات مشاہدے سے ثابت ہو چکی  
ہے کہ گرما جسم میں موجود کئی  
غیر ضروری کیمیائی اجزاء کو نکال  
باہر کرتا ہے۔

**نظام ہضم کو  
درست کرنا ہے**

فرہ کرتا ہے۔ ایسے تمام امراض  
میں جن کا سبب صفراء ہو، گرما  
کھا کر مفید بتایا جاتا ہے۔  
گرما کمزور اور مریض افراد

موجودہ کیمیائی کھادوں کے زمانے میں اگر گرما  
کو اس کے موسم میں مسلسل  
استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں سے  
مفلوظ رہا جاسکتا ہے۔

کے لیے بھی مفید ہے، اس میں موجود گلوکوز کی وافر  
مقدار سے جسم میں اس کی کمی پوری  
ہو جاتی ہے۔ جن افراد کے ہاتھ  
پاؤں میں گرمی کی وجہ سے حرارت رہتی ہو یا جلن  
کے باعث تکلیف ہو تو ان کے  
لیے بھی یہ پھل مفید ہے۔  
یہ پیشاب آور پھل ہے،  
نظام ہضم کو بھی تھیک کرتا  
ہے۔ اسے حکماء قبض کشا  
قرار دیتے ہیں۔ اس کے  
مسلسل استعمال سے گردے

سارہ اسد



2015  
Action

AMIP

درج ذیل امراض میں طبی ماہرین نے گرما کو مفید بتایا ہے۔

### خفقان

اس مرض میں دل زور زور سے دھڑکتا ہے اور سینہ پھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بات بات پر دل کی دھڑکنیں بے قابو ہو جاتی ہیں، ایسے مریض کو گرما کا کثیر استعمال کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

### الرجی

الرجی سے جسم کی جلد پر کسی بھی مقام پر سرخ سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں، اکثر دانوں کے بجائے پکتے پڑ جاتے ہیں یا پھر جلد کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ ایسے میں کبھی تو سخت جلن کا احساس ہوتا ہے اور کبھی نکلان کے علاوہ کچھ بھی ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کو خارش دہلی الرجی لاحق ہو جاتی ہے جس سے بار بار کھانے کی حاجت ہوتی ہے اور کھانے پر وہ مقام سرخ اور کبھی کبھی سیاہ پڑ جاتا ہے۔

ان کیفیات میں گرم اشیاء سے پرہیز کرنا موزوں ہوتا ہے، ان میں انڈا، گوشت اور مصالحہ جات شامل ہیں۔ اس دوران اگر گرما کا استعمال بکثرت کیا جائے تو اکثر لوگوں کی الرجی دور ہو جاتی ہے۔

### دبلہ پن

بعض افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہم ضرورت سے زیادہ بے پتے ہیں، اگر ایسے لوگ آم اور گرما کاٹ کر طا کر کھائیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ ماہرین نے یہ بیان کی ہے کہ گرما جسم میں رطوبت کی زیادتی کر دیتا ہے اور جسم کی گرمی اور خشکی کو کم کرتا ہے۔

### یرقان

گرما یرقان اور اس کے ماہد اثرات کو ناکل کرنے کی تاثیر بھی رکھتا ہے۔ اگر یرقان کے بعد منہ کا ذائقہ ہر وقت خراب رہتا ہو، ہر وقت پیاس محسوس ہو تو ایسی کیفیت میں بھی گرما مفید پھل ہے۔

### گردوں کے لیے

گرما گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کے زخم، ہورم، خراش اور پتھری میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

### بندش پیشاب

اگر کسی کو پیشاب کی بندش کا سامنا ہو یا پیشاب رک رک کر آتا ہو یا پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کا قطرہ قطرہ نکلے تو ایسی صورت میں گرما کا استعمال بے حد سود مند ہے۔ بعض مریضوں کو پیشاب تیس کی مانند آتا ہے اور پیشاب کر کے وقت انہیں شدید جلن سے ساہنہ پڑتا ہے، ایسے لوگ گرما استعمال کریں اور اس کی افادیت سے بہرہ ور ہوں۔

### بے خوابی

نیند نہ آنا یا زیادہ دور تک بے سکون نہ سو سکتا آج کل کی عام بیماریاں ہیں۔ آج کے بڑے آشوب پریشانیوں سے بھرپور اور معروف دور میں بے شہد لوگ نیند کی اصل لذت سے محروم ہیں۔ نیند کی کمی بے خوابی اور نیند کے لیے نشہ آور ادویہ کی محتاجی عام ہے۔ ان عوارض کے لیے گرما استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ پھل کا پھل ہے اور دوا کی دوا بھی۔ جو لوگ قدرتی نیند سے محروم ہیں ان کے لیے گرما کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

درد کی دوا

PAKSOCIETY  
138  
Section

جلن اور سوزش کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ جس سے بار بار رفع حاجت کی طلب ہوتی ہے اور اکثر پیش لگ جاتے ہیں۔ بڑی آنت میں سوزش کی بدولت رفع حاجت کرنے میں بڑی تھگی ہوتی ہے۔ ان اسباب کو مناسب دوا کے ہمراہ گنا کھلایا جائے تو مرض جلد رفع ہو جاتا ہے۔ معدے کے اسر میں بھی گنا انہی فوائد کا حامل ہے۔

### درد شقیقہ

آدھے سر کا درد جسے عرف عام میں درد شقیقہ بھی کہا جاتا ہے، مریض کو بے حال کر دیتا ہے۔ بے چینی بڑھتی ہے اور مریض کام کاج کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں اگر اسے آدھا کلو گنا کھلا دیا جائے تو فوری اثرات سامنے آجاتے ہیں۔ درد تحلیل ہو جاتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔



جو لوگ جگر کی خرابی یا گری میں مبتلا ہوں، ان کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ جوں جوں یہ مرض بڑھتا ہے اسی مناسبت سے حلقوں کا رنگ مزید سیاہ اور انکا دائرہ وسیع ہو جاتا ہے۔ خواتین میں ایسا مرض ان کے قدرتی حسن کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر یہ افراد گنا کھلا دیا جائے تو ان کے چہرے کا فطری رنگ واپس آسکتا ہے۔

### ورم جگر

گنا جگر کے ورم، جگر کے ضعف اور جگر کے زخم کے لیے مفید پھل بتایا جاتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ان تمام امراض کا علاج ممکن ہے۔ اس مرض میں بھی گنا تک اور کلی مرچ کے بغیر استعمال کرنا مفید نتائج کا موجب ہے۔

### آنت کی سوزش

اکثر ویشتر باندی کھانوں کے باعث آنتوں میں

## ایک درخت، ایک سال میں

- .... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- .... ٹیکریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو جذب کرتا ہے۔
- .... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- .... ماحول میں 10 اتر کنڈیشنز 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۔



# سین الاچی

## قدرتی تازگی کا ذریعہ

جسے اس میں تانبہ آئرن، مگنسیئم اور دیگر مگنسیئم خون کے سرخ خلیات کی پیداوار برقرار رکھتے ہیں۔  
گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چمچی الاچی پاؤور اور چمچی بھر بلدی شائیں کھینے سے خون کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

### خلاف قوت مدافعت

الاچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الاچی میں موجود مفید اجزاء جسم کے مختلف غدود کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

خوشبودار الاچی جس میں چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں، گرم سالہ میں شمار کی جاتی ہے اور کھانوں میں خوشبو کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ برصغیر میں پان کھانے کے شوقین افراد بھی اسے پان کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ الاچی دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہے یہ کئی مشروبات کی تیاری میں بھی ایک لازمی جزو تسلیم کی جاتی ہے۔ ماہرین طب اسے بطور دوا بھی کام میں لاتے ہیں۔  
بزرگ الاچی کا جو شائد دینا کر صبح شام پینے سے منہ کے بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ اس کا تھوہ پینے سے طبیعت میں فرحت اور تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔

بزرگ الاچی کھانوں کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانے کے ساتھ ساتھ بے شمار طبی فوائد کی حامل بھی ہے۔  
نظام انہضام میں بہتری لائے۔  
الاچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سینے کی جلن اور سہلی کی صورت میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مسالہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الاچی کے دانے، ادورک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لیتا مفید ہوتا ہے۔ بد ہضمی کی صورت میں الاچی کے چند دانے سبز چائے میں شامل کرنے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔  
بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الاچی کھانا مفید ہے۔

### سانس کی مہک کے لیے

منہ کی بدبو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لیے بہترین مسالہ ہے۔ ہلکے آگر جراثیم کش مسالہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا ہے۔ خوشگوار تاثر کے لیے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیے جائیں تو چائے کا ذائقہ لذیذ خوش گوار ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لیے  
الاچی میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور مینگنیزیم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الاچی شامل کرنا دل کی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ جبکہ سبز چائے اور الاچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔  
خون کی کمی دور کرنے کے لیے  
بزرگ الاچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون



# الکترین

فک ہار



انڈیا اور پاکستان سے بہترین اور خوش مزہ کھانوں کی کتاب  
آپ کے عزیز خاندان کی خوشی کے لیے انعام دینے کے لیے

## مزیدار پیزا

اشیاء: میوہ ایک کلو، خمیر حسب ضرورت، چینی حسب ضرورت (تھوڑے سے پانی میں چینی) اور خمیر ڈال کر پکھا سالا لیں اور پھر وہ منہ کے لیے کسی گرم جہاز پر Rise ہونے کے لیے رکھ دیں) تک ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل دو کھانے کے چمچ، اٹکے دو عدد، پانی حسب ضرورت



آپل چار کھانے کے چمچ، لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، پیاز بڑے سائز کی ایک عدد (ہارڈیک کٹی ہوئی) تک حسب ذائقہ، ٹیسی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، Thyme آدھا چائے کا چمچ، Oregano آدھا چائے کا چمچ، Rosemary آدھا چائے کا چمچ، Basil

## پیزا اسپیشل

میدے کو گوندھنے کے لیے میوہ میں اٹکے، نمک، خمیر اور چینی کا کچھ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھنے کے درمیان زیتون کا تیل ڈال کر اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں جب میوہ کچان ہو جائے تو کسی بڑے برتن میں رکھ کر پلاسٹک کی چھٹی اور سے ڈھک کر کسی گرم جگہ پر Rise ہونے کے لیے رکھ دیں۔

آدھا چائے کا چمچ، سویا ساس چار کھانے کے چمچ، ٹیسی ساس چار کھانے کے چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ، چینی دو کھانے کے چمچ، ٹماٹو کیپ یا پیسٹ آدھا کپ، ٹماٹر ایک پائو چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، ایک بڑے ٹرائنگ چین میں لہسن کو پکھا ساڑھ کر کے پیاز اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑی دیر پکھیں تاکہ لہڑ گل جائیں۔ پھر بقیہ تمام اجزاء شامل کر کے

چوکور چھوٹے ٹکڑے، پیاز کے چوکور چھوٹے ٹکڑے، شرومز کے گول سلائس، کالے اور سبز زیتون کے گول سلائس۔ ان تمام اشیاء کو حسب ذائقہ استعمال کریں۔  
Topping: موزرلا چھ ایک کپ چھ چیزیں ایک کپ یا حسب ضرورت Shred کر لیں۔  
Pizza Sauce کی اشیاء

سایں کو گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے Pizza کے لیے استعمال کریں۔

**Pizza کی ترکیب:** اودن کو 200 ڈگری سنٹی گریڈ پر پری ہیٹ کر لیں۔ گوندھے ہوئے میدے کو روٹی کی طرح گول شکل میں تیل لیں۔ پہلے بیڑا ساس پھیلائیں پھر پن کے Pieces اور سبزیاں پھر Chees کو اچھی طرح اوپر ڈال دیں۔ چائیں تو سبزیاں اور پن بھی اوپر ڈال سکتے ہیں۔ پری ہیٹ اودن میں بیک کریں۔

**ٹسکونی پیڑا**



اشیاء: میدہ تین پیالی، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیالی، بیٹن 200 گرام، سویٹ کارن آدھی پیالی، شملہ مرچ ایک عدد، زیتون چھ سے آٹھ عدد، ٹماٹر دو عدد، درمیانے کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، ٹی ہوئی اجوائن آدھا چائے کا چمچ، تمام پاؤڈر آدھا چائے کا

چمچ، چیز چھ دو پیالی، آئل حسب ضرورت۔

**ترکیب:** میدے میں نمک، خمیر، چینی، دودھ اور تخم سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔ بیٹن کے گول تھکے کاٹ کر نمک سے لٹھٹے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دو ٹکڑے کر لیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو ہر ایک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں۔ فریج میں دو مینٹی آئیج پر دو سے تین کھانے کے چمچ آئل کو گرم کریں اور بیٹن کے قلوب کو چیز آئیج پر بٹکا سا فرائی کر کے نکال لیں۔

اودن کو 180 ڈگری سنٹی گریڈ پر بیس منٹ پیسے گرم کر لیں اور بیڑا پن کو ہلکا سا آئل لگا لیں۔ گوندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں تیل لیں۔ ایک روٹی کو بیڑا پن میں لگا کر اس پر بیٹن کے تھکے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک پیالی چیز ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور تمام چیزک کر اوپر سے

دوسری روٹی لگائیں۔

اس پر چیز پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سویٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ اجوائن، تمام اور ایک سے دو کھانے کے چمچ کوئنگ آئل چیزک کر بیک کرنے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں۔

**مالیکرو ووجیشیل پیڑا**  
ہیڈ اس ساس بنانے کے لیے: ٹماٹو سیب آدھی پیالی، سرکہ ایک کھانے کا چمچ، لہسن کا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، ٹی ہوئی سیاہ مرچ ایک چمچ، چھوٹی چائے کا چمچ، ٹی ہوئی سفید مرچ ایک چمچ، چھوٹی سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، کوئنگ آئل ایک کھانے کا چمچ۔

ہیڈ اس بنانے کے اجزاء: ریڈی میڈ پیڑا تین ایک عدد بڑا شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانے، گاجر (لمبائی میں کٹا ہوا) ایک عدد، پیاز (پھوں میں کٹی ہوئی) دو عدد درمیانے، ٹماٹر (چوپ) دو عدد، چھونے بزر مرچ (چوپ) دو عدد، شرومز (کٹے ہوئے) آدھی پیالی، زیتون (گولائی میں کٹے ہوئے) دو کھانے کے چمچ، چیز چھ (کدو کش کی ہوئی) آدھی پیالی، موزرلا چیز (کدو کش کی

**ٹسکونی پیڑا**

PAKSOCIETY  
12  
London

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



ہوئی) آدمی پیلا، کئی ہوئی سرخ  
مرچ آدھا چائے کا چمچ، نمک  
حسب ضرورت، لہسی ہوئی سیاہ  
مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ،  
لہسن کا پاؤڑ آدھا چائے کا چمچ،  
کھن دو کھانے کے چمچ



گوند میں اور حرید میں منٹ کے  
لیے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ  
دیں۔ اب یہ چیز ابٹانے کے لیے  
تیار ہے۔

چین میں لہنا کا پوسٹ، لہنا کھیپ،

نمک، سویا ساس، سرکہ اور ایک  
کھانے کا چمچ کوکنگ آئل ڈالیں اور  
اسے کھلی آگ پر پانچ سے سات منٹ  
تک پکا کر چیز اس تیار کر لیں۔

فرایمک چین میں ایک سے دو کھانے  
کے چمچ کوکنگ آئل کو ایک سے دو  
منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور  
چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی  
کریں پھر اس میں نمک، کالی مرچ،  
مشروم اور زیتون ڈال کر تیز آگ پر  
فرائی کریں اور کھل گیا ہو اجیز ڈالتے  
ہوئے چولہے سے اتار لیں۔

ادون کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر پندرہ  
سے بیس منٹ کے لیے گرم کر لیں۔

ہیزا چین کو چکنا کر کے اس میں  
گوند سے ہوئے میدے کی آدھا چمچ کی  
روٹی پھیلا کر لگا دیں۔ اس پر پہلے ہیزا  
ساس ڈالیں پھر تیار کیا ہوا کھچر پھیلا  
دیں اور اوپر سے اجوائن، تمام اور تین  
سے چار کھانے کے چمچ کوکنگ آئل  
چھڑک دیں ادون میں رکھ کر پندرہ  
سے بیس منٹ یا سنبر ہونے تک بیک  
کریں۔



### کڈی ہیزا

اشیاء: میدہ تین پیلا، نمک حسب  
ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، خشک  
غیر ایک کھانے کا چمچ، نم گرم دودھ  
آدمی پیلا، انڈا ایک عدد، چیریز چیز دو  
پیلا، چین کے چھوٹے کٹسے 200  
گرام، نمک حسب ذائقہ، لہسن پنا ہوا  
ایک چائے کا چمچ، لہنا کا پوسٹ ایک  
پیلا، لہنا کھیپ آدمی پیلا، کالی مرچ  
لہسی ہوئی آدھا چائے کا چمچ، سرکہ ایک  
کھانے کا چمچ، سویا ساس ایک کھانے کا  
چمچ، مشروم (باریک کٹے ہوئے) تین  
سے چار عدد، زیتون (باریک کٹے  
ہوئے) چار سے چھ عدد، اجوائن لہسی  
ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تمام پب  
ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ، کوکنگ  
آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: میدے کو چھان کر اس  
میں چینی، نمک، انڈا، غیر، دودھ،  
آدمی پیلا کش کیا ہو اجیز اور کوکنگ  
آئل ڈالیں، اس سے پندرہ منٹ تک  
ابھی طرح گوند میں اور ڈھک کر  
گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے  
لیے رکھ دیں۔ پھولنے پر دوبارہ

ترکیب: ہیزا ساس بنانے  
کے لیے فرایمک چین میں آئل گرم  
کر کے لہنا کھیپ ڈال کر گرم کریں  
پھر ہیزا ساس کے تمام اجزاء کھیپ  
میں ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں  
اور ساس پیالے میں نکال لیں۔ چین  
میں کھن گرم کر کے تمام سبزیاں  
ڈال کر تیز آگ پر ایک منٹ پکائیں،  
نمک، سرخ مرچ، سیاہ مرچ، لہسن  
ڈال کر ملائیں، چولہے کی آگ تیز  
رکھیں تاکہ سبزیاں پانی نہ چھوڑیں۔  
سبزیوں کو سمجھہ پیالے میں  
نکال لیں۔

ریڈی میڈ ہیزا میں کو پراغھے کے  
توسے پر اٹ پلٹ کر روٹی کی طرح  
سینگ لیں، بیس تھوڑا پھول جائے تو  
پلاسٹک کی بڑی پلیٹ میں رکھ دیں۔

ہیزا میں کے اوپر ہیزا ساس پھیلائیں،  
پھر سبزیوں کی لٹک ڈال کر چمچ سے  
برابر کر لیں، بالترتیب چیریز اور  
موزر یا اجیز پھیلا کر ہیزا کو چار منٹ  
کے لیے مائیکرو ویو ادون میں  
گرم کر لیں۔

عظیبی  
کی اعتماد کی طاق

عظیمی لیبیریئر ہاؤس

# عرقی کلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں  
یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:  
021-36604127

READING  
Section

144

SCANNED BY AMIR

# آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

بلکے بلکے ماش کریں اور دھولیں۔  
زیادہ حساس جلد کی صورت میں گھریلو نسخوں کے  
استعمال سے پرہیز کریں۔

خشک جلد میں نمی کم ہونے کی وجہ سے ہارک  
کلیورس جھریاں اور جلتے پڑھاتے ہیں۔ منہ اور آنکھوں  
کے گرد ہارک کلیورس نمایاں نظر آتی ہیں۔ چہرے کے

لب کچھ جھایوں کے  
بارے میں جانتے ہیں۔

جھایوں جلد پر نمایاں

ہونے سے خوبصورت ترین

چہرہ بھی بد نما لگنے لگتا ہے،

ہمارے ہاں لاتعداد خواتین

کے چہرے پر جھایوں نمایاں

ہیں، اس مسئلے کی بنیادی وجہ

خواتین کا اپنی غذا کی طرف

توجہ نہ دینا، غلط انداز سے وزن

کم کرنے کی کوشش۔ تیز

دھوپ میں زیادہ دیر رہنا ایک

بڑی وجہ ہے جسم میں خون کی کمی،

عموماً دوران حمل جسم

میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور چہرے اور گردن پر

داغ نمایاں ہونے لگتے ہیں، دھوپ یا گرمی سے یہ داغ

مزید بڑھتے ہیں، اکثر خواتین کے

چہرے پر جھایوں نمودار نہیں ہوتیں

بلکہ صرف گردن کے گرد دھبے بن جاتے ہیں، جن کی

سیاہی اور کچھ کرمل کی تہہ کا تاثر ملتا ہے، خواتین میں

نشانات کو کمیل سمجھ کر رگڑ دیتی ہیں، جس سے مزید

چھید گینا سامنے آتی ہیں۔

جھایوں سے بچنے کے لیے جسم میں وٹامن اور



علاقہ جسم اور ہاتھ بھی خشک

ہو جاتے ہیں۔ تھوڑی سی توجہ

اور دیکھ بھال سے اس خشکی کو

ختم کر کے آپ اپنی جلد کو تازہ

نمائندہ بنا سکتی ہیں۔

خشک جلد کے لیے چند

گھریلو نسخے درج ذیل ہیں۔

شہد اور انڈے کی زردی

کو ملا کر دس منٹ تک چہرے

پر لگائیں۔

زیتون کا تیل اور بالائی ہم

مقدار ملا کر پندرہ منٹ تک

چہرے پر لگائیں۔

تازہ دودھ کا بخیر اپنا استعمال بھی چہرے کی ماش

کے لیے مفید ہے۔

## فریحہ ناز

آدھا کیلا اور ایک قاش پھینٹ ملا

کر بیسٹ بنا لیں پھر چہرے پر لگائیں

اور پندرہ منٹ بعد دھولیں۔

کیلے اور شہد کلاسک بھی خشک جلد کے لیے مفید

ہے۔ خشک جلد کی صفائی کے لیے ایک چمچ شہد پانچ

قطرے وٹامن ای کے تیل اور خوبانی کی گرنی یا تیل

آدھا چمچ اور تین قطرے عرق کلاب ملا کر چہرے پر

چوبیس گھنٹوں میں کم از کم آٹھ سے نو گھنٹے سونا ضروری ہے، پانی کی مقدار عام حالت میں بارہ گلاس اور گرمیوں میں پندرہ سے اٹھارہ گلاس روزانہ ضروری ہے۔

اکثر خواتین سمجھتی ہیں کہ آنکھوں کے گرد جھلنے کوئی خاندانی بیماری ہے جس سے نجات ممکن نہیں۔ یہ خیال غلط ہے، خاندان (یعنی گھر کے افراد) میں ہر شخص کی آنکھوں کے گرد جھلنے ہونے کی وجہ ہے آپ کے رہن سہن کا غیر معتدل طریقہ جس میں خوراک میں غذائیت کی کمی اور رات کو دیر تک جاگنا شامل ہیں، اگر آپ مندرجہ بالا عادات کو درست کر لیں تو اس مسئلے کا حل ممکن ہے۔

پرانے حلقوں کو کم کرنے کے لیے کسی بھی اچھی کریم میں لیون کاربن ملا کر روزانہ صبح و شام آنکھوں کے گرد دائرے بنا لیں تقریباً دو منٹ تک دائرے بنانے کے لیے چھوٹی انگلی کے برابر والی (Ring Finger) کا استعمال کریں، اس انگلی میں زور کم ہو گا ہے اور یہ آنکھوں کے گرد ماسک کے لیے مناسب ہے کیونکہ چہرے کے اس حصے پر جلد زیادہ نازک ہوتی ہے، ماسک کے بعد استعمال شدہ نی بیگ آنکھوں پر رکھیں (بہتر ہو گا کہ نی بیگ کو ٹھنڈا کر لیں) اس طریقے کو روزانہ دن میں دو مرتبہ کریں یعنی صبح و شام انتہاء اللہ کچھ عرصے میں مفید نتائج سامنے ہوں گے۔

کسی بھی نسخے کو استعمال کرنے کے پندرہ سے ایک ماہ کے بعد نتیجے کی توقع کرنا چاہیے، اکثر خواتین جلد نتیجہ نہ ملنے کی صورت میں بد دل ہو کر نسخے پر عمل کرنا چھوڑ دیتی ہیں، اور دوسرے کسی نسخے کی

آئرن کی مناسب مقدار کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ چند روزانہ استعمال بہت جلد آپ کے جسم کو درکار آئرن کی مقدار کو پورا کر دیتا ہے، جھائیوں کو کم کرنے کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے علاج ضروری ہیں، اندرونی طور پر آئرن کی کمی کو پورا کرنا اور بیرونی استعمال کے لیے Fading Cream کا استعمال جھائیوں میں کمی لاتا ہے۔

جھائیوں کا مکمل علاج مشکل ہے، لیکن چند آزمودہ ماسک اور نسخے دیے جا رہے ہیں جو کہ حد تک جھائیوں کو کم کرنے میں مدد کریں گے۔

جھائیوں کو کم کرنے کے لیے چند گھریلو نسخے درج ذیل ہیں۔

دودھ کو پھاڑ کر حاصل ہونے والے پانی میں ہم مقدار عرق گلاب ملا لیں اور اس مخلول کو فریج میں رکھ لیں، دن اور رات میں تین چار بار اس مخلول کو جھائیوں پر لگائیں۔

سندری جھاگ کا ماسک اور کیڑے کے جھکوں کا عرق بھی جھائیاں صاف کرنے کے لیے مددگار ہوتا ہے۔

اگر جلد حساس نہ ہو تو لیموں کے چھلکے چس کر کے دودھ کی چھانچہ میں شامل کر کے لگانا بھی مفید رہتا ہے۔

حلقے آپ کی خوبصورتی کو ماند کر دیتے ہیں

آنکھوں کے گرد جھلنے نہ صرف بد نما دکھائی دیتے ہیں بلکہ آپ کی پوری شخصیت کو بچا اور نڈھال ظاہر کرتے ہیں، ان حلقوں کی بڑی وجوہات ہیں۔ نیند کی کمی، جسم میں پانی کی کمی اور چشمے کا ضرورت سے

زیادہ بھاری فریم۔

Section

146

# انگریزی کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کئی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے ہن میں بھی موجود ہے۔ لیکن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چھ طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے ہن میں بھی موجود ہے۔

enamel کہہ جاتا ہے۔ یہ استر، دانتوں کو بوسیدہ ہونے سے بچاتا ہے اور ہماری ذرا سی کوشش سے صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں کو سہارا دینے اور ان کی درزوں کو بند رکھنے کے لیے قدرت نے سوزھے بنائے ہیں۔ اس طرح ایک فرد جس کے دانت اور سوزھے صحت مند ہوں اگر کھانا کھانے کے بعد کلی کر لے یا مسواک، برش یا انگلی کی مدد سے دانت صاف کر لے تو اس کے دانتوں اور سوزھوں پر لگے ہوئے غذائی ذرے، آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں،

