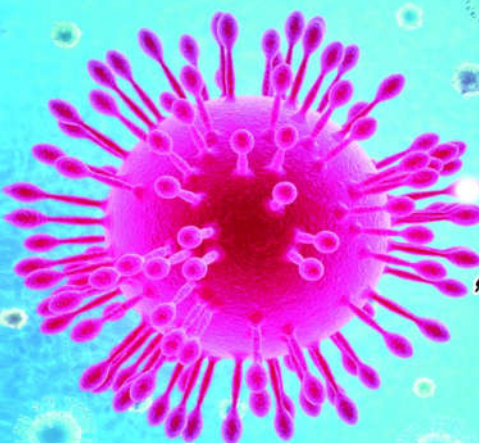


روحانی ڈائجسٹ



اپریل
2020ء

کورونا! ایک ان دیکھی مخلوق
کی ہلاکت خیزیاں.....

29 اپریل 2020ء کے بارے میں
پھیلی ہوئی خبریں، سچائی کیا ہے....؟



اپریل میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ کون سا ہے....؟

آفات یا بیماریاں بھی انسانوں کا امتحان ہیں.....

یہ بچہ بندہ کو خدا لکے جلائے
اور بندہ کو خدا سے ملادیتا ہے

آزمائش کے دور اور مشکل وقت سے نجات کے لیے دعا!

بیماریوں سے شفاء کے لیے مسنون دعائیں!

مراقبہ کے ذریعے جسمانی کمزوری اور احساس کمتری سے چھٹکارا!

مزارات پر گیارہ جمعرات تک حاضری کی کیا حقیقت ہے....؟

اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ اور چاند کی تاریخیں!

ٹیچر بیٹی کے رشتے میں پریشانی کیسے دور ہو....؟

ازدواجی قربت کے وقت شدید گھبراہٹ....!

آفات ارضی و سماوی
سے نجات کے لیے
کیا کیا جائے....؟

PAKISTAN'S FIRST ISO CERTIFIED LEADING IVF & GENETICS INSTITUTE



**AUSTRALIAN
CONCEPT**
INFERTILITY MEDICAL CENTER

Established Since 1998

ACIMC
22nd
ANNIVERSARY
CELEBRATIONS



کیا آپ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں؟

اولاد کا حصول ممکن ہے

آج ہی فری کنسلٹیشن
کے لئے رابطہ کریں



SCAN ME



ACIMC KARACHI HEAD OFFICE

32-A, BLOCK-5, KEHKASHAN, CLIFTON, NEAR BILAWAL
CHOWRANGI, BEHIND BBQ TONIGHT, KARACHI, PAKISTAN 74400
LAHORE ISLAMABAD HYDERABAD SUKKUR NAWABSHAH GAMBAT
MULTAN QUETTA RAHIM YAR K GUJRANWALA FAISALABAD LARKANA



: 0309-333-2229 (BABY)



: 0304-111-2229 (BABY)



www.acimc.org



info@acimc.org



AUSTRALIANCONCEPT



FLORA

Honey

Available in
Big & Medium
Packing



Prism & Charisma

کراچی میں ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کیجیے: 0334-0313853



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

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

جلد: 42 شماره: 5

اپریل 2020ء / شعبان 1441ھ

فی شماره: 100 روپے

ماہنامہ
کراچی
رُوحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک).... سالانہ 1200 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 75 امریکی ڈالر

Easy Paisa اور JazzCash اکاؤنٹ

Easy Paisa Account: 03418746050

Jazz Cash Account: 03032546050

بذریعہ بینک رقم بھیجنے کے لیے اکاؤنٹ نمبر:

Roohani Digest:

IBAN: PK19HABB0015000002382903

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

digest.roohani@gmail.com

roohanidigest@yahoo.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَالْحَيٰوِ قَلْبَدْرِ بَابَاوَلِيٍّ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

مینجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی - کراچی یونیورسٹی

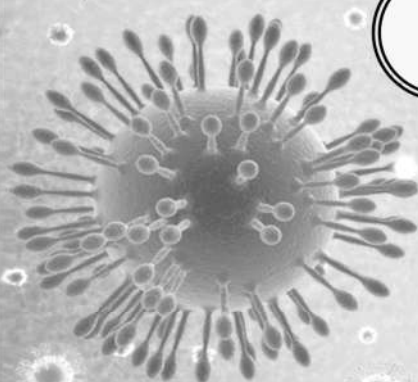
اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹر

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

لنڈاؤ وقت صحفانہ صریحا



کورونا! ایک ان دیکھی مخلوق
کی ہلاکت خیریاں 11

29 اپریل 2020ء کے بارے میں
پھیلی ہوئی خبریں، سچائی کیا ہے...؟



83 اپریل میں پیدا ہونے والوں کے لیے موافق رنگ کون سا ہے...؟

آفات یا بیماریاں بھی انسانوں کا امتحان ہیں..... 21

25 آزمائش کے دور اور مشکل وقت سے نجات کے لیے دعا!

27 بیماریوں سے شفاء کے لیے مسنون دعائیں!

95 مراقبہ کے ذریعے جسمانی کمزوری اور احساسِ کمتری سے چھٹکارا!

28

162 مزارات پر گیارہ جمعرات تک حاضری کی کیا حقیقت ہے...؟

آفاتِ ارضی و سماوی
سے نجات کے لیے
کیا کیا جائے...؟

156 اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ اور چاند کی تاریخیں!

160 ٹیچر بیٹی کے رشتے میں پریشانی کیسے دور ہو...؟

164 ازدواجی قربت کے وقت شدید گھبراہٹ!.....

وبائی امراض اور نبوی تعلیمات....
مہمانِ کالم....

مفتی منیب الرحمن..... 33

احتیاط کئی بیماریوں کا علاج....
صحت و صفائی اور بیماریوں سے بچاؤ!

35..... ❖❖❖



29 اپریل کے بارے میں
پھیلی ہوئی خبریں، سچائی کیا ہے؟

41..... ❖❖❖



حضرت شیخ فخر الدین المعروف
سید میراں حسین زنجانی....
45..... ❖❖❖



نظر بد اور شر سے حفاظت....

مسائل و مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 51



کھیلوں کا بادشاہ....

طنز و مزاح سے بھرپور ایک افسانہ!

پطرس بخاری..... 59

انسان کو کھلی کتاب کی طرح
پڑھیے۔ سیکھیے جسم کی بولی....

برومیس..... 67



پرورش... بچوں کی جسمانی نشوونما کے ساتھ
ان کی شخصیت کی تعمیر بھی ضروری ہے۔

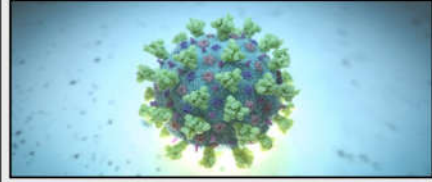
محمد زبیر..... 77



صدائے جرس....

وضو میں پوشیدہ سائنس....

خواجہ شمس الدین عظیمی..... 8



ایک ان دیکھی مخلوق کی ہلاکت خیزیاں....
کرونا وائرس.....

11..... ❖❖❖



آفات یا بیماریاں بھی انسانوں کا امتحان ہیں!
کرونا وائرس سے بچنے کے لیے احتیاط کی جائے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 21

ناگہانی آفات سے حفاظت....

مشکل وقت سے نجات کے لیے دعائیں!

25..... ❖❖❖



بیماریوں سے شفا کے لیے!

مسنون دعائیں.....

27..... ❖❖❖



امراض، وبا اور حفظانِ صحت کے لیے....
سیرتِ طیبہ سے رہنمائی....

29..... ❖❖❖



ناشپاتی...
ہڈیوں کے امراض میں مفید ہے۔
117..... ❖❖❖



مٹر.....! گھٹیا، ذیابیطس اور
کئی امراض کا خوش ذائقہ علاج
119..... ❖❖❖



کیل مہاسے اب نہیں....
چند اشیاء سے چہرہ خوبصورت بنائے!
124..... ❖❖❖



بچوں کا روحانی ڈائجسٹ....
بچوں کے لیے کہانیاں.....
131..... ❖❖❖

امی جان کے یوم وصال اور سلسلہ عظیمیہ
کے زیر اہتمام محفل مشاعرہ کا احوال....
141..... ❖❖❖

قرآنی انسائیکلو پیڈیا....
قرآنی الفاظ کی تشریحات....
147..... ❖❖❖



مایوسی اور بے دلی سے
نجات کے لیے دعائیں!
151..... ❖❖❖



روحانی ڈاک۔
آپ کے مسائل کا حل.....
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی
155..... ❖❖❖

رنگ، برج اور آپ کی شخصیت۔
تاریخ پیدائش کے مطابق موافق رنگ
83..... ❖❖❖



حقیقتی جاگتی زندگی...
آپ بٹیوں پر مشتمل سلسلہ
89..... ❖❖❖



کیفیات مراقبہ... مراقبہ کے ذریعے
جسمانی کمزوری اور احساس کمتری سے چھکارا۔
95..... ❖❖❖

بچو! کھیلو ضرور۔
مگر لڑائی مت کرو....
99..... ❖❖❖



دور بلوغت....
زندگی کا نازک اور حساس دور
103..... ❖❖❖

ٹینشن سے دوری....
صحت مند زندگی کے لیے ضروری ہے۔
107..... ❖❖❖



تھائی رائیڈ گلینڈ....
راشدہ عفت میموریل ہیلتھ کمپن
111..... ❖❖❖

چند احتیاطوں سے...
بڑھاپے میں کمی لائی جاسکتی ہے!
115..... ❖❖❖



صکائے کبریا

وضو کی سائنس

سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نباتات و جمادات حیوانات اور انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے۔ انسانی جسم سے حاصل ہونے والی بجلی کی طاقت ایک نارچ یا جیبی ریڈیو چلانے کے لئے کافی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کسی درخت کے پتے پر مکھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو حرکت دیتی ہے تو اس پتے میں برقی رو دوڑنے لگتی ہے۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ انسان کے جسم میں سوئی چھونے اور گرم و سرد پانی میں بھگونے سے ایک ہلکی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ معمولی آواز روشنی ذائقہ اور بو کے احساسات سے بھی انسانی جسم میں برقی رو پیدا ہوتی ہے۔

تار پیڈو (Torpedo) مچھلی اپنی برقی قوت سے انسان کو چوٹا سکتی ہے۔ اپنی خوراک حاصل کرنے کے لئے ریت میں چھپ جاتی ہے اور جب مچھلیاں پاس آتی ہیں تو اپنے اندر کام کرنے والی برقی رو سے انہیں بیہوش کر دیتی ہے۔

افریقہ کے ایک مشہور سیاح کا بیان ہے کہ انہوں نے غصہ میں ایک نیگرو کو مارنا شروع کر دیا تو دیکھا کہ جہاں جہاں کوڑا اس کے جسم پر لگا تو وہاں وہاں سے بجلی کے شرارے نکلے۔ قدرت کا یہ عجیب سر بستہ راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پورے جسم میں سے دوڑ کر پیروں کے ذریعے اڑتھ ہو جاتی ہے۔

نماز کے لئے وضو کرنا ضروری ہے۔ جب کوئی بندہ وضو کی نیت کرتا ہے تو روشنیوں کا بہاؤ ایک عام ڈگر سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے۔ وضو کرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے اعضاء میں سے برقیے نکلتے رہتے ہیں اور اس عمل سے اعضاء جسمانی کو ایک نئی طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

جب ہم وضو کرنے کے لئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر دور کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے۔ اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ صحیح طریقہ پر وضو کرنے سے انگلیوں میں ایسی پلک پیدا ہو جاتی ہے جس سے آدمی کے اندر تخلیقی صلاحیتوں کو کاغذ یا کینوس پر منتقل کرنے کی خفہ صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ہاتھ دھونے کے بعد ہم کلی کرتے ہیں۔ کلی کرنے سے جہاں منہ کی صفائی ہوتی ہے وہاں دانتوں کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ جبرے مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں چمک دمک پیدا ہو جاتی ہے۔ قوت ذائقہ بڑھ جاتی ہے اور آدمی ٹانسلز کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے۔

وضو کرتے وقت حضور ﷺ نے مسواک کی تاکید فرمائی ہے۔ آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے کہ:
 ”مسواک منہ کو صاف اور پینائی کو تیز کرتی ہے۔ مسواک آدمی کے اندر فصاحت پیدا کرتی ہے۔“

[مسند احمد]

کلی کرنے کے بعد ناک میں پانی ڈالا جاتا ہے۔ ناک انسانی جسم میں ایک نہایت اہم اور قابل توجہ عضو ہے۔ ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ آواز میں گہرائی اور سہانا پن پیدا کرتی ہے۔ ناک کے اندر پردے آواز کی خوبصورتی میں ایک مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ ناک کے خاص فرانس میں صفائی کے کام کو بڑا دخل ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے لئے ہوا کو صاف مرطوب گرم اور موزوں بناتی ہے۔

ہر آدمی کے اندر روزانہ تقریباً پانچ سو ملے فٹ ہوا ناک کے ذریعے داخل ہوتی ہے۔ ہوا کی اتنی بڑی مقدار سے ایک بڑا کمرہ بھرا جا سکتا ہے۔ برف باری کے موسم میں منجمد اور خشک دن آپ برف پوش میدان میں اسکیتنگ (Skating) شروع کر دیں لیکن آپ کے پھیپھڑے خشک ہوا سے کوئی دلچسپی نہیں رکھتے۔ وہ اس کی ایک رقم قبول کرنے کو تیار نہیں ہوتے۔ انہیں اس وقت بھی ایسی ہوا کی ضرورت ہوتی ہے جو گرم اور مرطوب فضا میں ملتی ہے یعنی وہ ہوا جس میں اسی فیصد رطوبت ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائیٹ سے زیادہ ہو۔

پھیپھڑے جراثیم سے پاک، دھوئیں یا گرد و غبار اور آلودگیوں سے مصفا ہوا طلب کرتے ہیں۔ ایسی ہوا فراہم کرنے والا معمولی ایئر کنڈیشنر (Air Conditioner) ایک چھوٹے ٹرنک کے برابر ہوتا ہے لیکن ناک کے اندر نظام قدرت نے اس کو اتنا مختصر اور مجتمع (Integrated) کر دیا ہے کہ وہ صرف چند انچ لمبا ہے۔

ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے ناک تقریباً چوتھائی گیلن نمی روزانہ پیدا کرتی ہے۔ صفائی اور دوسرے سخت کام نٹھوں کے بال سر انجام دیتے ہیں۔ ناک کے اندر ایک خورد بینی جھاڑو ہے۔ اس جھاڑو کے اندر غیر مرئی روئیں ہوتے ہیں جو ہوا کے ذریعے اندر پہنچنے والے مضر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ جراثیم کو اپنے مشینی انداز میں پکڑنے کے علاوہ ان غیر مرئی روئوں کے پاس ایک اور دفاعی ذریعہ ہے جسے انگریزی میں Lysozlum کہتے ہیں۔ اس دفاعی ذریعہ سے ناک آنکھوں کو Infection سے بچاتی ہے۔

جب کوئی نمازی وضو کرتے وقت ناک کے اندر پانی ڈالتا ہے تو پانی کے اندر کام کرنے والی برقی روان

غیر مرنی روؤں کی کارکردگی کو تقویت پہنچاتی ہے جس کے نتیجے میں وہ بے شمار پیچیدہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

چہرہ دھونے سے عضلات میں لچک اور چہرہ کی جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرد و غبار سے بند مسامات کھل جاتے ہیں چہرہ بارونق، پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے۔ دوران خون کم یا زیادہ ہو تو اس کے اندر اعتدال پیدا ہو جاتا ہے۔ منہ دھوتے وقت جب پانی آنکھوں پر جاتا ہے تو اس سے آنکھوں کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے۔ وضو کرنے والے بندے کی آنکھیں پرکشش خوبصورت اور پر خمار ہو جاتی ہیں۔ چہرہ پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ پر سکون ہو جاتا ہے۔

کہنیوں تک ہاتھ دھونے کے عمل سے آدمی کا تعلق براہ راست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہو جاتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات مضبوط اور طاقت ور ہو جاتے ہیں۔

کاسہ سر کے اوپر بال آدمی کے اندر انٹینا (Antenna) کا کام کرتے ہیں۔ یہ بات ہر باشعور شخص جانتا ہے کہ آدمی اطلاعات کے ذخیرے کا نام ہے۔ جب تک اسے کسی عمل کے بارے میں اطلاع نہ ملے وہ کوئی کام نہیں کر سکتا۔ مثلاً کھانا ہم اس وقت کھاتے ہیں جب ہمیں بھوک لگتی ہے، پانی اس وقت پیتے ہیں جب ہمارے اندر پیاس کا تقاضا ہوتا ہے، سونے کے لئے بستر پر اس وقت لیٹتے ہیں جب ہمیں یہ اطلاع ملتی ہے کہ اب ہمارے اعصاب کو آرام کی ضرورت ہے۔ خوشی کے جذبات و احساسات ہمارے اوپر اس وقت مظہر بنتے ہیں جب ہمیں خوشی سے متعلق کوئی اطلاع فراہم کی جاتی ہے۔ اسی طرح غیظ و غضب کی حالت کا انحصار بھی اطلاع پر ہے۔

گردن کا مسح کرنے سے ہاتھوں کے ذریعے برقی رو نکل کر ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزر گاہ بناتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے جس کے ذریعے اعصابی نظام کو توانائی ملتی ہے۔

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں کہ دماغ اطلاعات قبول کرتا ہے اور یہ اطلاعات لہروں کے ذریعے منتقل ہوتی ہیں اطلاع کی ہر لہر ایک وجود رکھتی ہے۔ وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے۔ قانون یہ ہے کہ روشنی ہو یا پانی اس کے لئے بہاؤ ضروری ہے اور بہاؤ کے لئے ضروری ہے کہ اس کا کوئی مظہر بنے اور وہ خرچ ہو۔ جب کوئی بندہ پیر دھوتا ہے تو زائد روشنیوں کا ہجوم (Poison) پیروں کے ذریعے ارتھ (Earth) ہو جاتا ہے اور جسم انسانی زہریلے مادوں سے محفوظ رہتا ہے۔



کورونا وائرس

ایک انریکھی مخلوق کی ہلاکت خیزیاں

گیا۔ اس نام میں Co کا مطلب کورونا v کا مطلب وائرس جبکہ d کا مطلب Disease یعنی بیماری ہے۔ کورونا نامی وائرس چین کے صوبے ہوئی کے وسطی شہر وہان کی ہوانان میں پہلی بار نمودار ہوا تھا۔ اس نے آہستہ آہستہ وبائی شکل اختیار کر لی ہے اور اب یہ دنیا کے اکثر ممالک تک پھیل چکا ہے۔

کورونا وائرس سے ہونے والی بیماری انفلونزا یا فلو جیسی ہی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرچہ کرونا سے ابھی تک اموات ماضی کی دیگر وباؤں اور موذی امراض کے مقابلے میں کافی حد تک کم ہیں، لیکن کورونا وائرس میں پھیلنے کی طاقت دیگر تمام امراض



Corona Virus

کورونا وائرس

کورونا، ایک وائرس گروپ ہے، عموماً اس کے اثرات معمولی اور خفیف ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات کسی غیر معمولی صورت حال میں مہلک بھی ہو جاتے ہیں۔ کورونا (Corona) لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی تاج یا بالہ کے ہوتے ہیں۔ چونکہ اس وائرس کی ظاہری شکل سورج کے ہالے یعنی کورونا کے مشابہ ہوتی ہے، اسی وجہ سے اس کا نام ”کورونا وائرس“ رکھا گیا ہے۔ سب سے پہلے اس وائرس کی دریافت 1960 کی دہائی میں ہوئی تھی جو سردی کے نزلہ سے متاثر کچھ مریضوں میں جانوروں

سے متعدی ہو کر داخل ہوا تھا۔ اس وقت اس وائرس کو انسانی کرونا وائرس E229 اور OC43 کا نام دیا گیا تھا۔ اس کے بعد اس وائرس کی اور دوسری قسمیں بھی دریافت ہوئیں، حال ہی میں کورونا وائرس کی ایک نئی قسم چین میں عام ہوئی۔ کورونا وائرس کی اس قسم کو Covid-19 (کوویڈ-19) کا نام دیا

ظاہر ہونے تک) محض چند دن لگتے ہیں۔
 انکیوٹیشن یا نگہداشت کے دورانیے میں وائرس
 اپنی جگہ پکڑ رہا ہوتا ہے۔ وائرس عام طور پر آپ کے
 جسم کے خلیوں کے اندر تک رسائی حاصل کر کے ان
 کا کنٹرول سنبھال لیتے ہیں۔ کورونا وائرس انسانی جسم
 پر اس وقت حملہ آور ہوتا ہے، جب لوگ سانس کے
 ذریعے اسے اندر لے جاتے ہیں (جب کوئی قریب
 کھانے) یا کسی ایسی چیز کو چھونے کے بعد اپنے چہرے
 کو چھو لیا جس پر وائرس موجود ہو۔

سب سے پہلے یہ وائرس ان خلیوں کو متاثر کرتا
 ہے جو گلے، سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں ہوتے
 ہیں اور انھیں 'کورونا وائرس کی فیکٹریوں' میں تبدیل
 کر دیتا ہے جو مزید ایسے مزید وائرس پیدا کرتی ہیں
 جن سے مزید خلیے متاثر ہوتے ہیں۔

ابتدائی مرحلے میں اکثر افراد میں اس بیماری کی
 علامات بھی ظاہر نہیں ہوں گی۔

نگہداشت کے دورانیے میں انفیکشن ہونے اور
 اس کی علامات ظاہر ہونے کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے
 لیکن یہ اوسطاً پانچ دن بتایا جاتا ہے۔

کورونا وائرس سے متاثر ہونے والے زیادہ تر
 افراد کے بیماری کے دوران ایک جیسے تاثرات ہوتے
 ہیں۔ کوویڈ-19 دس میں سے آٹھ

افراد کے لیے ایک معمولی انفیکشن
 ثابت ہوتا ہے۔ اس کی بنیادی
 علامات میں بخار اور کھانسی شامل
 ہیں۔ جسم میں درد، گلے میں خراش
 اور سر درد بھی اس کی علامات میں
 سے ہیں لیکن ان علامات کا ظاہر ہونا

سے کئی گنا زیادہ ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ اس
 وائرس کی ابتدائی معلومات نا ہونے کے باعث اسکا
 پھیلاؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس مضر بیماری سے بچاؤ کے
 لئے ضروری ہے کہ احتیاطی تدابیر کی پابندی کی
 جائے۔ اس صورتحال کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں
 ایسے تمام کاموں سے اجتناب کرنا چاہئے جو کورونا
 وائرس کے پھیلاؤ میں مدد دیتے ہیں۔

Causes and symptoms

وجوہات و علامات

یہ وائرس کس طرح پھیل رہا ہے؟

یہ ایسا ہم سوال ہے جس کے جواب کے لیے
 سائنسدانوں سخت محنت کر رہے ہیں، ایسا مانا جا رہا ہے کہ
 پہلی بار یہ انفیکشن جانور سے انسان میں منتقل ہوا، مگر اس
 کے بعد یہ ایک سے دوسرے انسان میں یہ منتقل ہو رہا
 ہے۔ یہ وائرس متاثرہ شخص کی کھانسی یا چھینک سے
 خارج ہونے والے رطوبتوں کے چھوٹے قطروں اور
 ایسے چیزوں کی سطح کو چھونے سے پھیلتا ہے جو کورونا
 وائرس سے آلودہ ہو چکی ہوں۔ کورونا وائرس ان چیزوں
 کی سطح پر کئی گھنٹے تک زندہ رہ سکتا ہے لیکن اسے عام
 جراثیم کش محلول سے بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔ اس
 وائرس کی افزائش میں (یعنی انفیکشن ہونے سے علامات





ضروری نہیں ہے۔ بخار اور طبیعت میں گرانی جسم میں انفیکشن کے خلاف قوت مدافعت کے رد عمل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ وائرس کو ایک مشکلات پیدا کرنے والے حملہ آور کے طور پر شناخت کرتا ہے اور پورے جسم میں سائٹوکنز نامی کیمیائی

علامات فلو سے کافی مماثلت رکھتی ہیں۔

دوسرے مرحلے میں ابتدائی طور پر اس سے متاثرہ افراد کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، سردی لگ جانے جیسی علامات بھی پائی جاتی ہیں جن میں ناک کا بہنا شامل ہیں اور پھر تیز بخار چڑھ جاتا ہے۔

اگر یہ بیماری بڑھتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مدافعتی نظام وائرس کے تینوں ضرورت سے زیادہ رد عمل دکھا رہا ہے۔ بیماری کی شدت کی صورت میں نمونیہ اور سانس لینے میں بہت زیادہ مشکل کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ جب کہ کچھ مریضوں کو سردرد اور معدے کے مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

مزید حالت خراب ہونے کی صورت میں کھانسی پھیپھڑوں کی سوزش کا سبب بنتی ہے۔ جسم میں بھیجے جانے والے کیمیائی سگنل جلن کا باعث بنتے ہیں۔

مادہ خارج کر کے سگنل بھیجتا ہے کہ کچھ گڑبڑ ہو رہی ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں مدافعتی نظام حرکت میں آجاتا ہے لیکن اس کی وجہ سے جسمانی درد، تھکاوٹ یا مسلز میں تکلیف اور بخار کی کیفیات بھی پیدا ہوتی ہیں۔

کورونا وائرس میں ابتدائی طور پر خشک کھانسی ہوتی ہے (بلغم نہیں آتا) اور یہ شاید خلیوں میں وائرس کی وجہ سے متاثر ہونے کی وجہ سے پیدا ہونے والی بے چینی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو آخر کار بلغم جیسا گاڑھا مواد آنے لگتا ہے جس میں وائرس کی وجہ سے مرنے والے خلیے بھی شامل ہوتے ہیں۔ ان علامتوں کو آرام، بہت زیادہ مقدار میں پانی اور مشروب کے ساتھ یعنی ادویات سے دور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے ہر ایک کو ہسپتال یا ڈاکٹر کی



ضرورت نہیں ہے۔ یہ مرحلہ ایک ہفتے تک جاری رہتا ہے بیشتر لوگ اسی مرحلے پر صحت یاب ہو گئے کیونکہ ان کے مدافعتی نظام نے وائرس سے مقابلہ کیا۔ تاہم کچھ لوگوں میں نسبتاً سنگین حالات پیدا ہوتے ہیں۔ اس بیماری کی

دنیا کے خطرناک ترین وائرس اور وبائی امراض

آج کون ہے جو وائرس Virus کے لفظ سے نا آشنا ہو، یہ اس قدر مہین ہوتے ہیں کہ کسی بھی فلٹریا پھندے سے نکل سکتے ہیں۔ سادہ زکام سے لیکر جان لیوا زرد بخار تک کا باعث بننے والی یہ مختصر ترین اور سادہ ترین بلا 1898ء میں دریافت ہوئی جس نے طب کی دنیا میں تہلکہ مچا دیا۔ اس سے ناواقفیت کی وجہ سے کروڑوں انسان مارے گئے جبکہ اس کی دریافت کے بعد صورتحال تبدیل ہو گئی۔ صدیوں پہلے جب انسان نے سائنس اور طب کے میدان میں ترقی نہیں کی تھی، تب کسی بیماری کے وبائی صورت اختیار کر جانے کا ایک ہی مطلب تھا، لاکھوں انسانوں کی موت! دنیا کے ایسے وائرس اور وبائی امراض کا ذکر کر رہے ہیں جو کروڑوں انسانوں کی ہلاکتوں کی وجہ بنے۔

بلیک ڈیٹھ: دنیا کی سب سے ہولناک وباعون ہی جسے بلیک ڈیٹھ کہا جاتا ہے، جس سے ساڑھے سات کروڑ افراد ہلاک ہو چکے ہیں 541 تا 542 میں آنے والی وبا، جسٹینسن طاعون اس کی پہلی بڑی مثال ہے۔ اس وبانے دو سال کے اندر اندر بازنطینی سلطنت اور اس سے ملحقہ ساسانی سلطنتوں کو لپیٹ میں لے لیا۔ ڈھائی کروڑ لقمہ اجل بن گئے۔ یورپ کو طاعون نے سب سے پہلے تیرھویں صدی میں اپنی لپیٹ میں لیا، اس وبا کے وائرس کا ہتھیار وہ پستو تھے جو چوہوں کے ذریعے انسانوں تک پہنچتے۔ تیرھویں صدی کے بعد بھی متعدد بار اس کی وجہ سے یورپ بھر میں کروڑوں اموات واقع ہوئیں۔ 1666 میں برطانیہ میں طاعون کی وبا پھیلنے سے ایک لاکھ سے زائد انسان موت کے منہ میں چلے گئے تھے۔ 1772 میں ایران میں یہ ہیبت ناک وبا پھوٹ پڑی تھی جس جس کی وجہ سے 20 لاکھ سے زیادہ ہلاکتیں ہوئیں۔ یہ بیماری ابھی تک کسی نہ کسی صورت موجود رہی اور 1924ء میں لاس اینجلس میں اس وبانے سر اٹھایا لیکن جلد ہی اس پر قابو پایا گیا لیکن پچاس افراد لقمہ اجل بن گئے۔

پیضہ: ہیضہ 19 ویں صدی کے آغاز سے قبل کی وہ وبا ہے جسے سب سے خطرناک قرار دیا جاتا ہے۔ لاکھوں انسانی جانوں کے ضیاع کا سبب بننے والا یہ مرض انیسویں صدی کی پہلی دہائی میں امریکا میں لوگوں کے لیے خطرہ بنا اور پھر وہاں سے دنیا بھر میں پھیلا۔

فلو: 1957 تا 58 چین ہی سے ایک فلو اٹھا جس نے دیکھتے ہی دیکھتے دنیا بھر کو لپیٹ میں لے لیا۔ بعض ماہرین کے مطابق اس کا وائرس بطخوں سے انسانوں میں منتقل ہوا تھا۔ اس وبا سے 20 لاکھ کے قریب لوگ مارے گئے، جن میں صرف امریکا میں 70 ہزار ہلاکتیں شامل ہیں۔ اسے ایشین فلو کا نام دیا گیا۔ جنگ عظیم اول کے دوران فلو

سنگین امراض کا باعث بنتے ہیں۔

ایک اندازے کے مطابق اس بیماری میں مبتلا افراد میں سے صرف چھ فیصد کی حالت تشویش ناک حد تک پہنچتی ہے۔ اس وقت جسم کا مدافعتی نظام نے کام کرنا چھوڑ دیتا ہے، اس کی وجہ سے جسم سیمیٹک شاک میں چلا جاتا ہے اور بلند پریشر خطرناک حد تک

یہ وائرس مدافعتی نظام میں عدم توازن پیدا کرتا ہے اس کی وجہ سے بہت زیادہ سوزش ہوتی ہے، پھیپھڑوں کی انفلیمیشن کو نمونیا کہتے ہیں۔ ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے یعنی بزرگ یا دمہ، سینے کی کمزوری، ذیابیطس وغیرہ۔ ایڈز کے مریض وغیرہ، ان میں یہ وائرس نظام تنفس کے

کی وبانے دنیا کے ہر تیسرے شخص کو متاثر کیا، اسے اسپینش وبا بھی کہتے ہیں۔ 1918 اور 1920 کے دوران دنیا کو اپنی لپیٹ میں لینے والے اس مرض نے لگ بھگ 50 لاکھ افراد کو موت کے منہ میں دھکیل دیا اور پانچ کروڑ افراد متاثر ہوئے۔ یہ وبا امریکا، یورپ، ایشیا اور افریقا تک پھیل گئی تھی۔ اسی طرح سوائن فلو کے علاوہ متعدد وائرس ایسے ہیں جو جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

چیچک: یہ دہشت ناک مرض اس وقت پھیلا جب رومی سلطنت اپنے عروج پر تھی۔ 165 عیسوی سے 180 عیسوی تک جاری رہنے والی اس وبانے یورپ کے بڑے حصے کو تہہ وبالا کر کے رکھ دیا، 50 لاکھ سے ایک کروڑ تک ہلاکتیں ہوئیں۔ تاہم یہ واضح نہیں ہو سکا کہ یہ مرض کون سا تھا، اور اس سلسلے میں خسارہ اور چیچک دونوں کا نام لیا جاتا ہے۔ چیچک کا مرض اٹھارھویں صدی میں سامنے آیا تھا، لیکن 1950 میں یہ ایک خوف ناک وبا کی صورت پھیلا اور صرف دو دہائیوں کے دوران تین کروڑ سے زائد انسانوں کو متاثر کیا۔ سالانہ 50 لاکھ افراد اس مرض سے متاثر ہو رہے تھے۔ تاہم طبی سائنس کی کوششوں سے اس وبا پر قابو پایا گیا ہے۔

خسارہ: خسارہ کی بیماری 1920 میں پھوٹی، تاہم ساٹھ کے عشرے میں اس بیماری کے پھیلاؤ میں کمی آگئی اور طبی ماہرین نے اس کے خلاف موثر ویکسین متعارف کروادی۔ خسارہ سے آج بھی دنیا اور خصوصاً افریقا اور ایشیا میں سالانہ ایک لاکھ 40 ہزار انسان متاثر اور ہلاک ہوتے ہیں اور ان میں اکثریت کم عمر بچوں کی ہے۔

جذام: دنیا بھر میں 1950 تک جذام کی وجہ سے لاکھوں انسان متاثر ہوئے۔ 1990 کے بعد اس میں مسلسل کمی آئی گئی اور اب امید ہے کہ دنیا کو اس سے نجات مل جائے گی۔

کوکولڈتلی: جب ہسپانوی مہم جوؤں نے براعظم امریکا پر دھاوا بولا تو اس سے انسانی تاریخ کے ایک ہولناک ایسے نے جنم لیا۔ مقامی آبادی کے جسموں میں یورپی جراثیم کے خلاف کسی قسم کی مدافعت موجود نہیں تھی، اس لیے 50 لاکھ سے ڈیڑھ کروڑ لوگ لقمہ اجل بنے، یہ وبا میکسیکو میں ایک بار پھر 1576 تا 1580 میں آئی جس نے 20 لاکھ سے 25 لاکھ افراد کو موت کی نیند سلا دیا۔

پولیو وائرس: 1950 کے بعد سامنے آنے والی اس بیماری سے دنیا میں لاکھوں افراد معذور ہوئے، لیکن طبی سائنس اور معالجین کی کوششوں سے دنیا کے بیش تر ممالک پولیو فری قرار دیے جا چکے ہیں۔ تاہم پاکستان میں اب بھی پولیو کے کیسز سامنے آ رہے ہیں جس کے خلاف کوششیں جاری ہیں۔

شدید نوعیت کے باعث گردے فیل ہو سکتے ہیں۔ اس مرحلے تک آتے آتے علاج بہت ہی سخت ہو جاتا ہے، جس میں مریضوں کو مصنوعی آکسیجن اور مشینوں کی مدد سے زندہ رکھنے کی کوشش جاتی ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق بہترین کوششوں کے باوجود ابتدائی طور پر جو مریض ہلاک ہوئے ان میں سے بیشتر

کم ہو جاتا ہے اور اعضا کام کرنا بند کر دیتے ہیں یا مکمل طور پر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں اکیٹو میسین کے سبب سانس کی شدید تکلیف پیدا ہوتی ہے اور جسم میں ضرورت کے مطابق آکسیجن نہیں پہنچ پاتی۔ اس کی وجہ سے گردوں کی صفائی کا عمل رک جاتا ہے اور آنتوں کی تہیں خراب ہو جاتی ہیں۔ اس وائرس کی

ٹی بی: ٹی بی کو کئی سال تک وبائی مرض کے طور پر دیکھا جاتا رہا، مگر اس کا مکمل علاج سامنے آیا تو مرض کے پھیلنے کا خطرہ بھی کم ہوتا چلا گیا۔ تاہم دنیا سے آج بھی ایک بڑی بیماری مانتی ہے اور اس کی علامات کو کسی صورت نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ 2018 وہ سال تھا جب اس مرض سے دنیا بھر میں لگ بھگ 13 لاکھ افراد موت کا شکار ہو گئے۔

نیپاہ وائرس: یہ وائرس 1998 میں سب سے پہلے ملائیشیا کے ایک قصبے نیپاہ میں پایا گیا تھا اور وہیں سے پھیلا۔ یہ وائرس مویشیوں کے ساتھ ساتھ انسانوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے سکتا ہے۔ بھارت کی جنوبی ریاست کیرالہ میں سینکڑوں افراد نیپاہ وائرس کا نشانہ بن کر ہلاک ہو چکے ہیں۔

ہینڈرا وائرس: آسٹریلیا میں پایا جانے والا ہینڈرا وائرس چوگا دڑوں سے پھیلتا ہے اور انسانوں اور گھوڑوں کے لیے خطرناک ہے۔ یہ وائرس 1994 میں برزین کے مضافاتی علاقے ہینڈرا میں گھوڑوں کے اصطبل میں پھیلا تھا۔ جس کے کئی مویشی گھوڑے اور ان سے رابطے میں آنے والے افراد ہلاک ہوئے تھے۔

کانگو: کانگو وائرس کا سائنسی نام کریبین ہیمریجک کانگوفیور ہے۔ اسے دماغی بخار کہا جاتا ہے۔ اس وائرس کی چار اقسام ہیں، ڈینگی (Dengue)، ایبولا (Ebola)، لیسا (Lassa)، ریفٹ ویلی (Rift Vally) ہے۔ یہ وائرس 1944ء میں کانگو میں سامنے آیا پھر پورے افریقہ، بلقان، مشرق وسطیٰ اور ایشیا کے کچھ دیگر علاقوں میں بھی پھیل گیا۔ پاکستان کے چند علاقوں میں بھی کانگو وائرس سے متاثرہ مریض سامنے آئے، یہ وائرس کسی متاثرہ جانور کے ذریعے انسان کو لگ سکتا ہے۔ متاثرہ جانوروں کے جسم پر بہت چھوٹے چھوٹے کیڑے، چچڑیاں یا جوں (Ticks) کے کاٹ لینے سے انسان بیمار ہو سکتے ہیں۔ مویشیوں کے رہنے کی جگہ صاف ستھری رکھ کر اس وائرس سے بچا جاسکتا ہے۔ اس میں اموات کا خدشہ 40 فیصد ہے۔

ایبولا وائرس: خیال ہے کہ یہ وائرس بھی چوگا دڑوں سے پھیلتا ہے جو کانگو کے ایبولا دریا کے نزدیک پہلی بار پایا گیا اور یہیں سے اس کا نام پڑ گیا۔ یہ وائرس بھی جانوروں سے انسانوں اور انسانوں سے دوسرے انسانوں میں پھیل سکتا ہے۔ اس میں شرح اموات 50 فیصد ہے 2014 اور 2016 میں مغربی افریقہ میں ایبولا کی وبا پھیلنے سے 11 ہزار افراد ہلاک ہوئے تھے۔

مربہگ وائرس: مربہگ وائرس ایبولا کی ہی طرح کا وائرس ہے۔ یہ متاثرہ شخص کے جسم سے نکلنے والے مادے سے پھیل سکتا ہے۔ یہ وائرس 1967 میں جرمنی میں پھیلا اور ہزار لوگوں کو متاثر اور 50 فیصد کو ہلاک

مریض واقعی کو وڈ-19 میں مبتلا ہو چکا ہے۔

Treatment

احتیاط و علاج

کیا کورونا کوئی علاج موجود ہے؟....
کورونا وائرس کو بہت سخت جراثیم قرار دیا جاتا ہے جو انسانی مدافعتی نظام میں موثر طریقے سے چھپ

رہائی ڈائجسٹ

طویل عرصے سے تمباکو نوشی کرتے تھے، اسی وجہ سے ان کے پھیپھڑے کمزور تھے۔

چونکہ اس بیماری کی عام علامات زکام یا عام نزلے سے ملتی جلتی ہیں اس لئے بیماری کی درست تشخیص کے لئے عام طور پر معائنے (ٹیسٹ) کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اس بات کی تصدیق ہو سکے کہ

کیا۔ 2005 میں اگولہ میں اس بیماری سے کئی افراد ہلاک ہوئے تھے۔

سارس: یہ سانس کی بیماری ہے۔ اس وائرس کا تعلق بلیوں اور چوگاڈڑوں سے ہے۔ سارس کی ایک بڑی وبا 2004 اور 2002 میں پھیلی تھی۔ یہ وائرس کھانسی اور چھینک سے ہوا کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اپریل 2003 میں ہانگ کانگ سارس کے شکار میں تھا۔

ایم ای آر ایس وائرس: یہ بھی سارس کی قسم کے وائرس سے 2012 میں سعودی عرب میں پھیلی تھی۔ اس وائرس سے متاثرہ 35 فیصد افراد کی موت واقع ہوئی تھی۔ سانس دانوں کا خیال ہے کہ یہ بیماری اونٹوں سے پھیلی تھی لیکن انسانوں میں یہ کیسے پہنچی، ابھی اس بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ مرس اونٹوں سے پھیلنے والا فلیو تھا۔

رفٹ ویلی فیور: یہ مچھروں اور خون پینے والی مکھیوں سے جانوروں میں پھیلتا ہے یہ انسانوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے اس میں زکام کی کیفیت ہوتی ہے اور خطرناک صورت حال میں جسم کے اہم اعضا ناکارہ ہو سکتے ہیں۔

زیکا وائرس: یوگینڈا میں زیکا کے جنگل میں پایا گیا یہ وائرس پہلے تو ایک متاثرہ مچھر سے انسانوں میں داخل ہوا تھا لیکن اس کے بعد جنسی تعلق کے سبب انسانوں سے انسانوں میں پھیل سکتا ہے۔ اس وائرس کے سبب متاثرہ نوزائیدہ بچوں کے سر معمول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ عالمی تنظیم صحت کا کہنا ہے کہ زیکا وائرس سے بالغوں میں دماغی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے جس سے لوگ مفلوج ہو سکتے ہیں۔

لاسا وائرس: یہ متاثرہ چوہوں کے پیشاب اور پاخانے سے پھیلتا ہے اور متاثرہ انسان کے پیشاب، پاخانے یا دیگر جسمانی مادے سے انسانوں میں پھیلتا ہے۔ اس کی علامتیں بخار، سر درد اور کمزوری محسوس ہونا ہے۔ یہ وائرس 1969 میں نائجیریا کے علاقے لاسا میں پہلی بار سامنے آیا تھا۔

ایڈز/ایچ آئی وی: ایڈز کا وائرس مغربی افریقہ میں چمپینزیوں سے انسان میں منتقل ہوا اور پھر وہاں سے بقیہ دنیا میں پھیل گیا۔ اس بیماری نے سب سے زیادہ افریقہ کو متاثر کیا ہے اور حالیہ برسوں میں دنیا بھر میں ہونے والے 60 فیصد سے زیادہ مریضوں کا تعلق زیر صحارا افریقہ سے ہے۔ ایڈز سے تین کروڑ ہلاکتیں ہو چکی ہیں۔

اس کے علاوہ ہیپاٹائٹس، ملیریا جیسے مہلک امراض کی فہرست الگ ہے جو کسی نہ کسی صورت میں دنیا بھر میں انسانوں کے لیے خطرہ ہیں۔ ہر سال کئی ملین لوگ صرف تین بیماریوں ایڈز، ملیریا اور تپ دق میں مبتلا ہوتے ہیں اور تقریباً 10 ملین ان سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

جاتے ہیں اور اب تک ان کے لیے کوئی قابل بھروسہ طریقہ علاج یا ویکسین تیار نہیں ہو سکی ہے جو ان کا خاتمہ کر سکے، بیشتر کیسز میں طبی عملہ اس کی علامات پر قابو پانے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ کورونا وائرس کی ایک ایسی انوکھی قسم ہے جو انسانوں میں پہلے کبھی نہیں پائی گئی ہے۔ اب تک اس کا کوئی موثر علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ تاہم سائنسدان دن رات اس کے علاج کی تلاش میں مصروف ہیں۔

ویکسین متعارف کرانے میں ایک سال یا اس سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ البتہ وبائی امراض کو ادویات یا ویکسین کے بغیر کنٹرول کیا جاسکتا ہے، جس

یہ کورونا وائرس کی ایک ایسی انوکھی قسم ہے جو انسانوں میں پہلے کبھی نہیں پائی گئی ہے۔ اب تک اس

یہ کورونا وائرس کی ایک ایسی انوکھی قسم ہے جو انسانوں میں پہلے کبھی نہیں پائی گئی ہے۔ اب تک اس

ناقص طریقے سے کچی غذا سے گریز کریں۔
 بیماری سے بچنے کے لئے ایسے لوگوں سے دور
 رہنا بھی ضروری ہے جن میں نزلہ زکام کی علامات
 مثال کے طور پر کھانسی، چھینکوں اور بخار کی علامات
 میں ظاہر ہو چکی ہوں۔ پُر جھوم جگہوں پر جانے سے
 گریز کریں۔ ایک دوسرے سے ملنے کے وقت
 مصافحے، ہاتھ ملانے، گلے ملنے یا کسی بھی طرح کی
 قربت سے پرہیز کریں۔ جن چیزوں کو اکثر چھوتے
 ہیں، ان کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

ناکا کھولنے یا ٹیلیفون اٹھانے کے سادہ عمل سے
 بھی وبائی امراض ایک سے دوسرے شخص میں منتقل
 ہو سکتے ہیں، زکام میں مبتلا ایک شخص جب ناک
 پونچھنے کے بعد ناکا کھولتا ہے تو وہ "اس پر ہزار سے
 زائد جراثیم چھوڑ سکتا ہے۔ اسکے بعد اگر کوئی دوسرا
 شخص ناکا کھولتا ہے اور اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو
 چھوتتا ہے تو ان میں سے بیشتر جراثیم اُسے متاثر کر سکتے
 ہیں۔ جراثیم اور جراثیم خور وائرس پر کئے گئے
 تجربات نے ظاہر کیا کہ ٹیلیفون کے ریسیوروں نے
 39% جراثیم اور 66% وائرس منتقل کئے جبکہ ناکا
 کھولنے کی وجہ سے بالترتیب 28% جراثیم اور 34%
 وائرس منتقل ہوئے۔ متاثرہ انگلی سے نچلے ہونٹ کو

کے لیے نگرانی کے عمل کو بڑھانے، مریضوں کو
 صحت مند افراد سے الگ کرنے، ان کے رابطوں کی
 ٹریکنگ، خطرے کے حوالے سے ذاتی احتیاط اور
 انفیکشن کنٹرول اقدامات سے مدد ملی جاسکتی ہے۔
 کولمبیا کی یونیورسٹی آف برٹش کے کلینیکل
 ایسوسی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر مائیکل کری کے مطابق
 کورونا وائرس پر قابو پانے کا بہترین حل حفظانِ صحت
 کی مشق (پریکٹس گڈ ہابٹس) کرنا ہے۔ عالمی ادارہ
 صحت نے لوگوں کو اپنے تحفظ کے حوالے سے متعدد
 اقدامات کا مشورہ دیا ہے تاکہ اس سے بچ سکیں۔ اس
 مقصد کے لیے ہاتھوں اور نظام تنفس کی اچھی صفائی
 قابل ذکر ہے، آسان الفاظ سے ہر وہ کام جو فلو یا نزلہ
 زکام کا خطرہ کم کرنے کے لیے اختیار کیا جاتا ہے، وہ
 اس کورونا وائرس سے بھی تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔
 مثال کے طور پر بار بار ہاتھ دھونا یعنی اپنے
 ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے
 دھوئیں۔ دھوئیں، خاص طور پر کھانے سے پہلے،
 ناک صاف کرنے کے بعد، کھانسی اور چھینک کے بعد
 اور بیت الخلا میں جاتے ہوئے۔
 گندے ہاتھوں سے منہ، آنکھوں اور ناک کو
 چھونے سے گریز کھانتے اور چھینکتے وقت اپنا منہ کبھی

موڑ کر یا پھر ٹشو یا رومال سے ڈھانپ لیں۔

ماہرین نے کہا کہ حفظانِ صحت کی مشق
 کرنے علاوہ اپنے نظام قوت مدافعت کو مضبوط
 رکھنے کے لیے صحت مند غذاؤں کا استعمال کرنا
 بھی ضروری ہے۔

خوراک میں گوشت، دودھ، اور انڈوں
 سے بنی غذاؤں کا استعمال کم کر دیں۔ کچی یا





عالمی ادارہ صحت کی جانب جاری کردہ ہدایات

- شہری حتی الامکان گھروں میں رہیں، غیر ضروری سفر سے اجتناب کیا جائے؛
- ہاتھوں کو ایسے صابن یا اینڈسینیٹائزر سے دھویا جائے جو وائرس کو مار سکتا ہو؛
- کھانتے یا چھینکتے ہوئے منہ کو ڈھانپنا چاہئے اور اس کے فوری بعد اپنے ہاتھ دھوئیں تاکہ وائرس پھیل نہ سکے؛
- کسی بھی چیز کو چھونے کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کیا جائے؛
- وائرس سے متاثرہ افراد سے دور رہیں؛
- ایسے لوگوں کے قریب مت جائیں جو کھانسی رہے ہوں، چھینک رہے ہوں یا جنہیں بخار ہو؛
- وائرس سے متاثرہ افراد کے منہ سے وائرس والے پانی کے قطرے نکل سکتے ہیں جو کہ فضا میں ہو سکتے ہیں، ایسے افراد سے کم از کم ایک میٹر یعنی تین فٹ کا فاصلہ رکھا جائے؛
- اگر طبیعت خراب محسوس ہو تو کہیں نہ جائیں گھر میں رہنے کو ترجیح دیں جب طبیعت زیادہ خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو فوری طور طبی ماہرین سے رجوع کیا جائے؛
- طبی حکام کی ہدایت پر عمل کریں۔



unicef

سے غیر معمولی اقدامات کیے اور وبا پر ضابطہ لانے میں کامیاب ہو گئے۔ وقت آگیا ہے کہ دنیا کے دیگر حصوں کے حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم اپنی اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کی صحت کو بحال رکھنے کے لیے ذمہ داری کا مظاہرہ کریں۔

انفیکشن لگنے کی وجہ سے ہونے والی اموات کو کنٹرول کرنے کے لئے ضروری ہے کہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کیا جائے۔

چھوٹا ایک تہائی سے زیادہ جراثیم اور وائرس منتقل کرتا ہے۔ وائرس سے پھیلنے والی بیماریاں گندے ہاتھوں سے باسانی لگ سکتی ہے۔

کورونائرس سے لوگوں کے زیادہ متاثر ہونے اور زندہ نہ بچ پانے کی ایک بڑی وجہ سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور چیزوں کا رجحان بھی ہے۔

جب چین میں کورونائرس کی وبا پھیلی تب چین نے بڑے پیمانے پر لاک ڈاؤن اور برقی نگرانی کی مدد

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

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

آفات یا بیماریاں بھی انسانوں کا امتحان ہیں۔

کورونا وائرس سے بچنے کے لیے احتیاط کی جائے!



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ساری دنیا ایک وبا کی لپیٹ میں ہے۔ یہ صورت حال انسانوں کے لیے ایک بہت بڑا امتحان ہے۔ ہم سلسلہ عظیمیہ میں یہ سمجھتے ہیں کہ یہ انسان کے علم کا اور انسان کی صلاحیتوں کا امتحان ہے۔ یہ انسان کے برتاؤ کا، اس کے رویوں کا امتحان ہے اور انسان کے مختلف ری ایکشنز (Reactions) کا امتحان ہے۔

کورونائرس کے پھیلاؤ کو بہت زیادہ سنجیدگی سے لینے کی ضرورت ہے۔ یہ وائرس نوع انسانی کی صحت یا زندگی کی بقا کے حوالے سے بہت بڑا خطرہ ہے۔ اس

خطرے سے مقابلے کے لیے ہماری فرنٹ لائن ڈاکٹرز، نرسز اور میڈیکل کے شعبوں سے تعلق رکھنے والے دیگر افراد ہیں۔ انسانوں کی صحت کی حفاظت

کے لیے فرنٹ لائن پر کام کرنے والے ڈاکٹرز کو اور ان کے سب ساتھیوں کو سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے سلام!
انسانوں کی صحت کا تحفظ کیسے کیا جائے....؟

بیماری سے کیسے بچا جائے....؟

بیمار ہو جائیں تو شفا یابی کے لیے کیا اقدامات کیے جائیں....؟

اس کے لیے سب سے زیادہ اہم کردار سائنس دانوں کا ہے۔ سائنس دانوں نے انسانوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ہمیشہ بہت زیادہ کوششیں کی ہیں۔ اینٹی بائیوٹک اور دیگر کئی ادویات بتائی گئی ہیں۔ کئی امراض کی ویکسین تیار کی گئی ہیں۔ سائنس دانوں کی ان کوششوں سے انسانوں کی صحت کا تحفظ ممکن ہوا ہے اور انسانوں کی Quality of Life بہتر ہوئی ہے۔

آج کورونائرس کے خلاف بھی سائنس دان تحقیق میں مصروف ہیں۔ ان سب سائنس دانوں کو بھی ہمارا سلام اور ان کی کامیابی کے لیے ہم سب دعا گو ہیں۔

موجودہ صورت حال سنجیدگی کا تقاضا کرتی ہے۔ ہماری وفاقی حکومت، صوبائی حکومت یا دنیا بھر میں حکومتوں کی جانب سے جو ڈائریکٹوز جاری ہوں ان پر بہت سختی کے ساتھ عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

اس موقع پر اس بات کا خیال رکھیں کہ سوشل میڈیا پر، فیس بک، واٹس ایپ یا دیگر ذرائع سے کوئی غیر مصدقہ بات فارورڈ (Forward) نہ کی جائے۔ جب ایسی صورت حال ہوتی ہے تو افواہیں بہت زیادہ پھیلتی ہیں۔ ان افواہوں سے بیماری کی نسبت یا اس مصیبت کی نسبت زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ کوئی غیر مصدقہ بات آگے نہیں

جن ، شیاطین اور جراثیم

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کتاب نظر بد اور شر سے حفاظت میں فرماتے ہیں اس زمین پر آباد مخلوقات کو دو زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1- نظر آنے والی یعنی مرئی مخلوقات

2- نظر نہ آنے والی یعنی غیر مرئی مخلوقات۔

نظر آنے والی مخلوقات میں انسان اور کئی طرح کے حیوانات شامل ہیں۔ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق زمین پر آباد ان مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد اٹھارہ لاکھ سے زائد ہے۔ جبکہ زمین پر بسنے والی غیر مرئی مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد اس کے علاوہ ہے۔ زمین پر بسنے والی مرئی مخلوقات میں انسان وہ واحد مخلوق ہے جو مکلف ہے۔ مکلف کا مطلب یہ ہے کہ انسان کو نیکی و بدی کا شعور عطا کیا گیا ہے۔ اس دنیا میں اسے اپنے کاموں پر اختیار دیا گیا ہے اور روز قیامت اس سے اس زمین پر گزارا جانے والی زندگی کے بارے میں سوال کیے جائیں گے۔ اس زمین پر آباد دوسری مخلوقات مثلاً شیر، بکری، چڑیا، مچھلی، شہد کی مکھی، وغیرہ کو بھی شعور عطا کیا گیا ہے لیکن انسان کی نسبت دیگر تمام حیوانات کو بہت محدود شعور دیا گیا ہے اور ان حیوانات کا قیامت کے دن احتساب بھی نہیں ہوگا۔

اسی طرح نظر نہ آنے والی مخلوقات کا معاملہ ہے۔ غیر مرئی مخلوقات کی مختلف انواع کی تعداد کتنی ہے، اس کا صحیح علم تو اللہ کو ہی ہے لیکن غیر مرئی مخلوقات کی تمام انواع میں سے صرف ایک نوع کو اچھائی اور برائی کا شعور دیا گیا ہے۔ اس نوع کے افراد سے قیامت کے دن باز پرس بھی ہوگی۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ غیر مرئی مخلوقات میں سے یہی وہ ایک خاص مکلف نوع ہے جس کا تذکرہ قرآن پاک میں ہے۔ اس ایک مکلف نوع کے علاوہ دیگر تمام غیر مرئی

بڑھائی چاہیے۔ وہ علاج معالجے سے متعلق ہو یا بیماری کے پھیلاؤ سے متعلق ہو کہ جی فلاں جگہ تو اتنے مریض ہیں، بتایا نہیں جا رہا۔ دیکھیں....! ایسی باتیں آگے پھیلا نا دانش مندانہ عمل نہیں ہے۔ ہمیں اس صورت حال کا بہت سمجھ داری سے مقابلہ کرنا ہے اور کسی قسم کا کوئی Fear اور Panic پھیلانے میں حصے دار نہیں بننا۔

انسانوں پر آزمائشیں آتی رہی ہیں۔ انسانوں پر مشکل وقت پڑتے رہے ہیں۔ انسانوں کی آزمائش مختلف طریقوں سے ہوتی رہی ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

”اللہ نے موت اور حیات کو تخلیق کیا ہے تاکہ وہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون احسن عمل کرتا ہے۔“
سورہ بقرہ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ تمہاری آزمائش ہوگی۔ خوف سے اور کئی طرح کے نقصانات سے۔ آگے اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں صبر کرنے والوں کو خوش خبری سنائیے۔

یہ صبر کرنا کیا ہے....؟

یہاں صبر کرنے کا مطلب ہے کہ مشکل وقت میں، آزمائش میں ثابت قدم رہا جائے۔ استقامت کا مظاہرہ کرتے ہوئے اس مشکل صورت حال سے باہر نکلنے کے لیے اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی عقل کے ساتھ، اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ حکمت کے ساتھ مناسب انداز میں کوششیں کی جائیں۔

صبر کا مطلب ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جانا نہیں ہے۔ موجودہ صورتحال میں صبر کا مطلب ہے کہ Panic نہ

مخلوقات ”جن“ ہونے کے باوجود غیر مکلف مخلوقات ہیں۔ ان غیر مرئی غیر مکلف مخلوقات میں بیکٹیریا اور وائرس کو بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لفظ ”جن“ کے بارے میں عربی لغت میں بیان کردہ تعریف کو سامنے رکھا جائے تو بیکٹیریا اور وائرس کو بھی جنات میں ہی شمار کیا جائے گا۔

عربی زبان کے لفظ ”جن“ کے لغوی معنی چھپے ہوئے، پوشیدہ کے ہیں۔۔۔ قارئین کے لیے یہ جاننا دلچسپی کا باعث ہو گا کہ عربی زبان میں جس لفظ کا مادہ جیم اور نون ہو گا اس میں عام انسانی نگاہ سے پوشیدگی کا عنصر موجود ہو گا مثلاً ”جنت“ کیونکہ یہ اس دنیا میں لوگوں کی نگاہوں سے پوشیدہ ہے۔ لفظ ”جنّان“ کا اطلاق دل پر کیا جاتا ہے کیونکہ وہ ایک پوشیدہ عضو ہے اور اس کے خیالات چھپے ہوئے ہوتے ہیں۔ ”جنین“ ماں کے رحم میں پوشیدہ بچے کو کہتے ہیں، ”جُثّہ“ ڈھال کو کہا جاتا ہے جو اپنی آڑ میں چھپا لیتی ہے۔ ایک خاص حالت کو ”جنون“ اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ اس سے عقل پر پردہ پڑ جاتا ہے، چنانچہ لغوی طور پر تو لفظ ”جن“ ہر اس مخلوق کو بولا جاتا ہے جو لطافتِ مادہ کے سبب یا دیگر کسی وجہ سے انسان کی عام حس بصارت سے پوشیدہ ہو۔ جن کے معنی غیر مرئی مخلوق ہیں۔۔۔

عربی زبان کے لفظ ”جن“ کی تشریح کے پیش نظر یہ سمجھا جاسکتا ہے کہ بیکٹیریا اور وائرس بھی ”جن“ ہی میں سے ہیں۔ ان میں سے کئی بیکٹیریا اور وائرس انسان کے لیے مفید و معاون ہیں جبکہ کئی بیکٹیریا اور وائرس انسانی صحت اور زندگی کے لیے سخت خطرہ ہیں۔ انہیں ہم مفید یا مضر کے ناموں سے بھی یاد کر سکتے ہیں۔ بعض جنات (بیکٹیریا یا وائرس) ناصر انسان کے جسم کو نقصان پہنچا سکتے ہیں بلکہ درختوں، پھولوں، پھولوں، فصلوں اور اجناس وغیرہ کو بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ یہ جنات (بیکٹیریا، وائرس وغیرہ) انسان کو مرض میں مبتلا کر کے شدید بیماری حتیٰ کہ موت کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔“ [نظر بد اور شر سے حفاظت]

پھیلا یا جائے، کسی قسم کی مایوسی میں نہ جایا جائے بلکہ استقامت کے ساتھ، تحمل کے ساتھ اس مشکل وقت سے باہر نکلنے کے لیے کوششیں کی جائیں۔

موجودہ حالات میں ہم میں سے ہر ایک ان کوششوں میں حصے دار ہے۔ ڈاکٹرز، پیرامیڈیکل اسٹاف، اسپتالوں میں، کلینکس میں اپنی ذمہ داری بہت اچھے طریقے سے سرانجام دے رہے ہیں۔ سائنس دان لیبارٹریز میں شب و روز مصروف ہیں۔

ہمارے قریبی دوست ملک چائنا سے یہ وبا پھیلی۔ وہاں حکومت اور قوم نے متحد ہو کر اس مشکل کا، اس آزمائش کا مقابلہ کیا۔ اب چین میں اس بیماری پر قابو پانے کی شرح میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ہم اللہ کے بندے ہیں۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے امتی ہیں۔ کسی بھی قسم کی صورت حال سے سے کیسے نمٹنا جائے اس کے لیے دین اسلام واضح گائیڈ لائنز عطا فرماتا ہے۔

ہمیں مشکلات میں ثابت قدم رہنا ہے۔ اللہ کا فضل تلاش کرنا ہے۔ اللہ کا فضل تلاش کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ انسان کو اللہ تعالیٰ نے جو صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں، جو علم عطا فرمایا ہے جو کہ علم الاسماء کا حصہ ہے اس کے تحت اس مشکل کا حل ڈھونڈا جائے۔ بیماری ہے تو اس بیماری کا علاج ڈھونڈا جائے یا اس سے بچاؤ کے طریقے ڈھونڈے جائیں جیسے کہ حفاظتی بشمول ویکسین۔

کو رونا وائرس کے حوالے سے باباجی حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ بہت زیادہ احتیاط کی جائے۔ باباجی یہ مسلسل فرما رہے ہیں کہ احتیاط کریں۔ احتیاط کرنے سے مراد یہ ہے کہ ہاتھ دھوئیں، لوگوں سے ملنے جلنے میں محتاط رہیں۔ یہ نہیں ہے کہ ملنا جلنا ختم ہو جائے گا ظاہر ہے کہ انسان ایک دوسرے پر ڈپینڈنٹ ہے ہم ملے جلے بغیر تو نہیں رہ سکتے۔ لیکن جو بھی میڈیکل ایڈوائزر یا جہازری ہو رہی ہیں ان پر پوری طرح اور ٹھیک طریقے سے عمل کیا جائے۔ ایک دوسرے سے ہاتھ نہ ملایا جائے۔ گلے نہ ملا جائے۔

ہمارے ہاں کئی باتیں غیر سنجیدہ ہو رہی ہیں، لطیفے چل رہے ہیں۔ یہ طرز عمل ٹھیک نہیں ہے۔ اس کے بجائے ایک سنجیدہ طرز عمل اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ پاکستان میں بڑے بڑے قابل سائنس دان موجود ہیں ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی مرحوم کے شاگردوں میں ڈاکٹر عطاء الرحمن اور ان کے کئی شاگرد اور بڑی تعداد میں دوسرے سائنس دان ہیں۔ پاکستانی سائنس دان دنیا کے کئی بڑے بڑے اداروں میں اپنی خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ ہم کیوں نہیں آگے بڑھتے کہ ہم بھی ویکسین تیار کریں۔ ہم اس کی کوئی دوا تیار کریں...؟ ہمیں سنجیدہ طرز عمل اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر خدا نخواستہ ذرا سی بھی لاپرواہی برتی گئی تو اللہ نہ کرے اس کے بڑے سنگین اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔

بڑی عمر کے لوگ خاص طور پر 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگ جن کو سانس کی تکلیف ہے یا جو ڈائٹیک ہیں یا ہائپر ٹینسیو ہیں یا جوارھاٹ کے مریض ہیں۔ وہ مرد ہو یا عورت ان سب کی زیادہ کیئر کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد چھوٹے بچوں کی زیادہ کیئر کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے بچوں کو صاف ستھرا رکھیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی بھی طریقے سے وائرس کے ساتھ ان کا Contact نہ ہو پائے یا کوئی انفیکشن بندے کے ساتھ ان کا Contact نہ ہو پائے۔ بڑی عمر کے لوگوں کا بہت خیال رکھنا ہے، چھوٹے بچوں کا بہت خیال رکھنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہر عمر کے افراد کا خیال رکھنا ہے۔ بزرگوں اور بچوں کی نسبت جو ان عمر کے افراد کم رسک پر ہیں لیکن وہ بھی خطرے کی زد میں تو ہیں۔ ہمیں ہر عمر کے افراد کا خیال رکھنا ہے۔

باباجی حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی طرف سے آپ کے لیے یہ پیغام ہے کہ احتیاط کیجیے۔ حکومتوں کی طرف سے جو ڈائریکٹوز آئیں یا جو میڈیکل ایڈوائزرز آئیں ان پر پوری سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا جائے۔ باباجی فرماتے ہیں کہ اپنی صحت کا، اپنے اہل خانہ کی صحت کا اور اپنے عزیز اقارب، دوستوں کا، ملنے جلنے والوں کا اور سب کی صحت کے تحفظ کا اہتمام کیا جائے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جو عقل و فہم عطا فرمائی ہے اسے کام میں لا کر انسان نے کئی بیماریوں کا علاج ڈھونڈا ہے۔ چچک، ٹائیفائیڈ، پولیو، ٹی بی، مینا نجا نٹس اور کئی طرح کے امراض کا الحمد للہ اب بچاؤ ممکن ہے۔ اللہ کی دی ہوئی توفیق کے ساتھ انشاء اللہ اس کو رونا وائرس کا بھی کوئی نہ کوئی تحفظ ڈھونڈنے میں انسان ضرور کامیاب ہو گا۔ جب تک یہ کام نہیں ہوتا اور یہ کام ہو بھی جائے تو اس کے بعد بھی احتیاط بہت زیادہ ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھیں۔ آمین۔



ناگہانی آفات سے حفاظت

آزمائش کے دوسرے مشکل وقت سے نجات،
تالیفِ خوف اور قلبی و روحانی سکون جیلے
مسنون دعائیں



فِينَا اَعْطَيْتَ وَقِنِي شَرَّ مَا قَضَيْتَ اِنَّكَ
تَقْضِيْ وَلَا يَقْضِيْ عَلَيْنَا وَ اِنَّهُ لَا يَدُلُّ مَنْ
وَالْبَيْتَ وَلَا يَعْرِضُ مَنْ عَادَيْتَ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَ
تَعَالَيْتَ نَسْتَغْفِرُكَ وَتَتُوبُ اِلَيْكَ وَ صَلَّى
اللّٰهُ عَلَيَّ النَّبِيِّ

[حسن حصین از امام جزری صفحہ نمبر 138]

اگر خدا نخواستہ کوئی شخص کسی مصیبت یا پریشانی
میں گرفتار ہو گیا ہے تو اس کو یہ مسنون کلمات مقدسہ
پڑھنے چاہئیں۔

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْحَلِيْمُ الْعَظِيْمُ ○

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ○

[حسن حصین صفحہ نمبر 196]

