



### آڑو تازہ ہوں یا جام جیلی کی شکل میں



تازگی اور زوری مائل اور کچھ سرخ رنگت والے آڑو اس موسم میں دستیاب ہو رہے ہیں، آپ چاہیں تو آڑو کا جوس بنائیں جو انتہائی فرحت بخش ہوتا ہے اور اگر تھیلی اور کسٹریڈ میں شامل کر لیں تو لذیذ میٹھا بنتا ہے۔ آڑو اگر کھلی حالت میں ہوتو اس کی پھٹی بھی بنائی جا سکتی ہے۔ آپ اسے سلاہ میں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ کچے ہونے آڑوؤں پر تازہ بالائی ڈال کے بچوں اور بزرگوں کو پیٹھے کے طور پر کھلائیں ضرور دوا پاگیاں گے اور اگر ترش آڑو دستیاب ہوں تو ان پر براؤن شوگر ڈال کر انہیں مزید ذائقہ دار بنایا جا

سکتا ہے۔ اس عمدہ پھل کے فوائد بھی بہترین ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ یہ صفی خون ہے آڑو میں چونکہ سوڈیم اور پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اس لئے یہ دل اور شریانوں کی تنگی دور کر کے تقویت دیتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو معتدل رکھنے کے لئے بھی مناسب غذائی علاج ہے۔

## ہر باورچی حسانہ، ایک شفا حسانہ بھی ہے!



برقرار رکھنے اور اس کو ختم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔ الاچھی کے بیجوں کا تیل اور اس کے پھلکے میں بھی کئی ایذا مو جوبہیں۔ لیکن اب جدید سائنس بتاتی ہے کہ الاچھی میں جسمانی اندرونی سوزش کم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت موجود ہے اور اس سے اچھی پائیکوری جیسے بیکٹیریا کو ختم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے جو اس کی وجہ بنتے ہیں۔ ایوان کو تازہ اور خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ایہی گیناں نامی ایک طاقتور مرکب موجود ہے جو ذی این اسے کی ٹوٹ پھوٹ کو کم کر کے کینسر سے بچاتا ہے۔ ایوان میں دماغ کے کی بڑی مقدار کے ساتھ ساتھ دماغ سے بنی اوری اور فولادی کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہ پیسٹی گرنی کی کم کرتی ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ بہت سے امراض کا علاج آپ کے گھر میں ہی موجود ہے لیکن ضرورت اس امر کی ہے کہ شفا کے ان خزانوں کا درست ادراک اور استعمال کیا جائے تو پہلے بلدی سے شروع کرتے ہیں۔ بلدی پر تحقیق برقی رفتاری سے آگے بڑھ رہی ہے اور اب اسے پر فوڈ کہا جا رہا ہے۔ اس میں شامل اہم مادہ سرکینول، آنتوں، اعلیٰ بیاتی نظام اور دیگر اعضا کو بہتر بناتا ہے۔ یہ کینسر روکنے اور بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لیکن اس کے استعمال سے پہلے پارے کہ اگر بلدی میں کالی مرچیں اور کچھ پھٹی ڈال کر استعمال کی جائے تو اس سے سرکینول کی بدن میں جذب ہونے کی صلاحیت بڑھ جائے۔ یہ اسورت دیگر سرکینول کی بڑی مقدار ضائع ہوجاتی ہے۔ بلدی

## ڈیٹو کس جسم سے زہریلے اثرات زائل کرنے کی غذائی ترکیب

استعمال کرنے سے قاصر ہیں۔ ان مشروبات کی تیاری میں مصنوعی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہاں تک کہ پانی کی آبیٹیشن بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ الیٹ پھلوں کے استعمال کی کوئی قید نہیں بلکہ اس میں پھلوں کے علاوہ سبز پودوں اور جڑی بوٹیوں کے کھانے لائق تمام حصوں کو بلیئنڈ کر کے حاصل کر دہرہ صحت چھان کر استعمال کیا جاتا ہے۔



استعمال ان لوگوں کے لئے خصوصی طور پر انتہائی صحت بخش انتخاب ہے جو براہ راست نامیاتی خوراک کا