ہم عام طور پر غذا کو اپنے مضبوط دانتوں کی مدد سے چین کر کھانے کے قابل بناتے ہیں۔ کوئی شے کھانے کے بعد اس کے مہین ذرے، دانتوں اور سوزھوں میں لگے رہ جاتے ہیں جنہیں اگر وہاں رہنے دیا جائے تو وہ چند گھنٹوں میں سڑ کر سوزھوں اور دانتوں کو بھی متاثر کر دیتے ہیں۔ قدرت نے دانتوں کی ذمہ داری کے پیش نظر ان کی حفاظت کے ذرائع بھی مہیا کر دیے ہیں۔ دانتوں کی سطح پر ایک پلک، شفاف اور مضبوط استر موجود ہے جسے "اینیل"

چیت کرنا دو بھر ہو جاتا ہے۔ زبان ٹپل ہو جاتی ہے اور رتہ رفتہ دانت گرنے لگتے ہیں۔

ماہرین صحت نے پائیوریا سے محفوظ رہنے کے لیے چند نکتے بتاتے جو درج ذیل دیے جا رہے ہیں۔

①.... پائیوریا دور کرنے کے لیے سوخا حاتمک باریک چیں کر کپڑے سے چھان لیں۔ پھر ایک حصہ

ٹمک، چار حصے سرسوں کا تیل ملا کر روزانہ اس سے دانت صاف کریں۔ لمبے عرصے تک یہ عمل کرتے رہنے سے پائیوریا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سبھی نہیں، بلکہ دانتوں کی دوسری عام



بیماریاں، جیسے دانتوں میں درد، پانی لگنا وغیرہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ گاجر زیادہ کھائیں، یا اس کا رس پیئیں۔ چینی، چائے، کافی وغیرہ کا زیادہ استعمال نہ کریں۔

②.... پائیوریا میں روزانہ تازگی کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ تازگی کے چھلکوں کو خشک کر کے چوس کر روزانہ اس کا نمک کریں۔

③.... آم کی کھٹلی کی گرمی کو باریک چیں کر اس سے روزانہ نمک کریں۔ اس سے پائیوریا اور دانتوں کی بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔

④.... بند گو بھی کے کچے چھ کھانے سے پائیوریا اور دانتوں کی بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

⑤.... پائیوریا، مسوڑھوں میں درد، سوجن، خون آنا، تو ایک حصہ ٹمک، دو حصے پھلگری باریک چیں

لیکن جن لوگوں کے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو گیا ہو یا دانتوں اور مسوڑھوں میں سوراخ ہو گئے ہوں، ان کے دانتوں میں غذا کے باقی ماندہ حصے بہت گہرائی میں جا کر پھنس جاتے ہیں۔ ان غذائی ذروں کے، دانتوں میں پھنس جانے کا احساس ہو جائے تو انہیں کسی نہ کسی طرح نکالے بغیر چین نہیں آتا۔ اگر

یہ ذرے بہت گہرائی میں چلے جائیں تو ان کی موجودگی کا احساس ہی نہیں ہو پاتا اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان میں سڑنا پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں جراثیم کی پرورش کے لیے بہترین ماحول بھر آ جاتا ہے اور

مسوڑھوں میں سوجن پیدا ہو کر پائیوریا مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

پائیوریا، دانتوں کا مرض ہے۔ اس مرض میں مسوڑھوں میں درد اور زخم پیدا ہو کر ہسپ پڑ جاتی ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھ کر دانتوں کی جڑوں تک پہنچ جاتی ہے اور گہرے ناسور پیدا کر دیتی ہے۔ ابتدا میں درد کی وجہ سے مسوڑھے بڑھ جاتے ہیں اور دانتوں کے بیشتر حصے کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ ذرا سی ٹھیس لگ جائے یا سخت شے چبائی جائے تو مسوڑھوں سے خون جاری ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مسوڑھے کمزور ہو کر پتکے ہو جاتے ہیں۔ ان کے سکڑنے کی وجہ سے دانت اور ان کی جڑیں برہد ہونے لگتی ہیں۔ دانت کمزور اور بوسیدہ ہو کر پٹنے لگتے ہیں۔ مریض کے منہ سے اس قدر بو آنے لگتی ہے کہ اس کا لوگوں میں بیٹھ کر بات

دندان کا صحت

سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے چنانچہ وہ پان میں یادگیر طریقوں سے تمباکو کھانے لگتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پائیوریامرض تو خفیک نہیں ہوتا بلکہ رہے ہے دانتوں کو بھی شدید نقصان پہنچاتا ہے۔

پائیوریامرض کی دوائیں تو بہت سی ہیں لیکن سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ دانتوں کو صاف ستھرا رکھا جائے تاکہ پائیوریامرض آپ کے قریب ہی نہ آسکے۔



### یقینہ: آپ کی جلد توجہ چاہتی ہے

تلاش شروع کر دیتی ہیں، اس طرح جلدی جلدی نئے تبدیل کرنے سے مزید دھچکے گئیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

کسی بھی نئے کو آزمانے سے قبل اپنے مسئلے کو صحیح طور پر سمجھ لیں پھر اسی کے مطابق نئے پر عمل کریں۔

مختصر یہ کہ اگر آپ کی جلد کو کسی بھی قسم کا مسئلہ درپیش ہے تو سب سے پہلے اپنی جلد کی پہچان کریں، پھر اپنے معالج یا ہورٹھنشن کی مدد حاصل کریں۔ جلد کی صفائی کے طریقے اور اپنی جلد کے لیے مفید صابن اور کریم وغیرہ کے استعمال کے لیے بھی مشورہ طلب کریں۔ صبح صابن، ذرے کریم، ٹائٹ کریم یا سن اسکرین اور بر پانچ ہنٹوں میں ایک مرتبہ فیشل ٹرینٹ آپ کی جلد کو خوبصورت، نکھرا اور تازہ اور چمکدار رکھے گا اور چالیس برس کی عمر میں بھی آپ جیسے بچپن برس کی دکھائی دیں گی۔



کر سوڑھوں پر روزانہ تین مرتبہ ملیں۔ پھر ایک گلاس گرم پانی میں پانچ گرام پھکری ڈال کر غرارے کریں۔ اس سے سوڑھے اور دانت مضبوط ہوں گے۔ ان سے خون، مولا آنا بند ہو گا۔

①.... ساتھ گرام سرسوں کے تیل میں لہسن کو پیس کر ڈالیں اور گرم کریں۔ جب لہسن جل جائے، تو تیل کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس تیل میں تین گرام بھی اجوائن اور پندرہ گرام سوند حائٹک پیس کر ملائیں اور اس سے منجن کریں۔ اس سے دانتوں کی عام بیماریاں بھی خفیک ہو جائیں گی۔

②.... آنولہ جلا کر سوند حائٹک ملا کر پیس لیں۔ اس میں سرسوں کا تیل ملا کر منجن کرنے سے پائیوریامرض افاقہ ہوتا ہے۔

③.... لیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ لیوں پانی میں پنچ کر غرارے کریں۔ لیوں کارس اور شہد ملا کر سوڑھوں پر نئے رہنے سے خون اور پیس آنا بند ہو جاتا ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

④.... پائیوریامرض کے علاج کے لیے دن میں کئی مرتبہ نیم کے پتے پانی میں جوش دے کر اس کی کلیاں کی جائیں تو افاقہ ہوتا ہے۔

⑤.... اگر مرض بہت بڑھ گیا ہو تو نصف پیالی جاسن یا انگور کے سر کے میں کھڑی مسور، سالم دھنیا ایک ایک چمچ شامل کر کے ایک جوش دیا جائے پھر اس سے صبح شام کلیاں کی جائیں۔

احتیاط: پائیوریامرضیوں کو اپنا گلاس الگ رکھنا چاہیے کیونکہ یہ مرض ایک سے دوسرے فرد کو لگنے والا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو کے استعمال

# ایک نکتہ بہ نکتہ طبیعی مشورے

تکلیف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ عرق النساء عام طور پر ایک ٹانگ میں ہوتا ہے۔ لیکن شدید صورت میں دونوں ٹانگیں بیک وقت متاثر ہو سکتی ہیں۔ درد کی صورت میں متاثرہ ٹانگ کو دبا کر دیکھا جائے تو ایک ذورنی کی شکل میں پوری ٹانگ میں درد ہوتا ہے اور ٹانگ میں سختی محسوس ہوتی ہے۔  
 شدید حالت میں عرق النساء ہونے لگتا ہے۔

### اسباب

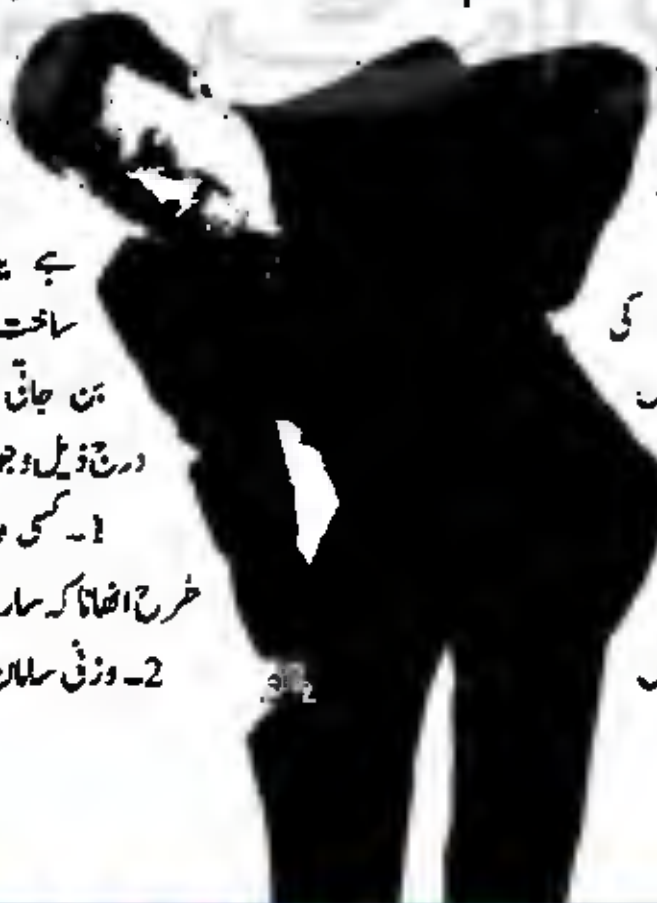
عرق النساء کے کئی اسباب ہیں۔ سب سے عام سبب عصب پر دباؤ پڑ جانا ہے۔ ایسا کمر کے مہروں کے درمیان پائی جانے والی ڈسک کے اپنی جگہ سے ہٹ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے یا کمر کے مہروں کی ساخت کی تبدیلی اس کا سبب بن جاتی ہے۔ ایسا عام طور پر درج ذیل وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے۔  
 1۔ کسی وزنی شے کو جھک کر اس طرح اٹھانا کہ سارا زہر کمر پر پڑے۔  
 2۔ وزنی سامان ہاتھوں سے اٹھا کر اوپر

## عرق النساء Sciatica

عرق "رگ" کو کہتے ہیں اور نسا کے معنی اس رگ کے ہیں جو کولہوں سے ٹخنوں یا پٹوں تک جاتے۔ یہ درد نسی رگ میں نہیں بلکہ جسم کے سب سے طویل عصب میں ہوتا ہے۔ اس عصب کو عصب درنی عظیم یا عصب عرق النساء کہا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں شایٹیکا (نرو) کہتے ہیں۔

عرق النساء ایک شدید قسم کا درد ہے۔ جو کولہوں کے جوڑے شروع ہو کر ٹانگ کے پیچھے اور نیچے کی طرف بڑھتا ہے اور کبھی ٹخنے اور ایڑی تک بھی اس کی ٹیسس جاتی ہیں۔ اس درد کی وجہ سے چال میں لگلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض اپنا پاؤں زمین پر رکھنے سے معذور ہوتا ہے۔

عرق النساء خواتین کی چاندنی نہیں ہے۔ یہ مرض مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ خواتین کی اکثریت دورانِ حمل یا وضعِ حمل کے بعد اس





پڑھنا یا اترنا۔

کی علامت ہے۔

3۔ پڑھتے اور لکھتے وقت اپنی کمر کو سیدھا

نہ رکھنا۔

4۔ اونچنی ایڑی کے جوتوں کا استعمال۔

کچھ امراض بھی عرق النساء کا سبب بن جاتے ہیں۔ امراض جو ہڈیوں کی بناوٹ کو متاثر کرتے ہیں۔

جیسے کہ ہڈیوں کی دق، گھٹیا اور آٹھک وغیرہ۔ گھٹیا اور دق میں ہڈیوں کی ساخت کمزور اور بھر بھری ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی جگہ قائم نہیں رہ پاتی اور قریبی اعصاب پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ بسا اوقات زہریلے مادے اعصاب کو متاثر کر دیتے ہیں۔ اس لیے اکثر زہر خورانی کے واقعات کے بعد عرق النساء ہوتے دیکھا گیا ہے۔

اس کے علاوہ نم جگہ پر بیٹھنے، کیلے کپڑے پہنے رہنے یا دیر تک بیٹھے رہنے سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی شدید قبض بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔

### علامات

سرین سے نیچے اور پیچھے کی جانب شدید درد ہوتا ہے جب کسی کو ایسا درد ہو تو یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا یہ عرق النساء کا درد ہے یا نہیں۔ مریض اپنی پشت دیوار سے لگا کر کھڑے ہو جائیں اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا اور سامنے بغیر گھٹنا موڑے ہوئے اٹھائیں۔ اگر وہ ٹانگ زمین کے ساتھ نوے درجے کا زاویہ (زاویہ قائم) بنانے لگے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ عرق النساء کا درد نہیں ہے۔ اگر ٹانگ اوپر اٹھاتے ہوئے درد اور گھٹنا و اعصاب میں شروع ہو جائے اور

### علاج

عرق النساء کے درد کے لیے چند یونانی مفردات کے نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

❖.... سورنجان شیریں پھکیں گرام، اسکندو پھکیں گرام، سونٹھ پھکیں گرام، اجوائن خراسانی پھکیں گرام۔

تمام ادویات کا ہار یک سفوف بتالیس دو دو گرام سفوف صبح نہار منہ اور شام پانی سے لیں۔

❖.... پوسٹ ہڑ ذرد بارہ گرام، مصبر بارہ گرام، سورنجان شیریں بارہ گرام۔ تینوں ادویہ کا ہار یک سفوف بتالیس صبح نہار منہ اور شام ایک ایک گرام سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

❖.... چوب چھنی پانچ گرام لے کر ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیں اور ہلکی آنچ پر پانی اتنا پکائیں کہ ایک تہائی پانی رہ جانے پر چھان کر نہار منہ پیئیں۔

❖.... پوسٹ خشک پچاس گرام، گل بیو پچاس گرام، پکائن کے پتے پچاس گرام، آکاس بیل پچاس گرام۔ تمام ادویہ کو چوتھائی بالٹی پانی میں جوش دیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو اسے چھان کر لوٹنے کی ٹوٹی سے درد کے مقام پر ڈالیں۔

یہ خیال رہے کہ پانی اتنا گرم ہو کہ جسم کو سینک محسوس ہو اس کے بعد متاثرہ جگہ کو تولیہ سے خشک کر لیں۔ اب روغن بابوند، روغن قسط اور روغن بکگنٹی پھکیں پھکیں ملی گرام ملا کر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

❖.... روغن سورنجان تلخ کی ہلکے ہاتھ سے متاثرہ جگہ پر مالش کریں۔

ذہنی علاج

SCANNED BY AMIR

### پوریز

مریض لسیٰ غذا کھائے جو غذائیت سے بھرپور ہو۔ اس بیماری کے باعث شایکا عصب پر مزید دباؤ پڑتا ہے۔ کیلشیم... تا سن سے بھرپور غذا اعصاب اور ہڈیوں کو تقویت بخشتی اور درد سے بچاتی ہے۔ پونا شیم بھی پٹھوں میں لچک پیدا کرنے میں معاون بنتا ہے۔ چٹا چ دہی، دلیہ، مغزیات، کھل اور تازہ سبزیاں اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ گاجر اور چھتر کارس نوش کیجیے۔ یہ شایکا سے جلد نجات دلانے میں مدد کرے گا۔ پانی خوب پیجیے۔ اور ک، لبسن، ہلدی کو اپنی غذا میں شامل رکھیے۔ تسی، یا کی چائے بھی اس مرض میں مفید ہے۔ گائے کا گوشت، اچار، چٹنی، سرکہ، زیادہ چکنائی، تیز مرچ مسالے سے اور مرغن چاول سے پرہیز کیا جائے۔



### عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے فہز لین ہرٹل ٹیبلٹ، سن ریز برٹل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہرٹل آئل، رنگ گورا کرنے والی برٹل 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

❖.... مرسوں کے تیل میں چھ لبسن کے جوئے جلا لیجیے۔ پھر اس تیل سے مالش کیجیے۔ مزید برآں روزانہ نہار منہ لبسن کے دو جوئے گرم دودھ کے ساتھ کھائیے۔

### احتیاط

عرق النساء کے درد میں جس قدر دوا کی ضرورت ہوتی ہے، اسی قدر پرہیز اور احتیاط کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً مریض کو ٹھنڈک سے بچاؤ کی کوشش کرنی چاہیے۔ مرطوب، خشک و تاریک جگہوں پر رہنے سے گریز کرنا چاہیے۔ مریض کو بیٹھنے اور سونے کے دوران اپنی پوزیشن بدلتے رہنا چاہیے۔ زیادہ دیر کھڑے ہونے اور زیادہ دیر بیٹھنے سے گریز کرے۔ سیدھا سوتے وقت ٹکے اپنے گھٹنوں کے نیچے رکھے۔ کروٹ لے کر لیٹے، تو ٹانگیں ذرا موڑ کر گھٹنوں کے درمیان ٹکے رکھ کے سوتے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی اور اعصاب پر کم دباؤ پڑتا ہے۔ بیٹھتے وقت کرسی کے پیچھے ٹکیے اور کٹن وغیرہ رکھے تاکہ کمر و سہارا ملتا رہے۔ مریض کو پانی میں رہنے سے احتیاط برتنی چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ غسل، صبح گیارو بجے کے بعد اور دوپہر تین بجے سے قبل کر لیا کرے اور اس کے بعد ہوا لگنے سے بچنا چاہیے۔ مریض کو قبض سے بچنا چاہیے کیوں کہ اس سے شایکا عصب میں کھنچا پڑ سکتا ہے۔ مریض کو وزن نہیں اٹھانا چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت والا کام کرنا چاہیے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ فرش پر یا کسی سخت جگہ پر ہلکا گدا بچھا کر سوتے۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ اور ذہنی پریشانی سے بھی عرق النساء کی تکلیف میں اضافہ

READING

2015

# اشرف باجی کے ٹوکے



ٹوکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برہنہ پور سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیغائیڈ طبییہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب کارمین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

## باسمتی چاول

اجھے معیار کے باسمتی چاول کو جھد کیزانگ جاتا ہے انہیں ہوا بند برتنوں میں رکھیے۔ سوئچ یا خشک نیم کے پتے چاولوں میں رکھنے سے کیزے چاول کے قریب نہیں آسکتے۔

## گری دار پہلیاں

بادام، پست، اخروٹ، مونگ پھلی، غیرہ کو محفوظ کرتے ہوئے اس بات کا ہمیشہ خیال رکھیں کہ ان میں نمی نہ پہنچ پائے۔ اگر انہیں برتن میں محفوظ کرنے

## آٹے کے کیزے

آٹے کو ذرا سی بھی نمی مل جائے تو اس میں ننھے ننھے سیاہی مائل سبز رنگ کے کیزے پڑ جاتے ہیں جو بد رنگ بڑھتے جاتے ہیں اور صحت و سہولت دونوں معاملات میں پریشانی کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس مسئلے کا حل یہ ہے کہ آٹے میں ساکھی اور ک یعنی سوئچ کا ایک ٹکڑا رکھ دیں۔ کیزے حیرت انگیز طور پر غائب ہو جائیں گے۔

### ڈسٹ بن کی بو دور کرنا

ڈسٹ بن صاف رکھنے کے لیے نوکری دھو کر خشک کر لیں، اس میں ایک شاپر لگائیں پھر ایک عدد لیوں کے چار عدد نکلے کر کے ڈسٹ بن میں ڈال دیجیے، اس سے ڈسٹ بن میں کچھ بھی ڈالیں۔ لیکن میں کچرے کی بو نہیں پھیلے گی اور صفائی میں بھی آسانی ہوگی۔ ہفتہ بھر میں ایک مرتبہ ڈسٹ بن تیز دھوپ میں رکھیں۔

### کہنی کے سیاہ دھبوں کا خاتمہ

لیوں کاٹ کر ان کا رس نکال لیں، چمکوں میں سفید سرکہ لگائیں اور پھر چینی ڈال کر کنبیوں پر رگڑیں، جلد کی سیاہ رنگت صاف ہو جائے گی۔

### دھنیا کو محفوظ کریں

ہر ادھنیا کاٹ کر سلور کے ڈکن والے برتن میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں، ہفتوں تک دھنیا کی رنگت، ذائقہ اور غذائیت برقرار رہتی ہے۔

### شیشے کی کڑچیاں باآسانی چنیں

بعض اوقات تالین پر کانچ کی چیز نوٹ جاتی ہے تو اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے سہینے میں وقت پیش آتی ہے، اس کا حل یہ ہے کہ تالین کا کپڑا لے کر جس جگہ کانچ کے ٹکڑے پڑے ہوں، وہاں آہستگی سے رگڑیں۔ کانچ کے ٹکڑے کپڑے سے چپک جائیں گے اور تالین صاف ہو جائے گا۔

### بادام کی قازگی برقرار رکھیں

بادام کو دیر تک تازہ حالت میں رکھنے کے لیے جس برتن میں بادام محفوظ کیے جائیں، اس میں ایک مچھ چینی شامل کریں اور برتن کا ڈھکن خوب اچھی

سے پہلے ہلکا سا ہون لیا جائے تو یہ خراب نہیں ہوں گے یا پھر انہیں فریج میں اسٹور کریں لیکن فریج سے نکلنے کے بعد ان کا زیادہ دیر تک کھلا رکھنا درست نہیں۔

### مرچوں میں پھپھوندی

نہی ہوئی لال مرچ میں پھپھوندی لگ سکتی ہے جبکہ مرچ کو کیزے کھا جاتے ہیں۔ لہذا اثابت مرچ کو بوتل یا مرتھان کو اچھی طرح کس کر بند رکھیے۔ یہی ہوئی مرچ میں تھوڑا سا نمک ملا دیا جائے تو یہ محفوظ رہتی ہے۔

### ناریل

ناریل یا کھوپرا لیکن کی ان چیزوں میں سے ایک ہے جو بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ اگر گھر میں پھا ہوا یا کھرا ہوا کھوپرا رکھا ہوا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا ہون لیں۔ اس سے یہ چند دنوں تک محفوظ رہے گا۔

### کان میں پانی پڑ جانے تو

اگر غسل کرتے وقت کان میں پانی پڑ جائے تو از خود کوئی دوا ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ لے لے پاؤں چلیں، کان سے پانی نکل جائے گا۔

### دوسرے شہر میں داخل

#### ہونے سے پہلے

آپ اگر کسی نئے شہر میں داخل ہو رہے ہیں تو وہاں کے میاز سب سے پہلے استعمال کریں، اس سے شہر کے وبائی امراض سے حفاظت ہوگی۔

### کم صابن میں اگلے کپڑے

کپڑوں کو دھونے سے پہلے گرم پانی میں تھوڑی سی پگھری سونف کی گل میں ملا دیں، یوں صابن کم لگے گا اور کپڑے اگلے دھلیں گے۔



جائے گا۔ اب چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے سلاہ پانی سے دھولیں، گوشت پکانے کے لیے چند منٹوں میں تیار ہے۔

اُبلتے دودھ کو گرنے سے بچانا دودھ گرم کرنے سے قبل دہنی کے پینے میں ہلکا سا کھن لگا دیں، دودھ پکنا رہے گا لیکن ابلے گا نہیں اور گرنے سے محفوظ رہے گا۔

ریڑ کی اشیاء کی عمر بڑھانیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ ریڑ کی اشیاء دیر پا ثابت ہوں تو انہیں صندوق میں رکھنے سے پہلے ان پر ٹائل کا پاؤڈر چھڑک دیں اس ٹوکے سے ان کی پائیداری بڑھ سکتی ہے۔



طرح بند کر دیں، باوام سالوں تک بہترین حالت میں رکھے جاسکتے ہیں۔

موم بتیوں کی عمر بڑھانا اگر آپ موم بتیوں کی عمر بڑھانا چاہتے ہیں تو انہیں ریفریجریٹر میں رکھیں، اس سے موم بتیوں کی عمر بڑھے گی۔

چاول ٹوٹنے سے بچائیں چاول پکانے سے قبل دھو کر انہیں کچھ دیر گرم پانی میں بھگو دیں اس طرح چاول پکانے کے دوران ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے اور کھلے ہوئے نہیں گے۔  
جمنا ہوا گوشت فوری پگھلائیں بے ہوئے گوشت کو فوری پگھلانے کے لیے اسے نمک لے پانی میں بھگو دیں، گوشت جلد پگھل

## دنیہ کا سب سے چھوٹا ملک "انگلاوا"

ریاست ہائے انگلاوا دنیا کی سب سے چھوٹی ریاست ہے۔ اس کا سائز اتنا ہی ہے جیسے گھر کے بچھواڑے کسی باغیچے



کا۔ انگلاوا کا رقبہ 93 مربع میٹر ہے۔ ان سب کے باوجود جلد ہی اسے ایک الگ ملک کا درجہ دے دیا جائے گا۔ انگلاوا کی ریاست سلوینیا اور کروشیا کی سرحدوں کے درمیان ہے۔ اس کے باقیان کا کہنا ہے کہ انہیں ملک بنانے کا حق حاصل ہے، کیونکہ اس جگہ پر کسی ملک کا بھی قبضہ نہیں، یہ جگہ دونوں ممالک میں سے کسی ملک کا حصہ شمار نہیں ہوتی۔ ایک بانی، پوٹر واورزنگیو چگس، کا کہنا ہے کہ انہیں ایسا ملک بنانے کا خیال آیا جہاں کوئی بھی رنج، نسل، مذہب یا قومیت سے بالاتر ہو کر اپنے خیالات کا اظہار کر سکے، ایسا ملک جہاں کوئی بھی ٹیکس کی فکر کیے بغیر کما سکے۔ ابھی تک اس ملک کا کوئی شہری نہیں ہے۔ یہ ملک سلوینیا کے قصبے میٹلیکا کے نزدیک اور کروشیا کے دارالحکومت زغرب سے 50 کلومیٹر دور ہے۔ ابتدائی چھوٹے رقبے کا یہ دوسرا ملک ہے جو اس ماہ بننے جا رہا ہے۔ ابتدائی چھوٹے درجے کے یہ ملک انٹرنیٹ پر اپنے شہری بھرتی کرتے ہیں۔ انگلاوا میں پانچ سرکاری زبانیں پولش، کروشین، سلوینین، منڈرانیئن اور انگریزی ہوں گی۔ ریاست کے لیے آئین کی بھی تیاری کی جا رہی ہے۔

# جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پایندہ ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید



خون کے سرخ بیڑ جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر چھپی ہوئی جسمی کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور مستین اسی وقت خضالی ہو جانے والے خون کے سرخ بیڑ ایلویولائی کے اندر تڑپناز و صاف اور مسرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

پڑ جاتی ہے۔ بچہ اتنی دیر تک سانس روک لیتا ہے کہ اس کے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور اس پر نغم بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے میں بچے کے والدین پریشان ہو جاتے ہیں لیکن یہ پریشانی بے وجہ ہوتی ہے اس لیے کہ اس سے پہلے کہ سانس روکنے کی وجہ سے وہ کسی شدید مشکل سے دوچار ہو، سانس لینے کا ایک خود کار نظام خود بہ خود کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اب بچے کے لیے سانس نہ لینا ممکن ہی نہیں رہتا۔ وہ چاہے یا نہ چاہے اسے سانس لینا پڑتا ہے۔

سانس لینے کا یہ خود کار نظام آپ کی گدی اور سر

(گزشتہ سے پوسٹ)

شاید آپ جانتے ہوں کہ جسم کے بیشتر اعضاء ریکر خاص طور پر دل خود کار انداز سے کام کرتا ہے۔ یعنی اس کے دھرنے میں آپ کا اپنا کوئی کردار نہیں ہوتا۔ سانس تو آپ اپنی مرضی سے کچھ دیر کے لیے روک سکتے ہیں، اس کے برعکس دل کی دھرنے کو اپنی مرضی سے روکنا آپ کے لیے ناممکن ہے۔ ہم یعنی آپ کے پیچھے بچے سے بھی اکثر ایک خود کار انداز سے کام کرتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ ہمیں آٹومیٹک طریقے پر کام کرنا پڑ جاتا ہے۔

بہت سے بچوں کو سانس روکنے کی عادت سی

کے درمیان واقع ہے۔ اسے میڈیولا ادب لونگیٹا (Medulla Oblongata) کہا جاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں مغز کی حق (Spinal Cord) دیر سے کی ہڈی سے گزر کر گردن کے پیچھے سے دماغ کے اندر داخل ہوتی ہے۔

دماغ کا یہ حصہ کیمیکلز کی شناخت کا ماہر ہے۔ خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بڑھنے سے خون کے اندر الٹی سی تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کے اندر سانس کے خود کار نظام کو بحال کرنے والے اس مرکز کے "حساس آلات" اس تیزابیت کا فوری پتا چلا لیتے ہیں اور اس کے ممکنہ خطرات کو دور کرنے کے لیے ہمیں (پھیپھڑوں کی) حکم دیتے ہیں کہ ہم سانس لیں۔ اس سانس لینے کی رفتار میں اضافہ کر دیں۔ اس حکم کے ملتے ہی ہم خود کار انداز سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں اور ذرا سی دیر میں سب کچھ معمول پر آ جاتا ہے۔

جب آپ تیز بھاگ رہے ہوں یا ورزش کر رہے ہوں اس وقت بھی دماغ کا یہی حصہ آپ کے سانس لینے کی رفتار کو تیز کر تا ہے تاکہ جسم کے تمام اعضاء تک تازہ آکسیجن کی سپلائی میں خلل واقع نہ ہو۔ آکسیجن کی فراہمی میں کمی آنے سے انسان معذور بھی ہو سکتا ہے اور اس جہاں فانی سے رخصت بھی۔

اگر آپ آرام سے اپنے بیڈ پر لیٹے ہوئے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں آٹھ لیٹر کے بقدر ہوا درکار ہوتی ہے۔ بیٹھے ہیں تو سولہ چھل قدمی کر رہے ہیں تو چوبیس، دوڑ رہے ہیں تو آپ کو ہر منٹ میں ہوا کے پچاس لیٹر درکار ہوتے ہیں۔

اگر آپ دفتر میں ایک سی میز پر کام کرنے والے لوگوں میں شامل ہیں تو آپ کی آکسیجن کی

ضروریات زیادہ نہیں ہوں گی۔ عام طور پر آپ ایک منٹ میں سولہ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر مرتبہ آدھا لیٹر کے برابر ہوا ہم پھیپھڑوں کے اندر پہنچتی ہے۔ ہمارے لیے یہ "سمندر سے ملے پیا سے کو شبنم" والی بات ہے۔ آپ ہوا کے پیکراں سمندر میں زندگی گزارتے ہیں۔ ہوا کا یہ سمندر زمین سے آسمان تک موج در موج پھیلا ہوا ہے اور آپ اس سمندر سے ایک وقت میں صرف آدھا لیٹر ہوا حاصل کرتے ہیں حالانکہ ہم یعنی آپ کے پھیپھڑے ایک وقت میں اس سے آٹھ گنا زیادہ ہوا اپنے اندر بھر سکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہوا کی یہ معمولی مقدار بھی پوری کی پوری ہم تک نہیں پہنچتی۔ اس کا ایک تہائی حصہ آپ کی سانس کی نالی اور ہوا کی چھوٹی گزر گاہوں میں کھنکھارہ جاتا ہے۔

آپ اپنی ناک کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں کہ ہم پھیپھڑوں کو ایک خاص درجہ حرارت والی صاف شفاف اور مرطوب ہوا درکار ہوتی ہے۔ اس خاص قسم کی ہوا کو ہم تک پہنچانے میں آپ کی ناک، حلق اور آنکھوں میں موجود بہت سارے غدود اور ناک کی درمیانی ہڈی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود یہ غدود آنکھوں کو آنسوؤں کی ٹی سے بروقت صاف کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح ناک میں رطوبت پیدا کرنے والے غدود اور حلق میں رطوبت تیار کرنے والے غدود کام کرتے ہیں اور یہ سب غدود مل کر ایک دن میں قریباً آدھا لیٹر کے برابر رطوبت پیدا کرتے ہیں۔ یہی رطوبت ہمارے یعنی پھیپھڑوں میں آنے والی ہوا کو مرطوب بناتی ہے۔

ہمیں روزانہ بلکہ آپ کی ہر سانس کے ساتھ

روزانہ ناک

طرح طرح کے عطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی ہر سانس کے ساتھ بے شمار اقسام کے میکروباز، وائرس اور جراثیم سانس کی گزر گاہ میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ جسم کے ان نادیدہ دشمنوں سے آپ کو بچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے جسم کے اندر کئی کئی حفاظتی اقدامت کیے ہیں۔ مثلاً سانس کے ساتھ اندر آتے والے جراثیم کی اکثریت تو ناک اور حلق کے اندر ہی فنا کر دی جاتی ہے۔ یہ کام وہی جراثیم کش رطوبت سرانجام دیتی ہے جو آپ کی آنکھوں، ناک اور حلق میں ہر وقت موجود رہتی ہے۔ اسے لائسوزائم (Lysozyme) کہا جاتا ہے (اس کی تفصیل آپ آنکھوں کی کہانی میں پڑھ چکے ہیں)۔

چھلاک قسم کے مہلک جراثیم جو "ان حفاظتی چوکیوں" سے بچ کر ہم پھیپھڑوں کے گرم مرطوب اور تاریک علاقوں تک پہنچنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں انہیں ہماری نالیوں کے اندر گھومنے والے سفید خلیے موت کے حادثات اتار دیتے ہیں۔ فیکو سائٹس نامی یہ سفید خلیے گھپ اندھیرے میں بھی دشمن کو پہچاننے میں دیر نہیں لگاتے۔ وہ مہلک جراثیم کو دیکھتے ہی ان پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور انہیں کھاپی کر چٹ کر جاتے ہیں۔ (ان خلیوں کی کہانی آپ پڑھیں گے)

ہوا کی آلودگی ہمارے لیے سب سے بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کے تمام دوسرے اعضاء کی نسبت باہر کا ماحول ہم پھیپھڑوں کو براہ راست متاثر کرتا ہے۔ مستحق آلودگی، گاڑیوں کا دھواں، طرح طرح کی گیسوں ہمارے اندر موجود نازک تصحیبات کو سخت نقصان پہنچاتی ہیں۔ ہم اپنی نزاکت کو دیکھتے ہیں اور اس زہریلی آلودگی کے باوجود اپنی کارکردگی کو دیکھتے

ہیں تو اپنے بنانے والے کی قدرت پر حیران رہ جاتے ہیں کہ سلفر ڈائی آکسائیڈ، جست (لیڈ) اور نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ جیسے خطرناک مرکبات کے اثرات کو ہم کس طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ ان میں سے کئی مرکبات تو ایسے ہیں کہ اگر انہیں آپ اپنے نائیلون کے موزے پر ڈال دیں تو موزہ پھل جائے گا۔ بہر حال آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں اتنے بدترین حالات میں ہم کس طرح کام کرتے ہیں۔

آلودہ ہوا کا جو معیار میں نے اوپر بیان کیا ہے اس میں سے آپ کے سانس لینے کے لیے پاک صاف ہوا فراہم کرنا آسان کام نہیں ہے۔ ہوا کی صفائی کا یہ کام اگر آپ خود کرنا چاہیں تو اس کے لیے آپ کو کئی تن وزنی ایئر کنڈیشنرز ہر وقت اپنے ساتھ رکھنا ہوں گے۔ اس شرط کے ساتھ کہ نہ لوڈ شیڈنگ ہو اور نہ کسی ایئر کنڈیشنرز میں کوئی خرابی پیدا ہو۔ آپ کے بنانے والے نے آپ کو اس درد سہی سے بچار کھا ہے لیکن اس مقصد کے لیے اس نے جو مختصر، نازک اور ہلکا و نایاب آلات آپ کے جسم میں لگائے ہیں ان کے بارے میں آپ نہ کبھی غور کرتے ہیں اور نہ شکر۔

بہر حال اس آلودہ ہوا کی صفائی کا کام آپ کی ناک سے شروع ہوتا ہے۔ سانس کے ساتھ آنے والے گرد و خراب کے بڑے ذرات تو نمی میں ڈوبے ہوئے ناک کے بالوں میں چپک جاتے ہیں۔ وہ چپ چپی رطوبت جو آپ کی ناک حلق اور سانس کی نالیوں میں ہر وقت موجود رہتی ہے گرد و خراب اور دھوئیں کے نادیدہ ذرات کو اپنے اندر چپکا لیتی ہے۔

(حصہ 1 ہے)





# کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر ساتھی نیا دوروں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے بلاشبہ 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 جلائی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے مادرائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت، مہارت 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 پرلپہ نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 177، D-1 ناظم آباد، کراچی 74600

میں ڈر، خوف اور دوسوں میں جیلا انسان تھا۔ مجھے ہر وقت یہ خیال ستاتا رہتا کہ میں زندگی میں کامیاب انسان نہیں ہوں حالانکہ میں ایک پرائیوٹ ادارے میں اچھے عہدے پر منظم ہوں مگر یوں لگتا ہے کہ اپنی ملازمت میں کامیاب نہیں ہوں۔ ہر وقت ایک خوف سا لگا رہتا کہ کچھ ہونہ جائے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میرے پنوں اور کمر میں تکلیف رہنے لگی۔ پٹھے ریٹیس نہیں رہتے، مجھے غصہ بھی بہت آنے لگا۔ کبھی کبھی جب پنوں میں بہت زیادہ کھچاؤ ہوتا تو غصہ بھی زیادہ ہو جاتا تھا۔ اس مشکل کی وجہ سے گھر پر زندگی بھی متاثر ہو رہی تھی۔ جب مجھے غصہ آتا تھا تو بیوی کو کوئی نہ کوئی لہکن بات کہہ دیتا تھا کہ جس سے اسے بھی غصہ آجاتا تھا اور پھر ہماری لڑائی ہو جاتی۔ مجھے لگتا کہ میری بیوی مجھ سے خوش نہیں ہے۔ لیکن یہ یقین تھا کہ وہ میرے ساتھ تخلص ہے۔ میں اپنی نوکری کی وجہ سے بھی پریشان تھا۔ یہ ملازمت مجھے پسند نہ تھی۔ پھر بھی اپنے اوپر جبر کر کے یہ ملازمت کر رہا تھا۔ نوگوں کے بے روزگاری کے حالات دیکھتا تھا تو دل تجھ مطمئن ہو جاتا تھا۔ لیکن دو چار روز بعد پھر وہی مشکل ایسے لگتا تھا کہ جیسے میں اپنے اوپر بڑا بوجھ لیے پھر رہا ہوں۔

مجھے موت سے شدید خوف محسوس ہوتا۔ جب کسی کی موت کا سنا تو سخت خوف میں مبتلا ہو جاتا۔ زبان سے الفاظ انک انک کرا دیا ہوتے۔

میری اس کیفیت سے سب اہل خانہ خاص طور سے بیوی سخت پریشان تھی۔ اسے میری اذیت کا احساس تھا۔ اس نے اپنے بھائیوں اور والدین سے

مشورہ کیا۔ میرا کئی ڈاکٹروں سے چیک اپ اور علاج بھی ہوا مگر کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ ایک روز میرے سر کے دورے عزیز کینیڈا سے پاکستان آئے تو وہ میرے سسرال بھی گئے اور اس وقت میں بھی وہاں موجود تھا۔ مجھے چپ چپ دیکھ کر مہمان بولے میں محسوس کر رہا ہوں تم کچھ پریشان ہو۔ میں نے نفی میں سر ہلایا کہ نہیں.... ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ مگر سسر نے انہیں میری کیفیت سے آگاہ کر دیا۔ انہوں نے ایک نظر میری جانب دیکھ کر کہا میں بھی کچھ اس قسم کی کیفیت سے دو چار رہ چکا ہوں۔ بہت سے علاج کروائے مگر ایک عزیز ترین دوست کے کہنے پر مراقبہ کی مشقیں کیں جس سے آہستہ آہستہ میرے مسائل حل ہونے لگے۔

مراقبہ....! میں نے حیرت سے دریافت کیا۔ کیا مراقبہ خوف سے نجات دلا سکتا ہے....؟ مراقبہ سے اعتماد بحال کس طرح ہو سکتا ہے....؟ اور کیا مراقبہ صحت کی بحالی کا بھی ذریعہ ہے....؟

اسنے بہت سے سوالات پر وہ مسکرائے۔ دیکھو....! آپ کے تمام سوالوں کے جواب میری صورت میں آپ کے سامنے ہیں۔ آج میں پر سکون زندگی گزار رہا ہوں۔ مراقبہ سے مجھے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں انہیں دوسروں تک پہنچانے کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ مراقبہ دراصل اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے انہیں سو مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے کہا ہے کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، آسودگی و اطمینان قلب کے لیے کرتے ہیں۔ یہ دو مقاصد ہیں جن سے مراقبہ کا آغاز

تعمیراتی



کیا جاتا ہے۔  
 اتنا تفصیل سے مراقبہ  
 کی افادیت جاننے کے بعد  
 میں نے خود و آلودہ کیا کہ  
 آج سے ہی مراقبہ کا آغاز  
 کر دیا جائے۔ میں نے  
 مراقبہ کرنے کا طریقہ اچھی  
 طرح سے ذہن نشین کیا۔  
 نماز عشاء سے فارغ ہو کر

ایک بہت بڑا میدان تھا جہاں حد لگا تک زمین پر  
 سبزے کی چادر بچھی ہوئی تھی صبح کے وقت ٹھنڈی  
 ٹھنڈی ہوا پھل رہی تھی۔ افق پر سورج طلوع  
 ہو رہا ہے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک طویل و  
 نرالی صحرائے۔ دور دور تک سوائے ریت کے اور  
 کچھ بھی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ دھوپ بہت تیز  
 تھی۔ چلتے چلتے مجھے شدید پیاس محسوس ہونے لگی مگر  
 پانی نہیں دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ کافی دور ریت کی  
 چمک پانی کے ہونے کا تاثر دے رہی تھی۔ دور اس  
 صحرائے ایک جمو پھڑی دکھائی دی۔ وہاں پہنچا تو اس  
 جمو پھڑی میں ایک بڑے موجد تھے۔ انہوں نے  
 مجھے پینے کے لیے ٹھنڈا اور میٹھا مشروب دیا۔

مراقبہ ختم کیا تو اس مشروب کا ذائقہ زبان  
 محسوس کر رہی تھی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سرسبز پہاڑوں پر  
 کالی گھٹا چھائی ہوئی ہے۔ تھوہر میں تیز برسات  
 ہونے لگی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھ کر بارش

مراقبہ کا ارادہ کیا مگر نجانے کیوں ایسا محسوس ہو رہا تھا  
 کہ یہ مشقیں مجھ سے ہو گئیں بھی یا نہیں.... ارادہ  
 کرتا اور توڑ دیتا۔ آخر بے دلی سے مراقبہ شروع کیا۔  
 چند منٹ مراقبہ میں بیٹھا تھا کہ بیقراری ہونے لگی لہذا  
 مراقبہ ختم کر دیا۔ دو مرتبے تیسرے دن یہاں تک  
 کہ کئی روز تک یہ سلسلہ برقرار رہا۔ ایک رات بیٹھا  
 سوچ رہا تھا کہ مراقبہ کروں یا نہ کروں۔ تو کینیڈا سے  
 آئے ہوئے صاحب کی بات یاد آئی۔

”انسان اپنے تجزیوں اور غلطیوں سے ہی سیکھتا  
 ہے۔ ایک نصاب جب کبھی مرتبہ کھڑے ہونے اور  
 چلنے کی کوشش کرتا ہے تو کئی مرتبہ گرتا ہے، چوت  
 بھی کھاتا ہے لیکن ہمت نہیں ہارتا۔ بار بار کوشش  
 کرنے آخر کار جب چلنا سیکھ لیتا ہے تو کتنا خوش  
 ہوتا ہے۔“

میں نے بچے کی مثال کو مد نظر رکھتے ہوئے  
 پر سکون زندگی کے حصول کے لیے دوبارہ مراقبہ  
 شروع کر دیا۔ اس مرتبہ بیقراری کچھ کم تھی۔

کئی روز کی مشقوں کے بعد ایک روز مراقبہ میں  
 بیٹھا تھا مقربوں کے سامنے ایک میدان دکھائی دیا۔ یہ

## تشریح و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی 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، لہذا وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بھا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چلی رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع تو حید بازی 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 بیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو چھوٹا 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 جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ! کونسا عشاء اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟".....

آپ ﷺ نے فرمایا: "یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کر۔ حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔" (صحیح بخاری، کتاب التذکرہ، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہ 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۔ عقیدہ تو حید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو ہرگز نہ چھوڑنا چاہئے۔

از طرف: ایک بندہ خدا

محمد ﷺ

PAKSOCIETY  
166  
2020

# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستہ آن پائک رشده بدایت کالیب سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک کسب و مستقیم حیات اور صاف نظر زندگی ہے۔ ستہ آتی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراط مستقیم دکھاتی ہیں اور معشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ التَّبْرُؤ کے معنی توڑ دینے، تباہ و برباد کر دینے اور ہلاک کر دینے

التَّبْرُؤ

کے ہیں۔ لغات میں اس کے معنی تباہ و برباد اور تھس تھس کرنا، Break off.

Destruction. Ruin. کے ہیں۔

قرآن میں یہ لفظ تَبْرُؤًا، تَبْرُؤًا، تَبْرُؤًا، تَبْرُؤًا اور تَبْرُؤًا کی صورت میں صرف چھ مرتبہ آیا:

ترجمہ: "اور ظالموں کے لئے ہم نے دکھ دینے والا عذاب تیار کر رکھا

ہے۔ اور عاد اور ثمود اور کونین والوں اور لہج کے درمیان اور بہت سی

جماعتوں کو بھی (ہلاک کر ڈالا)۔ اور سب کے (سمجھانے کے لئے) ہم نے

مثالیں بیان کیں اور (نہ ماننے پر) سب کو تباہ (تَبْرُؤًا) کر دیا۔ ہم نے عذرت

(تَبْرُؤًا) کر کے۔" [سورہ فرقان (25) آیت: 37-39]

بنی اسرائیل ایسے قوم تھی جنہوں نے بار بار زمین پر فساد اور بگاڑ پیدا کیا اور ہر بار انہیں اس کی سزا ملی...

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا ہے۔

ترجمہ: "اور ہم نے کتاب میں بنی اسرائیل سے کہہ دیا تھا کہ تم زمین

میں دو دفعہ لہاؤ چھاؤ گے اور بڑی سرکشی کرو گے۔ پس جب پہلے  
 (وعدے) کا وقت آیا تو ہم نے اپنے سخت لڑائی لڑنے والے بندے تم پر  
 مسلط کر دیئے اور وہ شیروں کے اندر پھیل گئے اور وہ وعدہ پورا ہو کر رہا۔ پھر  
 ہم نے دوسری بار تم کو صبح پر غلبہ دیا اور سال اور بیڑوں سے تمہاری مدد  
 کی اور تم کو جماعت کثیر بنایا۔ اگر تم نے اچھے کام کئے تو خود اپنے ہی فائدے  
 کے لئے، اور اگر تم نے برائیاں کیں تو بھی اپنے ہی لئے، پھر جب دوسرے  
 وعدے کا وقت آیا (تو ہم نے دوسرے کو بھیج دیا تاکہ وہ تمہارے چہرے بگاڑ  
 دیں اور پہلی دفعہ کی طرح پھر ان سبھ میں تمس جائیں اور جس جس  
 چیز پر قابو پائیں توڑ پھوڑ کر (لِيُتَشَبَّهُوا) بڑے اگلاز دین (تَشَبَّهُوا)  
 گے۔" [سورۃ النبی اسرائیل (17) آیت: 74-75]

ترجمہ: "اور ہم نے نئی اسرائیل کو دریائے پار آتار تو وہ ایسے لوگوں کے  
 پاس جا چکے جو اپنے بتوں (کی عبادت) کے لئے بیٹھے رہتے تھے (نئی  
 اسرائیل) کہنے لگے کہ موسیٰ! یہی ان لوگوں کے معبود ہیں تمہارے لئے  
 بھی ایک معبود بنا دو موسیٰ نے کہا تم بڑے ہی جاہل لوگ ہو۔ یہ لوگ  
 جس (شغل) میں (پہننے ہوئے) ہیں وہ ربا دہونے والا (مُتَكَبِّرُونَ) ہے اور جو  
 کام یہ کرتے ہیں سب باطل ہیں۔ (اور یہ بھی) کہا کہ بھلا میں خدا کے  
 سوا تمہارے لئے کوئی اور معبود تلاش کروں حالانکہ اس نے تم کو تمام  
 اہل عالم پر فضیلت بخشی ہے؟" [سورۃ اعراف (7) آیت: 138-140]

ترجمہ: "اور (پھر) نوح نے (یہ) دعا کی کہ اے میرے پروردگار کسی کافر  
 کو روئے زمین پر بسا نہ رہنے دے، اگر تو انکو رہنے دے گا تو میرے بندوں کو  
 گمراہ کریں گے اور ان سے جو اولاد ہوگی وہ بھی بدکار اور ناشکر گزار  
 ہوگی۔ اے میرے پروردگار مجھ کو اور میرے ملت باپ کو اور جو ایمان لا  
 کر میرے گھر میں آئے انکو اور تمام ایمان والے مردوں اور ایمان والی  
 عورتوں کو معاف فرما۔ اور تمام لوگوں کے لیے دور زیادہ تھیں (تَبَيَّرُوا)  
 بڑھا۔" [سورۃ اعراف (7) آیت: 138-140]



# 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۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ 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 - D, 1/7-1، ٹائم آباد۔ کراچی 74800

سوال: اکثر ایسے بچے اور بڑے دیکھنے میں آتے ہیں جن کی شخصیت دوسروں سے کچھ الگ تھلگ ہوتی ہے مثلاً انہیں کھانے پینے، کپڑے پہننے کا ہوش نہیں رہتا، گفتگو بے تکی ہوتی ہے۔ چند کو ایب نارمل کہہ کر علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔ خواتین پر جنوں، بھوتوں اور روحوں کا سایہ کہہ کر عملیات کا سہارا لیا جاتا ہے۔ عموماً ایسے لوگوں سے غیر معمولی واقعات بھی منسوب کئے جاتے ہیں۔ مثلاً غیب کی باتیں بتانا، الٹ کی کجی ہوئی باتوں کا پورا ہونا وغیرہ وغیرہ۔ سچے لوگ انہیں بہت معتبر سمجھتے ہیں اور کچھ لوگ ڈھکوسلا قرار دیتے ہیں۔ مگر حقیقت کیا ہے؟ برہ کرم اس کی علمی توجیہ سے عوام الناس کو مستفید فرمائیے۔

(فیضیاب کمال۔ کراچی)

جواب: جسمانی افکار و اعمال، دماغ اور ذہن کے تابع ہے۔ دماغ میں شعور اور لا شعور دو حصے ہیں۔ ذہن انسانی انہی دورخوں پر ستر کرتا ہے۔ انسانی دماغ میں غلطے ہوتے ہیں۔ انسانی شخصیت، صلاحیت اور افکار و اعمال کا دار و مدار انہی غلیوں پر ہوتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے دماغی غلطے کھلے ہوتے ہیں لیکن اگر غلطے زیادہ تعداد میں کھل جائیں تو ایسا آدی پیش بہاملا صحتوں کا مانگ ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ غلیوں کے کھلنے کے ساتھ ساتھ شعور اور لا شعور دونوں کا بیننس قائم رہے۔ وہ غلطے جن کے اوپر حواس کے بیننس (متوازن) رہنے کا انحصار ہے ضرورت سے زیادہ متحرک ہو جائیں تو شعور کا توازن برقرار نہیں رہتا۔ یہ کیفیت بیماری اور

(Abnormal) شمار کی جاتی ہے۔ اس کا واحد علاج یہ ہے کہ روحانی صلاحیتوں کا حامل کوئی ماہر، دماغ کے ان خلیوں کو جو ضرورت سے زیادہ متحرک ہو گئے ہیں، تھریپ کر کے متوازن اور نارمل کر دے۔ یہ کام وہ لوگ کر سکتے ہیں جو روحانیت، روحانی طاقتوں اور صلاحیتوں کا علم رکھتے ہوں، ان کے استعمال اور ان کے ذریعے علاج معالجے کے طریقوں سے واقف ہوں۔ ایسے لوگوں یا مریضوں کو مارنے پھینچنے اور کسی بھی طرف سے گزند پہنچانے سے گریز کرنا چاہیے۔



سوال: علم کی کتنی طرزیں ہیں اور وہ کون کون کی ہیں؟ مہربانی فرما کر بتائیں۔

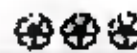
(نعمان تفسیر۔ کراچی)