اگر دشمن یا آفات ہر طرف سے گھیر لیں اور آدمی
خود کو مجبور و محصور محسوس کرنے لگے تو ہر نماز کے بعد

طاق اعداد میں یہ دعا پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لے

اللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا، وَ اَمِّنْ رَوْعَاتِنَا

بعض اوقات آدمی ایسی مشکلات یا پریشانیوں میں
گھر جاتا ہے کہ اُس پر رنج و غم اور اضطراب طاری ہو جاتا

ہے۔ ایسے اوقات میں عشاء کی نماز کے بعد کچھ دیر تک

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ

دنیا بھر میں پھیلے کرنا و ارس نے ہر جگہ تشویش
پھیلا دی ہے۔ وہائیں اور قدرتی آفات اپنے ساتھ غموں
اور دکھوں کے نقوش بھی چھوڑ جاتی ہیں۔ آج لوگ دل
کی گہرائی سے اپنی اور دوسرے لوگوں کی سلامتی کے
لئے دعا گو ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہر شخص کو اپنے حفظ و امان میں رکھے اور
ناگہانی آفات سے بچائے۔ ناگہانی آفات اور بلاؤں سے
بچاؤ کے لئے اللہ کے رسول سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ
والسلام نے اور علمائے حق اور اولیاء اللہ نے دعائیں اور
اورادو وظائف بتائے ہیں۔ ہمیں عام حالات میں بھی
اللہ تعالیٰ سے اُس کا فضل و کرم اور رحمت و برکات کا
طلب گار رہنا چاہیے۔ انسان اللہ تعالیٰ کے سامنے مجبور
و بے کس ہے اس لئے ہمیشہ اللہ کے سامنے عاجزی
و انکساری کا اظہار کرتے رہنا چاہیے۔

کسی ناگہانی مصیبت مثلاً وبا، قحط یا دشمنوں کے حملے
کا خطرہ ہو تو خوف کی فضا قائم ہو جاتی ہے۔ خوف کے ان
مواقع کے لئے رسول اللہ ﷺ نے ایک دعا
مرحمت فرمائی ہے۔

اللّٰهُمَّ اِهْدِنِيْ فِيْمَنْ هَدَيْتَ وَعَافِنِيْ فِيْمَنْ

عَافَيْتَ وَتَوَلَّئِنِيْ فِيْمَنْ تَوَلَّيْتَ وَبَارِكْ لِيْ

اپریل 2020ء

پڑھ کر سجدے میں چلے جائیں اور کثرت سے یا حی یا قیوم کا ورد کریں۔ [حسن حصین صفحہ نمبر 198]
 مسنون دعاؤں کی کتاب حسن حصین کے مطابق
 مصیبت کے اوقات میں سجدہ میں جا کر یا حی یا قیوم کا ورد
 کرنا چاہیے۔ [حسن حصین؛ صفحہ 198]

فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ (یہاں نام لیا جائے) يَعْنِي
 الَّذِي يُرِيدُ ، وَشَرَّ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ
 وَاتَّبَاعِهِمْ ، أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ مِنْهُمْ ،
 عَزَّ جَارَكَ ، وَجَلَّ ثَنَاءُكَ ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ
 [معجم طبرانی؛ الدعوات الكبير: 291]

حضرت ابو بکرؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ
 نے فرمایا کہ بڑے غمزہ کے لیے یہ دعائیں ہیں۔

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو ، فَلَا تَكْلِبْنِي إِلَى
 نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ ،
 لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

[ابوداؤد: کتاب الادب؛ سنن نسائی: کتاب الزیئہ]

حضرت علی بن ابی طالبؓ سے روایات ہے کہ
 رسول اللہ ﷺ نے مجھ کو یہ سکھایا ہے کہ جب مجھ
 پر کوئی پریشانی آن پڑے تو یہ کہوں

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ ،
 سُبْحَانَكَ يَا رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ،
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

[سنن نسائی: مسند احمد]



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے
 اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

رُوحَانِي دَاخِلِي

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

دہشت اور گھبراہٹ موجودہ ترقی یافتہ دور کی منفی
 پیداوار ہے۔ ذرا رخ ابلاغ پر پر تشدد خبروں اور تجزیوں
 نے لوگوں میں منفی جذبات کو مہمیز دی ہے۔ دہشت
 اور گھبراہٹ کے دوران، شر سے بچنے کے لیے اس
 دعا کا ورد کریں۔

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ
 وَشَرِّ عِبَادِهِ ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ
 وَأَنْ يَحْضُرُونِ [ترمذی]

بعض کتابوں میں ایک اور تعویذ بھی موجود ہے۔
 حضرت عبداللہ بن عمروؓ یہ تعویذ بچوں کے گلے میں بطور
 تعویذ ڈال دیا کرتے تھے۔ دعا یہ ہے

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ الَّتِي لَا
 يُجَاوِزُهَا بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ ، مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ
 مِنَ السَّمَاءِ ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْجُرُ فِيهَا ،
 وَمِنْ شَرِّ مَا خَرَّ فِي الْأَرْضِ ، وَمِنْ شَرِّ مَا
 يَخْرُجُ مِنْهَا ، وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ
 وَالنَّهَارِ ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا
 يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ [مسند احمد؛ طبرانی]

عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ
 نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص بادشاہ یا حکمران
 سے خوف کھائے تو یہ کہے:

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ ، وَرَبَّ
 الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ

بیماریوں سے شفا کے لیے مسنون دعائیں

مختلف بیماریوں سے حفاظت کی جامع دُعا
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ
 وَالْجُنُونِ وَالْجَذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ
 الْأَسْقَامِ - [اے اللہ، میں تجھ سے برص،
 جنون، جذام اور تمام بری بیماریوں سے پناہ مانگتا
 ہوں۔] [سنن ابوداؤد]

کسی بیمار کے ساتھ کھاتے وقت
 اگر کسی بیمار کے ساتھ کھانا کھانے کا اتفاق ہو تو یہ
 دُعا پڑھ لیں:
 بِسْمِ اللَّهِ ثِقَةً بِاللَّهِ وَتَوَكُّلاً عَلَيْهِ (اللہ کے
 نام سے شروع کرتا ہوں، اس پر بھروسا اور
 اعتماد کرتے ہوئے)۔ [ترمذی]

حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ جب ہم میں سے
 کوئی آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ ﷺ اُس پر اپنا داہنا
 ہاتھ پھیرتے اور یہ کلمات پڑھ کر دم کرتے....
 أَذْهَبِ الْبَأْسَ رَبِّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي،
 لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا
 [صحیح بخاری؛ صحیح مسلم؛ مسند ابویعلیٰ]

حضرت ابو سعید خدری سے روایت ہے کہ
 حضور ﷺ کی طبیعت ناماز تھی۔ جبرائیلؑ نبی
 کریم ﷺ کے پاس آئے اور عرض کیا اے
 محمد ﷺ آپ بیمار ہو گئے۔
 آپ ﷺ نے فرمایا ہاں۔ اس پر حضرت
 جبریل نے یہ دعا پڑھی۔

بِسْمِ اللَّهِ أَزْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ
 شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ أَوْ حَاسِدٍ، اللَّهُ

بیماریاں دنیا کے نظام کا حصہ ہے۔ بعض بیماریاں
 وبائی شکل اختیار کر کے انسانوں کو بڑے پیمانے پر متاثر
 کرتی ہیں۔ کسی بھی بیماری میں احتیاطی تدابیر، علاج معالجہ
 کے ساتھ اللہ پاک کی طرف رجوع اور دعاؤں کا اہتمام
 کیجیے۔ بیماریوں سے حفاظت کے لیے چند مستند مسنون
 دعائیں درج ذیل ہیں:

حدیث میں ہے کہ عثمان بن عفان رضی اللہ
 عنہ کہتے ہیں: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو
 فرماتے ہوئے سنا: جو شخص تین مرتبہ صبح کے وقت
 درج ذیل کلمات کہے تو شام تک اور شام کو کہے تو صبح
 تک کوئی چیز اسے نقصان نہیں پہنچاتی اور ایک روایت
 میں ہے کہ اس پر کوئی ناگہانی آفت نہیں آتی۔

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي
 الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ
 الْعَلِيمُ" (اللہ کے نام سے) (صبح یا شام اسی کی
 پناہ میں آتا ہوں)، اس کے نام سے زمین و آسمان
 میں کوئی چیز بھی نقصان نہیں دیتی، اور وہ خوب
 سننے والا اور جاننے والا ہے] [ترمذی؛ ابوداؤد]

موذی امراض سے حفاظت کی مسنون دعا
 اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي
 سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا
 أَنْتَ " (اے اللہ! میرے جسم میں صحت و
 عافیت عطا فرما، اے اللہ! میری قوتِ سماعت
 میں عافیت عطا فرما! اے اللہ! میری قوتِ
 بینائی میں عافیت عطا فرما! آپ کے سوا کوئی معبود
 نہیں)۔ [مسند احمد]

آفاتِ ارضی و سماوی سے حفاظت

آفات ارضی و سماوی سے محفوظ رہنے کے لئے 9 انچ چوڑے اور 12 انچ لمبے سفید آرٹ پیپر کے اوپر سیاہ چمکدار روشنائی سے بہت خوبصورت لکھ کر یا لکھوا کر یہ نقش اپنے گھر میں آویزاں کریں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 یَا حَفِیْظُ یَا حَفِیْظُ یَا حَفِیْظُ
 یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعُ
 یَا بَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ

اگر خدا نخواستہ کوئی وبا پھیل گئی ہو تو یہی نقش سفید چینی کی تین پلیٹوں پر زعفران اور عرقِ گلاب سے لکھیں اور صبح، شام اور رات کو پانی سے دھو کر سارے گھر والے پیئیں۔ پینے میں پانی پکا کر استعمال کیا جائے۔ اگر زعفران دستیاب نہ ہو یا استطاعت نہ ہو تو کھانے کا زرد رنگ استعمال کریں۔
 [روحانی علاج: خواجہ شمس الدین عظیمی]

ہر مصیبت، پریشانی، رنج و غم اور دکھ میں لاجول و لا قوۃ الا باللہ کثرت سے پڑھیں ان شاء اللہ قلبی سکون میسر آئے گا۔
 حدیث شریف میں آیا ہے کہ یہ ننانوے بیماریوں کی دوا ہے جن میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔



یَشْفِیْکَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْکَ
 [سنن ابن ماجہ، نسائی، مسند احمد؛
 مستدرک حاکم]
 مختلف وبائی امراض اور ناگہانی مصائب و آلام سے محفوظ رہنے اور آفات سماوی و ارضی سے حفاظت کے لیے یہ وہ دعائیں ہیں، جو ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے ہمیں دی ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے پروردگار کی جانب رجوع کریں، توبہ و استغفار کو اپنا معمول بنالیں، حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی میں کسی قسم کی کوتاہی کے مرتکب نہ ہوں، اللہ اور اس کے رسول حضرت

محمد ﷺ کی رضا اور اطاعت کو اپنا شعار بنالیں، اسی میں دین و دنیا کی کامیابی اور آخرت میں نجات کا راز پوشیدہ ہے۔
 آیت کریمہ کا کثرت کے ساتھ ورد کریں، اس سے پریشانیاں دور ہوتی ہیں:
 ”لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ“ (سورۃ الانبیاء: 87)

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

امراض، وباء و حفظانِ صحت کے لیے سیرت طیبہ ﷺ سے رہنمائی



اپنے ہاتھوں کئے ہوئے کاموں کی وجہ سے پہنچتی ہے اور بہت سے کاموں سے تو وہ درگزر رہی کرتا ہے۔“

[سورۃ الشوریٰ: 30]

بعض احادیث میں تو نبی اکرم ﷺ نے بہت وضاحت کے ساتھ ان اعمال کی نشاندہی بھی فرمائی ہے، جن کی وجہ سے خطرناک بیماریاں آتی ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

”جب بھی کسی قوم میں کھلم کھلا بے حیائی ہونے لگتی ہے تو ان میں طاعون اور ایسی بیماریاں پھیل جاتی ہیں جو ان کے گزرے ہوئے لوگوں میں نہیں ہوتی تھیں۔“ [ابن ماجہ]

معلوم ہوا کہ جب معاشرے میں اللہ کے احکامات اور فطری اصولوں کو نظر انداز کر دیا جائے اور لوگ غیر فطری زندگی گزارنے لگیں تو نت نئی اور مضرو مہلک بیماریاں پھیلتی ہیں، جن سے انسانوں کا ہر طبقہ متاثر ہوتا ہے۔ بیماری اور پریشانی سے حفاظت یا نجات کے لیے ان فطری اعمال کی طرف متوجہ ہونا چاہئے جن کی تعلیم اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے دی ہے۔

ہر بیماری قابلِ علاج ہے۔ اس حوالے سے رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

”اللہ نے ایسی کوئی بیماری نہیں اتاری جس کی شفا

اسلام دینِ فطرت ہے۔ دینِ اسلام نے انسان کے لیے پرسکون اور پر امن ماحول مہیا کرنے کا عملی اہتمام کیا ہے۔ انسانِ کامل، معلمِ اعظم، نبیِ رحمت حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات میں انسانوں کے سب مسائل کے لئے رہنمائی موجود ہے۔ معاملہ خواہ انفرادی ہو یا اجتماعی سیرتِ محمدی سے روشنی حاصل کر کے زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

اسلامی تعلیمات میں ہماری باطنی اصلاح کے ساتھ ساتھ ہماری مادی فلاح اور بدنی صحت کے لئے بھی ایک بہترین رہنمائی موجود ہے۔

بیماری اور علاج:

سائنسی ارتقاء سے جب نئے نئے علوم سامنے آئے تو یہ بات کھلی کہ بیماریاں غیر فطری زندگی گزارنے کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ اگر فطرت کے مطابق صحت مندانہ ماحول میں زندگی گزارنے کی کوشش کی جائے تو بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ دنیا میں جو کچھ ہو رہا ہے، وہ اللہ نے تقدیر میں لکھ رکھا ہے، صحت اور بیماری بھی.... قرآن کریم اور احادیثِ مبارکہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انسانوں کے اپنے اعمال بھی مصیبتیں اور پریشانیاں آنے کا سبب بنتے ہیں۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

”اور تمہیں جو کوئی مصیبت پہنچتی ہے، وہ تمہارے

نازل نہ فرمائی ہو۔“ [صحیح بخاری؛ ترمذی]

سے ذہنی لطافت کے علاوہ کئی بدنی بیماریوں سے تحفظ بھی مل سکتا ہے۔

اسلام نے ہر قسم کے ماحول کو پاک و صاف رکھنے کی تاکید کی ہے تاکہ انسان اس ماحول میں ذہنی، اخلاقی اور جسمانی طور پر خوش و خرم نظر آئے اور زندگی آرام و سکون کے ساتھ گزرے۔

بیماری کے جراثیم کھانا کھاتے وقت باسانی ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے۔ کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھوں کی صفائی کے حوالے سے رسول ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: ”کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔“ [ترمذی؛ ابی داؤد]

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب تک ہاتھ دھو نہ لئے جائیں برتن میں نہیں ڈالنے چاہئیں:

”جب تم میں سے کوئی شخص بیدار ہو تو اپنے ہاتھوں کو تین بار دھوئے بغیر برتن میں نہ ڈالے“ [صحیح مسلم]

تعلیمات نبوی ﷺ میں دانتوں کی صفائی یعنی مسواک کو بھی خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔ طبی نقطہ نظر سے دانتوں کی صفائی جہاں دانتوں کو بہت سی خرابیوں سے محفوظ رکھتی ہے وہاں امراضِ معدہ کے سدباب کا بھی بہت بڑا ذریعہ ہے۔

دانتوں اور منہ کی صفائی کے بارے میں آپ ﷺ کا ارشاد ہے کہ

”اپنا منہ صاف رکھو۔“ [صحیح البانی]

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

”اگر میں اپنی امت پر باعثِ دشواری نہ سمجھتا تو انہیں ہر نماز میں دانتوں کی صفائی یعنی مسواک کا حکم دیتا۔“ [صحیح بخاری؛ سنن نسائی]

مسواک کے ساتھ خلال کو بھی ضروری قرار دیا گیا

یہ حدیث مبارکہ بنی نوع انسان کو ہر مرض کی دوا کے باب میں مسلسل ریسرچ کے پراسس کو جاری رکھنے پر آمادہ کرتی ہے۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے صحت مند زندگی گزارنے کے لئے نوع انسانی کو جو زریں اصول عطا کئے ہیں وہ دو حصوں میں تقسیم کئے جاسکتے ہیں۔ ایک حصہ پر عمل کر کے صحت و صفائی اور پاکیزگی کا ایسا ماحول پیدا ہو سکتا ہے جو ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھ سکے اور دوسرے حصے میں بیماری کے علاج کے سلسلے میں ہدایات ملتی ہیں۔

رسول اللہ ﷺ نے غسل، طہارت اور پاکیزگی، لباس و مکان کے لیے جو ہدایات عطا فرمائی ہیں اگر ان پر مکمل طور پر عمل کیا جائے تو یقیناً ایسا ماحول تیار ہو سکتا ہے کہ جس میں رہنے والے لوگ بیماریوں سے حتی الامکان محفوظ رہ سکیں۔

پاکیزگی نصف ایمان:

اسلام انسان کو پیدائش سے لے کر موت تک صاف ستھرا رہنے کی تعلیم دیتا ہے۔ قرآن پاک اور احادیث مبارکہ میں کئی مقامات پر طہارت، نظافت اور تزکیہ کے احکامات آئے ہیں۔

”الطهور و شطر الایمان“

پاکیزگی ایمان کا لازمی جز ہے“ [صحیح مسلم]

اسلام میں صفائی کو بڑی اہمیت دی گئی ہے یہاں تک کہ اسے نصف ایمان سے تعبیر کیا گیا ہے۔ جسم، لباس اور جگہ کی صفائی اور پاکیزگی کا حکم دیا گیا ہے۔

غسل سے انسان کا جسم میل چھیل، گندگی اور نجاست سے صاف ہو جاتا ہے اور وہ بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ وضو

ہے۔ ارشاد ہوتا ہے کہ ”جو شخص کھانا کھائے اُسے
خلال کرنا چاہئے۔“ [مسند دارمی]

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی تعلیمات میں تاکید
کی گئی ہے کہ جب وہ مسجد میں داخل ہوں تو اچھا صاف
لباس پہنیں، خوشبو لگائیں اور پیاز لہسن اور بدبودار چیزوں
کے استعمال سے گریز کریں۔ گھروں سے نکلنے وقت اپنی
وضع قطع درست کریں، بالوں میں کتکھی کریں۔

ماحول کی صفائی:

ہر قسم کی گندگی، آلودگی اور کثافت اسلام کی نظر میں
انتہائی ناپسندیدہ اور قابل رد ہیں۔ اس میں انسانی جسم کی صفائی
سے لے کر سوسائٹی، گلی، محلہ اور اجتماعی صفائی کے احکامات
شامل ہیں۔ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

”مجھے اپنی امت کے اچھے اور برے اعمال دکھائے
گئے۔ میں نے دیکھا کہ اچھے اعمال میں تکلیف دہ چیز کو
راستے سے دور کرنا بھی شامل ہے.....“

رسول اللہ نے فرمایا: لعنت کیے گئے لوگوں سے
بچو۔ صحابہؓ نے پوچھا یا رسول اللہ! وہ کون لوگ ہیں؟
فرمایا: وہ جو لوگوں کے راستے یا ان کے سایے کی جگہ
میں غلاظت اور گندگی کرتے ہیں۔ [مسلم]

اذیت زدہ چیزوں کی غلاظت میں گندگی، کانٹے،
پتھر، راکوٹ، بول و براز، مردہ جانور، آلائشیں وغیرہ
سب شامل ہیں۔ اسلام نے، راستے کو پاک و صاف رکھنا
ایمان کی شاخ قرار دیا ہے۔ انسان جہاں بھی سکونت
پذیر ہو وہ مقامات صاف رہیں۔

سعد بن ابی وقاصؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ
نے فرمایا: اللہ تعالیٰ پاک ہے اور پاکی پسند کرتا ہے...
پس تم اپنے گھروں کو صاف رکھا کرو۔ [مسند ابویعلیٰ]
رہائش گاہ کے بارے میں مسلمانوں کو تاکید فرمائی
کہ مسلمان اپنے گھروں کی صفائی کا اہتمام کریں اور ان

کی پاکیزگی کا خیال رکھیں۔

حفظانِ صحت کے نقطہ نظر سے اشیائے خورد و
نوش کو کامل احتیاط سے رکھنا چاہئے اور اگر وہ کھلے برتن
میں ہوں تو انہیں ڈھانپ دینا چاہئے۔ حضرت جابرؓ سے
روایت ہے کہ نبی ﷺ نے ہمیں حکم دیا ہے
کہ ”برتنوں کو ڈھانپ کر اور مشکیزوں کو باندھ کر رکھا
کرو“ [صحیح بخاری: ترمذی: سنن ابن ماجہ]

نبی کریم ﷺ نے کھانے پینے کی چیزوں میں
پھونکلیں مارنے سے منع فرمایا۔

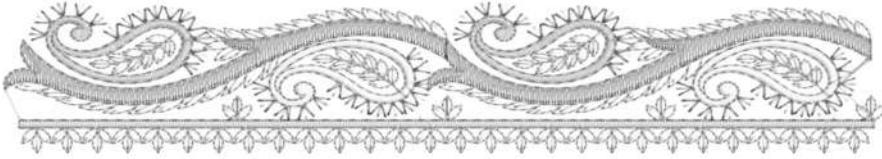
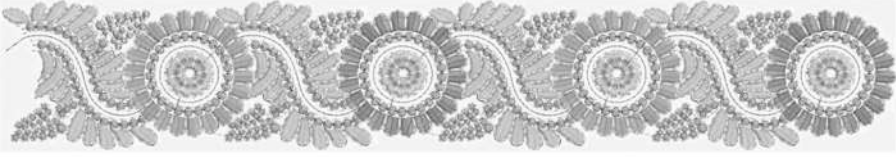
بخاری اور مسلم میں آپ ﷺ کی یہ حدیث بھی
ہے کہ: ”جب تمہیں پتہ چلے کہ کسی علاقے میں طاعون
کی وبا پھوٹ پڑی ہے تو وہاں مت جاؤ اور اگر تم پہلے سے
وہیں ہو تو اُس علاقے کو چھوڑ کر مت بھاگو۔“

ذرا غور کریں کہ کس قدر حکیمانہ ارشاد ہے کہ جہاں
متعدی وباء پھیلی ہوئی ہے وہاں خود جا کر اپنے ہاتھوں بیماری
کی دعوت مت دو اور اگر خود تمہاری بستی اس وباء سے متاثر
ہو جائے تو وہاں سے بھاگ کر اس متعدی مرض کو
دوسرے شہر میں پھیلانے کا باعث مت بنو۔

اسلام نے حفظانِ صحت کے جو اصول پیش کئے
ہیں ان پر عمل کر کے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے جبکہ ان کی
خلاف ورزی کرنے اور ان سے غفلت برتنے کی
صورت میں صحت پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

والدین کو چاہئے کہ بچپن ہی سے بچوں کو حفظانِ
صحت کے اسلامی اصولوں کی عادت ڈالیں تاکہ بلوغت
تک پہنچتے پہنچتے یہ اصول ان کی زندگی کے معمولات کا
حصہ بن جائیں چنانچہ اسلام نے حفظانِ صحت کے جو
اصول پیش کئے ہیں ان پر اگر عمل کیا جائے تو اس سے
ناصرف صحت برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ ان اصولوں کو
اپنا کر ہم مختلف بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔





PRIME LACE
INDUSTRIES (PVT.) LTD.

Manufacturer of Embroidery Lace & Fabrics

C-8, S.I.T.E, Hyderabad Tel: 022-3880107,

Email: sales@primelace.com.pk

دوبائی امراض اور نبوی تعلیمات

ہوئے سانس کے داخلی نظام کو متاثر کرتا ہے اور انسان
جان لیو انمو نیوا فلو میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس وائرس سے متاثر مریضوں میں

مفتی منیب الرحمن

یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں: بخار، کھانسی،
گلے کی خراش اور شدید حملے کی صورت میں سانس لینے
میں دشواری ہوتی ہے۔ چین کے ”مرکز برائے انسداد
امراض و احتیاطی تدابیر“ کے ڈائریکٹر گاؤ فونے کہا
ہے: ”یہ وائرس دوبان کے ایک سمندری خوراک کی
مارکیٹ میں جنگلی جانوروں سے پھیلا، اس مارکیٹ میں
مختلف قسم کے جنگلی جانور مثلاً: لومڑی، مگرچھ،
بھیڑیے اور سانپ وغیرہ فروخت کیے جاتے تھے۔“

صحت کے عالمی ادارے کے مطابق وائرس کا شکار
ہونے سے دو ہفتے کے اندر اس کی علامات سامنے آتی ہیں،
چینی محکمہ صحت نے دوبان سے نمودار ہونے والے وائرس
کا جینوم (جینیاتی ڈرافٹ) معلوم کر کے اسے دنیا کے
سامنے پیش کیا ہے، اب تک اس کی کوئی اینٹی وائرل دوا یا
ویکسین دریافت نہیں ہو سکی، دسمبر 2019ء میں نیا
وائرس سامنے آیا ہے اور ماہرین اس کی ظاہری علامات کے
مطابق ہی اس کا علاج کر رہے ہیں۔ یہ ایک متعدی مرض
ہے اور اس کا وائرس حیوان سے انسان میں منتقل ہونے،
انسان کو بیمار کرنے اور دوسرے انسانوں میں منتقل ہونے
کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہی اس کے متعدی
(Infectious) ہونے کی علامت ہے۔

رسول اللہ نے مہلک امراض سے بچاؤ کے لیے

ان دنوں دنیا کی مہلک جراثیموں کی زد میں ہے،
ان میں سے اکثر جان لیوا ثابت ہوتے ہیں۔ ڈیٹنگی،
کاگو، نگیریا کے بعد ایک اور خطرناک وائرس ”کرونا“
نے دنیا کو دہشت زدہ کر دیا ہے۔ ماضی میں ایسی مہلک
وبائوں کا شکار اکثر پسماندہ اور ترقی پزیر ممالک ہوتے
تھے، لیکن عجیب اتفاق ہے کہ اس بار اولین مرحلے پر
ترقی یافتہ ممالک اس کا شکار ہو گئے ہیں اور ان میں سے

چین سب سے زیادہ متاثر ہے۔ جاپان،
تھائی لینڈ، سنگاپور، تائیوان، کینیڈا، جرمنی
اور کسی حد تک امریکا بھی اس کی زد میں ہے، یعنی وہاں
اس وائرس کی تصدیق ہو چکی ہے۔ کرونا وائرس کی
نصف درجن سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں، جب
اس کا خوردبین سے جائزہ لیا گیا تو یہ نصف دائرے کی
شکل میں نظر آیا اور کنارے پر ایسا ابھار نظر آیا جو تاج
کی شکل کے مشابہ ہے، رومن زبان میں تاج کو کراؤن
کہتے ہیں، اسی بنا پر اس کا نام کرونا رکھ دیا گیا ہے، اب
تک زیادہ تر جاندار مثلاً: خنزیر اور مرغیاں اس سے متاثر
ہوتے رہے ہیں، لیکن اب یہ وائرس اپنی شکل بدل کر
انسانوں کو متاثر کر سکتا ہے اور کرتا رہا ہے۔

1960ء کے عشرے میں کرونا وائرس کا نام دنیا
نے پہلی بار سنا اور اب تک اس کی 13 اقسام سامنے آچکی
ہیں، ان میں سے سات اقسام انسانوں میں منتقل ہو کر
انہیں متاثر کر سکتی ہیں۔

ان میں سے ”2019 Novel Coronavirus“
اور Severe Acute Respiratory Syndrome
(Sars) چین میں دریافت ہوئے ہیں اور Middle
(MERS) East Respiratory Syndrome
مشرق وسطیٰ میں دریافت ہوا ہے۔

کرونا وائرس سانس کی اوپری نالی پر حملہ کرتے

حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کی تعلیم فرمائی ہے۔

اسی کے حکم سے یہ موثر ہوتی ہے، تقدیر پر ایمان کا تقاضا بھی یہی ہے، آپ کا فرمان ہے:

”بیمار کو تندرست سے الگ رکھا جائے“۔ (مسلم)

اس میں Isolation Unit کی ہدایت موجود ہے۔ خلاصہ کلام یہ کہ وبائی امراض سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں۔

صحت کے ماہرین کی ہدایات اور ان کی بتائی ہوئی حفاظتی تدابیر پر عمل کرنا لازم ہے، چونکہ اس مرض کا تعلق سانس سے ہے، اس لیے ایسی امراض کے بچاؤ کے لیے منہ اور ناک پر ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ کسی مریض سے سامنا ہو تو وائرس کی زد سے بچ سکیں۔ لازم نہیں ہے کہ ہر شخص مرض کے وبائی اثرات کا شکار ہو جائے، جیسے بعض متعدی امراض ایک گھر میں داخل ہو جاتے ہیں، بعض کو تو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں اور وہ فوت ہو جاتے ہیں اور بعض دیگر افراد ان سے محفوظ رہتے ہیں، کیونکہ ہر ایک کی مدافعتی قوت جدا جدا ہوتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے اس ضمن میں با تصویر ہدایات جاری کی ہیں، جن کا خلاصہ یہ ہے: بار بار اچھے صابن سے ہاتھ دھوئیں، نزلہ اور زکام کے مریضوں سے دور رہیں، کھانتے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ڈھانچیں، جانوروں سے دور رہیں، کھانا پکانے سے قبل اور بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں، کھانا اچھی طرح پکائیں اور اسے کچانہ رہنے دیں، کسی کی بھی آنکھ، چہرے اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

جو شخص پانچ مرتبہ دن میں نماز کا اہتمام کرتا ہے اور کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے کی سنت پر عمل کرتا ہے، اس کے لیے ان تدابیر پر عمل کرنا آسان ہے، احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ روحانی تدابیر پر بھی عمل کریں۔



(۱): سیدنا اسامہ بن زید روایت کرتے ہیں: رسول اللہ نے فرمایا: ”طاعون ایک صورتِ عذاب ہے، جسے اللہ تعالیٰ نے تم سے پہلی امتوں یا نبی اسرائیل پر مسلط فرمایا، سو جب کسی جگہ یہ بیماری پھیل جائے، تو وہاں کے لوگ اس بستی سے باہر نہ جائیں اور جو اس بستی سے باہر ہیں، وہ اس میں داخل نہ ہوں“۔ (مسلم)

(۲): سیدنا عمرؓ شام کے سفر پر جا رہے تھے، عرغ نامی بستی سے ان کا گزر ہوا، سیدنا ابو عبیدہ بن جراح اور ان کے ساتھیوں نے بتایا کہ اس بستی میں طاعون کی وبا پھیل گئی ہے۔ سیدنا عمر فاروقؓ نے مہاجرین و انصار صحابہ کرام اور غزوہ فتح مکہ میں شریک اکابر قریش سے مشورہ کیا، پھر اجتماعی مشاورت سے انہوں نے بستی میں داخل نہ ہونے کا فیصلہ کیا۔ سیدنا ابو عبیدہ بن جراح نے کہا: امیر المؤمنین! اللہ کی تقدیر سے بھاگ رہے ہو، انہوں نے جواب دیا: ہاں! اللہ کی تقدیر سے بھاگ کر اللہ کی تقدیر کی آغوش میں پناہ لے رہا ہوں۔ پھر سیدنا عبد الرحمن بن عوفؓ آئے اور انہوں نے کہا: اس حوالے سے میرے پاس رسول اللہؐ کی ہدایت موجود ہے، آپ نے فرمایا: ”جب تم کسی بستی میں اس وبا کے بارے میں سنو، تو وہاں نہ جاؤ اور اگر تم پہلے سے وہاں موجود ہو اور یہ وبا پھیل جائے تو وہاں سے بھاگ کر نہ جاؤ“۔

ان احادیث سے معلوم ہوا کہ مسلمانوں کو متعدی وبا سے بچنے کے لیے حفاظتی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور حفاظتی تدابیر کا اختیار کرنا توکل اور تقدیر پر ایمان کے منافی نہیں ہے، بلکہ توکل کی حقیقت یہی ہے کہ اسباب کو اختیار کیا جائے، لیکن اسباب کو مؤثر بالذات ماننے کے بجائے خداوند مسبب الاسباب پر ایمان رکھا جائے، کیونکہ اسباب میں تاثیر اسی نے پیدا کی ہے اور

احتیاط !!، کئی بیماریوں کا علاج



اگر صحت و صفائی اختیار کی جائے تو کئی امراض سے بچاؤ ممکن ہے

میں ہاتھ دھونا بہت ہی ضروری ہوتا ہے مثلاً ٹائلٹ استعمال کرنے، بچوں کے پیہم بدلنے، کوڑا کرکٹ پھینکنے، چھینکنے، کھانسنے کے بعد، کسی زخم پر مرہم پٹی کرنے اور سبزیاں یا گوشت وغیرہ کاٹنے یا کھانے سے پہلے بھی اور اس کے بعد بھی....

دوسروں کی ذاتی اشیاء مثلاً شیور، ٹوتھ برش، صابن اور تولیہ وغیرہ قطعاً استعمال نہ کریں۔ انجکشن لگوانے، حجام سے شیو بنوانے میں بہت احتیاط کریں۔ گھر کو صاف ستھرا رکھیں اور کوڑے دان کو ڈھانپ کر رکھیں۔ گھر کے آس پاس پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔

صاف پانی کا استعمال:

ہمیشہ صاف اور جراثیم سے پاک پانی استعمال کریں، پانی ابال کر پیئیں یا فلٹر کر کے پیئیں۔ ہیضے، ٹائیفائیڈ، میسائٹس یا دست کی جان لیوا بیماری کی ایک بڑی وجہ

کون ہے جو بیمار ہونا چاہتا ہے؟ بیماری تو نہ صرف انسان کا جینا دو بھر کرتی ہے بلکہ یہ جیسے بھی خالی کر دیتی ہے۔ ہم کچھ ایسی احتیاطی تدابیر کر سکتے ہیں جن سے اکثر بیماریوں مثلاً نزلہ، زکام، فلو، دست، ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا، دل کے امراض، ذیابیطس، نمونیا، یرقان یا ہیسپائٹائٹس، ڈیپریشن، فالج، ہیضہ، ٹائیفائیڈ، الزائمر، ملیریا اور ڈیٹنگی بخار، ایبولا اور ایڈز وغیرہ میں مبتلا ہونے کا امکان یا تو کم ہو سکتا ہے یا پھر بالکل ختم ہو سکتا ہے۔ بہت سی بیماریاں اکثر محض ہماری

لا پرواہی اور غفلت کی وجہ سے لاحق ہو جاتی ہیں۔ آئیں، پانچ ایسے طریقوں پر غور کریں جن پر عمل کرنے سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ کر نہ صرف خود کو بلکہ اپنے اہل خانہ کو بھی پریشانی سے بچا سکتے ہیں۔

صفائی کا خیال رکھیں:

ماہرین صحت کے مطابق ہاتھ دھونا کئی بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان کے پھیلاؤ سے بچنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے سے ہم نزلہ، زکام اور فلو اور زیادہ سنگین بیماریوں جیسے کہ نمونیا، دست، یرقان، ملیریا اور ایبولا جیسی مضر اور مہلک بیماری سے بھی بچ سکتے ہیں۔ بعض صورتوں



اپریل 2020ء

اچھی طرح ہاتھ دھوئیے اور 11 امراض سے محفوظ رہیے

ماہرین کے مطابق بیکٹیریا متعدد بیماریوں کے پھیلاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، ان میں خنثاق، ہیضہ، کالی کھانسی اور تپ دق بھی شامل ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر میں سالانہ 22 لاکھ اموات بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی ایسی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن سے صرف درست طریقے سے ہاتھ دھونے سے محفوظ رہا جاسکتا تھا۔

ماہرین ان امراض سے بچانے کا بہترین حل یہی بتاتے ہیں کہ ہاتھ دھونے کے معمول کو کسی بھی طرح نظر انداز نہ کیا جائے۔ مثلاً ہاتھ دھونے سے ڈائریا کا خطرہ 58 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق صرف 5 فیصد افراد ہی ایسے ہیں جو درست طریقے سے ہاتھ دھوتے ہیں۔ ہاتھوں کو درست انداز سے دھونے کے پختہ عادت اپنا کر کئی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔

پیٹ کے امراض: نورو وائرس اتنے خطرناک ہوتے ہیں کہ اس کا ایک وائرس بھی آنٹوں اور معدے کا مرض پیدا کر سکتا ہے۔ صابن یا اینڈ سینیٹائزر سے ہاتھ دھو کر اس مرض کا پھیلاؤ 60 فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

فلو: بہت چھوٹے اور بہت بزرگ افراد دونوں کے لیے فلو جان لیوا ہو سکتا ہے۔ صرف 2017-2018 میں پوری دنیا میں فلو سے 80 ہزار اموات ہوئی تھیں۔ اچھی طرح ہاتھ دھونے سے فلو کے جراثیم دور ہو جاتے ہیں اور یوں اس موذی انفیکشن سے حفاظت ہو سکتی ہے۔

گلابی آنکھ Pink eye: صبح کے وقت آنکھیں چپکنا اور ان پر پھیپھیاں جم جانے کا عمل گلابی آنکھ یا پنک آنی کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ انفیکشن عموماً بچوں میں ہوتا ہے۔ ہاتھ دھونے اور انہیں صاف رکھنے سے اس مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

سالمونیلہ salmonella وائرس اور امراض: سالمونیلہ وائرس آنٹوں کے علاوہ بھی دیگر کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔ بچوں کے پیہم زکی تبدیلی، متاثرہ خوراک، پھلوں، کچے گوشت کو دھونے یا ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا چاہیے تاکہ سالمونیلہ وائرس ختم ہو جائیں۔

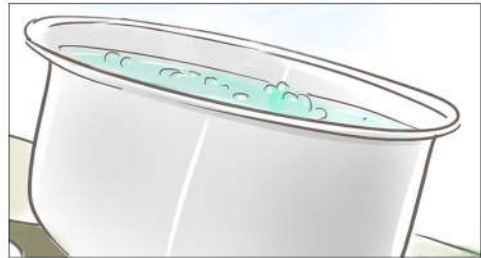
بخار، نقابت اور مونونیو کلیوسس Mononucleosis: اگر کوئی شخص مونونیو کلیوسس کے مرض میں مبتلا ہے تو بخار، درد، بدن کا درد، نقابت اور کمزوری اس کی عام علامات ہوں گی۔ اس کا مریض تھوکے، چھینکے یا لعاب گرائے تو دوسرے افراد اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے ہاتھ دھونے کا عمل ان جراثیم سے بچاتا ہے اور یوں مونونیو کلیوسس سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

برتن دھونے کے لیے ہمیشہ صاف پانی استعمال کیا جائے۔ استعمال کرنے سے پہلے پانی اچھی طرح ابلایں یا پھر فلٹر استعمال کریں۔ پانی کو ہمیشہ صاف برتنوں یا بوتلوں میں ڈھانپ کر رکھیں۔

کھانے میں احتیاط:

اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ متوازن اور

پینے کا آلودہ پانی ہے۔ چنانچہ اس بات کا خیال رکھیں کہ پینے، منہ دھونے، سبزیاں دھونے، کھانا پکانے اور



منہ، پیر اور ہاتھوں کا انفیکشن: بچوں میں کوکسی وائرس coxsackievirus سے ہاتھوں اور پیروں میں تکلیف دو سوزش ہو جاتی ہے جس کا ازالہ اچھی طرح ہاتھ دھو کر کیا جاسکتا ہے۔ اسکولوں میں ایک سے دوسرے بچے میں یہ مرض عام طور پر پھیلتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے بچے کو اچھی طرح ہاتھ دھونا سکھائیں۔

حمل کو بچائیں: حاملہ خواتین اگر صفائی ستھرائی میں احتیاط نہ برتیں تو چھالوں اور کھجلی جیسے ایک مرض، ہرپس Herpesviridae کی نسل کے جراثیم بچے کو رحم میں بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ اس کے خطرناک جراثیم بچے کی دماغی صلاحیت، بصارت اور سماعت کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سائٹو میگلو وائرس Cytomegalovirus ہے جو صابن سے ہاتھ دھونے پر ختم ہو جاتا ہے۔

اسٹاف اور ایم آر ایس اے MRSA وائرس: اسٹاف Staph وائرس کی ایک قسم ایم آر ایس اے ہے جو عام طور پر جلد اور ناک کی رطوبت میں پلتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس کو ناکام بنانے کے لیے ایم آر ایس اے عالمی شہرت رکھتا ہے یعنی اس پر دوا اثر نہیں کرتی۔ اگر یہ جسم کے اندر چلا جائے تو خون، جوڑوں اور قلب کو متاثر کر کے جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی علامات میں جلد پر سرخ دھبے اور پھپھولے بن جاتے ہیں۔ ضروری ہے کہ زخموں کو ڈھانپ کر رکھا جائے اور اچھی طرح ہاتھ دھوئے جائیں تاکہ اس مرض سے بچا جاسکے۔

ہیپاٹائٹس اے: اچھی خبر تو یہ ہے کہ ہیپاٹائٹس اے ہیپاٹائٹس بی اور سی کے مقابلے میں جگر کو دیرینہ مرض میں مبتلا نہیں کرتا لیکن بری خبر یہ ہے کہ ہیپاٹائٹس اے یرقان، کمزوری اور بخار کے ساتھ انسانوں کو طویل عرصے تک بستری سے توجروں لگا سکتا ہے۔ ہاتھ دھونے کا عمل ہیپاٹائٹس اے وائرس سے کافی حد تک محفوظ رکھتا ہے۔

گلے میں خراش: اے اسٹریپٹوکوکس A streptococcus بیکٹیریا کا حملہ گلے میں خراش کی وجہ بنتا ہے۔ یہ تیزی سے ایک مریض سے دوسرے صحت مند شخص تک پھیلتا ہے۔ کیفیت شدید ہو جائے تو بخار، درد اور بسا اوقات گردے کے مرض کی وجہ بھی بن جاتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کے عادت بھی اے اسٹریپٹوکوکس بیکٹیریا سے بچاتی ہے۔

جیاردیاسیس Giardiasis: ایک قسم کا طفیلیہ (پیراسائٹ) جیاردیاسیس کی وجہ بنتا ہے جو ڈائریا، کمزوری اور پانی کی کمی جیسے کیفیات میں مبتلا کرتا ہے۔ کھانے کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے سے اس مرض سے بچا جاسکتا ہے۔ [ریڈرز ڈائجسٹ کے ایک مضمون سے ترجمہ]

<https://www.rd.com/health/wellness/diseases-washing-your-hands/>

غذائیت بخش خوراک لی جائے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ بہت زیادہ نمک، چکنائی اور چینی کا استعمال نہ کیا جائے اور ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ گوشت، مکھن، پنیر، کیک اور بسکٹ وغیرہ بھی کم لیں۔ اپنی خوراک میں پھل اور سبزیاں ضرور شامل کریں اور کوشش کریں کہ ہر روز ایک ہی طرح کی غذا نہ کھائیں۔ بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی چھنے ہوئے سفید آٹے کی روٹی سے زیادہ ریشہ دار اور غذائیت بخش ہوتی ہے۔ پروٹین حاصل کرنے کے لیے ایسا گوشت کھائیں جس میں زیادہ چربی نہ ہو۔ کھانا پکانے کے لیے گھی یا چربی استعمال کرنے سے بہتر ہے کہ کوئی اچھا تیل استعمال کیا جائے۔ اگر ممکن ہو تو

غذائیت بخش خوراک لی جائے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ بہت زیادہ نمک، چکنائی اور چینی کا استعمال نہ کیا جائے اور ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ گوشت، مکھن، پنیر، کیک اور بسکٹ وغیرہ بھی کم لیں۔ اپنی خوراک میں پھل اور سبزیاں ضرور شامل کریں اور کوشش کریں کہ ہر روز ایک ہی طرح

کھیل کود کرنی چاہیے۔ بالوں کو ہر ہفتے ڈھائی گھنٹے ہلکی پھلکی ورزش یا پھر سوا گھنٹہ سخت ورزش کرنی چاہیے۔ آپ ورزش کے طور پر کسی کھیل کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ تیراکی کر سکتے ہیں، تیز تیز چل سکتے ہیں یا پھر سائیکل چلا سکتے ہیں۔

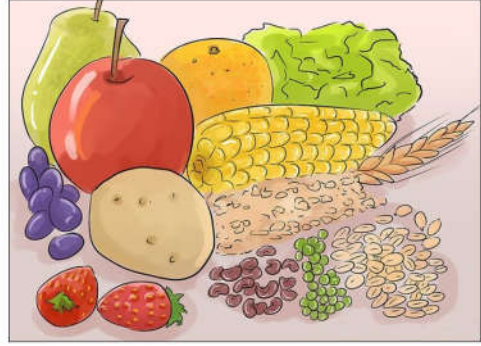
بہر پور نیند :

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہماری نیند کا دورانیہ بھی بدلتا جاتا ہے۔ نوزائیدہ بچے دن میں 16 سے 18 گھنٹے سوتے ہیں؛ ایک سے تین سال کا بچہ 14 گھنٹے سوتا ہے اور تین یا چار سال کا بچہ 11 یا 12 گھنٹے سوتا ہے۔ سکول جانے والے بچوں کو کم از کم 10 گھنٹے، نوجوانوں کو تقریباً 9 یا 10 گھنٹے اور بالوں کو 7 سے 8 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔



ماہرین کے مطابق بھر پور نیند سونا بچوں اور نوجوانوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ بھر پور نیند یادداشت اور ہارمونز کے توازن کو قائم رکھنے اور مدافعتی نظام کو چست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ نیند کا پورا نہ ہونا موٹاپا، ڈیپریشن، دل کی بیماری، شوگر، جان لیوا حادثوں، ذہنی دباؤ، الزائیمز کا باعث بنتا ہے۔

سونے اور جاگنے کا ایک وقت متعین کیجیے۔ سوتے

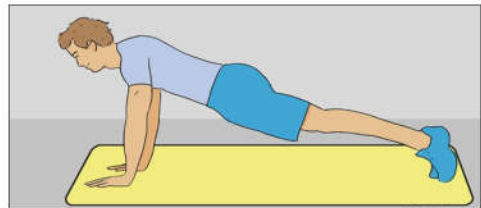


ہفتے میں ایک دو بار مچھلی کھائیں۔ بعض ملکوں میں لوگ پروٹین حاصل کرنے کے لیے گوشت کے علاوہ ایسی اشیاء بھی استعمال کرتے ہیں جو اناج سے بنی ہوتی ہیں۔

غذائوں کی بے احتیاطی سے نظام انہظام کے امراض کے علاوہ فوڈ پوائزنگ، بلڈ پریشر، موٹاپا، ذیابیطس، دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

باقاعدگی سے ورزش :

عمر چاہے جو بھی ہو، صحت مند رہنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کرنا ضروری ہے۔ ورزش کرنے سے نیند اچھی آتی ہے۔ ہڈیاں اور پٹھے مضبوط رہتے ہیں، وزن کم اور مناسب رہتا ہے۔ ڈیپریشن، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کے امراض، فالج کا خطرہ کم رہتا ہے۔ اپنی عمر اور صحت کے مطابق ورزش کرنی چاہیے۔ اس لیے کوئی نئی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا اچھا ہوگا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو ہر روز کم از کم ایک گھنٹہ



7 STEPS TO HANDWASHING



اگر کوئی آپ سے یہ کہے کہ آپ کے ہاتھ دھونے کا طریقہ غلط ہے تو شاید آپ ناراض ہو جائیں۔ ہاتھ دھونے کے سادہ عمل کو تین مرحلوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

سب سے پہلے ہاتھوں کو سادہ پانی سے دھولیں۔ اس کے بعد دوسرا مرحلہ ہاتھوں میں صابن لگانے کا آتا ہے۔ ہاتھوں کو صابن سے ملتے وقت ہم اکثر انگلیوں کے درمیانی حصے اور ناخنوں کو دھونا اور ملنا نظر انداز کر دیتے ہیں حالانکہ یہی وہ حصے ہیں جہاں سب سے زیادہ جراثیم اکٹھے ہوتے ہیں۔ صابن کو انگلیوں کے درمیانی حصے میں ضرور ملنے۔ اس کے بعد انگلیوں کے سروں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے اچھی طرح رگڑیں۔ اگر ہاتھ زیادہ گندے ہوں تو انگلیوں اور ناخن کے سروں کو نیل برش سے رگڑ لینا چاہئے۔ خصوصاً عورتوں کو چاہئے کہ گھر کی جھاڑ پونچھ اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد نیل برش ضرور استعمال کریں اور ناخنوں کو اچھی طرح صاف کریں۔

ہاتھ دھونے کا تیسرا مرحلہ سب سے اہم اور دلچسپ ہے۔ اس مرحلے میں اکثر لوگ غلطیاں کر جاتے ہیں اور وہ اس طرح کہ صابن کو صاف کرتے وقت پانی کو یوں ڈالتے ہیں کہ ہاتھ سے بہتا ہوا انگلیوں کے آخری سرے سے نیچے گر جائے۔ یعنی پانی کلائی سے انگلی کی طرف بہتا ہے اور پھر صابن سے دھونے کے بعد ہاتھ کو یوں نچوڑتے اور جھٹکتے ہیں کہ ہاتھ پر رکا ہو باقی ماندہ پانی بھی انگلیوں پر سے ہوتا ہوا نیچے گرے۔

یہ طریقہ بالکل غلط اور مضر صحت ہے۔ اس طرح کا پانی جس میں ہاتھ کا میل اور جراثیم ہوتے ہیں جب انگلیوں پر سے ہو کر گزرتا ہے تو کچھ انگلیوں کے سروں سے چٹ جاتا ہے۔

یہ پہلے ہی بتایا جا چکا ہے کہ ہاتھ کے اس حصے کا صاف ہونا سب سے زیادہ اہم ہے۔ ہاتھ سے صابن اتارنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ہاتھوں کو پانی کی دھار کے نیچے یوں رکھیں کہ انگلیوں کا رخ کچھ اوپر کی طرف اٹھا ہو اور پانی انگلیوں سے کلائی کی طرف بہے اور کلائی سے نیچے گر جائے۔ یوں دیکھنے میں تو یہ طریقہ کچھ عجیب اور پیچیدہ ہے لیکن طبی لحاظ سے یہ طریقہ بہت ہی مفید ہے۔

وقت اپنے کمرے میں خاموشی اور اندھیرا رکھیں۔

غفلتیں: جن سے آگاہی ضروری ہے

بہت کم خواتین و حضرات اس بات سے واقف

سونے سے پہلے زیادہ کھانا نہ کھائیں اور چائے، کافی نہ پئیں۔ بستر پر لیٹنے کے بعد ٹی وی نہ دیکھیں یا موبائل

دھوئیں، مگر تولیہ، رومال وغیرہ عام کپڑوں سے علیحدہ دھوئیں یا اسے آخر میں اچھے طریقے سے پانی بدل، بدل کر دھوئیں۔ کوشش کریں کہ کپڑے گرم پانی سے دھوئیں اور مخصوص کپڑوں کے لیے خاص طور پر جراثیم کش لیکوڈ شامل کریں۔ کپڑے دھونے کے بعد انہیں دھوپ میں پھیلائیں اور تیز گرم استری کریں۔

اکثر لوگ کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، موبائل اور لینڈ لائن فون استعمال کرنے کے دوران کھاتے پیتے بھی رہتے ہیں۔ انہیں خیال نہیں ہوتا کہ ان آلات کے صرف کی بورڈ اور بٹنوں کے درمیان کتنے جراثیم موجود ہیں۔ اسی طرح موبائل وغیرہ بھی....

اس لیے احتیاط کا تقاضا یہی ہے کہ کمپیوٹر اور موبائل وغیرہ کے استعمال کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھولے جائیں۔

کمپیوٹر کے کی بورڈ کی صفائی کے لیے جراثیم کش محلول میں ایک باریک روئیں والا برش جھگو کر استعمال کریں۔ اس کے علاوہ کاٹن، ململ کے کپڑے سے روزانہ استعمال سے پہلے نرمی سے کی بورڈ صاف کریں۔ یہ زیادہ بہتر اس لیے ہے کہ روئیں اندر تک جا کر اچھی طرح صفائی کریں گے۔ اسی طرح الیکٹریک کیشنل، مائیکروویو، سینڈویچ میکر، نمک، کالی مرچ اور چاٹ مسالے کی برنی بھی بہت سی خواتین طویل عرصے تک صاف نہیں کرتیں، اس بنا پر وہ ہمارے لیے مضر صحت بن جاتی ہیں۔ ان تمام چیزوں کی صفائی ستھرائی رکھنا بے حد ضروری ہے، تاکہ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی صحت کو برقرار رکھا جاسکے۔



ہوں گی کہ عام گھریلو آلات ہماری غفلت کے باعث ان جانے میں ہمیں نقصان پہنچانے کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔

ہمارا کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، ریفریجریٹر، واٹر ڈسپینسر سے واشنگ مشین تک ہماری صحت کے دشمن بن سکتے ہیں۔ برتن دھونے کا اسفنج، الیکٹریک کیشنل، مائیکرو ویو، سینڈویچ میکر، نمک، کالی مرچ اور چاٹ مسالے کی برنی وغیرہ جراثیم کی آماج گاہ بن جاتے ہیں۔

واشنگ مشین میں عموماً کپڑے ٹھنڈے پانی سے دھلتے ہیں۔ ایسی صورت میں جراثیم ایک کپڑے سے دوسرے کپڑے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہمارے گھر میں سے کوئی کسی بیماری میں مبتلا ہو۔ تب ہی اس کا خدشہ ہو۔ ہمارے گھر کے بہت سے افراد دن بھر مختلف جگہوں پر آتے جاتے ہیں، ایسے میں اس بات کا بہت زیادہ خدشہ ہوتا ہے کہ باہر کے لوگوں سے یہ جراثیم ہمارے اہل خانہ کے کپڑوں میں منتقل ہو جائیں۔

چھوٹے بچوں کے آلودہ نیکر، پاجامے اور زیر جامہ اس مشین میں دیگر کپڑوں کے ساتھ ٹھنڈے پانی میں دھلتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو اسی بنا پر جلد کا انفیکشن بھی ہو جاتا ہے، گرمیوں میں پسینوں کے کپڑوں کے باعث بھی یہی خدشات درپیش ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق واشنگ مشین میں دھلائی کے دوران سپائٹائٹس اے اور آنتوں میں پرورش پانے والے دیگر وائرس، ملبوسات کے ذریعے ہم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس لیے احتیاط کرنا ضروری ہے۔

آپ اپنے کپڑے گھر کی واشنگ مشین میں ہی



29 اپریل 2020ء کے بارے میں پھیلی ہوئی خبریں سچائی کیا ہے...؟؟

ہے وہیں بعض ویب سائٹس اور سوشل میڈیا پر یہ اطلاعات بھی گردش کر رہی ہیں کہ آسمان سے ”بہت بڑا پتھر“ یعنی ایک شہاب ثاقب تیزی سے زمین کی طرف بڑھ رہا ہے جو 29 اپریل 2020 کو زمین کے بہت قریب سے گزرے گا۔

انٹرنیٹ ویب سائٹ، اخبارات اور سوشل میڈیا میں اس واقعے پر لوگ مختلف انداز میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے ہیں۔ 29 اپریل 2020ء کے متعلق پھیلی ہوئی خبر کی حقیقت کیا ہے...؟

گر میوں کی راتوں میں ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ آسمان پر ایک تارا ٹوٹا اور ایک طرف روشنی کی تیز لکیر چھوڑتا ہوا غائب ہو گیا۔ روشنی کی یہ لکیر بنانے والی چیز دراصل شہابِ ثاقب ہے۔ شہاب کے معنی ہیں ٹوٹنے والا تارا اور ثاقب کے معنی ہیں روشن۔ گویا شہابِ ثاقب کے معنی ہوئے ٹوٹنے والا روشن ستارہ۔

درحقیقت شہابِ ثاقب نہ تو ستارے ہیں اور نہ

اپریل 2020 میں اس خطہ زمین کو کس خطرے کا سامنا ہے...؟

ایک شہابِ ثاقب تیزی سے زمین کی طرف بڑھ رہا ہے، اس سے ہمیں کیا خطرہ ہے؟... بیسویں صدی اختتام کو پہنچ چکی ہے اور اکیسویں ویں صدی اپنی پہلی چوتھائی میں ہے، آئے دن دنیا کا کوئی حصہ کسی نہ کسی قدرتی آفت کے نرغے میں ہوتا ہے۔ کہیں سونامی کا خطرہ تو کہیں زلزلوں کی تباہ کاریاں، کہیں آتش فشاں پہاڑ اپنا منہ کھولے دنیا کو ختم ہو جانے کی یاد دلا رہا ہے۔ اب کورونا وائرس نامی وبائے تو ساری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔

اس صورتحال میں جو لوگ عموماً تباہی کی بابت پیش گوئیوں پر بہت کم یا کوئی توجہ نہیں دیتے۔ وہ بھی اس کشمکش میں مبتلا ہیں کہ آیا مستقبل قریب میں دنیا کو چونکا دینے والے کچھ واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔ آج کل جہاں لوگوں میں کورونا وائرس کا خوف پایا جاتا



ہمارے نظام شمسی میں لاکھوں شہابیے موجود ہیں اور ان میں سے زیادہ تر کے مدار زمین سے بہت قریب ہیں۔ جب یہ شہابیے سورج کے گرد گردش کرتے ہیں تو اکثر زمین کے مدار کو پار کرتے ہیں۔ امریکہ میں قائم سنٹر فار نیچرل ارتھ آبیجیکٹ اسٹڈیز (CNEOS) نے ان میں سے کچھ ایسے شہابیوں کا پتہ چلا ہے جو کہ سال 2020 میں زمین کے قریبی مدار سے گزرنے والے ہیں، یہاں ہم ان میں سے دس سب سے بڑے شہابیوں کا تذکرہ کر رہے ہیں:

1. شہابیہ 52768:- یہ شہابیہ 1998، OR2 کے نام سے بھی جانا جاتا ہے اور 29 اپریل، 2020 کو زمین کے قریب سے گزرنے والا سب سے بڑا شہابیہ ہے۔ اس شہابیے کی لمبائی 4.1 کلومیٹر ہے جس کی رفتار 31،320 کلومیٹر فی گھنٹہ ہے۔ شہابیہ 1998 OR2 کا فاصلہ زمین سے 6.3 ملین کلومیٹر ہو گا۔

2. شہابیہ 136795:- یہ شہابیہ 1997 BQ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، یہ شہابیہ 21 مئی 2020 کو زمین کے قریب سے گزرنے والے سب سے بڑے شہابیوں میں دوسرے نمبر پر ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ 1997 بی کیو کا سائز صرف 1.4 کلومیٹر ہے اور اس کی رفتار 42،048 کلومیٹر فی گھنٹہ ہے اور شہابیہ 1998 یعنی OR2 کی نسبت زمین سے قدرے قریب سے گزرے گا، جو زمین سے 6.2 ملین کلومیٹر دور ہو گا۔

3. شہابیہ 163373:- صرف 990 میٹر کی پیمائش کرتے ہوئے، شہابیہ 163373 یا 2002 PZ39 دنیا میں ویلنٹائن کے جشن منانے کے ایک دن بعد 15 فروری 2020 کو زمین کے قریب آنے والا تیسرا بڑا شہابیہ تھا۔ یہ شہابیہ زمین سے 5.8 ملین کلومیٹر کے فاصلے پر گزر چکا ہے۔

4. شہابیہ 153201:- شہابیہ 153201 یا 2000 WO107 کے نام سے جانا جاتا ہے یہ نہ صرف نظام شمسی میں تیرنے والا چوتھا بڑا شہابیہ ہے، بلکہ 2020 میں تیز ترین شہابیے میں سے ایک ہے۔ یہ شہابیہ 252،90 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے گزرے گا اور 29 نومبر، 2020 کو زمین کے قریب پہنچے گا۔ ایک اندازے کے مطابق 820 میٹر تک حجم رکھنے والے اس شہابیہ کا زمین سے فاصلہ 4.3 ملین کلومیٹر ہو گا۔

جاتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کچھ شہابیے جل کر خاک نہیں ہوتے اور زمین پر گر جاتے ہیں۔

کائنات کی وسعتوں میں شہاب ثاقب کے ٹوٹنے اور گرنے کے واقعات اکثر و بیشتر ہوتے ہیں یہ سب دراصل نظام شمسی کا ایک حصہ ہیں جو سائنس دانوں کے مطابق

4.6 ارب سال پہلے وجود میں آیا تھا اور کم ہی ایسا ہوتا ہے کہ کوئی شہابیہ زمین سے ٹکرا جائے، ویسے بھی چھوٹے چھوٹے شہاب ثاقب کے زمین کے قریب سے گزرنے اور زمین کی فضاء سے ٹکرانے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

جہاں تک شہاب ثاقب کے حجم کا سوال ہے ان

ہی ستاروں کی طرح خود سے روشن۔ بلکہ جب یہ ہوا سے رگڑ کھا کہ جل اٹھتے ہیں تو روشنی دیتے ہیں۔ جو شہاب ثاقب خارجی فضا میں سے گزر کر زمین پر آگرتے ہیں انہیں شہابیے یا ایسٹروائڈ Asteroid کہتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ زمین سورج کے گرد گھومتی ہے۔ اگر کوئی شہاب ثاقب زمین کے پاس آجائے تو زمین کی کشش اسے اپنے پاس کھینچ لیتی ہے۔ جیسے ہی یہ زمین کے مدار میں داخل ہوتا ہے تو ہوا سے رگڑ کھا کر 40 میل کی بلندی پر ہی جل کر خاک ہو

5. شہابیہ 163348:- یہ شہابیہ NN4 2002 کے نام سے بھی جانا جاتا ہے اور توقع کی جاتی ہے کہ 6 جون، 2020 کو 40140 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے زمین سے گزرے۔ 2002 کے NN4 شہابیہ کا سائز 570 میٹر تک ہے اور زمین سے 5.1 ملین کلو میٹر دور ہو گا۔
6. شہابیہ 2019U0:- یہ شہابیہ 2020 میں زمین کا دورہ کرنے والا پہلا شہابیہ ہے۔ شہابیہ 2019 یو او 10 جنوری 2020 کو 33،840 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار کے ساتھ گزر گیا ہے۔ یہ شہابیہ 560 میٹر کی پیمائش کرتا ہے اور زمین سے 4.5 ملین کلو میٹر دور ہے۔
7. شہابیہ 388945:- شہابیہ 388945 یا نام نہاد 2008 ٹی زیڈ 3 10 مئی 2020 کو عبور کرے گا۔ اس خلائی چٹان کی لمبائی 470 میٹر ہے اور یہ 31،608 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے گزرے گی۔ پیش گوئی کی جا رہی ہے کہ یہ شہابیہ زمین سے 2.8 ملین کلو میٹر کے فاصلے پر ہو گا۔
8. شہابیہ 438908:- شہابیہ 438908 یا XO 7 2009 میں 46،008 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار کے ساتھ گزرے گا۔ یہ شہابیہ زمین سے 3.4 ملین کلو میٹر کے فاصلے پر پرواز کرے گا اور اس کا سائز 470 میٹر ہے۔
9. شہابیہ XA133 2012:- یہ شہابیہ نویں سب سے بڑی خلائی چٹان ہو گی جو 27 مارچ 2020 کو 85،212 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے زمین پر اڑتی ہے۔ 390 میٹر کی لمبائی کا حامل یہ شہابیہ زمین سے 6.7 ملین کلو میٹر کے فاصلے پر گزرے گا۔
10. شہابیہ 363599:- 2020 میں زمین کے قریب اڑنے والا دسواں بڑا شہابیہ 11 اپریل 2020 کو 88،164 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے پرواز کرتے ہوئے، اس شہابیہ کا سائز 380 میٹر ہے اور یہ زمین سے 7.4 ملین کلو میٹر دور گزرے گا۔

گڑھے دکھائی دیتے ہیں بتایا جاتا ہے وہ بھی ان Asteroids کے ٹکرانے کا نتیجہ ہے۔
بہت کم شہاب ثاقب ہماری زمین تک صحیح سالم پہنچتے ہیں، اگر آتے بھی ہیں تو ٹکڑے ہو کر جو زیادہ نقصان نہیں پہنچا پاتے۔ کئی شہاب ثاقب زمین کے قریب سے گزر جاتے ہیں یا زمین تک پہنچنے سے قبل ہی فضا میں ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں، تاہم سائنس دان ان کے زمین کے قریب آنے کے امکانات کو نوٹ کرتے اور اس کے متعلق پیش گوئی کرتے ہیں۔ زمین پر شہاب ثاقب کے گرنے کا اب تک کا سب سے بڑا

کے سائز یا حجم چند میٹر سے لیکر ایک ہزار کلو میٹر تک ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ خلاء میں گھومتے ہوئے یہ کسی پتھر کے مانند دکھائی دیتے ہیں لیکن یہ دراصل کئی معدنیات اور دھاتوں کا مرکب ہوتے ہیں۔ ان میں فولاد اور نکل بھی پایا جاتا ہے۔ کنکروں، چٹانوں اور ریت سے ملکر بھی یہ بنتے ہیں۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ زمین کے ارد گرد 14 تا 15 ہزار شہابیہ Asteroids پائے جاتے ہیں۔ یہ شہاب ثاقب صرف زمین سے ہی نہیں ٹکراتے بلکہ دوسرے سیاروں سے بھی ٹکراتے ہیں۔ چاند کی سطح پر جو



معلوم واقع 1908ء میں پیش آیا تھا جب سائبریا (روس) میں شہاب ثاقب گرنے سے تقریباً دو ہزار مربع کلومیٹر کا علاقہ تباہ ہو گیا تھا۔

ایسا ہی ایک شہاب ثاقب سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ 29 اپریل 2020 کو زمین کے انتہائی قریب سے گزرے گا۔

مدار ستارہ شمالی بحر اوقیانوس میں زمین سے ٹکراتا ہے جس کے نتیجے میں دنیا میں زمینی سطح سے تہہ تک شدید آگ بھڑک اٹھتی ہے جو دیوار کی طرح آگے بڑھتی رہتی ہے اور زمین پر زندگی ختم کر دیتی ہے۔ ایسا کئی فلموں میں دکھایا جاتا رہا ہے۔

کولوراڈو بولڈر یونیورسٹی (Colardo Boulder University) کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ ایسا زمین پر پہلے بھی ہو چکا ہے۔ اگر کبھی یہ شہابیے بڑی تعداد میں زمین پر گر گئے یا کوئی بڑی حجم کا ایسٹروائیڈ زمین سے ٹکرا گیا تو پھر بڑے پیمانے پر تباہی پھیلے گی۔ جس سے نبرد آزما ہونا انسانی اختیار میں شاید نہ ہو گا۔

جب امریکی نمائندگان نے ناسا سے پوچھا کہ یہ جو بڑے بڑے شہاب ثاقب زمین کی جانب بڑھ رہے ہیں، ان سے بچاؤ کے لئے ہم کیا کر سکتے ہیں تو ناسا کے سربراہ چارلس بوڈن کا جواب تھا کہ ”دعا“۔

یعنی صرف دعائی وہ واحد راستہ ہے جس پر عمل کر کے ہم دنیا کو آنے والی تباہی سے بچا سکتے ہیں۔ تاہم اچھی خبر یہ ہے کہ زمین پر کسی اتنے بڑے سیارچے کے ٹکرانے کا خطرہ ابھی نہیں ہے۔

البتہ 13 اپریل 2029ء کو ایک شہاب ثاقب Apophis 99942 زمین کے قریب سے گزرے گا اور اس کے زمین سے ٹکرانے کا امکان 2.7 فیصد ہے۔