جواب: علم حاصل کرنے کی دو طرزیں ہیں۔ ایک طرز یہ ہے کہ آپ زمان و مکان میں بند ہو کر وسائل کا حصول لگائیں، وسائل میں تھکر کر لیں۔ جتنا تھرا تھکر ہوتا ہے اسی مناسبت سے وسائل کی صلاحیتیں آدنی سے اوپر آشکار ہو جاتی ہیں۔ ایٹم بمبئی مٹی کا ذرہ ہے، جب سائنس دانوں نے تھکر کے ساتھ جدوجہد کی تو مٹی کا ذرہ جس کا نام ایٹم ہے، بول اٹھا کہ میرے اندر عقیم طاقت چھپی ہوئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا ہے۔

”اور ہم نے لوہا نازل کیا اور اس میں دوگون کے کئے بے شمار۔ فائز سے رکھ دیئے۔“

آپ ذرا غور کریں آج کی سائنس میں وہ کون سی ایجاد ہے جس کے اندر کسی نہ کسی طرح سے حجب کا عمل دخل نہیں ہے۔ قرآن نے جب یہ ارشاد فرمایا کہ ہم نے لوہا نازل کیا اور اس میں لوگوں کے لئے بے شمار فائز سے رکھ دیئے تو وہاں اللہ تعالیٰ کا اشارہ پوری نوع انسانی کے لیے ہے۔ ... کا ذرا اپنی جہد اٹل ہے جو بھی اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق اللہ کی نشانیوں میں تھکر کرتا ہے، غور کرتا ہے گہرائی میں ذوق کر وسائل کے اندر صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر وسائل کی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگاتا ہے اس کے اوپر روحانی صلاحیتیں کھل جاتی ہیں۔ جو بندہ روحانی نقطہ نظر سے صلاحیتوں کا کھوج لگانے کے لئے پہلا سبق مراقبہ ہے۔

مراقبہ انسان کو لا شعور سے قریب کر دیتا ہے اور لا شعوری صلاحیتوں سے آگاہی کا نام ہی حاصل تھکر ہے۔ ظاہر آئکہ جو کچھ دیکھتی ہے بالآخر اس کا تابانا اور اس کا مصداق وہ اجزاء ہیں جن اجزاء سے آئکہ بنی ہوئی ہے۔ آئکہ کا دیکھنا بھی ایک ایسی صفت ہے کہ جس صفت کو جتنا زیادہ اجازت، صاف اور شفاف کر لیا جائے اسی مناسبت سے آئکہ کسی چیز کو زیادہ واضح، زیادہ روشن اور زیادہ وسعت میں دیکھتی ہے۔ صحت مند آئکہ جتنے عکس قبول کرتی ہے وہ زیادہ واضح اور ان کے ضد و خال زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ بیمار آئکہ جتنے عکس قبول کرے دماغ کی سکرین پر پھیلتی ہے، آئکہ کی بیماری اور کمزوری کے مطابق یہ عکس اسی قدر دھندلا اور غیر واضح ہوتا ہے۔ آئکہ کی بیماری کا ایک اور وجہ یہ ہے کہ آئکہ کے اندر لگا ہوا اینزائم ناکارہ ہو جائے تو آئکہ عکس قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔ کیمرو کتنا ہی اچھا اور قیمتی کیوں نہ ہو اگر اس کے اندر لگا ہوا اینزیم خراب ہے تو تصویر کبھی اچھی نہیں آئے گی۔



تذکرہ عالمگیری

READING SECTION 170

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# خطبات عظیمی

بہم۔ ایک تہجہ کی پھر اس کی تنظیم کی یہاں تک کہ وہ نکلے جو مٹی اس کی سمت بھی صحیح تھی لیکن صرف اس قدم چھٹے کے بعد ہمارے ذہن میں تہجہ چلی ہو گئی، چنانچہ ہم جس منزل کی طرف رواں دواں تھے وہ شیبہ میں چلی گئی، ہمارے پاس باقی کیا رہا؟ ٹولنا اور منزل کو قدم اٹھانا۔

واضح رہے کہ یہ تذکرہ یقین اور شک کی درمیانی راہوں کا تھا، ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے، مذہب کی اصطلاح میں اس کو شک اور ایمان کہا گیا ہے، اللہ تعالیٰ و مانع میں شک کو جلد دیکھنے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے:

"لاریب" ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی

آدمی زندگی کے تمام مراحل وقت کے بچوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں طے کرتا ہے مثلاً ایک سینہ کا کوئی فریکشن، آدمی کی زندگی خواہ سو برس کی کیوں نہ ہو لیکن وہ ان ہی ٹکڑوں میں تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ غور طلب امر یہ ہے کہ آدمی اپنی زندگی بسر کرنے کے لئے ذہن میں وقت کے یہ ٹکڑے جوڑتا ہے اور ان ہی ٹکڑوں سے کام لیتا ہے۔

ترک آدمی کی زندگی کا جزو اعظم ہے کیونکہ وہ بالطبع آرام طلب واقع ہوا ہے۔ چاہے تو پاتیس جن جن آدمی دشواری، مشکل، پیاری، پیزارنی، بے عملی، بے چینی وغیرہ وغیرہ کہتا ہے، ان کیفیات کے بالمقابل ایک ایسی کیفیت ہے جس کا نام وہ سکون رکھتا ہے۔ یہ نہیں کہا جا سکتا کہ یہ سب کیفیتیں حقیقی ہیں۔ درحقیقت ان میں سے زیادہ تر کیفیات مفروضات پر مبنی ہیں۔

انسان کے دماغ کی ساخت ہی ایسی ہے کہ وہ ہر آسانی کی طرف دوڑتا ہے اور محنت سے بچی چراتا ہے، ظاہر ہے یہ وہ سمتیں ہیں اور ان سمتوں میں آدمی ہمیشہ افکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے، ہوتا ہے کہ ابھی

## انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ غلیبوں کی ٹوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے۔

قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو آفات نازل ہوتی ہیں۔

اس قسم کی زندگی گزارنے میں اسے بہت مشکلات پیش آتی ہیں ایسی مشکلات جن کا حل آدمی کے پاس نہیں ہے، بعض اوقات آدمی یہ سمجھتا ہے کہ اس کی پوری زندگی تلف ہو رہی ہے، اگر تلف نہیں بھی ہو رہی تو سخت خطرہ میں ہے، یہ سب ان دماغی خلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے جن میں شک کی بنا پر تیزی سے نوٹ پھوٹ واقع ہو رہی ہے۔ دماغی خلیوں کی تیزی سے نوٹ پھوٹ اور رد و بدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے، عمل بے نتیجہ ثابت ہوتا ہے اور اعصاب کو نقصان پہنچتے۔

آدمی کا دماغ دراصل اس کے اختیار میں ہے، وہ خلیوں کی نوٹ پھوٹ کو یقین کی طاقت سے کم اور زیادہ کر سکتا ہے، دماغی خلیوں کی نوٹ پھوٹ کی کمی سے اعصابی نقصان کے امکانات بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔

تاریخ میں ایسا کوئی دور نہیں آیا کہ جب آدمی چند فی ہزار سے زیادہ صحت مند رہا ہو، دراصل ہونا یہ چاہئے تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ روشنی کی قسمیں اور روشنیوں کا طرز عمل معلوم کرتا لیکن اس نے کبھی اس کی طرف توجہ نہیں دی، یہ چیز ہمیشہ پردے میں رہی۔ آدمی نے اس پردے میں جھانکنے کی کوشش اس لئے نہیں کی کہ یا تو اس کے سامنے روشنیوں کا پردہ ہی نہیں تھا یا اس نے روشنی کے پردے کی طرف توجہ ہی نہیں دی، اس نے وہ قاعدے معلوم کرنے کی طرف خیال ہی نہیں کیا جو روشنیوں کے غلط ملط سے تعلق رکھتے تھے۔ اگر آدمی یہ طرز عمل

ہے جس کا یقین غیب پر ہے۔ جس شک کو اللہ تعالیٰ نے ممنوع قرار دے دیا ہے، یہ وہی شک ہے جس سے آدم کو ہارنے کا حکم دیا گیا تھا بلاآخر شیطان نے بہکا کر یہ شک آدم کے دماغ میں ڈال دیا جس کے لئے آدم جنت سے نکالا گیا۔

اسی مقام سے آدم کے دماغ میں دو سمتوں کا یقین ہوا یعنی شک اور یقین، بیان کردہ حقیقت کی روشنی میں انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے، جس قدر شک کی زیادتی ہو گی اسی قدر خلیوں کی نوٹ پھوٹ واقع ہو گی۔ یہ بتانا بہت ضروری ہے کہ یہی وہ دماغی غلطے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔

کسی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنی ہی مشکل ہے جتنا فریب کو جھٹلانا، مثال اس کی یہ ہے کہ انسان جو کچھ ہے وہ خود کو اس کے خلاف پیش کرتا ہے وہ ہمیشہ اپنی خامیاں چھپاتا ہے اور اس کی جگہ مفروضہ خوبیاں بیان کرتا ہے جو اس کے اندر موجود نہیں ہیں۔

مشکل سب سے بڑی یہ ہے کہ وہ جس معاشرے میں تربیت پا کر جوان ہوا ہے وہ معاشرہ اس کا عقیدہ بن جاتا ہے اس کا ذہن اس کا بل نہیں رہتا کہ وہ اس عقیدہ کا تجزیہ کر سکے، وہ عقیدہ یقین کا درجہ حاصل کر لیتا ہے حالانکہ وہ محض فریب ہے، سب سے بڑی وجہ اس کی یہی ہے کہ:

آدمی خود کو جو ظاہر کرتا ہے ایسا نہیں ہے بلکہ اس کے برعکس ہے۔

قرآنی آیات

READING  
172  
Action

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

# نصاب صحابی



ستمبر 1990ء کے شمارے کا سرورق



اس ماہ کے مضامین میں شیخ آب کا آفتاب جانو، سندھ کے صاحب مزار، آسمانی فضا کے راز، سندھ کا عظیم شاعر شاہ عبداللطیف مہٹا، حضور کی جوانی، یاد ماضی، زہر کے چند قطرے، دعا و قبولیت، ایک ستارہ اور چمکا، حضرت صفیہؓ، اہم واقعات، ماسا ساہیہ شفقت مسیح کو بار بار نہ توکیں، کوہ نور، توجہ دیجیے، اس کی موت کا ذمہ دار کون...؟ اور ٹیلی فون کی افادیت جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، دبستان خیالی، اللہ رکھی، پراسرار آدمی، محفل مراقبہ اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”دعا اور دوا“ قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔

## دعا اور دوا

ہے جب مرض پیچیدہ صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی زندگی کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کی شہرت بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

یہ بات تو طے شدہ ہے کہ ہمارے اندر کچھ ایسی خفیہ صلاحیتیں بھی موجود ہیں۔ جنہیں اگر ابھارا جائے تو ان سے خاطر خواہ کام لیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات تو یہ اندرونی صلاحیتیں از خود پیدا ہو جاتی ہیں اور بروقت کام کر کے پھر دوبارہ اندر لوٹ جاتی ہیں۔

طیب کی کامیابی کا راز مرض کی صحیح تشخیص پر ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ بیمار کی جسم کے اسی حصے میں ہو جہاں مریض تکلیف محسوس کر رہا ہے۔ ایسے مریض سرورق کی شکایت کرتا ہے اور ڈاکٹر اسے بلڈ پریشر کی دوا دیتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ مرض کی تشخیص میں مریض کے بیان پر کلی طور پر اعتبار نہیں کیا جاسکتا بلکہ طیب کو اپنے علم و تجربے اور فراست سے کام لیتے ہوئے مرض کی صحیح تشخیص کرنی پڑتی ہے۔ مرض کا پتہ چل جائے تو علاج بھی آسان ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی ایچھے سے اچھا ڈاکٹر بھی مرض کا پتہ نہیں لگا سکتا یا پھر اصل مرض کا پتہ اس وقت چلتا

نہایت میں شامل ہو جاتی ہے۔ وہیں کمزوری واقع ہونے لگتی ہے۔

بار بار فی اس مشق سے اس قدر پر یکسو ہو جائے کہ پھر جو بھی غلط تجویز لیا جائے گا وہ تیر بہدف ہو گا انشاء اللہ۔

### مریض کی غذا اور لباس میں رنگوں کا تعین

ساری : ای رنگ : ہر ایک نمونہ ہے۔ کائنات کے ذرے ذرے میں مختلف رنگ کام کر رہے ہیں۔ روشنی کے ذرات کے باہمی تزاؤ سے رنگ بنتے ہیں۔ رنگ روشنی کی صفت ہے جو رنگ کی صورت میں نظر کے سامنے آ جاتی ہے۔ مادہ یا Matter بے شمار رنگوں کا مجموعہ ہے۔ مادی اشیاء کی ترکیب میں رنگ سطح پر آ جاتا ہے اور روشنی رنگ کے پردے میں چھپ جاتی ہے۔ مٹی کے ذرات جب روشنی کو جذب کرتے ہیں تو رنگوں کو ذرات کی سطح پر ظاہر کر دیتے ہیں اور روشنی ہالے پادارے کی صورت میں اطراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس ترکیب سے غوس اجسام تخلیق ہوتے ہیں۔ مادی جسم کے اطراف میں روشنی کے دائرے ہیں۔ ہر دائرے میں روشنی کی اسپینڈ مختلف ہے۔ روشنی کا ہر دائرہ روشنی کی متعین مقدار میں رکھتا ہے یہی متعین مقداریں حواس کی مخصوص لہریں اور فریکوئنسی بناتی ہیں۔ روشنی جب دماغ پر نازل کر کے بکھر جاتی ہے تو اس میں رنگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رنگوں کی یہ لہریں ہر تخلیق میں واضح کام کرتی ہیں۔

مادی جسم کے اطراف میں پھیلے ہوئے روشنیوں کے بے شمار دائروں سے روشنیوں دماغ کی سطح پر نازل کرتی ہیں۔ ان دائروں کی مخصوص فریکوئنسی

مثلاً ہے: عیانی میں اگر ہاتھ کسی جلتی شے سے ٹکرا جائے تو انتہائی تیزی کے ساتھ ہاتھ اس شے سے ہٹ جاتا ہے اس قدر تیزی کے ساتھ کہ ہاتھ کی جھندہ بسا اوقات کوئی نشان بھی پڑنے نہیں پاتا۔ ہم خود ذہن اور جسم کی اس تیز رفتاری پر حیران رہ جاتے ہیں۔ اس طرح ناشعوری طور پر سب زد ہونے والے افعال ہی ہماری خفیہ صلاحیتوں کی موجودگی کا ثبوت ہیں۔ یہ تمام خفیہ صلاحیتیں روحانی صلاحیتیں ہیں۔ ان صلاحیتوں کو بیدار کر کے اس سے عامتہ الناس کے فائدے کے لیے کام لیا جاسکتا ہے۔ اس مضمون میں ہم اہلکے فائدے کے لیے چند چیزیں بیان کرتے ہیں۔

### مرض کی تشخیص کا روحانی طریقہ

مریض جب سامنے آئے تو اس سے کہیں کہ اپنی بیماری کا حال بیان کرے۔ طبیب کو چاہیے کہ اس کی جانب غور سے دیکھتا رہے اور نہایت توجہ سے اس کی بات سنا رہے۔ جیسے ہی وہ تمام حال سنا چکے۔ اسی لمحے ایک گہری نظر اس کی پیشانی پر ڈالیں۔ دماغ میں آنے والے پہلے خیال کو پکڑنا ضروری ہے۔ اس کے بعد جب دماغ سوچنے لگتا ہے تو اس میں شعوری ارادہ دخل انداز ہو جاتا ہے۔ مگر ذہن کا پہلا خیال لا شعور کی اطلاع ہے۔ جس میں شعور کا دخل نہیں ہوتا لا شعور کی ہر اطلاع غیب کی خبریں ہیں۔ جو روح کی جانب سے شعور کو ملتی ہے۔ روح کی صلاحیتیں جسمانی حواس سے ہزاروں گنا زیادہ ہیں۔ روح کی جانب سے آنے والی ہر اطلاع حق پر مبنی ہے۔ جب اس اطلاع پر شعوری ارادہ حرکت میں آ جاتا ہے تو شعوری ارادے کی حرکت بھی لا شعور کی

پاکستان سوسائٹی

SCANNED BY AMIR

عمل فیو نجات کے ذریعے علاج  
 آرچہ یہ عمل پیشہ ور اطہا کے لیے اتنا زیادہ  
 پرنیسکال تو نہیں ہے۔ مگر عنوان کی مناسبت سے ہم  
 اس مضمون میں اس طریقہ علاج کو بھی شامل کرتے  
 ہیں۔ یہ عمل تعریف اور ارہکار توجہ سے متعلق ہے۔  
 یہ ایک اجتماعی مراقبہ ہے۔ جو گھر کے چند افراد اکٹھے  
 مل کر کر سکتے ہیں۔

کسی ہر سکون کرے میں اندھیرا کر کے سب  
 لوگ ایک دائرے میں قریب قریب بیٹھ جائیں۔  
 آرام و نشست میں بیٹھ کر آنکھیں بند کریں۔ اب  
 سب لوگ مریض کی جانب توجہ دیں۔ تصور میں  
 مریض کو اس کی موجودہ حالت میں دیکھیں۔ اب یہ  
 تصور کرنا شروع کریں کہ یہ مرض آہستہ آہستہ  
 مریض کے اندر سے باہر نکل رہا ہے اور آپ کے  
 خیال کی روشنی یعنی شفا کی فکر مریض کے اندر داخل  
 ہوتی جا رہی ہے۔

پندرہ بیس منٹ تک وقت مقرر کرتے یہ تصور  
 رکھیں اور آخر میں یہ تصور قائم کریں یعنی یہ فیصلہ  
 کریں کہ مرض قطعی طور پر مریض کے اندر سے  
 باہر نکل چکا ہے اور شفاء کی روشنی اس کی جگہ مریض  
 کے جسم میں داخل ہو چکی ہے۔ یہ فیصلہ کرتے ہی  
 مراقبہ ختم کر دیں۔

ہر روز ایک وقت مقرر کر کے اجتماعی طور پر یہ  
 تصور کرنے سے پانچ یا سات دن میں مریض کا  
 طور پر شفا یاب ہو جاتا ہے اس کے ساتھ ہی میڈیکل  
 علاج بھی جاری رکھا جائے۔ لانا علاج امراض میں یہ  
 عمل بہت مفید ہے۔

اس عمل کی تشریح یہ ہے کہ ایک دماغ میں  
 اطلاع ٹرانسمیٹ ہوتی ہے۔ اس عمل کو ٹیلی پاتی کہتے

ہونے کی وجہ سے روشنی جب دماغ پر نزول کرتی ہے  
 تو نظر کے سامنے مختلف رنگ دکھائی دیتے ہیں۔ اس  
 طرح دماغ کے ذریعے سارے جسم میں برقی رودوز  
 جاتی ہے۔ یہی دلچسپ دماغ کی قوت بنتی ہے جس سے  
 جسم کا نظام قائم ہے اور اسی کے ذریعے جسمانی حواس  
 کام کرتے ہیں۔

قدرت کا یہ تمام نظام انتہائی منظم و مربوط ہے  
 اور اس قدر پیچیدہ ہے کہ ان ہزاروں میں روشنی  
 کی ذرا سی بھی کمی بیشی ہمارے حواس کو متاثر کر دیتی  
 ہے۔ یعنی ہمارے دماغ میں کام کرنے والی والٹیج پر  
 اس کا اثر پڑتا ہے۔ والٹیج بدلنے سے جسمانی نظام میں  
 خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی خرابی کو ہم بیماری کہتے  
 ہیں۔ کسی مخصوص رنگ کی کمی ہمارے اندر مخصوص  
 بیماری کو جنم دیتی ہے کیونکہ جسم کا ہر نظام ایک  
 مخصوص دلچسپ پر کام کر رہا ہے۔ یعنی مخصوص دلچسپ  
 سے جسم کے مخصوص اعضا حرکت اور فنکشن کرتے  
 ہیں لہذا وہ ہے کہ جسم میں مخصوص رنگ کی کمی سے  
 جسم کے مخصوص اعضا متاثر ہو جاتے ہیں اور ان اعضا  
 سے متعلق نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ جیسے  
 سرخ رنگ کی کمی سے کینسر ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت  
 میں میڈیکل علاج کے ساتھ ساتھ اگر مریض کو  
 سرخ رنگ کی غذا ایچ چنڈر، گاجر وغیرہ کھلائی جائیں  
 سرخ لباس اسے پہنایا جائے۔ کمرے میں سرخ  
 پردے لٹکائے جائیں تو وہ جلد رو بہ صحت ہو جائے گا یا  
 اگر اس کا مرض لانا علاج اسٹیج پر پہنچ چکا ہے تو ہم از کم  
 مرض کی شدت میں اور اس کی اذیت میں کمی ضرور  
 ہو جائے گی۔ اسی طرح ہر مرض مختلف رنگ کی کمی یا  
 زیادتی سے لاحق ہوتا ہے جیسے ہی یہ کمی یا زیادتی دور  
 کر دی جاتی ہے۔ مریض صیغہ ہو جاتا ہے۔

اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کر لیں۔ زندگی تجزیوں کا نام ہے۔



## بقیہ: کیفیات مراقبہ

کے رکنے کا انتہا کرنے لگا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ عید کا دن ہے لوگ نئے نئے خوبصورت کپڑے پہنے عید گاہ کی جانب آ رہے ہیں۔ نماز عید کے بعد عید ملنے کا سلسلہ شروع ہوا اور ہر شخص ایک دوسرے سے مسکراتے ہوئے عید ملنے لگا۔

ایک روز دیکھا کہ خوبصورت پارک میں کئی رنگوں کے پھول کھلے ہوئے ہیں۔ ان کی خوشبو چاروں طرف رہتی ہی ہے۔ پھولوں پر رنگ برنگی تتلیاں بیٹھی ہیں۔

ایک مرتبہ مراقبہ میں دیکھا۔ ساحل سمندر ہے صبح کا وقت ہے سورج طلوع ہو رہا ہے۔ سمندر کا پانی لہنتوں تک آ کر واپس چلا جاتا ہے۔ پانی میں چھوٹی چھوٹی خوبصورت رنگوں کی مچھلیاں تیر رہی ہیں۔

چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ سے میری جسمانی و ذہنی صحت میں بہتری آئی ہے۔ خوف کے پادل چھٹنے لگے ہیں۔ نیند بہتر ہونے سے چڑچڑاپن کم ہوا ہے۔ ذہنی جسمانی صحت کا اچھا اثر ملازمت پر بھی پڑا ہے۔ اب نوکری میں دلچسپی ہونے لگی ہے۔ خاندان اور بیوی بچوں کی اہمیت کا احساس ہونے لگا ہے۔ میری اس خوشگوار کیفیت پر میری بیگم بھی خوش اور مطمئن ہیں۔



ہیں۔ نئی معنی روحانیت کا ایک شعبہ ہے۔ یعنی روح کی ایک صلاحیت ہے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو اطلاع پہنچانے کے لیے ایک عامل اور دوسرا معمول ہونا ضروری ہے۔ عامل جب تصور میں معمول کی جانب توجہ دیتا ہے تو دماغ جس برقی رو پر اطلاعات موصول کر رہا ہے۔ اس برقی رو سے اس کا رابطہ قائم ہو جاتا ہے اور رابطہ قائم ہوتے ہی عامل معمول کے ذہن میں لپٹے خیال اور فکر کی روشنی منتقل کر دیتا ہے۔

اجتماعی مراقبہ کرنے سے بہت سے افراد کے ذہن کی برقی رو ایک نقطے پر جمع ہو کر کام کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے تصور کے اس نقطے میں معمول سے زیادہ توانائی ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ یہی توانائی برقی واٹسج بن کر مریض کے ذہن کو قوت بخشتی ہے اور مریض کے دماغ کا وہ خیال جس کے اندر بیماری کی اطلاع ہے۔ رخ بدل دیتا ہے۔ اس کی جگہ عامل کے خیال کی فکر شفاء کی صورت میں ذہن کے اندر منتقل ہو جاتی ہے اور مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جسم کی ہر حرکت خیال سے شروع ہوتی ہے۔ خیال جیسا ہو گا ویسے ہی احساسات و کیفیات قلب و جسم پر مرتب ہوتے ہیں۔ پس خیال ہی ہمارے حواس میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ اگر مریض کے ذہن سے بیماری کا خیال نکال کر شفاء و شہرتی کا خیال ڈال دیا جائے تو اس کے تمام اعضائے جسم اور حواس تندرستی کی کیفیات کو محسوس کریں گے۔

نیرنجات کے اس عمل کا تعلق ذہنی توجہ اور تصرف سے ہے۔ ہر شخص کے اندر روح موجود ہے اور روح بے شمار صلاحیتیں رکھتی ہے جن سے آدمی کا شعور واقف نہیں ہے۔

کیوں نہ آپ بھی اس میں سے کوئی مشق کر کے

# گفتگو

تیسرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں...