سائنسدانوں نے اس شہاب ثاقب کو Asteroid 52768 (1998 OR2) کا نام دیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ناسا کے سائنسدانوں نے اسے 1998ء کو دریافت کیا تھا۔

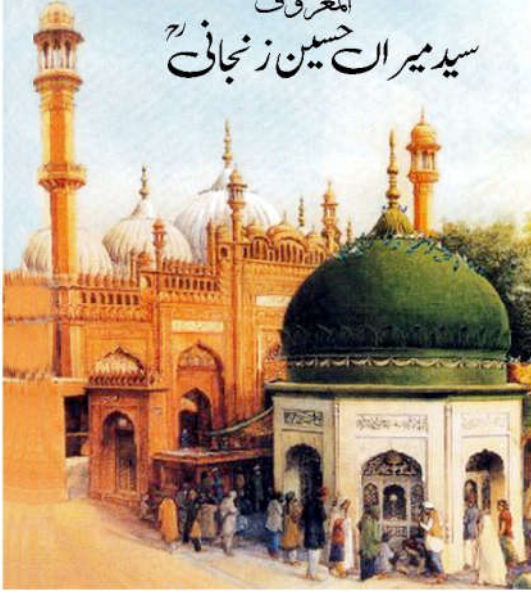
ناسا اس شہاب ثاقب کی گذشتہ دو دہائیوں سے مسلسل نگرانی کر رہا ہے۔ جب زمین کے قریب یہ چیزیں (این ای او) نظر آتی ہیں، ناسا ان کی نگرانی شروع کر دیتا ہے تاکہ معلوم کرے کہ وہ زمین کے قریب کب پہنچیں گے، وہ کتنا تیز سفر کریں گے، کتنے بڑے ہیں اور کتنا قریب پہنچیں گے۔ یہ سارا ڈیٹا سینٹر فار نیئر آرٹھ آجیکٹ اسٹڈیز (CNEOS) ویب سائٹ پر عوامی طور پر دستیاب ہوتا ہے۔

29 اپریل 2020 کو زمین سے قریب گزرنے والے اس شہاب ثاقب کا قطر 1.1 اور 2.5 میل کے درمیان ہے، اور رفتار 2000 میل فی گھنٹہ۔ اس شہاب ثاقب کی زمین سے 3.9 ملین میل یعنی تقریباً 40 کروڑ میل کے فاصلے سے گزرنے کی توقع ہے۔

اس سائز کا ایک شہاب ثاقب اگر زمین سے ٹکراتا ہے تو تباہ کن نقصان کا سبب بنتا ہے، لیکن ناسا کے مطابق، یہ شہاب ثاقب زمین کے 3.9 ملین میل کے فاصلے پر ہی رہے گا۔

اکثر ہالی ووڈ فلموں میں دکھایا جاتا ہے کہ ایک

حضرت شیخ سید فخر الدین المعروف سید میراں حسین زنجانیؒ



چوتھی صدی ہجری کے اواخر میں ملک شام میں کوہ لبنان کے پہاڑی سلسلے کی ایک وادی بیت الجن کے نام سے مشہور تھی، اس بستی کے قریب ہی کے ایک پہاڑ جبل کام کے غار میں حضرت جنید بغدادیؒ کے سلسلہ جنیدیہ کے ایک بزرگ حضرت شیخ خواجہ ابوالفضل محمد بن حسن ختلیؒ گوشہ نشین تھے، حضرت شیخ ختلی نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ یہیں گوشہ نشینی میں گزارا، آپ یہاں اپنے چند مریدوں پر اپنی توجہ صرف کرتے۔ انہی مریدوں میں ایک مرید حضرت شیخ سید علی بن عثمان بجویری المعروف داتا گنج بخشؒ بھی تھے۔

حضرت شیخ علی بجویریؒ کو اپنے پیرو مرشد حضرت شیخ ختلیؒ سے بے پناہ محبت تھی۔ انہوں نے اپنے روحانی استاد کی تربیت میں معروف و سلوک کے کئی مراحل طے کئے۔ تحصیل علوم اور ریاضتوں کا سلسلہ کئی سال جاری رہا، آپ پیرو مرشد کی خدمت میں حاضر رہتے، ان کے ساتھ شام اور دمشق کے مختلف حصوں کا سفر کرتے۔

ایک روز حضرت شیخ ختلی نے اپنے ہونہار شاگرد علی بجویریؒ کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا۔

”علی.... تمہیں رخصت ہونا ہوگا۔ ابھی سلوک کی اور منازل ہیں جو تمہیں طے کرنی ہیں۔“

سید علی بجویریؒ کو پیرو مرشد سے جدائی ایک لمحے کے لیے بھی گوارا نہیں تھی۔ حضرت شیخ ختلیؒ نے اپنے محبوب مرید کی دلی کیفیات کا اندازہ کرتے ہوئے فرمایا۔ ”علی! سرزمین لاہور کی جانب کوچ

کر جاؤ۔ وہاں تمہاری ضرورت ہے....“
سید علی بجویری نے بصد احترام سوال کیا:
”حضور! وہاں تو پہلے سے پیر بھائی حسین زنجانیؒ شمع ہدایت روشن کیے بیٹھے ہیں۔
شیخ نے متبسم لہجے میں فرمایا:
”عزیزم! یہ لیت و لعل کا موقع نہیں....“

رخت سفر باندھو اور کوچ کر جاؤ۔“
الغرض شیخ ختلی کی دعاؤں کے سائے میں سید علی بن عثمان، اپنے بھائی شیخ ابوسعید بجویری اور ساتھی سید احمد حمادی سرخسی کے ہمراہ دمشق سے رخصت ہوئے۔ دمشق سے غزنی اور لاہور تک کے اس سفر میں علی بجویری کے ذہن میں یہی سوال اٹھ رہے تھے کہ سرزمین لاہور پر بڑے پیر بھائی حضرت سید میراں حسین زنجانیؒ کے ہوتے ہوئے مجھ ناچیز کی

کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔ جس دن لاہور پہنچنے رات ہو گئی تھی۔ شہر کے دروازے بندے ہو گئے تھے۔ رات فصیل شہر کے باہر گذاری۔



حضرت سید فخر الدین میراں حسین شاہ زنجانیؒ اور حضرت علی ہجویری المعروف داتا گنج بخشؒ، دونوں ایک ہی مرشد حضرت شیخ ختلیؒ کے مرید ہیں۔

حضرت سید فخر الدین میراں حسین شاہ زنجانیؒ ان قدیم اکابر اولیائے کرام میں شمار ہوتے ہیں جو براعظم ایشیا میں اسلام کی اشاعت و تبلیغ کے سلسلے سب سے پہلے ہندوستان تشریف لائے۔ حضرت میراں حسین شاہ زنجانیؒ نے لاہور میں داتا صاحب سے پہلے اسلام کی شمع روشن کی۔

حضرت سید میراں حسین شاہ زنجانیؒ کا گھرانہ امام موسیٰ کاظم کی اولاد سے تھا جو بغداد سے ایران کے شمال میں کوہ البرز کے دامن میں واقع شہر زنجان میں آکر آباد ہو گیا تھا، آپ کے والد سید علی محمود اپنے زمانے کے جید عالم دین تھے اور کھیتی باڑی کرتے تھے۔ آپ کے والد پیر طریقت حضرت موسیٰ کے مرید تھے۔ آپ نے سیدہ مریم صغریٰ سے شادی کی۔ سید علی محمود کی عمر جب 27 برس کی ہوئی تو اس وقت انہیں خواب میں آپ کے مرشد کی طرف سے بشارت ہوئی کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے آپ کے ہاں بیٹا عطا ہو گا جو دین اسلام کی خدمت کرے گا۔ سید علی محمود نے اپنے ان صاحب زادے کا نام حسین رکھا۔ آپ 26

شعبان 347ھ کو ایران کے تاریخی شہر زنجان میں پیدا ہوئے۔ تاریخ میں آپ شیخ حسین زنجانی کے نام سے مشہور ہوئے۔

حسین زنجانی نے عالم شباب میں قدم رکھتے ہی اپنے والد ماجد کے ساتھ زمینوں پر کاشت کا کام شروع کیا۔ اس دوران آپ اللہ کا ذکر بھی کرتے رہتے۔ ابتدائی تعلیم و تربیت کے بعد علوم باطنی کا شوق دن بدن بڑھتا گیا۔ اس زمانے میں حضرت ابوالفضل ختلیؒ ظاہری و باطنی علوم کے جید عالم اور سلسلہ جنیدیہ کے روحانی بزرگ تھے۔ حسین زنجانی نے حضرت ابوالفضل ختلیؒ کا چرچا سنا تو آپ کو ان کی حاضری کا اشتیاق پیدا ہوا۔ محمد بن حسن ختلیؒ کا کوئی مستقل ٹھکانا نہیں تھا وہ گوشہ تنہائی کی تلاش میں کبھی شام، کبھی دمش کے پہاڑوں کی جانب نکل جاتے مگر لوگ پھر بھی پیچھا نہ چھوڑتے۔ آپ عموماً آبادی سے دور سلسلہ کوہ لبنان کے جبل لکام میں گوشہ نشین رہتے۔ حسین زنجانی بھی اپنے والد کے ہمراہ آپ کی تلاش میں وہاں پہنچ گئے۔ اس مرد مومن شناس نے نگاہ اٹھا کر حسین زنجانی کی طرف دیکھا۔ حضرت ابوالفضل ختلیؒ نے آپ کے والد سے فرمایا کہ انشاء اللہ یہ نوجوان دین و دنیا میں اعلیٰ مقام حاصل کرے گا۔

حسین زنجانی نے عالم شباب میں مرشد کامل حضرت ابوالفضل ختلیؒ کی مریدی و صحبت اختیار کی اور دنیا کی لذتوں کو ٹھکرا دیا۔

حسین زنجانی کی باطنی تربیت کے آغاز میں مرشد ابوالفضل ختلیؒ نے پہلا سبق یہ دیا کہ رزق کا

گجرات، گکھڑ اور بہت سے گاؤں دیہات قصبوں اور شہروں میں قیام کرتے اور تبلیغ و اشاعت، رشد و ہدایت کی شمع روشن کرتے اپنی منزل لاہور کی جانب روانہ ہوا۔

گکھڑ سے آپ نے سید ہالاہور کا رخ کیا اور چند روز قیام کے بعد بمعہ قافلہ دریائے راوی کے مغربی کنارے پر ایک شب وہاں گزارنے کے بعد بوقت صبح دریا کو عبور کیا اور شہر کی شمال مشرقی جانب میں پہنچ گئے۔

تحقیق کے مطابق آپ 387ھ بمطابق 997ء میں تشریف لائے، آپ کی آمد کے وقت لاہور میں برہمن اور ہندو قوم کی غالب اکثریت اور ان کے علاوہ کچھ دیگر اقوام بھی آباد تھیں۔ ذات پات کی تفریق نے ان اقوام کو ایک دوسرے کا دشمن بنا دیا تھا۔

حسین زنجانی نے اپنے لئے لاہور شہر کے مشرقی حصے کو مخصوص کیا جو آبادی سے تقریباً ایک کوس دور پُر سکون اور ساحل دریائے راوی کی خلوت تھی۔

اس زمانے میں لاہور کے کنوئوں میں میٹھاپانی نہیں تھا۔ شہر کے لوگ پینے کے لئے پانی دریائے راوی سے لا کر استعمال کرتے تھے۔ شاہ حسین میراں زنجانی کی مادری زبان فارسی تھی، سب سے پہلے آپ نے مقامی ہندی زبان سے واقفیت حاصل کی تاکہ لوگوں کو ان کی زبان میں سمجھایا جاسکے۔ پھر لباس اور وضع قطع بھی مقامی لوگوں کی طرح اختیار کیا۔

استعمال صرف یاد خدا کے لئے توانائی حاصل کرنے کے لئے ہو۔ زیادہ دیر سونا غفلت کی نشانی ہے۔ تیسری شے فضول گفتگو سے پرہیز ہے۔ یعنی کم کھانا، کم سونا اور محدود کلام.... مرشد نے حسین زنجانی کو کچھ اشعار و اذکار سکھائے اور خلوت میں بیٹھنے کی تاکید کی۔ مرشد کی زیر نگرانی حسین زنجانی کی راہ سلوک کے مراحل طے ہونے لگے....!

شب و روز مرشد کے افعال و کردار کا مشاہدہ رہا۔ اسی دوران تحصیل علوم اور ریاضتوں کا سلسلہ جاری رہا۔ تربیت کا دور مکمل ہوا تو پیر و مرشد نے آپ کو خرقہ ولایت عطا کیا اور فرمایا:

”جاؤ بیٹا اب ہندوستان میں جا کر تبلیغ دین کا کام شروع کرو۔“

شاہ حسین زنجانی شام سے واپس زنجان اپنے والدین پاس آگئے اور والدین کو اپنے مرشد کے حکم سے مطلع کیا۔ انہوں نے فرمایا نیک کام میں دیر کیسی چنانچہ دعاؤں کے ساتھ انہیں رخصت کہا۔ جب آپ کے دو چھوٹے بھائیوں کو معلوم ہوا کہ آپ بحکم مرشد تبلیغ اسلام کے لئے بھارت جا رہے ہیں تو انہوں نے بھی ساتھ چلنے کی خواہش ظاہر کی چنانچہ 385ھ کے آخر میں حسین زنجانی کی قیادت میں ایک چھوٹا سا قافلہ سفر کے لئے تیار ہو گیا جس میں آپ کے بھائی حضرت موسیٰ زنجانی، یعقوب زنجانی اور اہل و عیال شامل تھے۔

زنجان سے آپ کا قافلہ قزاقین، شہرے، نیشاپور، ہرات، کاکاخیل، ہزارہ، جنجوعہ، مہمند، چنہ، ہلسند، غزنی، کابل، جلال آباد، پشاور، مارگلہ،



صوفی بزرگوں کا شہر لاہور

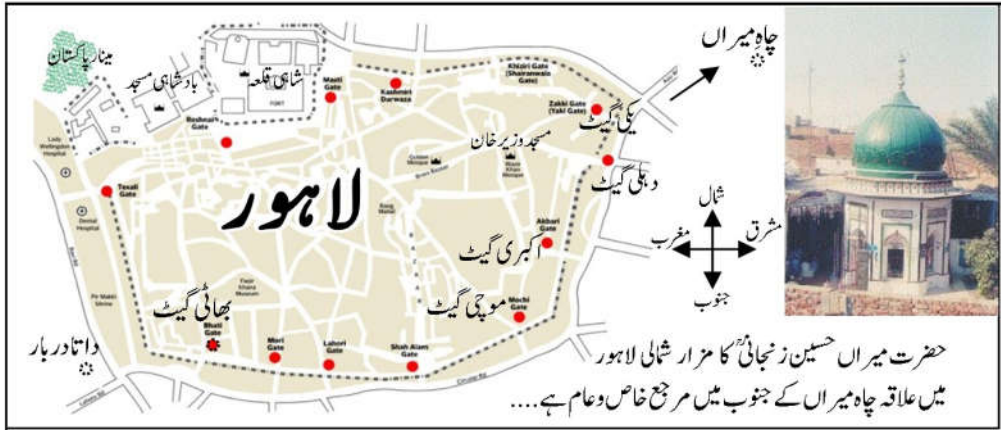


لاہور شہر کا شمار دنیا کے مشہور، قدیم اور خوبصورت تاریخی شہروں میں ہوتا ہے۔ آج کل لاہور میں مسلمان اکثریت میں ہیں۔ ہندو، سکھ اور پارسی تقریباً نہ ہونے کے برابر ہیں، جبکہ مسیحی مقابلاً زیادہ ہیں۔ ایک وقت تھا کہ 1000 عیسوی تک لاہور شہر صرف ہندوؤں کا شہر تھا۔ روایات کے مطابق تو یہ شہر قبل از مسیح دور کا ہے۔ ہندوؤں کی مقدس کتاب میں لکھا ہے کہ لاہور شہر رام کے بیٹے لوہ نے آباد کیا تھا لیکن تاریخ لاہور کا ذکر پہلی مرتبہ 982ء میں شائع ہونے والی کتاب ”حدود العالم“ میں ملتا ہے۔ شاہ حسین میراں زنجانی اپنے دو بھائیوں کے ہمراہ اسی دور میں لاہور تشریف لائے۔ انہوں نے یہاں اسلام کی تبلیغ کا سلسلہ شروع کیا۔ شاہ حسین میراں زنجانی اور ان کے بھائی لاہور میں آباد ہونے والے اولین مسلمانوں میں سے ہیں اور چاہ میراں مسلمانوں کا پہلا محلہ بنا۔ شاہ حسین میراں زنجانی کی آمد کے کچھ عرصہ بعد محمود غزنوی نے ہندو راجہ جے پال کو شکست دے کر لاہور پر مسلم حکومت قائم کی۔ شاہ حسین میراں زنجانی کا وصال 1041ء میں ہوا۔ شاہ حسین میراں زنجانی کا جس دن وصال ہوا اسی دن داتا گنج بخش لاہور تشریف لائے، آج زندہ دلوں کا شہر لاہور بزرگوں کے مزارات کی وجہ سے بھی مشہور ہے، یہاں برصغیر پاک و ہند کی کئی ایسی عظیم بزرگ ہستیاں آسودہ خاک ہیں، جنہوں نے لاکھوں لوگوں کو مشرف بہ اسلام کیا۔ لاہور کے کئی رنگ اور کئی روپ ہیں، میلوں ٹھیلوں والے اس شہر کو روحانی

تھا۔ شہر میں کوئی شخص کسی کو پانی پینے کے لئے بھی نہیں دیتا تھا کیونکہ پانی لانے کے لئے بہت مشقت کرنی پڑتی تھی۔ حسین زنجانی کبھی کسی کو پانی پینے سے نہیں روکتے تھے۔

روایت کے مطابق ایک دن انہوں نے ساتھیوں سے مشورہ کیا کہ کیوں نہ کنواں کھودا جائے۔ سب نے کہا کہ کھار پانی ہے کوئی فائدہ نہیں ہو گا لیکن آپ نے اللہ کا نام لے کر کنواں کھودنا شروع کیا۔ اللہ کا کرنا ہوا کہ اس میں سے میٹھا پانی نکل آیا۔ اب شہر کے تمام لوگ یہاں سے پانی لے جانے لگے کیونکہ ان کی نہ صرف آدھی مسافت بچ گئی بلکہ صاف اور میٹھا پانی بھی ملنے

آپ روزانہ شہر کی گلی گلی کو چپے چپے میں جاتے اور دین کی دعوت دیتے۔ آپ جہاں موقع پاتے چند لوگوں کو جمع کر کے رشد و ہدایت کی تلقین اور مذہب اسلام کی خوبیاں بیان کرتے۔ آپ کو دین اسلام کی تبلیغ کرتے دیکھتے تو کئی لوگ آپ پر آوازیں کتے، کئی سالوں تک آپ نے یہ تکالیف برداشت کیں اور فریضہ دعوت حق دیتے رہے۔ شروع کے دو تین برسوں میں آپ کی تبلیغ کا کوئی خاص نتیجہ برآمد نہ ہو سکا۔ شہر کے تمام لوگ جب دریا سے پانی لینے جاتے تو آدھے راستے میں شاہ حسین میراں زنجانی کے مسکن پر رک کر نہ صرف سستالیتے بلکہ انہیں پینے کو پانی بھی مل جاتا



شخصیات اور اللہ کے ولیوں کے مزارات والی دھرتی بھی کہا جاتا ہے۔ ان ہستیوں میں سب سے نمایاں نام حضرت علی ہجویری المعروف حضرت داتا گنج بخشؒ کا ہے، جن کا مزار بھائی گیٹ کے قریب موجود ہے، ان کی وجہ سے ہی اس شہر کو داتا کی نگر بھی کہا جاتا ہے۔ شادمان کالونی میں حضرت شاہ جمالؒ کا مزار بھی لوگوں کی عقیدتوں کا مرکز ہے۔ انفسٹری روڈ پر حضرت میاں میر گادربار بھی مرجع خلاق ہے، حضرت میاں میرؒ مسلمانوں کے ساتھ ساتھ سکھوں میں بھی یکساں محترم ہیں۔ اسلام کانور پھیلانے والی عظیم ہستیوں حضرت پیر عزیز مکیؒ کا مزار راوی روڈ جبکہ حضرت میراں حسین زنجانیؒ کا مزار چاہ میراں میں واقع ہے۔ مادھو لعل حسینؒ کے ذکر کے بغیر لاہور کی تاریخ ادھوری ہے، شالامار باغ کے قریب مدفون اس بزرگ ہستی کے عرس پر ہر سال میلہ چرائیاں لگتا ہے۔ معروف صوفی بزرگوں کے مزار شہر کی پہچان ہیں جہاں عقیدت مند حاضری دیتے اور فیض پاتے ہیں۔

سید میراں حسین زنجانی نے کل چوالیس برس تک لاہور میں قیام فرمایا۔ اس عرصہ میں آپ کے شب و روز ذکر الہی اور تبلیغ اسلام میں گزرے اور آپ کے کنویں کا پانی لوگوں کے لیے شفا و برکت کا باعث رہا۔ لاہور میں ہزاروں غیر مسلموں نے آپ کے ہاتھ پر اسلام قبول کر لیا۔ آپ صاحب توکل بزرگ تھے۔ جو میسر آیا اسی پر گزارا کیا۔ آپ کا لباس بھی درویشانہ اور فقیرانہ تھا۔ آخری ایام میں آپ سخت بیمار ہو کر بستر علالت پر دراز ہو گئے۔ مریدین اور عقیدت مندوں نے تیمار داری شروع کر دی۔ آپ کے ایک عقیدت مند رام چند (نو مسلم عبد اللہ) نے

لگا۔ کئی غیر مسلموں نے کنویں سے میٹھا پانی نکلنے کو کرامت جانا۔ یہ جگہ میراں دی کھوئی اور چاہ میراں کے نام سے مشہور ہو گئی اور آج تک اسی نام سے معروف ہے۔

آپ کے پاس جو بھی آتا آپ اسے اس کنواں سے پانی پلاتے، روایت میں آتا ہے کہ ایک دفعہ آپ نے دوران تبلیغ چند غیر مسلم بیماروں کو اس کنویں کا پانی دم کر کے دیا جس سے وہ لوگ شفا یاب ہو گئے۔ حاکم لاہور راجہ رام چند رجو کوڑھ کی بیماری میں مبتلا تھا وہ بھی آپ کے کنویں کا پانی پیتے ہی شفا یاب ہو گیا۔ اس واقعہ نے لوگوں کی بہت متاثر کیا اور شہر میں آپ کی روحانیت کا چرچا ہونے لگا۔

سفر آخرت ہے....؟

لوگوں نے جواب دیا کہ یا حضرتؑ یہ جنازہ حضرت سید میراں حسین زنجانیؑ کا ہے۔ تینوں مسافر تو بس دھک سے دم بخود ہو کر رہ گئے۔

اس وقت حضرت داتا گنج بخشؒ کو اپنے مرشد حضرت ابو الفضل ختلیؒ کا یہ حکم یاد آیا کہ ”علی! سر زمین لاہور کی جانب کوچ کر جاؤ۔ وہاں تمہاری ضرورت ہے....“ تو شیخ مرشد کے حکم میں پوشیدہ حکمت آشکار ہوئی۔

جب جنازے کے شرکاء کو پتا چلا کہ آپؑ حضرت شیخ حسین زنجانیؑ کے پیر بھائی ہیں تو ان کے اصرار پر آپؑ نے نماز جنازہ پڑھائی۔ ایک روایت یہ بھی ہے کہ حضرت داتا گنج بخش صاحب نے اپنے ہاتھوں سے لحد میں اتارا۔

حضرت میراں حسین زنجانیؑ نے اپنی ساری زندگی اسلام کی خدمت میں گزار دی۔ انہوں نے محبت اور پیار سے رشد و ہدایت کا پرچار کیا، جن کی بدولت ہزاروں غیر مسلم مسلمان ہو گئے۔

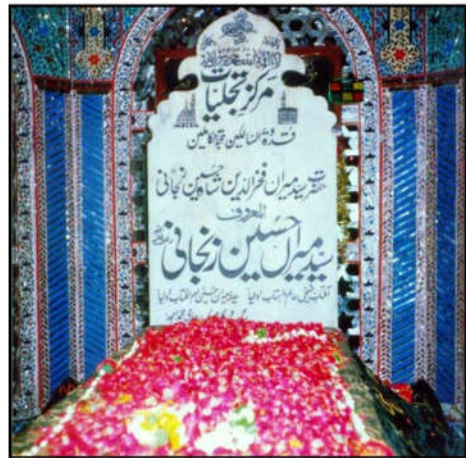
شمالی لاہور میں علاقہ چاہ میراں کے جنوب میں آبادی میں گھرا ہوا اور سطح زمیں سے کسی اونچی جگہ پر ایک خوبصورت سبز گنبد نظر آتا ہے، یہ مزار حضرت داتا گنج بخشؒ کے پیر بھائی برصغیر پاک و ہند کے عظیم بزرگ حضرت میراں حسین زنجانیؑ کا ہے۔ آپ کا عرس یوم وصال 19 شعبان کو منایا جاتا ہے۔ عرس کی ایک تقریب ربیع الاول میں بھی ہوتی ہے۔



عرض کی کہ حضرت شیخ میری خواہش ہے کہ آپ شہر میں میرے گھر جو کہ محلہ داراشکوہ بیرون دو مور یہ پل پر ہے تشریف لے چلیں عبد اللہ نے درخواست اس لیے کی تھی تاکہ آپ کی گھر میں اچھی طرح تیار داری کر سکے۔

نو مسلم مرید کے بے حد اصرار پر آپ اس کے ساتھ اس کے گھر تشریف لے گئے اور چند روز اس کے گھر قیام کرنے کے بعد آپ کی 19 شعبان 431ء میں بوقت عصر خالق حقیقی سے جا ملے۔

20 شعبان کی صبح کے وقت آپ کے جنازہ کو شہر سے باہر لایا جا رہا تھا۔ عین اسی وقت حضرت داتا گنج بخش علی بن عثمان بھویریؒ اپنے دونوں ساتھیوں دو ساتھی سید احمد حمادی سرحسی اور شیخ ابو سعید بھویری کے ہمراہ لاہور میں داخل ہو رہے تھے۔ جب حضرت علی بھویریؒ نے دیکھا کہ چند افراد، بصد احترام ایک جنازہ لیے شہر کے مشرقی حصے سے باہر آرہے تھے۔ انہوں نے تجسس سے لوگوں سے دریافت کیا کہ یہ کس ہستی کا



نظرِ بد اور شر سے حفاظت میں نظرِ بد، حسد، جادو اور دیگر ماورائی اسباب کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل و مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ منفی اثرات کی وجہ سے صحت کی خرابی، تعلیم کے حصول میں مشکلات، لڑکیوں اور لڑکوں کے رشتوں میں رکاوٹیں، میاں بیوی کے درمیان تعلقات کی خرابی، کاروبار، ملازمت میں مشکلات، رہائشی یا کاروباری مقامات میں جنات کے اثرات یا دیگر وجوہات سے بھاری پن جیسے موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان مسائل، مشکلات سے نجات کے لیے دعائیں تجویز کی گئی ہیں۔
2012ء میں شائع ہونے والی یہ کتاب روحانی ڈائجسٹ میں قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔

ذکر و قاریوسف عظیمی

کرنے کے لیے اس شخص کی طرف نظر اٹھا کر دیکھتا ہے۔ [زاد المعاد۔ باب: نظر، 3/394]

لوگوں پر نظر کی تاثیر ان کی ذہنی سکت و قوت ارادی کی مضبوطی یا کمزوری کی مناسبت سے مختلف ہوتی ہے لیکن حاسد کی نظر میں پوشیدہ ایک خاص کیفیت محسوس پر واضح طور پر اپنا منفی اثر ضرور کرتی ہے۔ حافظ ابن حجر عسقلانی * نے نظر کی تعریف

نظر کیسے لگتی ہے....؟

علامہ ابن القیم * نے اپنی کتاب زاد المعاد میں لکھا ہے: ”نظر بد کی اصل یہ ہے کہ نظر لگانے والے کو کوئی چیز اچھی لگتی ہے، تو اس کے نفس کی ایک بُری (یعنی منفی) کیفیت اس پر غالب آجاتی ہے۔ نفس اپنے اس زہر (یعنی منفی کیفیت) کو نافذ

* حافظ ابن قیم الجوزیہ 691ھ کو دمشق میں پیدا ہوئے۔ ان کے والد مدرسہ الجوزیہ کے قیم (نگراں) تھے۔ اسی وجہ سے انہیں ابن قیم کہا جاتا ہے۔ آپ کی تصانیف 50 کے قریب ہیں، جن میں سیرت اور فقہ پر بیش بہا تصنیف ”زاد المعاد“ اور ”طب نبوی“ کے علاوہ تہذیب سنن ابی داؤد، تحفۃ المودود فی احکام المولود، الوابل الصیب، مدارج السالکین اور شفاء العلیل قابل ذکر ہیں۔ آپ کی وفات 751ھ بمطابق 1350ء کو دمشق میں ہوئی۔

* حافظ ابن حجر عسقلانی نامور مورخ، فقیہ اور علوم حدیث میں سند شمار ہوتے ہیں۔ آپ 773ھ میں مصر میں پیدا ہوئے۔ علم حدیث کے لیے مصر، شام اور یمن کے کئی سفر کیے۔ اکیس برس تک قاضی پھر قاضی القضاة (چیف جسٹس) کے عہدے پر فائز رہے، اس کے علاوہ مسجدوں اور مدرسوں میں تفسیر قرآن، حدیث اور فقہ پر درس دیتے رہے۔ آپ کی تصانیف کی تعداد 150 بتائی جاتی ہے۔ ان کی بہترین تصنیف صحیح بخاری کی شرح ”فتح الباری فی شرح بخاری“ ہے۔ اس کے علاوہ احادیث کا مجموعہ ”بلوغ المرام من ادلة الاحکام“، صحابہ کرام کے احوال پر ”الاصابہ فی تمیز الصحابہ“ اور ”تہذیب التہذیب“ بھی قابل قدر کتاب ہے۔ آپ کی وفات 852ھ بمطابق 1449ء کو ہوئی۔

ان الفاظ میں بیان کی ہے:

”نظر بدک حقیقت یہ ہے کہ کوئی شخص کسی چیز کو اچھی سمجھ کر اس کے طرف ایسی نظر اٹھائے جس میں خبیث طبیعت (منفی کیفیت = Negativity) کے باعث حسد بھی شامل ہو تو ایسی نظر سے نقصان پہنچتا ہے۔“

[فتح الباری۔ ابن حجر۔ 200/10]

ایسا کیوں ہوتا ہے.....؟

آئیے! اس طریقہ کار یا عمل (Phenomena) کو اپنے بزرگوں کی تعلیمات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اس دنیا میں ہر وجود اپنی مخصوص توانائی رکھتا ہے۔ ہر چیز کا، ہر عنصر کا اپنا اپنا ایک علیحدہ

Spectrum ہے۔ توانائی کی ان

مقداروں کی وجہ سے ہر شے ایک

مخصوص ارتعاش کی حامل ہے۔ یہ

ارتعاش برقی اثرات کے حامل ہیں۔

اس ارتعاش کی وجہ سے ہر شے کے

گرد ایک برقی مقناطیسی میدان

(Electro Magnetic

Field) وجود میں آتا ہے۔

ہر عنصر کا EMF دوسرے عنصر

سے مختلف ہوتا ہے۔

روشنی کی صورت میں ایک خاص

قسم کی توانائی ہمارے وجود میں ہر وقت

گردش کرتی رہتی ہے۔ یہ روشنی یا یہ

توانائی جسم کے ارد گرد یعنی بیرون جسم بھی موجود ہے۔ جسم سے ان روشنیوں کا اخراج ”اورا“ Aura کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

انسان کے کئی احساسات اور بہت سے رد عمل کی وجہ لہریں (Waves) ہیں۔ ناصرف انسان بلکہ دیگر مخلوقات بھی اپنے ارد گرد موجود لہروں سے متاثر ہو کر کشش یا گریز محسوس کرتی ہیں۔

انسان کے ارد گرد جو لہریں پائی جاتی ہیں یا پوں

کہا جائے کہ انسان کے ارد گرد جو برقی مقناطیسی

میدان (EMF) موجود ہے، وہ آواز کے اتار

چڑھاؤ سے بننے والی لہروں (Sound

Waves) اور آنکھوں سے یا انسان کے ذہن

سے خارج ہونے والی لہروں سے متاثر ہوتا ہے۔

نرم لہجہ، کھٹکھٹاتی ہنسی، پانی کا جھرنہ، پرندوں کی

چچہہاٹ، انسان کے جذبات سے مناسبت

رکھنے والے سُراورتال، چڑیا کی چوں چوں،

کونل کی کوکو، شیر کا دھاڑنا یا بادلوں کی

گھن گرج یہ سب لہروں کے ذریعہ ہی

انسان کو خوشی، اُمید یا خوف و دہشت

میں مبتلا کرتے ہیں۔ جانور، درخت،

پودے وغیرہ بھی جذبات و احساسات

کی لہروں سے متاثر ہوتے ہیں۔

اس (بم یا EMF) کا اظہار

مختلف رنگوں سے ہوتا ہے۔

انسانی جسم یا کسی بھی مخلوق کے جسم

میں پائے جانے والے مختلف عناصر اور جسم

میں کام کرنے والے مختلف نظام، مخصوص

رنگ

رنگ

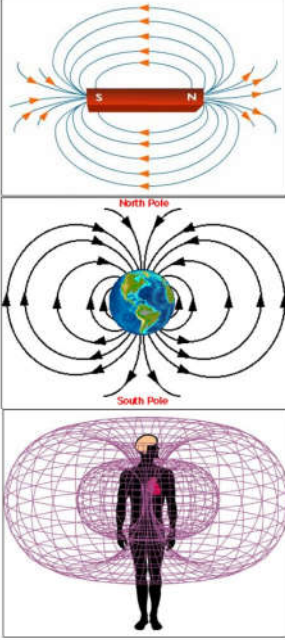
رنگ

رنگ



برقی مقناطیسی میدان

(Electro Magnetic Field)



سائنس کے مطابق ہر وہ شے جو ارتعاش رکھتی ہے برقی مقناطیسی میدان بناتی ہے۔ ایک عام مقناطیس سے لے کر کرہ ارض میں بھی یہ خصوصیت پائی جاتی ہے، یہاں تک کہ ہر جاندار خلیہ ایک مقناطیسی اکائی ہے۔ جاندار اجسام کھربوں خلیات کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ یہ تمام خلیات ارتعاش کی حالت میں رہتے ہیں، اس مسلسل ارتعاش کی وجہ سے ان خلیات کے درمیان ایک برقی مقناطیسی میدان بن جاتا ہے، یہ برقی مقناطیسی میدان ہر جاندار کے ارد گرد غلاف کی طرح موجود ہے۔ اس مقناطیسی میدان کے توازن سے صحت برقرار رہتی ہے اور جب کسی بیرونی یا اندرونی وجہ سے اس توازن میں بگاڑ پیدا ہو جائے تو معمول کے افعال میں بگاڑ پیدا ہونے لگتا ہے، جسے عرف عام میں بیماری کہا جاتا ہے۔

ہے۔ مشرق کے روحانی دانشوروں، باطنی نظر کے حاملین نے جسم کے اندر اور بیرون جسم روشنیوں کے ایک نظام کی نشاندہی فرمائی ہے۔ ہمارے بزرگوں نے روشنیوں کے اس نظام کو نسیم (NASMA) کا نام دیا ہے۔

نسیم کی اصطلاح وسیع تر معنوں کی حامل ہے۔ یہ اصطلاح ایک پورے نظام کی ترجمانی کرتی ہے۔ بعض جگہ لوگوں کو سمجھانے کے لیے نسیم کا ترجمہ اورا (Aura) کیا گیا ہے، تاہم نسیم کا یہ ترجمہ یعنی اورا (Aura) دراصل نسیم کے ایک محدود ظاہری رخ کی ترجمانی کرتا ہے۔ نسیم ایک وسیع المعانی اصطلاح ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ اس لفظ کے تمام معانی کو سموئے ہوئے کوئی لفظ انگریزی زبان میں موجود نہیں ہے۔ میری رائے یہ ہے کہ نسیم کو انگریزی یا دیگر زبانوں میں بھی

آلات سے دیکھے اور شناخت کیے جاسکتے ہیں۔ ان عناصر اور نظاموں کی نشاندہی مختلف رنگوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ ان مقررہ رنگوں کے ذریعے عناصر (Elements) کی نشاندہی کے ساتھ ساتھ جذبات و احساسات اور کسی شخص کے مثبت یا منفی طرز فکر کی نشاندہی بھی ہو سکتی ہے۔

مثال کے طور پر کوئی شخص غصے میں ہو تو اس کے ارد گرد سُرخ روشنیوں کا غلبہ ہوگا۔ خوشی اور سُور کے عالم میں نیلی، تخلیقی فکر کے دوران سبز، لاشعوری کیفیات کے دوران بینگنی، جنسی تحریکات کے دوران سرخی کی زیادتی لیے ہوئے نارنجی، صحت آمیز خیالات کے دوران ہلکے بینگنی رنگ کی روشنیاں غالب ہوتی ہیں۔

بیرون جسم روشنیوں کے اس رنگ برنگ ہالے کو سائنسدانوں نے اورا (Aura) کا نام دیا

NASMA ہی لکھنا چاہیے، جیسا کہ یوگا کوہر زبان میں یوگا کہا جاتا ہے۔ اورا (Aura) نسمة کا ایک حصہ ہے اور یہ ظاہری حصہ ہے۔

نسمة کی تعریف:

معروف بزرگ حضرت شاہ ولی اللہ * کے نظریات کے مطالعہ سے نسمة کو سمجھنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ آپ کی تحریروں سے پتہ چلتا ہے کہ انسان اپنی اصلی صورت میں اس لیے قائم رہتا ہے کہ وہ لطیف روشنیوں کے روپ کا مظہر ہے۔ اس لطیف جسم میں ایسی صلاحیت ہو جس کی وجہ سے وہ خاص صورت اس پر طاری کر دے۔ چونکہ ہیولی صورتوں میں لطیف ترین، صاف ترین اور مضبوط ترین صورت ہے، اس لیے اس کے وجود ظاہر (کا اظہار) بھی اس لطیف ترین شے پر ہو سکتا ہے جو لطافت و اعتماد میں اپنی مثال آپ ہو۔

یہ جسم جو لطیف و کثیف (مٹی کا جسم) میں سرایت کرنے اور اپنے کمالات دکھانے کا اظہار آسانی سے کر سکے ہمارے نزدیک ”نسمة“ کہلاتا ہے۔

نسمة ایک لطیف ترین جسم ہے، جو انسان کے باطن سے ہم آہنگ ہے (جس طرح پھول میں اس کی خوشبو بسی ہوئی ہوتی ہے) لیکن اس کا اظہار ظاہری جسم کے ذریعے ہوتا ہے۔ انسانی فکر و کردار کا مختار بھی یہ نسمة ہے۔ [البدور البازغہ۔ صفحہ 85] سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاء * کتاب لوح قلم میں تحریر فرماتے ہیں:

کائنات کی ساخت میں نسمة (نظر نہ آنے والی روشنی) ہر چیز کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ احاطہ کرنے سے مراد ہر مثبت اور منفی زندگی کی بساط میں نسمة کا محیط (عمل دخل) ہونا ہے۔ گویا ہر چیز کے کم ترین اور لاشان جزو ”لا تجزاء“ کی بنیاد دو قسموں پر ہے۔ ایک اس کی منفیت اور دوسری اس کی

* عہد مغلیہ کے مشہور عالم، مفسر، فقیہ اور صوفی شاہ ولی اللہ محدث دہلوی 1104ھ بمطابق 1703ء میں بمقام دہلی پیدا ہوئے۔ حضرت شاہ ولی اللہ نے اپنی تصنیف و تالیف سے دینی و سماجی اصلاح کا کام کیا۔ شاہ ولی اللہ کا ایک بڑا کارنامہ قرآن مجید کا فارسی ترجمہ ہے۔ آپ نے علم تفسیر، حدیث، فقہ، تاریخ اور تصوف پر کئی تصانیف لکھیں، ان میں حجۃ اللہ الباقیہ، الفوز الکبیر فی اصول التفسیر، الدر الثمین فی مبشرات النبی الامین، فیوض الحرمین، القول الجمیل، الطاف القدس، الخیر، شفاء القلوب، جمعات، انفاس العارفین اور دیگر تصانیف شامل ہیں۔ آپ کی وفات 1176ھ بمطابق 1762ء کو ہوئی۔

** امام سلسلہ عظیمیہ حضرت محمد عظیم بر خیا المعروف قلندر بابا اولیاء کی ولادت قصبہ خورج، ضلع بلند شہر یوپی (بھارت) میں ہوئی۔ علی گڑھ یونیورسٹی میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد آپ کی طبیعت میں درویشی کی طرف میلان بہت زیادہ ہو گیا۔ قلندر بابا اولیاء اپنے نانا تاج الدین ناگپوری کی خدمت میں نو سال تک رہے۔ تقسیم ہند کے بعد آپ کراچی تشریف لے آئے۔ مختلف رسائل و جرائد میں صحافت کی۔ 1956ء میں سلسلہ سہروردیہ کے بزرگ ابو الفیض قلندر علی سہروردی کے ہاتھ پر بیعت کی۔ آپ کی تصنیفات میں رباعیات قلندر بابا اولیاء، لوح قلم، تذکرہ تاج الدین بابا قابل ذکر ہے۔ آپ نے تصوف کے سلسلہ عظیمیہ کی بنیاد رکھی۔ آپ کی وفات 1979ء کو ہوئی۔

اثباتیت۔ ان ہی دونوں صلاحیتوں کی یکجائی کا نام
نسمہ ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاء مزید وضاحت کرتے
ہوئے تحریر فرماتے ہیں:

اشیاء کی ساخت میں اللہ تعالیٰ نے دورخ رکھے ہیں۔ ہم جس چیز کو ظاہر کہتے ہیں اس کے تمام نقش و نگار مکانیت زندگی (گوشت پوست کے جسم) پر مشتمل ہیں لیکن یہ جس بساط پر قائم ہے، وہ زمانیت ہے۔ بغیر زمانیت کی بساط کے کائنات کا کوئی نقش ظہور میں نہیں آسکتا۔ جب یہ معلوم ہو گیا کہ ان تمام مظاہر کی بساط زمانیت ہے جس کو ہم مادی آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے، تو یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ تمام مظاہر کی بنیادیں ہماری آنکھوں سے مخفی ہیں۔ تصوف میں زمانیت کا دوسرا نام نسمہ ہے۔ [لوح قلم۔ ص 147-146]

دور حاضر کے معروف صوفی بزرگ حضرت
خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب * اپنی کتاب
”توجیہات“ میں فرماتے ہیں:

انسانی (وجود کے دورخ) جسم دو ہیں۔ ایک وہ
جسم ہے جس کو گوشت پوست کا جسم کہا جاتا ہے
جبکہ دوسرا جسم وہ ہے جو ظاہر نظر نہیں آتا لیکن یہ
جسم گوشت پوست کے جسم سے تقریباً 9 انچ اوپر
ہمہ وقت موجود رہتا ہے۔ موجودہ سائنس نے اس
جسم کی تلاش میں کافی جدوجہد کی ہے۔ اس جسم
کے مختلف نام سامنے آچکے ہیں۔ بے شمار ناموں
میں دو نام بہت زیادہ معروف ہیں۔ ایک جسم مثالی
اور دوسرا نام Aura۔

انسانی گوشت پوست کے جسم کا دار و مدار اس
Aura کے اوپر ہے۔ Aura کے اندر صحت
مندی موجود ہے تو گوشت پوست کا جسم بھی
صحت مند ہے۔ سمجھنے میں آسانی کے لیے یوں کہہ
سکتے ہیں کہ جس طرح گوشت پوست کے جسم کے
اوپر اللہ تعالیٰ نے دو لیدنرز (آنکھیں) فٹ
کر دیے ہیں، جن کے ذریعے مادی دنیا میں موجود
تمام چیزوں کا عکس دماغ کی اسکرین پر منتقل ہو کر
ڈسپلے ہوتا ہے، اسی طرح جسم مثالی کے اندر جو کچھ

* حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اکتوبر 1927ء بھارت کے شہر سہارن پور (یوپی) میں پیدا ہوئے۔ آپ کا
سلسلہ نسب میزبان رسول حضرت خالد ابویوب انصاریؒ سے جا ملتا ہے۔ قیام پاکستان کے بعد آپ صادق آباد میں مقیم
رہے، بعد ازاں کراچی تشریف لائے۔ یہاں آپ نے حضرت محمد عظیم بر خیاہ المعروف قلندر بابا اولیاء سے بیعت کی۔
آپ نے پاکستان کے معروف اخبارات و رسائل میں روحانی موضوعات پر کالم اور مضامین لکھے۔ ان اخبارات میں
روزنامہ جنگ، روزنامہ حریت، روزنامہ جسارت، روزنامہ مشرق، ہفت روزہ اخبار جہاں اور دیگر رسائل شامل ہیں۔
1978ء میں آپ نے ماہنامہ روحانی ڈائجسٹ کا اجرا کیا۔ آپ نے بہت سی کتابیں تحریر کی، جن میں رنگ اور روشنی
سے علاج، روحانی علاج، روحانی نماز، کلر تھراپی، مراقبہ، محمد رسول اللہ اور دیگر تصانیف شامل ہیں۔ آپ کی ایک کتاب
”احسان و تصوف“ پاکستان کی معروف درس گاہ بہاؤ الدین زکریا یونیورسٹی ملتان سے شائع ہوئی ہے۔ یہ کتاب اس
یونیورسٹی کے نصاب میں بھی شامل ہے۔ آپ کی تصانیف کی تعداد تیس سے زائد ہے۔ آپ نے مختلف موضوعات پر
80 سے زائد کتابچے تحریر فرمائے۔

موجود ہے اس کا پورا پورا اثر گوشت پوست کے جسم پر مرتب ہوتا ہے۔

روشنیوں کا بنا ہوا یہ جسم یعنی نسہ صرف انسان کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ زمین کے اوپر جتنی مخلوق موجود ہے، روشنیوں کے جسم سے اسے Feed (توانائی) ملتی ہے۔

[توجیہات: خواجہ شمس الدین عظیمی۔ ص 86]
اس روشنی میں توازن جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ اس روشنی میں کسی قسم کا عدم توازن جسم کے لیے تکلیف یا دباؤ کا سبب بنتا ہے۔ اس تکلیف یا دباؤ سے امراض یا مسائل جنم لیتے ہیں۔ ان میں جسمانی و نفسیاتی ہر قسم کے امراض یا مسائل شامل ہیں۔

نظر لگنا ایک ایسا عمل (Phenomena) ہے جو لہروں اور روشنیوں کے نظام کے ذریعے اثر انداز ہوتا ہے۔ نظر کی وجہ سے روشنیوں کا توازن بگڑ سکتا ہے۔ یہ عدم توازن صحت کی خرابی اور معاملات میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔

اندازہ ہوتا ہے کہ نظر بد کی وجہ سے انسان کی صحت یا معیشت متاثر ہو سکتی ہے۔ محبت کرنے والے قریبی لوگوں کے درمیان رنجش ہو سکتی ہے اور دیگر انداز سے منفی اثرات پڑ سکتے ہیں۔ انسانوں کے علاوہ دیگر مخلوقات بھی نظر سے متاثر ہو سکتی ہے۔ نظر کے منفی اثرات سے بچاؤ یا نظر لگ چکی ہو تو اس سے نجات کے لیے مناسب تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں۔
حضرت اسماء بنت عمیسؓ نے رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا: جعفر (حضرت اسماء کے شوہر) کے بیٹوں کو نظر جلدی لگ جاتی ہے، کیا میں ان پر دم کر دیا کروں....؟
آپ ﷺ نے فرمایا: ہاں، اگر کوئی چیز تقدیر پر سبقت لے سکتی ہے تو وہ نظر ہے۔

[مسلم: کتاب السلام؛ ترمذی: کتاب الطب]

نظر سے نجات کے طریقے:

انسانوں یا دیگر مخلوقات پر نظر کے منفی اثرات کے ازالے کے مختلف مراحل ہوتے ہیں۔ ان کا انحصار نظر کی شدت پر ہے۔

نظر کی شدت کم ہو تو اس کی وجہ سے ہونے والی کسی خرابی کا تدریجاً فوری طور پر ہو سکتا ہے، یعنی کوئی آسان سا جائز طریقہ استعمال کر کے متاثرہ شخص کی نظر تھار دی جائے اور اس کی طبیعت بحال ہو جائے۔
نظر کی شدت زیادہ ہونے کی صورت میں نظر کی وجہ سے ہونے والی خرابیوں کے ازالے کے لیے مرحلہ وار تدابیر کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔
متاثرہ شخص کی نظر تھار دی جائے اور اس کا باقاعدہ

نظر کے اثرات اور علاج:

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

اسْتَعْبِدُوا بِاللَّهِ مِنَ الْعَيْنِ
فَإِنَّ الْعَيْنَ حَقٌّ

”نظر بد سے اللہ کی پناہ طلب کرو کیونکہ نظر بد برحق ہے۔“

[ابن ماجہ: مستدرک حاکم: تمہید ابن عبد البر]
مختلف روایات اور واقعات پر غور کرنے سے

نظر کے درجات :

مختلف مشاہدوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ نظر بد سے ہونے والے نقصانات کے مختلف درجے یا کیٹیگریز ہیں۔ ہلکی نظر کی وجہ سے صحت متاثر ہو تو صدقہ خیرات سے تکلیف ٹھیک ہو جائے گی، دیگر کسی طبی علاج کی ضرورت نہیں ہوگی۔

نظر کی شدت زیادہ ہونے سے صحت خراب ہو تو دم کرنے اور صدقہ خیرات کے ساتھ طبی علاج بھی کروانا ہوگا۔

تیسرے درجے یعنی بہت شدید نظر سے صحت کی خرابی کی صورت میں نظر بد سے نجات مل جانے کے بعد بھی طبی علاج مسلسل جاری رکھنا ہوگا، کیونکہ نظر بد سے ہونے والا ایسا نقصان مستقل نوعیت کا ہوتا ہے۔ اس کی واضح مثال ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض سے دی جاسکتی ہے۔ ایسی شدید صورتوں میں صرف نظر بد کا علاج کر لینا کافی نہیں بلکہ جسمانی امراض کا حسب ضرورت علاج کرتے رہنا ہوگا۔ ان امراض کے طبی علاج کو غیر ضروری سمجھنا یا طبی علاج سے لاپرواہی برتنا صحت کے لیے سنگین نقصانات اور زندگی کے لیے شدید خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ (حباری ہے)

طبی علاج بھی کیا جائے۔ مثال کے طور پر کسی مرد یا عورت کو یا کسی بچے کو نظر لگنے سے بخار آجائے یا کوئی اور مرض لاحق ہو جائے تو نظر اتارنے کے ساتھ ساتھ اس کا کسی ڈاکٹر یا حکیم سے مناسب علاج بھی کروایا جائے۔

نظر بد کے اثرات سے صحت کو شدید نقصان کی صورت میں طبی علاج پر زیادہ توجہ دینا ہوگی۔ اس امر کو ایک مثال سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کسی شخص کو نظر بد کی وجہ سے شدید اعصابی دباؤ (Stress) محسوس ہوتا ہے۔

نظر بد سے ہونے والے اعصابی دباؤ کے طویل عرصہ تک رہنے کی وجہ سے اس شخص کا نظام ہضم خراب ہوتا ہے، اس کی نیند کا دورانیہ متاثر ہوتا ہے۔ ان کیفیات کی شدت سے نظر بد سے متاثرہ شخص آخر کار ذیابیطس کا مریض بن جاتا ہے۔ اب حالانکہ اس ذیابیطس کا سبب نظر بد کی وجہ سے ہونے والا اعصابی دباؤ ہی بنا ہے، چنانچہ اس نظر بد کے اثرات سے نجات کے لیے مناسب تدابیر کرنی چاہئیں۔ قرآنی آیات اور مختلف دعاؤں کے ورد اور صدقہ خیرات سے وہ متاثرہ شخص بفضل ربی نظر بد سے تو نجات پالے گا لیکن اس دوران اسے جو ذیابیطس ہو چکی ہے وہ نظر بد سے

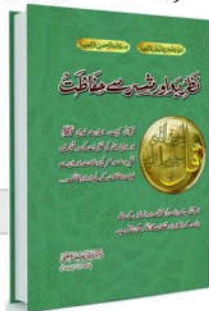
نجات کے باوجود ٹھیک نہیں ہوگی۔ اس لیے ذیابیطس کے کنٹرول کے لیے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق پریہیز اور دواؤں کا استعمال جاری رکھنا ہوگا۔

نظر بد اور شہر سے حفاظت

ڈاکٹر وقار یوسف عطی

کتاب منگوانے کے لیے رابطہ کریں۔

02136606329



عرقِ گلاب

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127



Prism & Charisma

Karachi, Pakistan

مکھیوں کا بادشاہ



ایک دن سقراط گاؤں کے اسکول میں آیا۔ سب لوگ اسے جانتے تو تھے ہی۔ جو نہی بچے بچیوں نے اس کی صورت دیکھی، ان کے چہرے خوشی سے چمک اٹھے۔ پڑھنا لکھنا بھول گیا۔ اور سب کی نظریں دروازے پر گڑ گئیں۔ جہاں بڑھے میاں کھڑے بڑے غور سے بچوں کی صورتیں دیکھ رہے تھے۔ سقراط نے کچھ کہے سنے بغیر کمرے کا ایک چکر لگایا۔

”تو بڑے میاں! اس میں حیرانی کی بات ہی کیا ہے۔ ابا جان کہتے ہیں کہ تم خواب دیکھنے کے عادی ہو۔ لیکن ہم تو خواب نہیں دیکھ رہے ہم تو سب جاگ رہے ہیں۔“

”تو پھر ضرور میرے خواب میں سے ایک خواب سچا ثابت ہوا ہے۔“

پطرس بخاری

ایک ننھے سے لڑکے نے کہا۔

”واہ وا۔ لو اب سقراط میاں ہمیں ایک کہانی سنائیں گے۔“

سقراط کے آنے سے ماسٹر صاحب کا چہرہ بھی اپنے شاگردوں کی طرح خوشی سے دکھنے لگا تھا۔ انہوں نے پوچھا ”کہنے آپ کو کون سا خواب سچا ثابت ہوا؟“

”میں چھوٹے لڑکوں اور لڑکیوں کا ایک ایسا اسکول دیکھ رہا ہوں جس میں گندگی نام کو بھی نہیں، جہاں نہ کوئی بچہ بیمار ہے، نہ کسی نے سونے چاندی کے زیور پہن رکھے ہیں۔ یہی خواب میرا سچا ثابت ہوا ہے۔“

ماسٹر صاحب نے کہا۔ ”یہ تو کچھ بھی بات نہیں۔ مہینوں سے ہمارے اسکول کی یہی حالت ہے کبھی کبھی

پھر اپنے آپ سے منہ ہی منہ میں باتیں کرنے لگا۔“

کسی کے کانوں میں غم کیاں دیکھیں نہ ناک میں نتھ، نہ کسی کے چہرے پر میل، نہ کسی کی ناک بہہ رہی ہے، نہ ناخن بڑھے ہوئے ہیں (ایں، یہ کیا؟ اس بچی کے ناخن تو بڑھے ہوئے ہیں۔ کیسے افسوس کی بات ہے! لیکن نہیں یہ کوئی نئی لڑکی ہوگی) اور ہاں نہ کسی کا پیٹ بڑھا ہوا ہے، نہ چہرے پر زردی ہے، نہ آنکھیں خراب ہیں، نہ کپڑے میلے ہیں۔ سب کے چہروں پر خوشی اور مسکراہٹ ہے۔

معلوم ہوتا ہے اصلاح اور ترقی کے لئے جو ہم نے کوشش کی تھی وہ بے نتیجہ ثابت نہیں ہوئی۔“

چوتھی جماعت کے ایک شوخ لڑکے نے کہا۔

”بڑے میاں یہ ہم پر منتر پڑھ پڑھ کر کیا پھونک رہے ہو؟“

سقراط یوں چونک اٹھا گویا وہ کوئی خواب دیکھ رہا ہو۔

بولتا ”سلام اے لوگو! ہاں میں ایک خواب دیکھ رہا تھا۔“

کوئی نیچا اسکول میں داخل ہوتا ہے تو ہمیں تھوڑی سی تکلیف ہوتی ہے لیکن ہم جلدی ہی اسے بھی راہ پر لے آتے ہیں۔“

عین اس موقع پر ایک عورت داخل ہوئی۔ وہ چپ چاپ اور شرمائی ہوئی تھی لیکن تھی چست چالاک اور اکثر یہاں آیا کرتی تھی اس کے ہاتھ میں ایک کتاب اور کچھ کاغذ تھے۔ اسے دیکھ کر سب لڑکے اور لڑکیاں اٹھ کھڑے ہوئے اور جگہیں بدلنے لگے تھوڑی دیر میں سب لڑکے ایک طرف ہو گئے اور سب لڑکیاں دوسری طرف۔ تب اس عورت نے لڑکیوں کو سلامتی کا ایک سبق پڑھانا شروع کر دیا۔

سقراط نے کمرے سے نکل جانا چاہا۔ مگر لڑکے اسے کب چھوڑنے والے تھے۔ سب کے سب چلا اٹھے۔ ہیں، ہیں بڑے میاں کہاں چل دیئے ٹھہرو تم ابھی نہیں جاسکتے۔ تم پہروں بیٹھے بڑی عمر کے لوگوں سے باتیں کرتے رہتے ہو۔ کیا ہم نے کچھ قصور کیا ہے؟ سقراط نے کہا۔ ”یہاں میری ضرورت بھی کیا ہے جو کچھ تمہیں بتا سکتا ہوں۔ تم اور تمہارے استاد اس سے بہت زیادہ جانتے ہیں۔ میں کسی ایسی جگہ جاؤں گا جہاں میری ضرورت ہو۔“

استاد نے کہا۔ ”نہیں آپ نہیں جاسکتے۔ ہم نے سب کچھ آپ ہی سے سیکھا ہے۔ کچھ دیر یہاں ٹھہریئے اور کوئی نئی بات بتائیئے۔“

سقراط نے کہا۔ ”میں کیا بتا سکتا ہوں؟ میں استاد تھوڑا ہی ہوں۔“

اسی شوخ لڑکے نے پھر کہا ”اچھا تو کوئی کہانی ہی سنا دو۔“ کہانی کا نام سننا تھا کہ سب لڑکے چلا اٹھے۔ ”ٹھیک ہے کہانی بھی کہانی۔“ سقراط نے کہا۔

”میں کہانیاں وہانیاں نہیں سنایا کرتا۔“ اس پر کئی لڑکے بول اٹھے۔ ”ہم نہیں مانتے تم بچوں والے ہو۔ اپنے بچوں کو تو ضرور کہانیاں سناتے ہوں گے۔“

سقراط نے کہا۔ ”یہ کام میرا نہیں۔ ان کی ماں انہیں کہانیاں سنایا کرتی ہے لیکن تمہاری ماؤں کو اچلے تھاپنے ہی سے فرصت نہیں ملتی۔“

اس پر نفی لڑکیوں نے ایک زبان ہو کر کہا۔ ”ہر گز نہیں۔ تمہیں ہماری ماؤں پر الزام لگاتے شرم نہیں آتی۔“ انہوں نے تو یہ کام برسوں سے چھوڑ رکھا ہے۔

سقراط نے کہا۔ ”خوب خوب، مجھے بہت ہی افسوس ہے کہ میں نے تمہاری ماؤں پر یہ جھوٹا الزام لگایا ہے۔ مجھے امید ہے تم معاف کر دو گے۔“

”معاف تب کریں گے جب تم ہمیں کوئی کہانی سناؤ گے۔“

”اچھا تو سنو، ایک تھا مگر مجھ بہت ہی بڑا۔۔۔“ ”رہنے دو، ہم ایسی بے ہودہ کہانی نہیں سنتا چاہتے۔ سناؤ ہے تو کوئی کام کی کہانی سناؤ۔“

”دیکھو میاں سقراط! عقل کے ناخن لو اور ہمیں اچھی کہانی سناؤ، جس میں بادشاہ ہوں، شہزادوں شہزادیوں کا ذکر ہو، اگر تم چاہو تو ایسی کہانی بنا سکتے ہو۔“

”اچھا تو سنو، ایک تھا بادشاہ۔ ہمارا تمہارا خدا بادشاہ، وہ ایک چھوٹی سی ریاست پر حکومت کرتا تھا۔ رعایا اس سے بہت خوش تھی۔ جہاں بادشاہ کا پسینہ گرتا وہاں رعایا پناخون بہانے کو تیار ہو جاتی۔“

لڑکوں نے کہا۔ ”اب آئے نارہ پر، ہاں تو پھر کیا ہوا.....؟“

”اس چھوٹی سی ریاست سے ملی ہوئی ایک بہت بڑی ریاست تھی جس پر ایک بہت ظالم بادشاہ حکمران

چنانچہ دیہات میں اور کیا شہروں میں، سب جگہ لوگوں کو یہی فکر تھی کہ ہم اپنے بادشاہ اور اپنے ملک کو غنیم کے ہاتھ سے کس طرح بچائیں یہاں تک کہ حیوانوں اور درندوں کو بھی اپنے بادشاہ کی امداد کی فکر ہوئی۔

جب بادشاہ نے دوسری مرتبہ اپنے امیروں وزیروں کو طلب کیا تو اس موقع پر شیر بھی آئے اور کہنے لگے۔ ہم دشمن کے گھوڑوں اور مویشیوں کو چیر پھاڑ لیں گے۔“

بھیڑیئے اور گیلر آئے اور کہنے لگے۔ ہم دشمن کے خیموں کے ارد گرد گھومتے رہیں گے اور جو کوئی اکیلا وکیلا باہر نکلے گا اسے کھا جائیں گے۔

کوؤں نے کہا یوں کام نہ چلے گا۔

عین اس موقع پر ایک مکھی بادشاہ کی ناک پر آکر بیٹھی۔ بادشاہ نے ہاتھ سے اڑادی مگر مکھی وہاں سے جانے کا نام نہ لیتی تھی۔ اس دفعہ وہ آکر بادشاہ کے کان پر بیٹھ گئی۔ بادشاہ جھنجھلا اٹھا اور کہنے لگا۔ اس مکھی نے تو ناک میں دم کر دیا۔ یہ مجھے کیوں تنگ کرتی ہے؟ میں پہلے ہی پریشان ہو رہا ہوں۔

بادشاہ کے کان میں جھنجھناہٹ کی آواز آئی جسے کوئی کہہ رہا ہو۔ میں حضور کی مدد کرنا چاہتا ہوں۔

بادشاہ چونک اٹھا اور کہا یہ کون بولا؟

وزیر نے عرض کیا۔ حضور! کوئی بھی نہیں بولا۔

بادشاہ کے کان میں پھر وہی باریک آواز آئی۔

میں بولا تھا۔

اب تو بادشاہ اچھل پڑا اور آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر اپنے ارد گرد دیکھنے لگا مگر اس کے آس پاس کوئی نہ تھا۔ ناچار پھر آکر اپنی جگہ پر بیٹھ گیا مگر دل ہی دل میں سخت حیران ہوتا اور کہتا تھا کہ میری پریشانیوں اور اندیشوں نے کہیں مجھے دیوانہ تو نہیں بنا دیا۔

تھا۔ اس بادشاہ کی بڑی آرزو یہ تھی کہ کسی طرح اس چھوٹی ریاست پر قبضہ جمالوں۔ اس چھوٹی ریاست کے بادشاہ کے ہاں کوئی بیٹا تو نہ تھا ہاں ایک خوبصورت بیٹی تھی۔ بڑے بادشاہ نے اپنے دل میں سوچا کہ اگر میرے بیٹے کی شادی اس بادشاہ کی بیٹی سے ہو جائے تو بادشاہ کے مرنے کے بعد اس کی سلطنت پر میرا قبضہ ہو جائے گا۔

لیکن چھوٹا بادشاہ اور اس کی رعایا اس کی نیت سے واقف تھے چنانچہ انہوں نے اس کے بیٹے کی شادی اپنی شہزادی کی شادی کرنے سے انکار کر دیا۔ اس پر بڑا بادشاہ بہت ہی جھنجھلا یا اور اپنے وزیروں کو بلا کر ان سے صلح مشورہ کیا۔ وزیروں نے کہا۔ اس چھوٹے بادشاہ نے ہماری تنگ کی ہے۔ ہمیں اس پر چڑھائی کر کے اس کی ریاست پر قبضہ کر لینا چاہئے۔ چنانچہ انہوں نے چڑھائی کی تیاریاں شروع کر دیں۔ جب چھوٹے بادشاہ کو اس کی خبر ہوئی تو وہ اپنے دل میں بہت ڈرا کیونکہ اس کی فوج بڑے بادشاہ کی فوج کے مقابلے میں ایک چوتھائی بھی نہ تھی۔

اس چھوٹے بادشاہ نے اپنے امیروں وزیروں کو بلا یا اور کہا ”اگر ہم لڑے تو یہ بادشاہ ہماری سلطنت پر قبضہ کر لے گا۔ اور اگر میں نے اپنی بیٹی اس کے بیٹے سے سے بیادی تب بھی وہ ہماری سلطنت پر قبضہ کرے گا ہم کریں تو کیا کریں؟“

اس کی رعایا نے جواب دیا۔ ”ہم لڑیں گے اور اپنی جانیں حضور پر فدا کر دیں گے۔“

بادشاہ نے کہا۔ ”لیکن اس کا کچھ فائدہ نہ ہو گا غنیم کے مقابلے میں ہماری فوج بہت ہی تھوڑی ہے۔“

اس پر سب چپ ہو گئے لیکن اس ریاست کے تمام باشندے اپنے بادشاہ سے بے حد محبت رکھتے تھے۔

اتنے پھر وہی آواز سنائی دی کہ میں حضور کی مدد کرنا چاہتا ہوں۔

امیر وزیر سب دم بخود کھڑے ہو گئے کسی کے منہ سے ایک لفظ نہ نکلا۔

بادشاہ نے پوچھا تم کون ہو؟

”میں مکھیوں کا بادشاہ ہوں اور آپ کی مدد کے لئے حاضر ہوا ہوں۔“

بادشاہ نے کسی قدر ناراضی سے کہا۔ جاؤ پونہی فضول وقت ضائع نہ کرو۔ جھلا تم میری کیا مدد کر سکتے ہو؟ تم مجھے پریشانیوں میں مبتلا دیکھ کر مجھ سے ٹھٹھا کرنے آئے ہو۔

”نہیں۔ میں اس خیال سے ہرگز نہیں آیا ہوں۔ میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں۔ اور اگر آپ وعدہ کریں کہ میں جو کچھ مانگوں آپ دیں گے تو میں آپ کی مدد سے دریغ نہ کروں گا۔“

بادشاہ نے ہنس کر کہا۔ ”جاؤ تمہیں اجازت ہے میری دشمن کو برباد کرنے میں اپنا سارا زور لگا دو لیکن مجھے یقین ہے کہ تم نہ تو میری کچھ مدد کر سکتے ہو نہ میرے دشمن کو نقصان پہنچا سکتے ہو۔“

آس پاس جو لوگ بیٹھے تھے جب انہوں نے بادشاہ کو آپ ہی آپ باتیں کرتے اور ہنستے دیکھا تو انہیں بہت فکر ہوئی۔ وہ سمجھے کہ پریشانیوں کی وجہ سے بادشاہ کا سر پھر گیا ہے اور وہ دیوانوں کی طرح آپ ہی آپ ہنس رہا ہے لیکن بادشاہ نے سارا واقعہ ان سے بیان کر دیا۔

اس بات کا تو کسی کو بھی یقین نہ تھا کہ کھیاں ہماری کچھ امداد کر سکتی ہیں۔ البتہ اس خیال پر انہیں بہت ہنسی آئی کہ کھیاں ہماری سلطنت کی حفاظت کرنا چاہتی ہیں۔ اس موقع پر ایک بڑھا جو سب سے پیچھے بیٹھا تھا

اٹھ کھڑا ہوا اور مکھی کی شرطیں مان لینے کے خلاف دہائی دینے لگا۔ اس نے چلا کر کہا۔ بادشاہ سلامت! آپ نے مغرور اور ظالم ہسارے سے بھی زیادہ خطرناک دشمن کے ہاتھ اپنی سلطنت بچ ڈالی ہے۔

اس پر چاروں طرف سے آوازیں آنے لگیں۔ چپ رہ بڑھے، کیا کہتا ہے؟ اور بے چارے بڑھے کو زبردستی خاموش کر کے اپنی جگہ پر بٹھا دیا گیا۔ اس کے تھوڑی دیر بعد مجلس ختم ہو گئی۔ اور سب لوگ اپنے اپنے گھروں کو چل دیئے مگر اس عرصے میں بڑھا منہ ہی منہ میں بڑبڑاتا رہا۔

ایک لڑکے نے کہا۔ خدا جھوٹ نہ بلوائے تو وہ بڑھا ضرور سقراط ہی ہو گا۔

سقراط نے کہا اگر تم یوں میری بات لوگو گے تو میں باقی کہانی تمہیں نہ سناؤں گا۔

ایک ننھی سی لڑکی نے کہا۔ یہ تو تم نے بتایا ہی نہیں کہ اس خوب صورت شہزادی کا کیا حال ہوا؟

سقراط نے چپکے سے اسکول سے باہر نکلتے ہوئے کہا۔ یہ پھر کبھی بتاؤں گا آج صبح میں نے پہلے ہی تمہارا بہت سا وقت ضائع کر دیا۔

کچھ دنوں کے بعد سقراط اپنی کہانی کا باقی حصہ سنانے پھر اسکول میں آیا۔ کمرے میں داخل ہونے سے پہلے وہ اسکول کے احاطے میں ادھر ادھر اور نیچے بڑے غور سے دیکھتا رہا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے اس کی کوئی چیز کھو گئی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد وہ اسکول کے کمرے میں داخل ہو گیا۔

لڑکوں نے پوچھا۔ ”احاطے میں تمہاری جو چیز کھو گئی تھی وہ ملی یا نہیں؟“

سقراط نے جواب دیا۔ ”نہیں۔“

ایک لڑکے نے کہا۔ ”مجھے یہ سن کر بہت افسوس

ہوا۔ لیکن یہ تو بتاؤ تمہاری کیا چیز گم ہوئی ہے؟“
 ”میری کوئی چیز گم نہیں ہوئی اور جو چیز میں تلاش کر رہا تھا وہ مجھے نہیں ملی اور مجھے بڑی خوشی ہوئی کہ وہ نہیں ملی۔“

کئی لڑکوں نے زچ ہو کر پوچھا۔ ”تمہاری کوئی چیز گم بھی نہیں ہوئی اور تم دیر تک اسے ادھر ادھر تلاش بھی کرتے رہے اور جب وہ تمہیں نہیں ملی تو تمہیں خوشی بھی ہوئی یہ تو پہیلی ہے پہیلی
 ”اچھا اگر تم اسے پہلی کہتے ہو تو پہیلی ہی سہی۔“

ماسٹر صاحب نے کہا۔ ”مجھے معلوم ہے کہ آپ کو کس چیز کی تلاش تھی۔ آپ کوڑا کرکٹ تلاش کر رہے تھے لیکن وہ اب آپ کو یہاں نہیں مل سکتا۔“

سقراط نے کہا ”بجائے اس کے اس کے لئے میں آپ کو دلی مبارکباد دیتا ہوں۔ گرد کا ایک ذرہ بھی تو احاطہ کے آس پاس کہیں نظر نہیں آیا۔ تمام گندگی اور کوڑا کرکٹ اسکول کے گڑھے میں پھینکا جاتا ہے۔ یقین جانو مجھے یہ معلوم کر کے بہت خوشی ہوئی۔“

اس کے بعد سقراط چھوٹے لڑکے اور لڑکیوں کو مخاطب کر کے بولا۔

”مجھے امید ہے کہ جب تم بڑے ہو جاؤ گے اور اسکول چھوڑ دو گے تو اپنی ان تمام اچھی باتوں کو کبھی نہ بھولو گے۔“

استاد نے کہا۔ ”اس کی طرف سے آپ بے فکر رہئے۔ اب صفائی ان کی فطرت کا جزو بن گئی ہے اور غلاظت سے انہیں دلی نفرت ہے۔ یہ نفرت ان کے دل سے کبھی نہیں نکل سکتی۔ سبق پڑھنے سے پہلے ہر روز اپنے اسکول کی صفائی کرتے ہیں۔ مجھے پورا یقین ہے کہ اگر یہ جگہ کوڑے کرکٹ سے اٹی رہے تو اس کے خیال سے بھی انہیں یہاں بیٹھنا دو بھر ہو جائے۔“

یہ سن کر سقراط کے منہ سے بے اختیار ”مرحبا“ نکل گیا۔

اب کئی لڑکوں نے پوچھا ”ہاں بڑے میاں! اب وہ کہانی تو سناؤ، ہم جانتے ہیں کہ تم باٹ ٹالنے کی کوشش کر رہے ہو!“

سقراط نے کہا۔ لو بھی سنائے دیتا ہوں۔ اچھا تو کہاں چھوڑی تھی کہانی؟ ہاں ہاں یاد آگیا۔ خوب صورت شہزادی باغ میں بیٹھی جراب بن رہی تھی۔
 ”نہیں یہاں تو نہیں چھوڑی تھی۔“

تو پھر یہاں چھوڑی ہو گی کہ ”بہادر نوجوان شہزادہ گھوڑے پر سوار ہو گیا اور نیام سے تلوار نکالی۔“

”نہیں، یہاں بھی نہیں چھوڑی۔ سقراط تم جان بوجھ کا انجان بنے جاتے ہو۔ خیر ہم تمہیں بتائے دیتے ہیں تم نے کہانی وہاں چھوڑی تھی جہاں مکھیوں کے بادشاہ نے چھوٹی سلطنت کو بچانے کا وعدہ کیا تھا۔“

”ہاں ہاں۔ یہیں چھوڑی تھی۔ لو صاحب! یہاں سے رخصت ہو کر مکھیوں کا بادشاہ بھن بھن کرتا ہوا سیدھا بڑے بادشاہ کی سلطنت کی طرف روانہ ہو گیا۔“

جس وقت وہ وہاں پہنچا تو وہ بڑا بادشاہ چڑھائی کے لئے اپنی فوجوں کو تیار کر رہا تھا۔ اس بادشاہ نے دل میں سوچا کہ اپنی راجدھانی میں ایک بڑی شان دار جشن منانا چاہئے جس میں ہمارے تمام نوجوان شامل ہوں۔ اور

دنگل میں سب اپنے اپنے جوہر دکھائیں اور اس طرح ان میں سے تمام بہادروں اور سورماؤں کو چن کر اپنی ایک زبردست فوج تیار کر لوں جو میرے گستاخ ہمسائے کو تباہ و برباد کر ڈالے۔

چنانچہ بادشاہ کے حکم سے ایک شان دار جشن منایا گیا اور ملک کے کونے کونے سے ہزاروں کی تعداد میں لوگ آکر اس میں شامل ہوئے ”جس جگہ نظر پڑتی

تھی لوگوں کے خیمے ہی خیمے دکھائی دیتے تھے ان لوگوں کا جب جی چاہتا بادشاہ کے خزانے سے کھاتے پیتے اور رنگ رلیاں مناتے۔ انہوں نے بادشاہ کی راجدھانی کی تمام زمین اور پانی کو گندہ اور نجس بنا دیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ یکا یک وبا پھیل گئی اور دھڑا دھڑ موتیں ہونے لگیں۔ بہتیرے جتن کئے گئے مگر مرنے والوں کی تعداد روز بروز بڑھتی ہی جاتی تھی۔

ناچار بادشاہ نے سب کو حکم دیا کہ اپنے اپنے گھروں کو چلے جاؤ۔ میرے افسر تم سب کے پاس خود آئیں گے اور تم میں سے بہادروں کو چین چین کر فوج میں بھرتی کر لیں گے۔ یہ سن کر سب لوگ اپنے اپنے دیہات اور شہروں کو لوٹ گئے اور اپنے ساتھ بیماری کو بھی لیتے گئے۔ اس طرح بڑے بادشاہ کی سلطنت میں وبا پھیل گئی اور چند ہی دنوں میں ہزاروں لوگ موت کے گھاٹ اتر گئے۔ تب بادشاہ نے اپنی سلطنت کے بڑھوں، امیروں، وزیروں کو بلایا۔

انہوں نے کہا ”بادشاہ سلامت! ہمارے تمام نوجوان مر چکے ہیں ہمارے گھر ویران ہو گئے ہیں۔ ہم اب جنگ نہیں کر سکتے۔ آپ نے بہادر سوراؤں کی فوج تیار کرنے کے لئے جو جشن کیا تھا اس نے نہ صرف اس فوج ہی کو برباد کر ڈالا بلکہ ہمارے ملک میں بھی تباہی پھیلا دی۔“

بادشاہ نے کہا۔ ”افسوس! اب کئی سال تک ہم جنگ نہیں کر سکتے اور سب بڑھے اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔“

اس خوفناک وبا کا حال چھوٹے بادشاہ کے کانوں تک بھی پہنچا اور اس کے امیر وزیر ایسے طاقت ور دشمن کے حملے سے بچ جانے پر اسے مہار کبا دینے آئے۔

جس وقت وہ بادشاہ کے آس پاس بیٹھے تو مکھیوں کا

بادشاہ بھی بھن بھن کرتا ہوا ان کے پاس آیا اور ننھی ننھی سی ترنی بجا کرتی اونچی آواز میں جو سب کے کانوں تک پہنچ جائے چلا کر کہنے لگا۔

بادشاہ سلامت لائیے میرا انعام! میں نے اپنا کام انجام دے دیا ہے۔

اس کی یہ بات سن کر سب لوگ ہنسنے لگے۔ اے مکھیوں کے ننھے بادشاہ! ذرا ہمیں بھی معلوم ہو تم نے کیا کام سر انجام دیا ہے؟ ہمارے دشمن اگر مرے ہیں تو وہاں سے مرے ہیں۔ اس میں تیری کوشش کو کیا دخل ہے؟ تو جھوٹا اور دغا باز ہے۔

مکھیوں کے بادشاہ نے کہا میں ہرگز دغا باز نہیں۔ بادشاہ نے کہا ثابت کرو۔

مکھیوں کے بادشاہ نے کہا۔ میں ثابت کرتا ہوں۔ سنئے۔ جب اس ملک کے دیہات اور شہروں سے نوجوان بادشاہ کی راجدھانی کی طرف روانہ ہوئے تو ہم بھی ان کی پیٹھوں، ان کے اسباب اور ان کے ٹٹوؤں اور بیلوں پر بیٹھ کر ان کے ساتھ وہاں پہنچ گئے۔ انہوں نے وہاں ہر جگہ اپنے خیمے گاڑ دیئے اور بڑی بے احتیاطی سے رہنے سہنے لگے۔ وہ اور ان کے نیل اور گھوڑے جہاں جی چاہتا لید کر دیتے اور کوئی شخص زمین صاف نہ کرتا۔

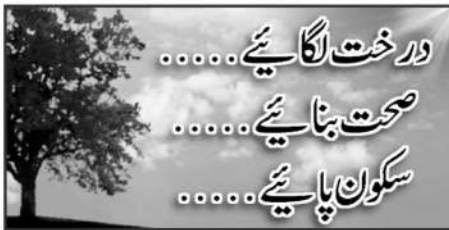
اتفاق سے ان میں ایک شخص ایک ایسی جگہ سے آیا تھا جہاں ہیضہ پھیلا ہوا تھا وہ اپنے ساتھ اس بیماری کے جراثیم بھی لیتا آیا تھا۔ ہم سب یعنی میں اور میرا لشکر پہلے تو گندگی اور کوڑے کرکٹ پر بیٹھے۔ اس کے بعد ان لوگوں کے کھانوں اور مٹھائیوں اور ان کے ہونٹوں اور آنکھوں پر جا بیٹھے۔ ہم گندی جگہوں پر بیٹھنے کے بعد نہ تو اپنے پاؤں صاف کرتے اور نہ جوتے اتارتے۔

پہلے تو ہم نے دستوں کی بیماری پھیلائی پھر جب ہم

اس طرح انہوں نے اپنی سلطنت کو نہ صرف اپنے ظالم ہمسایہ بادشاہی ہی سے بچا لیا بلکہ اس سے بھی زیادہ خطرناک دشمن یعنی مکھی کے شر سے بھی محفوظ ہو گئے۔ اس کے ساتھ ہی چھوٹی سلطنت کی رعایا نے بڑی سلطنت کی رعایا سے دوستی بھی پیدا کر لی۔ اور دونوں نے آپس میں عہد کر لیا کہ ہم بجائے ایک دوسرے سے لڑنے کے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر لڑیں گے، مکھی اور وبا کے خلاف جنگ کرتے رہیں گے اور چھوٹی سلطنت کی شہزادی نے بڑی سلطنت کے شہزادے سے شادی کر لی اور وہ اور ان کی رعایا ہمیشہ ہنسی خوشی زندگی بسر کرتے رہے۔

سزاط نے ننھی لڑکی سے کہا:
کیوں ننھی اب تو تم خوش ہو؟ اب تو تمہاری شہزادی پھر خوش رہنے سہنے لگی ہے۔

پھر وہ بڑی عمر کے لڑکوں کو مخاطب کر کے بولا۔
لڑکو! اب جب سالانہ جلسہ ہو تو تم اس کہانی کو جو میں نے تمہیں سنائی ہے نائک تیار کر کے دکھانا۔ اس میں شیر بھی لانا اور بھٹیڑیے وغیرہ بھی۔ اور مکھیوں کے بادشاہ کے لئے کوئی اچھا سا لباس تیار کرنا اور اس کے شانوں پر پر بھی لگانا جب تمہارے والدین اور دوست اس نائک کو دیکھیں گے تو ان کی سمجھ میں آجائے گا کہ تم نہانے دھونے اور صفائی کا اس قدر خیال کیوں رکھتے ہو اور تمہیں اپنے اسکول اور احاطے اور دیہات کو صاف ستھرا رکھنے کی اتنی فکر کیوں ہوتی ہے؟



اور کسی نے مکھیوں کو اپنے کھانے پینے کی چیزوں کے قریب نہ پھٹکنے دیا تھا اس لئے اور کسی کو کچھ ضرر نہ پہنچا۔ وہ اپنی کھانے پینے کی چیزیں یا تو باریک کپڑوں کے نیچے ڈھک کر یا الماریوں، برتوں اور بکسوں میں بند کر کے رکھتے۔ اس طرح مکھیوں کا بس نہ چلتا اور وہ وبا نہ پھیلا سکتیں۔

چونکہ مکھیاں گندگی میں انڈے دیا کرتی ہیں انہوں نے غلاظت اور کوڑے کرکٹ کے لئے الگ گڑھے کھود لئے وہ ان میں تمام کوڑا کرکٹ چھینک دیتے اور کسی جگہ گندگی وغیرہ کا نام تک نہ رہنے دیتے۔ وہ اپنے گھروں اور دیہات کو ایسا صاف ستھرا رکھتے کہ مکھیوں کو انڈے دینے کے لئے کوئی جگہ ہی نہ ملتی۔

پہلے تو وہ لوگ جہاں جی چاہا اجابت کر لیتے تھے لیکن اب انہوں نے اس رسم کو بالکل بند کر دیا اور یہ قانون بنا دیا کہ کوئی شخص بھی سوائے گڑھوں اور گھروں میں جو جگہ انہوں نے خاص طور پر اس کام کے لئے بنوائے تھے اور کس جگہ رفع حاجت نہ کر پائے۔ وہ اپنے اصطبلوں اور مویشی خانوں کو بھی بہت صاف ستھرا رکھتے اور لید اور گوبر وغیرہ گڑھوں میں پھٹکوا دیتے۔ وہ ان گڑھوں کو پانی سے تر کرتے رہتے تاکہ وہ گرم رہیں اور ان میں خمیر اٹھتا رہے اور مکھیاں وہاں بھی انڈے نہ دینے پائیں۔

جب گڑھے بھر جاتے اور تمام کوڑا کرکٹ اور گندگی مٹی میں گھل کر نہایت عمدہ کھاد بن جاتی تو وہ اسے اپنے کھیتوں میں استعمال کرتے۔

اب انہیں مکھیوں کا کچھ اندیشہ نہ رہا۔ انہیں نہ صرف بیماریوں اور مکھیوں ہی سے چھٹکارا مل گیا بلکہ ان کی کھتیاں بھی پہلے سے زیادہ ہری بھری ہو گئیں۔ اور ان کی جسمانی صحت بھی پہلے کی نسبت اچھی ہو گئی۔

میں مبتلا افراد کی نشانی ہے۔ تصویر نمبر (E) اور (D) میں بیٹھے دونوں فرد مختلف قسم کے انداز ظاہر کر رہے ہیں، ایک شخص پر اعتماد انداز اختیار کیے ہوئے سر کے پیچھے اپنے دونوں ہاتھ کو باندھے ہوئے ٹانگیں امریکی اسٹائل میں ایک دوسرے کے اوپر ہیں جبکہ دوسرا شخص تقریباً رونی صورت بنائے بیٹھا ہوا ہے، اس کے چہرے سے شدید مایوسی ٹپک رہی ہے، پہلا شخص بڑے فخر سے یہ ظاہر کر رہا ہے کہ وہ کتنے بڑے بڑے کام سرانجام دے چکا ہے یا کتنے کام کرنے والا ہے، جبکہ دوسرا شخص مایوسی میں یہ سوچ رہا ہے کہ وہ یہ سب کچھ پہلے بھی سن چکا ہے اسے اپنی احساس کمتری، کمزوری اور کم مائیگی کا احساس ہے۔

آگے جھک کر بیٹھنے کے بعض انداز انسان کے اندر کسی بات کی طرف راغب Persuade یا متوجہ اور مائل ہونے کی طرف بھی اشارہ ہے۔ جیسا کہ تصویر نمبر (F) اور (G) میں بیٹھے دونوں افراد میں ایک سیلز مین اور دوسرا خریدار کا تاثر دے رہے ہیں۔ خریدار کرسی پر ٹیک لگا کر ہاتھوں سے محراب نما شکل بنائے بیٹھا ہے، جو کسی فیصلہ کے

تعاون کرنے والا نہیں ہوتا بلکہ وہ دوسروں کے جذبات اور ضروریات کی مخالفت اور ان کے بارے میں بے اعتنائی کا اظہار کر رہا ہوتا ہے۔

ہنری سڈن اپنی کتاب Rhetorical Gestures میں اس پوزیشن کے متعلق بتاتے ہیں کہ بہت سے گاہکوں اور دکانداروں کے تعلقات میں خریدار اپنے دفتر میں بیٹھا غیر لفظی رابطے کے ذریعے اپنی برتری جتانے کے لیے یہ پوزیشن اختیار کرتا ہے۔ فضائی میزبان خواتین کا کہنا ہے کہ مرد مسافر جو اس طرح کی پوزیشن اختیار کرتے ہیں ان کے ساتھ رابطے میں اکثر مشکل پیش آتی ہے۔

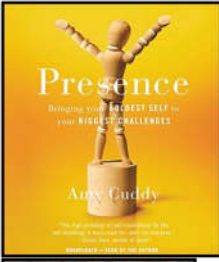
(D) سینہ پھٹا کر، کھل کر اور چوڑا ہو کر ٹیک لگا کر بیٹھنے کی پوزیشن ماہرین نفسیات کے مطابق ہائی پاور پوز High Power pose کہلائی جاتی ہے، یہ اعتماد اور طاقت کا مظہر ہے۔

Sitting to Forward Gestures

آگے جھک کر بیٹھنے کا انداز

(E) آگے جھک کر بیٹھنے کی پوزیشن ماہرین نفسیات کے مطابق لو پاور پوز Low Power pose کہلائی جاتی ہے، یہ کمزور اور احساس کمتری





ہائی پاور پوز، لو پاور پوز

ڈاکٹر ایبی کڈی کی کتاب Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges کا

موضوع ہے ہاڈی لینگویج یعنی وضع قطع، چال ڈھال، لمنساری و انکساری، حرکات و سکنات اور طرز گفتگو وغیرہ کے ذریعے اپنے آپ کو ایک ذہین، پروقار اور قابل اعتماد شخص کے طور پر کیسے لوگوں کے سامنے پیش کیا جائے۔

ایبی کڈی نے مختلف تجربات سے اسی بات کو واضح کیا ہے کہ ہاڈی لینگویج کا انسان کے ذہن پر کیا اثر ہوتا ہے؟

انہوں نے اس تحقیق کے لیے کچھ لوگوں کو منتخب کیا اور انہیں دو حصوں میں تقسیم کر دیا۔ ایک گروپ میں موجود افراد سے کہا گیا کہ وہ کچھ دیر کے لیے ”ہائی پاور پوز“ بنائیں، یعنی کہ کھل کر اور چوڑا ہو کر کھڑے ہوں یا بیٹھیں (جیسے کہ پُر اعتماد افراد بیٹھتے ہیں)۔ اسی طرح دوسرے گروپ کو کہا گیا کہ ”لو پاور پوز“ بنائیں یعنی کہ جھک کر بیٹھیں (جیسے کمزور افراد بیٹھتے ہیں)۔

بعد ازاں دونوں گروپ کے ٹیسٹ کئے گئے تو یہ بات سامنے آئی کہ ہائی پاور پوز گروپ کے جسم میں

متعلق سوچنے کی جانب اشارہ ہے۔ وہ ایک ٹانگ پر ٹانگ رکھے بیٹھا ہے اور اس کے بار بار پاؤں ہلانا یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ سیلز مین کی باتوں سے مطمئن نہیں۔ جبکہ سیلز مین متوجہ کرنے کے انداز میں گاہک کے آگے کی طرف جھک کر بیٹھا ہے، اس کی اوپر اٹھی ہتھیلی، چہرے پر مسکراہٹ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ وہ کھلے انداز میں صاف گوئی کے ساتھ گفتگو کر رہا ہے اور اس کی خواہش ہے کہ گاہک مکمل توجہ اور سکون سے اس کی بات سنے۔

ہیں۔ ایسے افراد کو دوست بنانا اور نئے لوگوں سے ملنا بہت اچھا لگتا ہے۔ لوگوں کو سراہ کر انہیں متاثر بھی کر دیتے ہیں۔ البتہ بعض اوقات یہ افراد خود پر اپنا قابو کھو بھی دیتے ہیں۔

Chair Straddling Gestures

کرسی پر اٹلے بیٹھنے کا انداز

اس پوزیشن یا ڈیسک کے اوپر پاؤں رکھنے کی پوزیشن میں قریبی تعلق ہے۔ ایسا زیادہ تر افسر اور ماتحت والی صورت حال میں ہوتا ہے۔ یہاں ہم ایک بار پھر واضح کرتے ہیں کہ بے تکلفانہ اور تعاون والی پوزیشن میں دکھائی دینے کے باوجود آپ کا مد مقابل ایسا نہیں ہے جیسا دکھائی دیتا ہے۔



لوگوں کے آگے جھک بیٹھنے کا راغبانہ Persuade انداز یہ بتاتا ہے کہ ایسے لوگ معاملات میں بہت دلچسپی رکھتے ہیں اور چیزوں کے بارے میں متجسس



High Power Poses



Low Power Poses

اسٹریس ہارمون کی کمی واقع ہوئی تھی جس کی وجہ سے وہ خود کو پُر اعتماد اور تازہ دم محسوس کرنے لگے تھے۔ لو پاور پوز گروپ میں اسٹریس ہارمون کی زیادتی تھی جس کی وجہ سے وہ کنفیوژن محسوس کرنے لگے تھے، اور یہی کنفیوژن اُن میں اعتماد کی کمی کا سبب بنی۔

اس تجربے سے واضح یہ

ہوا کہ انسان کے اٹھنے بیٹھنے اور زندگی گزارنے کے طریقے کا اس کے ذہن میں بہت اثر ہوتا ہے، جسے کم ہی محسوس کیا جاتا ہے۔

ابتدائی طور پر آدمی کو یہ کوشش کرنی چاہیے کہ وہ پُر اعتماد نظر آنے کے لیے کوشش کرے، جب ایک بار ایسا کرنے کی عادت ہو جائے گی تو بندرت ایک وقت ایسا آئے گا کہ وہ واقعی پُر اعتماد ہو بھی جائے گا۔

یورپ میں امریکی انداز سے بیٹھنا خلاف تہذیب مانا جاتا ہے۔ انہوں نے لوگوں کے تجربات بتائے کہ ایک امریکی شخص کی بیوی جو یورپ میں ہی پلی بڑھی مسلسل اس سے جھگڑتی رہتی ہے کہ وہ شریفانہ انداز میں کیوں نہیں بیٹھتا۔



Leg Clamp Sitting

ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے کا انداز

اگر آپ کو کسی یورپی ملک میں کسی کیفے میں جانے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ نے دیکھا ہو گا کہ امریکی سیاح ٹانگ پر ٹانگ رکھے اس طرح بیٹھتے ہیں ① کہ ان کے بوٹ کا تلوا نظر نہیں آتا۔ جبکہ یورپین ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر اس طرح بیٹھتے ہیں ② کہ ان کے بوٹ کا تلوا نظر آتا ہے۔

باڈی لینگویج کے ماہرین جیرارڈ نیربرگ اور ہنری کلیرو اپنی کتاب میں تحریر کرتے ہیں کہ ٹانگ پر ٹانگ رکھنے کے یہ دو مختلف انداز انٹرویوز، میٹنگز اور تقریبات میں خصوصی طور نوٹ کیے جاتے ہیں۔

کسی دوسرے بورڈ گیم کے کھلاڑی کو کھیل کے دوران مات ہو جانے کا شک ہو تا ہے تو وہ ٹانگ پر ٹانگ رکھ لیتا ہے۔ ایسے افراد جو ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھتے ہیں، نئے لوگوں سے بات کرتے وقت بہت محتاط رہتے ہیں اور خاموش رہنا پسند کرتے ہیں، اکثر لوگ بھی ان کی کمزوری یا آسانی جان لیتے ہیں۔

ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے والے افراد انتہائی زبردست تخیلاتی طاقت کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ ہمیشہ کسی بھی مسئلے کیلئے انتہائی آسان حل نکال لیتے ہیں۔ انہیں سفر کرنے اور نئے دوست بنانے کا شوق ہوتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات اپنی ٹیم کے اندر کی آواز بھی بن جاتے ہیں۔

ٹانگ پر ٹانگ رکھ یا چڑھا کر یعنی ایک گٹھنا دوسرے گٹھنے کے اوپر بیٹھنا بہت ہی زیادہ عام عادت ہے اور ہو سکتا ہے کہ ایسے بیٹھنا آپ کو آرام دہ لگتا ہو مگر یہ عادت طبی رپورٹس کے مطابق صحت کے لیے تباہ کن ہے۔ ٹانگ پر ٹانگ چڑھا کر کافی دیر تک بیٹھنے سے جسم کے اندر بلڈ پریشر بڑھتا ہے جس کی وجہ سے بیٹھنے کے اس انداز سے اعصاب پر دباؤ بڑھتا ہے، جب لوگ اس انداز سے بیٹھتے ہیں تو دل کو زیادہ مقدار میں خون کو پمپ کرنا پڑتا ہے جس کا منفی اثر دوران خون پر پڑتا ہے۔

Ankles Crossed Gestures

ٹخنے پر ٹخنارکھ کر بیٹھنے کا انداز

بیٹھنے کا یہ انداز کافی نفیس اور شانہ قسم ہے۔ لیکن یہ ضبط نفس کی علامت ہے، ایسے لوگ ہمیشہ

ایک اور شخص نے جو دوسری جنگ عظیم میں جرمن انٹیلی جنس کے ساتھ خدمات انجام دے چکا تھا اس نے بتایا کہ امریکی بیٹھنے کے انداز اور ان کی درمیان فرق کو نوٹ کرنے کی وجہ سے ہی دوسری جنگ عظیم میں جرمن انٹیلی جنس نے بہت سے امریکی ایجنٹوں کو پکڑا تھا۔

ماہرین نے یہ مشاہدہ بھی کیا ہے کہ اکثر اوقات مباحثے کے دوران جب دلائل پیش کیے جا رہے ہوں یا جب کوئی زوردار بحث چھڑ جائے تو دونوں طرف کے افراد اپنی ٹانگوں کو امریکی یا یورپیئن اسٹائل میں کراس کر لیتے ہیں۔ ایسے مباحثوں میں جہاں ہم آہنگی کی فضا موجود ہو، افراد اپنی ٹانگوں کو کھلا چھوڑ کر ایک دوسرے کی طرف بڑھتے ہیں۔ ان مباحثوں میں ایک بھی صورت حال ایسی نہیں کہ جہاں سمجھوتہ ہو جانے کی صورت میں کوئی بھی شخص ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھا ہو۔ جو لوگ اس قسم کی صورت حال میں ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھے رہیں۔ ایسے لوگ ہوتے ہیں۔ جنہوں نے مباحثے کے دوران پر زور دلائل دیے ہوتے ہیں اور اب سمجھوتہ ہو جانے کے بعد زیادہ توجہ کے طلب گار ہوتے ہیں۔ وہ اپنی پوزیشن تبدیل کر کے آگے کی طرف جھک جاتے ہیں جیسا کہ سیزمین کی پوزیشن میں ہم بتا چکے ہیں۔

ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے کا انداز دیکھنے میں پُر اعتماد لگتا ہے مگر بعض صورت حال میں یہ انداز ہچکچاہٹ کی بھی نشاندہی کرتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جب شطرنج، تاش یا

جسے آنے میں دیر ہوگئی اور یا پھر وہ کوئی بور قسم کی گفتگو سن رہے ہیں اور کسی نہ کسی طرح وقت کاٹنے میں مصروف ہے۔

Wedged Hands Sitting

ہاتھ دبا کر بیٹھنے کا انداز

کرسی کے بازوؤں کو پکڑ کر بیٹھنا، (K) ہاتھوں کو دبا کر گود میں رکھ کر بیٹھنا (M) یا ہاتھ بھینچ کر Hands Clapsed یعنی ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں جکڑ کر بیٹھنا (N) یہ انداز کسی کے شرمیلے یا زورس ہونے کی نشاندہی کرتا ہے کہ ایسے افراد عام طور پر حساس شخصیت ہوتے ہیں۔ یہ افراد شرمیلے اور دوسروں کے لئے نرم دل انسان ہو سکتے ہیں۔

Arms Crossed Gestures

ہاتھ باندھ کر بیٹھنے کا انداز

باڈی لینگویج میں سینے پر ہاتھ باندھنے (O) کو دفاعی پوزیشن کہا جاتا ہے۔ لوگ اپنے بارے میں دفاع کرتے ہوئے یہ پوزیشن اختیار کرتے ہیں۔ سینے اور پیٹ سے نیچے ہاتھ باندھ کر بیٹھنا (P) موؤدب انداز کہلاتا ہے۔ یہ انداز قدامت پسندی کی نشاندہی کرتا ہے لیکن ایسا نہیں ہے۔ اس

اپنے جذبات اور رویے میں توازن برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ چاہتے ہیں کہ ان کو ہر بات کی آگاہی ہو اور ہر قسم کی صورت حال پر قابو ہو۔ اس کے علاوہ یہ انداز اس بات کی بھی نشاندہی کرتا ہے کہ جب تعلقات کی بات آتی ہے تو ایسے لوگ بہت شکی اور حاسد ہوتے ہیں۔

باڈی لینگویج کے ماہرین جیرارڈ نیر نیرگ اور ہنری کلیرو نے ایک دندان ساز کے پاس آنے والے مریضوں کو نوٹ کیا کہ کتنے افراد نچوں کو باندھتے ہیں اور ان کے ہاتھوں کی پوزیشن کیا ہوتی ہے۔ مشاہدہ ہوا کہ 150 مردوں میں سے 128 اور 150 خواتین میں سے 90 خواتین نے بیٹھنے کے فوراً بعد نچے باندھے۔ مردوں نے اپنے ہاتھ یا تو اپنی گود میں رکھے یا پھر (K) کرسی کے بازوؤں کو پکڑا، (L) خواتین زیادہ تر اپنے ہاتھوں کو آگے رکھتیں ہیں۔ جب کوئی مرد یا خاتون اپنی ٹانگوں کو کراس کرے اور اپنے پاؤں کو ہلکی سی ٹھو کر دینے کے انداز میں حرکت دے تو غالباً وہ ایک بور قسم کی صورت حال میں ہے یا وہ کسی کا انتظار ہو رہا ہے۔



(R) کے متعلق ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ کاملیت ایسے افراد کی شخصیت کا خاصہ ہوتا ہے۔ لوگوں کو پہلی نظر میں ایسے لوگ سخت گیر اور سرد مہر لگتے ہیں۔ لیکن اصل میں ایسے فرد مخلص، نرم دل اور باریک بین، صاف گوئی اور وقت کی پابندی بھی ان کی شخصیت کا حصہ ہے۔

دونوں ٹانگوں کو عمودی حالت میں رکھ کر بیٹھنے والے افراد خود تو وقت کے پابند نہیں ہوتے مگر دوسروں کے وقت پر پہنچنے کی توقع کرتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ عقلمند اور حساس ہوتے ہیں اور ایسے لوگوں کو ناپسند کرتے ہیں جو ان کے ذاتی مسائل کے بارے میں کھلے عام بات چیت کریں۔ ایسے لوگ اچھی عادت کے مالک ہوتے ہیں تاہم زیادہ میل جول سے کتراتے ہیں۔

Sitting Legs Position

بیٹھتے ہوئے ٹانگوں کے مختلف انداز

گھنٹوں کو ایک دوسرے سے دور اور پاؤں جوڑ کر یا قریب رکھ کے بیٹھنے والے (S) لوگ بہت آرام پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی ظاہری خوبصورتی کو بڑھانے یا بہتر کرنے کیلئے کوئی توجہ

طرح بیٹھنے کا مطلب ہے کہ ایسے افراد ایک مضبوط کردار کے مالک ہیں۔ ایسے لوگوں کو سوچوں میں گم اور سنجیدہ رہنا پسند ہوتا ہے۔ ہاتھ باندھنے کا یہ انداز اس بات کی نشاندہی بھی کرتا ہے کہ حفاظت کی جو ضرورت یہ لوگ محسوس کرتے ہیں وہ یہ خود ہی اپنے آپ کو فراہم کر سکتے ہیں۔

Cross legs Sitting

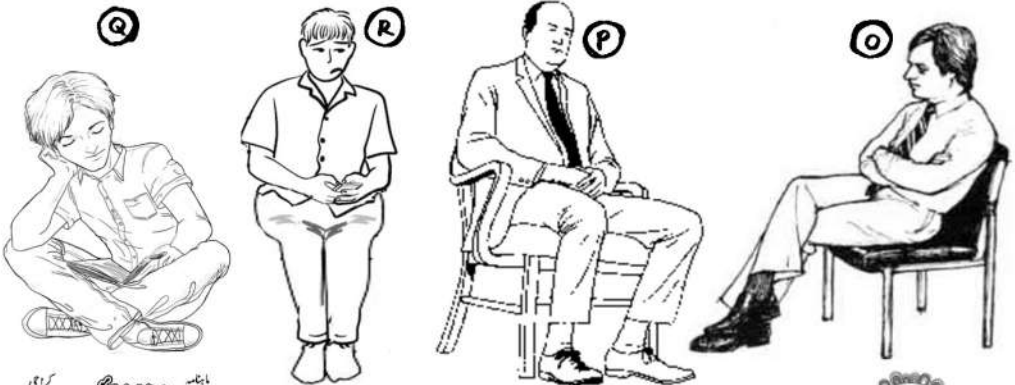
چو کڑی مار کر بیٹھنے کا انداز

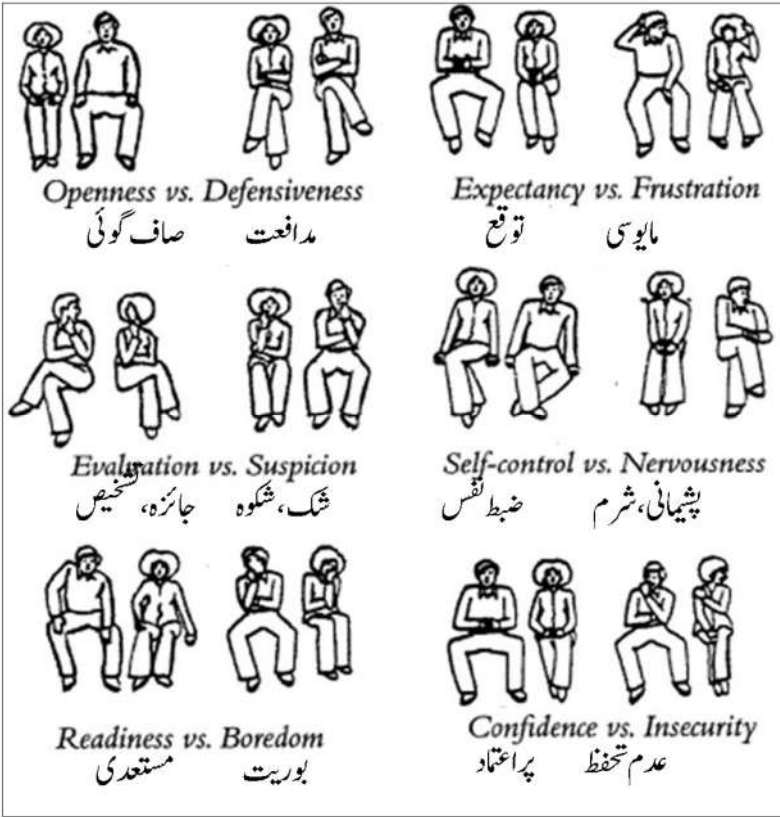
کرسی یا صوفہ پر یوگا آسن کی طرح چو کڑی مار کر بیٹھنے کا انداز زیادہ تر وی دیکھتے، ویڈیو گیم کھیلتے یا کوئی کتاب پڑھتے ہوئے اپنایا جاتا ہے۔ کرسی یا صوفہ پر چو کڑی مار کر بیٹھنے پر یہ انداز (Q) بتاتا ہے کہ ایسے افراد بے فکر ہوتے ہیں۔ نئے خیالات اور تبدیلیاں ان کو پسند آتی ہیں۔ ان لوگوں کو اپنے جذبات کو متوازن رکھنا بھی آتا ہے۔ ان کے لئے آرام اور اطمینان سب سے پہلے آتا ہے۔ اور ایسے افراد زیادہ شرمیلے بھی نہیں ہوتے ہیں۔

Parallel legs Sitting

ٹانگیں ملا کر بیٹھنے کا انداز

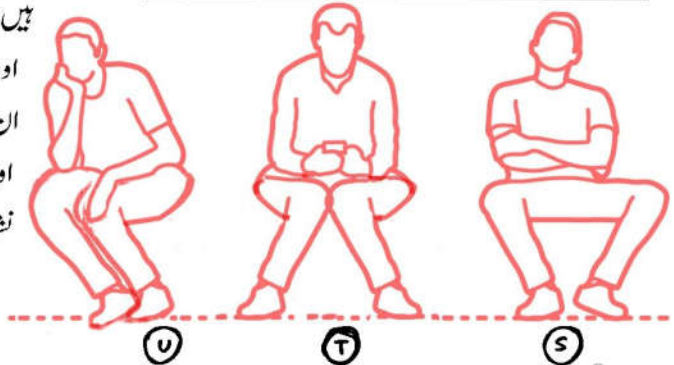
ٹانگیں ایک سیدھ میں ملا کر بیٹھنے والے افراد





نہیں دیتے۔
لیکن زیادہ
کھانے اور خود
کے علاج پر
بہت توجہ دیتے
ہیں۔ ایسے
لوگوں کو بعض
اوقات توجہ کا
مسئلہ بھی
درپیش ہوتا ہے
کیونکہ ایسے
لوگوں کے
دماغ کسی
معاملے پر توجہ
مركز کرنے

وقت کا انتظار کرتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ دوستانہ،
بچپن سے بھرپور اور اچھے ہوتے ہیں۔ ان کا دماغ
بہت زیادہ تخلیقی صلاحیتوں کا حامل ہوتا ہے۔
دھڑ کے مقابلے میں ناگوں کو ٹیڑھا کر کے بیٹھنے
والے (U) افراد وقت کے پابند اور ذہین ہوتے
ہیں۔ کامیابی ان کے قدم چومتی ہے
اور یہ ہمیشہ آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔
ان کے اپنے خدشات ہوتے ہیں
اور اکثر قریبی افراد سے تنقید کا
نشانہ بھی بنتے رہتے ہیں۔
(حباری ہے)



اپریل 2020ء

نئی کتاب



قدیم تصورات اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں

ٹیلی پیٹھی کیا ہے....؟

خیال کی قوت.... اتفاق یا وجدان....

ٹیلی پیٹھی کے صحیح اور غلط تصورات....

روحانی بزرگوں کی تشریح....

ٹیلی پیٹھی کے حامل چند افراد

ٹیلی پیٹھی پر کی جانے والی تحقیقات....

ٹیلی پیٹھی کی سائنس....

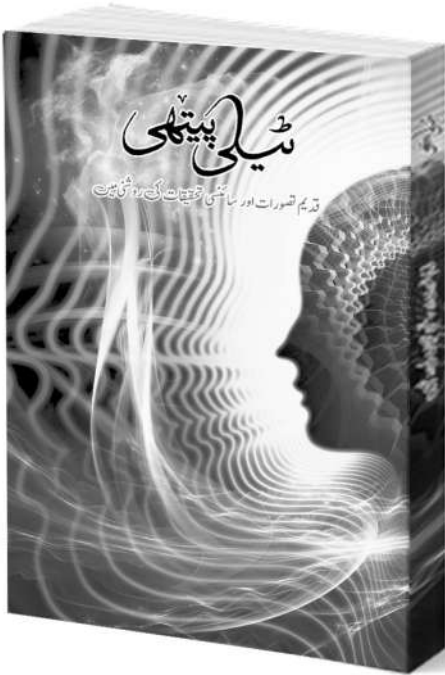
ٹیلی پیٹھی اور سائنس کی مشقیں....

برائے رابطہ:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-ڈی، 1/7 ناظم آباد کراچی 74600

021-36606329





محمد زبیر گزشتہ بیس برس سے زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے موضوع پر تدریس اور تربیتی پروگرامز منعقد کر رہے ہیں۔ اپنے پروگرامز، مضامین اور کتابوں کی وجہ سے وہ کتنے ہی لوگوں کی زندگی بدلنے کا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ان کی کتاب ”شکر یہ“ بہت مقبول ہوئی، جس میں انہوں نے کامیاب اور خوشحال زندگی گزارنے کے فارمولوں، زندگی میں صحت، محبت، دولت اور خوشیوں کو پانے، اپنے خوابوں کی تعبیر اور خواہشات کی تکمیل کے ساتھ خدا کی رضا کے حصول کی جانب راہنمائی کی تھی۔ ان تربیتی پروگرامز کے دوران انہیں احساس ہوا کہ وقت کی سب سے بڑی ضرورت بچوں کی اچھی اور با مقصد تربیت ہے، بچے مستقبل میں قوم کے معمار ہوتے ہیں۔ بچوں کی اچھی تربیت سے ایک مثالی معاشرہ وجود میں آتا ہے۔ بچے کی زندگی پر سب سے زیادہ اثرات اس کے گھر کے ماحول کے ہوتے ہیں، اس لیے والدین کو ابتداء سے ہی بچے کی تربیت میں خاصا محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس سوچ کے تحت انہوں نے متعدد اسکولوں اور اداروں میں بچوں کی تربیت کے موضوع پر والدین کیلئے ٹریننگ پروگرامز منعقد کرنا شروع کر دیے۔

”پرورش“ کے عنوان سے اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ والدین کو یہ آگاہی فراہم کی جائے کہ بچوں کی پرورش اس طرح کی جائے کہ ذہنی و جسمانی نشوونما کے ساتھ ان کی شخصیت کی بھی تعمیر ہو اور وہ ایک اچھے اور مضبوط معاشرے کی بنیاد رکھ سکیں۔

محمد زبیر، وجیہہ زبیر

گزشتہ سے پیوستہ

گیارہواں باب

آپ کا بچہ منفرد ہے؟

روبنز کے الفاظ اور طریقہ کار میں جادو ہے۔
انتھونی (ٹونی) نے اپنی کتاب ”اپنے اندر سونے ہوئے
جن کو جگائیں“ (Awaken the Giant
Within) میں اپنے ایک سیمینار میں پیش آنے والا
دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔



دنیا بھر میں انسانی رویوں کو تبدیل کرنے
اور کامیابیوں سے ہمکنار کرنے والوں میں گزشتہ
چار دہائیوں سے سب سے نمایاں نام انتھونی
روبنز Anthony Robbins کا ہے۔

اپریل 2020ء



تین روزہ پروگرام میں
ایک شخص نے اعلان کیا کہ
وہ چاکلیٹ کھانے کی عادت

سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے۔ روبنز کہتے

ہیں کہ مجھے اندازہ ہو گیا کہ اس شخص کے لئے
چاکلیٹ چھوڑنا بہت مشکل ہے کیونکہ وہ چاکلیٹ کی
محبت میں بری طرح گرفتار تھا۔ اس کی ٹی شرٹ پر
ایک لائن لکھی تھی:

I want the world,
but I'll settle for the chocolate.

”مجھے دنیا چاہئے لیکن چاکلیٹ کے لئے اسے
قربان کر دوں گا۔“

روبنز نے کہا، ”سر، آپ نے کہا ہے کہ آپ
چاکلیٹ چھوڑنا چاہتے ہیں۔ بہت اچھی بات ہے۔ اس
سے پہلے کہ میں ہمیشہ کے لئے آپ کی یہ عادت
چھڑانے میں مدد کروں، آپ سے ایک بات
کہنا چاہتا ہوں۔“

اس شخص نے کہا، ”وہ کیا ہے؟“

ٹوٹی نے کہا، ”آپ کو عادی بنانے کے لئے اگلے
نو روز تک صرف ایک چیز کھانی ہے، اور وہ ہے
چاکلیٹ۔“ وہاں بیٹھے ہوئے لوگوں کے چہروں پر
گہری مسکراہٹ چھا گئی۔ اس شخص نے غیر یقینی کی
حالت میں سوال کیا، ”کچھ پی سکتا ہوں؟“

”ہاں“ میں نے سنجیدگی سے جواب دیا، ”مگر
دن میں چار گلاس پانی سے زیادہ نہیں۔“

اس نے کندھے اچکاتے ہوئے لاپرواہی سے
کہا، ”ٹوٹی...! کوئی بات نہیں، میں یہ بھی کر لوں گا۔“
اچانک جادو ہو گیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے طرح طرح
کی درجنوں چاکلیٹس لوگوں کے پرس، جیب اور

بریف کیس سے نکل کر، ایک سے دوسرے اور
دوسرے سے تیسرے، یہاں تک کہ چاکلیٹ بوائے
کے ہاتھوں میں آگئیں۔

لچ میں سب نے کھانا کھایا، اس نے صرف
چاکلیٹ کھائی۔ جیسے ہی اس کی نظریں انتھونی روبنز
سے ملیں، وہ چاکلیٹ کا آخری بائٹ لے کر رپر اپنی
جیب میں رکھ رہا تھا۔ قریب آیا اور بولا،

”شکریہ ٹوٹی۔ مزہ آگیا۔“ وہ ایسے مسکرایا جیسے کہہ
رہا ہو، ”ٹوٹی تمہارا جاؤ گے۔ میں تمہیں ہر ادوں گا۔“

ٹوٹی کہتا ہے، ”وہ سمجھ رہا تھا اس کا مقابلہ میرے
ساتھ ہے۔ اسے معلوم ہونا چاہئے تھا کہ اس کا مقابلہ
اس کے اپنے ساتھ ہے۔“

دن کے اختتام تک چاکلیٹس کی وجہ سے اس کا
گلا خشک ہو گیا تھا۔ دوسرے دن کے اختتام تک اس
کی ہمت جواب دے چکی تھی، مگر وہ ہار نہیں ماننا چاہتا
تھا۔ ٹوٹی نے ایک چاکلیٹ اس کی جانب بڑھائی، اس
نے گھورتے ہوئے لی اور اپنی جیب میں رکھ لی۔

ٹوٹی نے پوچھا، ”ناشتہ کیسا تھا۔“ اس نے کہا،
”خاص نہیں تھا۔“ پیچھے بیٹھے ہوئے ایک شخص نے
چاکلیٹ بڑھائی، اس نے بے دلی سے لی، اس کی
طرف دیکھا تک نہیں۔ ٹوٹی نے کہا کہ بہت مزہ آ رہا
ہو گا کیونکہ دن بھر اپنی من پسند چیز کھاتے رہتے ہو۔
طرح طرح کی چاکلیٹس تمہیں ملتی ہیں۔ ابھی سات
دن مزید تمہیں مزے کرنے ہیں۔



جیسے ٹونی چاکلیٹس کی تعریفیں کر رہا تھا، اس کا غصہ بڑھتا جا رہا تھا۔ بالآخر وہ پھٹ پڑا، ”تم مجھے بے وقوف نہیں بنا سکتے!“ تمام لوگ ہنسنے لگے۔ اسے فوراً احساس ہو گیا کہ وہ کیا کہہ گیا ہے۔

ٹونی نے کہا بیچھ جاؤ۔ کافی حد تک کام ہو گیا تھا۔ باقی کام تھیراپی کے ذریعے ہو گیا۔ اس طرح اس شخص کو چاکلیٹ سے نفرت ہو گئی۔

من پسند کھانا زندگی بھر...

یہ واقعہ سنانے کا مقصد کیا ہے؟ اس کا جواب دینے سے پہلے میں ایک مثال دیتا ہوں۔ فرض کریں آپ کسی سنگترے کے باغ میں جاتے ہیں۔ آپ کو بھوک لگ رہی ہے۔ آپ کی نظر تروتازہ سنگترے پر پڑتی ہے۔ اس کی رنگت آپ کی بھوک میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ اگرچہ رنگت کا غذائیت سے کوئی تعلق نہیں پھر بھی اللہ نے اسے خوبصورت بنایا ہے۔ اب آپ اسے ہاتھ میں لیتے ہیں۔ اس کی ٹھنڈک آپ کو مسرور کر دیتی ہے اگرچہ اس کا بھی غذائیت سے کوئی تعلق نہیں۔ اب آپ اسے چھیلتے ہیں، اس میں سے مہکی مہکی خوشبو آپ کو شاداں کر دیتی ہے۔ اس خوشبو کا بھی غذائیت سے کوئی تعلق نہیں۔ اب آپ اسے کھاتے ہیں اس کا ذائقہ

تسکین فراہم کرتا ہے۔ اگرچہ ذائقے کا تعلق بھی غذائیت سے نہیں۔ اس کے باوجود اللہ نے ہمیں خوش کرنے کے لئے اتنا اہتمام کیا ہے۔ جس



طرح بہت سے جانور بے رنگ اور بے مزہ غذا حاصل کرنے کے بعد بھی زندہ رہتے ہیں، معمولات زندگی سرانجام دیتے ہیں، اسی طرح اللہ تعالیٰ ہمارا نظام بھی اسی طرز کا بنا سکتا تھا۔ مگر ہمیں خوش کرنے کے لئے یہ سب اہتمام کیا ہے۔

یہی نہیں، بے شمار طرح طرح کے لذیذ کھانے فراہم کئے یا انہیں تیار کرنے کے قابل بنایا۔ سوچیں، اگر ساری زندگی ایک ہی کھانا ملتا رہتا تو ہم زندگی کے کتنے بڑے سرور سے محروم ہو جاتے، چاہے وہ کھانا من و سلوئی ہی کیوں نہ ہوتا۔

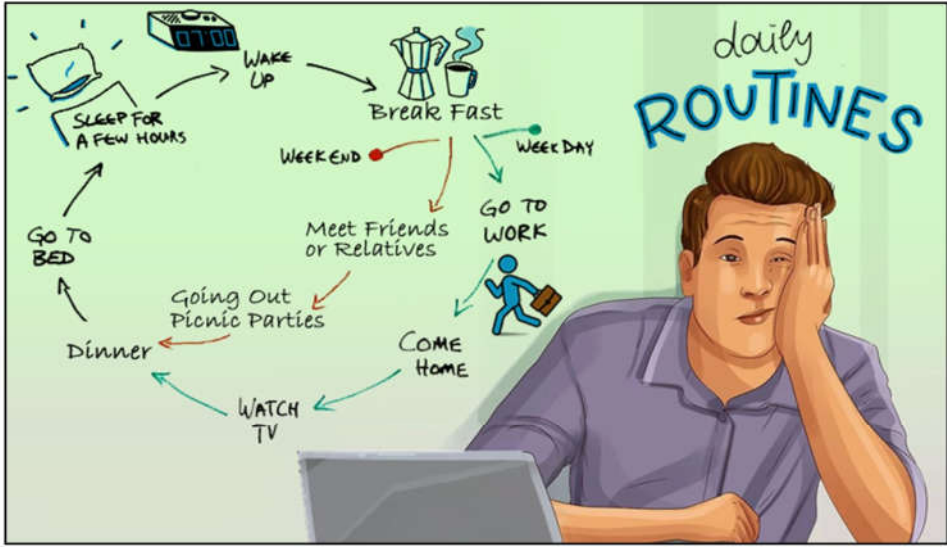
ایک جیسے مناظر

کھانے ہی نہیں، اس دنیا کو عجیب و غریب رنگوں سے سجایا۔ میں نے انتہائی خوبصورت اور خوشگوار مقامات پر لوگوں کو اتنا ہی دکھی دیکھا ہے، جتنا کسی گندے، نقصان زدہ علاقے میں۔ ایک جیسے مناظر، چاہے کتنے ہی حسین کیوں نہ ہوں، انسان کو زیادہ عرصہ خوش نہیں رکھ سکتے۔

جون ایلیمانے تو یہاں تک کہہ دیا:

نظر پر بار بار ہو جاتے ہیں منظر

جہاں رہی وہاں اکثر نہ رہیو



کیوں؟....

ایک جیسی زندگی کون پسند کرتا ہے۔ زندگی میں ہر روز کچھ نہ کچھ نیا ہونا چاہئے۔ ہر روز نئے سر پر انرز ہونے چاہئیں۔ ہر روز کچھ نئی شرارتیں، کچھ نئی حماقتیں، کچھ نئے تجربات ہونے چاہئیں۔ ایک جیسی زندگی وہ بھی انسانوں کی، ناقابل قبول....

ایک جیسے بچے

ایک جیسے کھانے، ایک جیسے معمولات، ایک جیسے منظر، ایک جیسے لوگ زندگی میں دکھ، آکٹاہٹ اور جھنجھلاہٹ کا سبب بنتے ہیں۔

اس دنیا کی خوبصورتی تنوع میں ہے، گونا گونی میں ہے۔ یکسانیت تخلیق کی موت ہے چاہے وہ کھانوں میں ہو، مناظر میں ہو، روزمرہ کے معمولات میں ہو یا بچوں میں۔

ان تمام باتوں کے باوجود ہم بچوں کو دیگر بچوں کی طرح بنانے میں لگے رہتے ہیں۔ اگر اس دنیا کو خوبصورت بنانا چاہتے ہیں تو بچوں کی انفرادیت کو بچائیں، ان میں چھپی ہوئی صلاحیتوں کو بیدار

ایک جیسے شب و روز

منظر ہی نہیں، ایک جیسے معمولات بھی انسان کو نفسیاتی مریض بنا دیتے ہیں۔ آپ نے مشہور کہانی سنی ہوگی جس میں ایک سیدھا سادھا انسان ہر روز صبح چھ بجے اٹھتا ہے، سات بجے دفتر کے لئے روانہ ہو جاتا ہے، آٹھ بجے سے چار بجے تک کام کرنے کے بعد پانچ بجے گھر آ جاتا ہے۔ تھوڑی دیر آرام کرتا ہے، ٹی وی دیکھتا ہے۔ اس کی بیوی بھی آفس سے آ جاتی ہے۔ بیوی فریض ہونے کے بعد بچوں کو پڑھاتی ہے، شوہر سودا سلف لاتا ہے، بیوی کھانا پکاتی ہے۔ آٹھ بجے کھانا کھاتے ہیں۔ نوبے بچے سو جاتے ہیں۔ اگلے دن کی تیاری کر کے دس بجے یہ بھی سو جاتے ہیں۔

چھٹی کے دن گاڑی کی سروس کرتے ہیں، لان کی صفائی کرتے ہیں اور کپڑے دھو لیتے ہیں۔

زندگی سکون سے گزرتی رہتی ہے۔ کوئی لڑائی نہیں ہوتی، کوئی شکوہ شکایت نہیں ہوتا پھر بھی بیوی شوہر کو چھوڑ کر چلی جاتی ہے۔ دوسری بیوی کو تین سال ہو گئے ہیں، وہ بھی چھوڑنے کے لئے پرتول رہی ہے۔

کریں، ان کا دوسروں سے موازنہ مت کریں۔ انہیں دوسروں کی طرح بنانے کی ناکام کوشش مت کریں۔ موازنہ کرنے کے نقصانات پر تفصیل سے بات پہلے ہو چکی ہے۔

یہاں ہم یہ دیکھیں گے کہ بہت ساری صورتوں میں ہمیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ہم بچوں کا موازنہ کر رہے ہیں۔ لہذا یہ جاننا ضروری ہے کہ ہم کس کس طرح موازنہ کرتے ہیں تاکہ اس غیر موثر عادت سے آگاہ ہو جائیں اور چھٹکارا حاصل کر سکیں۔

"تم اپنے بھائی سے

سبق کیوں نہیں سیکھتے"

اپنی زندگی کی خوشیوں کا گلا گھونٹنے اور اپنے بچوں کو "بڑا انسان" بننے سے روکنے کا طریقہ یہ ہے کہ موازنہ کرنا شروع کر دیں۔ موازنہ کرنے کی عادت ہمیں بچپن میں پڑ جاتی ہے جب ہمیں بتایا جاتا ہے کہ تمہارا بھائی تم سے زیادہ اچھا انسان ہے۔ تمہیں بھی اس کی طرح ہو جانا چاہئے۔

بچپن میں ہمارا موازنہ ہمارے بہن بھائیوں سے کیا گیا، بڑے ہو کر ہم نے یہ منصب سنبھال لیا۔ ہم سوچتے نہیں ہیں کہ جب ہم اپنے بچوں کا موازنہ ان کے بھائیوں یا بہنوں سے کرتے ہیں تو اس کا سب سے پہلا نقصان یہ ہوتا ہے کہ دلوں میں حسد اور نفرت پیدا ہوتی ہے۔ اب وہ خود کو درست اور انہیں غلط ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

میں ایک مرتبہ ایک اہم ای میل لکھ رہا تھا، تھوڑے فاصلے پر میری بیٹی ہادیہ اور ایشل پڑھائی میں مصروف تھیں، وجیہہ اس میں اور ایشل کی رائٹنگ دیکھ کر حیرانی سے کہا، "ایشل بیٹا، یہ آپ کی رائٹنگ کیسی

ہو گئی ہے؟ آپ تو اتنا اچھا لکھتی تھیں۔" ایشل شرمندہ ہو گئی کیونکہ اس پر منفی انداز سے تنقید کی گئی تھی، ساتھ ہی ہادیہ نے لکھتے لکھتے اپنا ہاتھ روکا اور ایشل کی رائٹنگ پر جھکی اور ہنستے ہوئے کہا:

"ماما، آپ کہتی تھیں ناکہ ایشل چھوٹی ہے مگر اس کی رائٹنگ زیادہ اچھی ہے۔ اب دیکھیں اس کی رائٹنگ کتنی خراب ہو گئی ہے۔"

ہمیں افسوس ہوا کہ دونوں بہنیں ایک دوسرے کی خوبیاں نمایاں کرتی تھیں، آج ہادیہ اپنی بہن پر تنقید پر خوش ہو رہی ہے۔ اور وجہ وہ نہیں تھی، ہم تھے۔ ہم نے ایک بہن کو دوسری بہن کا دوست بننے کے بجائے حریف بنا دیا تھا۔

"کسی اور کو تو

کوئی شکایت نہیں ہے"

جیسے ہی کسی شخص میں حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنے حقوق کی بات کرتا ہے تو اسے یہ کہہ کر خاموش کر دیا جاتا ہے کہ جب کسی اور کو کوئی شکایت نہیں ہے تو تمہیں کیا مسئلہ ہے۔ بچپن سے اس طرح کے فقرے سنتے سنتے ہم ظلم اور نا انصافی سہنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اس طرح کے الفاظ یہ پیغام دیتے ہیں کہ تمہیں بھی دوسروں کی طرح ہو جانا چاہئے۔ ہمارے معاشرے میں یہ رویہ عام ہے کہ بڑی بڑی نا انصافیوں کے باوجود ہم خاموشی سے سر جھکا کر گزر جاتے ہیں۔ اس بے حسی کی مثال ہمارے معاشرے میں با آسانی مل جاتی ہے۔

ہمارے بچپن کی بات ہے کہ ایک مرتبہ ہماری گلی میں ایک لڑکی بھاگتی ہوئی آئی، بری طرح ڈری ہوئی تھی اور "مجھے بچالو، مجھے بچالو" کہہ کر چلا رہی

تصورات تبدیل کر دئے۔ انہوں نے کہا، ”رسول خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جب تمہارا بھائی کسی مصیبت میں ہو تو اس کے ساتھ وہی سلوک کرو جو تم مصیبت میں اپنے کسی بھائی سے کرنے کی توقع کرتے ہو۔ لہذا میں نے وہی کیا جو میں اپنے اوپر مصیبت میں توقع کرتا۔“

ہم نے بنیادی انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہوتے ہوئے دیکھی ہے مگر اس پر بھی کوئی آواز نہیں اٹھاتا۔ کیوں؟ کیوں کہ بچپن میں ہم سے کہا جاتا ہے کہ اگر کوئی اور ڈرا ہوا ہے اور احساس کمتری کی وجہ سے کمتر زندگی گزارنے پر مجبور ہے تو تمہیں بھی ان سب کی طرح بن جانا چاہئے۔ کیونکہ اگر کسی اور کو پریشانی نہیں ہے تو تم کیوں شکایت کر رہے ہو۔



پرورش پر اعتماد بچے کی

قیمت 500 روپے

شکریہ کے مصنفین
محمد زبیر، وجیہہ زبیر

فری ہوم ڈیلیوری کے لیے
رابطہ: واٹس ایپ / ایس ایم ایس

03139822479

03343895285



facebook.com/trainerzubair

رومانا ڈائجسٹ

تھی۔ لیکن کوئی بھی اس کی مدد کے لئے باہر نہیں آیا۔

اگلے روز ہم نے اپنے فرسکس کے ٹیچر سر اظہار کو یہ واقعہ سنایا تو وہ اداس ہو گئے کہ معاشرہ کتنا بزدل ہو گیا ہے۔

ہم نے کہا، ”لوگ کیا کرتے، سب ڈرے ہوئے تھے۔“ سر نے کہا، ”سب وہی کچھ کرتے جو اپنی بیٹی کو پریشان دیکھ کر کرنا چاہتے تھے۔“

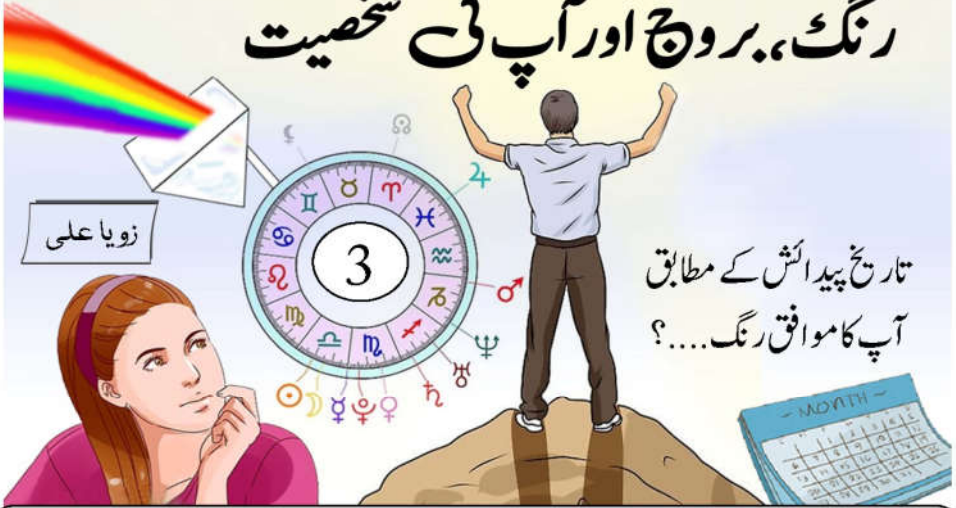
اسی قسم کا ایک واقعہ ہمارے دوست خرم ذکی کے ساتھ پیش آیا۔ یہ بات ہے 2005 کی جب میں ٹی وی ون پر سجاد میر صاحب کے زیر سرپرستی انٹرن شپ کر رہا تھا۔ اس وقت خرم ذکی سے نئی واقفیت ہوئی تھی۔ ایک روز وہ آفس آئے تو چہرے اور ہاتھوں پر زخموں کے نشانات تھے۔ لنگڑا کر چل رہے تھے۔

میں نے پوچھا، ”کیا ہوا خرم بھائی؟“ انہوں نے بتایا کہ ایک شخص کو کچھ لڑکے بری طرح مار رہے تھے۔ اس نے مدد کے لئے مجھے بلایا۔ میں نہیں جانتا کہ وہ مجھے کیسے جانتا تھا، میں اسے نہیں جانتا تھا۔ خیر اسے تو جیسے تیسے بچا لیا مگر ان لڑکوں نے مجھے اور میرے دوست خالد رانو کو بہت مارا۔

شام میں خالد بھائی سے ملاقات ہوئی تو وہ بھی کافی زخمی تھے۔ خالد بھائی کہنے لگے کہ صبح اٹھ کر نہ تو ہاتھ اٹھ رہا تھا نہ ہی کروٹ لی جا رہی تھی۔

میں نے خرم بھائی سے پوچھا کہ آپ کیوں اس کی مدد کیلئے گئے، دیکھیں کتنی چوٹیں آئی ہیں آپ کو۔ ان کے جواب نے میرے بہت سے غلط

رنگ، بروج اور آپ کی شخصیت



زویا علی

تاریخ پیدائش کے مطابق
آپ کا موافق رنگ...؟

رنگ شخصیت کے عکاس ہوتے ہیں، ہر رنگ کچھ کہتا ہے، ہر رنگ کی اپنی ایک الگ پہچان ہے، ہر رنگ اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ رنگوں کا ہماری صحت، ماحول، انسانی مزاج، شخصیت اور نفسیات پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ ہم روزمرہ کے واقعات میں، اپنے اطراف میں، اسکول، کالج، دفتر اور کاروبار میں، حتیٰ کہ ہر شعبہ زندگی میں مختلف مزاج کے لوگ دیکھتے ہیں۔ کچھ تھل والے، صبر والے، کچھ کا مزاج جارحانہ، غصہ سے بھرپور، کچھ معاف کرنے والے، برائی کا بدلہ بھلائی سے دینے والے، کچھ چاق و چوبند، کچھ سست و کاہل، بعض افراد خوش مزاج، بعض کے چہرے پر ہمہ وقت پریشانی کے تاثرات دکھائی دیتے ہیں۔ غرضیکہ جتنے افراد دنیا میں موجود ہیں سب کے سب منفرد کردار و مزاج کے حامل ہیں۔ لوگوں کا یہ کردار اور مزاج ہی ان کی شخصیت، ماحول، تعلیم، کیرئیر، صحت اور ان کی روزمرہ زندگی کے دیگر معمولات، پر اثر انداز ہوتا ہے۔