میں اتر آپ جانتا چاہتے ہیں کہ کس پارے میں احکامات اور ارشادات کا کیا موضوع ہے اور شریعہ کے کن احکامات پر بات کی گئی ہے تو اس حوالے سے یہ ایک مددگار کتاب ثابت ہو سکتی ہے۔

**مہینانہ نو نمبر**

**(خاص نمبر)**

شروع: جون 2015

قیمت: پچاس روپے

مدیر اعلیٰ: مسعود احمد برکاتی

پبلشر: سعید راشد پبلشر اور ادارہ مطبوعات  
مدرونا ٹیم آباد کراچی۔

نو نمبر کا خاص نمبر ایک بار پھر ہاتھوں میں ہے۔ اس خاص نمبر کی سب سے خاص بات اشتیاق احمد کے ناقابل فراموش کردار انسپیکٹر جمشید اور ان کے تین بچوں محمود، فاروق اور فرزانہ کا ایک مکمل ناول آخری امید ہے۔ جو بطور خاص اس خاص نمبر کے لئے ہی لکھا ہے۔ اگر نو نمبر پر تبصرہ کرنے بیٹھ گئے تو پھر دوسری کتابوں کا تبصرہ رہ جائے گا۔ اس لئے مختصر اہم اتنا ہی کہیں گیں کہ کہانیوں کا معیار خوب سے خوب تر ہوتا جا رہا ہے۔ کوئل اور ثانی، سیانا کو اکی کہانی پڑھ کر بہت مزا آیا۔ معلومات ہی معلومات

**مختصر ترین خلاصہ قرآن**

مصنف: میجر سید ذوالفقار حسین شاہ

پبلشر: تعلیم القرآن اکیڈمی اسلام آباد

صفحات: 112

قیمت: 100 روپے

اس کتاب کی خاص بات اختصار کے باوجود مضامین کی جامعیت ہے۔ جس پاروں میں رب تعالیٰ کے کیا احکامات نازل ہوئے انہیں انتہائی خوش اسلوبی سے مختصر انبیان کیا گیا ہے۔ یوں سمجھ لیجئے کہ ایک نظر



2015

SCANNED BY AMIR

لیکن ایسا نہیں ہوا۔

قرآن پاک نے قوم کو ایک فرد کی حیثیت دی ہے چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل ہوتا ہے جو فرد کے ساتھ ہوتا ہے۔ قوم میں اترتھین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو یہ نفس دورخ اختیار کر لیتا ہے، جب اس کا رخ عروج کی طرف ہوتا ہے تو آفات سماوی کے آنے کا احتمال ہوتا ہے اور جب نزول کی طرف ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہے۔

جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو بکھر کر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں، ان سے بچنے کی سوائے اس کے کوئی ترکیب نہیں کہ قوم کے یقین کی راہ ایک ہو، الگ الگ نہ ہو، جب قوم گروہوں میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہوں کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آ جاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں چنانچہ سیلاب، زلزلے، وباہیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں، کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور افراد کا اصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے جو طرح طرح کی بیماریاں پھیلنے کا موجب ہوتے ہیں۔



قابل فہمین ہے۔ سرورق پر انتہائی پیارے اور محسوم نونہال کی تصویر ہے۔ جیسا کہ ہر نونہال کے ہر شمارہ کا سرورق ہوتا ہے بس اتنا کہیں گے کہ خاص نمبر کا سرورق بھی کچھ خاص ہونا چاہیے جس میں ہمیں خاص نمبر کے حوالے سے پیش کنی محسوس ہوتی ہے۔ پرانی ریت کے مطابق بچوں کے لئے کہانیوں کی ایک چھوٹی کتاب کا عقد بھی شامل ہے۔



### بہتر: خطباتِ علمی

اختیار کرتا تو اس کے دماغ میں خلیوں کی نوٹ پوسٹ کم سے کم ہو سکتی تھی، اس حالت میں زیادہ سے زیادہ یقین کی طرف قدم اٹھاتا، فضول عقائد اور توہم میں مبتلا نہ ہوتا۔ شکوک اسے اتنا پریشان نہ کرتے جتنا اب کئے ہوئے ہیں اور اس کی تحریکات ہیں جو عملی رکاوٹیں واقع ہوتی ہیں وہ کم سے کم ہوتیں

READING Station  
178  
c

آپ نے اپنی زندگی کے قاری  
ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ.....  
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس  
پسندیدہ رسالے کا عقد دیجیے۔

قرآن مجید

SCANNED BY AMIR





دریائے راہی سے چھ کلومیٹر اور

سایہ جال سے سترہ کلومیٹر

کے فاصلے پر ہرنپہ

کے تاریخی کنڈرات واقع

تھا۔ ہرنپہ کی

تہذیب بھی دنیا کی

کی قدیم ترین

تہذیب رہی

ہے۔ یہ تہذیب

ہرنپہ کے نام سے

جانی جاتی ہے۔

# پاکستان

پوپا "تھاجو بعد میں ہری پوپا سے  
مست و ہرنپہ۔"

قدیم تہذیب

ہرنپہ کا نام ہرنپہ،  
کیوں ہرنپہ...؟

اس کے بارے میں تین

قیاس آرائیاں سامنے آئی

ہیں، پہلی روایت پنجابی کے

لفظ "ہر" جس کے معنی ہیں

سیلاب۔ اس مقام پر دریائے راہی میں موسم برسات

میں بہت سیلاب آیا کرتے تھے۔ جس پر "ہر" سے ہرنپہ

کر اس کا نام ہرنپہ ٹھہرا۔

دوسری روایت کے مطابق اس کا پرانا نام "ہری

# ہرنپہ کے کنڈرات

تیسری روایت کے مطابق رگ وید کے قدیم

مستروں میں اس کا نام "ہری پوپا" لکھا گیا ہے اور ان

مستروں کے مطابق کسی زمانے میں یہاں بہت بڑی

جنگ ہوئی تھی اور بہت سے لوگ مارے گئے تھے اور

READING  
Section

SCANED BY AKIF

جاتی تھیں۔ برتن وغیرہ بھی زیادہ تر ہاتھوں سے بنائے جاتے تھے۔

مسرح کا دور: یہ دور بڑے تہذیب کا اہم دور تھا۔ اس دور میں بہت ترقی ہوئی، انٹینس بجلی میں پکائی جاتی تھیں اور طرز تعمیر میں بھی نمایاں تبدیلی آئی۔ اس دور میں بڑے بڑے لوگوں نے جو



مکانات بنائے، ان میں ہوا اور روشنی کے لیے کمزکیوں اور روشندان بھی بنائے جاتے تھے اور نکاسی آب کا بہترین انتظام تھا۔ گلیاں پختہ بنائی جاتی تھیں۔

انتظامی دور: گو کہ یہ دور بڑے تہذیب کا عروج اور ترقی یافتہ دور ہے، اس دور میں ترقی نے معاشرے پر اپنے گہرے اثرات مرتب کیے۔ ان سب کی نشاندہی بڑے بڑے کی کھدائی سے ملنے والے برتنوں، قبرستانوں، میوں اور دوسرے حالات سے ہوئی۔

بڑے بڑے کھنڈرات کے آثار کس طرح دریافت ہوئے...؟

بڑے بڑے کھنڈرات کے سب سے پہلے آثار 1886ء میں انگریز سول انجینئر مسٹر مین نے دریافت کیے، وہ

لاہور سے ملتان تک کی ریلوے لائن بچھانے کے کام پر مامور تھے، بڑے بڑے مقام پر کھدائی کے دوران انہیں بہت قدیم نوادرات ملے جو کہ تباہ شدہ تھے اور جو حرور وہاں کام کر رہے تھے، ان میں سے کئی نوادرات لے چکے تھے۔ اس کے بعد مزید بیس سال تک اس

ان کو ہمیں دفن کیا گیا، جس وجہ سے یہ بڑے بڑے کہلایا یعنی تباہ کن شہر۔

بڑے بڑے کی تہذیب کو تاریخ کے ماہرین نے تین ادوار میں تقسیم کیا۔

ابتدائی دور (500 قبل از مسیح سے 2600 قبل از مسیح تک)۔



عروج کا دور (2600 قبل از مسیح سے 1900 قبل از مسیح تک)۔

انتہائی سوال (1300 قبل از مسیح تک)۔

ابتدائی دور: یہ دور دہوی سند کی تعمیر کا ابتدائی دور ہے اس دور میں فرش اور اینٹیں لچی مٹی سے بنائی

پاکستان کی تاریخ

READING SECTION 189

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

آخر مختلف طبقات برآمد ہوئے جن سے معلوم ہوا کہ یہاں کے لوگوں کا رہن سہن بہت مہذب تھا۔ گلیوں اور مکانات کے کھنڈرات کے آثار سے معلوم ہوتا ہے کہ اس دور میں شہروں کو باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت بنایا جاتا تھا۔ مکانوں کی تعمیر اور نکاسی آب کا انتظام بھی ایک ترقی یافتہ معاشرے کی نشانی ہے۔



ہڑپہ کے کھنڈرات سے برآمد ہونے والے ساز و سامان میں کپاس کی ریلی، وزن کے پات، گولے، تانبے اور لوہے کے ہتھیار اور اوزار، گندم کے خوشے، کھلونے، جیسے، زیورات، شلرنج، مٹی کے برتن، ہتھیریاں، سیپ، انسانوں اور جانوروں کے مجسمے (جن کے ہڈے میں یہ واضح نہیں ہو سکا کہ وہ ان کی پوجا کرتے تھے یا نہیں) اور انسانی

علاقے پر کوئی توجہ نہیں دی گئی۔ 1921ء میں یہاں دوبارہ باقاعدہ کھدائی کا آغاز ہوا۔ محکمہ آثار قدیمہ ہند نے اس علاقے پر سروے شروع کیا اور ہڑپہ کے کھنڈرات کی واضح طور پر نشاندہی ہوئی، ان کھنڈرات سے ماہرین آثار قدیمہ کو اندازہ ہوا کہ وادی سندھ کی تہذیب کے یہ دو مرکزی جڑوں شہر 5200 سال قدیم ہیں۔ ماہرین نے اس بات سے بھی پردہ اٹھایا کہ ہڑپہ کے کھنڈرات مہر گڑھ صوبہ بلوچستان میں بھی 7000 قبل از مسیح کے کھنڈرات سے ملے جاتے ہیں۔

ہڑپہ کے کھنڈرات مختلف حصوں کی کھدائی کا کام اس طرح مکمل ہوا 1923 سے 1925 اور 1926ء سے لے کر 1936ء تک کھدائی کا کام ہوتا رہا ہے۔ اسی کی کھدائی کے دوران بہت سے دلچسپ واقعات سامنے



آئے کہ ہڑپہ شہر دو حصوں پر مشتمل تھا۔ ایک بالائی اور ایک زیریں حصہ اس کے علاوہ اب تک جتنی بھی ہڑپہ سے کھنڈرات کی کھدائیاں ہوئی ہیں ان سے ہڑپہ کے معیم لوگوں کی طرز زندگی کے بارے میں کئی معلومات ملیں جن کی بناء پر ان سے



کے رسم و رواج کیا تھے...؟ اس بارے میں ہڑپہ کے کھنڈرات، نوادرات اور آثار سب خاموش ہیں۔ آج سے ہزاروں صدیوں قبل ہڑپہ میں تہذیب کی زندگی سانس لیتی تھی، یہاں زندگی کی سرگرمیاں اپنے عروج پر تھیں لیکن ہر عروج کے بعد زوال کے عذابوں کو قدرت نے ثابت کر کے دکھایا۔ وقت کی ستم ظریفی اور قدرتی آفات نے اس تہذیب کو ناقص زوال پذیر کیا بلکہ اس کی زندگی کے نقوش کو صفحہ ہستی سے مٹا دیا۔ صدیوں بعد کے لوگوں کی عبرت اور سوالوں کے لیے۔



ڈھانچے بھی کھنڈرات کی کھدائی سے برآمد ہوئے ہیں۔ جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ وہ لوگ اپنے مردوں کو لکڑی کے تابوت میں دفناتے تھے۔ لاہور چاہب گھر میں رکھے ہوئے ہڑپہ تہذیب کے نوادرات میں کھلونے جو بچی مٹی سے بنے ہیں۔ یہ کھلونے کچھ سال قبل بننے والے تھکھو گھوڑوں سے مختلف نہیں۔ اس کے علاوہ ہڑپہ کے مقام پر بھی ایک میوزیم بنایا گیا ہے، جہاں ہڑپہ کے نوادرات سیاحوں کے لیے رکھے گئے ہیں۔ ہڑپہ کے کھنڈرات میں سے چند مہرت بھی ملے ہیں جو قہر اہمیت کی حامل مگر ان پر ایسے حروف ہیں جن کے بارے میں آثار قدیمہ کے تمام ماہرین انہیں پڑانے سے قاصر ہیں۔



ہڑپہ کے کھنڈرات کی کھدائی سے کئی شواہد ملے ہیں مگر شواہد نے ماہرین کے لیے کئی سوال کھڑے کر دیے ہیں جن کا جواب نہ تو یہاں سے برآمد ہونے والے نوادرات دے سکتے ہیں نہ ہی ان مہروں کی تحریریں جو یہاں سے برآمد ہیں۔ ”ہڑپین“ کا پتہ جب کیا تھا وہ کس کو مانتے تھے...؟ ان

پاکستان انسٹیٹیوٹ

SCANNED BY AMIR

READING  
Session  
182

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

# بچوں کا

# روحانی علاج



کاشوم نظر خاتون



حسان خاتون



جویریہ دانش

محمد ریان خان



# کوہی کے میڈک

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ بڑی سخت گرمی پڑی اور تالاب اور جھیلیں خشک

ہونے لگیں۔ جھیلوں میں جھلیاں تڑپ تڑپ کر مرنے لگیں۔ بلگوں نے اب دریا کا رخ کیا جہاں بے شمار جھلیاں رہتی تھیں۔ ایک بلگے نے ایک موٹی تازی جھلی پکڑی اور چرچے میں دبا کر لے اٹا کہ کسی درخت پر بیٹھ کر مزے سے کھاؤں گا، مگر جھلی بھی

جھلاتی ہیں۔“

میڈک اچھل کر کنویں کے ایک کنارے پر پہنچا اور وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور جھلی سے پوچھا ”کیا دریا اتنا چوڑا ہوتا ہے...؟“

جھلی نے کہا ”نہیں بھائی میڈک! یہ قاصلہ تو کچھ بھی نہیں۔ دریا تو کہیں زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔“

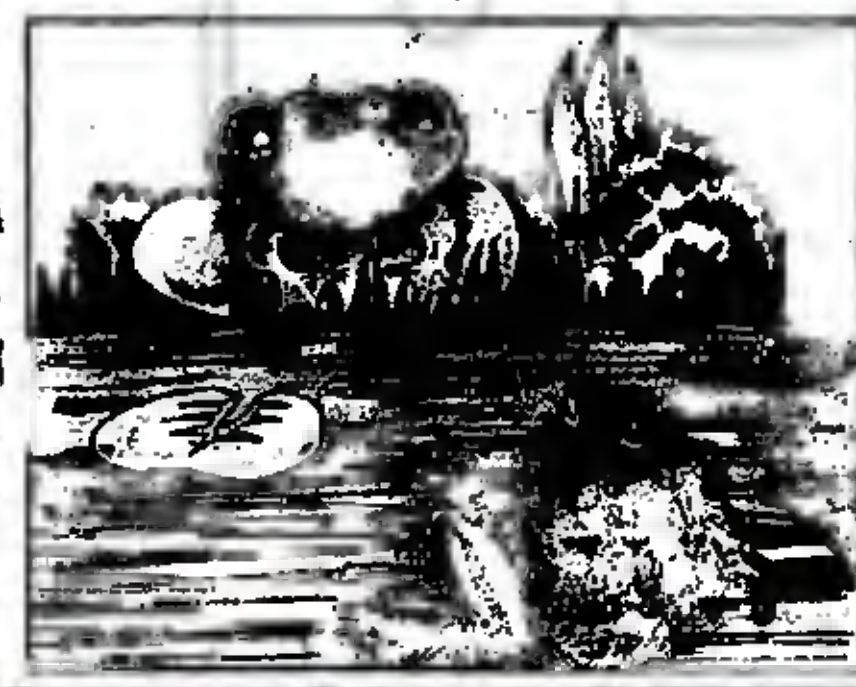
محمد اسد اسلام آباد

میڈک پھر اچھلا اور اچھل کر کنویں کے دوسرے کنارے پر گیا۔ پھر وہاں سے تیرتا ہوا آیا اور جھلی سے پوچھنے لگا ”دریا کیا اتنا لمبا ہوتا ہے...؟“ جھلی کو ہنسی آگئی اور وہ کہنے لگی ”نہیں نہیں میاں میڈک! یہ قاصلہ تو کچھ بھی نہیں ہے۔ دریا تو میلوں لمبا ہوتا ہے۔“

میڈک بڑی بڑی آنکھیں نکال کر جھلی کو دیکھنے لگا اور بولا ”تم ضرور مجھ سے مذاق کر رہی ہو۔ بھلا

طاقتور تھی، زور سے پڑ پڑائی اور بلگے کی چوٹے سے آزاد ہو کر نیچے گرمی۔ اتفاق سے بلگا اس وقت ایک کنویں کے اوپر سے گزر رہا تھا۔ جھلی آزاد ہو کر گرمی تو کنویں میں آن پڑی۔

اس کنویں کے اندر کئی چھوٹے بڑے میڈک بہت دنوں سے رہتے تھے۔ جھلی کو دیکھ کر بہت حیران ہوئے۔ انہوں نے ایسی چیز کبھی نہیں دیکھی تھی۔ ایک بڑا سا میڈک بہت کر کے آیا اور جھلی سے پوچھنے لگا ”تم کون ہو...؟ کہاں سے آئی ہو...؟“



جھلی نے اسے بتایا ”میں پانی کی مخلوق ہوں۔ مجھے جھلی کہتے ہیں۔ میں دریا میں رہتی تھی اور دریا ہی میرا گھر ہے۔“

میڈک نے حیرانی سے پوچھا ”دریا کیا ہوتا ہے...؟“

جھلی نے بتایا ”دریا بہت لمبا چوڑا ہوتا ہے۔ اس میں گہرا پانی ہوتا ہے جو بہتا رہتا ہے۔ جب پانی بہتا ہے تو لہریں اٹھتی ہیں اور ہمیں جھولا

## پتھر سے پتھر

کوئی دریا ہمارے کنویں سے بھی بڑا ہو سکتا ہے۔ تم یا تو میرا مذاق اڑا رہی ہو یا تم نے ضرور کوئی خواب دیکھا ہے۔ بھلا سوچنے کی بات ہے کہاں یہ لبا چوڑا کنواں اور کہاں تمہارا دریا؟

مچھلی بے چاری کیا جواب دیتی۔ خاموش ہو گئی اور آہستہ سے مینڈک سے کہنے لگی ”بھائی مینڈک! بات دراصل یہ ہے کہ جب تک تم کنویں سے نکل کر باہر کی دنیا نہیں دیکھو گے، تمہیں کسی بات کا یقین نہیں آئے گا۔ دنیا دیکھنی ہے اور نئی نئی چیزیں دیکھنی ہیں تو کنویں سے نکلو مگر مشکل یہ ہے کہ تمہارا کنواں سچ بچ بہت گہرا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ بگے کی چونچ سے تو نکل آئی، مگر اس کنویں سے کس طرح نکلوں گی.....“

تھوڑی سی دیر گزری تھی کہ کچھ بچے پانی کی تلاش میں اس طرف آئے۔ ان کے ہاتھ میں ڈول اور لمبی سی رسی تھی۔ ایک بڑے بڑے ڈول کو رسی سے باندھ کر کنویں میں ڈالا۔ ڈول میں پانی کے ساتھ مچھلی اور مینڈک بھی آ گئے۔

ایک لڑکا خوشی سے چلا اٹھا ”دوستو! ڈول تو ہم نے پانی نکالنے کے لیے ڈالا تھا۔ پانی کے ساتھ یہ مچھلی اور مینڈک بھی آ گئے۔“

دوسرا لڑکا بولا ”یہ بے چاری مچھلی اس کنویں میں کہاں سے آئی.....؟ چلو اسے دریا میں چھوڑ آئیں۔ ہمیں تو پانی چاہیے تھا۔“

بڑے رتھوں بچے تھے کہ انہیں مچھلی کے حال پر ترس آگیا۔ دوڑتے ہوئے بہت دور پہنچے والے دریا پر گئے اور مچھلی اور مینڈک دونوں کو دریا میں چھوڑ گئے۔

کھوے کھوے کھوے  
 چہ چال کھال کھال  
 اک لہری کے اور ہی  
 رہتا ہے ڈبکا کھوے؟  
 دیرے دیرے دیرے  
 ڈرے ڈرے ڈرے  
 ادھر والے ہی نے کھوے  
 جیسا بھی ہوں بنا کھوے  
 غول حیات کی خاطر ہے  
 آہاں سے آیا ہے  
 میرا جرم ہے دیرے چٹا  
 کوئی انکی سزا نہ دے  
 رہ کا روزا کہہ کر کھوے  
 رہے ہی سے ہٹا نہ دے  
 اسی لئے میں ڈرتا ہوں  
 غول میں دبکا رہتا ہوں

(مرسلہ: سندھو پائس۔ کراچی)

مینڈک نے جب دریا دیکھا تو حیران رہ گیا۔ اب اسے مچھلی کی باتوں پر یقین آنے لگا اور سوچنے لگا کہ اب میں واپس کنویں میں جا کر دوسرے مینڈکوں کو بتاؤں گا کہ مچھلی جو کچھ کہہ رہی تھی وہ سچ تھا۔ میں وہ سب دیکھ کر آ رہا ہوں!



# دو چوہے

کی زندگی ہے۔ جو وقت ہنس خوشی اور آرام سے گزر جائے وہ نسیبت

دو چوہے ایک دوسرے کے بہت گہرے دوست تھے۔ ایک چوہا

ہے۔ اس اب تم میرے ساتھ چلو۔ دونوں پاس رہتے تھے۔ باقی زندگی آرام سے گزرے گی۔

شہر کی ایک حویلی میں بیٹا کر رہتا تھا اور دوسرا اپہڑوں کے درمیان ایک گاؤں میں رہتا تھا۔ گاؤں اور شہر میں فاصلہ بہت تھا اس لیے وہ کبھی کبھار ہی ایک دوسرے سے ملتے تھے۔

گاؤں کے چوہے نوپنے دوست کی باتیں اچھی لگتیں اور وہ شہر چلنے پر راضی ہو گیا۔ شام کے وقت چل کر دونوں دوست آدھی رات کے قریب شہر کی اس حویلی میں جا پہنچے جہاں شہری چوہے کاٹل تھا۔ حویلی میں ایک ہی دن پہلے بڑی دعوت ہوئی تھی۔ وہاں پہنچے تو دیکھا کہ حویلی کے نوکروں نے اچھے اچھے کھانے کھڑکیوں کے پیچھے پھپھا رکھے تھے۔ شہری چوہے نے اپنے دوست، گاؤں کے چوہے کو ریشمی قالین پر بٹھایا اور کھڑکیوں کے پیچھے بیٹھے ہوئے کھالوں میں سے طرح طرح کے کھانے اس کے سامنے لا کر رکھے۔ مہمان چوہا کھانا جاتا اور خوش ہو کر کہتا جاتا "ولویار! کیا مزیدار کھانے ہیں۔ ایسے کھانے تو میں نے خواب میں بھی نہیں دیکھے تھے۔"

ایک دن جو ملاقات ہوئی تو گاؤں کے چوہے نے اپنے دوست شہری چوہے سے کہا "بھائی! ہم دونوں ایک دوسرے کے گہرے دوست ہیں۔ کسی دن میرے گھر تو آئیے اور ساتھ کھانا کھائیے۔"

اچھی دو دونوں قالین پر بیٹھے کھانے کے حیرت لوت ہی رہے تھے کہ یکایک کسی نے دروازہ کھولا۔ دروازے کے کھٹنے کی آواز پر دونوں دوست گھبرا گئے اور جان بچانے کے لیے ادھر ادھر بھاگنے لگے۔ اتنے میں دوکتے بھی زور زور سے بھونکنے لگے۔ یہ آواز سن کر گاؤں کا چوہا ایسا گھبرا گیا کہ اس کے ہوش و حواس اڑ گئے۔ اچھی وہ دونوں ایک کونے میں دبے ہوئے تھے کہ بلجوں کے غرات کی آواز سنائی دی۔ گاؤں کے چوہے نے گھبرا کر اپنے دوست شہری چوہے سے کہا

شہری چوہے نے اس کی دعوت قبول کر لی اور مقررہ دن وہاں پہنچ گیا۔ گاؤں کا چوہا بہت عزت سے پیش آیا اور اپنے دوست کی خاطر مدارات میں کوئی کسر اٹھانہ رکھی۔ کھانے میں مٹر، گوشت کے ٹکڑے، آٹا، پیاز اور پیٹھے میں پکے ہوئے سیب کے تازہ ٹکڑے ان کے سامنے لا کر رکھے۔ شہری چوہا کھانا رہا اور وہ خود اس کے پاس بیٹھا ٹٹٹی ٹٹٹی باتیں کرتا رہا۔ ان اندیشے سے کہ کہیں مہمان کو کھانا کم نہ پڑ جائے وہ خود پیچوں کی بہلیات میں لے کر آہستہ آہستہ چاہتا رہا۔

"اسے بھائی! اگر شہر میں ویسا مزہ اور یہ زندگی ہے تو یہ تم کو مبارک ہو۔ میں تو ہمارے آیل لکی خوشی سے میرے لیے تو اپنا گاؤں، اپنا گند اہل اور مٹر کے دلنے ہی ٹھیک ہیں۔"

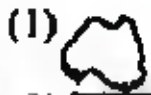
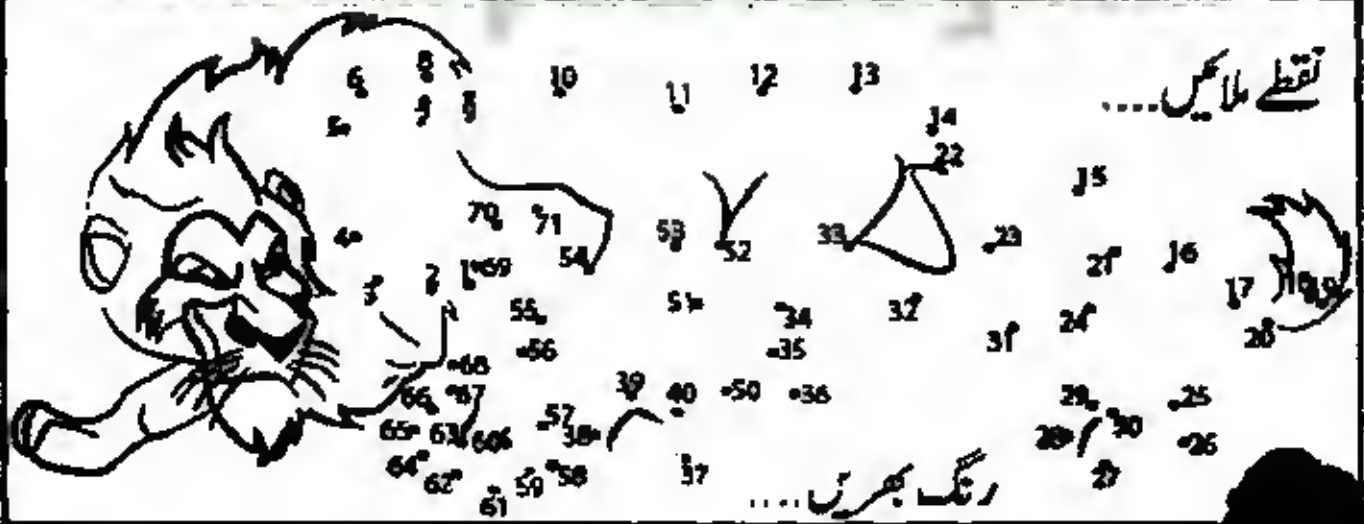
جب شہری چوہا کھانا کھا چکا تو اس نے کہا "اگر اجازت ہو تو میں کچھ کہوں....؟"

گاؤں کے چوہے نے کہا "کہو بھائی! لکی کیا بات ہے....؟"

شہری چوہے نے کہا "تم ایسے خراب اور گھسے مل میں کیوں رہتے ہو....؟ اس جگہ نہ صفا کی ہے اور نہ روتی۔ چاروں طرف پیٹا، ہندی اور تالے ہیں۔ دور دور تک کوئی نظر نہیں آتا۔ تم کیوں نہ شہر میں چل کر رہو۔ وہاں بڑی بڑی عمارتیں ہیں۔ صاف ستھری روشن سڑکیں ہیں۔ کھانے کے لیے طرح طرح کی چیزیں ہیں۔ آخر یہ دو دن