بعض ماہرین بتاتے ہیں کہ انسان کا یہ کردار و مزاج ان رنگوں سے تشکیل پاتا ہے، جو انسان کے باطن میں موجود روشنیوں کے جسم Aura کا حصہ ہوتے ہیں، اور ان رنگوں سے بھی جو ارد گرد کے ماحول سے اور اطراف کے لوگوں کی شخصیت اور مزاج سے شامل ہوتے ہیں۔

کسی انسان کے لیے کون سے رنگ اچھے ہیں اور کون سے غیر مناسب.... کن رنگوں سے وہ خوش ہوتا ہے اور کن سے ناخوش.... کن سے توانائی بڑھتی ہے اور کن رنگوں سے ذہن بوجھل ہوتا ہے۔ کن رنگوں سے کوئی شخص خود کو مستعد محسوس کرتا ہے اور کن سے سست؟.... اگر یہ بات اچھی طرح جان لی جائے تو اپنے ارد گرد کے ماحول میں رنگوں میں مناسب رد و بدل سے انسان کے مزاج، کردار، شخصیت کو مزید نکھار اور ذہنی و جسمانی صحت پر اچھے اثرات ہو سکتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں کامیابی، خوشی اور ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔

زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ مختلف رنگ، انسانی شخصیت، تعلیم، روزگار اور صحت پر کیا کیا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

آپ کی تاریخ پیدائش اور بروج کی مناسبت سے کون سا رنگ آپ کے مزاج اور نفسیات کے لیے بہتر رہے گا۔

♉ Taurus

برج ثور (21 اپریل تا 20 مئی)

21 اپریل تا 20 مئی کے درمیان پیدا ہونے والے افراد کا برج ”ثور“ Taurus ہے۔ اس برج کی علامت بیل ہے۔ علم نجوم کی ترتیب میں یہ دوسرا برج ہے۔

اپریل و مئی کی ان تاریخوں میں پیدا ہونے والے ثور افراد مخلص، کفایت شعار اور رحم دل ہونے کے ساتھ جازب نظر، پرکشش اور اچھی آواز کے مالک ہوتے ہیں۔ اس برج کے لوگ تخلیقی ہوتے ہیں اور اچھے فنکار ہوتے ہیں۔ ثور افراد قابل اعتبار بھی ہوتے ہیں۔ اپنی زندگی کا ہر قدم احتیاط سے اٹھاتے ہیں۔

اس برج کے لوگوں میں ضد اور اکھڑ پن ان کا منفی پہلو ہے۔

کچھ خصوصیات جو عام طور پر برج ثور کے حامل افراد میں پائی جاتی ہیں۔ درج ذیل ہیں:

مثبت خصوصیات

برج ثور سے تعلق رکھنے والے افراد مضبوط عزم و ارادے کے مالک ہوتے ہیں انہیں دھونس سے یا زبردستی دبا یا نہیں جاسکتا۔ انہیں کوئی کام کرنے پر آمادہ تو کیا جاسکتا ہے لیکن مجبور نہیں۔ ایسی کوشش کی جائے تو ان کی مزاحمت بڑی شدید ہوتی

ہے۔ یہ اپنی بات پر قائم رہنے والے ہوتے ہیں، یہ جو کچھ کہتے یا کرتے ہیں اس سے کبھی نہیں پھرتے۔ کسی چیز یا شخص کے بارے میں جو رائے قائم کرتے ہیں وہ

عموماً تبدیل نہیں ہوتی۔ جب کوئی کام شروع کرتے ہیں تو اسے نامکمل نہیں چھوڑتے۔ یوں یہ اپنی منزل کی طرف آہستہ آہستہ بڑھتے چلے جاتے ہیں۔

ان کی مضبوطی کی وجہ ان کا استحکام اور خلوص نیت ہوتا ہے۔ ان کو انکی راہ سے ہٹانا کافی مشکل ہے۔

ثور افراد دھن کے پکے ہوتے ہیں ایک بار کسی چیز کا ارادہ کر لیں تو اسے حاصل کر کے رہتے ہیں۔ اس کی وجہ ان کی چالاکی نہیں بلکہ حاصل کرنے کی لگن ہوتی ہے۔ ان کا یہ استحکام اپنی زندگی بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔ ان کا پختہ ارادہ انہیں کسی چیز سے پیچھے ہٹنے نہیں دیتا۔

ثور افراد خوابوں کی دنیا میں نہیں رہتے۔ خواہشات کو عملی جامہ پہنانے کے لئے وہ کسی خیالی پلاؤ یا ٹیبی امداد کے منتظر نہیں رہتے بلکہ محنت پر یقین رکھتے ہیں اور اس کے لیے طویل عرصہ تک انتظار کر سکتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے یہ اپنی تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔ یہ بے خوف و خطر اپنے کام انجام دیتے ہیں۔

ان میں سونگھنے اور محسوس کرنے کی حس زیادہ ایکٹیو ہوتی ہے اور بہت جلد کسی بھی چیز کو پہچان جاتے ہیں۔

اچھی قوت برداشت کے مالک ہوتے ہیں۔ کوئی قدم اٹھانے میں ان کی احتیاط پسندی کا یہ عالم ہے کہ بعض اوقات غور و فکر میں اتنا وقت لگا دیتے ہیں کہ

دوسرے انہیں قوت فیصلہ سے عاری سمجھنے لگتے ہیں۔ مگر جب یہ کوئی فیصلہ کر لیں تو پھر اس پر عمل درآمد سے روکنا یا اسے تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ کوئی بھی نئی چیز اپنانے سے پہلے احتیاطی



تدابیر اختیار کرتے ہیں۔ اپنے لیے کسی بھی چیز کا انتخاب نہایت سمجھداری سے کرتے ہیں۔

ثور افراد اپنے دوستوں کا انتخاب بھی سمجھداری سے کرتے ہیں۔ کسی کو دوست بنانے سے پہلے اس کی شخصیت، مزاج، عادات اور دوسری چیزوں کا بغور جائزہ لینے کے بعد اس کا انتخاب کرتے ہیں۔

یہ لوگوں کو اپنے زیادہ قریب نہیں ہونے دیتے اور نہ ہی اپنی کمزوریاں یا راز کسی پر ظاہر کرتے ہیں،

اگر آپ کی تاریخ پیدائش 21 اپریل سے 20 مئی تک ہے، تو آپ کا برج ثور ♉ ہے اور موافق رنگ گہرا سبز ہے۔ ایسے افراد:

♉.... یہ لوگ بڑے ہی تخلیقی، مضبوط عزم و ارادے کے مالک، افراد مخلص، نرم دل اور امن پسند ہوتے ہیں

♉.... ان کی طاقت: خود انحصاری، صبر اور باعمل رہنا ہے

♉.... ان کی کمزوری: ضدی پن، چیزوں پر اپنا حق جتاننا

♉.... مثبت نکات: باعمل، قابل اعتماد، فیاضانہ رویہ اور انسان دوست، کفایت شعار، وفادار اور ہمدرد طبیعت کے مالک

♉.... منفی نکات: اپنی ذات میں رہنے والے، سست، حاسد، خود کو محدود کر دینے والے

رکھتے ہیں۔ پیسے کے معاملے میں بہت کفایت شعار ہوتے ہیں اور فالتو پیسہ ضائع نہیں کرتے۔ یہ بہت محنتی ہوتے ہیں اور اپنے کیریئر کے ذریعے خوب پیسہ کماتے ہیں اور شاندار طرز زندگی اپناتے ہیں۔ معاشرے میں اپنا اونچا معیار قائم کرنا چاہتے ہیں۔

ثور افراد اپنی زندگی کا سفر انتہائی غربت کے عالم میں کریں تو بھی اپنی مستقل مزاجی اور خوب سوچ سمجھ کر قدم اٹھانے کی عادت کی بدولت بالآخر کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔ ثور افراد زندگی کا مزہ، خوبصورتی، محبت، دولت، ذہانت اور شہرت سب پالیتے ہیں۔

منفی خصوصیات

عام طور پر یہ افراد کچھ سست و کاہل ہوئے ہیں۔ مادہ پرستی کا عنصر ان پر ہمیشہ ہی غالب رہتا ہے۔ ہر چیز پر اپنی ہی ملکیت ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ ان افراد میں حسد اور شک کا مادہ بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔

کیونکہ یہ معاشرے میں خود کو مضبوط اور قابل عزت رکھنا چاہتے ہیں۔

ثور افراد مخلص، نرم دل اور امن پسند ہوتے ہیں اور بہت کم غصے کا اظہار کرتے ہیں لیکن اگر کوئی بات ان کی برداشت سے باہر ہو تو شدید رد عمل دیتے ہیں۔

ثور والے لوگ عام طور پر دوسروں کے لئے مددگار ثابت ہوئے ہیں۔ یہ لوگ بہت ہی زیادہ نرم دل اور خوشگوار ہوتے ہیں۔ مالی اور جذباتی طور پر خود پر ہی انحصار کرنا جانتے ہیں۔ اس برج سے منسلک افراد ہمیشہ ہی خود کو حرکت میں رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ افراد سرگرم رہتے ہیں اور نقل و حرکت کے فارمولے پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ یہ افراد ہمدرد اور ملنسار ہوتے ہیں۔ اپنے گھر اور گھر کے افراد سے محبت رکھتے ہیں۔

دولت حاصل کرنے کا شوق ان کے دل میں ضرور ہوتا ہے لیکن مالی امور میں یہ محتاط رویہ اپنائے



برج ثور والے افراد اپنی غلطیاں
فوری ماننے پر تیار نہیں ہوتے ہیں۔

دوسروں کا ادب اور لحاظ کرنے کے
باوجود بعض اوقات یہ کافی ضدی بھی بن
جاتے ہیں۔ جب کوئی بات ان کی مرضی
کے مطابق نہیں ہوتی تو اسے سننے سے انکار

طور پر برج ثور سے منسوب ہے۔ سبز رنگ کی
مناسبت سے زمرہ دار دیگر سبز پتھر اور جواہرات و
نگینے ثور افراد کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔

رنگوں کی خوبصورت دنیا میں سبز رنگ سب سے
نمایاں نظر آتا ہے۔ خالق کائنات نے دنیا کی تخلیق
کرتے ہوئے سبز رنگ کی چادر سے زمین کا مخملی فرش
بچھایا اور اس پر سبز رنگ کے پیڑ پودے اگائے۔ کائی
کارنگ بھی سبز ہوتا ہے جو کہ پیڑ پودوں، جنگلی حیات
کی غذا ہے اور اس میں انسانوں کے لیے شفا ہے،
ماحول کی حفاظت اور صحت و زندگی کی بقاء کے لیے
سبز رنگ ہی کو چنا گیا۔

سبز رنگ توازن، اتفاق اور میل جول کی علامت
ہے۔ یہ اُمید، امن اور خوش حالی کی نمائندگی کرتا
ہے۔ پاکیزگی، امن و سکون کی علامت ہے۔

سبز رنگ پسند کرنے والے صاف گو، گروہ پسند
اور بااخلاق ہوتے ہیں۔ عملی زندگی پسند کرتے ہیں
اور پرسکون رہنا چاہتے ہیں۔ عموماً سوشل زندگی پسند
کرتے نظر آتے ہیں۔ شور شرابے اور ہنگاموں سے
زیادہ دیہات جیسی سادہ، خاموش، پرسکون اور پر
امن زندگی پسند کرتے ہیں۔

امن و سکون کے لیے وہ سب کچھ کرنے کو تیار
رہتے ہیں۔ سبز رنگ پسند کرنے والے حلیم الطبع اور

کردیتے ہیں۔ جب کسی چیز کے بارے میں اپنا ذہن
بنالیتے ہیں تو اس طرف سے انہیں ہشانانا ممکن ہوتا
ہے۔ انکا خیال ہوتا ہے کہ وہ جو کچھ بھی کر رہے ہیں
وہ بالکل صحیح ہے۔ ہر ماحول میں خود کو حالات کے
موافق ڈھالنا ان کے لیے کافی مشکل ہوتا ہے۔

ثور افراد کی اپنی ملکیت ظاہر کرنے والے عادت
حسد کی حد تک بڑھ جاتی ہے۔ یہ اپنے ساتھی یا دوست
کو جتنا پسند کرتے ہیں اتنی ہی ان پر اپنی ملکیت کو ظاہر
کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے بہت سے ساتھی
پریشان ہو جاتے ہیں اور اکثر ان کے ساتھی و دوست
کے چھوڑ جانے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

گہرا سبز رنگ

سکون، ٹھنڈک اور رحم دلی کارنگ

ماہ اپریل و مارچ میں یعنی برج ثور کے زیر اثر پیدا
ہونے والے افراد کے لیے کون سا رنگ
موافق ہوتا ہے....؟

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ ثور افراد کا موافق
عدد 6 ہے، برج ثور کے لیے موافق رنگوں میں
گہرے سبز رنگ جسے جنگلاتی سبز Forest Green
کہا جاتا ہے، کو خاص ترجیح حاصل ہے، اس کے علاوہ
نیلے رنگ کے تمام شیڈ اور گلابی رنگ بھی ان کے لیے
مفید بتائے جاتے ہیں۔ گہرا جنگلاتی سبز رنگ خاص

چاہتے ہیں، سب کے لیے اچھا سوچتے ہیں۔ محبت سے رہنے کے خواہش مند ہوتے ہیں، کسی حد تک ماڈرن بھی ہوتے ہیں، بناوٹ کے قائل نہیں ہوتے تاہم سبز رنگ کے تمام شیڈ پسند کرنے والوں میں ایک بات یکساں ہوتی ہے کہ وہ مخلص اور شریف بااخلاق ہوتے ہیں۔

ہلکے سبز رنگ کی نسبت گہرا سبز رنگ پسند کرنے والے اپنے جذبات پر زیادہ قابو رکھتے ہیں اور اسی لیے وہ زیادہ کامیاب اور روحانی جذبات و خیالات سے لبریز ہوتے ہیں، یہ ناصرف خود اس کا برملا اظہار کرتے ہیں بلکہ اپنے ساتھی سے بھی اسی قسم کی خواہش رکھتے ہیں۔

بہت زیادہ شدت سے سبز رنگ پسند کرنا مناسب نہیں۔ رنگوں کی چونکہ اپنی زبان اور اثرات ہوتے ہیں اس لیے پسندیدہ رنگ کا ضرورت سے زیادہ استعمال نقصان دہ اور منفی بھی ہوتا ہے۔ جب سبز رنگ زندگی میں حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے تو اس کے برے یا منفی اثرات زندگی اور شخصیت دونوں پر ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبز رنگ جہاں ٹھنڈک، سکون و راحت کی نشاندہی کرتا ہے، وہیں بعض اوقات اس کی زیادتی کی علامت بھی بن جاتی ہے، لوگ آنکھیں بند کر کے سکون و چین کے متلاشی ہوتے ہیں اور بے حس ہو جاتے ہیں۔ اور آگے بڑھنے کے لیے عمل کرنے اور جدوجہد کو چھوڑ دیتے ہیں۔



صابر ہوتے ہیں، جس کے باعث لوگ ان سے ناجائز فوائد بھی حاصل کر لیتے ہیں۔

سبز رنگ سبز رنگ قدرت کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ قدرتی مناظر، جنگل، پودے آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتے ہیں۔ یہ رنگ سکون اور ساتھ کو فروغ دیتا ہے۔ ذہنی، جسمانی آرام پہنچاتا ہے، صحت کی بحالی، شخصیت کی نشوونما، نئی

زندگی و اصلاح کی امید، مثبت احساسات اور جذبہ رحم میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر باہمی تعلقات میں کھنچاؤ ہو اور آپ سکون چاہتے ہوں تو سبز رنگ کو آزمائیے۔ سبز رنگ پسند کرنے والے عموماً اپنی صحت پر زیادہ توجہ دیتے ہیں اور ساتھ ساتھ ماحول اور صحت و صفائی پر ان کی گہری نظر ہوتی ہے۔ وہ خود صحت مند رہنا چاہتے ہیں اور اپنے آس پاس کی زندگی اور ماحول کو بھی صحت مند دیکھنا پسند کرتے ہیں اور اس کے لیے عملی کوشش بھی کرتے ہیں۔ اس رنگ کو پسند کرنے والوں میں غور و خوض کا عنصر نمایاں ہوتا ہے اور غور و فکر کرنے والوں کی حوصلہ افزائی بھی کرتے ہیں۔

سبز رنگ کی یہ خاصیت ہے کہ اسے پسند کرنے والے بہت باتمیز، تعلیم یافتہ اور تہذیب یافتہ، بردبار، سمجھدار اور قابل اعتبار شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ وہ ایسا کام کرنا پسند کرتے ہیں جن سے شہرت ملے جبکہ ہلکا سبز رنگ پسند کرنے والے اپنے آپ کو دوسروں سے منفرد رکھنا پسند کرتے ہیں۔ تیز سبز رنگ پسند کرنے والے عمل اور نتیجے پر یقین رکھتے ہیں، نہ تو خود کسی کو نقصان پہنچاتے ہیں اور نہ کسی کا برا

سن ریز

ہر بل آئل

بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

0334-0313853



جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہ بنتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی اُن گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

مامتا کا عکس

میں اداس تھا۔ بے حد اداس، ویسے میری

گھرانے بے اولاد تھے۔ ان بے اولاد گھرانوں کے کلینوں کی عمریں بھی کچھ زیادہ ہی ہو چکی تھیں۔

ان امیر کبیر گھرانوں میں مال و دولت کی فراوانی تھی مگر یہ سن رسیدہ بے اولاد عورتیں مامتا کے اذیت انگیز خواب میں قطعی سنگسار ہو چکی تھیں۔

میں آفاقی درد و غم کو تو کسی نہ کسی طرح سے بانٹ سکتا تھا مگر ان عورتوں کا درد و غم....؟



گھریلو زندگی میں سکون ہی سکون تھا.... کم سخن سکھڑ بیوی، چار بچے، معقول نوکری اور عزیز رشتہ داروں میں عزت تھی۔ شہر کی جس گلی میں، میں گزشتہ تیرہ سال سے رہ رہا تھا۔ اس گلی میں خاموشی ہی خاموشی چھائی رہتی تھی۔ میری گلی کے تقریباً پانچ چھ

بنی ہوئی گڑیاں....

مرحوم ہامتا کا جذبہ شاید مظلومیت کا اظہار بن کر کچے کچے فن گڑیا سازی میں اتر آیا تھا۔

صوفیہ آنٹی نے اپنے ہاتھوں کی بنائی ہوئی تین گڑیاں میری تین بچیوں کو عید کے تحفے میں دیں۔ اس نے ایسی عیدی شاید صرف میری بیوی کو دی تھی۔

عید الاضحیٰ کے موقع پر میری بیوی جب قربانی کا گوشت دینے گئی تو واپس آ کر اس نے مجھے بتایا کہ صوفیہ آنٹی کے ہاتھوں میں کسی بڑے فن کار جیسا فن پیدا ہو چکا ہے، اس نے مجھے صوفیہ آنٹی کے ہاتھوں کی بنی ہوئی ایک نئی گڑیا دکھائی، میں حیران رہ گیا۔

میں سوچنے لگا، بلاشبہ ہامتا کی تعبیر میں تخلیق کی معراج ہوتی ہے۔

اس واقعے کے چند ہی دنوں کے بعد صوفیہ آنٹی کی سگی بہن کی چار سالہ لڑکی کا انتقال ہو گیا۔ میری بیوی تعزیت کے لیے گئی۔ جب سب تعزیت کرنے والے رخصت ہو گئے، تو صوفیہ آنٹی نے بڑے افسردہ لہجے میں بتایا کہ اس نے اپنے ہاتھوں کی بنائی ہوئی سب ہی گڑیاں نذر آتش کر دی ہیں (سوائے اس جاپانی گڑیا کے) غالباً اپنی سگی بہن کی اکلوتی بچی کی موت کے سبب صوفیہ آنٹی نے ایسا کیا تھا۔

میں اسے حسن اتفاق ہی کہوں گا کہ میرے گھر میں صوفیہ آنٹی کی تحفتاً دی ہوئی وہ چار گڑیاں اچانک غائب ہو گئیں۔

چند دن بعد میری بیوی نے مجھے بتایا کہ:

مجھے چھوٹے قد والی صوفیہ آنٹی، ہر شام زیورات میں لدی پھندی اپنے شوہر کے ساتھ شام کی سیر کو نکلا کرتی، عجیب سا میک اپ، بجمبی بجمبی آنکھیں.... لمبے تڑنگے شوہر کے ساتھ چھوٹے چھوٹے قدم چلنے والی چھوٹی سی عورت۔

میری بیوی کی صوفیہ آنٹی سے جان پہچان کب اور کیسے ہوئی....؟ یہ میں نہیں جانتا، جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے، میں نے ان دونوں میاں بیوی کو رسماً بھی کبھی سلام نہیں کیا، شاید میں بہت کم سخن واقع ہوا تھا۔

ایک دن صوفیہ آنٹی کے یہاں آیت کریمہ کا ختم ہوا۔ میری بیوی اس محفل میں مدعو تھی، جب سب مہمان جا چکے، تو نجانے کس جذبے کے تحت صوفیہ آنٹی نے میری بیوی کو روک کر اپنی جہیز والی الماری سے ایک بے حد خوبصورت گڑیا نکال کر دکھائی، صوفیہ آنٹی کے ڈیڈی وقتوں میں جاپان سے لائے تھے۔

قدرے شرمیلے مگر بے حد غمگین انداز میں صفو آنٹی نے میری بیوی سے کہا کہ وہ اس جیسی نرم و نازک گڑیا کو اپنے گوشت پوست کا جیتا جاگتا حصہ دیکھنے کے خواب میں گم رہتی ہے۔

دیکھنے میں وہ جاپانی گڑیا کسی طور پرانی نہیں لگتی تھی۔ وہ گڑیا تو بہت من موہنی سی تھی۔

پھر غالباً عید الفطر کے موقع پر جب میری بیوی صوفیہ آنٹی کو عید مبارک کہنے گئی، تو اس نے دیکھا کہ صوفیہ آنٹی کی خواب گاہ میں اسی شبیہ کی درجنوں گڑیاں رکھی ہیں۔ صوفیہ آنٹی کی ہاتھ کی

دیا لیکن میری اس گلی میں صوفیہ آنٹی کی یادیں آج بھی موجود ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ کسی وقت بھی اپنی گڑیا کے ساتھ آمو جو دو ہوں گی۔

امتیازی سلوک

ایک دن مجھے ایک صاحب نے فون کیا:

”ڈاکٹر صاحب! آپ کی مدد درکار ہے۔“

”فرمائیے!“ میں نے جواب دیا۔

”جناب! میری ایک لڑکی بیس بائیس سال کی

ہے۔ جسمانی طور پر خاصی تندرست ہے مگر جب

غصے میں آتی ہے تو چار چار آدمی بھی اسے پکڑ کر

قابو میں نہیں لاسکتے۔ میں چاہتا ہوں کہ اسے پاگل

خانے میں داخل کرواؤں۔ وہ مدت سے بیمار ہے

اور کوئی دوا اثر نہیں کرتی۔“

یہ پوچھنے پر کہ لڑکی اس وقت کیا کر رہی ہے،

انہوں نے کہا:

”وہ ہمسایوں کے ہاں سارا دن گزارتی ہے اور

اس وقت بھی وہیں ہے۔“

میں نے دریافت کیا کہ اگر لڑکی اتنی ہی

خطرناک ہے جتنی آپ بیان کرتے ہیں تو ہمسائے

اسے اپنے گھر میں سارا دن کیسے رہنے دیتے ہیں۔

انہوں نے جواب دیا کہ اس کا برتاؤ صرف

اپنی ماں کے ساتھ درست نہیں، ہمسایوں کے ہاں

بالکل ٹھیک رہتی ہے۔

میری ہدایت کے مطابق اگلے روز وہ اپنی بیٹی

کو لے آئے۔ ماں ساتھ نہ تھی۔ وہ متناسب جسم

اور اچھی شکل و صورت کی لڑکی تھی۔ چہرے سے

ذہانت ٹپکتی تھی اور لہجے میں بھی شائستگی تھی۔ انٹر

”صوفیہ آنٹی بیمار ہیں۔“

”تو بھئی، جا کر ان کی عیادت کر آؤ۔“

”غالبا نروس بریک ڈاؤن...؟“

”اب میں کیا کہہ سکتا ہوں۔“

واپسی پر میری بیوی نے صوفیہ آنٹی کے بارے

میں بتایا کہ وہ بس اپنے بچپن والی گڑیا اپنی سائیڈ ٹیبل

پر رکھے، مسلسل اسے گھورے جاتی ہیں۔ میں نے

ماہر نفسیات بنتے ہوئے اپنی بیوی سے کہا:

”دراصل صوفیہ آنٹی اس گڑیا میں بیک وقت

اپنا اور اپنی کبھی نہ جنم لینے والی بچی کا عکس دیکھتی

رہتی ہیں۔“ میری بیوی اس تحلیل نفسی کو

نہیں سمجھ سکی۔

اس واقعہ کے ٹھیک ایک ہفتے کے بعد

صوفیہ آنٹی کے یہاں چوری ہو گئی۔ میری بیوی

صوفیہ آنٹی سے اس واقعے کا افسوس کرنے لگی۔

اب میں بھی اپنی بیوی کے ساتھ گیا۔

میں پہلی بار صوفیہ آنٹی کے شوہر کے پاس

بیٹھا، چوری پر رسمی انداز میں افسوس کر رہا تھا۔

صوفیہ آنٹی کے شوہر نے بتایا کہ چور زیورات

سمیت کئی ہزار روپے نقد بھی چرا کر لے گئے ہیں۔

اچانک مجھے صوفیہ آنٹی کا یہ جملہ سنائی دیا،

صوفیہ آنٹی نے میری بیوی کا نام پکارتے ہوئے

نہایت دلدوز لہجے میں کہا:

”شاہین مجھے زیورات چوری ہونے کا افسوس

نہیں، مگر میرے بچپن کی وہ بیماری گڑیا کوئی اسے بھی

چرا کر لے گیا۔ شاہین آج میں سچ مچ بے اولاد ہو گئی۔“

اس واقعے کے بعد صوفیہ آنٹی نے علاقہ چھوڑ

ہسٹری بھی ڈاکٹر نے مکمل طور پر نہ لکھی تھی۔ میں یہ سوچ کر خاموش ہو گیا کہ مریضہ کو پہلے بھی برقی جھٹکے لگتے رہے ہیں۔ مریضہ کو برقی جھٹکے کے بعد کچھ گھنٹوں تک نہ دیکھا جاسکتا تھا کیونکہ مکمل طور پر ہوش و حواس میں آنے کے لیے کئی گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ میں اپنے کمرے میں جا کر مریض دیکھنے لگا اور پھر وقت ختم ہونے پر گھر چلا گیا۔

شام کے وقت میں وارڈ میں گیا تو لڑکی نے کہا: ”ڈاکٹر صاحب! میں بالکل تندرست ہوں۔ آپ مجھ سے بات تو کر کے دیکھیں۔ مجھے پندرہ منٹ تو دیں۔“

وارڈ میں جتنی بھی عورتیں تھیں، سب یہی کہتی تھیں کہ وہ تندرست ہے۔ مجھے خاموش پا کر وہ کہنے لگی:

”ڈاکٹر صاحب! آپ مجھے وقت دیں تو میں اپنا سب حال بتاؤں گی۔ پھر بھی اگر آپ سمجھیں تو مجھے بجلی کے اور جھٹکے بھی لگوادیں لیکن کم از کم مجھ سے بات کر کے تو دیکھیں....؟“

میں نے اس سے وعدہ کیا، میں اس کی بات ضرور سنوں گا۔ مریضوں سے فارغ ہونے کے بعد میں نے اس سے نصف گھنٹہ باتیں کیں مگر مجھے اس کی بات چیت، گفتگو کے انداز اور نشست و برخاست کے آداب میں کوئی ایسی خامی نظر نہ آئی جس کی بناء پر میں اسے ذہنی



کا امتحان بھی کئی سال پہلے پاس کر چکی تھی اور میڈیکل کی تعلیم حاصل کرنا چاہتی تھی۔ باپ کے بقول وہ بیمار پڑ گئی اور ایک اسپتال میں اس کا علاج ہوتا رہا۔ بجلی کے جھٹکے بھی لگتے رہے۔ دو ایس بھی اس نے ڈھیر ساری کھالیں۔ ایک مرتبہ تو انجیکشن لگانے کے لیے اسپتال میں چار آدمیوں کی ضرورت پڑ گئی، تب کہیں جا کر وہ قابو میں آئی۔ وہ مختلف اسپتالوں میں دو تین مرتبہ داخل بھی رہ چکی تھی اور اب چونکہ پانی سر سے گزر چکا تھا، والدین اسے پاگل خانے بھیجنے پر تیار تھے مگر میرے کہنے پر وہ میرے پاس لے آئے۔

میں اس قسم کے بے شمار مریض دیکھ چکا تھا۔ میں نے جلدی جلدی اس کے باپ کے بیانات قلمبند کیے اور لڑکی کو وارڈ میں داخل کر لیا۔ دوسرا مریض کمرے میں داخل ہوا تو میں اسے دیکھنے لگ گیا۔ اس روز میں نے بہت سے مریض دیکھے۔ مطب کے اوقات ختم ہونے پر میں وارڈ کا راؤنڈ بھی نہ کر سکا اور اپنے گھر چلا گیا۔

وارڈ میں کچھ عرصہ پہلے ایک نیا ڈاکٹر آیا تھا۔ وہ صرف ایک دو گھنٹوں کے لیے آتا اور اپنا دورہ کر کے چلا جاتا۔ اگلی صبح میں لڑکی کو دیکھنے وارڈ میں گیا تو مجھے حیرت ہوئی کہ اسے بجلی کا جھٹکا دیا جا چکا تھا، حالانکہ اس کی

مریضہ کہہ سکتا۔ اس نے ان الزامات کی تردید کی جو اس کے باپ نے لگائے تھے۔ اس کی گفتگو کا خلاصہ یہ تھا:

”میرے والدین کی شادی کے بعد ہی ان میں سخت اختلافات پیدا ہو گئے اور مجھے سب بتاتے ہیں کہ میری پیدائش کے بعد ہی سے میری والدہ مجھے صرف اس لیے مارا کرتی تھیں کہ میرے والد صاحب کو دکھ پہنچے کیونکہ وہ مجھے بہت چاہتے تھے۔ میں چند ہفتے کی تھی کہ والدہ نے مجھے چارپائی سے دکھادے دیا اور یہی سلوک میری والدہ کا مجھ سے اب تک ہے۔ جب میں نے انٹر پاس کیا تو والدہ نے ہر ایک سے لڑائی کی اور کئی روز تک کھانا نہ کھایا۔ میری کتابیں جلا ڈالیں اور کہا اگر یہ اور پڑھے گی تو میں یہ گھر چھوڑ دوں گی۔

اگر میں چارپائی پر لیٹی ہوں تو بھی ہمیشہ چارپائی کو ٹھوکرا میں گی اور اگر گرمی میں پکھا چلتا ہو تو مجھے پریشان کرنے کے لیے پکھا بند کر دیں گی۔

رہا یہ سوال کہ مجھے چار آدمی پکڑ کر زبردستی انجکشن لگاتے ہیں تو ڈاکٹر صاحب! جب میں اپنے آپ کو بیمار ہی نہیں سمجھتی تو بجلی کے جھٹکے اور انجکشن کیوں لگواؤں، گزشتہ برس میں نے انکار کیا تو دو آدمیوں نے میرے ہاتھ پکڑ لیے، ایک نے پیر اور ایک نے نس میں سوئی لگا کر بے ہوش کر دیا۔ مجھے کچھ زخم آئے۔ کپڑے پھٹ گئے اور سینے کے ایک طرف کئی روز تک درد بھی رہا۔

”آپ نے پوچھا ہے کہ باپ کیوں نہیں ساتھ دیتا تو سینے۔

میرا باپ گزشتہ بیس پچیس برس کے جھگڑوں سے تنگ آچکا ہے اور اب وہ اسی میں خیریت سمجھتا ہے کہ میری ماں کی فرمائش چُپ چاپ مانتا رہے یہاں تک کہ اب وہ مجھے پاگل خانے میں ہمیشہ کے لیے بند کر دینا چاہتے تھے۔“

”آپ مجھے یہاں کچھ روز رکھ کر دیکھیے اور پھر جیسے آپ کہیں گے مجھے اس پر کوئی اعتراض نہیں ہوگا۔“

میں انہماک سے لڑکی کی باتیں سنتا رہا۔ اب مجھے محسوس ہو رہا تھا کہ کہیں اس کے ساتھ زیادتی تو نہیں ہو رہی۔ میں نے کچھ دیر غور کیا، پھر اس کی فائل منگوائی۔ اس پر ڈیڑھ ساری دوائیں لکھی گئی تھیں۔ میں نے فوراً ہی تمام دوائیں بند کرنے کا حکم دیا۔ میں اسے دوا کے بغیر کچھ روز اپنے مشاہدے میں رکھنا چاہتا تھا۔

اس کی دوائیں بند ہوتے ہی میری مخالفت کے دروازے کھل گئے۔ سب سے زیادہ شور اسی ڈاکٹر نے مچایا کہ شیزوفرینیا کی مریضہ کی دوا بند کر دی گئی ہے۔

اس ڈاکٹر نے اسپتال کے مالک سے ذکر کیا۔ انہیں اپنا ایک گاہک کم ہوتا ہوا معلوم ہوا تو وہ بھی بہت چیز بڑھوئے مگر میں نے سختی کے ساتھ یہ واضح کر دیا کہ دوائیں دی جائیں گی نہ بجلی کے جھٹکے اور یہاں تک دھمکی دی کہ برقی شاک لگنے کی صورت میں سب کو عدالت کے کٹہرے میں کھڑا کروادوں گا۔ میری شہرت اچھی تھی میرے چلے جانے پر انہیں دوسرا نامور اسپیشلسٹ ملنا مشکل تھا، لہذا انہوں نے کڑوا گھونٹ پی کر میرا موقف مان لیا۔

فون دوبارہ ملا۔

یہاں یہ بتاتا چلوں کہ لڑکی کا باپ ایک بہت بڑی بین الاقوامی کمپنی میں اعلیٰ عہدے پر فائز تھا جہاں وہ سینکڑوں ملازمین سے کام لینے کی بہترین صلاحیت رکھتا تھا۔ ماں کے متعلق میرا خیال ابتدا میں یہ تھا کہ ممکن ہے وہ ذہنی مریضہ ہو لیکن بعد میں کوئی ایسی بات ظہور میں نہیں آئی جس سے میرے شبے کو تقویت پہنچتی۔ مگر وہ اپنے حصے کی محبت بھی بیٹی پر نچھاور کرنے پر سخت اذیت میں مبتلا تھی اور یہ بات بعد میں مشاہدے میں آئی کہ اس خاتون کا شوہر جب تک گھر میں رہتا بیوی سے زیادہ بیٹی پر توجہ اور محبت نچھاور کرتا۔ بیوی خود کو نظر انداز ہوتا دیکھ کر ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو گئی تھی۔

ذہنی مریضہ تو نہیں کہہ سکتے مگر محبت کی کمی نے انہیں ذہنی تناؤ میں مبتلا کر دیا تھا۔

اب گھر کے سربراہ نے بیٹی اور بیوی کے درمیان فرق ختم کر دیا ہے جس کی وجہ سے والدین اور بیٹی کے اختلافات دور ہوئے۔

میرا مشاہدہ ہے کہ اگر گھر کا سربراہ گھر میں امتیاز رکھے گا تو مشکلات پیدا ہوں گی۔



آپ رُوکمان ڈائجسٹ کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

آپ رُوکمان ڈائجسٹ

میں لڑکی سے تین چار دن تک روزانہ پندرہ بیس منٹ کا انٹرویو کرتا تھی کہ مجھے یقین سا ہونے لگا کہ وہ جو کچھ کہہ رہی ہے، سچ ہے۔ اگلا قدم اس کے والدین سے انٹرویو کا تھا۔

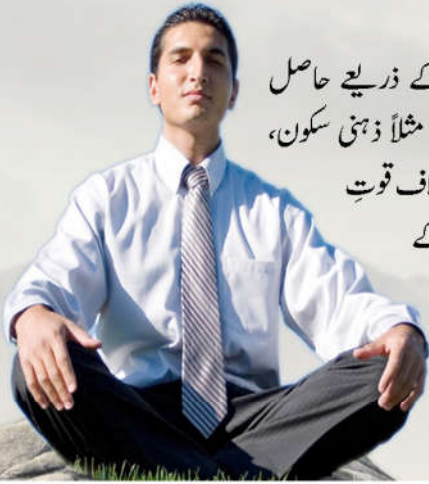
میں نے لڑکی اور اس کے والدین کو اپنے کمرے میں اکٹھا کیا۔ لڑکی نے لفظ بالفظ وہی باتیں دہرائیں جو اس نے مجھ سے کہی تھیں اور میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب والدین نے ہر بات کی تصدیق کی۔ میرے کسی بھی سوال کا جواب والدین کے پاس نہ تھا۔ حقیقت میں ان تینوں میں سے فقط لڑکی ہی مجھے صحت مند معلوم ہوئی۔

ربیع صدی کی پیشہ ورانہ زندگی میں کبھی ایسا واقعہ دیکھنے میں نہ آیا تھا۔ میں نے والدین کو سمجھایا کہ وہ اپنی لڑکی کی مناسب دیکھ بھال کریں اور اسے پاگل خانے میں داخل کروانے کا خیال ترک کر دیں۔

میرے لیے بھی حیرت انگیز بات تھی کہ وہ فوراً ہی میرے مشورے پر عمل کرنے کے لیے تیار ہو گئے۔ میں نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ لڑکی کو کم از کم چوبیس گھنٹے اور وارڈ میں رہنے دیں اور اگلے روز مجھے اپنے ارادے سے مطلع کریں۔

اگلے روز دونوں آئے۔ اب ماں کو باپ سے زیادہ استیاق تھا کہ بیٹی کو فوراً گھر لے جائے۔ ان میں یہ تبدیلی کیسے آئی، میں اسے نہ سمجھ سکا۔

لڑکی نے گھر جانے کے ایک روز بعد مجھے فون کیا اور بتایا کہ اب سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے۔ ماں بھی اسے چاہتی ہے اور والدین کا آپس میں رویہ بھی بالکل سچ ہے۔ پھر ایک ہفتے کے بعد ایسا ہی



ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ



ان کے والد یا بڑے بھائی کی طرف سے مناسب رہنمائی دی جانی بہت ضروری ہے۔ لڑکوں کو دورِ بلوغت کے بارے میں ان کے گھر سے رہنمائی نہ ملے اور یہ موضوعات اسکول یا محلے کے لڑکوں کی محفلوں میں زیرِ بحث آئیں تو یہ کئی لڑکوں کے لیے بہت برے نتائج کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان خرابیوں کی وجہ سے نوجوانوں کی جسمانی صحت برباد اور ان کی شخصیت کم زور ہو سکتی ہے۔

بہر حال، اپنے اس دوست کی بھڑکیلی باتیں سن کر میرا دل بھی چاہنے لگا کہ لذت حاصل کرنے کے طریقوں پر عمل کر کے دیکھوں سو میں نے یہ کام شروع کر دیا اور واقعی مجھے اچھا لگنے لگا۔ میں ہر روز اور کبھی دن میں دو تین مرتبہ یہ عمل دہرانے لگا۔ اس وقت کچھ علم نہیں تھا کہ میں اپنے آپ کو کتنا نقصان پہنچا رہا ہوں۔

تقریباً دو سال تک میں خود کو نقصان پہنچاتا رہا۔ اس عادت سے پہلے میرا شمار صحت مند اور چاق و چوبند نوجوانوں میں ہوتا تھا۔ اب یہ حال تھا

اکثر لوگ اپنے بیٹے ہوئے دنوں کی خوشگوار یادوں میں کھو جاتے ہیں مگر میں ان یادوں کی ٹھنڈک سے محروم ہوں، میرے لیے بیٹے ہوئے دنوں کی یادیں صرف اذیت اور تکلیف کا باعث ہی بنی ہیں۔

میری عمر پچیس سال ہے، لیکن اپنی زندگی کے سہانے شب و روز میں نے خود اپنی غلط عادتوں کی وجہ سے ضائع کر دیے۔ جب میٹرک میں تھا اس وقت ایک دوست نے مجھے جسمانی لذت کے حصول کے غیر فطری طریقوں کے بارے میں بتایا۔ اس لڑکے نے صرف معلومات فراہم کرنے پر ہی بس نہیں کیا بلکہ اس نے مجھے اس کام کے لیے بہت زیادہ ترغیب دی۔ وہ جذبات بھڑکانے والی باتیں مجھ سے کرتا اور پھر پوچھتا تم نے تجربہ کر کے دیکھا۔ میں کہتا نہیں یا۔

تو وہ میرا مذاق اڑاتا اور کہتا مرد بن کر یہاں میں ایک بات کہتا چلوں کہ لڑکپن سے نوجوانی کی حدوں میں داخل ہونے والے لڑکوں کو

کہ گال پچک گئے تھے، کندھے ڈھلک گئے تھے اور میں بہت کمزور نظر آتا تھا۔

گرتی ہوئی صحت کو دیکھ کر مجھے کچھ ہوش آیا اور اس قبیح عادت کو ترک کرنے کا ارادہ کیا۔ کمزور قوت ارادی نے ہر بار ناکام بنادیا۔ کئی بار توبہ بھی کی، مگر چند دن بعد پھر وہی پرانا انداز۔ میری صحت بری طرح گر گئی تھی۔ یادداشت بھی متاثر ہو رہی تھی۔ زیادہ عرصے تک کوئی بات یاد نہیں رہتی تھی۔ خاص طور پر امتحان میں بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا۔

اپنی کم زوری کی وجہ سے میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہو گیا تھا، مگر دوستوں کے سامنے ایسا رویہ اختیار کرتا، جیسے بہت خوددار ہوں۔

میرا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ناواقف لوگ مجھے کسی امیر خاندان کا فرد سمجھتے تھے۔ دل میں یہی ڈر لاحق رہتا کہ کوئی دوست گھر نہ آجائے۔

ذہنی طور پر بھی نارمل نہیں تھا۔ صنف نازک پر نظر پڑتے ہی عجیب کیفیت ہو جاتی تھی۔ میرا یہ پہلو بھی لوگوں کی نظر سے اوجھل تھا، کیونکہ میں رکھ رکھاؤ سے پیش آتا تھا۔

دکھاوا ایک طرف لیکن خود کو انتہائی برا انسان سمجھتا تھا۔ چند عزیز ترین دوستوں نے مشورہ دیا کہ اچھی صحبت اختیار کرو اور اللہ کی طرف راغب ہو جاؤ۔ کوشش کر کے اچھے لوگوں میں بیٹھنے لگا مگر دل پر جبر کر کے کچھ دیر ایسی محفل میں بیٹھتا۔ ان لوگوں کی نصیحتوں کا اثر یہ ہوا کہ نماز شروع کی چند روز پانچوں وقت کی نماز ادا کرتا پھر

یہ سلسلہ کم ہوتے چار، تین، دو اور آخر چھوڑ دیتا۔ ایسا کئی مرتبہ ہوا کہ نماز کی پابندی کی لیکن پھر نماز سے غافل ہو جاتا تھا۔

مستقبل کے بارے میں سوچتا تو سخت پریشان ہو جاتا تھا۔ یکسوئی کی کمی کی وجہ سے ذہن کسی ایک چیز پر مرکوز نہ ہوتا۔ زیادہ تر خیالی پلاؤ بناتا رہتا۔

کہتے ہیں اچھے لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا خرابیوں کی اصلاح کر کے زندگی کو گلزار بنا دیتا ہے۔ ایک روز ایسی ہی ایک محفل میں بیٹھا تھا۔ ایک صاحب شیریں لب و لہجے میں کامیاب انسان بننے کے بارے میں بتا رہے تھے۔ لوگ ان کی نصیحتوں کو بڑی توجہ سے سن رہے تھے۔ مجھے ان کا مسکراتا ہوا چہرہ ان کی جانب متوجہ کر رہا تھا۔ یوں لگا کہ میرے مسائل کا حل یہ بزرگ شاید بہتر طور پر بتا سکیں۔

محفل کے اختتام پر لوگ اٹھ کر چلے گئے تو میں نے ڈرتے ڈرتے انہیں اپنا مسئلہ بتایا۔ ڈر تھا کہ وہ مجھ پر غصہ ہوں گے مگر وہ ناراض نہیں ہوئے، انہوں نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور کہا۔ ہر انسان سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں مگر اچھا انسان وہ ہے جو اپنی غلطیوں کی جلد اصلاح کر لے۔

میں نے ان سے کہا میں کوشش تو کرتا ہوں مگر کامیاب نہیں ہوتا۔

وہ بولے آپ کی باتوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ میں فیصلہ کرنے کی قوت اور یکسوئی کی شدید کمی ہے۔ آپ منصوبے بہت بناتے ہیں مگر یکسوئی



اور اعتماد کی کمی ان
منصوبوں پر عمل پیرا
ہونے نہیں دیتی۔

انہوں نے مجھ
سے کہا کہ سب سے
پہلے اپنے منتشر ذہن کو
ایک نقطے پر مرکوز
کریں۔ انہوں نے بتایا

مراقبہ میں بیٹھتے ہی میرا ذہن منتشر ہو گیا۔
ذہن میں عجیب و غریب خیالات گردش کرنے
لگے۔ تھوڑی دیر بعد سر میں شدید درد ہونے لگا۔
جس کی وجہ سے مراقبہ ختم کر دیا۔

دوسرے، تیسرے اور کئی روز تک مراقبہ
کے چند منٹ بعد ہی سر میں درد ہونے لگتا۔

ایک بار پھر ان صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں
نے پہلے نیلی روشنی کا مراقبہ کرنے کو کہا اور اس
کے بارے میں تفصیل سے بتایا اور تاکید کی کہ
اعتماد اور یقین کے ساتھ مراقبہ کا دوبارہ آغاز کرو۔

اس مرتبہ کچھ اعتماد سے مراقبہ کا دوبارہ آغاز
کیا۔ کئی روز مراقبہ کرنے کے باوجود کوئی
کیفیت نہ بنی۔

مراقبہ کے دوران جب کچھ یکسوئی ہوتی تو وہی
ہیجان انگیز غلط خیالات آنے لگتے بعض اوقات
اس کی شدت میں کافی اضافہ ہو جاتا۔

کوشش کے باوجود ان خیالات سے نکلنے میں
دشواری ہوتی تو مراقبہ ختم کر دیتا۔ جب اس قسم
کے خیالات تو اتر سے آنے لگے تو ایک دن پھر ان

کہ اس کام کے لیے مراقبہ سے مدد لے سکتے ہیں۔
میں نے حیرت سے پوچھا۔ مراقبہ کیا...؟
اور کیا یہ میرے تمام مسائل کا حل
دے سکتا ہے...؟

وہ مسکرائے اور بولے دیکھو! بہت سے
مسائل بعض اوقات کسی ایک ہی مسئلے کی وجہ سے
جنم لیتے ہیں۔ اگر بنیادی مسئلہ حل کر دیا جائے تو
اس سے پیدا شدہ تمام مسئلے خود بہ خود
حل ہو جاتے ہیں۔

لیکن مراقبہ کے بارے میں بالکل نہیں جانتا۔
وہ صاحب خوشگوار انداز میں بولے، ایک
وقت تھا کہ یکسوئی اور منتشر خیالی کا مسئلہ میرے
ساتھ بھی رہا تھا۔ جس سے کئی مسائل پیدا ہو گئے
تھے۔ خود مجھے بھی مراقبہ سے ذہنی یکسوئی حاصل
ہوئی اور مسائل حل ہونے لگے۔

میں نے ان بزرگ سے مراقبہ کے بارے
میں تفصیل سے آگہی حاصل کی اور مراقبہ کا طریقہ
اچھی طرح سمجھ لیا۔ دوسرے روز سے میں نے
مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

صاحب سے رابطہ کیا۔
وہ بولے اگر یہ خیالات آرہے ہیں تو انہیں
جبری طور پر مت روکو بلکہ کوشش کرو کہ توجہ
مراقبہ کی جانب ہو۔ نماز کی پابندی کرو اور زیادہ
سے زیادہ با وضو رہنے کی کوشش کرو۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا، کچھ دیر بعد
طبیعت بیزار ہونے لگی مگر توجہ مراقبہ کی جانب
تھی۔ آہستہ آہستہ ذہن پرسکون ہونے لگا۔ ایسا
محسوس ہو رہا تھا کہ میں فضا میں اڑ رہا ہوں۔ کافی
دیر تک یہ کیفیت رہی جب مراقبہ ختم کیا تو خود کو
ہاکا پھلکا محسوس کر رہا تھا۔ آج نیند بھی اچھی آئی اور
صبح فریش اٹھا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ میں تتلیوں کے
جلو میں خراماں خراماں چلا جا رہا ہوں۔ میرے
دائیں بائیں رنگ برنگی تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ وہ مجھ

سے ڈر نہیں رہی ہیں۔ بلکہ میرا استقبال کر رہی
ہیں۔ میری نظروں کے سامنے پھول بھی ہیں۔
بیلیں بھی اور آبشاریں بھی۔

کئی ماہ تک مراقبہ کرتے رہنے اور ان بزرگ
کی خدمت میں مسلسل حاضری دیتے رہنے کے
بعد اب میں اپنی بری عادت پر کافی حد تک قابو
پا چکا ہوں۔ میری ذہنی یکسوئی میں بہتری آئی
ہے۔ خود پر اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ ہیجان برپا
کرنے والے خیالات پر قابو پانے لگا ہوں۔

جسمانی صحت کی بہتری سے ذہنی صحت بھی
بہتر ہوئی ہے۔ میں تو اب دوسرے لوگوں کو بھی
یہ کہتا ہوں کہ مراقبہ نے مجھے پرسکون زندگی عطا
کی ہے۔۔۔۔ اب خیالی پلاؤ بنانے کے بجائے عملی
کام پر توجہ دینے لگا ہوں۔



ایک درخت، ایک سال میں

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

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

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

.... ماحول میں 110 ایر کینڈیشنر 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۔



بچوں! کھیلو ضرور مگر لڑائی مت کرو

کامران اولوڈو کھیلتے ہیں۔
نہیں تم بے ایمانی کرتے ہو۔

ایان بولا۔

کامران: نہیں اس بار بے ایمانی
نہیں کروں گا۔

کھیل شروع ہوتے ہی دونوں ایک دوسرے

کو بے ایمان کہتے ہوئے لڑ پڑتے ہیں۔

بچوں کے درمیان کھیل کھیل میں یا کسی اور وجہ
سے لڑائی ہو جانا عام سی بات ہے۔ بچے اکثر کھیل بھی
لڑائی والے کھیلتے ہیں یا پھر کھیلتے کھیلتے لڑ پڑتے ہیں۔

کچھ بچے چلپلے اور شوخ ہوتے ہیں اور اکثر نظر
میں آجاتے ہیں، کچھ نہایت ہی بھولے بھالے، ابتداء
بھی خود ہی کرتے ہیں اور سزا دوسروں کو دلوادیتے
ہیں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اکثر والدین بچوں
کے ساتھ پارٹی بن جاتے ہیں۔ ماما کے لاڈلے ماما کی
حمایت میں جائز اور ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں، پاپا کے
نزدیک معتبر بچے ان کے آنے کا انتظار کرتے ہیں۔

ایک صورت یہ بھی ہے کہ بچوں کے جھگڑے
میں دخل ہی نہ دیا جائے تاہم بعض والدین کے لیے
یہ ممکن نہیں ہوتا کہ وہ چپ رہ سکیں کبھی وہ

بچے کو غلط ہی سزا دے بیٹھتے ہیں یا پھر
جھگڑنے والے دونوں ہی بچوں کی
شامت آجاتی ہے۔

بچے آپس میں لڑتے ہیں،
کچھ وقت ایک دوسرے سے خفا
رہتے ہیں اور پھر خود ہی دوست بن
جاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے آپس میں
جھگڑنے والے ماما، پاپا اور دوسرے

رشتہ داروں کے درمیان خفگی دیر تک برقرار رہتی ہے۔
بچوں کے درمیان جھگڑوں کے حوالے سے
والدین مختلف تاثرات اور رائے رکھتے ہیں۔ اس کا
سبب بچوں کا صنفی فرق، عمر یا تعداد ہو سکتی ہے۔ جن
گھرانوں میں لڑکیاں ہوں وہاں لڑائی کی نوعیت
مختلف ہوتی ہے جبکہ لڑکے، کھیل بھی رہے ہوں تو
محسوس ہوتا ہے کہ لڑ رہے ہیں، بچوں میں لڑکی بڑی
اور لڑکا چھوٹا یا اس کے برعکس صورت ہونے پر
شکایتوں کی نوعیت بدل جاتی ہے۔
پہلے اس نے مارا ہے، یہ مجھے کھیلنے نہیں دیتا ہے،



بچوں کے معاملے میں والدین کو غیر جانبدار بن کر فیصلہ کرنا چاہیے۔ یہ بچوں کے حق میں بھی بہتر ہے اور اس طرح والدین خود بھی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

اپنے انجام کو پہنچ کر کسی ایک کی آہ و زاری پر ختم ہو رہا ہو۔ اس صورت میں والدین مکمل جھگڑے سے آگاہ نہیں ہوتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جارحیت کا مرتکب ہونے والا بچہ آہ و زاری کرنے والے بچے کے مسلسل اشتعال دلانے کے باعث اس کا مرتکب ہوتا ہے اور سزا بھی اسی کو ملتی ہے۔ ایسی صورت حال میں وہی والدین درست فیصلہ کر سکتے ہیں جو بچوں کے مزاج سے آگاہ ہوں۔ یہ آگہی اسی صورت ممکن ہے کہ جب وہ بچوں پر غیر محسوس انداز سے نظر رکھتے ہوں۔ ان کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ رکھتے ہوں۔

بچوں کے جھگڑے کے حوالے سے ایک پرائیویٹ ادارے کے ملازم کا شرف صاحب کا کہنا ہے کہ ”شاید اس طرح لڑنا جھگڑنا ان کے مزاج کا حصہ ہے۔ میرے بچوں میں لگ بھگ چار برس کا فرق ہے۔ اچھل کود، شور، ریسٹنگ ان کا معمول ہے۔ کھیل کھیل میں چھوٹا بیٹا رونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ چھوٹا ہونے کا بھرپور فائدہ اٹھاتا ہے۔ ڈانٹ اکثر بڑے کے حصے میں آتی ہے۔

عام طور پر وہ کھیلتے میں آپس میں لڑتے ہیں اور پھر خود ہی دوست بن جاتے ہیں۔ مثلاً چھٹی کے دن بڑے نے موڈ میں آکر خود ہی آلو کے چپس بنائے۔ اس کا چھوٹا بھائی باہر کھیل رہا تھا۔ وہ اندر آیا تو اس نے بھائی کو چپس تیار کرتے دیکھا اور تیار چپس اٹھا کر منہ میں رکھنا چاہا۔ بھائی نے ڈانٹا تو وہ منہ بسورتا ہوا میرے پاس آیا۔

میرا کھلونا چھین لیا، یہ میری نقل اتار رہا ہے، اس نے میری گڑیا کے بال نوچ لیے، یہ میرا کہنا نہیں مانتا۔ یہ اور اس سے ملی جلتی شکایتیں عام ہیں۔ بچوں کی تعداد کی مناسبت سے ان کی شدت کم اور زیادہ ہو سکتی ہے۔

اس معاملے کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ بہن بھائیوں میں ہونے والی یہ لڑائیاں بچوں کی آئندہ زندگی پر بھی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آپس کی تکرار، جھگڑے اور لکراؤ سے بچوں کی انا، خود مختاری، مستقبل کے دوستانہ روابط، خاندانی ہم آہنگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ مسائل درپیش ہونے پر بالغ افراد جس طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں یا ان سے نمٹتے ہیں، اس کے پس منظر میں ان کا بچپن بھی کار فرما ہوتا ہے۔

بچوں کے جھگڑوں میں والدین مثبت اور فیصلہ کن کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اگر وہ بچوں کے جذبات، ان کی شخصیت اور انداز کو سمجھ لیں۔ اس کے لیے خاموشی سے بچوں کی حرکات کا جائزہ لیا جائے۔ ان کے درمیان جھگڑوں میں ظاہری صورت دیکھ کر فیصلہ نہ کیا جائے۔ مظلوم نظر آنے والا بچہ بھی جھگڑے کا اصل سبب ہو سکتا ہے۔

بچوں کی تربیت کے لیے رہنمائی فراہم کرنے والی ایلیزبتھ کیری کا کہنا ہے کہ ”اکثر اوقات گھر کے بڑے اپنے بچوں کے جھگڑوں میں اس وقت ملوث ہوتے ہیں جب بات آگے بڑھ چکی ہو یا جھگڑا

”کیا بات ہے...؟“ میں نے پوچھا۔ ”بھائی کے چپس کیا اٹھالیے اس نے ڈانٹ دیا۔“ کچھ دیر بعد میں نے دیکھا کہ دونوں ایک ساتھ بیٹھے چپس کھا رہے تھے۔

”ہم خود نمٹ لیں گے۔“ یہ دو بہنوں کا متفقہ فیصلہ ہے جس میں ایک نسبتاً سنجیدہ اور دوسری اپنا حکم منوانے والی ہے۔ ان کے والدین کو پتہ ہی نہیں چلتا ہے کہ وہ کب روٹھیں۔ کس بات پر جھگڑا ہوا تھا اور کیوں من بھی گئیں۔

سلطان صاحب کے ہاں صورتحال البتہ کچھ خراب ہے۔ ان کے پانچ بچے ہیں تین لڑکے اور دو لڑکیاں۔ سب بچوں کو بڑے بھائی سے شکایت ہے اور بڑا بھائی جو بمشکل چودہ پندرہ برس کا ہے گھر کے بقیہ افراد سے ناراض رہتا ہے کہ وہ اس کا ذرا بھی خیال نہیں رکھتے ہیں، اسے یہ شکایت اپنی ماں سے بھی ہے۔

یہ سو فیصد نفسیاتی مسئلہ ہے جس کی بنیادیں گہری ہیں۔ اصولاً سلطان صاحب کو کسی نفسیاتی معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

لیکن وہ یہ مشورہ فضول سمجھتے ہیں۔ ان کے خیال میں ان کے بچے پر کسی نے کچھ کر دیا ہے۔

یہ بچہ ذہین ہے۔ ذہین بچوں کا مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ انہیں سنبھالنا آسان نہیں ہوتا ہے۔

بہت سے والدین اپنی الجھنوں اور پریشانیوں کے باعث سخت انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ وہ سوچے سمجھے بغیر فیصلے کر کے ماحول کو مکدر کرنے کے ساتھ بچوں کے درمیان ذاتی فاصلہ بھی بڑھاتے ہیں۔

بچوں کے معاملے میں والدین کو غیر جانبدار بن

کر فیصلہ کرنا چاہیے۔

یہ بچوں کے حق میں بھی بہتر ہے اور اس طرح والدین خود بھی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

بچوں کے لیے ماں اور باپ ہیں لہذا خود کو اسی روپ میں دیکھ کر فیصلہ کیجیے۔ بچے نہیں جانتے ہیں کہ ان کے والد کس قدر پریشان ہیں۔ نہ ہی وہ پریشانیاں حل کر سکتے ہیں۔

ہاں ان سے گھل مل کر ذہنی کوفت اور بیزاری سے نجات پاسکتے ہیں۔

لڑ جھگڑ کر بچے بات ڈھنگ سے نہیں کہہ پاتے ہیں بلکہ جذبات میں کچھ کا کچھ کہہ جاتے ہیں۔ ممکن ہے حقیقت اس سے بہت مختلف ہو۔

ایلزبتھ کیری والدین کو مشورہ دیتی ہے کہ وہ خود بھی تحمل سے کام لیں اور بچوں کو پرسکون کرنے کی حکمت عملی اپنائیں۔ جب قدرے سکون ہو جائے تو پھر باری باری ہر بچے کی بات توجہ سے سنی جائے۔

اس موقع پر چھوٹے بچے کی بات پہلے سنیں۔ بچوں کی بات غصہ کے بغیر توجہ سے سنی جائے تو انہیں احساس ہوتا ہے کہ ان کی شخصیات کو تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ دوسرے فریق کے لیے نسبتاً ہمدردی سے سوچنے پر مائل ہوتے ہیں۔

چھ برس سے کم عمر کے تین بیٹوں کی ماں سونیا کا کہنا ہے کہ انہوں نے بچوں کے آرٹ ورک کے لیے ایک دیوار مخصوص کر دی ہے کہ تاکہ باقی گھر نقش و نگار سے محفوظ رہے۔

سونیا اور اس کے شوہر کا کہنا ہے کہ یہ مشکل کام ہے کہ بچوں کو اصولوں کا پابند بنایا جائے۔

سونیا ایسا کہتی ہے لیکن درحقیقت یہ ناممکن نہیں

والدین اصول تو طے کر لیتے ہیں مگر خود ان پر مستقل مزاجی سے عمل نہیں کرتے۔ اپنی مصروفیات کی وجہ سے وہ لاپرواہی برتتے ہیں یا بھول جاتے ہیں کہ انہوں نے کیا اصول طے کیے تھے۔

بچوں کی تربیت میں ماں اور باپ دونوں ہی مثالی کردار ادا کرتے ہیں۔ بچوں کے جھگڑوں میں ماں عام طور پر ریفری کا کردار ادا کرتی ہے لیکن باپ کا مثبت رویہ بچوں میں تعاون کے جذبے کو ابھارتا ہے۔

تحقیق کے مطابق ایسے باپ جو بچوں سے جذباتی وابستگی رکھتے ہیں وہ اپنے طرز عمل سے بچوں میں باہمی تعاون کا جذبہ پروان چڑھاتے ہیں۔ والدین بچوں میں تعاون اور جدوجہد کے یقین کا احساس دلانے کے لیے ایسے کھیلوں کا انتظام کر سکتے ہیں جو سب مل کر کھیلیں۔

بچے باری باری صلاحیت کا مظاہرہ کریں اور جو بھی نتیجہ سامنے آئے اسے قبول کریں۔ ایسے کھیل کو ترجیح دی جائے جس میں ”اتفاق“ کے بجائے کوشش پر انحصار ہو۔ ٹیم بنا کر کھیل جانے والے گیمنز (مثلاً کیرم، لوڈو وغیرہ) کو ترجیح دی جائے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بچے گھر کے بڑوں میں اپنائیت اور قربت محسوس کر کے خود بھی ان جذبوں پر ماٹلہوتے ہیں۔

مشی گن یونیورسٹی سے وابستہ ماہر نفسیات برنیڈ اوولنگ کا کہنا ہے کہ ”بچوں کے سامنے اپنے جذبات کے بہتر انداز، معاملہ فہمی اور مصالحت کے ساتھ ایک دوسرے کی موجودگی میں خوش رہنے کا اظہار انہیں آئندہ زندگی کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایسے ماحول میں ایک گھر میں پروان چڑھنے والے بچے کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔



ہے۔ البتہ اس میں وقت لگتا ہے۔ انتہائی ضبط سے کام لینا پڑتا ہے لیکن جب بچے اصول سمجھ جاتے ہیں تو اس کی پابندی کو بھی ترجیح دیتے ہیں۔

وائر لو اونٹار یونیورسٹی سے وابستہ پروفیسر ایک ماہر اطفال کا کہنا ہے۔ ”والدین اصول تو طے کر لیتے ہیں مگر خود ان پر مستقل مزاجی سے عمل نہیں کرتے۔ اپنی مصروفیات کی وجہ سے وہ لاپرواہی برتتے ہیں یا بھول جاتے ہیں کہ انہوں نے کیا اصول طے کیے تھے۔ اس صورت میں بچوں کے جارحانہ انداز پر توجہ دی جاتی ہے مگر خود اصولوں کی خلاف ورزی نظر انداز کر دی جاتی ہے۔

بچوں کے نزدیک انفرادی حق اور ملکیت کے احساس کی طرح مستقل مزاجی بھی اہم ہوتی ہے۔ ضروری ہے کہ والدین خود بھی اصولوں کو ترجیح دیں۔ ٹی وی دیکھنے کا وقت ویڈیو اور کمپیوٹر گیمنز کی باری پڑھنے کا وقت، آرام کا وقت، جو بات بھی طے ہو اس پر عمل کیا جائے۔

بچوں کے مسائل حل کرنے کے لیے خود انہیں سوچنے اور فیصلہ کرنے کا موقع دیا جائے۔ پہلے یہ طے کیا جائے کہ مسئلہ کیا ہے...؟

اس کا حل کیا ہو سکتا ہے...؟

عام طور پر بچوں میں ٹی وی پروگرام دیکھنے پر تکرار ہوتی ہے، مثلاً ایک بچہ کارٹون دیکھنا چاہتا ہے تو دوسرا بچہ کھیل کا کوئی پروگرام یا کوئی فلم۔ انہیں آپس میں کسی ایک چینل پر متفق ہونے دیں۔

زندگی کا نازک اور حساس دور

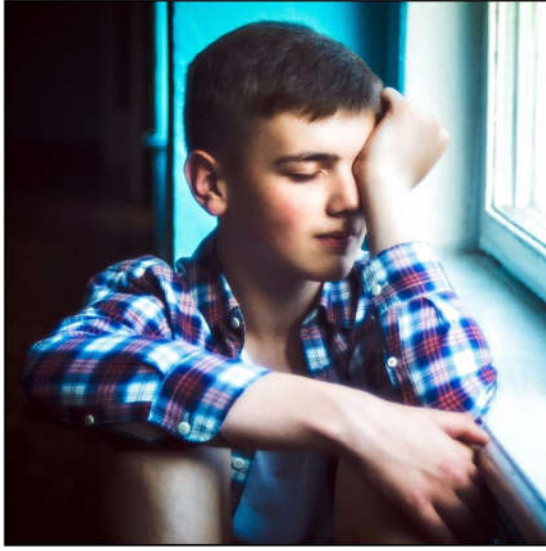
گور بلوغت

آہستہ آہستہ بچپن کا دور ختم ہوتا ہے، انگلوں اور حسرتوں کا ایک حسین دور آیا چاہتا ہے۔ اس حسین دور کو دور بلوغت کہا جاتا ہے۔ بچپن کے دور میں بارش کے پانی میں تیرتی ہوئی کاغذ کی کشتی حقیقت

داخل ہوتا ہے۔

آپ نے کبھی آگ پر رکھی ہوئی کیتلی کا مشاہدہ کیا ہے تو دیکھا ہو گا کہ پانی کھولنے کا عمل بالکل اچانک

شروع ہوتا ہے جبکہ پانی خاصی دیر پہلے سے آگ پر رکھا ہوا ہوتا ہے۔ بلوغت پر بھی یہی مثال صادق آتی ہے۔ جو چیز پک رہی ہوتی ہے اسے ہارمون کہتے ہیں۔ جسم کے وہ غدود جو ہارمونز پیدا کرتے ہیں ایک مخصوص عمر



کا گمان ہوا کرتی تھی۔ دور بلوغت کے شروع ہوتے ہی گمان حقیقت کا روپ دھارنے لگتے ہیں۔

بلوغت کی عمر کے بارے میں ماہرین نے مختلف آراء کا اظہار کیا ہے۔ اس سلسلے میں ایک غلط اور بے بنیاد تصور

کو پہنچ کر پک جاتے ہیں یعنی Boiling Point کو پہنچ جاتے ہیں۔

ہارمون ایک یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے تحریک کرنا، ہجما پیدا کرنا یا عمل کا آغاز کرنا۔

عمر کے اس دور میں بچوں کا رویہ اچانک ہی بدل جاتا ہے۔ رویے میں تبدیلی کا یہ عمل عموماً چودہ پندرہ برس کی عمر میں ہوتا ہے۔ بچے والدین سے دور دور رہنے لگتے ہیں۔ دوستوں کے حلقے میں ان کا دل زیادہ لگتا ہے۔ وہ جب بھی ساتھیوں کے درمیان ہوتے ہیں تو بلا ہیکان گفتگو کرتے ہیں۔ ماں یا باپ کے سامنے آکر

یہ ہے کہ پسماندہ اور خصوصاً گرم آب و ہوا سے باشندوں میں جلد بلوغت آ جاتی ہے۔ ماہرین اور سائنس دانوں نے اس خیال کو رد کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ والدین کے مقابلے میں نئی نسل میں بلوغت جلد آنے کے سائنسی ثبوت زیادہ موجود ہیں۔ اس کا سبب کچھ اور نہیں بہتر صحت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ ماضی میں لڑکیاں پندرہ یا اس سے زیادہ برس کی عمر میں سن بلوغت کو پہنچتی تھی جبکہ اب بارہ تیرہ برس میں پہنچ جاتی ہیں۔ اس میں ان کی جسمانی ساخت صحت اور موروثی خصوصیات کا

جیسے بولنا ہی بھول جاتے ہیں۔

ہیں۔ تاہم ان چند رہنما باتوں کو اپنا کر والدین اپنے بچوں کو خود سے دور ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ہر عمر کے بچے اپنی باتیں سنانا چاہتے ہیں۔ نوبالغ بچے بھی اسی زمرے میں شامل ہیں۔ چھوٹے بچوں کو گھر کے بڑے بہت توجہ دیتے ہیں لیکن وہ جوں جوں بڑے ہوتے ہیں، گھر کے ماحول، والدین کے رویے، روک ٹوک اور تنقیدی انداز کے باعث اپنے خول میں سمیٹنے لگتے ہیں۔

کو لمبیا میڈیکل سینٹر (نیویارک) سے وابستہ ڈاکٹر کنڈانس ارکسن کہتی ہیں۔ ”دور بلوغت میں بچے اپنا اظہار چاہتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول ”کہنے“ کے لیے سازگار ہو۔ اسے کسی خوف کے بغیر اپنی باتیں کہنے کی فضاء میسر ہو تو وہ گھریا والدین سے دور نہیں ہوگا۔ عمر کے اس حصے میں نت نئی تبدیلیوں سے دوچار ہونے

والے لڑکے اور لڑکیاں اپنے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی چاہتے ہیں۔ وہ مسائل پر تبادلہ خیال کے طلب گار ہوتے ہیں اگر انہیں والدین کا مثبت رویے ملے تو وہ انہی کو دوست بنا لیں گے۔ اپنی عمر اور اپنے جیسے مسائل اور سوچ رکھنے والے دوستوں سے رجوع نہیں کریں گے۔ خوش گوار ماحول میں تبادلہ خیال کے مواقع اس کا بہترین حل ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ رات کا کھانا ایسا ہی ایک موقع بن سکتا ہے۔ والدین چاہے کتنے ہی مصروف ہوں انہیں رات کے کھانے کے لیے ایک ساتھ ہونا چاہیے۔ بچوں کو والدین کی بھرپور اور مثبت توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نامساعد حالات میں بھی والدین کی توجہ بچوں کا حوصلہ بڑھاتی ہے۔ انہیں آئندہ کامیابیوں کے لیے

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یہ تبدیلی دور بلوغت کے آغاز کی ایک علامت ہے۔ بچوں میں تبدیلی کا یہ عمل ہر معاشرے میں ہوتا ہے تاہم ترقی یافتہ معاشرے میں اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے جبکہ ترقی پذیر اور پسماندہ معاشروں میں زیادہ تر تو اسے محسوس ہی نہیں کیا جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ گیارہ برس کی عمر سے پہلے کے بچے اپنی ہر بات والدین سے کہنا چاہتے ہیں۔ اس وقت والدین ہی ان کی پہلی ترجیح ہوتے ہیں لیکن جوں جوں وقت گزرتا ہے ان کی ترجیحات یکسر بدل جاتی ہیں۔ ان کی پہلی ترجیح دوست ہوتے ہیں ان کے بعد ممکنہ طور پر استاد اور سب سے آخر میں والدین ہوتے ہیں۔

ایسا ہونا غیر معمولی بات نہیں تاہم جو والدین اس تبدیلی کا فہم رکھتے ہیں وہ حالات سے بخوبی نمٹ سکتے ہیں۔ بچوں کی نفسیات پر تحقیق کرنے والے ایک مصنف اور پروفیسر لارنس اسٹیزگ نے بیس ہزار سے زائد نوبالغوں کو اپنی تحقیق میں شامل کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جو بچے دور بلوغت میں اپنے والدین سے رابطہ میں رہتے ہیں اور انہیں اپنی روزمرہ مصروفیات سے آگاہ رکھتے ہیں وہ تعلیمی لحاظ سے بہتر ہوتے ہیں نیز نشہ اور منفی رجحانات سے دور رہتے ہیں۔

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے خوش گوار تعلقات قائم رکھنا نسبتاً مشکل ہے۔ سمجھدار والدین بھی اس میں دشواری محسوس کرتے

تیار کرتی ہے۔

بھاگتے ہیں جب وہ نصیحت پر اتر آئیں۔ عمر کے اس حصے میں بچے روک ٹوک یا کسی بھی ڈھب کی نصیحت پسند نہیں کرتے ہیں۔ انہیں اس عمر میں محتسب کے بجائے مشیر اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے والدین کا کردار ایک مشیر (کنسلٹنٹ) کی طرح ہونا چاہیے۔ ایک کاروباری مشیر معاملات کو ہاتھ میں نہیں لیتا ہے نہ ہی وہ حتمی فیصلے سنا تا ہے۔ وہ پوری توجہ سے سنتا ہے اور مسائل کے حل کے لیے امکانات کے انتخابات میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ کوئی ”حمقت“ کر بیٹھے تو اس پر نصیحتوں کی بوچھاڑ مناسب نہیں۔ غلطی کرنے والے بچے کو اپنی حماقت کا اندازہ لگانے کا موقع فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود ہی کسی نتیجے پر پہنچے۔

بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ والدین ان کے سامنے تکرار نہ کریں یقیناً اس پر عمل مشکل ہے لیکن ایسا کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے کئی صورتوں میں والدین بچوں کے سامنے جھگڑ بیٹھیں لیکن اس صورت میں ضروری ہے کہ ”جھگڑے“ کو مناسب انداز سے بچوں کے ”علم“ میں لاتے ہوئے نمٹا لیا جائے۔ یہ اس بات کی علامت ہوگا کہ اب ماں باپ کے درمیان کوئی اختلاف نہیں وہ ایک ہیں۔ میاں اور بیوی کے مابین اختلافات ہو سکتے ہیں لیکن انہیں دور بھی کیا جاسکتا ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے سمجھوتے کیے جاتے ہیں۔ بالآخر اگر ایسا نہ بھی ہو تو اختلافات کا بچوں کے سامنے اظہار نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ بچے کی تربیت میں والدین کو ہم آہنگ اور متفق ہونا چاہیے۔

تیس برس کے دوران ہزاروں بچوں سے رابطہ کے بعد ایک کتاب کی صورت اپنے مشاہدات کا نچوڑ پیش کرنے والی ٹیچر سینسنی روبن کا کہنا ہے۔ ”ممکن ہے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا (خواہ رات کے کھانے پر) والدین کے لیے اہمیت نہ رکھتا ہو لیکن یہ بچوں کے لیے غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران بچوں کی باتوں میں والدین کی دلچسپی، ان میں اپنی اہمیت کا احساس پران چڑھاتی ہے۔ ضروری ہے کہ روزانہ کم از کم رات کا کھانا بچوں کے ساتھ کھایا جائے ان کی باتیں سنی جائیں اور اس دوران خوش گو اور ماحول رکھا جائے۔

بچوں سے رابطہ مضبوط بنانے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ ایسے مواقع پیدا کی جائیں جب والدین کسی اور مصروفیت کے ساتھ گفتگو کر سکیں۔ اس میں گفتگو سے زیادہ زور اس سرگرمی پر ہوتا ہے جو اپنائی جاتی ہے۔

ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ ”یہ والد کے لیے زیادہ اہم ہے کہ وہ بچے کے ہمراہ کسی مصروفیت میں وقت گزارے۔ ٹی وی دیکھنا، بازار تک سفر، باغبانی یا کوئی کھیل اسے اس بات کے مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ بچوں سے گپ شپ کر سکے۔ یہ گپ شپ سرسری انداز سے ہوتی ہے اس میں بچے کے ٹیچر، دوستوں وغیرہ کے متعلق اظہار خیال ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد سنجیدہ نوعیت کا تبادلہ خیال نہیں ہے۔ یہ صرف خیالات جاننے کا ایک ذریعہ ہے۔

دور بلوغت میں بچے والدین سے اس وقت دور

لیے تحریر (یا اس حوالے سے کسی مضمون / کتاب) کی مدد لی جاسکتی ہے۔

بہت سی صورتوں میں بچوں کو صرف اور صرف ہمدردانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اداسی یا دکھ کا ازالہ پوچھ گچھ یا جرح سے نہیں ہو سکتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں کہ کب ایسا کیا جائے تاہم جب بچے کندھے پر سر رکھ کر رونے میں سکون محسوس کرے تو اسے رونے دیں۔ اس سے کچھ مت پوچھیں۔ اس کے دل کا غبار چھٹ جانے دیں۔

دور بلوغت سے گزرنے والوں کے لیے اس دور کی باتیں بھولی بسری یادیں بن جاتی ہیں۔ اس اعتبار سے ماہرین ”بڑوں“ کے لیے بھی رہنمائی ضروری خیال کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دور بلوغت سے گزرنے والے بچوں کی تربیت اور پرورش خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ اس عمر کے حصے میں بچے کو صرف اور صرف ایک سمجھدار اور ذہین فرد کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے قریب ایسا فرد ضروری ہے جو وقت پڑنے پر ان کی مدد کر سکے۔ ماں یا باپ یہ کردار احسن طریقے سے ادا کر سکتے ہیں۔

دور بلوغت بچے کی آئندہ زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتا ہے۔ وہ بہت سی تبدیلیوں سے گزر کر بہت کچھ سیکھ کر ایک نئی شخصیت میں ڈھلتے ہیں، اس دورانیے میں ان کی حفاظت اور رہنمائی نسبتاً مشکل کام ہے لیکن سمجھدار والدین اپنے ”حصول“ پر ساری زندگی کے لیے خوشی اور اطمینان کا سرمایہ حاصل کر لیتے ہیں۔



بچوں کی نگرانی ضروری ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں اس نگرانی کا احساس نہ ہو۔ ماہرین کے نزدیک گھر کا ماحول اس انداز سے ہو کہ بچوں کو ”پرائیوسی“ حاصل ہونے کا احساس رہے۔ گھر کا کوئی گوشہ ایسا ضرور ہونا چاہیے جو انہیں اپنی ملکیت محسوس ہو۔ وہ اس جگہ رہنا پسند کریں۔ یہ گوشہ گھر سے منسلک مگر نسبتاً الگ تھلگ ہو جہاں وہ رہ سکیں، کھیل سکیں، یا دوستوں کے ساتھ وقت گزار سکیں۔

یہ صورت حال اس اعتبار سے مفید ہے کہ اس طرح بچے گھر میں رہتے ہیں، کسی اندیشے کے بغیر اپنی محفل جما سکتے ہیں اور یہ کہ ان کی مصروفیات پر نگاہ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے بہت سی جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ بیشتر والدین بچے کے اس رویے پر پریشان ہو جاتے ہیں مگر یہ رویہ دور بلوغت کا ایک حصہ ہے۔ کئی بچے عمر کے اس حصے میں والدین سے دور ضرور بھاگتے ہیں مگر والدین کو اس سے دور نہیں ہونا چاہیے۔

بچے اور والدین کے درمیان رابطہ کے لیے ضروری ہے کہ والدین وہ انداز اپنائیں جو بچوں کو ان کی باتیں سننے پر آمادہ کرتا ہو اور وہ ان سے اپنی باتیں کہنے میں کوئی جھجک محسوس نہ کریں۔ بہت سی باتیں تحریری صورت میں زیادہ موثر ہوتی ہیں۔ خصوصاً وہ باتیں جو والدین اپنے بچوں سے کہنا دشوار سمجھتے ہیں۔ دور بلوغت میں آنے والی ہنگامہ خیز تبدیلیاں بچوں کو بھٹکا سکتی ہیں۔ انہیں بھٹکنے سے بچانے کے

حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات ذہنی دباؤ اتنی شدت اختیار کر لیتا ہے

ٹینشن سے دوری! صحت مند زندگی کے لیے ضروری...

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ تقریباً 75 فیصد امراض کا تعلق ٹینشن سے ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں ذہنی دباؤ اور ٹینشن میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق ”دنیا کی آبادی کا تقریباً بیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔“

کہ مریض خود کشی کی کوشش بھی کرنے لگتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے۔

ہمارے ملک میں چونکہ معاشی دباؤ زیادہ ہے اس لیے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب زیادہ ہوگا۔ ٹینشن کیا ہے...؟

ماہرین کا خیال ہے کہ احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی ٹینشن پیدا ہوتی ہے۔ معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں، ایک سروے کے مطابق ”مرد پانچ فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں، جبکہ خواتین نو فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں۔“

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پروان چڑھنے لگیں اور نتیجتاً وہ چیخنے چلانے لگے یا پھر چپ سادھ کر اپنے بیگانوں سے بے نیاز ہو جائے۔

یہ ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس کا ادراک بہت کم لوگوں کو ہوتا ہے۔ اسی لیے وہ اس کے مناسب علاج کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔



ٹینشن کے اسباب و علامات

اس مرض کا آغاز جذباتی، سماجی یا معاشی حادثے سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے ہوتا ہے ابتداء میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔

ٹینشن کی دیگر وجوہات میں خود رحمی، تاسف اور اپنے آپ کو الزام دینا بھی شامل ہیں۔ بعض اوقات انسان کسی بھی حادثے یا واقعہ کا ذمہ دار اپنے آپ کو ٹھہرانے لگتا ہے جس کی بناء پر وہ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

انسانی صحت پر اثرات

ذہنی دباؤ اور تناؤ کی وجہ سے انسان مختلف چھوٹی بڑی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ان میں سے بعض بیماریاں خطرناک اور پیچیدہ شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

ماہرین اعصاب نے تحقیق کے بعد پتہ چلایا ہے کہ دباؤ اور امراض میں گہرا تعلق ہے۔ فکر و پریشانی اور تناؤ کے حالات طویل عرصے تک برقرار رہنے سے جسم کا نظام مدافعت کمزور اور ناقص ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم میں کئی کیمیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ ان سے ہارمونز متاثر ہوتے ہیں اور جسم میں مضر کیمیائی رد عمل ہوتے ہیں جن سے توانائی میں کمی آتی ہے۔ ٹینشن کئی امراض کا سبب بنتی ہے جن میں سے اہم درج ذیل ہیں۔

آنتوں کا دمہ۔

امراض قلب۔

ہارمونز کی بے قاعدگی۔

تھکان۔

آنتوں کا دمہ

ذہنی دباؤ، جذباتی ہيجانات، ٹینشن اور پریشانی جیسے عوامل آنتوں کی زود حسی کی کیفیت میں

شدت پیدا کر دیتے ہیں۔ بد ہضمی، دست یا پیچش، قبض، متلی، پیٹ میں اٹنٹن، ذہنی تناؤ اور دیگر کئی پریشان کن امراض کا سبب آنتوں کی زود حسی بھی ہو سکتی ہے۔ اسے طبی ماہرین ”آنتوں کا دمہ“ کہتے ہیں یہ خطرناک عارضہ بغیر کسی انفیکشن کے محض ذہنی پریشانیوں سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

مریض کے پیٹ کے امراض کا اصل سبب معدے یا آنتوں میں کسی قسم کا انفیکشن نہیں ہوتا بلکہ کوئی چیز آہستہ آہستہ نظام انہضام پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے اور وہ پراسرار چیز ”اعصابی تناؤ“ یا ”ٹینشن“ ہوتی ہے۔

امراض قلب

ذہنی اور نفسیاتی دباؤ خون کی گردش اور بہاؤ میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ غصے کی وجہ سے خون کا جمننا آزادانہ اور بلا روک ٹوک جاری رہتا ہے۔ تیز رفتار خون جسے ہوئے خون کے ان لو تھڑوں کو اپنی مقررہ جگہ سے ہٹا کر دوران خون میں آزاد چھوڑ دیتا ہے جو بعد میں خون کی تپلی نالیوں میں پھنس کر وہاں خون کی روانی کو روک دیتے ہیں اور یوں غشی یا ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق غصے کے دوران یا بعد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات

جسم کے اندر بہت سی غدودی رطوبتیں پیدا ہو کر خون میں شامل ہوتی ہیں اور جسم کی نشوونما کا پیچیدہ عمل بڑی باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھتی ہیں۔ غالباً جسم کا ہر خلیہ کوئی نہ کوئی رقیق مادہ بناتا

ٹینشن کا علاج

اور احتیاطی تدابیر

ٹینشن کسی جنون یا پاگل پن کا نام نہیں ہے بلکہ کوئی بھی شخص ٹینشن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں گھر والوں اور متعلقہ افراد کو چاہیے کہ مریض کے ساتھ محبت اور اپنائیت سے پیش آئیں۔

اس مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ٹینشن کا ابتدائی اور موثر ترین علاج گفتگو ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے پاس جو افراد علاج کے لیے آتے ہیں وہ ان سے کہتے ہیں کہ بولیں، باتیں کریں، احساسات اور جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں، خاموش رہنے یا اندر ہی اندر کڑھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہتر حل ہے۔

ٹینشن کا تعلق حالات سے ہے۔ جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو انسان کسی بھی وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے لیکن اس میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر فرد کردار، سوچ اور رویے کو حقیقی مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کرے اور اپنی صحت کا خیال رکھے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لیے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خاص خیال رکھیں۔

خوراک اور صحت کی دیکھ بھال ہر عورت کے لیے ضروری ہے کیونکہ گھر عورت سے ہی چلتا ہے۔ ایک صحت مند اور پُر جوش عورت ہی بہتر

ہے۔ یہ مادے ”ہارمونز“ اور ”کولیونز“ کہلاتے ہیں۔ صحت کی حالت میں ان کے درمیان عمدہ توازن رہتا ہے لیکن تشویش و اضطراب اسے درہم برہم کر دیتا ہے۔ بلبے پر اثر انداز ہو کر ذیابیطس کا مرض پیدا کرتا ہے۔ گلہڑ کا مرض تھائی رائیڈ غدودوں کے زیادہ متحرک ہونے سے پیدا ہوتا ہے اور اس کی بڑی وجہ حد سے زیادہ پریشانی اور تشویش ہے۔

ٹینشن کی وجہ سے گردوں کے اوپر واقع غدود ایڈرینالین زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ دل تیزی سے دھڑکتا ہے خون کی نالیاں سکڑتی ہیں اور تمام اعضاء کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

تھکان

ہر وقت پریشان رہنے سے انسان زیادہ تھکتا ہے کام کرنے سے نہیں۔

ہر وقت پریشان رہنے سے انسانی جسم پر برا اثر پڑتا ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور جسمانی قوت کے ذخائر ختم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے انسان تھکن، افسردگی اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ نیند بخوبی نہیں آتی۔ سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے۔ الغرض ٹینشن انسانی جسم اور صحت کا دشمن ہے اس لیے اس کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اسے اپنے اوپر طاری ہونے دیں۔ بلکہ اس کے سدباب کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔

میں مبتلا ہیں یا تنہا ناقابل برداشت محسوس ہو تو تھوڑی سی دیر کے لیے مصروفیات روک دیں اور اس بات کی زیادہ فکر نہ کریں کہ یہ کام ارجنٹ یا فوری نوعیت کا ہے۔ تھوڑی دیر کے لیے پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ اپنے معمولات میں تبدیلی لائیں تو اور بہتر ہے۔ کسی تفریحی مقام پر کچھ وقت گزاریں۔ کوئی ایسا کام کریں (مثلاً مطالعہ، باغبانی وغیرہ) جس میں فرحت محسوس کریں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کیجیے۔ کسی پرانے دوست سے گپ شپ کا اہتمام کیجیے۔ وقت کو خود پر طاری مت کیجیے۔ اطمینان سے اپنی مصروفیات جاری رکھیں۔



طریقے سے گھر چلا سکتی ہے۔ ہلکی پھلکی ورزش کی عادت تناؤ اور تفکرات سے نجات دلا سکتی ہے۔

پیدل چلنا اور یوگا بہترین ورزش ہے۔ پابندی سے نماز پڑھنے (خصوصاً تہجد کی عادت اپنانے) تلاوت کرنے، دوسروں کے دکھ درد میں شریک ہونے سے بھی روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ مثبت سوچ اور صحت مندانہ رویے کی حامل اور عبادت گزار خواتین کو فینشن سے خوف زدہ ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے، اگر خدا نخواستہ یہ حملہ آور بھی ہو تو ان خواتین کو اس سے نمٹنا بخوبی آتا ہے۔

جب بھی محسوس کریں کہ شدید قسم کے دباؤ

چینی کا قدرتی متبادل پودہ.....

اس کے صرف دو پتے چائے کو میٹھا کر دینے کے لیے کافی ہیں۔



کروڑوں پاکستانی عوام ذیابیطس کے عارضہ میں مبتلا ہیں، اور اس تعداد میں روز بروز تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ چینی کے زیادہ استعمال خصوصاً حد سے زیادہ کولڈرنک پینے سے نوجوانوں میں تولیدی جراثیم ختم ہو سکتے ہیں اور

دوسری جانب یہ بچوں اور بچیوں کے قد چھوٹے رہ جانے کی وجہ بھی بن رہی ہیں۔

ذیابیطس سے بچنے کے لیے ماہرین نے ایک قدرتی پودے ”اسٹیویا“ کے بارے میں بتایا ہے، یہ پودہ چینی کا متبادل اور ذیابیطس کا قدرتی علاج ہے۔ قدرت نے اس پودے میں مٹھاس رکھی ہے، اس لیے اسے آسانی سے چینی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے، اس کے صرف دو پتے چائے کے ایک کپ کو میٹھا کر دینے کے لیے کافی ہیں۔ یہ پودہ پاکستان کے تقریباً تمام شہروں میں دستیاب ہے، اسے گملے میں بھی اگایا جاسکتا ہے اور بڑے پیمانے پر کاشت کے ذریعے ملک و قوم کے لیے زر مبادلہ مبادلہ کمایا جاسکتا ہے۔



Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

تھائی رائیڈ گلینڈ

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلینڈ لے کر پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند ہفتے یا ماہ میں یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے دوسرے بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔ یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ غذا میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بڑا ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے مچھلیاں وغیرہ اور کھانے میں وہ نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

آہستہ نارمل ہوتا چلا جاتا ہے۔

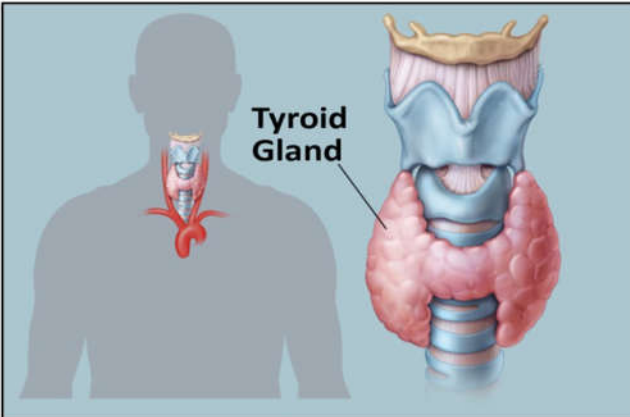
ہائپر تھائی رائیڈزم

اس حالت میں ہوتا یہ ہے کہ خون میں تھائیروکسن کی شمولیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہ لڑکوں سے زیادہ لڑکیوں میں عام ہے لیکن یہ سات برس سے کم عمر میں بہت کم ہوتا ہے۔

اس کا عام طور پر سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کا مدافعتی نظام کچھ اس طرح بے ترتیب ہو جاتا ہے کہ اینٹی باڈیز کی پیداوار زیادہ ہو کر یہ نظام خود اپنے ہی خلیوں کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ جسم کی مجموعی کارکردگی اور نشوونما کو فعال رکھتا ہے۔

تتلی کی شکل کا یہ گلینڈ گلے میں آواز کے باکس کے اوپر ہوتا ہے۔ یہ گلینڈ جو ہارمونز پیدا کرتا ہے ان میں ایک تھائی روکسن ہے جو انسانی جسم میں غذائی تحلیل کے عمل اور جسمانی و جنسی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تھائی روکسن کی کم مقدار ہائپر تھائیرائیڈزم Hypothyroidism کی نشاندہی کرتی ہیں جبکہ زائد مقدار Hyperthyroidism کی علامت ہے۔



کبھی کبھی نومولود بچے میں ہائپر تھائیرائیڈز کی موجودگی نقصان دہ ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچے کی ماں کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ تین ماہ کے اندر بچے کے جسم سے یہ اثرات دور ہونے لگتے ہیں اور وہ آہستہ

کے ذریعے اس کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار معلوم کی جائے اگر یہ مقدار زیادہ ہے تو ڈاکٹر بچے کو اینٹی تھائی رائیڈ دوائیں تجویز کرتے ہیں۔ تاکہ وہ خون میں موجود تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی غیر ضروری سرگرمیوں کو کنٹرول کر سکیں۔



یہ علاج اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک تھائی رائیڈ گلیٹنڈ مکمل طور پر نارمل حالت میں کام نہ کرنے لگیں اس علاج کی

مدت دو سال تک بھی ہو سکتی ہے۔

تقریباً ایک تہائی بچے اس علاج سے تندرست ہو جاتے ہیں۔ کچھ بچوں کو سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ غیر ضروری تھائی رائیڈ کو نکالا جاسکے۔

آج کل ریڈیو ایکٹیو آیوڈین کے ذریعے اس کا علاج عام ہوتا جا رہا ہے، یہ آیوڈین تھائی رائیڈ ہی سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ جسم کے اندر داخل ہو کر تھائی روکس کی غیر ضروری افزائش کو کم کر دیتا ہے۔

گوٹھر (Goitre)

گوٹھر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ میں سو جن کی کیفیت کا نام ہے۔ یہ عام طور پر تھائی روکسن کی مقدار یا اس کی پیداوار پر اثر انداز نہیں ہوتا لیکن اس کے سبب ہائپر تھائیرائیڈزم کی خرابی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

اس کی سب سے بڑی وجہ غذا میں آیوڈین کی

اس کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور خون میں تھائی روکسن کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔

علامات

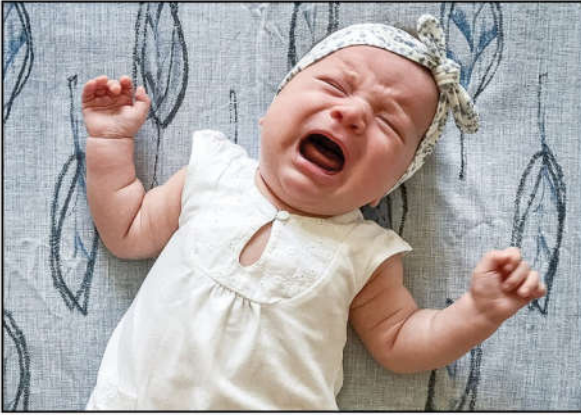
بچے بے چین اور ضدی ہو جائے، اسے سنبھالنا دشوار ہو، پسینے سے بھیگتا ہے، اس کی جلد چمکتی ہوئی دکھائی دے، اس کے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہونے لگے اور بھوک بڑھ جائے، لیکن کھاتے رہنے کے باوجود اس کے وزن میں کوئی اضافہ نہ ہو۔

عام طور پر بچے کے مزاج میں چڑچڑاپن شامل ہو جائے اس کی آنکھیں باہر کو نکلتی ہوئی محسوس ہوں اور بہت تیزی سے اس کیفیت میں اضافہ ہو، وہ جب ہاتھ پھیلانے تو اس کے ہاتھوں میں ہلکی سی لرزش بھی ہو۔

اسکول میں بچے کی کارکردگی خراب ہونے لگے کیونکہ ایسی حالت میں وہ تعلیم پر توجہ نہیں دے پاتا اور بے چین رہتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ بلڈ ٹیسٹ



کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بڑا ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے مچھلیاں وغیرہ اور کھانے میں وہ نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

علامات

گردن کے اگلے حصے پر سوجن۔
لڑکپن میں ہائپر تھائیرائیڈزم کی علامات زیادہ عام ہیں۔

کیا کرنا چاہیے...؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ گوٹھر کی وجوہات کا تعین کر کے تھائی روکسن ری پلیسمنٹ تھراپی بھی تجویز کی جاسکتی ہے۔

عام طور پر لڑکیوں میں دوران بلوغت ہونے والا گوٹھر کا مرض بروقت مناسب علاج سے ختم ہو جاتا ہے۔

(ہائپیو تھائیرائیڈزم) تھائی رائیڈ غدود کے افعال

میں کمی نوعیت

یہ مرض تھائی رائیڈ گلیٹنڈز کی ست یا کم کارکردگی کی نشان دہی کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلیٹنڈز سے خارج ہونے والا ہارمون جسم کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔

اس کی پیدائش بچے میں رحم مادر ہی میں ہونے لگتی ہے اور ساری زندگی اس کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں ذہنی نشوونما کے لیے تھائی روکسن کا کردار اہم ہے۔

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلیٹنڈ لے کر پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند ہفتے یا ماہ میں یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے دوسرے بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔

علامات

نومولود میں بعض اوقات اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اس کی علامتوں میں سے ایک عام طور پر خشک اور ٹھنڈی جلد ہے۔ خاص طور پر چہرے، ہاتھوں اور پیروں کی۔

تیز اور غیر معمولی رونے کی آواز کیونکہ عموماً نومولود بچہ کم رویا کرتا ہے۔

بچے کی حرکات و سکنات میں بہت سستی ہو۔ باہر کو نکلی ہوئی زبان، سانس لینے اور دودھ وغیرہ پینے میں دشواری۔

پیٹ کی تکلیف بعض اوقات ہر نیا بھی ہو جاتا ہے۔

بچے کے سر کے بال پتلے خشک اور چمٹے ہوئے ہوں۔

بچے کو قبض ہو جاتا ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کو دو ہفتوں سے زائد

یرقان رہے۔

بچے کی جسمانی نشوونما میں کمی محسوس ہو۔

خاص طور پر اس کی ٹانگیں چھوٹی دکھائی دیتی ہوں۔

چونکہ اس مرض میں ہڈیاں سست رفتاری

سے بڑھتی ہیں بچے کا تالو غیر معمولی طور پر بڑا

دکھائی دیتا ہے۔ جو دوسرے بچوں میں نہیں ہوتا۔

کیا کرنا چاہیے...؟

جیسے ہی بچے کو ہائپو تھا ئیر ایڈزم تشخیص ہو جاتا

ہے اسی وقت ڈاکٹر کے مشورے سے اسے منہ کے

ذریعے تھائی روکسن دینا شروع کر دیا جاتا ہے۔

بچے کے دو ماہ کے ہوتے ہی ری پلیمینٹ

تھراپی کا عمل شروع کیا جاتا ہے۔

علاج کے ابتدائی دنوں میں یہ ایک عام سی

بات ہے کہ بچے کا وزن کم ہونے لگے اور وہ بہت

بے قرار اور بے چین ہو۔

مناسب علاج کے بعد بچے سنبھل جاتے ہیں

اور ان کی ذہنی و جسمانی بڑھوتری ہونے لگتی ہے۔

کبھی کبھی یہ مسئلہ بڑے بچوں کے ساتھ

بھی ہو جاتا ہے۔

اس سے پہلے وہ بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ہو سکتا

ہے کہ ان کی ذہانت کو ان کے اسکول میں مثال کے

طور پر پیش کیا جاتا ہو، لیکن جیسے ہی انہیں یہ مرض

ہوتا ہے اور تھائی روکسن علاج شروع ہوتا ہے ابتدا

میں ان کی ارتکاز کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

وزن میں بھی کمی ہونے لگتی ہے مگر پھر کچھ

عرصے میں بچے کی نشوونما بہتر ہونے لگتی ہے اور وہ

اپنے ارد گرد کے حالات میں بھی دلچسپی لینے لگتا ہے۔

ٹیسٹ

بچے میں اس مرض کا سراغ لگانے یا تصدیق

کرنے کے لیے اس کی پیدائش کے چھ دنوں بعد

ہی اس کا خون ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس میں

ہائپو تھا ئیر ایڈزم اور فینائل کیٹو نریا کی کیفیت کو

جانچا جاتا ہے۔

❄

زیتون کا تیل انسانی صحت اور جلد کی خوبصورتی کیلئے موثر قرار

تحقیق کے مطابق زیتون کو انسانی صحت اور جلد کی خوبصورتی کیلئے موثر قرار دیا گیا ہے۔ دنیا بھر میں

تیار کی جانے والی بیوٹی پروڈکٹس میں زیتون کے تیل کا استعمال لازمی سمجھا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق

زیتون کے تیل سے تیار کیا گیا کھانا جسم کے تمام اعضا کو اندرونی طور پر مضبوط بناتا ہے اور قوت بخشتا

ہے۔ زیتون کا تیل جسم کے مسام بند نہیں ہونے دیتا۔ جلد کو تروتازہ رکھنے کیلئے زیتون کا تیل مفید

ہے۔ زیتون کا تیل جھریوں کے خاتمے اور بالوں کے امراض کے لیے بھی موثر ہے۔ رات کو

سونے سے پہلے ہاتھوں اور پیروں پر زیتون کے تیل کا مساج کرنے سے ہاتھ اور پیروں اور ملائم رہتے

ہیں۔ زیتون کے تیل ملے پانی سے نہانے سے جلدی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔



بڑھاپے میں کمی لائی جاسکتی ہے



تیز چہل قدمی یا سائیکل چلانا نہ صرف صحت کے لیے فائدہ مند ہے بلکہ یہ بڑھاپے کی جانب سفر بھی سست کر دیتا ہے۔ یہ دعویٰ امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ تحقیق کے مطابق ہلکی پھلکی ورزش جیسے تیز چہل قدمی یا تیز رفتاری سے سائیکل چلانا نہ صرف جسمانی دفاعی نظام کو بہتر، ذہن کو تیز، نیند میں مددگار اور مسلز کے لیے اہم ہے بلکہ یہ جسمانی خلیات کی توڑ پھوڑ کو بھی سست کر دیتی ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ یہ عادت خلیات کے اسٹرکچر کو دوبارہ بنانے میں مفید ہے۔

کہا جاتا ہے کہ بڑھاپا آگیا ہے۔ لیکن اگر ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن سے جھریاں کم ہوں تو پھر بڑھاپا بہت دیر بعد آئے گا۔ آئیے چند ایسی غذاؤں کے بارے میں جانتے ہیں۔

مچھلی

مچھلی میں اومیگا تھری کی بھرپور مقدار موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے انسانی جلد نرم و ملائم اور خوبصورت رہتی ہے۔

ناریل

اگر جلد پر کیل مہاسے ہوں تو ناریل کا وافر استعمال کیا جائے۔ جلد کو دانوں سے نجات دیتا ہے۔ جلد کو تازہ رکھے گا جس سے عمر کم معلوم ہوگی۔

تحقیق کے مطابق یہ جسمانی سرگرمیاں عمر بڑھنے سے جسم میں آنے والی تبدیلیوں کے عمل کو سست کر دیتی ہیں اور ایسا کسی بھی قسم کی ادویات سے کرنا ممکن نہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ بنیادی سائنسی ڈیٹا اس خیال کو سپورٹ کرتا ہے کہ جسمانی سرگرمیاں بڑھاپے کی روک تھام یا اسے التواء میں ڈالنے کے لیے ضروری ہیں اور ان کا کوئی اور متبادل نہیں۔

امریکہ میں ایک اور تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھانے کی مقدار میں ذرا سی کمی بڑھاپے کی جانب لے جانے والے جسمانی عمل کی رفتار سست کر دیتی ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ انسان کی جلد پر جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں اور وہ ڈھلک جاتی ہے جس پر

زیتون

زیتون میں اولک ایسڈ پایا جاتا ہے جو اومیگا تھری کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ زیتون میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ جسم میں چکنائی کی ضروریات پوری کرتا ہے اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

چاکلیٹ

سیاہ چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو جلد کو سورج کی تیز روشنی سے محفوظ رکھتے ہیں اور ساتھ ہی بڑھاپے کو آنے سے روکتے ہیں۔ ڈارک یا سیاہ چاکلیٹ میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈینٹ کی مقدار سبز چائے اور بلیو بیریز سے بھی زیادہ ہے۔

سرخ مرچیں

ان میں وٹامن A اور E کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ جلد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں بائیوفلیونائیڈز (Flavonoids) بھی پائے جاتے ہیں جس کی وجہ جلد میں نمی رہتی ہے اور وہ ملائم رہتی ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر کے فوائد کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ دنیا بھر کی کئی کمپنیاں اپنی جلد کی پراڈکٹس بنانے میں ٹماٹر کے اجزاء کا استعمال کرتی ہیں۔ ٹماٹر میں Lycopene پایا جاتا ہے جو کہ جلد کے علاوہ کینسر کے خلاف بھی اچھا کام کرتا ہے۔

بلدی

بلدی جلد کے لیے مفید ہے۔ بلدی میں ایک اینٹی آکسیڈینٹ Curcumin پایا جاتا ہے جو کہ جلد کے لئے مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے جلد نرم و ملائم رہتی ہے اور اس میں جھریاں نہیں پڑتیں۔

سائیکل چلانے کی عادت آہستہ آہستہ لوگوں میں سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ سائیکل چلانے سے بہتر کوئی ورزش نہیں۔ یہ ورزش بڑھاپے سے بھی دور رکھتی ہے۔

ایک مطالعے میں شوقیہ سائیکل چلانے والوں کا باقاعدہ ورزش نہ کرنے والوں سے موازنہ کیا گیا ہے۔ اس سے انکشاف ہوا ہے کہ سائیکل چلانے کا عمل پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے اور بڑھاپے کے باوجود بھی جسم کی چکنائیوں اور کولیسٹرول کو ایک خاص حد میں رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔

مردوں میں سائیکل چلانے کی عادت ان کے خاص ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار بھی بلند رکھتی ہے۔ ایک اور حیرت انگیز بات یہ بھی سامنے آئی ہے کہ سائیکلنگ کے مثبت اثرات انسانی نظام (ایمون سسٹم) تک پہنچتے ہیں جو ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے والا فطری نظام بھی ہے۔

یونیورسٹی آف برمنگھم میں بڑھاپے اور اندرونی سوزش کے انسٹیٹیوٹ کے سربراہ پروفیسر جینٹ لارڈ کہتے ہیں کہ سائیکل چلانے سے بہتر کوئی ورزش نہیں۔ پروفیسر لارڈ نے کہا کہ تحقیق بتاتی ہے کہ باقاعدہ ورزش بڑھاپے میں کئی مسائل حل کر سکتی ہے۔ ہم زیادہ عرصے تک زندہ تو رہے ہیں لیکن اس دوران صحت تباہ ہو جاتی ہے اور بیماریوں میں گھر جاتے ہیں۔ باقاعدہ سائیکل چلانے والوں کا بڑھاپا بہت حد تک بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے بشرطیکہ وہ اسے جاری رکھیں۔ سائیکل چلانے کا عمل قدرتی طور پر جسم کو کئی امراض سے دور رکھنے میں مدد دیتا ہے۔



آج کل ہڈیوں کے امراض عام ہو چکے ہیں۔
ہڈیوں کو صحت مند رکھنے اور بھڑبھڑے پن

کے مرض (OSTEOPOROSIS)

سے محفوظ رکھنے کے لیے ماہرین کی تجویز کردہ
کیلشیم کی مقدار لینا ضروری ہے۔

ناشپاتی کیلشیم کو جسم میں آسانی
سے جذب ہونے میں بہت

مدد دیتی ہے۔

ایک مشہور

کہاوت ہے کہ ایک

سیب روزانہ کھائیں

اور ڈاکٹر سے دور

رہیں، اب ایک نئی

تحقیق کے مطابق روزانہ

ناشپاتی کا کھانا بھی کئی امراض

سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے کئی اقسام

کے مفید پھل پیدا کیے ہیں اور ہر پھل میں بے شمار

طبی فوائد رکھ دیے ہیں، اس لئے روزمرہ کی

غذائوں میں استطاعت کے مطابق پھل بھی ضرور

شامل کرنے چاہئیں۔

دوسرے پھلوں کی طرح ناشپاتی بھی ایک

مفید و لذیذ پھل ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔

میٹھی ناشپاتی کو سیب سے اچھا سمجھا جاتا ہے،

اس لئے کہ یہ نزلے کو ختم کرتی ہے۔ پیاس بجھاتی

ہے۔ اس میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹ) کی مقدار

زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ معدے کو طاقت بخشتی اور

صفرے کی زیادتی کو ختم کرتی ہے۔

ناشپاتی تھے کو روکتی ہے۔ اس کو نچوڑ کر اس کے

رس کو پکا کر جمایا جاتا ہے، یہ دستوں کو روکتا ہے۔

ناشپاتی میں سوڈیم، پوٹاشیم، شکر،

فاسفورس، لحمیہ (پروٹین) اور حیاتین ج

(وٹامن سی) ہوتی ہے۔ نرم گودے

والی ناشپاتی کو ”گبو گوشہ“ کہتے

ہیں، اسے بچے پسند کرتے

ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ

عام ناشپاتی سے زیادہ

نرم ہوتی ہے اور آسانی

سے چبائی جاسکتی ہے۔

ناشپاتی کو چھلکے سمیت کھانا

چاہیے۔ اس لئے کہ اس کے

چھلکے میں بھی کئی صحت بخش

اجزاء پائے جاتے ہیں۔

ماہرین طب کے

مطابق ناشپاتی خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ یہ

بھوک بڑھاتی ہے۔ ناشپاتی کے رس میں شکر ملا کر

پینے سے صفاوی سر کے درد کے لیے مفید ہے۔

ناشپاتی سے تیار کردہ زعفرانی مرہا خوننی بوا سیر میں

مفید بتایا جاتا ہے۔ ناشپاتی کے رس میں کالی مرچ

اور نمک چھڑک کر پینے سے بد ہضمی دور ہوتی ہے

اور کھانے سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

مغربی ممالک میں ناشپاتی جلد کو تروتازہ اور

صحت مند رکھنے والا مفید ٹانک سمجھا جاتا ہے۔ جن

خواتین کی جلد خشک اور روکھی پھینکی ہو، انہیں

ناشپاتی



ہڈیوں کے امراض میں مفید

ناشپاتی ریشے اور وٹامن سی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جو جسمانی وزن کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

بھوک بھگائے اور شوگر سے بچائے

سیب اور ناشپاتی میں ریشے دار (فائبر) اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء خون میں شکر کی مقدار کو معمول پر رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔ ناشپاتی کھانے سے ٹائپ ٹو ذیابیطس مرض کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے۔

فائٹونیوٹریشنس اور ناشپاتی فائٹونیوٹریٹس (Phytonutrients) کی بہتات ہوتی ہے جن میں بہت سے مفید فلیوینوئڈز (Flavonoid) شامل ہیں۔ یہ پورے جسمانی مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں اور کئی اقسام کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم میں فری ریڈیکلز کی افزائش کو روک سکتے ہیں۔

ناشپاتی وزن گھٹائے

ایک درمیانے درجے کی ناشپاتی میں صرف 100 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس میں موجود فائبر کافی دیر تک بھوک کو دبائے رکھتی ہے۔ ناشپاتی میں بعض ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو وزن کو بڑھنے نہیں دیتے اور کم کیلوریز چکنائی جمع نہیں ہونے دیتی۔

ایک تجربہ ہی کر کے دیکھ لیجئے کہ دوپہر کے کھانے میں ناشپاتی استعمال کیجئے تو اول آپ کم

بقیہ صفحہ نمبر 126 پر ملاحظہ کیجئے

ناشپاتی کھانا چاہیے۔ ناشپاتی ہضم کے نظام کی کارکردگی کو بہتر کرتی ہے۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کے علاوہ مٹاپے کو بھی کم کرتی ہے۔

ناشپاتی کی شکل دل سے ملتی جلتی ہے، اس لئے اسے دل کو تقویت پہنچانے میں بھی مفید قرار دیا گیا ہے۔ تمام پھلوں کی طرح اس میں بھی گلوکوس کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جس کی وجہ سے یہ جسم کو توانائی فراہم کرتی اور تھکن کے احساس کو ختم کرتی ہے۔

ناشپاتی کے پاؤڈر سے دست آنا بند ہو جاتے ہیں۔ سفوف کو زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد مند مل ہو جاتے ہیں۔ ناشپاتی کے درخت کی لکڑی کی راکھ کھانے سے زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کولیسٹرول میں کمی

ناشپاتی میں ریشہ زیادہ مقدار میں ہوتا ہے، جو جسم کو نقصان پہنچانے والے کولیسٹرول میں کمی لا کر امراض قلب سے تحفظ دیتا ہے۔ ریشے سے بھرپور اس پھل کو کھانے سے فاج کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

سرطان سے تحفظ

ناشپاتی میں موجود ریشہ ایسے نمکیات کی روک تھام کرتا ہے، جو آنتوں کے سرطان کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو خواتین روزانہ ایک ناشپاتی کھاتی ہیں، ان میں سینے کے سرطان کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

مٹاپے سے نجات

جو افراد روزانہ ناشپاتی کھاتے ہیں، ان میں موٹا ہونے کا امکان 35 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

مٹر

خون میں اضافہ
طبی ماہرین کے مطابق مٹر نیا

خون بنانے میں مفید ہے۔ مٹر
کھانے سے جسم
میں نشاستہ کی کمی
پوری ہو جاتی ہے۔ یہ جسم
میں پروٹین اور فولاد کی کمی

کو بھی پورا کرتے ہیں۔ مٹر کھانے سے خون میں صرف
اضافہ ہی نہیں ہوتا بلکہ صاف اور صالح خون پیدا ہوتا
ہے۔ کمزور اور ناتواں جسم کے
لیے یہ فائدہ مند ہے، اسے
کھانے سے جسم فریب ہوتا ہے۔
بڑے کولیسٹرول کو
کم کرتا ہے

مٹر میں فیٹ یا چربی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک کپ
میں 100 کیلو ریز ہوتی ہیں جبکہ پروٹین، فائبر اور مائیکرو
نیوٹریٹس بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے
استعمال سے وزن نہ زیادہ بڑھتا ہے نہ ہی کم ہوتا ہے، بلکہ
اس میں توازن برقرار رہتا ہے۔

معدے کے کینسر
سے محفوظ رکھے

مٹر میں کو میسٹرول (Coumestrol) نامی ایک
غذائی جزو صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ میکسیکو
میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق، اگر جسم کو دو ملی
گرام کو میسٹرول حاصل ہو جائے تو معدے کے کینسر کا
خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔
مٹر کے ایک کپ میں دس ملی گرام کو میسٹرول
پایا جاتا ہے۔

مٹر بظاہر ایک عام سی
چھلی یا سبزی ہے، جس

میں ہرے رنگ کے
چھوٹے چھوٹے گول دانے
ہوتے ہیں۔ مٹر میں
قدرت نے بے شمار

خوبیاں اور فوائد رکھے ہیں۔ مٹر ایک
مشہور ترکاری ہے، جو دنیا کے ہر خطے میں
کھائی جاتی ہے۔ اس کے دانوں کو بطور سلاط

بھی کھایا جاتا ہے۔ گوشت اور
قیمر کے ساتھ بھی مٹر پکائے
جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مٹر
آلو کا سالن تقریباً ہر گھر میں ہی
پکایا جاتا ہے۔ مٹر کے شاندار

فوائد کے باعث اسے ”پاور فوڈ“ بھی کہا جاتا ہے۔ مٹر
میں کئی غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں، جو کہ انسانی صحت
اور تندرستی کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اس کے اجزا
میں فولاد، نشاستہ، پروٹین، وٹامن اے، ایچ بی، ای
اور سی شامل ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین تینس
فیصد، کاربوہائیڈریٹس پچاس فیصد، جبکہ وٹامن بی کافی
مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں سلفر یعنی گندھک اور
فاسفورس بھی دیگر اجزا کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔ مٹر
طبی لحاظ سے دوسرے درجے میں گرم اور خشک ہوتے
ہیں۔ اسے کسی بھی طریقہ سے پکا کر کھایا جائے، یہ جسم
کو غذائیت پہنچاتا ہے۔ سرد مزاج اشخاص کے پٹھوں اور
اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔

مٹر کے چند فوائد اور خصوصیات درج ذیل ہیں۔

دل کے امراض میں مفید مٹر

مٹر میں دل کی صحت کے لیے فائدہ مند منرلز جیسے میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کی مناسب مقدار موجود ہے، ان اجزاء سے بھرپور غذا بلڈ پریشر کی روک تھام میں مدد دے سکتی ہے جو امراض قلب کا خطرہ بڑھانے والے اہم ترین عناصر میں سے ایک ہے۔ فائبر بھی کو لیسٹرول لیول کو کم کر کے امراض قلب کا خطرہ کم کرتا ہے جبکہ اس میں موجود فلیونوئز، کیروٹین اور وٹامن سی امراض قلب اور فالج کا خطرہ کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

الزائمر اور گٹھیا کے

مرض سے محفوظ رکھتا ہے

مٹر میں اینٹی انفلمیٹری یعنی سوزش دور کرنے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو شخص مختلف سوزش میں مبتلا ہو، ایسے افراد کے لیے مٹر کسی نعمت سے کم نہیں۔ سوجن بڑھنے سے کینسر، امراض قلب اور بڑھتی عمر کے اثرات تیزی سے ظاہر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

مٹر میں امیگا تھری فیٹی ایسڈز، وٹامن سی اور وٹامن ای کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے، جن سے الزائمر کے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ مٹر میں پایاجانے والا وٹامن بی، گٹھیا کے خطرات کو کم کرتا ہے۔

ذیابیطس میں فائدہ مند

مٹر میں پروٹین اور فائبر بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ پروٹین اور فائبر جب جسم میں داخل ہوتا ہے تو اس کے بعد یہ شوگر کو خون میں آسانی سے شامل نہیں ہونے دیتا۔ مٹر اینٹی انفلمیٹری (سوزش کش) ہونے کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے، جس کے باعث ذیابیطس کے مریضوں کے لیے یہ مفید غذا سمجھی جاتی ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی

مٹر کا ایک کپ کھانے سے وٹامن K کی روزانہ کی 44 فیصد ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ K وہ وٹامن ہے،

جو ہڈیوں میں کیلشیم کو اسٹور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جس طرح، کیلشیم اور وٹامن ڈی ہڈیوں کے لیے مفید ہیں، اسی طرح وٹامن K کو بھی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے اہم سمجھا جاتا ہے۔

ماحول دوست

ماحول دوست ہونا مٹر کی ایک اور زبردست خوبی ہے، جو اسے کئی دیگر سبزیوں سے منفرد بناتی ہے۔ مٹی میں موجود بیکٹیریا کے ساتھ مل کر مٹر ہوا میں موجود نائٹروجن کو مٹی میں جذب کر لیتے ہیں، جس سے زمین کو ایک قدرتی فرٹیلائزر حاصل ہوتا ہے اور ساتھ ہی آب و ہوا سے نائٹروجن بھی صاف ہو جاتی ہے۔

جلد کے امراض کے لیے مفید

مٹر کھانے کے علاوہ چہرے پر لگانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، جس کے کئی فائدے ہیں۔ مٹر کو سکھانے کے بعد پیس کر، اس سے بنے آئے کا اینٹن چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ جلد پر: مٹر کو پیس کر جلنے والے حصے پر لگانے سے جلد ٹھیک ہوتی ہے۔

چہرے کے لیے: مٹر کے ٹھنڈے دانوں اور سنگترے کے چھلکوں کو دودھ میں پیس کر چہرے پر لگانے سے جلد کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔



پُر اتر صحت مند شخصیت

موبائل فون پر

چلتے پھرتے بات کریں

فون چاہے گھر والوں کا ہو یا کسی دوست کا، اسے سنتے ہوئے یہاں سے وہاں چہل قدمی کرنا مفید ہے، تاہم اس طرح ایس ایم ایس لکھنے کی عادت اچھی نہیں۔

سیڑھیوں کا استعمال

دفاتر یا بلند و بالا اپارٹمنٹس میں مقیم افراد لفتس کی بجائے سیڑھیوں کو ترجیح دیکر بہت فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے پسینہ آنے سے جسم کے فاسد بخارات نکل جائیں گے اور طبیعت میں فرحت محسوس ہوگی۔

اہل خانہ کے ساتھ گھومیں پھریں

اہل خانہ کے ساتھ کچھ دیر باہر چہل قدمی کے لیے وقت نکالیں۔

گاڑی دور پارک کریں

دفاتر، شاپنگ سینٹر یا کسی بھی جگہ گاڑیاں کچھ دور پارک کی جائیں تاکہ زیادہ چلنے کا موقع مل سکے۔

تمباکو نوشی اور اشیاء

ممنوعہ سے پرہیز

اگر تمباکو نوشی کی عادت ہو، تو سب سے پہلے اس عادت پر قابو پائیں۔ اسی طرح دیگر منشیات بھی اگر زندگی

جدید طرز زندگی نے بعض لوگوں کو آرام طلبی، کابلی اور ایسی سہولتوں کا خوگر بنا دیا ہے جن سے پہلے انسان آشنا نہ تھا۔ رفتہ رفتہ زندگی آرام طلب ہوتی جا رہی ہے، ہر بیماری سے فوری نجات پانے کے لیے سرلیج الاشرادواؤں کی تلاش رہتی ہے۔ یہ دوائیں بلاشبہ زود اثر ہیں۔ آپریشن کامیاب بھی ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض دواؤں کی زود اثری، جو ضمنی اثرات (Side Effects) چھوڑ جاتی ہے وہ بجائے خود کسی اکثر نئی بیماری کی شروعات ہوتے ہیں۔

آپریشنوں کے دوران ہونے والی کئی بے احتیاطیاں اور لغزشیں بھی مستقل عارضوں کا آغاز ہوتی ہیں۔ اس طرح انسانی جسم متنوع عارضوں کا مجموعہ بن جاتا ہے۔

اگر زندگی گزارنے کا سادہ طریقہ اپنالیا جائے تو کئی امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

چند مفید طریقے صحت مند زندگی گزارنے میں مفید ہو سکتے ہیں۔

چہل قدمی کریں

ان سے روز کچھ دیر کی تیز چہل

قدمی کو عادت بنا لیا جائے۔

کچھ وقت چلنے کے لیے بھی نکال کر موٹاپے، کولیسٹرول یہاں تک کہ مایوسی وغیرہ سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔



متوازن غذا

سچلوں، سبزیوں، اجناس، گریاں، دودھ سے بنی اشیاء اور سی فوڈ وغیرہ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور غذائیں ہیں جو ہڈیوں کی مضبوطی بہتر کرتی ہیں۔ ان میں موجود فاسفورس، وٹامن کے، وٹامن بی سکس اور بی 12 کے ساتھ میکیشیم بھی صحت کے لیے مفید ہیں۔

جنک فوڈ کا کم استعمال

ان میں موجود حیوانی پروٹین کی بہت زیادہ مقدار گردوں کو متاثر کرتی ہے جو میکیشیم کی سطح میں کمی کا باعث بنتا ہے، میکیشیم کی کمی ہڈیوں کو کمزور کرتی ہے۔

خشک میوہ جات

بادام، کاجو اور مونگ پھلی وغیرہ میکیشیم کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں، جو ہڈیوں کی ساخت کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ جبکہ یہ میکیشیم جذب کرنے کے لیے بھی ضروری ہے۔

سورج کی روشنی میں گھومیں

وٹامن ڈی کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ سورج

کا حصہ ہیں تو ان کو بھی چھوڑ دیں کیونکہ جگر کے امراض کا سب سے بڑا سبب منشیات کی لت ہے۔

وزن اٹھانا

چالیس سال کی عمر کے بعد خواتین میں ہڈیوں کی کمزوری کا امکان بڑھ جاتا ہے، تو ہلکے وزن کے ڈمبل کو ہفتے میں دو سے تین مرتبہ اٹھانے کی عادت اس کا خطرہ کم کرنے میں مفید ہوتی ہے۔ ویٹ مشین، ڈمبل کی ورزشیں یا تیز چہل قدمی بھی اس حوالے سے مددگار ہوتی ہیں۔

وٹامن ڈی کا خیال رکھیں

وٹامن ڈی ہڈیوں کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ میکیشیم کو جذب ہونے میں مدد دینے والا عنصر ہے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سافٹ ڈرنکس سے گریز

سافٹ ڈرنکس مشروبات کا استعمال متعدد طبی عارضوں کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

روزانہ صرف ایک بار اس مشروب کو پینا خواتین میں کوہے کے فریکچر کا خطرہ خواتین میں 14 فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔ ممکنہ طور پر ان مشروبات میں موجود کیفین، فاسفورس یا چینی میکیشیم کی سطح کو متاثر کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

مچھلی کھائیں

وٹامن ڈی کے سپلیمنٹ کے ساتھ ساتھ اس سے بھرپور غذائیں جیسے مچھلی کھانا بھی عادت بنانا چاہیے۔ ہر ہفتے ایک سے دو بار مچھلی کھانا وٹامن ڈی کی فراہمی میں مدد دیتا ہے۔



کی روشنی ہے۔ وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ کچھ دیر دھوپ میں بھی رہا جائے۔

صحیح طرح چبا کر کھائیں

تیزی سے خوراک نگلنا پیٹ کے پھولنے کا باعث بنتا ہے، کھانے کے صحیح آداب کا خیال رکھنا پیٹ کو صحیح شکل میں برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

میٹھی اشیاء کا کم استعمال

میٹھی اشیاء یقیناً لذیذ ہوتی ہیں مگر ان کا زیادہ استعمال جسم کے لیے کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ ٹوند سے نجات کے لیے سفید شکر سے دوری بہترین حکمت عملی ہوتی ہے۔

بھر پور نیند

آج کے طرز زندگی میں لوگوں کی نیند کا دورانیہ کم سے کم ہوتا جا رہا ہے جس کی قیمت مختلف بیماریوں کی شکل میں چکانا پڑتی ہے، جس میں سب سے نمایاں پیٹ کا نکلنا ہے۔

ایک رات صرف تیس منٹ کی کم نیند بھی وزن میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے اور یہ وزن ٹوند کی شکل میں سامنے آسکتا ہے۔

پانی کا زیادہ استعمال

اگر کچھ مشروبات کمر کو پھیلاتے ہیں تو ایک ٹوند کو شرط یہ کم کرتا ہے اور وہ ہے پانی، یہ جسم کو ڈی ہائیڈریشن سے بچاتا ہے جس سے پیٹ نہیں پھولتا۔ پانی کا زیادہ استعمال غذا کی اشتہا کو بھی کم کرتا ہے اور پیٹ بھی جلد بھر جاتا ہے۔

پھلوں کو نہ بھولیں

پھل جیسے بیریز، چیری، سیب اور مالٹے وغیرہ

ایک قدرتی جز کیور سیٹن سے بھر پور ہوتے ہیں جو معدے کی سو جن کم کرتے ہیں، ان پھلوں کو بے وقت بھوک پر کھانے کو ترجیح دیں گے۔

کھڑے ہونے کا صحیح انداز

دو سیکنڈ میں سپاٹ پیٹ چاہتے ہیں...؟ تو سیدھا کھڑے ہو جائیں، جھک کر چلنے سے پیٹ باہر کی جانب نکلتا ہے مگر ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھنے سے لمبے اور دبے نظر آتے ہیں۔ کھڑے ہونے کا صحیح انداز پر کشش شخصیت سے ہٹ کر بھی متعدد طبی فوائد کا حامل ہوتا ہے۔

ڈیوائسز سے دوری

اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ اور ٹیلی ویژن کمر کے حجم پر اثرات مرتب کرتے ہیں، جس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے استعمال کرتے ہوئے بیٹھنے کو ترجیح دی جاتی ہے جس کے نتیجے میں جسمانی سرگرمیاں ختم جاتی ہیں اور کیلوریز جلتی نہیں۔ ان ڈیوائسز سے خارج ہونے والی نیلی روشنی جسمانی گھڑی پر اثرات مرتب کرتی ہیں اور نیند کی کمی کا مسئلہ سامنے آتا ہے جو ٹوند نکلنے کا باعث بنتا ہے۔

کھانا کھاتے ہوئے ٹی وی نہ دیکھیں

کھانا کھاتے ہوئے ٹیلی ویژن دیکھنا زیادہ خوراک جسم میں پہنچانے کا باعث بن سکتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ دھیان نہ ہونے پر لوگ عام معمول سے زیادہ کھا لیتے ہیں، اس سے جسمانی وزن میں کمی کی خواہش دم توڑ جاتی ہے۔



چند اشیاء سے چہرہ خوبصورت بنائیے!

کیل مہاسے اب نہیں!