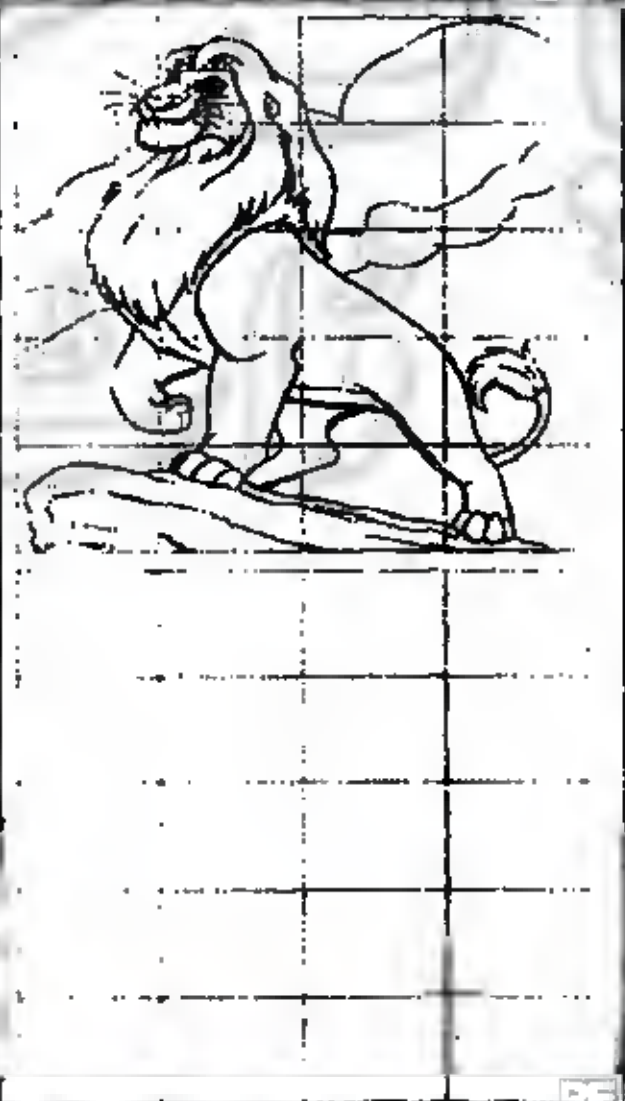






مصور  
بنیں

تصویر دیکھ کر دیکھ  
مجھے خانوں میں  
رنگ بھریں





پہلا دوست: ابھی میں ہاتھی کی طرف بڑھائی تھا کہ کھلونوں کی دکان کا مالک آگیا۔

(مرسلہ: صہیب ناصر سلاہور)

... بیٹا اپنے ابو سے: ابا جان جب امی گنا گاتی ہیں تو آنکھیں کیوں بند کر لیتی ہیں؟

باپ: تمہاری امی بہت رحم دل ہیں۔ ان کی آواز سننے سے دوسروں کو جو

صدمہ ہوتا ہے تمہاری امی وہ دیکھ نہیں سکتیں اس لیے آنکھیں بند کر لیتی ہیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

... استانی (شاگرد کی ماں سے): آپ کے بیٹے کو پڑھنے کا بالکل شوق نہیں ہے۔

ماں: یہ بات غلط ہے اگر میرے بیٹے کو پڑھنے کا شوق نہ ہو تو ہر کلاس میں دو تین ماں کیوں لگاتا۔

(مرسلہ: یوحید احمد۔ سیالکوٹ)

... ماں (بیٹے سے): ہمیشہ بڑے بننے کی کوشش کیا کرو۔ ذرا بتاؤ کہ تم کیلے چاہتے ہو؟

بیٹا: ہاتھی بنوں گا کیونکہ اس سے بڑا کوئی نہیں ہے۔

(مرسلہ: محمود نیاز۔ اسلام آباد)

... باپ بیٹے سے: بیٹا اس مرتبہ امتحانوں میں 90 فیصد مار کس لانا۔

... تم بچے اپنے اپنے ابو کے دانتوں کی تقریب کر رہے تھے۔ پہلا: میرے ابو کے دانت دودھ کی طرح سفید ہیں۔

دوسرا: میرے ابو کے دانت تو میرے کی طرح چمکدار ہیں۔

تیسرا: میرے ابو کے دانت تو جادو کے ہیں کبھی میز پر ہوتے ہیں تو کبھی منہ میں۔

(مرسلہ: ہارسلان انصاری۔ کراچی)

... ڈاکٹر عورت سے: یہ کتنی حیرت کی بات ہے کہ کل آپ کا

وزن 120 پاؤنڈ تھا اور آج صرف 80 پاؤنڈ۔

عورت: آج میں بیک اپ نہیں کر کے آئی۔

(مرسلہ: بلاشکل علی۔ میرپور خاص)

... ایک دوست دوسرے سے:

یار پتہ ہے کہ کل میں نے ایک گھوڑے کو ٹھوکر ماری تو اس کی تانگیں لوٹ گئیں اور شیر کو ٹھکراتا تو وہ دور جا کر اور جنگلی بھینسے کے

سینگ اتنی زور سے مروڑے کہ وہ ٹوٹ گئے۔

دوسرا دوست: اگر تم اتنے ہی بہادر ہو تو ہاتھی کو کچھ کیوں نہیں کہا؟

بیٹا: نہیں، ابو پورے 100 فیصد لادیں گے۔

باپ: کیوں مذاق کر رہے ہو۔ بیٹا: شروع کس نے کیا تھا۔

... استاد (طالب علم سے): کل

میں نے کہا تھا کہ تم ٹیبل یاد کر کے آنا۔ کیا ٹیبل یاد کر کے آئے ہو؟

طالب علم: جی سر میں نے ٹیبل یاد کر لیے ہیں۔

طالب علم: ڈائمنگ ٹیبل، ڈائمنگ ٹیبل اور ٹائم ٹیبل۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

... ایک شاعر (اپنی بیوی سے): میں اپنی شاعری سے دنیا میں آگ لگا سکتا ہوں۔

بیوی (شوہر سے): تو آپ اپنی دو تین غزلیں چولہے میں بھی ڈال دین تاکہ میں اپنی روٹی پکا سکوں۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)













قزلبه اقبال۔ قزلبه حسن۔ کام سعید۔ قیوم ہاشم۔ کھوم اختر۔ کلیم  
کلی نکس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔  
محمد علی۔ محمد عرب۔ محمد عبد اقبال۔ عثمان۔ سز بیانات۔ سز  
جیس راہ۔ سز حامد۔ سز یاس۔ سز شاد۔ سز علی۔ سز میر۔ سز  
زیبہ۔ سز زینہ مشتاق احمد۔

**دوبیخان:** ابو تیمر۔ احتکام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ اویہ  
دادو۔ اسد۔ حمزہ۔ اسمہ حنا۔ اسمہ حنا۔ اسمہ حنا۔ اسمہ حنا۔ اسمہ حنا۔  
بیکر۔ امینہ بی بی۔ امینہ بی بی۔ امینہ بی بی۔ امینہ بی بی۔ امینہ بی بی۔  
رحمن۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاتقہ۔ آصف رحمان۔  
آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ بہان علی۔ رحمان علی۔ بشری  
بی بی۔ بشری فقیہ۔ بشری۔ بشری۔ بشری۔ بشری۔ بشری۔ بشری۔ بشری۔  
انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔  
آصفہ نامہ۔ آصفہ نامہ۔ آصفہ نامہ۔ آصفہ نامہ۔ آصفہ نامہ۔  
احمد۔ حمیدہ کوثر۔ حمیدہ مقصود۔ حمیدہ شکیلہ۔ حمیدہ شکیلہ۔ حمیدہ شکیلہ۔  
جہیدہ بی بی۔ جہیدہ بی بی۔ جہیدہ بی بی۔ جہیدہ بی بی۔ جہیدہ بی بی۔  
چوہدری امین۔ حنی شاکت۔ حاشم۔ حانکہ عثمان۔ خاد رشید۔ حامد  
شید۔ حامد اید۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔  
حسنینہ رحیلہ حلفہ۔ حفیظہ بی بی۔ حوزہ مراد۔ حمیدہ زہدہ۔ حمیر علی بی بی۔ حنا۔  
حسنہ۔ حفصہ احمد۔ خورشید احمد۔ خورد شہد بی بی۔ دلیرہ عثمان۔ راشدہ بانو۔  
راشدہ بی بی۔ راشدہ بانو۔ راشدہ بانو۔ راشدہ بانو۔ راشدہ بانو۔  
نہالہ۔ رضوان احمد۔ رشیدہ بی بی۔ رشیدہ بی بی۔ رشیدہ بی بی۔ رشیدہ بی بی۔  
شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔ شیر۔  
سکین۔ روشن علی۔ روشن علی۔ روشن علی۔ روشن علی۔ روشن علی۔  
ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔ ساجدہ۔  
تائر۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔  
کی۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔ سعیدہ۔  
پرانہ۔ شہزادہ پرائہ۔ شہزادہ عثمان۔ شہزادہ طاہرہ۔ شہزادہ پرائہ۔  
شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔ شامہ۔  
پدیری۔ شہناز خانہ۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ سائیدہ بی بی۔ سائیدہ۔  
صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔ صفیہ۔  
نبیلہ خانہ۔ نبیلہ خانہ۔ نبیلہ خانہ۔ نبیلہ خانہ۔ نبیلہ خانہ۔ نبیلہ خانہ۔  
نعمت۔ شہدہ بی بی۔ شہدہ بی بی۔ شہدہ بی بی۔ شہدہ بی بی۔ شہدہ بی بی۔  
عمر اقبال۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔ عاتقہ۔  
لطیفہ۔ عائشہ خانہ۔ عبد العظیمہ۔ عبد الرحیم۔ عبد الرشید۔ عبد ابراہیم۔  
عبد الحقا۔ عبد اللہ۔ عبد انجیدہ منیری۔ عبد اللہ۔ عثمان راہد۔ عثمان  
خاتون۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔ عثمان۔

عبد العزیز۔ احمد نواز۔ امجد احمد۔ میرا یحییٰ۔ رنیر خوشنود۔ راق  
تکبیر۔ رونق نصیر۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ سبک۔ زاہدہ سبک۔ سعید احمد۔ سعید  
خانہ۔ سعیدہ بی بی۔ سکین خوشنود۔ شازیہ۔ شہزادہ نذر۔ شہزادہ نذر۔  
شہزادہ سکین۔ شہزادہ سبک۔ شکیل احمد۔ شکیلہ بی بی۔ شہزادہ شہزادہ۔ شہزادہ شہزادہ۔  
صائمہ شہزادہ۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ بی بی۔  
غابہ علی شہزادہ۔ عابدہ صادقہ۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔  
غیاثہ سعیدہ۔ عامر امتیاز۔ عدنان نوری۔ عدنان نوری۔ عدنان نوری۔ عدنان نوری۔  
سنگھان۔ ظہیر صدیقی۔ صبرین اسلمہ۔ فیصل سلطان۔ فیصل  
خوشنود۔ کاشف نعیم۔ گلزار عظیمہ۔ گلزار عظیمہ۔ گلزار عظیمہ۔ گلزار عظیمہ۔  
مشیر۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد ارسلان۔ محمد ارسلان۔ محمد ارسلان۔  
صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور بی بی۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم۔  
حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرمان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد سکین۔ محمد نعمان  
صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمد عارف محمود۔ محمد عثمان۔ محمد عثمان۔  
مریم بی بی۔ مریم سعید۔ مسلمانہ دکان۔ کفہ گلہ۔ کفہ گلہ۔ کفہ گلہ۔  
انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔  
غیر الدین۔ نجیب احمد۔ نجیب احمد۔ نجیب احمد۔ نجیب احمد۔ نجیب احمد۔  
خوشنود۔ زاہدہ بی بی۔ ذبیحہ صدیقی۔ زاہدہ بی بی۔

**پشاور:** انوارہ گلزار۔ انوارہ گلزار۔ انوارہ گلزار۔ انوارہ گلزار۔  
انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔ انورہ بی بی۔  
سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید کریم اللہ۔ سید منظور حسین  
شاہ۔ شہزادہ شہزادہ۔ سائیکہ بی بی۔ ظہیر حسین۔ ظہیرہ عثمان۔ ظہیرہ  
کوثر۔ ظہیرہ احمد۔ ظہیرہ بی بی۔ ظہیرہ بی بی۔ ظہیرہ بی بی۔ ظہیرہ بی بی۔  
ذہین۔ ذہینہ خانہ۔ ذہینہ کوثر۔ ذہینہ کوثر۔ ذہینہ کوثر۔ ذہینہ کوثر۔  
کشمیر بی بی۔ کھنڈہ بی بی۔ گلزار احمد۔ گلزار احمد۔ گلزار احمد۔ گلزار احمد۔  
کریم۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد محبوب۔ محمد محمد۔  
مس مقصود۔ مقبول بی بی۔ میر حسین۔ ناصر حنیف۔ نبیلہ اختر۔ نعمان  
احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بی بی۔ ذاکرہ تنویر حسین۔

**پشاور:** اللہ علی۔ انیلہ۔ بشری خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بلال۔ بلال۔  
فاضلہ۔ فیض شہزادہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔  
حسین بی بی۔ حوزہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔ حمیدہ۔  
رقیہ حسن۔ ریاض بی بی۔ زاہدہ اکبری۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ بی بی۔  
مراد بی بی۔ مراد احمد۔ سعیدہ بی بی۔ شادیہ۔ شہباز بی بی۔ شہباز بی بی۔  
احمد۔ حفیظہ پرائہ۔ حمیرہ بی بی۔ حمیرہ بی بی۔ حمیرہ بی بی۔ حمیرہ بی بی۔  
شیرازی۔ شہزادہ اختر۔ شہزادہ صبری۔ شہزادہ سعیدہ۔ شہزادہ سعیدہ۔  
بنت۔ عظمت۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔  
عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔  
عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔ عابدہ بی بی۔





Unity in Diversity

# 2015 آدم ڈے ADAM DAY / ДЕНЬ АДАМА

"اللہ آپ سب کو خوش رکھے، سبوں اور راحت و آرام خطا کرے۔ آدم دن کی تقریب اس لئے منعقد کی جاتی ہے کہ آدم اور حوا کے رشتے سے ہم سب بہن بھائی ہیں۔ کوئی بھی عیاشی چاہے وہ کسی مذہب سے تعلق رکھتا ہو یا کسی مذہب سے تعلق نہ رکھتی ہو آدم اور حوا کے رشتے سے بہن بھائی اور بہن ہیں۔"

کوئی بھائی اور بہن سے بھائی و ستا ہ نہیں بھائی بھائی بننے اور پر نظر نہیں کرتا۔ بھائی بھائی کی روزی ٹھک نہیں کرتا۔ ہر ان بھائی کو جو صاحب استطاعت بنے اپنی ان بھائیوں کی مدد کرنی چاہیے جو صاحب استطاعت نہیں ہیں۔

یہ جو امتیاز ہے کہ کوئی اور سے نکالے ہے سب بھائی اور بہن کی ہی زیادتی یا اختلاف کی وجہ سے ہے۔ نیشن میں سب آدم کی اولاد۔

سب بھائیوں کی تعلیمات ایک ہی ہیں وہ یہ کہ اللہ ایک ہے وہی عبادت کے لائق ہے۔ وہی حیات دہا ہے وہی موت دہتا ہے۔

جہوت نہ ہو لو، لوگوں کو قتل نہ کرو، پڑوسیوں کے حقوق پورے کرو۔ مسافروں کو

لندن، انگلینڈ رپورٹ: منصور علی

عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقد ہاں لندن کے زیر اہتمام ایسٹ ایم ٹاؤن ہاں لندن میں آدم دن کی تقریب منعقد ہوئی۔ ان تقریب میں شریک ہونے کے خطاب کرتے ہوئے تقریبین نے مختلف مذاہب، عقائد اور مذاہب فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور بہن بھائی چارہ کے فروغ پر زور دیا۔

اس پروگرام میں سید عظیمیہ کے سرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے خصوصی خطاب کی ویڈیو دکھائی گئی۔ عظیمیہ صاحب نے فرمایا



READING Section

2015

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



راستہ بتاؤ۔ جو تمہارے  
بھائی غریب، مسکین یتیم  
جس ان کی خبر گیری  
کرو۔

اللہ تعالیٰ سے دعا  
ہے کہ دنیا سے نتریں  
اور تعصب ختم ہوں۔  
آمین۔

اس تقریب میں  
پادری برٹو نیلوڈرن

(Father Britto

میخائل

فائلرز

Michael Faulds

برہانگاری کی سسر

Sister جیورجیا

Georgia اور دیگر

خدا رب کے نمائندوں

کے حضور میسر آئے

واستحکم فورسٹ سائیک

حمود، میسر آف بیورنگ برین ایگلنگ Brain

Engling، میسر آف میرین ڈیوڈ چنگ David

Chung، ونسل مسعود احمد، ونسل ندیم نغی، ونسل

نیافت نغی، ونسل محمد جاوید، ونسل مرزا رشید اور

دیگر معززین شریک ہوئے۔

تقریب کے سیمین خصوصی، لارڈ میسر، ذہنی لارڈ

منیب، مہر آف پارلیمنٹ، ونسل احمد بنی رہنماؤں اور

دیگر آہم ذمے داروں کی اس تقریب کو سراہتے ہوئے

کہا کہ آہم ذمے اتحاد کی ایک مثال ہے، ہم سب بظاہر

مختلف نظر آتے ہیں مگر ہم سب ایک ہیں، ہمارے



READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



پروگرام کے دوران مشہور گلوکار روشن عباس  
 سمیت دیگر فنکاروں نے عارفانہ کلام پیش کیا۔  
 پروگرام کے اختتام پر گرامر مراقبہ ہال لندن  
 محمد علی شاہ اور فرحان غنی شاہ نے مہمانوں کو شکریہ ادا  
 کیا۔ نظامت کے فرانسس مہوش طارق اور اطہر رعنا  
 نے انجام دیا۔ اس موقع پر ایک کتابچہ بھی شائع کیا  
 گیا، جس میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور  
 ذاکر وکٹریوسف عظیمی کے بیانات شامل تھے۔

حقوق ایک ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی عزت کرنی  
 چاہیے اور تفرقے میں نہیں پڑنا چاہیے اور ایک  
 دوسرے کو قبول کرنا چاہیے۔  
 قبل ازیں پروگرام کا آغاز مستشرق قریشی نے  
 تلاوت قرآن پاک اور نعت رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے کیا۔  
 عظیمیہ فاؤنڈیشن یو کے کے صدر عبدالرؤف نے  
 تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ مہوش طارق نے  
 عظیمیہ کا تعارف پیش کیا۔

READING  
 Section

2015

SCANNED BY AMIR

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کارنیکار ڈو پیغام پیش کیا گیا۔

مسی ساگا، کینیڈا رپورٹ: سمنان سلطان

ذاتِ حق و قدوس عظیمی نے اپنے تحریری پیغام میں فرمایا۔ ”انسان کو اس دنیا میں اپنی معیشت اور معاشرت کی بقا اور ارتقاء کے لیے امن کی ضرورت ہے۔ امن کے ساتھ ساتھ انسان کو اپنے باطن میں سکون درکار ہے۔ دولت سے اور سائنس و ٹیکنالوجی سے سکون نہیں خریداجا سکتا۔ مثبت سوچ اور انسان دوستی کے جذبہ آوی کو سکون عطا کرتے ہیں۔“

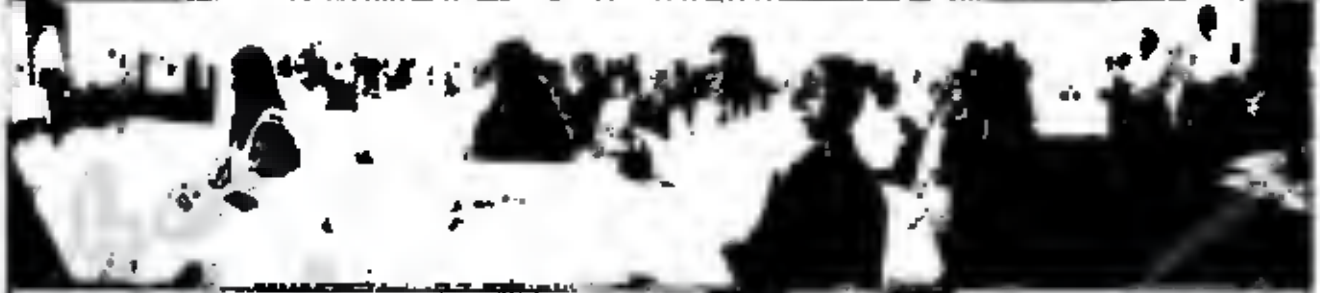
عظیمی اسے پچھلے ایڈیشن آف ایس سی سی (ASHC) مراقبہ ہال ٹینیسیا کے زیر اہتمام مسی ساگا میں آوم ڈے منایا گیا۔ پروگرام کے آغاز میں کامران خان نے تلاوت قرآن پک، فرمین خان نے آوم ڈے کا تعارف اور شیخ اہلک نے سلسلہ عظیمی کی تعلیمات اور مقاصد بیان کئے۔ پروگرام میں سلسلہ عظیمی کے مرشد حضرت

انسانوں کے باطنی معاملات پر امن طور پر طے کئے جائیں اور جو آدمی داخلی طور پر پرستار رہے۔ اس مقصد کا حصول نفس و دانش اور الہامی ہدایات کے ذریعے ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ اولاد آوم کو یہ مشق کہ ذمہ داری یاد دلانے کے لیے سلسلہ عظیمی نے آوم ڈے کا اہتمام کیا ہے۔“



READING Section

SCANNED BY AMIR



کئے تھے عزت، تہصیب موجود رہے گا۔۔۔ ربی ایڈم  
کنفر Adam Cutler نے آدم ذسے پرد گرام کی  
تعریف کی اور کہا کہ "تمام انسان آدم کی اولاد ہیں۔"  
پرد گرام کے دوران مشہور گلہ کار طارق حمید نے  
صوفیانہ کلام پیش کیا۔ صدف جیلانی نے ذکر اور  
مراقبہ کا طریقہ بتایا، نگران مراقبہ بان حکیمہ رشیدہ  
جیلانی نے مراقبہ آرایا اور مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

Universal oneness کے ڈیوڈ ٹیمین  
David Gellman نے اپنی تقریر میں کہا "محبت  
ایک تقسیم ترین تھکے ہے۔ ہمیں کسی سے امتیاز نہیں  
پر تاجا ہے۔"  
فرق میڈیشن ٹروپ کی ایوانا پوپا loana  
Popa نے اپنی تقریر میں کہا "جب تک ہم اپنی روئے  
تھے قریب نہیں ہونگے ہمارے اندر ایک دوسرے

READING  
Station

2015

SCANNED BY AMIR

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

## نیویارک، امریکہ

رہبر شہناز امیر الدین

مراقبہ ہالی نیویارک کے زیر اہتمام آدم ڈے کی تقریب کا آغاز حافظہ طیبہ عثمان نے قرآن پاک کی تلاوت سے کیا۔ اقراء نے ہدیہ نعت پیش کیا۔ مگر ان مراقبہ ہالی، وقار عباس نے خطبہ استقبالیہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ

”آدم ڈے کے انعقاد کا مقصد بین الثقافت اتحاد کے لیے ایک پلیٹ فارم مینا کرنا ہے، حضرت آدم علیہ السلام سب انسانوں کے باپ تھے، آدم کے رشتے سے سب انسان آپس میں بہن بھائی ہیں۔“



دوران تقریب یوم آدم کی مناسبت سے سلسلہ عطیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کارڈ پکارڈ پیغام پیش کیا گیا۔ اس موقع پر ایک مقرر فرہنگین بیگز Franklin Blacker نے کہا کہ، آدم ڈے تمام مکتبہ نگار اور معاشرتی طبقات کو ایک پلیٹ فارم پر لانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ڈاکٹر ونو مہانی نے صوفیائے کرام کی تعلیمات پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ سکھ مت کی کتاب میں بابا فرید گنج شکر کے 134 اشعار موجود ہیں، انہوں نے حضرت امیر خسرو، حضرت فرید الدین مسعود گنج شکر، حضرت شیخ نظام الدین اولیاء، خواجہ معین الدین چشتی اور دیگر اولیاء کرام کے حالات زندگی اور امیر خسرو کی رہنمائی پیش کی۔

سلسلہ عطیہ کے اراکین میں احسن مدیم، امرت فاضلہ، ارفع آصف نے آدم ڈے کی مناسبت سے مقالات پیش کیے۔

تکلمات کے فرائض محترمہ فروغ انجم نے ادا کیے۔ تقریب کے انتظامات میں آصف، نوافل، وقار، جنید اور کاشف نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ تقریب کے اختتام پر مگر ان مراقبہ ہالی وقار عباس نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔

ماسکو، روس

رپورٹ: خالد محمود

Irina Gereeva سنے آدم ڈے کی مناجت سے  
مقارہ پیش کرتے ہوئے کہا کہ ”خدا نے آدم و حوا کو  
باپ اور ماں کے بغیر پیدا اور آدم و حوا سے ہی نسل  
انسانی کی افزائش ہوئی، ہم سفید یا سیاہ، سرخ یا نیلی  
رنگت رکھتے ہیں، کسی کی ٹاک چھوٹی ہے، کسی کی  
آنکھیں، کسی کا قد چھوٹا ہے، کسی کی رنگت سفید ہے  
کسی کی سیاہ۔ تاہم، ہم سب ایک نوع ہیں، اور ایک ہی  
ماں باپ کی اولاد ہیں۔۔۔ ہم ایک دوسرے کو سیاہ اور  
سفید، یورپی، امریکی، ایشیائی اور افریقی کہتے ہیں۔ یہ  
سب ہماری ظاہری شکل سے تعلق رکھتا ہے، تاہم

مراقبہ ہال ماسکو، روس کے زیر اہتمام 10 اگست  
کو ماسکو میں آدم ڈے کی تقریب منعقد کی گئی، جس  
میں مختلف مذاہب و اعتقادات کے ماننے والوں نے  
شرکت کی۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس  
الدین عظیمی کا ویڈیو ریکارڈ پیغام پیش کیا گیا۔

قلمی اوزار تقریب کا آغاز تلاوت قرآن پاک  
سے ہوا۔ ولیر ایچاگو Valeriy Bugaev نے

صوفیانہ کلام پیش کیا۔

نینا بسترووا Elena

Bystrova نے

سلسلہ عظیمیہ کے ماہر

حضرت قلندر بابا اولیا،

مرشد کریم حضرت

خواجہ شمس الدین

عظیمی اور آدم ڈے کا

تعارف پیش کرتے

ہوئے کہا کہ ”آج دنیا

ہنگامہ آرائی اور جنگوں

سے بھری ہوئی ہے،

انسانوں کے درمیان

امن، ہم آہنگی اور

رواداری کا پیغام

پہنچانے کے لئے آدم

ڈے کا انعقاد کیا

جاتا ہے۔“

پاکستان کے قلمی اوزار نے

مریوا



پاکستان کے قلمی اوزار نے مریوا

READING SECTION

2015ء

SCANNED BY AMIR



تقریب میں شریک مختلف مذاہب و بنیادوں میں  
برہما گاندھی کی سدھارانی پیتھا، ذنی ماہ تہت اسپر چول  
سینٹر کی رپرینٹیشن اور سلسلہ نقشبندیہ سے تعلق رکھنے  
والے ارسلان آفندی نے آدم ذسے کی اس تقریب  
کو سراہتے ہوئے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

مراقبہ ہال روہی کے گمراہ خالد محمود عظیمی نے  
خطاب کیا کہ ”آدم ذسے ایک بین الثقافتی و بین  
الحضارہ ایونٹ ہے، جس میں ہم سب اس ایک ہستی  
کی یاد مناتے ہیں جس سے ہم سب کا مشترکہ رشتہ  
ہے۔ ہم سب آدم اور حوا کی اولاد ہیں، اور اس رشتے  
سے آپس میں بہن بھائی ہیں۔ ہم سب مختلف نظریات  
آتے ہیں، لیکن کسی نہ کسی طرح ہم ایک ہی خاندان  
سے تعلق رکھتے ہیں۔ ہمیں مذہب، نسل، جنس وغیرہ  
سے قطع نظر، ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیے۔“

آخر میں خالد محمود نے ڈاکٹر ہر اقبال کو رایا اور  
مہمانوں کا شکر یہ ادا کیا۔

روح ان تمام رکاوٹوں سے آزاد ہے۔ ہر انسان کی  
روح کا ایک ہی رنگ ہے، اور سب انسان آدم سے  
منسلک ہیں، آدم ذسے منانے کا مقصد یہی پیغام  
پہنچانا ہے۔“

میکائل بیلیاکو Mikhail Beliakov نے  
روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر اور اسکالر ڈاکٹر  
وقار یوسف عظیمی کا تحریری پیغام روسی زبان میں  
پڑھ کر سنا۔





# دعاؤں سے علاج

میاں بیوی  
میں اختلافات

3

ادارہ

شادی کے دو ماہ بعد سسرال والوں نے ہمیں کہا کہ اب اپنا بندوبست کریں اور کراؤں۔ میرے شوہر کی آمدنی زیادہ نہیں۔ اس لیے ہم کراچی کے ایک اچھے علاقے سے مجبوراً ایک پسماندہ علاقے میں چوتھی منزل پر دو کمرے کے ایک قیٹ میں کرایہ پر رہنے لگے۔

میرے شوہر چند ماہ تک تو میرے ساتھ ٹھیک رہے پھر ان کے انداز و اطوار تبدیل ہونے لگے۔ مجھ پر طنز کرنا، بات بے بات جھڑک دینا حتیٰ کہ مجھ پر ہاتھ بھی اٹھانے لگے۔

میں نے اپنی والدہ سے بات کی۔ ماں نے مجھے سینے سے لگایا، پیار کیا اور مجھے گھر کے خرچ کے لیے پیسے بھی دیئے۔ میرے بھائیوں کو پتہ چلا تو انہوں نے کہا کہ اب تم سے ہمارا کوئی تعلق نہیں ہے۔

میں ماں بنا چاہتی ہوں لیکن میرا شوہر راضی نہیں ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اسے فی الحال بچے نہیں

والدین کی مخالفت کے باوجود پسند کی شادی:

سوال: چند سال پہلے میری سوبال پر ایک لڑکے کے ساتھ دوستی ہو گئی۔ اس وقت میں انٹر میں پڑھتی تھی۔ میری بعض دوستوں نے سمجھایا کہ اس طرح کی دوستیاں عارضی ہوتی ہیں۔ ان سے زیادہ توقعات رکھنا ٹھیک نہیں لیکن اس نے چند ماہ بعد اپنی والدہ کو ہمارے گھر بھیج دیا۔

اس کی والدہ نے کہا کہ وہ صرف اپنے بیٹے کے اصرار پر رشلے کر آئی ہیں۔ ان کے گھر کے باقی افراد اس رشتے کے حامی نہیں ہیں۔ یہ سن کر میرے والدین اور بھائیوں نے انکار کر دیا لیکن لاہر میری بھی ضد تھی کہ شادی ہر حال میں اس لڑکے کے ساتھ ہی کروں گی۔

بہر حال دونوں گھرانوں کی شدید مخالفت کے باوجود یہ شادی ہو گئی۔

يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ الَّذِي بَدَأَ بِكُمْ وَيَتَّوَكَّلَ عَلَيْكُمْ  
سُنتَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ  
وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنی ذمہ داریوں کی ادا لگی، آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک سے رہنے توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ہفتہ کے دن شہد کر کے بعد میں پوسے کر لیں۔

ازدواجی تعلقات پر بندش: سوال: میری شادی کو ایک سال ہو گیا ہے۔ شادی کی سات ہی میرے شوہر کی اچانک طبیعت خراب ہو گئی۔ ایک ہفتہ ہسپتال میں رہے۔ کئی ٹیسٹ ہوئے مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ گھر آنے کے بعد وہ بہت خاموش رہنے لگے اور زیادہ تر وقت اپنی والدہ کے کمرے میں گزارنے لگے۔

وہ مجھے کہتے ہیں کہ تم مجھے بہت عزیز ہو۔ میں تمہارے ساتھ زندگی کی خوشیاں حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن....

اپنے کمرے میں آتے ہی ان کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔ انہیں سر میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ غصہ آتا ہے اور آنکھوں سرخ ہو جاتی ہیں۔ سر ریل وانوں نے حامل حضرات سے رجوع کیا۔ انہوں نے بتایا کہ ازدواجی تعلقات پر شدید بندش کروا دی گئی ہے۔

کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے میرے شوہر پر جادو کے اثرات ختم ہو جائیں اور ہم دونوں ناراض اور خوش گوار ازدواجی زندگی بسر کریں۔

چالیں۔ ہمارے درمیان اکثر جھگڑا ہوتا ہے۔ کہتا ہے کہ اگر مجھ سے تنگ آگئی ہو داہنی ماں کے گھر واپس جاسکتی ہو۔ اس کے گھر والے مجھ سے نہیں ملتے لیکن انہوں نے اپنے بیٹے سے ناٹھ قائم رکھا ہوا ہے۔ وہ ہفتہ ہفتہ دن میں اپنے والدین کے ہاں جاتا رہتا ہے۔ میرے بھائی مجھ سے ناراض ہیں شوہر بے رخی برت رہا ہے۔ وہ مجھے ماں بننے کی خوشی سے محروم رکھنا چاہتا ہے۔ اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ میں کیا کروں۔

جواب: یہ ہر لڑکی کا حق ہے کہ اس کا نکاح اس کی رضامندی سے ہو۔ مگر لڑکی کسی خاص شخص کے ساتھ نکاح کی خواہش مند ہو تو یہ بات اسے اپنے والدین بالخصوص والدہ سے بتا دینی چاہیے۔

والدین کی رضامندی کے بعد اگلا قدم اٹھانا چاہیے۔ والدین کی رضامندی اور ان کی دعائیں پسند کی شادی کرنے والوں کے لیے برکت و عاقبت کا ذریعہ بنتی ہیں۔

لڑکے کو بھی شادی کے لیے اپنے والدین کو آگاہ کر دینا چاہیے اور والدین کی رضامندی کے بعد باقاعدہ رشتہ بھیجنا چاہیے۔ پسند کی شادی کرنے والے لڑکے اور لڑکی دونوں کے لیے اس طریقہ کار پر عمل کرنا احسن عمل ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہو۔ وہ آپ کے ساتھ محبت اور حسن سلوک سے رہیں۔ دعا ہے کہ جلد ہی آپ کو ماں بننے کی خوشی بھی نصیب ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء کی آیت 26:

قیامت کی آیت

READING  
198  
don

SCANNED BY AMIR

نکاح، کھنڈ وغیرہ کے تقاضات سے نوازا۔ جب میں نے اسے سمجھایا تو مجھے بھی کھری کھری سناںیں۔ وہ اتنی اونٹنی آواز سے بولتی ہے کہ دور تک اس کی آواز جاتی ہے۔، میرا بیٹا اس کے لیے کچھ بھی کر لے وہ اس کی نظر میں کچھ بھی شمار نہیں ہوتا۔ وہ الگ بھی رہتا نہیں چاہتی اور شوہر کے ایثار کو وہ اس کی ذمہ داری کہتی ہے کہ کوئی احسان نہیں ہے۔

ہم اپنے پوتے کو اگر کبھی اپنی گود میں لے لیں تو ایک بنگامہ کھڑا کر دیتی ہے۔ سارا دن کمرے میں بند رہتی ہے۔ اس کے مشاغل نیوی دیکھنا یا اونٹنی آواز میں ٹیپ لگانا ہے۔ بہت جھگڑا ہے۔ ہم سب بھی اس سے ڈرتے ہیں کہ بچانے کب چھٹا چھٹا شروع کر دے۔

ہمیں مشورہ دیں کہ ہمارے بیٹے کو کیا کرنا چاہئے کہ اس کی بیوی اس کی عزت کرنے لگے۔

جواب: مشورے تو کئی دیئے جاسکتے ہیں لیکن آپ کے صاحبزادے شاید ان پر عمل نہیں کریں گے۔ مختصر ایہ کہ انہیں یہ سمجھانے کی ضرورت ہے کہ اپنی صحت کا جائزہ لیں بحیثیت ایک مرد اپنی کمزوریوں کا مناسب علاج کروائیں۔ تمام ذمہ داریوں کا احساس کریں۔ اپنی صحت کا جائزہ لیں اور اپنی ازدواجی زندگی کے تمام فرائض احسن طریقوں سے ادا کرنے کا اہتمام کریں۔

اپنے بیٹے کی صحت کی بہتری اور اس کے احوال کی اصلاح کی کوششوں کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج:

رات سونے سے پہلے آیتیں مرتبہ سورہ حم السجده (41) کی آیات نمبر 34-35  
وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ صبح اچھ کر منہ ہاتھ دھو کر وضو کر لیں۔ سارا دن با وضو رہیں تاہم وضو قائم رکھنے کے لیے طبیعت پر جبر نہ کریں۔ کسی طبی حاجت کی وجہ سے اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کر لیں۔

صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ سورہ حجر آیت 16:

وَحَلَلْنَا مَا مِنْ كَلِمٍ شَيْطَانٍ رَجِيمٍ

اور

سورہ بروج کی آیت نمبر 20

وَأَنَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مَحِيطٌ

گیزہ گیاردہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔

صبح اور شام ایک ایک نخل اسپون شہد، پاؤں جی کلوٹی کے ساتھ لیں۔

رات سونے سے پہلے دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ قلق دوسری رکعت میں پانچ مرتبہ آیت الکرسی اور سات مرتبہ سورہ الناس کی تلاوت کی جائے۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حَفِيفٌ يَا سَلَامٌ يَا سَلَامٌ یا قَاسِمٌ کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرویں اور ہر جمعرات کم از کم دو مستحق افراد کو کھانا کھلا دیں۔

❖ جھگڑا ہو بہو کی باتیں:

سوال: میرے بیٹے کی شادی تین سال پہلے ہوئی تھی۔ شادی کے چند ماہ بعد ہی بونے اپنے طور پر بڑھنے لگے کھانا شروع کر دیئے۔ اس نے اپنے شوہر کو

بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ  
عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ۝ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا  
الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا أُولُو حَقٍّ  
عَلِيمِينَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہو کا تصور کر کے دم کر دیں اور سسرال والوں کے ساتھ احترام سے رہنے اور شوہر کے ساتھ محبت و حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

شوہر کی بری عاداتیں:

سوال: ہم لوگ غریب طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ میری تین بیٹنیں اور دو بھائی ہیں۔ والدین پرانے زمانے کے سیدھے سادھے لوگ ہیں۔ انٹر تک تعلیم کے بعد میرے لیے رشتے تو کئی آئے لیکن کبھی ہات نہ ملی۔ اب اٹھائیس سال میں میری شادی ایک جانے والے کی توسط سے ہوئی۔ میرے سیدھے سادے والدین نے زیادہ جانچ پر تال نہیں کی۔

میری شادی جس شخص سے ہوئی وہ بگڑے ہوئے دوستوں کی صحبت کے شوقین ہیں۔ ان میں اہم بھی کئی برائیاں ہیں۔ وہ جھوٹ بولتے، دشمن کرتے، لوگوں کو دھوکہ دینے میں اپنا جانی نہیں رکھتے۔ رشتے کے وقت جس دکان کو انہوں نے اپنا کہا وہ ان کے دوست کی تھی اور وہ سارا دن وہاں بیٹھے نہیں بابتھے رہتے ہیں۔

میں ایک اسکول میں جاب کرتی تھی۔ شوہر نے وہاں بھی کئی لوگوں کے ساتھ مالی معاملات میں

دھوکہ بازی کی۔ جس کی وجہ سے میں اپنی یہ جاب برقرار نہ رکھ سکی۔

میرے شوہر پڑھے لکھے ہیں۔ باتیں بنانے میں بہت میں ماہر ہیں۔ وہ دوسرے کو اپنے طرف مائل کرنے کے فن سے اچھی طرح واقف ہیں۔ اگر وہ چاہیں تو ان حرکتوں کے علاوہ بھی اچھا کما سکتے ہیں لیکن انہیں لوگوں کو دھوکہ دے کر پیسہ بنانا آسان لگتا ہے۔

میں نے اپنے گھر کے حالات اور اپنے شوہر کی یہ باتیں اپنے والدین سے چھپائی ہوئی ہیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ آپ کے شوہر جلد راہ راست پر آجائیں اور ان کا ساتھ آپ کے لئے خوشی اور احترام کا سبب بنے۔ اس دعا کے ساتھ میں آپ کو یہ مشورہ بھی دینا چاہتا ہوں کہ اپنے والدین کو اپنے حالات سے باخبر رکھیے۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ الشمس کی آیت 6-9

وَلَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ قَالَ لَعَنََهَا فَجُورَهَا  
وَتَقْوَاهَا ۝ كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا ۝ وَقَدْ خَلَقَ  
صَنْعًا حَسْبَاهَا ۝

اول آخر سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اپنی اصلاح کی برسرے کاموں سے نجات کی توفیق ملے اور ان میں رزق حلال کمانے کا جذبہ بیدار ہو جائے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

تازہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

۵۰

تذکرہ انجمن

198

READING  
Section

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY



## اولاد کی نافرمانی اور بدتمیزی

☆☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں لیکن ہمارے یہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی تو ہم نے ایک دور کے رشتے دار سے ان کا مولود چھٹا گود لے لیا۔ ہم نے اس بچے کو بہت پیار و محبت سے پالا۔ اللہ تعالیٰ کو ہم پر رحم آگیا اور اس بچے کے پانچ سال بعد اللہ نے ہمیں ایک بیاری سی بیٹی سے بھی نوازا دیا۔ ہم بہت خوش ہوئے۔

وقت کا پتا ہی نہیں چلا کہ کب گزر گیا۔ بیٹا اب کالج میں پڑھتا ہے اور بیٹی اسکول میں پڑھتی ہے۔ کالج میں ایک سال گزرنے کے بعد بیٹے کے مدیے میں تبدیلی آنا شروع ہوئی۔ وہ اکثر لہتی بہن سے طنزیہ بات کرتا ہے اور بہانے بہانے سے اسے ٹک کرتا ہے۔ ہم نے اس بات کا خاص نوٹس نہیں لیا لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس کے ذہن میں بہن کے لیے مخالفت بڑھتی گئی۔ ایک دن اس نے چھوٹی سی بات پر بہن

کو بہت مارا۔

میں نے پیار سے بیٹے کو سمجھایا تو اس وقت اس نے مجھ سے معذرت کرنی لیکن شاید یہ بات اس نے اپنے دل میں بیٹھائی کہ بہن کی وجہ سے اسے معذرت کرنی پڑی۔ اس واقعہ کے بعد میری غیر موجودگی میں وہ اپنی والدہ سے بھی تین چار مرتبہ بدتمیزی کر چکا ہے اور میرے بارے میں بھی اس کے خیالات اتنے نہیں ہیں۔ یہ بات ایک ہفتہ پہلے اس نے لہتی والدہ سے کہی۔

وقار عظمیٰ صاحب! اللہ جانتا ہے کہ میں نے ان دونوں بچوں میں کوئی فرق نہیں رکھا۔ انہیں پیار محبت اور ہر قسم کی آسائش دی۔ اب بیٹے کے منہ سے اپنے بارے میں منفی خیالات کا پتا چلا ہے تو میں بہت مگر مند ہوں۔

مجھے لگتا ہے کہ اسے کسی نے ہمارے خلاف بہکا دیا ہے یا پھر اسے معلوم ہو گیا ہے کہ وہ ہمارا سگا بیٹا نہیں ہے، پوچھو تو وہ کچھ مانتا بھی نہیں ہے۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ بیٹے کا ذہن

سیرت طیبہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے واقعات  
روزانہ سنائے۔

اسے تاکید کیجئے کہ وہ رات سونے سے پہلے روزانہ  
قرآن پاک کی تلاوت کیا کرے اور کم از کم آٹالیس  
مرتبہ ورد شریف پڑھ لیا کرے۔

### بہنیوں کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے  
ہیں۔ میرے شوہر کے عین بھائی اور ایک بہن ہے۔ جو  
سب بھائیوں سے چھوٹی ہے۔

شادی کے چھ ماہ بعد ہی اس کے شوہر نے اسے  
طلاق دے دی تھی۔ وہ بھائیوں کے ساتھ ہی رہتی ہے  
اور بھائیوں کی لاڈلی ہے۔ جو وہ کہتی ہے بھائی اسے  
پورا کرتے ہیں۔

میری پہلی بیٹی ہوئی تو اس کے بعد سے کسی بات پر  
وہ ماضی ہو گئی اور آج تک میری دشمنی ہوئی ہے۔  
وہ ہر وقت بات بے بات مجھے ٹینشن دیتی ہے اور  
میرے شوہر کو میرے خلاف درغلائی رہتی ہے۔

میں بھی اس کی ہر بات کو اہمیت دیتی  
ہوں۔ گھر کا کوئی کام اس کی مرضی کے بغیر نہیں  
ہو سکتا۔ اگر کوئی غلطی سے اس سے پوچھے بغیر کام  
ہو جائے تو پورا گھر سر براٹھا جاتا ہے۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ ان کو چکیاں لے لے کر  
راتی ہے۔ جب وہ روتی ہیں تو انہیں ڈالتی ہے۔ میں نے  
اپنے شوہر سے بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ وہ بچیوں کی  
پہوچھی ہے تمہیں کیا تکلیف ہے۔

میں اپنی ذات پر ہونے والے ظلم تو برداشت  
کر لیتی ہوں لیکن بچیوں کو تکلیف میں دیکھ کر

تو کھانا کھاؤ

لیکن اور ہم یہاں بیوی کی طرف سے صاف ہو جائے۔  
جواب: واقعی یہ بہت تکلیف دہ صورت حال  
ہے لیکن یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے۔ آج کل کئی  
گھرانوں میں جوان اولاد کی جانب سے اپنے والدین کے  
ساتھ بد تمیزی کے رویے عام ہیں۔

اولاد کے منہ رولیوں کے اسباب میں خاندان  
کے مختلف گھرانوں کے ملی اسٹیشن میں فرق، اسکول  
کالج اور محلے میں لڑکوں کے دوستوں کے خیالات،  
نوجوان ہوتے بچوں میں ذاتی شناخت کا احساس یا گھر میں  
اپنی اہمیت کے بارے میں بے یقینی جیسے معاملات شامل  
ہیں اور سب سے بڑھ کر سب والدین کی جانب سے  
تربیت کا انداز صحیح نہ ہونا ہے۔ کئی والدین بہت زیادہ لاڈ  
بیار اور مہنگے اسکولوں میں بچوں کو داخل کر دیا کرتے ہیں  
تو کہنے کے واسطے سے وہ اپنے فرائض اچھی طرز  
ادا کر رہے ہیں۔

ایسا نہیں ہے۔۔۔۔

ہم اپنے بچوں کو چند معاشرتی ادب آداب  
(Manners & Etiquettes) سکھا کر یہ سمجھتے ہیں  
کہ ہم نے بچوں کی اچھی تربیت کر دی۔

دیکھئے۔۔۔۔! ادب آداب سکھانا اور بات ہے  
اور بچے کی شخصیت کی ٹھوس بنیادوں پر تعمیر اور اسے  
ایک اچھا انسان اور اچھا مسلمان بنانے کی تربیت دینا  
اور بات ہے۔

بہر حال ابھی بھی دیر نہیں ہوئی۔ آپ اپنے بیٹے  
کی شخصیت کی تعمیر اور کردار سازی پر مناسب توجہ  
دیتے۔ اس کام کے لیے اسے نصیحتیں کرنے کے  
بہائے اسے اپنے ساتھ بٹھا کر قرآن پاک کی تلاوت  
کیجئے۔ روزانہ آخری پارے کی کوئی ایک سورت اس کے  
پڑھانے پڑھائیں اور اس سورت کے معانی بیان کیجئے۔

## عقلی ریکی سینٹر..... تاثرات

(عبدالکریم کراچی)

پانچ سال قبل فٹ ہل کھیتے ہوئے میری دائیں ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ علاج سے ہڈی توجڑ گئی مگر ٹانگ میں درد رہنے لگا۔ دواؤں کے استعمال سے درد میں بھی کافی افاقہ ہوا مگر گزشتہ تین چار سال سے درد میں کافی شدت آگئی خاص طور پر برسات اور ہاولوں کے موسم میں چلنا پھرنا دشوار ہو جاتا تھا۔ میرا تعلق ہارٹیکنگ کے شعبے سے ہے۔ مجھے اکثر شہر سے باہر جانا پڑتا ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے مجھے اپنے کام میں کافی مشکلات پیش آرہی تھیں۔ اس کی وجہ سے میں لطائف پورا کرنے میں نام رہتا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے اخراجات کا مشکل ہوتا تھا۔ ہارٹیکنگ کی دوائیں دے رہے تھے جو کہ بے اثر تھیں۔ میرے ایک عزیز دوست نے مجھے عقلی ریکی سینٹر سے رابطے کا مشورہ دیا۔ ریکی سینٹر میں میری تمام کیفیت کو بغور سنا گیا اور ریکی کے سیشن دینے لگے۔ چند سیشن سے ہی درد میں کافی افاقہ ہوا۔ آج الحمد للہ میری ٹانگ کے درد کا مسئلہ کالی حد تک حل ہو گیا ہے۔

کر لیا۔ اس کے آنے سے کاروبار میں مزید ترقی ہوئی۔

اس کاروبار میں شوہر کے علاوہ تیسرے پارٹنر کا چھوٹا بھائی لگا ہوا تھا۔ کسی بات پر شوہر کے دوست کی تیسرے پارٹنر سے تلخ کلامی ہو گئی۔ شوہر کو جب پتا چلا تو انہوں نے معاملہ کو رفع و رفع کرانے کی کوشش کی لیکن تیسرے پارٹنر اس بات پر ہتھ دیا کہ اپنے دوست کو کاروبار سے الگ کر دو۔ شوہر نے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن وہ راضی نہ ہوا۔

میرے شوہر کہتے ہیں کہ یہ سارا کاروبار میرے دوست کی وجہ سے چل رہا ہے اگر میں اسے اس کاروبار سے الگ کر دوں تو سارا کاروبار ٹھپ ہو جائے گا۔ اب تیسرے پارٹنر نے یہ شرط رکھ دی ہے کہ اگر تم نے اسے رکھنا ہے تو کاروبار سے 75 فیصد منافع مجھے دو گے۔

میرے شوہر بہت پریشان ہیں۔ ایک طرف دوست ہے اور دوسری طرف پارٹنر ہے۔ ان کی کچھ میں نہیں آتا کہ کیا کیا جائے۔ معاملہ کیسے حل کیا جائے.....؟

برداشت نہیں ہوتا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ ختم ہو جائے اور بچیوں کو غم کرنا چھوڑ دے۔

جواب: رات کو سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت نمبر 165 تیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کی زندگی کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ تاخیر کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔  
کیا فیصلہ کروں۔

☆☆☆

سوال: دس سال پہلے میرے شوہر نے اپنے دوست کے ساتھ مل کر گارمنٹس کا کام شروع کیا۔ میرے شوہر کو اس کام کا کوئی تجربہ نہیں تھا۔

کاروبار میں تمام چیز میرے شوہر نے لگایا تھا۔ دوست تجربہ کار اور حقیقتاً دو دنوں نے مل کر محنت کی اور چند سالوں میں کاروبار اچھا چلنے لگا۔ پھر کاروبار کو فروخت دینے کے لیے انہوں نے ایک اور پارٹنر شامل

2015

SCANNED BY AMIR

READING FOR PROGRESS  
2015

مفید ہے۔ الحمد للہ کئی مریضوں کو قائمہ ہوا ہے۔  
آپ کے شوہر چاہیں تو اپنی رپورٹس کے ساتھ  
مطلب کے اوقات میں آکر مل لیں۔

معدہ اور جگر کے لیے  
ایک گھریلو نسخہ

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ صبح سے شام  
تک دفتر میں مصروف رہتا ہوں۔ مجھے کئی سال سے  
بد ہضمی کی شکایت ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ پیٹ میں  
اچھا برا محسوس ہوتا ہے۔ قبض کا پرانا مریض ہوں۔ کبھی  
ہاتھ پیروں پر سوجن آجاتی ہے۔ وزن بڑھ رہا ہے۔  
تحیم کہتے ہیں کہ تمہارا جگر صحیح کام نہیں  
کر رہا۔ میں نے ڈاکٹری اور عیسیٰ کنی ادویات لیں۔ جب  
تک دوا لیتے رہا وہ طبیعت بہتر رہتی ہے اس کے بعد  
پھر وہی حال۔

محترم وقار بھائی!...! آپ سے توجہ فرمانے کی  
درخواست ہے۔

جواب: لذت کام و دہن کی خاطر کئی طرح کی  
غذائی بے اعتدالیاں، سادان کر سی پرینڈ کر کام کرنا،  
پیدل نہ چلنا اور زرش نہ کرنا، رات کا کھانا دیر سے  
کھانا اور کھانے کے ایک ڈیڑھ گھنٹے بعد سو جانا یہ سب ایسے  
کام ہیں جن سے نہ صرف ہمارا نظام ہضم کو متاثر ہوتا ہے  
بلکہ صحت کے دیگر کئی مسائل بھی جنم لیتے ہیں۔

نظام ہضم کی تقویت اور عام جسمانی صحت کی  
بہتری کے لیے سادہ غذاؤں اور مناسب ورزش کا اہتمام  
ضروری ہے۔ ان تدابیر کے ساتھ ساتھ معدہ اور  
تقویت جگر کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ کا استعمال  
بھی مفید ہے۔

ایک عدد کھیرا چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے

تھیلے بنائیں

آپ کوئی مشورہ دیجئے اور کوئی دعا بھی دیجئے  
کہ تیسرے پارٹنر کا دل صاف ہو جائے اور یہ  
معاہدہ خوش اسلوبی سے طے ہو جائے۔

جواب: آپ نے مشورہ طلب کیا ہے۔  
اپنے شوہر سے کہتے کہ مزید کسی پریشانی میں مبتلا  
ہونے اور معاملات مزید خراب ہونے سے بچنے اپنے  
تیسرے پارٹنر کے ساتھ حساب بنے باقی کر لیں۔  
اولاد نہیں ہے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو چھ سال ہو گئے  
ہیں۔ شادی کے فوراً بعد سے ہم نے تین سال تک اولاد  
نہ ہونے کی اجتناب کی تھی۔ تین سال کے بعد ہم نے  
پرہیز ختم کر دیا لیکن جب ایک سال تک اولاد کی امید  
پیدا نہ ہوئی تو ہمیں تشویش ہوئی۔