رکھتا ہے۔ دوران خون بہتر ہوتا ہے اور چہرے پر نکھار آتا ہے۔ باسل کے چند پتوں کو پانی میں پندرہ منٹ تک ابال لیں اور پھر اسے ٹھنڈا کر کے فریق میں رکھ دیں۔ کاشن، نشو پپیر یا روئی کی مدد سے اسے دن میں دو مرتبہ چہرے پر لگائیں، بہت کم عرصے میں چہرے پر اس کے نتائج دیکھیں گی۔

نیم

نیم کے بے شمار فوائد ہیں، یہ چہرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے مفید ہے۔ نیم چہرے کے داغ دھبے اور دانوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیل مہاسوں سے چھٹکارا پانے کے لیے نیم کے چند خشک پتوں کو پیس کر پاؤڈر کی شکل دے لیں، پھر

اس میں عرق گلاب یا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں اور چند منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چند قطرے نیم کا تیل روزانہ رات کو اپنے چہرے پر لگائیں اور آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں تو جلد ہی اس کے مثبت نتائج محسوس ہوں گے۔

لیونڈر Lavender

لیونڈر کا شمار خوشبودار نباتات میں ہوتا ہے۔

چہرے کے داغ دھبوں اور دانوں سے پریشان لڑکیاں مختلف کریموں کا سہارا لیتی نظر آتی ہیں۔ اس سے انہیں وقتی طور پر تو آرام مل جاتا ہے، لیکن مستقل اس سے پیچھا نہیں چھڑایا جاسکتا، کئی مہنگی اور قیمتی مصنوعات نہ صرف جیب پر بھاری پڑتی ہیں، بلکہ اکثر کادیر پا اثر بھی نہیں ہوتا، بعض خواتین کا کہنا ہوتا ہے کہ قدرتی اشیاء سے



استفادہ کرنا ایک زحمت طلب کام ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ وہ کون سی ایسی قدرتی اشیاء ہیں، جو ہماری جلد کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ ہر موسم اور ہر قسم کی جلد کے لیے سود مند ہوتی ہیں۔

باسل Basil

یہ ایک جراثیم کش جڑی بوٹی ہے۔ چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ



اس کا تیل مختلف اقسام کے دانوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چند قطرے لیونڈر کا تیل عرق گلاب کے ساتھ ملا کر روزانہ لگانے سے چہرے پر سرخ اور سفید دانوں کے ساتھ ان کے نشانات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

بھی مٹا دیتا ہے۔ ایلوویرا کے پتوں کو درمیان سے کاٹ کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر پندرہ منٹ تک لگائے رکھیں، پھر ہلکے یا نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ایلوویرا کا رس یا جیل بازار میں آسانی دستیاب ہے۔

سبز چائے

سبز چائے کا روزانہ استعمال مختلف بیماریوں سے ہی محفوظ نہیں رکھتا، بلکہ جلد پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سبز چائے کے استعمال شدہ ”ٹی بیگز“ کو ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے کے دانوں پر لگائے رکھیں اور دس سے پندرہ منٹ تک متاثرہ جگہ کا مساج کرنا بھی جلد کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

سنگترہ

سنگترے کے چھلکے بھی بعض ادویہ میں استعمال کیے جاتے ہیں، کیل مہاسوں اور چہرے کے داغ دھبوں کے لیے یہ مفید ہیں۔ سنگترے کا چھلکا کسی سایہ دار صاف مقام پر رکھ کر خشک کر لیں، ان خشک چھلکوں کو

ایک بات یاد رکھیں کہ لیونڈر تیل کے تیز اثرات کو معتدل بنانے کے لیے اس میں، پانی یا پھر عرق گلاب ملا کر سفید ہونے کے چند قطرے اگر روزانہ کے مونچھ انڈر میں شامل کر لیں، تو اس کا جلد پر اچھا اثر پڑے گا۔

برا دھنیہ

ایک اور قدرتی جڑی بوٹی ہے، جو چہرے کے دانوں کے ساتھ بلیک ہیڈز صاف کرنے میں مفید بتائی جاتی ہے۔ دھنیہ کی چند پتیوں کو ہاتھوں کی مدد سے پیس لیں اور اس کا رس چہرے پر لگائیں۔ چند قطرے لیموں کا عرق بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ آمیزہ دانوں کے لیے مفید ہے۔ دھنیہ کو اُبال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے پیس کر چہرے پر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

ایلوویرا

جلد اور زیبائشی اشیاء کے حوالے سے گھیکوار خاصہ مفید ہے۔ ایلوویرا چہرے کی جلد کو صحت مند رکھتا ہے اور دانوں اور مہاسوں کے نشانات

باریک پیس لیں۔
 اسے کلینزنگ کے لیے بھی استعمال
 کیا جاسکتا ہے۔



بقیہ: ناشپاتی

کھائیں گے اور دوم دوسری مرتبہ بھوک بھی دیر
 سے لگے گی۔

ناشپاتی کے فوائد

مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتی ہے۔ دانتوں
 کو گرم و ٹھنڈا لگنے سے محفوظ رکھتی ہے۔ معدے کو
 درست رکھتی اور منہ کی بو کو دور کرتی ہے۔ پرانے
 قبض کا خاتمہ کرتی ہے۔ سانس کے مریضوں کو فائدہ
 دیتی ہے۔ ناشپاتی کارس بوا سیر میں پینا مفید ہے۔

ناشپاتی جگر کی سوزش کو دور کرتی ہے۔ کولیسٹرول
 کی سطح کو کم کرتی ہے۔ ناشپاتی باقاعدگی سے کھائی جائے
 تو جلد صاف ہو جاتی ہے۔ اسے کھانے سے بال مضبوط
 ہو جاتے ہیں۔ بخار میں ناشپاتی کھانا مفید ہے۔ سرطان
 کے خلاف جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔
 ناشپاتی کا پھول مفرح قلب ہے۔

بزرگ کہتے ہیں کہ ہر موسم کا پھل اور سبزی
 ضرور کھائیں کیونکہ اس سے ہر قسم کی توانائی اور
 بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔

اپنی غذائیت کی وجہ سے مغرب میں ناشپاتی کو
 توانائی کا پاور ہاؤس کہا جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ
 ذائقے کے ساتھ ساتھ ان میں کئی طرح کے
 ضروری غذائی اجزا بھی شامل ہیں۔



رات کے وقت سونے سے قبل اس پاؤڈر کی
 مناسب مقدار لے کر پانی میں ملائیں اور اسے
 چہرے پر لپیٹ کر لیں۔ خشک ہونے پر چہرہ تازہ
 پانی سے دھو لیں، چند دن ایسا کرنے سے چہرہ نکھر
 جاتا ہے اور داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

لیموں

لیموں کا بیرونی استعمال جلد کو نکھار کر حسن
 بخشتا ہے اور اندرونی استعمال خون کے خراب
 مادے ختم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ لیموں
 جلد پر موجود کیل مہاسوں اور پھوڑے پھنسیوں کو
 ختم کرتا ہے اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔

صبح نہار منہ ایک گلاس پانی میں لیموں کارس
 شامل کر کے استعمال کیجیے اور دن بھر جس قدر
 ہو سکے پانی پیئیں۔ مسالہ جات اور گرم اشیاء سے
 گریز کریں۔ کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے۔

اگر یہ کیل مہاسے خشکی کی وجہ سے ہیں تو
 رات کو سونے سے قبل چہرے پر دودھ کی ملائی
 لگائیں اور لیموں کے ساتھ 70 گرام اُبلے ہوئے
 دودھ میں ایک لیموں کارس ملا کر تہہ میں چمٹے
 دیں۔ گاڑھا ہونے پر رات کو سونے سے قبل
 چہرے پر لگائیں۔ جلد ہی چہرہ حسین ہو جائے گا۔

بیکنگ سوڈا

بیکنگ کے لیے استعمال کیا جانے والا سوڈا جلد
 کے لیے بھی مفید ہے۔ بیکنگ سوڈا کو ماسک کے
 طور پر لگایا جائے، تو جھریوں سے محفوظ رہا جاسکتا
 ہے اور جلد چمک دار اور تنی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔

ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جائیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ

گھر کا معالج



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 بھی کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں ہی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔

یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

شریانوں کے ذریعہ جسم میں گردش کرنے والا خون، ہر خلیے کو غذائیت اور آکسیجن

پہنچاتا ہے۔ خون کی بڑی شریانوں میں دھکیلنے کے لیے دل، جو زور لگاتا ہے وہ ان کے اندر ایک دباؤ (پریشر) پیدا کرتا ہے، اسی کو بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔ رگوں میں گردش کرنے کے لیے خون کو لازماً ایک خاص حد تک ”پریشر“ کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جب یہ پریشر ایک خاص ”حد“ سے زیادہ بڑھ جائے تو اسے ہائی بلڈ پریشر یا ہائپرٹینشن (Hypertension) کہا جاتا ہے۔

ہلکے اور درمیانے درجے کی ہائپرٹینشن کی علامات سالہا سال تک ظاہر نہیں ہوتی۔ اس کی پہلی علامت کا اظہار صبح بیدار ہونے پر سر کی پچھلی

جانب اور گردن میں درد کی صورت میں ہوتا ہے جو جلدی غائب بھی ہو جاتا ہے۔ اس کی دیگر علامات میں سر چکرانا، بازو، کندھے، ٹانگ اور کمر میں درد، دل کی دھڑکن تیز ہونا، سینے میں درد، پیشاب زیادہ آنا، اعصابی دباؤ، تھکاوٹ، طبیعت

ملول ہونا، جذباتی انتشار، تھکاوٹ اور بے خوابی، شامل ہیں۔

ہائپرٹینشن کے اہم ترین اسباب، ذہنی و جذباتی دباؤ اور غلط طرز زندگی ہے۔ ذہنی کھنچاؤ میں مبتلا افراد کو عام طور پر بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ اگر یہ کھنچاؤ زیادہ عرصہ تک رہے تو پریشر مستقل طور پر بڑھ جاتا ہے۔ خواہ اس کے بعد کھنچاؤ کم یا ختم بھی ہو جائے پریشر کم نہیں ہوتا۔

بے قاعدہ طرز زندگی، سگریٹ نوشی، زیادہ نشہ آور اشیاء کا استعمال، چائے، کافی، کولا مشروبات، میدے کی بنی ہوئی اشیاء اور دیگر



مصنوعی طور پر تیار کردہ غذائیں جسم کے قدرتی افعال کو نقصان پہنچاتی ہیں جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ذیل میں ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے چند مفید قدرتی اجزاء کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

❖.... کچا لہسن کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر میں فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... لو کی کارس آدھا کپ لے کر اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر تین مرتبہ روزانہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... چھاؤں میں خشک کیے گئے تربوز کے بیج دو چمچ پیس کر ایک کپ اہلتے ہوئے گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھینگے دیں، اس کے بعد ہلا کر چھان کر پی لیں۔ ایسی چار خوراکیں روزانہ لیں۔ تربوز کارس پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... دل کی کمزوری دور کرنے کے لیے لیموں میں خاص خوبی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے خون کی نالیوں میں لچکلا پن اور نرمی آجاتی ہے، اور ان کی سختی دور ہو جاتی ہے۔ رگوں کی سختی کے امراض میں لیموں مفید ہے۔ اس سے بڑھاپے تک دل طاقتور رہتا ہے اور ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ پانی میں لیموں نیچوڑ کر دن میں کئی مرتبہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صبح لیموں کارس گرم پانی میں ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

❖.... ہائی بلڈ پریشر ہونے پر سب کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... ہائی بلڈ پریشر میں چھ قطرے لہسن کارس

پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

❖.... تربوز کے بیج کے رس میں ایک عنصر جو ”بوسائٹرین“ ہوتا ہے، یہ خون کی نالیوں کے خلیوں کو چوڑا کرتا ہے۔

اس کا مفید اثر گردوں پر پڑتا ہے، جس سے ہائی بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔

❖.... لہسن کی کلیوں (تریوں) کارس پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

❖.... ہائی بلڈ پریشر والے مریضوں کو پاؤں کے تلوؤں اور ہتھیلیوں پر مہندی کا لیپ لگاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ورزش ہائی بلڈ پریشر میں مفید بتائی جاتی ہے۔ پیدل چلنا، ورزش کی اچھی شکل ہے۔ اس سے ٹینشن دور ہوتی ہے، عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور گردش خون بہتر بنانے میں بھی مفید ہے۔ جب پیدل چلنے سے افاقہ محسوس ہونے لگے تو سائیکل چلانا، تیراکی کرنا اور جاگنگ کرنا بھی شروع کر دیجیے۔ یوگا کے آسن، سوریا نمسکار، مکر آسن، وجر آسن، اردھ پدم آسن اور شیو آسن، بلڈ پریشر کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔

ہائپر ٹینشن کے مریضوں کو مستند ڈاکٹر سے باقاعدہ علاج کروانا چاہیے۔ انہیں اس امر کا اہتمام بھی کرنا چاہیے کہ وہ کم از کم آٹھ گھنٹے نیند لیا کریں۔

ذہنی دباؤ، کشیدگی، پریشانیوں، غم اور غصے سے بچنے کی کوشش کریں اور خوش و خرم رہیں۔



گھریلو ٹوٹکے



کے بعد منہ سے بو بھی آتی ہے۔ پیاز کھانے کے بعد سوکھے دھنیے کے چند دانے چبائے پیاز کی بو نہیں آئے گی۔

پیاز کی بو برتنوں سے دور کرنا پانی میں لیموں کے رس کے چند قطرے ملا کر پیاز کی بو والے برتن اس میں ڈال دیجیے۔ تھوڑی دیر پڑارہنے دیجیے بو دور ہو جائے گی۔

کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کے لیے

کریلے کے چھلکے اتار لیں اور کاٹ کر بیج نکال لیں۔ کٹے ہوئے کریلوں پر نمک لگا کر ان کو اچھی طرح مل کر رکھ دیں۔ تھوڑی دیر رکھا رہنے دیں، کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔

گھریلو فرنیچر چمکائیے

پالش والے فرنیچر کو تل کے تیل سے صاف

فرش کو چمکانا

فرش کے دھبے صاف کرنے کے لیے کپڑے دھونے والے سوڈا، صابن کے ٹکڑے اور نمک ملا کر فرش پر خوب رگڑیں۔ فرش صاف اور چمک دار ہو جائے گا۔

بغیر پیچھ کے چاول پکانا

چاولوں کو اچھی طرح صاف کر کے، دو گھنٹے پہلے بھگو کر رکھیں۔ دہنگی میں اتنا پانی لیں کہ چاول اس میں ڈوب جائیں یہ دہنگی چولہے پر رکھیے۔ جب پانی ایلنے لگے تو چاول ملا کر اتنا پکائیں کہ پانی سوکھ جائے۔ پھر دس منٹ دم دیں۔ لیجیے بغیر پیچ کے چاول تیار ہیں۔

پیاز کی بو منہ سے دور کرنے کے لیے

پیاز کے بہت سے فائدے ہیں لیکن کھانے





کیجیے اور پھر خشک کپڑے سے رگڑیے۔
چمک پیدا ہو جائے گی۔

پلاسٹک کے جگ
اور گلاس صاف کرنا

اگر پلاسٹک کے جگ اور گلاس پیلے
ہو جائیں تو پانی میں نمک ملا کر اس سے
برتن دھولیں۔ پلاسٹک کے برتن صاف
ہو جائیں گے۔

اسپرٹ آئینے پر لگائیں، پھر صاف کپڑے سے
آئینہ رگڑ کر چمکالیں۔

کپڑوں کو کیڑوں سے
محفوظ رکھیں

کپڑوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کے لیے
پہلے کپڑوں کی تہہ میں فنائل کی گولیاں رکھیں اور
کپڑوں کے نیچے نیم کے پتے رکھیں اس پر اخبار یا
ململ کا باریک کپڑا بچھائیں پھر قیمتی کپڑے رکھیں۔
نیم کے پتوں پر اخبار یا ململ کا کپڑا بچھانا اس لیے
ضروری ہوتا ہے تاکہ پتوں کا رنگ قیمتی کپڑوں پر
نہ لگے۔ مہینے دو مہینے بعد نیم کے پتے تبدیل
کر دینے سے بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

کیل آسانی سے لگائیں

اگر کبھی لکڑی میں کیل لگانی مقصود ہو، تو اس
میں آسانی پیدا کرنے کے لیے کیل کو صابن کی
ٹکلیاں میں دھنسا کر نکال لیں۔

اس کے بعد لکڑی میں ٹھونکیں، سخت سے
سخت لکڑی میں بھی کیل آسانی سے
ٹھونک جائے گی۔



گوشت پر مکھی نہ آئے

اس کے لیے سرکہ میں پانی ملا کر اس میں
سفید ملل کا کپڑا انچوڑ کر گوشت پر پھیلا دیں۔
بلب کے قریب سے پتنگے بھگانا
برسات کے موسم میں بلب، ٹیوب لائنس
وغیرہ کے قریب ڈھیروں پتنگے اور برساتی کیڑے
مکوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ ان کو روشنی سے دور
رکھنے کے لیے پیاز کی موٹی سی پرت اتار کر اس کو
درمیان سے سوئی کی مدد سے دھاگے میں پرو دیں
اور یہ پیاز بندھا دھاگا بلب یا ٹیوب لائنس پر باندھ
دیں۔ پتنگے یا کیڑے مکوڑے بلب کے قریب بھی
نہیں بھٹکیں گے۔

اس ترکیب پر دو چار مرتبہ عمل کرنے سے
ان کو کام کے دوران ہاتھوں میں پسینہ
دور ہو جائے گا۔

دھندلا آئینہ

آئینہ میلا یا دھندلا ہو جائے تو برا لگتا ہے۔
دھندلے اور میلے آئینے کے لیے اسپرٹ سے
صفائی کریں۔ نرم کپڑے یا روئی کی مدد سے

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

دور پہنچا تھا کہ اسے ایک باریک سی آواز سنائی دی۔

”بھائی بنی.... بھائی بنی!“

بنی کی سمجھ میں نہیں آیا کہ آواز کہاں سے آئی ہے۔ اس نے اوپر دیکھا، نیچے دیکھا ادھر دیکھا، ادھر دیکھا لیکن آواز دینے والا نظر نہ آیا۔

”میں یہاں ہوں۔“ آواز دوبارہ سنائی دی۔

اب بنی نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ آواز تو قریب ہی آگے ہوئی لمبی لمبی گھاس میں سے آرہی ہے۔ اب اس نے گھور کر دیکھا تو وہاں چوہے میاں

آنکھوں پر چشمہ لگائے کندھے پر ایک تھیلا لادے کھڑے تھے۔

”آہا! چوہے میاں۔ آپ

کہاں....؟“ بنی نے کچھ خوشی

اور کچھ حیرت سے پوچھا۔

خرگوش کے دوست

کسی جنگل میں ایک بہت بڑے گھنے درخت کے نیچے ایک خرگوش نے اپنا مکان بنا رکھا تھا۔ اس خرگوش کا نام بنی تھا ایک دن بنی کی آنکھ کھلی تو دن خاصا چڑھ چکا تھا۔

یوں بھی گرمی کا موسم تھا۔ بنی نے سوچا کہ اسے جلدی جلدی ناشتا کر کے بازار چلے جانا چاہیے تاکہ سودا سلف لے آئے۔ گرمی بڑھ گئی تو گھر سے باہر نکلتا مشکل ہو جائے گا،

بنی نے جلدی جلدی منہ ہاتھ دھو کر رات کے بیچے ہوئے کھانے سے ناشتہ کیا، کپڑے بدلے، سودا لانے کی ٹوکری سنبھالی اور ٹوکری

ہاتھ میں لے کر بازار جانے کے لیے نکل کھڑا ہوا۔ خرگوش اچھلتا ہوا اپنے گھر سے تھوڑی



گھاس کے درمیان میں انہیں ایک ننھا منا خوبصورت لال رنگ کا پرندہ نظر آیا۔ اس پرندے کو اس کے رنگ کی وجہ سے ”لال“ ہی کہتے ہیں۔

”واہ بھائی لال!“ تم تو بڑی سایہ دار جگہ تلاش کر کے بیٹے ہو۔ بنی اور چوہے میاں نے ایک ساتھ کہا۔

”ہاں بس! گرمی سے گھبرا کر ذرا دیر کے لیے یہاں رک گیا تھا۔“ لال نے جواب دیا۔
 ”واقعی گرمی بہت زیادہ ہے۔ سچ جھلسا دینے والی گرمی۔“ بنی نے جواب دیا۔

”آپ لوگ کہاں جا رہے تھے....؟“ لال نے پوچھا۔

”سودا لینے بازار جا رہے تھے۔ گرمی زیادہ ہے نا! اس لیے سوچا تھا کہ جلدی سے سودا لے آئیں، ورنہ گرمی اور بڑھ گئی تو جھلس کر رہ جائیں گے۔“ بنی اور چوہے میاں نے جواب دیا۔

”میں بھی سودا لینے ہی کے لیے گھر سے نکلا ہوں۔ کہو تو تمہارے ساتھ ہی چلا چلو!“

لال نے پوچھا۔
 ”یہ بھی کوئی پوچھنے کی بات ہے۔ دو سے تین بھلے“ بنی نے کہا۔

بنی اچھلتا کودتا، چوہے صاحب بھاگتے، جھلا لگیں لگاتے اور لال صاحب کبھی پیدل چلتے اور کبھی اڑتے ہوئے بازار کی سمت بڑھنے لگے۔ ابھی تینوں بازار کے قریب پہنچے ہی تھے کہ انہیں

”میں نے سوچا، بنی سے ملے ہوئے کئی دن ہو چکے ہیں اس لیے چلا آیا، لیکن تم تو کہیں جا رہے ہو....؟“ چوہے میاں نے کہا۔

”ہاں! ذرا بازار تک ارادہ ہے۔ آج کتنی گرمی ہے۔ سچ جھلسا دینے والی گرمی سوچا کہ جلدی سے سودا لے آؤں۔ گرمی بڑھ گئی تو بازار تک پہنچنا بھی مشکل ہو جائے گی۔“

”ہاں! واقعی گرمی تو بہت ہے۔ تھوڑی دیر اور ہو گئی تو سچ جھلسا دے گی۔“ چوہے نے بنی کی ہاں میں ہاں ملاتے ہوئے پوچھا، ”کہو تو میں بھی ساتھ چلوں....؟“

”ضرور.... ضرور۔ بھلا اس میں پوچھنے کی کیا بات ہے....؟“ بنی نے کہا پھر دونوں دوست بازار کی طرف چل دیے۔ بنی اچھلتا کودتا ہوا جا رہا تھا اور چوہے میاں کبھی دوڑتے اور کبھی جھلا لگیں لگاتے۔ تھوڑی ہی دور چلے ہوں گے کہ انہیں پھر ایک باریک سی آواز سنائی دی۔

’بھائی بنی! آداب۔ بھائی چوہے میاں آداب‘

بنی اور چوہے میاں کو ایسا محسوس ہوا جیسے آواز ان کے پیروں کے نیچے ہی سے آئی ہو، اس لیے پہلے تو انہوں نے نیچے دیکھا، پھر دائیں جانب اور پھر بائیں جانب، لیکن انہیں کوئی نظر نہ آیا۔

”میں یہاں ہوں“ آواز دوبارہ سنائی دی۔ اب انہیں آواز کی سمت کا اندازہ ہو گیا تھا۔ انہوں نے اس سمت میں غور سے دیکھا تو لمبی

بھائی ہرن مل گئے۔

انہوں نے آواز دے کر تینوں کو روکا اور پوچھنے لگے کہ وہ تینوں کہاں جا رہے ہیں۔

”سخت گرمی پڑ رہی ہے۔ اس لیے بازار جا رہے ہیں تاکہ اس سے پہلے کہ گرمی بڑھے اور ہمیں سچ مچ جھلسا دے ہم سودا لے کر اپنے اپنے گھروں کو لوٹ جائیں۔“ بنی، چوہے صاحب اور لال نے ایک ساتھ کہا۔

”بڑا اچھا خیال ہے کہو تو میں بھی تمہارا ساتھ دوں....؟“ بھائی ہرن نے پوچھا۔
”اس سے اچھی بات کیا ہوگی۔ ضرور چلو۔“ تینوں نے کہا۔

تھوڑی دیر بعد وہ چاروں بازار میں پہنچ چکے تھے۔

بنی نے اپنے لیے تازہ تازہ سبزیاں خریدیں کچھ لیموں لیے اور شکر بھی خریدی۔ چوہے صاحب نے اپنے لیے پھل اور باجرے کے دانے خریدے۔ بھائی ہرن نے اپنے لیے خشک میوہ اور تھوڑا سا بھوسا خریدا۔ ابھی وہ سب سامان خرید کر دکان سے باہر نکلے بھی نہیں تھے کہ انہیں ایک زور دار کڑک سنائی دی۔ بنی نے کہا، ”یہ تو بجلی کی کڑک ہے۔“

چاروں جلدی سے دکان کے باہر آئے اور آسمان کی طرف دیکھا۔ کالے کالے بادلوں نے سورج کو چھپا دیا تھا۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد بادل زور سے گرجتا بھی تھا اور بجلی بھی چمک رہی تھی۔

بلو کی مرغی

بلو کی مرغی فاتے کی ماری کھاتی ہے تڑکے اٹھ کے نہاری کھانے کی عادت اس کو ہے پیاری پیٹو کہلائے ناحق بے چاری اُپلوں پہ دن بھر اس کی سواری اس کے پروں پہ ہے گوٹا کناری ہونے دو اس کو کچھ اور بھاری کھائیں گے اس کو آنے دو باری باری ہے اس کی اگلے ہی سٹے دے لے یہ انڈے ایک اور سٹے بلو کی مرغی کھاتی ہے ڈنڈے دیتی ہے انڈے سٹے کے سٹے

(مرسلہ: نار یہ خان۔ اسلام آباد)

”بارش ہونے والی ہے۔ جب ایسے بادل چھاتے ہیں تو بارش ضرور ہوتی ہے۔“ چوہے نے کہا۔

”چلو جلدی کرو۔“ بھائی ہرن گھٹنوں کے بل بیٹھتے ہوئے بولا ”تم تینوں میری پیٹھ پر چڑھ جاؤ۔“

اسی وقت بوندیں بھی پڑنے لگیں۔ بنی، چوہا

اور لال تینوں بھائی ہرن کی پیٹھ پر بیٹھ کر اپنی اپنی

منزل کو پہنچ گئے۔ ایک دوسرے کی مدد کرنے

سے سب کو فائدہ ہوتا ہے۔



مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن کراچی

میں جذبہ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات جمعے کی

صبح 7:45 بجے ملاقات کے لیے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے 7 بجے تک ہوتی ہے۔

ہر ہفتے بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لیے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لیے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کریں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

یا سکین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زیبا تبسم۔ زبیرہ خالد۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سازہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سرور کاشف۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ ماہین۔ سعیدہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیلا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید احمد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عرفان علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارحہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ شائستہ کنول۔ شاناز۔ شان سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد

کراچی :- احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بیٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تبینہ انور۔ تبینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانی۔ ثروت شہزاد۔ ثریا راشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنہ منظور۔ ثمنہ شمشیر۔ ثوبہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوئل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمیل۔ حمیرا کنول۔ حمیرا شہناز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفصہ شہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاش انجم۔ درخشاش مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رحمان۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راجیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رحسانہ بی بی۔ رحسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ

صدیقی- شمیم سعیدہ- شوکت حسین- شیریار- شہزاد عبدالرحمن- شہزاد مختار- شہناز غنی- شیخ کامران عزیز- شیخ کامران عزیز- شیر علی خان- شیرین- صائمہ ایوب- صائمہ راشد- صائمہ زرین- صائمہ صدف- صائمہ ناظم- صائمہ نورین- صابره بیگم- صابریوز- صاحبیدر- صدف حسن- صدف زبیر- صلاح الدین- صنوبر اقبال- صوفیہ بانو- طارق سعید- طارق مجید- طارق سلیم- طارق محمود- طارق وسیم- طاہرہ احمد- طاہرہ انٹین- طاہرہ بیگم- طلعت ریاض- طلعت حبیب- طیبہ طاہر- ظفر اقبال- ظہیر الحسن شاہ- عائشہ عابد- عائشہ ناصر- عائشہ واجد- عابد عباس- عارف علی- عارفہ بیگم- عارفہ تبسم- عارفہ سلطانی- عاشق علی- عاصم رضا- عاصم قریشی- عاطف سلمان- عالیہ شاہد- عامر احسن- عامر خان- عامر مرزا- عبدالرحمان- عبدالرزاق- عبدالعلیم- عبدالغفار- عبدالواحد- عبد الولی- عتیق الرحمن- عثمان طیب- عدیلہ ندیم- عرفان جعفری- عرفان منیر- عروج راشد- عشرت شاہد- عصمت معراج- عطیہ حامد- عظمیٰ پروین- عظمیٰ توصیف- عظمیٰ عزیز- عظمیٰ عمران- عظمیٰ کامران- علی احمد- علی الطہر- علیم الدین- عم کلثوم- عمران خان- عمران عباس- عنایت بیگم- عمیرین صدیقی- عینی زاہد- غزالہ پروین- غزالہ فاروق- غضنفر علی- غلام اکبر- غلام دستگیر- غلام سول- غلام صفدر- غلام علی- غنیور حسین- فائزہ ندیر- فائزہ یوسف- فائزہ احمد- فائزہ علی- فاطمہ بیگم- فاطمہ عادل- فراز حسین- فرح راشد- فرح سلطانی- فرح عالم- فرح فاطمہ- فرح ناز- فرحان علی- فرحانہ فرحان- فرحت حسین- فرحت ناز- فرحت جبین- فرح جبین- فرح جمال- فروز شاہ- فرزندانعام- فرزندانہ- فریحہ جمیل- فرید حسین- فریدہ بانو- فریدہ جمال- فضل مجبور- فقیر حسین- فواد عالم- فوزیہ شبنم- فہمیدہ جمیل- فہیم بلوچ- فہیم نعیم- فیصل شیخ- فیصل عامر- فیضان علی خان- قاسم محمود- قاضی شیر محمد- قرۃ العین- قیصر سلطانی- کاشف- کامران اعجاز- کرن جاوید- کریم جمال- کلثوم انور- کلثوم بانو- کنول ریاض- کوش اقبال- لائبہ عادل- لبنی اشفاق- لبنی نور- ماجد عزیز- ماجد محمود- ماجدہ ناز- ماریہ محمود- ماہ نور علی- مجاہد حسین- مجیب احمد- محبوب عالم- حسن سکندر- محمد ابراہیم- محمد احسن- محمد احمد- محمد اسلم- محمد اسٹیل- محمد آصف- محمد الطہر- محمد آفتاب- محمد افضل خان- محمد افضل شاہد- محمد افضل علی- محمد اکرم- محمد امین- محمد انس- محمد انور الدین- محمد ادیس- محمد بد الغفور- محمد پردیز- محمد جنید- محمد حسن شاہ- محمد حسن عظیم- محمد حسین علی- محمد حنیف- محمد خالد خان- محمد رضوان- محمد رفیق- محمد زبیر خان- محمد ساجد لطیف- محمد سراج- محمد سرور شاکر- محمد سلطان- محمد سلیم خان- محمد سلیمان- محمد شاہد- محمد شفیق- محمد ظفر- محمد عارف- محمد عامر- محمد عثمان- محمد فیروز- محمد علی- محمد عمر- محمد عمران- محمد منیب

خان- محمد ناصر- محمد نبیل مصطفیٰ- محمد ندیم خان- محمد کلیم- محمد نعیم- محمد نوید احمد- محمد ہاشمی- محمد یاسر- محمد یوسف- محمد یونس- محمد اعظم- محمد حنیف- محمد عبدالغفور- محمود عالم- محمود یاسر- مدثر عالم- مراد خان- مرزا زاہد بابر- مرزا عمیر حفیظ- مریم نبیل- مسز ادیس- مسز کاظمی- مسعود احمد- مسعود کمال- مشتاق احمد- مصدق خان- مصطفیٰ مظہر- مصطفیٰ علی- مطلوب حسین- محرم حیدر- مقبول عالم- مقصود احمد- مقصود عالم- بلیحہ احمد- بلیحہ خان- بلیحہ سعید- ممتاز اطہر- منصور- منظور عالم- منور بابر- منور سلطانی- منیبہ ہاشمی- منیرہ سلیم- موسیٰ خان- مہر النساء- مہرین اشہد- میر جبین- میر ظہیر الدین- میونس طاہر- نازش افروز- نازش جمال- ناصر عزیز- ناہیدہ اکرم- نجی طاہر- نبیل خان- نبیلہ تبسم- نجمہ عرفان- ندا ظہور- ندیم راشد- نہت آراء- نسرین اختر- نسرین خاور- نسرین جاوید- نسرین حیدر- ناصر فہد- نسیم احمد- نسیم اختر- نسیم صنوبر- نسیم مسعود- نصرت ارشد- نصیرین الدین- نعمان خان- نعیم بلوچ- نعیمہ عظیم- نعیمہ وحید- نغمہ ریاض- نفیس احمد- نگہت سیما- ناہیدہ آفریدی- نمرہ کنول- نمرہ نواز- نواز شاہ- نور الحق- نور جہاں- نوشین- نوید احمد- نوید سعید-

حیدر آباد: - حیدر علی احمد- حیدر خادم علی- خالدہ- خرم شہزاد- خرم- غمیل- خواجہ رابعہ- دانش- درخشاں- دلاور حسین- دلشاد- رابعہ- راحت فاطمہ- راجیلہ- راشدہ- رحمان- رحمت- رحیم- رخسانہ احمد- رسول بخش- رضا علی- رضوانہ طاہر- رضیہ مجید- رفیق شکور- روبینہ غوری- روبینہ اشرف- ریاست علی- ریاست خان- ریحانہ علی- زاہد محمود- زرینہ عاشر- زویہ جبین- زہرہ حیدر- ساجدہ شفیق- سجاد احمد- سدرہ کاظمی- سدرہ شاہد- سعیدہ مصور- سلمان رفیع- سلمان فاطمہ- سلمیٰ روین- سہج اللہ- سہج غفور- سونیا علی- سید احمد علی شاہ- سید کاشف- سید محمد منور- سیدہ عمیرین بانو- سیما اکبر- سیما شائستہ- رضا شاہ- زیب- شاہد جمال- شاہدہ نسرین- شاہدہ بانو- شرمین کنول- شگفتہ عابد- شامکہ فاروق- شمس الدین- شمع حیدر- شمیم جہاں- شہزاد خالد- شہناز خالدہ- صائمہ مجید- صادق وحید- صباہ علی- صدف نفیس- صغیر حسن- صفیہ اختر- صفیہ بیگم- صنوبر شفیق- ضمیرہ بیگم- ضیاء خالدہ- طارق جمیل- طاہر محمود- طاہر احمد- طاہرہ طفیل- عارف جمیل- عاصمہ بی بی- عامر اسد- عامر سہج- عامر ضیاء- عامر اسد- عبدالغفور- عبداللہ- عبدالعلیم غوری- عبدالغفور- عبدالغنی- عبدالکریم- عبدالوحید- عمیرین- علی اکبر- علی حامد- علی رضوان- علی نواز- علیشاہد- عمران خان- غلام علی- غلام فاطمہ- فاطمہ علی- فرحان احمد- فرحان طاہر- فرخندہ حامد- فرزانہ جمیل- فرقان علی- فرقان حنیف- فضیلہ شہباز- فلک محمد- فہیم اختر- کلیم اللہ- کترہ محمود- کنول مجید- کنول علی- کوش پروین- کوش ضمیرہ- کوش

شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رخ۔ گلزار جمید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنی رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد احمد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد حنیف۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد سلیم۔ محمد عدل۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رشید۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نغیہ بیگم۔

نہ پور: شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شائلہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیر الحق۔ طائرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عطیسی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ ہند۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ کنزل۔ ماندہ۔ مبارک علی۔ مہرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نسیم۔ نسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔

راولپنڈی / اسلام آباد: - خدیجہ بی بی۔ خورشید بی بی۔ خورشید بیگم۔ خیر انسانی۔ ڈاکٹر ساجد غوث۔ ڈاکٹر عائشہ۔ ڈاکٹر نادیہ۔ راشدہ وسیم۔ راشدہ۔ رفعت۔ رفیعہ بی بی۔ رقیہ۔ روبینہ کوثر۔ روبینہ یاسمین۔ ربیعہ بیگم۔ ربیعہ۔ رحمانہ مظہر۔ رحمانہ نجیب۔ زاہدہ بیگم۔ زریبہ اختر۔ زریبہ بانو۔ زریبہ بی بی۔ زینب نور۔ زینت بی بی۔ سارہ۔ سارہ مرسلین۔ سبط الحسن شاہ۔ سحرش فیض۔ سرفراز۔ سرور جان۔ سعیدہ کنول۔ سعیدہ نعیم۔ سکندر محمود سکینہ طاہر۔ سلمان فیض۔ سلیم اختر۔ سلیم۔ سیدہ ارم۔ سیدہ کنول۔ شازیہ حسین۔ شاہد۔ شاہین اختر۔ شاہین اختر۔ شانہ کوثر۔ شانہ سلیم۔ شفیق جیلانی۔ شفیق سلطانہ۔ شمیم اختر۔ صبا جاوید۔ صبا حامد۔ صدق۔ صفراں بی بی۔ صفری بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طارق مسعود۔ طاہرہ سلمان۔ طیبہ بتول سید۔ عابد نذیر۔ عالیہ بانو۔ عاشق علی۔ عامر کیانی۔ عائشہ مسعود۔ عائشہ سعید اللہ۔ عثمان مشتاق۔ عدنان غوث۔ عذرا شاہین۔ عرفان شاہین۔ عروج ناز۔ عزیزاں بی بی۔ عطیہ شاہین۔ عظمت کریم۔ عظمیٰ نذر۔ عمار

مظہر۔ عمر مشتاق۔ عمران جاوید۔ عمیر۔ غلام صفری۔ غلام غوث چوہدری۔ فاطمہ بی بی۔ فتح بی بی۔ فخر الاسلام۔ فخر انساہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ دانش۔ فہمیدہ۔ فیض احمد سہیل۔ قاضی ناصر محمود۔ قلوب خان۔ قیصرہ بانو۔ کاشف جاوید۔ کامران جاوید۔ گلاب جان۔ گلستان احمد۔ لیاقت۔ محبوب فاطمہ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقتدار۔ محمد جان۔ محمد ساجد۔ محمد طاہر۔ محمد عارف۔ محمد عاقل۔ محمد سعید اللہ۔

فیصل آباد: - زین العابدین۔ سدرہ کرن۔ سعید طارق۔ سعیدہ خاتون۔ سان بی بی۔ سہیل احمد۔ سیف الدین۔ سیمان بی بی۔ شاہد۔ شفیق صباہ۔ شمس۔ شہناز محبوب۔ صابران بی بی۔ صائمہ جاوید۔ صائمہ نفیس۔ ضیاء گل۔ طاہر لطیف۔ ظہیر احمد۔ عابدہ۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عامر۔ عبدالرشید ملک۔ عدیل۔ عظمیٰ نسیم۔ عظیم زائدہ۔ علی ذیشان۔ غلام مصطفیٰ۔ فائزہ۔ فائزہ کامران۔ فائزہ۔ فخر انساہ۔ فرحت کوثر۔ قدیر احمد۔ قمر انساہ۔ کلثوم لیسن۔ کوثر انساہ۔ حسن فاروق۔ محمد احمد۔ محمد مدثر۔ محمد سلیم۔ محمد جواد خان۔

ایبٹ آباد: - سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شانہ سعید۔ شانہ۔ شائلہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان جمید۔ عرفان۔ عصمت النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزاد نصیر۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فہیم انساہ۔ قمر انساہ۔ قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔ محسن ہاشم۔ محفوظ الحسن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد سجاد۔ محمد سراج الدین۔ محمد صدیق۔ محمد عثمان غنی۔ محمد عمر فاروق۔ محمد وسیم۔ محمد فاضل خواجہ۔ محمد کامل۔

گجرات: - سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شائلہ جمین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہرہ اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جمین۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ میسر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا امیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ انساہ۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفوسہ بی بی۔ گہمت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔ یحییٰ جمیل۔

سیالکوٹ: - جشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزیتہ۔ روبینہ رومی۔ زریبہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جمین۔

سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعید۔ پروین۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔ شازیہ۔ شاہد
 اقبال۔ شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شاکلہ۔ شمشیر۔
 شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا۔ شہناز۔ صائمہ خانم۔
 صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ
 اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔ عارف۔ عاصم علی۔
 عاصفہ حیدر۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمن۔ عبید انور۔ عتیق
 الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی علیشہ۔
 غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔
 فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قمرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف
 حیات۔ کامران اعجاز کامران واحد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل
 ریاض۔ کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ
 رکھا۔ مبشر علی نصرت جمیل۔ منی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن
 خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر
 اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یلین خالد۔ محمد یلین۔ مدثر فرید۔
 مریم۔ مزل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔
 مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسreen۔ نسیم۔ نعمان طارق۔
چینوت:۔ پروفیسر فقیر احمد۔ پروفیسر محمد الیاس۔ تجربیان۔
 تصور حسین۔ تنویر علی۔ ثریا وریا۔ چاچا محمد اسلم۔ حاجی خوشی محمد۔
 حسن رضا۔ حسین ظفر۔ حفیظ الرحمان۔ خالدہ۔ خالدہ فیاض۔ خدیجہ۔
 ڈاکٹر غلام علی۔ ذوالفقار علی۔ راجہ فیاض حسین۔ راجہ ممتاز حسین۔
 راضیہ سعید۔ رانی ساجدہ۔ ربیعہ۔ رضوان میر۔ رضیہ عمر دراز۔ رمشاہ
 نور۔ روبینہ طارق۔ روبینہ عارف۔ زائد یا مین۔ زاہد نواز۔ زہیل
 سعید۔ سرد جلال۔ سعد اقبال۔ سید عابد امام۔ سید عارف حسین۔ سید
 علی رضایادی۔ شاہد میر۔ شائدہ عابد علی۔ شبنم عمر دراز۔ شبیر حیدر۔
 شوکت علی۔ شہباز شیخ طاہر نسیم۔ شیخ محمد نواز۔ صفدر علی۔ عابد علی۔
 عارف حسین۔ عالیہ چیمہ۔ عبد السلام۔ عبید علی۔ عذرا بیگم۔ عرفان
 باری۔ عرفان حیدر۔ علی رضا۔ علینہ عارف۔ فتح بی بی۔ فرحت رفیق۔
 فریدہ۔ فتنی نور محمد۔ فہیم حسن۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی محمد
 مشرف۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی نادر حسین۔ کاشف۔ کرن
 ابو بکر۔ کرن نذر حسین۔ کوثر عمر دراز۔ گلشن عمر دراز۔ لیاقت علی۔
 محمد الیاس۔ محمد رفیق۔ محمد زاہد قاسمی۔ محمد سعید۔ محمد شریف۔ محمد
 طاہر۔ محمد عظیم۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد مشتاق۔ محمد مظاہر۔ محمد افضل
 چگا۔ مزل قاسمی۔ مظاہر حسین۔ معاذ احمد۔ معاندہ طاہر۔ مولانا انور
 علی۔ ملک ساجد علی۔ ملک محمد جعفر۔ ملک محمد شہزاد۔ ملک منیر احمد۔ مہر
 محمد حسین۔ میاں عمران۔ میاں محمد یعقوب۔ نازش۔ ناصر علی۔ نسreen
 نمرہ۔ نور الہدیٰ۔

ملتان:۔ ایس ایم چراغ الدین۔ ایمن۔ ایوب۔ بشر احمد۔ بشریٰ

مظہر۔ بشریٰ۔ بی بی کوثر۔ پروین کوثر۔ توفیق۔ تیور۔ ثانیہ طارق۔
 شمیدہ۔ ثناء فضل۔ ثناء ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جمال۔ جمیل احمد۔ جمیلہ
 لیاقت۔ جنید۔ جنید عثمان۔ جواد۔ جویریہ۔ جویریہ۔ حسن۔ حسن فضل۔
 حسن۔ حسینہ۔ حنا نیس۔ خاتون بیگم۔ خالد اکبر۔ خدیجہ۔ خضر ہمال۔
 دانش شمیم۔ دلدار۔ دانشا بی بی۔ رابعہ سندس۔ رابعہ۔ راجو۔ رخسار۔
 رخسانہ انجم۔ رضوان۔ رضوان علی۔ رضوان۔ رضیہ۔ روبینہ راز۔
 ریاض۔ ریحان۔ زاہدہ نسreen۔ زین وقار۔ زین۔ ساجدہ۔ سحرش
 تیش۔ سعد مرزا۔ سعیدہ۔ سلمیٰ محبوب۔ سویرہ جنید۔ سیمی۔ شاہدہ۔
 شاہدہ پروین۔ شفقثت پروین۔ شقیث۔ شکلیہ۔ شمیم حق۔ شمیم۔ شہزاد
 پرویز۔ شہلا۔ شیراز۔ صدف۔ طارق صاحب۔ طاہر۔ طاہرہ۔ عائشہ
 اکرام۔ عائشہ اکرام۔ عائشہ مظہر۔ عائشہ ندیم۔ عابدہ۔ عالیہ۔ عامر۔
 عبد الرحمن۔ عبد اللہ۔ عثمان۔ عدنان۔ عذرا عرفان۔ عرفان الحق۔
 عروج۔ عریشہ جنید۔ عزیز۔ علی انیس۔ علی حسن۔ علی۔ علیہ فاطمہ۔
 علینہ جنید۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فائزہ
 انیس۔ فائزہ۔ فاران۔ فارحہ۔ فارحہ۔ فاروق۔ فاروق۔ فاریہ۔ فاطمہ۔
 فرحان الحق۔ فرحان خالد۔ فرحانہ۔ فرحت۔ فرحیہ۔ فرخ۔ فردوس۔
 فرزانہ کنول۔ فریان۔ فرید احمد۔ فریدہ۔ قاسم۔ قرۃ العین۔ قرار۔
 کریم بی بی۔ کلثوم۔ کنول۔ کینز۔ کینزہ۔ لاریب۔ مادیہ۔ مارخ۔ ماہ نور۔
 مجتبیٰ۔ محسن خان۔ محسن طارق۔ محمد ارسلان۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد
 فاروق۔ مرتضیٰ کاشف۔ مزل بی بی۔ مسرت افزا۔ مسرت شاہد۔
 مسرت فغلی۔ مسرت منظور۔ مسرت۔ مسز کوثر خالدہ۔ مصباح قرہ۔
 مصباح۔ مظہر علی۔ ممتاز احمد۔ منزہ۔ منور طارق۔ منیر احمد۔ منیرہ۔
 مہوش۔ میاں غفور۔ میرب خالدہ رفعت۔ نامتہ۔ نادیہ۔ ناہیدہ۔ ندیم
 ہاشمی۔ زرگس سلطانی۔ نسreen اختر۔ نسreen اکرام۔ نسیم اختر۔ نسیمہ
 مظہر۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت۔ نعمان۔ نور الدین۔ نورین احسن
 طارق۔ نورین۔ وحیدہ۔ وقار۔ وقاص۔ ولید۔ یاسر۔ یونس۔

پشاور:۔ داؤد احمد۔ دلاور حسین۔ رباب زینب۔ رضوان احمد۔
 ریحان۔ زاہدہ لطف۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زین العابدین۔ ساجدہ
 کوثر۔ سعید صدیق۔ سلمہ شوکت۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شوکت
 جاوید۔ صفیہ بی بی۔ طاہر رشید۔ عاشق علی۔ عالیہ۔ عبد الحاق۔
 عبد المرافع۔ عبدالغفور۔ عبد اللہ۔ عصمت شاہد۔ علی احمد۔ علیان۔ عمیر
 سلطان احمد۔ فائزہ نذیر۔ کائنات تبسم۔ کلثوم سعید۔ گلزار بیگم۔ محمد
 ارشد۔ محمد اکبر۔ محمد خالد۔ محمد طارق۔ محمد عامر۔ مسرت۔ مشتاق۔
 محصوم اقبال۔ منزل مقبول۔ ناصر جاوید۔ ندیم احمد۔ ندیم صابر۔ نذیر
 احمد۔ نصیر احمد۔ نوید صدیق۔ ولید لطیف ہاشمی۔ ہشام احمد۔

اٹک:۔ ثریا بیگم۔ حاجی رزاق۔ حاجی نذیر احمد۔ حمیرا یاسین۔
 خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ دانش۔ دانیال۔ ڈاکٹر اسد صدیقی۔ راجہ

کامران۔ رابرث جاوید۔ رابعہ کامران۔ راجہ تنویر احمد۔ راجہ وقار۔ رحمت شاہ۔ روزینہ۔ ریاض احمد۔ زاہد وسیم۔ زریں تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سارہ محمود۔ سائرہ ظہور۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سرور خان۔ سعدیہ خرم۔ سعدیہ کنول۔ سلطان محمود۔ سنتش طارق۔ شاہدہ یاسمین۔ شمشاد احمد۔ شمیر ریاض۔ شمیم اختر۔ شہناز نذیر۔ شیبا طارق۔ صبیحہ بیگم۔ صدف زعیم۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ عابدہ صادق۔ عائشہ زعیم۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرزاق۔ عبدالوحید بیگم۔ عمیرہ خان۔ عدنان نذیر۔ عذرا مقصود۔ عرش النساء۔ عرش النساء۔ علی۔ عمران اعجاز۔ عمیرہ عالم۔ غلام فرید۔ فرید عطی۔ فوزیہ بی بی۔ فہیدہ کوثر۔ فیصل نذیر۔ فیصل۔ قاریہ۔ کاشف حذیفہ۔ لبنی شاہین۔ ماجدہ۔ مائم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احتشام صدیقی۔ محمد احمد سلمان۔ محمد افضل۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد آصف صادق۔ محمد آصف۔ محمد حنیف ذوق۔ محمد حنیف۔ محمد عثمان صادق۔ محمد نعمان۔ مختار احمد۔ مدیحہ وقار۔ مسرت ممتاز۔ مشتاق احمد۔ مہر انساہ۔ مہوش۔ میاں محمد۔

وہاڑی:- حادث ظفر۔ حامد۔ امینہ۔ آپا۔ نور جہاں۔ حسان۔ حبیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن ظفر۔ رحمانہ۔ زینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سبح اللہ۔ سونیا۔ سپیلہ انصر۔ سیمہ۔ شازیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شہاب۔ شہنم۔ شرمین کنول۔ شریقاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آراء۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صاحبہ محمد علی۔ صدف۔ صفیہ۔ صفیہ علی۔ ظل بہا۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سبح۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قرم۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کھکشاں۔ گل نقاش۔ گلشن۔ آپا۔ لادیب اقبال۔ لایبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد عتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیق احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ ہمسرا اللہ۔ مرحومہ زیون۔ مرحومہ غفوران بی بی۔ مزل۔ مسرت۔ منظور انساہ۔ منور حسین۔ مونا۔ مہدی۔ مہوش۔ نازش۔

اوکاڑہ:- شمینہ وہاب۔ شمینہ کوثر۔ چوہدری غار۔ حافظ رحمان۔

حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روبینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرخ۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شہیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کلیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہربہ مہربین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضائی۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔

مظفر آباد آزاد کشمیر:- حنا۔ خرم۔ راجیلہ۔ رانا ریاض۔ رانا مصطفیٰ۔ رنخندہ۔ رزاق احمد۔ رفعت مختار۔ رفعت یاسمین۔ روزینہ۔ زینت۔ سرفراز احمد لودھی۔ سرفراز۔ سعدیہ کھوکھر۔ سعدیہ۔ سعیدہ شاہد۔ سمیرا۔ سمیل احمد۔ سمیل حمید۔ شازیہ۔ شاہ زیب۔ شرجیل۔ شمسہ ظہیر۔ شمسہ کنول۔ شمیم اختر۔ شہزاد ریاض۔ شہناز اکرام۔ شیر احمد۔ صائمہ ذوالفقار۔ صفورا تبسم۔ صہیب۔ طارق۔ ظہیر احمد۔ عاطف۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالغفار۔ عبدالواحد۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عطیہ۔ علی۔ غلام رسول۔ فائزہ۔ فخر عظیم۔ فرحین۔ فقیر حسین۔ فوزیہ طاہر۔ فیصل۔ قادر احمد۔ کرن ضمیر۔ کوثر ظہیر۔ ماریہ حسین۔ محسن۔ محمد ارشاد۔ محمد اکرام۔

ایس ایم ایس کے ذریعے

محفل مراقبہ میں

شرکت کرنے والوں کے نام:-

حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ الحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شہنم جمید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ فیضان۔ صائمہ راشدہ۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مزل۔ عامر مسعود۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عائشہ مسرت۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ علی حسن۔ علیزہ فاطمہ۔ علیزہ جنید۔ علی۔ علی احمد۔ عمارہ الطاف۔ عمران۔ عمر۔ عندلیب۔ عینی۔ غفان۔ غلام محمد۔ فاران۔ فارحہ۔ فاروق۔ قاریہ۔ فاطمہ۔ فائزہ انیس۔ فائزہ۔ فرحان الحق۔

فرحان - فرحت - فرحیہ - فردوس - فرزانہ کنول - فریان - فرید احمد - فریدہ - فضاء - فیصل رفیق - قاسم - قرۃ العین - قیصر محمود - کامران - کریم بی بی - کلثوم - کنول - کنیزہ - کوثر پرویز - کوثر - لاریب - ماریہ - ماہ رخ - مجتبیٰ - محسن طارق - محسن - محمد ارسلان - محمد حفیظ - محمد علی - محمد فاروق - محمد یعقوب - مرتضیٰ کاشف - مریم منظور - مزمل بی بی - مزمل رسول - مسرت شاہد - مسرت جہاں - مسرت منظور - مسز کوثر خالد - عائشہ - عباس علی - عبدالولی - عثمان طیب - عثمان مشتاق - عثمان - عدیلہ ندیم - عرفان عثمان - عروج ریاض - عروسہ سمیح - عزیز ناز - عشرت اسحاق - عصمت ارشد - عطیہ بیگم - عثمان سبیل - عظمیٰ توصیف - عظمیٰ عزیز - عفان - عقیل - علی انظہر - علی عباس - علی - عمار خان - عمر صاحبہ - عمر - عمران الدین - عمران عباس - عمر - عشفتر علی - غلام دستگیر - غلام صغور - فاطمہ بیگم - فاطمہ جمال - فاطمہ خاتون - فاطمہ - فائزہ بیٹا - فائزہ نذیر - فائزہ احمد - فرحانہ یاسین - فرحت - فرخ ابدالی - فرخ جبین - فرخ خلیل - فرخ ظفر - فرخ عزیز - فردوس جہاں - فرزانہ پرویز - فرزانہ ریاض - فریدہ جہاں - فریدہ - فرید حسین - فضہ راشدہ - فواد - فوزیہ - فہمیدہ - فیصل - فیض - قاسم - قاقب روہیل - قدسیہ بیگم - کاشان احمد - کاشف علی - کالم - کامران اعجاز - کامران الدین - کرن احمد - کلثوم - کلیم - کمال الدین - کوثر بیگم - کوثر نسرن - لبنی ناز - ماہ نجم - مجاہدہ خالق - محسن معراج - محمد اجمل - محمد اسلم - محمد افضل - محمد پرویز عالم - محمد جسیم - محمد حفیظ - محمد خان - محمد رضوان - محمد ریاض - محمد زبیر - محمد سردار حسن - محمد سعید - محمد سلیمان - محمد سبیل - محمد طاہر علی - محمد عامر - محمد عباد - محمد علی خان - ناصر الرحمن - شمر حفیظ - شہزاد - ہارون اعجاز - لاریب - شجاعت - شازیہ اکرام - رابعہ - سید حسان احمد - سید محمد علی - شافع احمد - شاعر خ اسد - شاہد محمود - شتیق الرحمن - شگفتہ بی بی - شائلہ عارف - شائلہ - شمسہ فاروق - شمشاد بیگم - شمیم اختر - شہناز ریاض - شہناز نذیر - شبیر ریاض - شبیا سجاد - صائمہ اقبال - صدف زعیم - صغرا بی بی - طارق محمود - طاہرہ بی بی - طلال احمد - طیبہ - عابد صادق - عاصمہ باہر - عامر امتیاز - عامر علی - عائشہ خانم - عبدالرزاق - عبدالشکور - عبداللہ احمد - عبدالوحید - عبدالوہاب - عدنان نذیر - عدیلہ ریاض - عذر بی بی - عرش انساہ - عزیزہ - عمیر نذیر - عمیر نذیر - عمیرین اسلم - عمیرین - فائزہ اقبال - فاریہ - فرحت شاہین - فرحت طاہر - فرزانہ شہزاد - فرحت - زہیدہ کرامت - قیصر منظور - عبدالغنی - عمر - تبسم شاہین - زاہدہ - فاطمہ - ناہیدہ - عامر - محمد اعجاز - خاور - محمد احمد - وقار انجم - رضوان سحر - رخسانہ - شگفتہ - صائمہ پروین - فاروق - سعیدہ نسیرین - عمر فاروق - سید عثمان - ارم - عاصم - کامران - ذیشان - زرینہ - محمد یونس - عامر عمران - جاوید - نذرانہ - رحمانہ - محمد عظیم - فرید زینت - عالیہ - جمشید - ارشد - خالدہ - ظہور

احمد - امجد - عثمان - ارباب - ارشدہ - رشید - رحمن - فرید الدین - یاسر - وقاص - رحمانہ - عامر اقبال - آفتاب - عامر حنیف - عشفتر - حنا - شگفتہ - عفت یاسین - اورنگزیب - روبینہ شاہین - رضیہ - سدرہ - معمر - حنا - ارشد باسط - مقبول - ارشدہ - شمیم - شاہد دین - عرفان - عاصم - اعجاز - محمد الیاس - زر قاعائشہ - سبیل اختر - شمینہ نوشین - عبد الرحمن - فرحت - جاوید - رفعت - سارہ آصف - محمد عمران - محمد ثار - محمد نعیم - محمد یاسین - محمد یاسر - محمد آفاق - مدیحہ - مدیحہ ضمیر -

م ت ف ر ق :- بتول - بشری - بشری - بلال ظفر - پاشا - پرویز اقبال - پرویز منید - تانہہ - تاج - تاج بی بی - تجل حسین - تزیلہ کوثر - تنویر - ثروت - شمین - شمینہ احمد - شمینہ ناز - شاہ گل - شاہ نور - جان عالم - جان محمد - جاوید اقبال - جاوید احمد - جاوید محمود - جعفر رضا - جلیل الدین - جمیلہ اختر - جمیلہ - جمیلہ شاہد - حامد شاہ - حبیب اللہ خان - حفیظ - حماد - حمزہ سفیان عباسی - حمیرا مبین - حمیرا - خورشید انور - دوست محمد - ذکیہ ارم - ذکیہ ارم - ذکیہ - ذیشان الحسن - ذیشان - رابعہ - رضامحمد - رضام - نعیم - ارث - حرا - خطیب - خلیق الزماں - درخشیاں - درمین احمد - دلاور علی - دلشاد - ذکیہ - رحمت - رابعہ - شاہ - راحیلہ - عندلیب - راشد محمود - راشدہ پروین - رانا تجل حسین - رانا عثمان - رانیہ فاطمہ - رباب - رشید احمد - رفعت فیصل - رفعت مختار - رفیق کبوتر - رفیق - رقیہ انوار - رقیہ - روبی رفیق - روبینہ - روبی - ربکیہ شوکت - رابعہ - راجہ - راحت - راجیل احمد - میم جہاں - شہباز - شہزاد - شہزادہ - شہلا - شہناز - محمد اصغر - محمد امین - محمد سعید - محمد عظیم - محمد قمر - محمد مسعود - محمد یاسر محمود - محمد آصف - م حمد یعقوب - مدیحہ طارق - مس مقصودہ - مقبول بیگم - منیر حسین - نائلہ حنیف - ناہیدہ اختر - نعمان احمد - نقوی - نوید احمد - ولایت بیگم - ڈاکٹر تنویر حسین - شبیا سجاد - صائمہ اقبال - صدف زعیم - صغرا بی بی - طارق محمود - طاہرہ بی بی - شمیم جاوید - صابہ - صائمہ - صبا سحر - صباہ انجم - صباہ - صفیہ ناز - صفیہ - ضیاء الدین - طاہر حسین - جمیل - عالم گیر - عائشہ - عبدالبار - عبدالخالق - عبدالصمد - عبدالعزیز - عبدالغفور - عبدالغنی - عبدالقادر - عبداللہ - عثمان خان - عثمان - عرفان جمیل - عرفان - عزیز - عصمت - عطا اللہ - علی رضا - عمر عامر - عمران خان - عمیرین غفور - غلام رسول - فاطمہ - فائزہ - فرحت - عریش - عمیر - عمیر الدین - عاقب - عریشہ - عارف - عظیم - علم - عزیز - عاطف - عرفان -



آفتاب

روحانی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی رُوداد

یوم وصال امی جان (راشدہ عفت عظیمی)

قبرستان فردوس عظیم میں فاتحہ خوانی کا منظر



سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی اہلیہ، محترمہ راشدہ عفت (امی جان مرحومہ) کا یوم وصال 15 مارچ ہے۔ امی جان مرحومہ کو ایصالِ ثواب کے لیے ہر سال مارچ کے

مہینے میں خصوصی دعائیہ اجتماعات کراچی اور دیگر شہروں میں منعقد ہوتے ہیں۔

مارچ 2020ء میں امی جان مرحومہ کو ایصالِ ثواب کے دعائیہ اجتماعات منعقد نہیں کیے گئے۔

امی جان مرحومہ کو انفرادی طور پر ایصالِ ثواب کا اہتمام کیا گیا۔ اتوار 15 مارچ کو ڈاکٹر و قاریوسف عظیمی نے مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن، کراچی سے آن لائن خطاب میں امی جان مرحومہ کی کچھ یادیں بیان کیں اور ان کی مغفرت اور بلند درجات کے لیے دعا کی۔ اس موقع پر امت مسلمہ، اور ملک و قوم کی سلامتی و ترقی خصوصاً دنیا بھر میں پھیلی عالمی وبا کو رونا وائرس سے حفاظت کے لیے خصوصی دعائیں کی گئیں۔



قبل ازیں قاری آفتاب نے قرآنی آیات کی تلاوت کی اور کاشانِ ذاکر اور دیگر نعت خوانوں نے ہدیہ نعت پیش کیا۔

بعد ازاں امی جان کے اہل خانہ میں سے بعض افراد اور سلسلہ عظیمیہ کے چند اراکین نے امی جان مرحومہ کی قبر پر جا کر فاتحہ خوانی کی۔



مہفل مشاعرہ

سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام محفل مشاعرہ

مرکزی مراقبہ ہال میں محفل مشاعرہ کے چند مناظر



مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن میں اتوار 8 مارچ کو محفل مشاعرہ کا اہتمام کیا گیا۔ اس محفل مشاعرہ کی

صدارت اردو ادب کے معروف ادیب و شاعر محترم پروفیسر سحر انصاری نے کی۔



اس مشاعرے میں جناب ظفر معین بلے، جناب کاشف حسین غائر، جناب فہیم

شناس کاظمی، جناب نعمان جعفری، جناب سلیم فوز، جناب خالد معین، محترمہ

ڈاکٹر عنبرین حبیب عنبر، محترمہ نسیم نازش، محترمہ سحر علی نے اپنا کلام پیش کیا۔

نظامت کے فرائض محترمہ ڈاکٹر عنبرین حبیب عنبر نے انجام دیے، احتشام الحق

نے ابتدائی کلمات ادا کیے۔



مرکزی مراقبہ ہال میں محفل مشاعرہ کے چند مناظر

ہجوم اپنی جگہ تاریک جنگل کے درختوں کا
پرندے پھر بھی شاخ آشیانہ یاد رکھتے ہیں
ہمیں اندازہ رہتا ہے ہمیشہ دوست دشمن کا
نشانی یاد رکھتے ہیں نشانہ یاد رکھتے ہیں

ڈاکٹر عنبرین حسیب عنبر

یہ شعلہ آزمانا جانتے ہیں
سو ہم دامن بچانا جانتے ہیں
تعلق جو بھی رکھو سوچ لینا
کہ ہم رشتہ نبھانا جانتے ہیں
کھلتی نقرئی دل کش ہنسی میں
ہم اپنا غم چھپانا جانتے ہیں
بلانا ہی نہیں پڑتا ہے عنبر
یہ غم اپنا ٹھکانہ جانتے ہیں
میں اپنے آنگن سے معتبر ہوں
یہاں نہیں ہوں تو در بدر ہوں
اگر ہر اک سمت تم ہی تم ہو
تو یہ بتاؤ کہ میں کدھر ہوں
وہ ایک نلک دیکھتا ہے مجھ کو
سمجھ رہا ہے میں بے خبر ہوں
صنف نازک ہوں مگر گردشِ دوراں ہے گواہ
کاٹ مجھ سی نہیں ملتی کہیں تلواروں میں
قدر یوسف کی زمانے کو بتائی میں نے
تم تو بیچ آئے اُسے مصر کے بازاروں میں

میں ہوں تم ہواک دنیا ہے، توبہ ہے
سارا عالم دیکھ رہا ہے، توبہ ہے
سب سے بچ کر تم نے ایک نظر دیکھا
اور یہاں جو دل دھڑکا ہے، توبہ ہے



پروفیسر سحر انصاری اور ڈاکٹر عنبرین حسیب عنبر

پروفیسر سحر انصاری

محبوتوں کو بے صبر زوال کیسے آگیا
بیٹھے بیٹھے آج یہ خیال کیسے آگیا
ابھی تو زندگی کو ریزہ ریزہ چن رہا ہوں میں
ابھی سے یہ شکست کا سوال کیسے آگیا
ہمارے حال تک کسی خیال کا گذر کہاں
ہمارے حال کا تجھے خیال کیسے آگیا
بہت اداس تھا پر اس سے مسکرا کے بات کی
مجھے بھی رفتہ رفتہ یہ کمال کیسے آگیا
آج تک سوچ رہا ہوں کہ عدو نے میرے
تیر کیوں روک لیے مجھ کو نشانہ کر کے
زندگی لکھ رہا ہوں کاغذ پر
روشنی لکھ رہا ہوں کاغذ پر
آپ نے جو نہیں پڑھا اب تک
میں وہی لکھ رہا ہوں کاغذ پر
سزا بغیر عدالت سے میں نہیں آیا
کہ باز جرم صداقت سے میں نہیں آیا
فصیل شہر میں پیدا کیا ہے در میں نے
کسی بھی بابِ رعایت سے میں نہیں آیا
صدا اپنی روش اہل زمانہ یاد رکھتے ہیں
حقیقت بھول جاتے ہیں فسانہ یاد رکھتے ہیں



ظفر معین بلے، خالد معین، نعمان جعفری اور سلیم فوز

پہلے سرد و گرم تو جھیلو!
پھر دنیا کے ڈھب جانو گے
اتنے سوال اور اتنی عجالت
اک پل میں کیا سب جانو گے
پڑھتے پڑھے آنکھ کھلے گی
پھر لکھنے کے ڈھب جانو گے

چھڑ رہی تھی زلف کو چنچیل شوخ ہوا
میں یہ سمجھی تم نے چھو ہے، توبہ ہے
تم نے پکارا نام کسی کا محفل میں
میں نے اپنا نام سنا ہے، توبہ ہے
تم نے کہا تھا آپ سے مل کر خوشی ہوئی
لیکن میں نے جو سمجھا ہے، توبہ ہے

جناب نعمان جعفری

اپنے ہونے کا تھا گماں مجھ کو
کر گیا کون رائیگاں مجھ کو
کوئی گر در بدر لگتا ہے مجھ کو
تو اپنا ہم سفر لگتا ہے مجھ کو

میں اتنا تھک گیا ہوں چلتے چلتے
ٹھہرنا بھی سفر لگتا ہے مجھ کو
روز ہی کرنا پڑتے ہیں جینے کے سامان مجھے
جانے کہاں لے جائے گا اندر کا طوفان مجھے
جانے کن عجلتوں میں رہتے ہیں
آنکھ چھپکی نہیں کہ سال گیا

سلیم فوز صاحب

جانے اس شخص کو یہ کیسا ہنر آتا ہے
رات ہوتی ہے تو آنکھوں میں اتر آتا ہے
اے میرے خوش پوش مسیحا ہاتھ نہ رکھ پیشانی پر
غم کا عکس ابھر آئے گا آنکھ سے بہتے پانی پر

رومانا ڈائجسٹ

ظفر معین بلے:

رحمتوں کی ہوئی برسات پنچتن کے طفیل
مانگے بن مل گئی خیرات پنچتن کے طفیل

غموں سے چور ہوتا جا رہا ہوں
بہت مجبور ہوتا جا رہا ہوں
ہے اس کا قرب ایسا جان لیوا
میں خود سے دور ہوتا جا رہا ہوں

ہر سانس اذیت ہے ہر لمحہ قیامت ہے
میں ایک اکیلا شخص، انصاف کا متلاشی

خالد معین

عشق بیدار اچانک سے ہوا
پھر نمودار اچانک سے ہوا
اس نے پوچھا بھی اچانک مجھ سے
میں بھی تیار اچانک سے ہوا
وہ اچانک ہی مسیحا سا لگا
میں بھی بیمار اچانک سے ہوا



فہیم شناس کاظمی، کاشف حسین غائر، نسیم نازش اور سحر علی

ذرا سی دیر میں دل میں اترنے والے لوگ
ذرا سی دیر میں دل سے اتر بھی جاتے ہیں
جو زندگی دلِ ناکام سے ملی ہے مجھے
تمام عمر کسی کام سے نہیں ملتی
وہ ہنس رہا ہے اسے دل دکھانا آتا ہے
میں رو رہا ہوں مجھے مسکرانا آتا ہے
ہم ایسے لوگ زیادہ جیا نہیں کرتے
ہمارے بعد ہمارا زمانہ آتا ہے
ایک نادیدہ سی زنجیر لیے پھرتی ہے
اپنی مرضی سے یہ انسان کہاں جاتا ہے
لوگ اس راہ سے عجلت میں گزر جاتے ہیں
بے چراغی کی طرف دھیان کہاں جاتا ہے

نسیم نازش

علی سا کوئی زمانے میں باکمال نہیں
وہ باب علم ہیں ان کی کوئی مثال نہیں
سجے ہیں دل مرے عکس یادِ مرتضوی
کسی بھی آئینے میں ایسے خدوخال نہیں ہیں
یہ شمعیں نامِ علی سے جلی ہیں سینے میں
ہوائیں ان کو بجھا دیں یہ احتمال نہیں ہے
پڑھوں جو نادِ علی میں قدم قدم نازش
کنکھن ہو مرحلہ زندگی مجال نہیں

جو دل پر ضرب کاری لگ رہی ہے
یہ خوشبو بھی تمہاری لگ رہی ہے
محبت ایک لمحے میں ہوئی تھی
اب اس میں عمر ساری لگ رہی ہے
سکوت بڑھنے لگا ہے صدا ضروری ہے
کہ جیسے جس میں تازہ ہوا ضروری ہے
پھر اس کے بعد ہر اک فیصلہ سر آنکھوں پر
مگر گواہ کا سچ بولنا ضروری ہے

جناب فہیم شناس کاظمی

گنگناتے راستوں کی دلکشی اپنی جگہ
اور ان کے درمیاں تیری کمی اپنی جگہ
ایک ستارہ شام سے نکلا تھا اپنے کام سے
لوٹ کر آیا نہیں وہ پھر کبھی اپنی جگہ
دیکھ کر تصویر تیری یہ معما حل ہوا
گفتگو اپنی جگہ ہے خاموشی اپنی جگہ
میں مہکتا ہوں تری خوشبو سے
خود کو تو بھول گئی ہے مجھ میں
میری تکمیل تو ہو جائے شناس
ایک منظر کی کمی ہے مجھ میں

کاشف حسین غائر:

جدھر کبھی نہ گئے تھے ادھر بھی جاتے ہیں
کہ زندگی کے لیے لوگ مر بھی جاتے ہیں

اپریل 2020ء

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



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 تحریری

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 کا پی 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 تعمیری خیالات کو تحریر

کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا

ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.online

گردش وقت سے ڈر لگتا ہے

چاند سی صورت ڈھے جاتی ہے

سارے سورج بجھ جاتے ہیں

رات اندھیری رہ جاتی ہے

میں تیرے ہجر کے ہیجان سے نکل آئی

کہ جیسے قریہ انجان سے نکل آئی

فریب عشق کے شعلے بجھا دیئے آخر

میں راکھ ہونے کے امکان سے نکل آئی

محترمہ سحر علی صاحبہ

فرش دل ہم بھی راہ کردیں گے

تم محبت بھری نگاہ کرو

اور اچھی آنکھوں کا یہ ہنر تو نہیں

جن کو دیکھو انہیں تباہ کرو

تمہارے بعد تو خود سے بھی مل نہیں پائے

یہ تم سے کس نے کہا ہم کسی سے ملتے ہیں

کوئی دشمن نہیں ہوتا برے حالات کے پیچھے

کوئی اپنا ہی ہوتا ہے کسی بھی گھات کے پیچھے

تجھے معلوم ہے گوری کہ بارش کیوں ہوئی اس دن

کوئی اشکوں سے رویا تھا تری بارات کے پیچھے

فقط اتنا کہا تھا ناں ہمیں تم سے محبت ہے

ہماری جان لو گے کیا ذرا سی بات کے پیچھے

شکست فاش دشمن نے ہمیں ایسے نہیں دی ہے

تمہارا ہاتھ لگتا ہے ہماری اس مات کے پیچھے

اس کی آنکھوں سے دوستی ہوئی ہے

تب کہیں جا کے روشنی ہوئی ہے



قرآنی انسائیکلو پیڈیا



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

جُرُفٌ

عربی زبان میں جُرُفٌ کے لغوی معنی ہیں بہت زیادہ یا بڑا حصہ لے لینا، کھرچنا، کھودنا، صاف کرنا کے ہیں۔ جُرُفٌ صفا یا کر دینے والی، ڈھا دینے والی، کھوکھلا کر دینے والی ہر شے جو

تمام چیز کو لے جائے، کسی شے یا جگہ کا کل یا اکثر حصے کا صفا یا کر دینا، پانی کا کسی چیز کو بہا لے جانا جیسے ہمہ گیر تباہی مچانے والا سیلاب.... جیسے جرف السبیل الوادی سیلاب نے وادی کے کناروں کو ختم کر دیا۔

الْجُرُفُ دریا کے اس کنارے اور وادی کا اس حصے کو کہتے ہیں جس کے نیچے پانی نے گڑھا کر دیا ہو یا کھوکھلا کر دیا ہو اور جو کٹ کر نیچے گر رہا ہو۔ یہ چونکہ جلد گر جاتا ہے اس لئے ہر ناقابل بھروسہ شے کو بھی جرف کہا جاتا ہے۔ ہر کھرچنے، کھودنے اور کھوکھلا کرنے والی شے کو یعنی بیلچے، پھاوڑا، کدال کو صجْرُفٌ کہا جاتا ہے۔ رَجُلٌ جُرُفٌ بہت کھانے والے، سب ہڑپ کر جانے والے شخص کو کہا جاتا ہے۔ عربی محاورہ ہے جُرُفٌ الدَّهْرُ مَالَهُ۔ یعنی حوادثِ زمانہ نے اس کے مال کو تباہ کر دیا۔ قرآن کریم میں لفظ جُرُفٌ صرف ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”بھلا جس شخص نے اپنی عمارت کی بنیاد اللہ کے تقویٰ اور اس کی رضامندی پر رکھی وہ بہتر ہے یا وہ جس نے اپنی عمارت کی بنیاد کھوکھلی گر جانے والی (جُرُفٌ) کھائی کے کنارے پر رکھی کہ وہ اس کو دوزخ کی آگ میں لے گئی؟ اور خدا

ظالم لوگوں کو ہدایت نہیں دیتا۔“ [سورہ توبہ (9): آیت 109]

یہاں اس عمارت کا تذکرہ جو حیاتِ طیبہ نبی اکرم میں منافقین نے بنائی، منافقوں نے اسلام کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کرنے اور مسلمانوں میں پھوٹ ڈالنے کے لئے ایک عمارت تعمیر کی تھی جو درحقیقت منافقین کی سازشوں اور ان کی دسیسہ کاریوں کا ایک زبردست اڈہ تھا۔ اس کے بنانے کا ہدف مسلمانوں کے درمیان تفرقہ ڈالنا تھا۔ جب رسول اللہ ﷺ کو اس عمارت اور منافقین کی سازش کا علم ہوا تو آپ نے صحابہ کو حکم دے اس عمارت کو منہدم کروا دیا۔ مسجد کے نام سے بنائی گئی اس عمارت کی اصل غرض ضرار ہے یعنی مسلمانوں کو ضرر پہنچانا ہے اسی وجہ سے یہ ”مسجد ضرار“ کے نام سے مشہور ہوئی۔

الْجُرْمُ / الْمُجْرِمُ / الْمُجْرِمِينَ

عربی زبان میں جَرْمٌ... کے بنیادی معنی کسی چیز کو کاٹ

دینے یا اس پر سے کسی چیز کو ہٹا کر اسے ننگا کر دینے کے

ہیں۔ جرم بمعنی قطع سے بطور استعارہ کہا جاتا ہے عام طور پر درخت سے پھل کاٹنے یا توڑنے کے لیے بولا جاتا ہے، جَرْمَ النَّخْلِ۔ کھجور کو کاٹ دیا یا اس کا پھل توڑ لیا۔ اَلْجَرْمَةُ۔ وہ لوگ جو کھجوروں کا پھل توڑتے ہیں۔ جَرْمَتْ جَرْمَتْ صُوفَ الشَّاةِ میں نے بھیڑ کی اون کاٹی۔ جَرْمَ الشَّاةِ جَرْمًا۔ اس نے بھیڑ کی اون کاٹ لی۔ تَجَرَّمَ اللَّيْلُ۔ رات ختم ہو گئی۔ جَرْمَ لَلْحَمِّ عَنِ الْعَظْمِ۔ ہڈی پر سے گوشت نوج لیا اور اس طرح ہڈی کو ننگا کر دیا۔ ان مثالوں سے لفظ جرم کا صحیح مفہوم سامنے آ جاتا ہے۔ اسی سے جرم Crime لفظ نکلا ہے، یعنی عمل بد، گناہ، جرائم کا ارتکاب دیگر مکروہ افعال انجام دینا۔ یعنی لوٹ کھسوٹ۔ سلب و نہب Exploitation اور دوسرے کا پھل توڑ کر، دوسروں کی محنت کا حاصل چھین کر لے جانا اور انہیں ننگا کر دینا۔ اسی بنا پر استعارہ کے طور پر ہر ارتکاب مکروہ (ناپسندیدہ کمائی) کو جَرْمٌ کہا جاتا ہے۔ اس کا استعمال ارتکاب مکروہ پر زیادہ اور پسندیدہ کسب پر بہت کم ہوتا ہے۔ ایسا کرنے والوں کو مُجْرِمٌ (جمع مُجْرِمُونَ) کہا جاتا ہے یعنی جرم کا ارتکاب کرنے والے، خطاکار Criminal، قصور وار Guilty، عاصی، گناہ گار Culprit لوگ۔

قرآن مجید میں یہ لفظ جَرْمَ، اَجْرَمْنَا، اَجْرَمُوا، اَجْرَمُونَ، اِجْرَاهِي، الْمُجْرِمِ، مُجْرِمًا، الْمُجْرِمُونَ،

الْمُجْرِمِينَ، مُجْرِمِيهَا اور اِيْحْرِمَنَّكَہ کی صورت میں 66 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”جو امتیں تم سے پہلے گزر چکی ہیں الٰہ میں ایسے ہوش مند کیوں نہ ہوئے

جو ملک میں خرابی کرنے سے روکتے؟ ہاں (ایسے) تھوڑے سے (تھے) جن کو ہم نے الٰہ

میں سے مخلصی بخش۔ اور جو ظالم تھے وہ انہی باتوں کے پیچھے لگے رہے جن میں عیش و

آرام تھا اور وہ گناہ گار (الْمُجْرِمِينَ) تھے۔“ [سورۃ ہود (11): آیت 116]

ترجمہ: ”ہر شخص اپنے اعمال کے بدلے گروئی ہے، مگر داہن طرف والے (نیک

لوگ) وہ باغ بہشت میں (ہوں گے اور) پوچھیں گے گنہگاروں (الْمُجْرِمِينَ) سے کہ تم

دوزخ میں کیوں پڑے؟ وہ جواب دیں گے کہ ہم صلوٰۃ قائم نہیں کرتے تھے، نہ فقیروں

کو کھانا کھلاتے تھے اور اہل باطل کے ساتھ مل کر (حق سے) انکار کرتے تھے اور روز جزا کو

جھٹلاتے تھے یہاں تک کہ ہمیں موت آگئی“ [سورۃ مدثر (74): آیت 38 تا 47]

ترجمہ: ”تو اس سے بڑھ کر ظالم کون ہوگا جو خدا پر چھوٹ افترا کرے اور اس کی

آیتوں کو جھٹلائے۔ بیشک گنہگار (الْمُجْرِمُونَ) فلاح نہیں پائیں گے۔“

[سورۃ یونس (10): آیت 17]

ترجمہ: ”اور جس دن قیامت برپا ہوگی گنہگار (الْمُجْرِمُونَ) نا امید ہو

جائیں گے۔“ [سورۃ روم (30): آیت 12]

الْجِزْمُ (جسم) اصل میں یہ بمعنی مَجْرُوم ہے یعنی قطع کیا ہوا۔ پھر یہ جسم اور صورت و ہیت پر بھی بولا جاتا ہے اور فَلَان حَسَنُ الْجِزْمِ کے معنی ہیں کہ وہ خوب صورت ہے۔ اسی سے لفظ اجرام (یعنی اجسام)، اجرام فلکی (خلاء کے اجسام سیارے ستارے) وغیرہ ماخوذ ہے۔

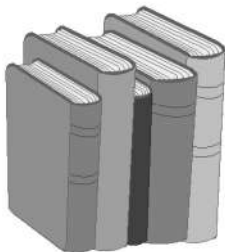
جرم سے ماخوذ ایک لفظ لَاجِزْمٌ۔ بھی قرآن میں بیان ہوا ہے جس کے معنی بلاشبہ Certainly، ضرور Of Course، لامحالہ اور یقیناً کے ہیں۔ چونکہ جرم کے ایک معنی کسی چیز سے پردہ ہٹا کر اسے واضح اور بے نقاب اور برہنہ کر دینا بھی ہے اسی لیے ہر واضح، سچی اور شک و شبہ سے مبرا بات بیان کرنے کے لیے لَاجِزْمٌ کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ قرآن کریم میں یہ لفظ 5 مرتبہ بے شک اور بلاشبہ کے معنوں میں آیا ہے، سورۃ ہود میں ہے لَاجِزْمٌ اَنَّهُمْ فِي الْاِحْسِرَةِ هُمْ الْاَحْسِرُونَ [آیت 22]۔ ”بلاشک و شبہ یہی لوگ آخر الامر سب سے زیادہ نقصان میں رہیں گے۔“

ترجمہ: ”یہی ہیں جنہوں نے اپنے تئیں خسارے میں ڈالا اور جو کچھ یہ افترا کیا کرتے تھے اس سے جاتا رہا۔ بلاشبہ (لَاجِزْمٌ) یہ لوگ آخرت میں سب سے زیادہ نقصان پانے والے ہیں۔“ [سورۃ ہود (11): آیت 22]

ترجمہ: ”بیشک و شبہ (لَاجِزْمٌ) اللہ تعالیٰ ہر اس چیز کو اللہ تعالیٰ ہر اس چیز کو، جو کچھ وہ چھپاتے ہیں اور جو ظاہر کرتے ہیں۔ وہ غور کرنے والوں کو ہرگز پسند نہیں کرتا۔“ [سورۃ نحل (16): آیت 23]



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 متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی 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 فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

ابدالِ حق قلندربابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:
دوستوں اور رشتہ داروں کے دکھ درد
میں شریک ہو کر ان کے غم کو اپنا
غم سمجھ کر ان کا غم عنط کرنے کی کوشش
کریں۔ اس لیے کہ آدمی آدمی کی دوا ہے۔

مراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600، فون نمبر: 061-6525331

مایوسی اور بے دلی سے نجات

ادارہ

ہیں۔ اللہ کے فضل سے ہم سب لوگ مل جل کر رہتے ہیں۔ کچھ عرصے پہلے میرے ایک بڑے بھائی نے جو بیرون ملک مقیم ہیں مجھے اپنے پاس بلوالیا۔ بھائی کے شہر سے دور ایک دوسرے شہر کے ایک ہسپتال میں میری جاب لگ گئی۔ جاب تو اچھی ہے لیکن یہاں کوئی ہم وطن اور ہم زبان نہیں ہے۔ مقامی لوگ اجنبیوں کو اپنے سے کمتر سمجھتے ہیں اور ان کے ساتھ میل جول سے گریز کرتے ہیں۔ اس بے مہر اور بے مروت ماحول میں بہت گھبراہٹ ہوتی ہے۔ میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتی ہوں۔ اب یہ تنہائی مجھے ڈپریشن میں مبتلا کر رہی ہے۔ تنہائی کے کرب سے کبھی کبھی تو میں اپنے کمرے میں دیر تک روتی رہتی ہوں۔ رات میں نیند بھی بہت کم ہو گئی ہے۔

دن میں ڈیوٹی پر ہوتی ہوں۔ یہ وقت تو آسانی سے کٹ جاتا ہے لیکن شام کو اپنے فلیٹ پر آتے ہی اس تنہائی کا احساس پریشان کرنے لگتا ہے۔ چاہتی ہوں کہ

اداسی

مردہ دلی

مایوسی

زندگی تلخ بن گئی

بے بسی کا احساس....

ذہنی بے ترتیبی....

نظر انداز کر دینا....

❖ اداسی

سوال: میں اپنے بھائیوں کی اکلوتی بہن ہوں۔ سب بھائی شادی شدہ ہیں۔ والدین انتقال کر چکے

سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر واپس پاکستان چلی جاؤں لیکن میرے کنٹریکٹ میں ابھی دو سال باقی ہیں۔

جواب: تنہائی کے اس احساس یا کرب کو طبی اصطلاح میں ہوم سکنیس (Home Sickness) کہا جاتا ہے۔ پہلی بار اپنے گھر سے دور جا کر رہنے والے ہزاروں افراد میں سے چند کو ہوم سکنیس سے وابستہ مسائل ہو جاتے ہیں۔ ہوم سکنیس میں مبتلا زیادہ تر لوگ کمزور قوتِ ارادی والے اور کم ہمت ہوتے ہیں۔ اس مسئلے کا حل اپنے گھر والوں کو یاد کر کے روتے رہنے میں نہیں ہے۔ آج کل تو دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوئے اپنے پیاروں کے ساتھ ہر وقت رابطے میں رہنا ممکن ہو گیا ہے۔

آپ کو اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔ یوگا اور مراقبہ کریں۔

صبح شام اکیس اکیس بار سورہ آل عمران کی آیت:

اللہ لا الہ الا هو العلی القیوم

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا حییٰ قیوم کا ورد کرتی رہیں۔ رات سونے سے قبل 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

❖ مردہ دلی:

سوال: میں کوئی کام باقاعدگی اور تسلسل کے ساتھ نہیں کر پاتا حتیٰ کہ گھر کے عام سے کام بھی

بے دلی سے کرتا ہوں۔ میرا ذہن میرا وقت مختلف خیالات میں الجھا رہتا ہے۔ خیالوں ہی خیالوں میں خود کو کبھی بادشاہ یا وزیرِ اعظم دیکھتا ہوں۔ سارے احکامات میں بستر پر پڑے پڑے جاری کرتا رہتا ہوں۔ بڑے بڑے ارادے بناتا ہوں لیکن عملی زندگی میں ایک سست اور کابل آدمی ہوں۔

جواب: ہر نماز سے پہلے چند مرتبہ درود شریف پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ مجھے اللہ دیکھ رہا ہے اس کے بعد نماز ادا کریں۔

ہر نماز کے بعد 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم یا مقسط گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ مایوسی:

سوال: میرے شوہر کا کام ایسا ہے کہ کبھی اپنے شہر میں ہوتے ہیں تو کبھی بیرون شہر یا بیرون ملک۔ ہماری کوئی اولاد بھی نہیں ہے اس لیے جب وہ باہر ہوتے ہیں تو میں اپنے گھر میں اکیلی رہ جاتی ہوں۔ چھ ماہ پہلے شوہر بزنس دورے پر بیرون ملک چلے گئے، میں اپنی امی کے گھر آگئی۔ یہاں بھابھیوں کو میرا اتنے دنوں تک کے لیے آنا اچھا نہیں لگا۔ میکے کے بھرے گھر میں بھی تنہا ہی رہی۔ بھائیوں اور بھابھیوں کے رویوں نے مجھے شدید مایوس کر دیا ہے۔ شوہر چھ ماہ کا کہہ کر گئے تھے لیکن اب انہیں مزید چھ ماہ وہاں رکنا ہو گا۔

ایک تو اپنے شوہر سے دوری دوسرے میکے والوں کی بے مروتی، ان دونوں نے مجھے بہت دکھی

کر دیا ہے، کبھی کبھی تو اپنی زندگی سے ہی مایوسی ہونے لگتی ہے۔

جواب: نوانچ چوڑے اور بارہ انچ لمبے سفید آرٹ پیپر پر سیاہ چمک دار روشنائی سے یہ نقش خوشخط لکھیں یا لکھوالیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

یَا اللّٰهَ یَا رَحْمٰنَ یَا رَحِیْمَ

یَا حَفِیْظَ یَا حَفِیْظَ یَا حَفِیْظَ

اس نقش کو اپنے کمرے میں ایسی جگہ آویزاں کر دیں جہاں آپ کی نظریں اس پر بار بار پڑتی رہیں۔

❖ زندگی تلخ ہو گئی....

سوال: گزشتہ تین برسوں سے میں شدید ذہنی انتشار میں مبتلا ہوں۔ مجھے اپنے ذہن پر بالکل کنٹرول نہیں ہے۔ معمولی سی، بے معنی سی بات میرے ذہن سے چپک کر رہ جاتی ہے۔ مایوسی اور شک کا عنصر غالب رہتا ہے۔ میری زندگی تلخیوں کی داستان بن گئی ہے۔ میری والدہ کہتی ہیں کہ تمہیں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ تم رونق والی محفلوں میں بیٹھو اور خوب ہلا گلا کیا کرو مگر مجھے ایسی محفلوں میں بیٹھ کر چپ لگ جاتی ہے۔ میری حالت ایسی ہو گئی جیسے میں ابھی مر جاؤں گی۔ رات میں نیند بہت دیر سے آتی ہے۔ اکثر بہت ڈراؤنے خوب نظر آتے ہیں۔ میں ان ڈراؤنے خوابوں سے بھی بہت پریشان اور فکر مند رہتی ہوں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ
وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ
وَأَنْ يَحْضُرُونِ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماءِ یاسی یا قیوم کا ورد کریں۔

❖ بے بسی کا احساس:

سوال: میرے دل میں ایک خوف کی لہر اٹھتی ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ میری اس حالت کی وجہ سے میرے گھر والے مجھے ایسی ایسی باتیں سناتے ہیں کہ مر جانے کو دل کرتا ہے۔ میں بہت مایوس ہو چکا ہوں۔ اپنی بے بسی کے بارے میں سوچتے سوچتے کبھی سانس بند ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کہیں جاتا ہوں تو میرے چہرے سے اداسی و مایوسی سب پڑھ لیتے ہیں۔ کوئی بھی مجھے توجہ نہیں دیتا۔ سب میرا مذاق اڑاتے ہیں۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ یونس کی آیت 22، تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد یا پانی پر دم کر کے پیئیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماءِ قوسی یا عزیز کا ورد کرتے رہیں۔ اگر دن میں یارات میں کسی وقت مذکورہ کیفیت کا زور ہو تو ہلکی آواز سے اکیس بار اللہ اکبر اللہ اکبر پڑھ لیا کریں۔

ذہنی بے ترتیبی:

سوال: لوگ مجھے نفسیاتی مریضہ کہتے ہیں۔ لیکن مجھے ان پر غصہ نہیں آتا کیونکہ وہ حق بجانب ہیں۔ میں بلا وجہ ہی اداس رہتی ہوں۔ کسی کے ساتھ

دم کر لیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اسمِ الہی
یا عزیز کا ورد کرتی رہا کریں۔

❖ سے زاری:

سوال: مجھے بہت زیادہ باتیں کرنے اور بات
بے بات ہنسنے کی عادت ہے۔ جس کی وجہ سے
دوسرے لوگ میری باتوں کو سنجیدگی سے نہیں
لیتے۔ مجھے غصہ بھی جلدی آجاتا ہے۔ بار بار مذاق
بننے کی وجہ سے میں شدید مایوسی کا شکار ہو چکا ہوں۔
میری شخصیت میں ایک خلا واقع ہو چکا ہے۔ میں اب
لوگوں سے ملنے سے گریز کرتا ہوں۔ میرے چہرے
پر اداسی و مایوسی صاف دیکھی جاسکتی ہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ:

سورہ بقرہ کی آیت 83 میں سے:

قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر
پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔
وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم
یا متین کا ورد کرتے رہیں۔



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

رومانی ڈائجسٹ

پر اعتماد طریقے سے بات نہیں کر پاتی۔ گھر آئے
مہمانوں سے کتڑاتی ہوں، کوئی میری دلجوئی کرے تو
مجھے خیال آتا ہے کہ یہ اپنے کسی مطلب کے لیے ایسا
کر رہا ہے۔ مجھے خود اندازہ نہیں کہ میں ایسی کیوں
ہوں یا کس طرح ہو گئی ہوں؟

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ انفال
کی آیت 2-4، تین تین مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر نیلی شعاعوں کے پانی پر دم کر کے پیئیں
اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء
یا سحی یا قیوم کا ورد کریں۔ رات سوتے وقت
کمرے میں نیلا رنگ کا بلب روشن کریں۔

❖ نظر انداز کر دینا:

سوال: میں ایک سادہ طبیعت عورت ہوں۔
پڑھی لکھی بھی ہوں۔ اچھے کھاتے پیتے گھرانے سے
میرا تعلق ہے۔ میرے والدین نے بہت اچھے حالات
ہونے کے باوجود ہمیں غرور اور تکبر سے دور رکھا اور
ہمیشہ دوسروں کے کام آنے کی تلقین کی۔ مگر مجھے
باتیں بنانی نہیں آتیں اس لئے ہر محفل میں ہمیشہ اکیلی
رہتی ہوں۔ لوگ مجھے بے وقوف سمجھتے ہیں۔ اپنا کام
نکال کر مجھ سے آنکھیں پھیر لیتے ہیں جس نے مجھے
شدید مایوسی اور اداسی میں مبتلا کر دیا ہے۔ میں بہت
حساس طبیعت کی مالک ہوں۔ یہ سوچتی رہتی ہوں کہ
میرے ساتھ ہی ہمیشہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

جواب: صبح اور شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ
اسمِ الہی یا حمید سات سات مرتبہ درود شریف کے
ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی

اپریل 2020

رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



بیٹا چھوڑ کر چلا گیا

اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ!



نشے کی لت کیسے ختم ہو....؟

کام کے دوران شدید گھبراہٹ



ٹیچر بیٹی کے رشتے میں پریشانی!

ڈرامے باز بھابھی!



حمل پر بندش!

مزار پر گیارہ جمعرات حاضری!



سسرال میں پریشان ہوں!

ازدواجی قربت کے وقت گھبراہٹ



کاروبار میں رکاوٹ

نہ جانے کس کی نظر لگ گئی!



سایہ یا کالا جادو

ملازمت نہیں مل رہی



اولاد نرینہ کے لیے وظیفہ!

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ میری شادی کو آٹھ سال ہو چکے ہیں۔ ماشاء اللہ میری چار بیٹیاں ہیں۔ میری اور میرے شوہر کی خواہش ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بیٹے کی نعمت سے نوازے۔ ہماری تو صرف یہ خواہش ہے لیکن میرے ساس سر نے اس بات کو اپنی ضد بنا لیا ہے کہ آئندہ لازمی بیٹے کی ہی ولادت ہونی چاہئے ورنہ ہم اپنے بیٹے کے لئے دوسرا راستہ اختیار کریں گے۔

دراصل میرے شوہر اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہیں۔ ساس کہتی ہیں کہ اگر تمہارے ہاں بیٹا نہ ہو تو ہماری نسل کس طرح آگے چلے گی؟..... خاندان تو بیٹیوں سے ہی چلتا ہے نا۔

میں سوچتی ہوں کہ اگر اللہ تعالیٰ نے ہمارے گھرانے کو وارث سے نہیں نوازا تو اس میں میرا تصور کیا ہے؟..... مجھے کس بات کی سزا دینے کے ارادے بن رہے ہیں؟.....

کیا اپنے گھرانے کو بیٹے کی خوشی نہ دینے کی تمام تر ذمہ دار میں ہوں.....؟

میرے شوہر بہت اچھے انسان ہیں انہوں نے کبھی مجھے کچھ نہیں کہا۔ وہ اپنی بیٹیوں کو بہت چاہتے ہیں۔ لیکن گھر میں میری ساس کا حکم چلتا ہے۔ میرے شوہر ان کے بہت فرمان بردار ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ میرے شوہر دوسری شادی نہیں کرنا چاہیں گے لیکن اگر میری ساس نے

انہیں مجبور کر دیا، انہیں اپنے دودھ کا واسطہ دے کر راضی کر لیا تو میرا کیا ہو گا؟..... میری بیٹیوں کا کیا ہو گا؟..... بیٹیوں کے لئے آگے مسائل پیدا نہیں ہوں گے.....؟

جواب: پیاری بیٹی!.....! تمہارا خط پڑھتے ہوئے بہت دکھ ہوا۔ بعض گھرانوں میں بہو کو مختلف بہانوں سے ذہنی اور جسمانی اذیت سے دوچار کیا جاتا ہے۔ اولاد نرینہ سے محرومی پر بھی بعض لوگ بہو کو بہت پریشان کرتے ہیں۔ اللہ تمہاری ساس کو ہدایت اور سمجھ عطا فرمائے۔

بیٹے کی پیدائش کا انحصار مردوں کے کروموسومز پر ہوتا ہے جنہیں Y کروموسومز کہا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے اولاد نرینہ سے محرومی کی ذمہ داری عورت پر نہیں بلکہ مرد پر عائد ہوتی ہے۔ اگر مرد کے جسم میں یہ کروموسومز کمزور ہوں یا کسی وجہ سے عورت کے کروموسومز سے مل نہ پائیں تو بیٹے کی پیدائش ممکن نہیں ہے، خواہ اس مرد کی کتنی ہی شادیاں کیوں نہ کروادی جائیں۔

بہتر ہے کہ آپ خود یا کسی ایسے فرد کے ذریعے ان پہلوؤں سے اپنی ساس کو آگاہ کروائیں جن کے متعلق آپ سمجھتی ہیں کہ ساس ان کی باتیں مان لیں گی۔

بطور روحانی علاج یہ عمل کریں.....
رات سونے سے قبل سورہ ابراہیم (14) کی آیت نمبر 38 سے 40:

اَوَّلُ وَاٰخِرُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کو پلائیں یا شوہر خود پڑھ کر

دم کر کے پی لیا کریں۔

ہی رابطہ کرتا ہے۔

چار سال میں ایک بار بھی وہ ہم سے ملنے پاکستان نہیں آیا نہ ہی اس نے ہمیں اپنے پاس بلا یا۔ اس کے دو بیٹے ہو گئے ہیں۔ بہو زچگی کے لیے دوسرے شہر اپنی والدہ کے پاس آئی لیکن ہمارے شہر میں ہم سے ملنے نہیں آئی۔ میں اپنے پوتوں کو دیکھنے کے لیے ترس رہی ہوں۔

سمجھ میں نہیں آتا کہ ہمارا بیٹا اور بہو اتنے سخت دل کیوں ہو گئے ہیں۔

جواب: اندازہ ہوتا ہے کہ اپنی بہن کی بیٹی کو اپنی بہو بنانے کے بعد آپ کا رویہ اس کے ساتھ شفیق خالہ کا نہیں رہا بلکہ ایک سخت مزاج ساس کا ہو گیا۔ یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ اپنی بھانجی کا رشتہ آپ نے اپنی بہن یا ان کی بیٹی کی چاہت میں نہیں بلکہ اپنے سسرال سے کسی کی بیٹی نہ لینے کی خاطر کیا۔

آپ کا بیٹا اسی خاندانی سیاست اور تنگ نظری سے پریشان ہو کر ایک طرف ہو کر بیٹھ گیا ہے۔ آپ کی بہو بھی پاکستان آنے پر شاید اسی لیے آپ کے شہر اور آپ کے گھر نہ آئی کیونکہ اسے آپ کی جانب سے سخت روپوں کے خدشات تھے۔

آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے سب بچے آپ کے گھر میں ہنسی خوشی رہیں تو اس کے لیے آپ خود کو تبدیل کرنے پر آمادہ کیجیے۔ اس تبدیلی کا آغاز اپنے شوہر کے ساتھ اپنے روپے تبدیل کر کے کیجیے۔ اپنے شوہر کی عزت کیجیے۔ تلخ لہجے اور طنزیہ انداز میں بات کرنے کے بجائے اپنے شوہر

حکماء کے مطابق بند گو بھی کا استعمال مرد میں اولاد زریعہ کے جراثیموں کو تقویت دینے کے لئے مفید ہے۔ شوہر کو کچھ عرصے روزانہ بند گو بھی چکھی یا کسی بھی حالت میں استعمال کرنا چاہیے۔

چاند کی تاریخ: بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ رحم مادر میں جنین کی جنس کے تعین میں چاند کی تاریخوں کا عمل دخل بھی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چاند کی گیارہ تاریخ سے لے کر چودھویں کی رات تک صنف نسواں میں مردانہ جراثیم Y کی قبولیت کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

اگر خاتون میں بیضہ ریزی (Ovulation Dates) کی مطابقت ہو تو کہا جاتا ہے کہ قمری مہینے کی 14 تاریخ کو جنین کی جنس ♂ یعنی زریعہ ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

بیٹا چھوڑ کر چلا گیا

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے تعلیم مکمل کر لی تو اس کی شادی کے لیے خاندان میں دو رشتے تھے۔ ایک میری بھانجی کا اور دوسرا میرے شوہر کی چچی کا رشتہ تھا۔

میں نے اپنی بھانجی سے بیٹے کی شادی کرادی۔ ہم میاں بیوی میں پہلے بھی لڑائی جھگڑا رہتا تھا۔ بیٹے کی شادی کے بعد ہمارے اختلافات مزید بڑھ گئے۔ ہمارے درمیان روز بروز کے جھگڑوں سے تنگ آ کر ہمارا بیٹا اپنی بیوی کے ساتھ بیرون ملک چلا گیا ہے۔ وہ مجھ سے یا اپنے والد سے کبھی کبھار

اچھے کاریگر ہیں۔ مارکیٹ میں ان کی بڑی دوکان ہے۔ مارکیٹ والے اور گاہک میرے شوہر کے کام کی تعریفیں کرتے ہیں۔

ماشاء اللہ سے معاش کا مسئلہ کبھی نہیں ہوا لیکن کچھ دنوں سے ان کے ساتھ یہ مسئلہ ہو رہا ہے کہ کام کے دوران ان پر بہت گھبراہٹ ہو جاتی ہے۔

ان کا کام میں دل بھی نہیں لگ رہا ہے۔ پچھلے دو مہینوں سے دکان پر کم گئے ہیں اور زیادہ تر گھر میں ہی رہے۔ دکان کی دیکھ بھال کاریگر کر رہے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ کاریگر درمیان سے رقم بھی ہضم کرتے جاتے ہیں اور بہانہ یہ بناتے ہیں کہ کام کم ہو گیا ہے۔

بڑا بیٹا پڑھائی میں مصروف ہے وہ کام کو وقت نہیں دے سکتا۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں کسی نے کچھ کروا تو نہیں دیا یا نظر تو نہیں لگ گئی ہے۔

جواب: آپ کے شوہر کا مسئلہ نظر بد کا بھی معلوم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اندازہ ہے کہ انہیں شدید تکان اور اعصابی کمزوری بھی ہے۔ کام کی زیادتی سے ہونے والی تکان نے ان کی جسمانی اور اعصابی صحت کو متاثر کیا ہے۔ دل نہ لگنے کی وجہ سے مجبوراً گھر بیٹھنے کے بجائے مناسب ہو گا کہ وہ اپنی مرضی سے چند دن کی رخصت لیں اور آپ کے ساتھ تفریح کے لیے کسی دوسرے شہر جائیں۔

ان سے کہیے کہ وہ اپنے دن بھر کے معمولات پر بھی نظر ثانی کریں۔ صبح یا شام ہلکی پھلکی ورزش ضرور کیا کریں۔ روزانہ پھلوں کے

رومانی ڈائجسٹ

کے ساتھ احترام کے ساتھ بات کیجیے۔ اپنے ملنے چلنے والوں میں شوہر کی برائیاں بیان کرنے اور ان کی شکایتیں کرتے پھرنے کے بجائے ان کے بارے میں اچھے کلمات کہیے۔

میری یہ بات پڑھ کر ہو سکتا ہے آپ یہ کہیں کہ شوہر سے آپ کی ایک ایک شکایت سولہ آنے ٹھیک ہے۔

فرض کر لیں کہ ان سے آپ کی ہر شکایت درست ہے تب بھی اس کا مطلب یہ تو نہیں کہ گھر میں ہر وقت جھگڑے فساد کا ماحول رہے اور رشتہ داروں، پڑوسیوں میں گھر کے مردکی برائیاں بیان کی جائیں۔ بچوں میں سے کوئی اگر والد کا ساتھ دیتا نظر آئے تو آپ اپنے اس بچے سے بھی ناراض ہو جائیں۔

محترم بہن.... ذرا ٹھنڈے دل سے اپنے مزاج اور اپنے رویوں کا جائزہ لیں۔ اپنی غلطیوں کا اعتراف کرنے کی ہمت پیدا کیجیے اور شوہر کی عزت کیجیے۔

اپنی بھانجی کی سخت گیر ساس بننے کے بجائے اس کی شفیق خالہ بننے کی کوشش کیجیے۔

ایسا کر لینے پر ان شاء اللہ آپ کا بیٹا اور بہو بہت جلد ہی بہت خوشی خوشی اپنے بچوں کو لے کر آپ کے پاس آئیں گے۔

کام کے دوران شدید گھبراہٹ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بچے ہیں۔ میرے شوہر سلمائی کے بہت

جوس بھی پیئیں۔

گھبراہٹ اور اعصابی کمزوری سے نجات کے لیے بطور روحانی علاج صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی آیت

اللہ لا الہ الا هو الحی القيوم

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح اور شام پیئیں۔

روزانہ صبح اور شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد بھی پیئیں۔

نظر بند سے نجات کے لیے رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ سورہ فلق، گیارہ مرتبہ سورہ الناس تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

کھانوں میں تازہ سبزیاں، موسمی پھل اور دودھ زیادہ لیں۔

نشے کی لت کیسے ختم ہو...؟

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر تین چار سال سے نشہ کرنے لگے ہیں۔ رات گئے گھر آتے ہیں اور کیبل پر صبح تک فلمیں ڈرامے دیکھتے رہتے ہیں۔

نشہ کے بعد رات کو انہیں بہت بھوک لگتی

ہے۔ چاہے رات کے تین بجے ہوں یا چار بس انہیں جو وہ کہیں پکا کر کھلانا پڑتا ہے۔ اگر ایسا نہ کروں تو لڑائی جھگڑا کرتے ہیں۔ گالیاں دیتے ہیں اور شور مچاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بیٹیاں سہم جاتی ہیں۔

ان کی وجہ سے اب محلہ والوں کے سامنے بھی تماشہ بن رہا ہے۔ میں نے ہر طرح سے انہیں سمجھا بجھا کر دیکھ لیا۔ مگر وہ مانتے نہیں ہیں۔ کبھی میں زیادہ کچھ کہوں تو مجھ پر ہاتھ بھی اٹھا لیتے ہیں۔

جواب: اللہ رحم فرمائے۔ نشے کی لت انسان کو کہیں کا نہیں چھوڑتی۔ ہر شخص کو خاص طور پر بیوی بچوں والوں کو تو اس لت سے بہر طور بچنا چاہیے۔ جو لوگ اس لت میں پھنس چکے ہیں انہیں اس مصیبت سے باہر نکالنے کے لیے اہل خانہ اور مخلص دوستوں کو حکمت کے ساتھ کوشش کرنا چاہیے۔

نشہ کا عادی شخص نشہ چھوڑ دے اس کے لیے بنیادی ضرورت خود متاثرہ شخص کی اپنی رضامندی ہے۔ اگر نشہ کرنے والا خود ہی نشہ نہ چھوڑنا چاہے تو اچھے سے اچھے علاج معالجے کے باوجود وہ دوبارہ نشہ شروع کر سکتا ہے۔

نشے میں پڑے رہنا دراصل اپنی ذمہ داریوں سے فرار ہے۔ کمزور شخصیت کے مالک کئی افراد نشے کے ذریعے فرار (Escape) چاہتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں قوت ارادی اور خود اعتمادی کی شدید کمی ہوتی ہے۔

نشے کے عادی شخص کو نشے سے بچانا ہو تو اسے

احترام (Respect) کا احساس دیا جانا چاہیے۔
ایسے شخص کو اہمیت کا احساس بھی دلانا چاہیے اور
اسے یقین دلانا چاہیے کہ اس کے اہل خانہ اس سے
بہت محبت کرتے ہیں۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر نشے سے نجات کا عزم
کر لیں اور نشے کی طلب کو نہ کہنے پر آمادہ ہو جائیں۔
بطور روحانی علاج عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس

مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 169-168

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 کہ شوہر کو نشے سے نجات ملنے
کی توفیق عطا ہو۔

اس عمل کو کم از کم نوے روز تک
جاری رکھیں۔

نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

ڈرامے باز بھابھی

☆☆☆

سوال: ہم دو بہنیں اور ایک بھائی ہیں۔
ہمارے بڑے بھائی نے اپنی پسند کی شادی کی ہے۔
بھائی کی مسلسل ضد کو دیکھتے ہوئے امی ابو نے اس
رشتہ پر حامی بھری تھی۔

مسئلہ یہ ہے کہ ہماری بھابھی کے اندر دکھاوا
بہت ہے۔ جب بھائی گھر میں ہوتے ہیں تو دوڑ دوڑ
کر کام کرتی ہیں۔ بھائی جب دفتر چلے جاتے ہیں تو
پورا دن اپنے کمرے میں لیٹ کر گزارتی ہیں۔ ہم
دو بہنیں اور والدہ صاحبہ سارے دن گھر کے
کاموں میں لگے رہتے ہیں۔

بھابھی کے میکے سے جو بھی ملنے آتا ہے اسے
اپنے کمرے میں لے جاتی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ
وہ ان سے ہماری برائیاں کرتی ہیں۔

ایک دن کسی بات پر والدہ صاحبہ نے بھابھی
کو کچھ کہا تو اگلے روز اٹنا ہمارے بھائی نے ہی کہہ دیا
کہ تم لوگ میری بیوی کو نوکرانی بنا کر رکھنا چاہتے
ہو۔ خدا جانتا ہے کہ ہم نے کبھی ایسا نہیں چاہا بلکہ
ہماری بھابھی ہی ہمارے بھائی کے کان
بھرتی رہتی ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ بھابھی کا رویہ ہم سے
اچھا ہو جائے۔

جواب: اگر آپ خواتین واقعی یہ چاہتی ہیں
کہ آپ کی بھابھی کا رویہ آپ لوگوں سے اچھا
ہو جائے تو سب سے پہلے آپ ان کی طرف سے
اپنا دل صاف کرنے کی کوشش کیجیے۔ ان کی
طرف سے جو بدگمانیاں آپ کے دلوں میں جڑ پکڑ
چکی ہیں انہیں دور کرنے کا آغاز کیجیے۔ یقین کیجیے
کہ جیسے جیسے آپ کا دل اپنی بھابھی کی طرف سے
صاف ہوتا جائے گا ان میں نظر آنے والی کئی
خامیاں ٹھیک ہوتی جائیں گی۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا سلام

کا ورد کرتی رہیں۔

ٹیچر بیٹی کے رشتے

میں پریشانی کیسے دور ہو...؟

☆☆☆

سوال: میں ایک بیوہ عورت ہوں۔ میری دو

ابنہ
رُومانی ڈائجسٹ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو وظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی تک اسٹال سے طلب فرمائیں یا
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600- فون: 021-36606329

ای میل: manager_roohanidigest@yahoo.com

بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ شکر الحمد للہ بڑی بیٹی کی بہت اچھے خاندان میں شادی ہو چکی ہے۔ بیٹی کی بھی ایک سال پہلے شادی ہوئی تھی۔ بہو ماشاء اللہ نیک سیرت فرمانبردار اور خدمت گزار ہے۔

دوسری بیٹی کی عمر ستائیس سال ہو گئی ہے۔ وہ ایک پرائیویٹ اسکول میں ملازمت کرتی ہے۔ اس کے لیے دو تین رشتے آئے تھے جو کہ نامناسب ہونے کی وجہ سے ہم نے منع کر دیے تھے۔ اس کے بعد سے اب تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔

میں نے اور میری بڑی بیٹی نے اور رشتہ داروں نے اس کے رشتے کے لیے بہت کوشش کی لیکن پتہ نہیں کیوں.... کہیں بات نہیں بنی۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ بیٹی کے رشتے پر کسی نے بندش کرادی ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد کچھ دیر تک درود شریف کا ورد کرتی رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاء نماز پر خاموش بیٹھی رہیں۔ اس کے بعد 101 مرتبہ سورہ مومن (40) کی آیت 55

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مراقبہ میں بیت اللہ شریف میں حاضری کا تصور کیجیے۔ تصور قائم ہو جانے پر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجیے۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اپنی بیٹی سے کہیے کہ وہ صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ:

لا اله الا الله وحده، لا شریک له، له الملك وله الحمد وهو على کل شئی قدير
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور شادی میں تاخیر سے نجات کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

مزار پر گیارہ جمعرات تک حاضری کی کیا حقیقت ہے...؟

☆☆☆

سوال: ہماری بہن کی عمر انیس سال ہے۔ گزشتہ کئی سال سے اس کے ساتھ بہت عجیب و غریب واقعات پیش آرہے ہیں۔ ہمارا سارا خاندان اس کی وجہ سے بہت پریشان ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر اسے کیا ہو گیا ہے.....؟

کوئی کہتا ہے کہ اثرات ہیں..... کسی کا کہنا ہے کہ بندش کروائی گئی ہے..... کوئی کچھ بتاتا ہے کوئی کچھ..... ہم نے ڈاکٹر، حکیم، پیر فقیر، مزارات غرض ہر جگہ جا کر دیکھ لیا۔ لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کئی ماہ تک اسے ہر جمعرات ٹھٹھہ بھی لے جاتے رہے۔

اب ہمیں ایک صاحب نے کہا ہے کہ اس کے علاج کے لئے شہر سے کافی دور ایک مزار پر سات یا گیارہ جمعرات تک جانا ہوگا۔ مزار پر حاضری کے علاوہ ہر بار وہاں چادر بھی چڑھانا ہوگی

رومانی ڈائجسٹ

چاہتے ہیں تو شوق سے جائیے لیکن یہ سمجھنا درست نہیں کہ اگر مزار پر چادر نہ چڑھائی گئی تو شفا حاصل نہ ہوگی۔

اللہ کے دوستوں کی ذات مخلوق خدا کے لئے رحمت و شفقت کا سبب ہوتی ہے۔ اس دنیا سے پردہ فرمالینے والے روحانی بزرگوں کو اس بات سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی کہ ان کے مزارات پر زبردستی لوگوں سے چادریں چڑھوائی جائیں.... یہ سوچنا درست نہیں کہ جو شخص مزار پر چادر چڑھائے گا، اس پر خوب انعام و اکرام کی بارش ہوگی اور جو ایسا نہیں کرے گا اُس پر سختی اور مصیبت آئے گی اور وہ بیماری میں مبتلا رہے گا۔

یہ سوچ اللہ کے دوستوں کی طرز فکر سے مطابقت نہیں رکھتی۔ مزارات پر چادریں، پھول وغیرہ لے کر جانا لوگوں کی اپنی مرضی پر ہے۔ شفا حاصل کرنے کے لئے سات یا گیارہ جمعرات تک باقاعدگی کے ساتھ مزار پر حاضری کی شرط بھی کسی کی اپنی ذہنی اختراع ہے۔ مرحوم بزرگوں کو ایصالِ ثواب کرنا ہو تو اپنے گھر سے بیٹھ کر بھی کیا جاسکتا ہے۔ ان کے مزار پر جا کر فاتحہ خوانی کرنا لازمی شرط نہیں ہے۔

حمل پر بندش

☆☆☆

سوال: میری بہن کی شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے فوراً بعد وہ حمل سے ہو گئی تھی لیکن تین ماہ کے اندر ہی اس کا ابارشن ہو گیا تھا۔ اس کے بعد تین بار دو سے تین ماہ کے اندر امید

اور نیاز تقسیم کرنا ہوگی۔ وہ مزار ہمارے شہر سے کافی دور ہے، وہاں تک کوئی پبلک ٹرانسپورٹ بھی نہیں جاتی۔ بہن کے لئے پرائیویٹ ٹرانسپورٹ کا انتظام کرنا ہوگا۔

آپ کو خط لکھنے کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ ان صاحب نے کہا ہے کہ آپ کی بہن کا نام وہاں لکھا جا چکا ہے۔ اب اگر اس کی طرف سے چادر نہ چڑھائی گئی تو اس کی حالت مزید خراب ہو جائے گی۔ اس بات سے ہم لوگ سخت تشویش میں مبتلا ہیں۔ آپ بتائیں ہمیں کیا کرنا چاہیے....؟

جواب: آپ نے اپنے طویل خط میں اپنی بہن کی جن علامات کا ذکر کیا ہے ان کے مطابق آپ کی بہن پر جنات وغیرہ کا کوئی اثر نہیں بلکہ وہ مرگی کے مرض میں مبتلا ہے۔

مرگی کی علامات کئی طرح سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ بے ہوشی ہو تب ہی مرگی کہلائے گی۔ مرگی کے مرض میں بعض اوقات مکمل بے ہوشی نہیں ہوتی۔

میں آپ کو تلقین کروں گا کہ آپ اپنی بہن کو ذہنی و دماغی امراض کے کسی ہسپتال میں دکھائیں اور کسی اچھے ڈاکٹر سے اس کا علاج کروائیں۔ آپ کی بہن کو فوری طور پر ڈاکٹری علاج کی ضرورت ہے۔ اس سے غفلت نہ برتیں۔

اب رہی بات کسی بزرگ کے مزار پر جا کر وہاں چادر چڑھانے اور نیاز تقسیم کرنے کی تو اگر آپ کسی بزرگ سے عقیدت رکھتے ہیں اور اُن کے مزار پر جا کر ایصالِ ثواب کے لئے فاتحہ خوانی کرنا

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔
بہن نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں
پورے کر لیں۔

رات سونے سے پہلے بہن 313 مرتبہ
بسم الله الخالق الباری المصور
له الاسماء الحسنی
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے شوہر
کو بھی پلائیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور تین
ماہ تک ہر جمعرات کم از کم اکیس روپے
خیرات کر دیا کریں۔

میاں بیوی دونوں وضو بے وضو کثرت سے
یا حفیظ یا سلام
کا ورد بھی کرتے رہیں۔

ڈاکٹری علاج جاری رکھا جائے۔ ایک احتیاط
یہ کیجئے کہ آئندہ جب امید کے آثار ہوں تو اس
خبر کو وہ ابتدائی تین ماہ تک اپنے اور اپنے شوہر
تک ہی رکھیں۔

ازدواجی قربت کے وقت
شدید گھبراہٹ!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چار ماہ ہو گئے ہیں۔
جب سے میری شادی ہوئی ہے میں نے ایک دن
خوشی نہیں دیکھی۔ ہم ایک دوسرے سے
نہیں مل سکے۔
میرے شوہر کہتے ہیں کہ جب میں تمہارے

رومانی ڈائجسٹ

ختم ہو گئی۔ بہنوئی نے اپنا اور بہن کا ڈاکٹر سے طبی
معائنہ کروایا اور بہت سارے ٹیسٹ کروائے۔
دونوں کی تمام رپورٹس نارمل ہیں۔

بہن بتاتی ہے کہ جب پہلی مرتبہ حمل ٹھہرا تھا
تو اس نے خواب میں دیکھا تھا کہ ایک عورت سیاہ
لباس میں آئی۔ اس کے ہاتھ میں ایک بچہ تھا وہ کہہ
رہی تھی کہ یہ بچہ تمہیں نہیں ملے گا۔
صبح جب بہن بیدار ہوئی تو اس کو بلیڈنگ
شروع ہو گئی تھی۔ بہن نے ڈاکٹر کے مشورے پر
D&C کروالی۔

اس کے بعد جب بھی بہن حاملہ ہوئی تو وہی
سیاہ لباس والی عورت خواب میں آتی ہے اور کچھ
پڑھ کر بہن کے پیٹ پر پھونک مار دیتی ہے۔
اس خواب کے دوسرے تیسرے دن بہن کا
حمل ضائع ہو جاتا ہے۔

بہن کہتی ہے کہ مجھے اکثر ایسا محسوس ہوتا ہے
کہ کوئی میرے بیڈروم میں موجود ہے۔ کمرے کی
کھڑکیوں اور دروازے میں کوئی چیز
محسوس ہوتی ہے۔

جواب: اپنی بہن سے کہیں کہ وہ اور ان کے
شوہر صبح فجر کی نماز اور شام کو عصر کی نماز ادا کرنے
کے بعد اکیس مرتبہ سورہ یونس (10) کی
آیات 80-81:

سات سات مرتبہ درود خضریٰ کے ساتھ
پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم
کر لیں اور ہر قسم کے شر سے نجات اور منفی
اثرات سے حفاظت کے لیے دعا کریں۔

سسرال میں پریشان ہوں

☆☆☆

سوال: میری بڑی بیٹی کی عمر تینتیس سال ہے۔ ان کی شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ ان کے دو بچے ہیں۔ ایک بیٹا اور ایک بیٹی۔ ہمارے بہنوئی کا رویہ بہن کے ساتھ بہت اچھا ہے لیکن اس کے سسر، ساس اور نندیں بہن کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ ان کی باتوں اور لہجے میں بہن کے لیے طنز بھرا ہوتا ہے۔

بہن کہتی ہے کہ ان کے سسرال والوں میں احساس برتری بہت زیادہ ہے۔ وہ ہمارے گھر والوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔ بہن ان کی باتوں کا بہت اثر لیتی ہے۔ اکثر روتی رہتی ہے۔

جب وہ لوگ زیادہ تنگ کرنے لگے تو بہن نے شوہر سے اس بارے میں بات کی۔ انہوں نے اپنے ایک دوست کے اسکول میں بہن کو ٹیچر کی جاب دلادی۔

اب دن میں بچے دادی اور دادا کے پاس رہتے ہیں۔ بہن کا خیال تھا کہ اس طرح انہیں وقتی طور پر سکون مل جائے گا لیکن جاب کرنے کے بعد بہن اور مشکل میں پڑ گئی۔ دوپہر کو جب وہ اسکول سے گھر واپس جاتی ہے تو وہ لوگ اسے بہت زیادہ تنگ کرنے لگے ہیں کہ بچوں کی اسے کوئی فکر نہیں، جاب کرنے لگی ہے۔

بہن نے بہنوئی سے کہا تو وہ کہتے ہیں کہ آپ برداشت کرو۔ میں والدین سے الگ گھر کر کے نہیں رہ سکتا۔

قریب آنے کی کوشش کرتا ہوں تو کوئی چیز مجھے تم سے دور کر دیتی ہے۔ میں کمرے میں آتا ہوں تو میرا سانس بند ہو جاتا ہے۔ میرے سینے پر کوئی چیز آکر بیٹھ جاتی ہے۔ وہ میرے قریب آتے ہوئے بہت خوفزدہ ہو جاتے ہیں اور مجھ سے بات بھی نہیں کرتے۔

میں ان کے قریب جاتی ہوں تو مجھے ہاتھ تک نہیں لگانے دیتے۔ میں بہت روتی ہوں۔ وہ کہتے ہیں کہ تمہارے ساتھ رہنے کا کیا فائدہ...؟

ہم دونوں نے اپنے اپنے گھر والوں کو یہ ساری صورت حال بتائی۔ میرے شوہر نے نفسیاتی ڈاکٹروں کو دکھایا مگر انہیں کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

میرے والدین اور میرے ساس سسر نے مختلف عاملوں سے رابطہ کیا۔ سب کا یہی کہنا ہے کہ اس رشتے پر زبردست قسم کی بندش کروائی گئی ہے۔ مسجد کے امام صاحب کا کہنا ہے کہ یہ جنات کی کارستانی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ جنات ان میاں بیوی کو ایک دوسرے کے قریب نہیں آنے دے رہے ہیں۔ ہم نے اب تک جو روحانی علاج یا وظائف کیے ہیں ان سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہو رہا۔

جواب: اس قسم کی کیفیات میں مبتلا کئی حضرات میرے زیر علاج رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ان میں سے اکثریت کو شفا ہوئی۔

آپ کراچی میں مقیم ہیں، آپ کے شوہر اگر مناسب سمجھیں تو وہ مطب کے اوقات میں کسی دن آکر بالمشافہ ملاقات کر لیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

سورۃ کہف (18) کی آیت نمبر 58 اور

سورۃ انعام (6) کی آیت 12

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر و عافیت، گھر کے ماحول کی بہتری اور اہل خانہ کے حسن سلوک کی دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے

اللہ تعالیٰ کے اسماء:

یا رحیم یا ودود

کا ورد کرتی رہیں۔

نہ جانے کس کی نظر لگ گئی

☆☆☆

سوال: میری شادی کے دو ڈھائی ماہ بعد اچانک انتہائی عجیب و انوکھی قسم کی تکالیف کا آغاز ہوا۔

رات کو تقریباً گیارہ بجے پورے جسم میں کپکپی، تھر تھر ہٹ شروع ہو جاتی۔ گردن دائیں بائیں اور پیچھے کی طرف کھینچنے لگتی۔ سر پر اس قدر دباؤ پڑتا کہ گردن گلے کے ساتھ نیچے مل جاتی۔

پورے جسم میں بہت زیادہ لاغری آ جاتی، چلنے پھرنے کی ہمت ختم ہو جاتی۔ جسم کارنگ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے کبھی پیلا، کبھی زرد اور کبھی سیاہ۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے تک یہ کیفیت رہتی۔ اس کے بعد میرا پورا جسم مزید کچھ گھٹنے بے کار رہتا۔

کچھ عرصہ بعد یہ اوقات تبدیل ہو گئے اور اب صبح کے وقت اسی طرح کی تکالیف کا زیادہ غلبہ

رہتا۔ ویسے عام حالات میں بھی تھوڑی تھوڑی دیر میں کوئی نہ کوئی تکلیف ہوتی لیکن مخصوص اوقات میں یہ تکالیف حد سے زیادہ ہوتیں۔ اسی کے ساتھ ساتھ ملازمت کے معاملات بھی متاثر ہونے لگے۔ دفتر جانے کی تیاری کرتا تو اچانک ناقابل برداشت قسم کی تکالیف شروع ہو جاتیں۔ اگر ہمت و حوصلہ کر کے گھر سے دفتر کے لیے نکل پڑتا تو آدھے راستے سے ہی واپس آ جاتا۔ اس اپنی کیفیت کی وجہ سے مجھے ملازمت سے بھی ہاتھ دھونے پڑے۔

مختلف قسم کے میڈیکل ٹیسٹ اور دماغی و ذہنی چیک اپ بھی کروایا۔ تمام ٹیسٹ نارمل آئے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ بظاہر دیکھنے میں بالکل محسوس نہیں ہوتا کہ مجھے کوئی تکلیف ہے لیکن اندرونی طور پر میرا پورا جسم بالکل مفلوج و کھوکھلا ہو چکا ہے۔

انتہائی پریشانی میں ہوں۔ ایک طرف جسمانی تکالیف تو دوسری طرف بے روزگاری ہے۔

معلوم نہیں مجھے کس کی نظر لگ گئی ہے۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت 58 اور سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 111:

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔ اس شہد میں عرق گلاب بھی ملایا جاسکتا ہے۔

رات سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود

شریف، اکیس مرتبہ سورہ فتح (48) کی آیت 26:
تین مرتبہ سورہ فلق، تین سورہ الناس اور آخر
میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے
اوپر دم کر لیں۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

يَا مُهَيِّبِ يَا وَاوِي يَا سَلَام

کا ورد کرتے رہیں۔

ہلکی زود ہضم غذائیں لیں۔ کھانوں میں نمک
کم سے کم استعمال کریں۔

کاروبار میں رکاوٹ

☆☆☆

سوال: ہم دو بھائی ہیں۔ ہم نے ایک سال
پہلے اپنا کاروبار شروع کیا۔ ابتداء میں بہت اچھا
رہا۔ رشتہ داروں اور ملنے جلنے والوں نے
بہت تعریفیں کیں۔

چھ سات مہینے بعد کام میں رکاوٹیں آنا شروع
ہو گئیں۔ اخراجات زیادہ ہیں اور آمدنی مسلسل کم
ہو رہی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ لوگوں کی نظر لگ گئی
ہے یا کسی نے بندش کرادی ہے۔

جواب: آپ کے کاروبار میں رکاوٹوں کی وجہ
کوئی نظر بد یا بندش نہیں ہے۔ اس طرف سے
مطمئن رہیں۔ آمدنی میں کمی کی وجہ آپ کی بعض
ذاتی غلطیاں ہیں۔ کاروبار کے شروع میں ہی آپ
کو بہت اچھا ریپانس ملا۔ اس فوری کامیابی نے
خریداروں پر آپ کی انفرادی توجہ کم کر دی۔

خواہ کوئی چھوٹی دکان ہو یا بڑا ڈیپارٹمنٹل
اسٹور، کسٹمر کیئر اور کسٹمر ریلیشنز کا خیال رکھنا ہر

جگہ ضروری ہے۔

دکان پر رش ہو یا کسی وقت گاہک کم ہوں آپ
اپنے پاس آنے والے ہر شخص کو زیادہ سے زیادہ
بہتر انداز میں ڈیل کرنے کی کوشش کیجیے۔ دکان
پر آنے والے ہر فرد کو یہ باور کرائیے کہ وہ آپ
کے لیے ایک خاص کسٹمر ہے۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ کسٹمرز سے بات
کرتے ہوئے چہرے پر مسکراہٹ اور لہجے میں
نرمی اور حلاوت ہونی چاہیے۔

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم

یا رزاق

کا ورد کرتے رہیں۔

ہر روز کچھ نہ کچھ خیرات ضرور کیا کریں۔

ملازمت نہیں مل رہی

☆☆☆

سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی نے
M.Sc کیمسٹری کیا ہوا ہے اور چھوٹی بیٹی نے
B.Ed کیا ہے۔

دس سال پہلے شوہر کے انتقال کے بعد میں
نے بڑی مشکل سے دو بیٹیوں کو پڑھایا ہے۔ اب
طویل بیماری کی وجہ سے میرے گھر کے حالات
ایسے ہو گئے ہیں کہ مجبوراً بیٹیوں کو ملازمت کی
اجازت دے دی ہے۔

دونوں بیٹیوں نے ملازمت کے لیے کافی
کوشش اور کئی ایک جگہ انٹرویو بھی دیے ہیں۔
لیکن ابھی تک کوئی ملازمت نہیں ملی جس کی وجہ
سے اب دونوں بچیاں مایوس ہوتی جا رہی ہیں۔

کرتے وقت اچانک زور سے اس طرح زمین پر گری کہ میرا بازو ٹوٹ گیا۔

اس واقعہ کے چند ہفتے بعد میرا بس سے ایکسڈنٹ ہو گیا جس کی وجہ سے میرا پاؤں ٹوٹ گیا۔

شادی کے بعد چند سال تو میرے شوہر مجھ سے بہت محبت کرتے تھے مگر اب وہ بھی ہر وقت مجھ سے لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔

چند سال قبل میں اپنے میکے گئی ہوئی تھی، مغرب کا وقت تھا۔ میں اپنے دروازے پر کھڑی تھی کہ اچانک زمین پر گر گئی اور اول فول بکنے لگی لیکن مجھے کچھ ہوش نہیں تھا کہ میں کیا کہہ رہی ہوں۔

میرے گھر کا ماحول بہت خراب ہو گیا ہے۔ بچے آپس میں ہر وقت لڑتے رہتے ہیں۔

میرے والدین نے اور میرے شوہر نے بہت سے لوگوں کو دکھایا سب یہی کہتے ہیں کہ مجھ پر سایہ ہے۔

جواب: محترم بہن! آپ کے مسئلہ پر مختلف پہلوؤں سے بہت غور کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہو سکتا ہے کہ چند سال پہلے آپ پر کسی نے جادو کروادیا ہو جس کا آپ نے توڑ کر والیا تھا لیکن اب آپ پر کسی قسم کے کوئی منفی اثرات مثلاً جادو ٹونا، جنات کا سایہ وغیرہ نہیں ہیں۔

آپ اس طرف سے بالکل مطمئن ہو جائیں۔ اللہ تعالیٰ پر مکمل بھروسہ رکھیں اور یقین کیجیے کہ آپ اللہ کی حفاظت اور امان میں ہیں۔ بازو

جواب: دونوں بچیوں سے کہیں کہ وہ صبح سورج طلوع ہونے سے پہلے فجر کی نماز کے بعد جاہ نماز پر کھڑی ہو جائیں۔

ایک مرتبہ سورہ اخلاص پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے تین مرتبہ ہاتھ چہرہ پر پھیر لیں۔ پھر دعا کی طرح ہاتھ باندھ لیں اور ہاتھوں پر ایک مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ تین مرتبہ چہرہ پر پھیریں۔

تیسری مرتبہ پھر دعا کی طرح ہاتھ باندھ کر سورہ کوثر ایک مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ تین مرتبہ چہرہ پر پھیریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

نانغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

سایہ یا کالا جادو



سوال: میرے شادی کو بائیس سال ہو چکے ہیں۔ جب سے شادی ہوئی ہے میرے ساتھ کوئی نہ کوئی پریشانی لگی رہتی ہے۔ میرے چھ بچے ہیں جو زیر تعلیم ہیں۔

پہلے بچے کی پیدائش کے بعد مجھ پر کسی رشتہ دار نے جادو کروادیا تھا۔ میں نے بہت جگہ اپنا علاج کروایا۔ خدا خدا کر کے اس مصیبت سے میری جان چھوٹی۔

اب چند سال سے میں پھر شدید بیمار رہنے لگی ہوں۔ پورے جسم میں درد رہتا ہے۔ کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ ایک روز کمرے کا دروازہ بند

وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء

یا سحی یا قیوم

کا ورد کرتی رہیں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ چوبیس گھنٹوں میں
آپ کی نیند کا دورانیہ سات تا آٹھ گھنٹوں
سے کم نہ ہو۔

اپنے شوہر سے بھی ناصحانہ نہیں بلکہ دوستانہ
انداز میں کہیں کہ وہ کسی اچھے حکیم صاحب سے
اپنی کمزوری کا علاج کروائیں۔

شکی شوہر دوسری

عورتوں کے ساتھ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے

ہیں۔ میرے سات بچے ہیں۔

میں شادی کے تین مہینے بعد اپنے شوہر کے
پاس ایک عرب ملک چلی گئی تھی۔ میرے شوہر
اعلیٰ تعلیم یافتہ اور اچھے عہدہ پر فائزہ ہیں لیکن میں
نے ان کے ساتھ گزشتہ دس سال بہت اذیت میں
گزارے ہیں۔

میرے شوہر بہت شکی ہیں۔ وہ مجھ پر بہت
زیادہ شک کرتے ہیں۔ میں ان دس سالوں میں
کبھی ان کے بغیر پاکستان نہیں آسکی کیونکہ میں نے
جب بھی اپنے کسی بہن بھائی کی شادی کے لیے

اور ٹانگ میں فریکچر ہو جانا محض حادثات تھے۔

آپ کے بیان کردہ مسائل کی وجوہات
دراصل شدید اینگزاٹی، ہسٹریا اور ڈپریشن ہیں۔

آپ کے شوہر آپ کی وجہ سے پریشان ہیں اس
لیے آپ کے ساتھ ان کا رویہ اور لہجہ بھی تلخ
ہوتا جا رہا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ میرا اندازہ یہ بھی ہے کہ
آپ کے شوہر اپنی کمزوری کے باعث ایک طویل
عرصے سے آپ کے حقوق بھی درست طور پر
ادا نہیں کر پارہے۔ اس طرح صورت حال خاصی تہہ
دار اور پیچیدہ ہو گئی ہے۔

میرے خیال میں آپ کے شوہر کو اور آپ کو
یعنی دونوں کو اپنے مناسب طبی علاج اور
نفسیاتی و جذباتی سہارے (Psychological
& Emotional Support) کی
ضرورت ہے۔

آپ صبح شام اکیس اکیس مرتبہ:

لا الہ الا اللہ الحلیم الکریم،

سبحان اللہ، وتبارک اللہ رب العرش

العظیم، والحمد للہ رب العالمین

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ
کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پیئیں
اور اپنے اوپر بھی دم کر لیں۔

قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے

اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

کے بارے میں ان کے دوستوں کے خیالات کے باعث بھی ہوتا ہے۔ بعض لوگوں میں شدید احساس کمتری بھی اپنی عورت پر شک کرنے کا سبب بنتا ہے۔

اسی احساس کمتری کے تحت ایسے لوگ گھر سے باہر بہت زیادہ خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اپنے اہل خانہ کا حق مار کر دوستوں پر پیسے بھی خوب خرچ کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کی فکر میں اصلاح ہو اور انہیں آپ کے ساتھ محبت و احترام سے رہنے اور اپنے بیوی بچوں کے تمام حقوق احسن طریقے سے ادا کرنے کی توفیق عطا ہو۔ آمین

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے 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

پاکستان جانے کی بات کی تو شوہر کا رویہ بہت سخت ہو جاتا تھا، اور بسا اوقات وہ مجھے مارتے بھی تھے۔

سال بہ سال بچے ہوتے رہنے کی وجہ سے میری صحت بھی بہت خراب ہو گئی ہے۔ میرے بچوں کی صحت بھی اچھی نہیں ہے۔

گذشتہ دو سال سے شام کو فیکٹری سے واپس آنے کے بعد تیار ہو کر نکل جاتے ہیں اور رات گیارہ بارہ بجے گھر واپس آتے ہیں۔ کالونی کے لوگوں نے مجھے بتایا کہ وہ مختلف عورتوں سے ملتے ہیں۔ انہیں اپنی بیوی اور بچوں کی کوئی فکر نہیں ہے۔ بچوں کو ڈاکٹروں کے پاس بھی میں خود ہی لے کر جاتی ہوں۔ گھر کے اخراجات کے لیے پیسہ بہت روک روک کر دیتے ہیں لیکن میں نے سنا ہے کہ دوسری عورتوں پر دل کھول کر خرچ کرتے ہیں۔

کالونی کے دو تین افراد نے انہیں سمجھانے کی کوشش کی تو غصہ میں آکر ان کے دشمن بن گئے ہیں۔

میں اذیت برداشت کرتے کرتے اب تھک گئی ہوں۔ میرے سر میں مستقل درد رہنے لگا ہے۔ بچوں کو ڈرا اور سہا ہوا دیکھتی ہوں تو دل خون کے آنسو روتا ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا ہے کہ کیا کروں....؟

جواب: مردوں میں شک کرنے کی عادت کو ایک ذہنی یا نفسیاتی بیماری کہا جاسکتا ہے۔ اس بیماری کا علاج آسان نہیں ہے۔ بعض مردوں میں شک کی یہ عادت یا اپنی عورت پر بھروسہ نہ کرنا عورت

Protecting
your WORLD

Making you feel secure with
our trained guards



SOS PAKISTAN

*Leading Security Service Provider
in Pakistan Serving the Nation
From Khyber to Karachi*

SECURITY ORGANIZING SYSTEM PAKISTAN (Pvt.) Ltd.

1131-C, SOS House, Mumtazabad, Multan

Tel: +92-21-6529918 - 6526935 - 6244428, Fax: +92-21-4230055

E-mail: sospakistan@hotmail.com, www.sospakistan.com



TOYOTA

ALL NEW
COROLLA ALTIS
Grande
1.8L



TOYOTA
EXTENDED
3 YEARS/75,000 KM*
warranty

TOYOTA
3Year
100,000 Km*
warranty

TOYOTA HYDERABAD MOTORS
SITE AUTO BHAN ROAD, UAN: (022) 111 555 121