میں نے ایک لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ اس نے  
بہت سارے ٹیسٹ کروائے۔ میرے تمام ٹیسٹ کئیر  
آئے۔ شوہر نے اپنے ٹیسٹ کروائے تو ان کی رپورٹ  
میں جراثیموں کی کمی آئی۔ ڈاکٹر کی تجویز پر میرے شوہر  
نے دو مرتبہ کورس کروایا لیکن کوئی امید نہ بندھی۔

آپ مہربانی فرما کر ہمیں کوئی روحانی اور یونانی علاج  
تجویز فرمادیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ  
آل عمران کی آیت 38 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف  
کے ساتھ ہڑھ کر پانی پر دم کر کے میاں بیوی دونوں پنی  
لیں اور حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کے وسب سے بارگاہ  
رب العزت میں دعا کیجئے۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔  
مردوں میں جراثیموں کی کمی کے لیے عظیمی  
لیبار ٹریڈ کا تیار کر دو یونانی مرآب معجون تولید کا استعمال



ہائیں جس کی برکت سے میرے شوہر کو اچھی جگہ مستقل ملازمت مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6 اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور مستقل روزگار اور وسائل میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

آپ کے شوہر چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم البیہرہ افتتاح یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

### موت کا خوف

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر پینتیس سال ہے۔ اس کے چار بچے ہیں۔ دو بیٹے اور دو بیٹیاں۔ اس کے ہاں چھوٹی بیٹی آپریشن سے ہوئی تھی۔ اس کی پیدائش کے آپریشن کے بعد سے اس کی طبیعت خراب رہنے لگی تھی۔ اس نے آپریشن تھیمز میں ڈیلوری کے دوران ایک خاتون کو مرستے دیکھا تھا۔ اس کے بعد سے وہ موت کے خوف میں مبتلا ہو گئی ہے۔

ماشاء اللہ ولما اور اس کے سسرال والے میری بیٹی کا بہت خیال رکھتے ہیں اور سمجھاتے رہتے ہیں لیکن اس کے ذہن سے موت کا خیال نہیں نکلتا۔

چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھبرا جاتی ہے۔ لامت چلی جائے تو فوراً دروازے کی طرف بھاگتی ہے کہ میرا سانس رک جائے گا اور میں مر جاؤں گی۔

داماد نے تین چار نفسیاتی ڈاکٹر کو دکھایا۔ وقتی قندہ محسوس ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد پھر وہی پہننے جیسی حالت ہو جاتی ہے۔

جواب: اپنے داماد سے کہیں کہ وہ صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی

تکلیف کر لیں۔ تھوڑا اور ک لے کر اسے ہار ایک کتر لیں۔ تازہ پودینہ کی اٹھارہ بیس چٹیاں اور ایک عدد لیوں۔۔۔ ان سب چیزوں کو تقریباً ڈیڑھ لیز پانی میں ڈال دیں۔ لیوں اس پانی میں اچھی طرح چھڑویں۔

یہ پانی رات بھر کے لیے فریج میں یا باہر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ صبح اس پانی میں اچھی طرح چمچ چلا کریں اور چھان کر رکھ لیں۔ اس میں سے ایک گلاس نہار منہ پی لیں۔ باقی ماندہ پانی دن میں وقفے وقفے سے پیتے رہیں۔

یہ گھریلو نسخہ حکام بہتم اور جگر کے لیے مفید ہے۔ اس کے چند ماہ استعمال سے جسم کی قے مٹل چل آئی ہو سکتی ہے۔ یہ نسخہ وزن کم کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

### معاشی پریشانیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شوہر ایک کمپنی میں چھ سال سے ملازمت کر رہے ہیں۔ جب تک بیٹیاں نہیں جوئی تھیں ہمارا آسانی سے گزارہ ہو جاتا تھا۔

بچوں کی وجہ سے اخراجات بہت بڑھ گئے ہیں جنہیں پورا کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے۔ شوہر اس ملازمت کے ساتھ ساتھ پارٹ ٹائم ملازمت بھی تلاش کر رہے ہیں۔ کئی جگہ اپلائی کیا ہو ابے لیکن کہیں سے بھی کوئی جواب نہیں آیا۔

معاشی پریشانی نا وجہ سے شوہر کو ڈپریشن رہنے لگا ہے۔ وہ اکثر رات کو سوتے میں ایک دم اٹھ کر بیٹھ جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ دوسری ملازمت نہ ملی تو تمہارا ہو گا۔

میری آپ سے درخواست ہے کہ کوئی دغینہ

203

ساتویں آیت کا آخری حصہ اور آٹھویں آیت

وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ  
آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا  
أُولُو الْأَلْبَابِ ○ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْ قُلُوبَنَا  
بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ  
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک  
ایک چال پانی پر دم کر کے لہنی الہیہ کو پلائیں اور ان پر دم  
بھی کر دیں۔

عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

باتھ ناپاک ہو گئی ہے

☆

سوال: میری بیٹی کی عمر بائیس سال ہے۔  
ہمارے ہاں لڑکیوں کو زیادہ تعلیم دلوانے کا رواج نہیں  
ہے۔ میٹرک پاس کرنے کے بعد اسے بھی آگے نہیں  
پڑھایا گیا۔ اس بات کا نبی نے بہت اثر لیا۔ آہستہ آہستہ  
اس نے بولنا کم کر دیا بس ضرورت کے وقت بولتی،  
زیادہ وقت خاموش رہتی۔

کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ وہ بار بار صابن  
سے ہاتھ دھوتی ہے۔ کہتی ہے کہ میرے ہاتھ ناپاک  
ہو گئے ہیں اسی لیے میں بار بار ہاتھ دھوتی ہوں۔

فیمل ڈاکٹر نے چیک کرنے کے بعد بتایا کہ آپ کی  
بیٹی کو وہم کا مرض ہو گیا ہے۔ آپ اسے کسی نفسیاتی  
ڈاکٹر کو دکھائیں۔

نفسیاتی ڈاکٹر نے جو دوائیں دیں اس سے وہ سارا دن  
سوتی رہتی ہے لیکن بار بار ہاتھ دھونے کی عادت سے باز  
نہیں رہتی۔ اب اس نے ڈاکٹر کی دوائیں کھانا بھی بند  
کر دی ہیں۔ اگر زبردستی کھلاؤ تو الٹی کر دیتی ہے۔ دن  
میں کئی مرتبہ ہاتھ دھونے سے اس کی انگلیوں کی رنگت

READING  
20  
Session

سفید ہو گئی ہے اور جلد جلد سے ہاتھ کی کھال بھی  
پھٹ گئی ہے۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ اس کے ذہن  
سے ناپاکی کا وہم ختم ہو جائے اور وہ نارمل زندگی  
بسر کرنے لگے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس  
اکیس مرتبہ:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر  
ایک ایک نخل اسپون شہر پر دم کر کے پلائیں اور بیٹی پر  
بھی دم کر دیں۔

صبح نہارتے اور شام کے وقت نئی شعاعوں میں  
تیار کر دو پانی بھی ایک ایک بیانی اسے پلائیں۔  
سخت طبیعت والا افسر

☆☆☆

سوال: میں پانچ سال سے ایک ادارے میں کام  
کرتا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ہمارے انچارج کا ٹرانسفر  
دوسرے شہر ہو گیا تھا۔ ان کی جگہ پر جو صاحب آئے  
تھا ان کے مزاج میں سختی اور غصہ بہت ہے۔ معمولی  
باتوں پر رو کر دوں کو ذلیل کر کے خوشی محسوس کرتے  
ہیں۔ ہمارے ڈپارٹمنٹ کے سب ہی لوگ ان  
سے نالاں ہیں۔

گزشتہ ایک ماہ سے میرے پیچھے پڑھ گئے  
ہیں۔ روزانہ دن میں دو تین مرتبہ مجھے لپٹے آفس  
بلاوا کر ڈانٹ لپٹ کرتے ہیں۔ میں اگر کسی بات کی  
وضاحت کرتا ہوں تو مزید غصہ میں آجاتے ہیں۔ کہتے  
ہیں کہ میں انچارج ہوں مجھے معلوم ہے کہ تم لوگوں

☆

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

لیکن بعض بیماریوں مثلاً ٹی بی، شوگر، ہائی بلڈ پریشر کو تسلیم کرنے پر آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔ اکثر لوگ ایسی بیماری کا سن کر ایک صدمہ کی سی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس حقیقت کو مسترد یا Deny کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کسی بیماری خصوصاً ذیابیطس اور بلڈ پریشر کی علامات ظاہر ہوں تو اس بیماری کا انکار کرنے کے بجائے اس کے کنٹرول کے لیے خود کو تیار کرنا چاہیے۔ کبھی بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے پتہ چلے کہ خون میں شوگر معمولی سی بڑھی ہوئی ہے تو یہ ابتداء طئی، مناسب پریہیز اور ورزش سے ٹھیک ہو سکتی ہے۔

ابتدائی دور کی شوگر کنٹرول کرنے کے لیے دار چینی کا استعمال بہت مفید پایا گیا۔ الحمد للہ کئی خواجہ صاحبان حضرات کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔

ٹیسٹ میں پہلی بار خون میں شوگر کی زیادتی کا پتہ چلے دو تین سال ہو گئے مگر صرف دار چینی کے استعمال سے ہی الحمد للہ شوگر کنٹرول میں ہے تاہم اس کے ساتھ شکر سے پریہیز اور روزانہ ورزش یا چالیس پیچائیس منٹ تک کچھ تیز قدموں سے ڈاک بھی ضروری ہے۔ دار چینی کے استعمال کا طریقہ نوٹ کر لیں۔

دار چینی (سیلونی) بازار سے خرید لیں اور اسے گرائنڈ کر کے اس کا ہار یک سلوف بنالیں۔ دار چینی کا یہ سلوف روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچائی ٹی اسپون ساٹا پنی کے ساتھ لیں۔ یہ سلوف لینے کے بعد میں بچھیں منٹ تک کوئی چیز نہ کھائیں۔

اپنے شوگر سے کہیں کہ وہ سات سونے سے پہلے ایس مرتبہ سورہ قریش تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

شوگر چلتے پھرتے دھوبے دھو کھڑت سے پینا

سے کیسے کام لیتا ہے۔

یہ ملازمت میرا مزیدہ معاش ہے لیکن اس اور سے میں نے انچارج کی بے جا سختی اور غصہ سے پریشان ہو گیا ہوں۔

جواب: صبح دفتر کے لئے نکلنے وقت با وضو ہو کر ایس ایس مرتبہ سورہ ابراہیم (14) کی آیت نمبر 12 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کریں۔

## شوگر کا گھریلو علاج

☆☆☆☆

سوال: میرے شوگر کی عمر پینتیس سال ہے۔ کاروبار میں پریشانی کی وجہ سے بلوں کی ادائیگی میں مشکل آئی جس وجہ سے انہیں بہت ٹیشن رہی۔ ان کی طبیعت گرمی گرمی سی رہنے لگی تو ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ ٹیسٹ کی رپورٹ آنے پر بتا چلا کہ شوگر کی شوگر تھوڑی بڑی ہوئی ہے۔

یہ بات سن کر شوگر خرید پریشان ہو گئے۔ اتنی تم عمری میں شوگر ہونے پر ان کے ذہن میں مختلف خیالات آنے لگے مثلاً لوگ کیا کہیں گے کہ وہ شوگر کے مریض ہو گئے ہیں۔ انہوں نے اس بات کا ذہنی طور پر بہت زیادہ اثر لیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے شوگر نہیں ہے، کبھی کہتے ہیں کہ مجھے ہی شوگر کیوں ہو رہی ہے۔

ڈاکٹر نے کچھ دوائیں اور احتیاط بتائی ہیں۔

جواب: بہت سے لوگ عام بیماریوں مثلاً نزلہ،



شہابی یا ستلاہ کا درد کرتے رہیں۔  
فالج کے اثرات

☆☆☆

سوال: ہمارے خالو غصے کے حیز ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر رائی کا پہاڑ بنا دیتے ہیں۔

ایک سال پہلے غصہ کرنے سے ان کی طبیعت خراب ہو گئی تھی تو انہیں ہسپتال لے کر گئے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ خالو ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں۔ ڈاکٹر نے دو ایس اور احتیاط لکھ کر دی دیں۔ خالو جان نے کچھ عرصہ پر ہیز کیا اس کے بعد ڈاکٹر سے مشورہ کے بغیر دو ایس لینا چھوڑ دی۔

پچھلے ہفتے ان کا بلڈ پریشر بہت زیادہ بڑھ گیا جس کی وجہ سے انہیں قحط کا ایک ہو گیا۔ بروقت طبی امداد ملنے سے خالو کی جان تو بچ گئی لیکن قحط کی وجہ سے ایک ہاتھ اور ایک پاؤں متاثر ہوا۔

علاج جاری ہے۔ خالو چاہتے ہیں کہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ روحانی علاج بھی کیا جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج زرد سے کے رنگ اور عرق گلاب سے روشنائی بنا کر

سفید پلینوں یا کاغذ پر سورہ یوسف کی پہلی آیت

الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ الرَّحِیْمِ

لکھ کر ایک پلین پر صبح ایک شام اور ایک پلین

رات کو سونے سے پہلے پانی سے دھو کر پلائیں۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل کی متاثرہ ہاتھ پاؤں پر مالش کریں۔

کولیسٹرول بڑھ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میرا وزن

زیادہ نہیں ہے۔ ایک دن اچانک طبیعت خراب ہو گئی۔ ڈاکٹر کے پاس گیا تو انہوں نے چند ٹیسٹ کروائے۔ میرا کولیسٹرول بڑھا ہوا آیا۔ LDL اور Triglycerides بھی بڑھے ہوئے ہیں۔

جب تک میں نے ٹیسٹ نہیں کرایا تھا میں بہتر تھا۔ ٹیسٹ کرانے کے بعد سے میں بہت گھبراہٹ، کمزوری سی محسوس کر رہا ہوں۔

برائے مہربانی مجھے کوئی گھریلو نسخہ بتادیں۔

جواب: اسی کے بیج ایک فیمل اسپون اور ک تقریباً ایک اونچ کا ٹکڑا اور تازہ پودینے کی اٹھارہ بیس پتیاں۔ ان تینوں اجزاء کو ایک ساتھ ملا کر ان کی چٹنی بنا لیں۔ یہ چٹنی صبح نہار منہ استعمال کیجئے۔

بطور وعینہ روزانہ صبح سات مرتبہ سورہ فاتحہ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر لیں اور پروم کر لیں۔

ڈاکٹری علاج جاری رکھیں۔

کھانوں میں گھی، گائے کا گوشت، کئی ہوئی چیزیں نہ لیں۔ روزانہ تقریباً تین گلو میٹر پیڈل چلیں۔

رشتے طے نہیں ہوتے

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ دونوں بیٹیاں گریجویٹ ہیں۔ بڑی بیٹی کی شادی تو ہوئی لیکن لڑکا بذات خود اور اس کے گھر والے بہت خراب لگے نتیجتاً اس کی شادی کے ایک سال بعد ہی غصہ کی لہنی پڑی۔ دوسری بیٹی کی شادی کی بات چلتی ہے لیکن کسی وجہ کے بغیر ہی انکار ہو جاتا ہے۔

چھوٹی بیٹی کے کئی رشتے تو ایسے آئے کہ لگتا تھا کہ کچھ ہی دنوں میں رخصتی ہو جائے گی لیکن پھر یا تو انکار ہو جاتا تھا یا پھر خاموشی طاری ہو جاتی۔

عشر و مغرب کے درمیان پانچ مرتبہ سورہ لقی، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے بنی کو پلائیں یا وہ خود پڑھ کر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

ایک کے بعد ایک پریشانی

☆☆☆

سوال: ہمارے حالات کافی عرصے سے ناماز گزار تھے جن کی وجہ سے قرض بہت چڑھ گیا تھا۔ آپ سے بالمشافہ ملاقات کر کے دعیفہ لیا تھا۔ اللہ کا شکر ہے کہ دو تین مہینے ہمارا کاروبار بہت اچھا ہوا۔ ابھی آمدنی کی وجہ سے میرا کافی قرض اتر گیا۔ کچھ قرض باقی رہ گئے تھے کہ اچانک سے ایک ایک گھر میں بچے بیمار رہنے لگے۔ کاروبار کی طرف سے فکر ابھی پوری طرح ختم نہیں ہوئی تھی کہ گھر میں بیماریوں نے زبرد زائل دیا۔

میں نے نوٹ کیا ہے کہ کچھ عرصے سے ایسا ہو رہا ہے کہ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری سامنے آنکھڑی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر و کار فطیعی صاحب! برائے کرم اس سلسلے میں رہنمائی اور علاج تجویز فرما دیجئے۔

جواب: گھر میں صفائی کا خیال رکھیں۔ فجر کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کیجئے اور سب گھردلوں کا تصور کر کے ان پر دم کر دیجئے۔

صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 82 میں سے

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ حِفْأٌ  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا

میں لہنی ان دونوں بیٹیوں کی شادی کے لیے بہت پریشان ہوں۔ برائے مہربانی کوئی دعیفہ بتائیں۔  
جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
يُزِيلُ الرِّیَاحَ فِیْمَا كَانَ فِیْهِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر رشتہ میں درپیش رکاوٹ و تاخیر سے نجات اور اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بیٹیوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

رشتے آتے ہی نہیں

☆☆☆

سوال: میری بیٹی تعلیم یافتہ ہے۔ واجبی شکل و صورت کی ہے۔ اس کی عمر تیس سال سے زیادہ ہو گئی ہے۔ گزشتہ دس سال سے میں لہنی بیٹی کے رشتے کے لیے کوششیں کر رہی ہوں۔ شروع میں ایک دور رشتے آئے لیکن پلٹ کر واپس نہیں آئے۔

اب لوگ آنے کا کہتے ہیں لیکن ہمارے گھر تک نہیں پہنچ پاتے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 163 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی میں تاخیر سے نجات اور رشتہ آنے اور طے ہونے کی دعا کریں۔

اس عمل کی مدت آٹھ سو چالیس روز ہے۔ وہ جانے والے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

بیٹی چلتے پھرتے دھو بے وضو کثرت سے اسے لہنی یا وہاب کا درود کرتی رہا کریں۔

## بھائی کی غفلت سے کاروبار تباہ ہو رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ میں بہن بھائی میں سب سے بڑی ہوں۔ پانچ سال پہلے والد صاحب کا انتقال ہو گیا تھا تو گھر کی ذمہ داری بھائی پر آگئی۔ بھائی نے تین سال تک تو والد صاحب کے کاروبار کو توجہ سے چلایا۔ اس کے بعد سے آہستہ آہستہ اس کی توجہ کاروبار سے کم ہونا شروع ہو گئی۔

اب راتوں کو دیر تک کیبل پر ٹیلیس دیکھتا اور صبح دیر سے اٹتا اس نے اپنی عادت بتائی ہے۔ اکثر یہ کہہ کر کام کی چھٹی کر لیتا ہے کہ آج میرا دل کام کرنے کو نہیں چاہ رہا ہے۔ والدہ صاحبہ نے کئی ایک مرتبہ بھائی کو احساس دلانے کی کوشش کی ہے لیکن بھائی پر کوئی اثر نہ ہوا۔

گزشتہ سال دکان کا کافی سلمان ختم ہو گیا تو والدہ صاحبہ نے بھائی کو کافی ڈانٹ ٹیپٹ کی اور ناموں سے دو لاکھ روپے لے کر دکان میں سلمان کی کمی کو پورا کیا۔ چند ماہ تک تو بھائی باقاعدگی سے دکان پر جاتا رہا۔ اب ایک ماہ سے بھائی نے پھر دکان چلتا کم کر دیا ہے کہ دکان میں سلمان نہیں ہے میں دکان جا کر کیا کروں گا۔

بھائی کی غفلت، غیر ذمہ دارانہ رویہ سے کاروبار شدید خسارے کی نظر ہو گیا ہے۔

آپ سے گزارش ہے کہ کوئی وعیفہ بتائیں کہ بھائی میں احساس ذمہ داری پیدا ہو جائے اور وہ اپنے کام پر توجہ دیں۔

جواب: آپ کی والدہ محترمہ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ اجزاب (33) کی آیت 43 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

بھائی کی غفلت سے

شہ پر دم کر کے بچیں اور سب گھروالوں کو بھی بتائیں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ  
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ○

سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس، تین مرتبہ آیت الکرسی، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور سب گھروالوں کا تصور کر کے ان پر دم بھی کر دیں اور تین بار دستک دے دیں۔

سب گھروالوں سے کہیں کہ وضو بوضو کثرت سے  
يَا حَفِيظُ يَا حَافِي يَا سَلَامُ  
کا ورد کرتے رہیں۔

بہنیں چھوٹے بھائی سے لڑتی ہیں  
☆☆☆

سوال: ہمارے تین بچے ہیں۔ دو لڑکیاں اور ایک لڑکا۔ لڑکیاں اپنے اکلوتے بھائی سے ہر وقت لڑتی رہتی ہیں۔ دونوں بہنوں میں بھی آپس میں نا اتفاقی رہتی ہے لیکن بھائی کے معاملے میں دونوں ایک ہو جاتی ہیں۔

برائے کرم کوئی دلیفہ بتائیں کہ ان دونوں بہنوں کی نا اتفاقی ختم ہو اور وہ اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ بھی محبت سے رہیں۔ بہنوں کی عمر پندرہ اور بارہ سال ہے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت 101 مرتبہ اسم الہی یا تحکیم گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں بہنوں کو پلائیں یا پھر رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دونوں لڑکیوں کے نکیوں پر دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



جب مجھے پتا چلا کہ میری شادی کے بارے میں گھر والے سوچ رہے ہیں تو میں نے وزن کم کرنے کے لیے کوششیں شروع کر دیں۔

میں نے کئی ایک ٹونکے اور کورس کئے جس سے تھوڑا سا فرق محسوس ہوا۔ میں لہنا وزن بچھن کلو گرام کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے مٹھی لیبارٹری کی تیار کردہ ہرٹل نیٹ مزین بہت مفید و موثر مانی جاتی ہے۔

آپ بھی وزن کو کم کرنے، بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے لیے مزین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار بند اور شام کے وقت دو دو گولی مزین پانی کے ساتھ لیجئے۔ مزین کے اچھے نتائج کے لیے ذہانی تین ماہ تک کا کورس کرنا مفید ہے۔

کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیاء مثلاً مٹھائیاں، سوٹ ڈرنکس، آئس کریم اور خصوصاً چاکلیٹ سے پرہیز کریں۔

شوہر نشہ کرتا ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی دو سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے چند ہفتوں بعد پتہ چلا کہ اس کا شوہر نشہ کرتا ہے۔ قصہ اور شک کرنا بھی اس کی عادتوں میں شامل ہے۔ شک کی بناء پر وہ کئی مرتبہ میری بیٹی کو ہمارے گھر چھوڑ کر جا چکا ہے۔

جواب: لہذا بیٹی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النائدہ کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

لہذا بھائی سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ البیہ یا حتیٰ یا قیوم یا رزاق یا سلام کا ورد کرتا رہے۔

تعلیم ادھوری نہ رہ جائے

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میں بی ایس سی پارٹ ون کر رہی ہوں۔ میرے والد صاحب ٹرک ہیں۔ انہوں نے بڑی مشکل سے مجھے پڑھایا ہے۔ میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہوں جو والد صاحب کی آمدنی سے ناممکن ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ مجھے یونیورسٹی سے اسکالرشپ مل جائے تاکہ میں اپنی تعلیم جاری رکھ سکوں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آٹالیس مرتبہ سورہ الطلاق کی آیت 2 اور 3 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ البیہ یا حتیٰ یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

وزن کم کرنا چاہتی ہوں

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ میرا قد پانچ فٹ دو انچ ہے۔ میں انٹر کی دستاؤنٹ ہوں۔ میرا وزن بیاسی کلو گرام ہے۔ میرا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے۔ مجھے بھوک بھی بہت لگتی ہے۔ میں فاسٹ فوڈ اور بیکری کی چیزیں بہت شوق سے کھاتی ہوں۔

ناتھ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

صبح نہایت اکیس مرتبہ یا وجود گیارہ گیارہ  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے  
پلائیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔

ذہن خالی ہو جاتا ہے

☆☆☆☆

سوال: میں عمر کی طلبہ ہوں۔ چند ماہ سے  
یادداشت میں کمزوری محسوس ہو رہی ہے۔ ٹیچر کی بات  
دیر میں سمجھ آتی ہے۔ اکثر ذہن کو رے کاغذ کی طرف  
محسوس ہوتا ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس مرتبہ سورہ قمر  
کی آیت 17 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ  
پڑھ کر ایک بیانی پانی پر دم کر کے پی لیں۔

رات کے وقت پانچ عدد بادام ایک بیانی پانی میں  
بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر ان باداموں کے چھلکے اتار کر ان  
پر اکیس مرتبہ سورہ ط (20) آیت نمبر 25 تین تین  
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور یہ  
پانچوں بادام خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

رحم میں رسولی

☆☆☆☆

سوال: میری عمر چھبیس سال ہے۔ انڈر اسٹانڈ  
رپورٹ میں دونوں Ovaries میں Cyst آئی  
ہے۔ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ اس نسوانی مرض  
کے لئے کوئی روحانی علاج بھی کرنا چاہتی ہوں۔ برائے  
مہربانی میرے لیے محفل مراقبہ میں دعا  
بھی کروادیں۔

جواب: زردے کا رنگ لے کر پانی سے روشنائی  
یا کر سفید کتنے کاغذ پر

بھی یا سی یا قیوم

یا ہاری المصور الارحام  
لکھ کر ایک ایک نقش آدمی آدمی بیانی پانی سے دم  
کر صبح شام تین اور دھلے ہوئے کاغذ کو جلا دیں۔  
یہی نقش تعویذ بنا کر نیچے کیڑے میں سی کر دائیں  
بازو یا گلے میں پہن لیں۔

محفل مراقبہ میں دعا کے لیے نام لکھ لیا گیا ہے۔

خواہشات کا مندر

☆☆☆☆

سوال: میری خواہشات فتم ہونے کا نام ہی  
نہیں لیتیں۔ میرے والد میری ہر خواہش پوری کرتے  
ہیں مگر ایک پوری ہوتے ہی مجھے دوسری کی طلب لگ  
جاتی ہے۔ میں اس عادت سے نجات چاہتی ہوں۔

جواب: خواہشات اور ضروریات میں بہت فرق  
ہوتا ہے۔ خواہشات کی زیادتی انسان کو نہ صرف قناعت  
سے بکھڑا اور احسان مندی کے ثمرات سے بھی  
محروم کر دیتی ہے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ اسم الہی

یا شکوڑ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے  
اوپر دم کر لیں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

❦

روحانی فون سروس

گرمیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

www.aksociety.com

SCANNED BY AMIR

WWW.AKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

READING  
2100tion