اس ضمن میں ڈیٹوکس مشروبات کا استعمال انتہائی معاون ہوتا ہے۔ ان مشروبات کا استعمال موجودہ دور کا ایک بڑھتا ہوا رجحان ہے۔ جسم میں فاضل اور مضر مادوں کے اخراج میں یہ مشروبات ایک معاون کی مانند مضر صحت مادے کا خاتمہ کر کے آواز کو برقرار رکھتے ہیں۔ اس کے ذریعہ جسم کے جھوٹی افغان بھرتے اور اچھی صحت پر قرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ جو کہ صحت مند طرز زندگی کی

ہم صحت خوراک اور ایسی ہی دیگر اشیاء سے بچنے کی کوشش کیوں نہ کریں مگر ماہیاتی آلودگی کے سبب منہ کے راستے جسم میں مضر صحت مادوں کا داخلہ اور افزائش ہوتی رہتی ہے۔ یوں تو جسم کے مختلف اعضاء فاضل مادوں کی صفائی جیسی ذمہ داریاں سر انجام دیتے ہیں تاہم بعض اوقات اعضاء کی کارکردگی متاثر ہونے کی صورت میں ہمیں یہ کام غذائی انتخاب سر انجام دینا پڑتا ہے۔

مطلب ہے کہ پھل مکمل طور پر پکا ہوا نہیں۔ ان نشانات کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ تربوز کو کاشت کے دوران پانی کی اچھی مقدار نہیں مل سکی ہے۔ تربوز کو ہاتھ میں اٹھا کر ضرور دیکھیں اور تھلی کریں کہ اس کا وزن اس کی جسامت سے زیادہ ہونا چاہئے۔ اس کے لیے آپ اپنی اس کی جسامت کے دوسرے تربوز سے بھی موازنہ کر سکتے ہیں۔ اب جو تربوز ہماری ہوگا وہی بیٹھا اور تیار ہوگا۔ اسی اصول کو دوسرے پھلوں کے لیے بھی آزما یا جا سکتا ہے۔ تربوز زمین پر رکھے ہوتے ہیں اور وہیں پکتے ہیں لیکن جو حصہ زمین کو چھوتا ہے وہ ہلکا یا بہت گہرا پھلا ہو سکتا ہے اسے ٹھیلڈ اسپاٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس جگہ جو پھل نہ پختے ہیں یہ حصہ صحت مند نہیں ہوتا لیکن ہلکا اور گہرا پھلا ضرور ہونا چاہئے۔

کراچی: اکثر اوقات آپ تربوز خریدتے وقت اس کے نکلے کو دیکھ کر اس کے پیٹھے ہونے کا اندازہ لگاتے ہوں گے لیکن اس کے باوجود بھی تربوز جب پھیکا نکل آئے تو پھر مزہ کرنا ہوجاتا ہے لیکن آپ کی اس شکل کو حل کرنے کے لیے کچے ہونے والے اور پیٹھے تربوز کی شناخت کے آسان طریقے بتائے جا رہے ہیں۔ تربوز کا باقاعدہ استعمال آپ کی جلد کو خوبصورت اور روشن بناتا ہے لیکن اس سب سے بڑھ کر اس کا ذائقہ انتہائی لذیذ ہے۔ تربوز بیٹھا اور پکا ہوا ہونے کی علامت ہے کہ تربوز ہموار اور یکساں کولائی کے ساتھ ہوا اور اس پر کئی خاص نشانات، کٹ کٹا نشان اور کھین سے بھینچا ہوا ہوتا ہے۔ ان نشانات اور تھوڑے ہموار سطح کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ٹھوکے دوران تربوز کو اچھی طرح سورج کی روشنی نہیں ملی ہے جس کا

### ڈپریشن، علامات اور علاج کیا ہے؟



ایک سائیکالوجسٹ ہونے کے نالے لوگ اکثر یہ سوال کرتے ہیں کہ آخر ڈپریشن کیا ہے؟ اس کی علامات کیا ہیں؟ اس کے بھینک تانے سے بچنے کے لیے کیا کچھ کیا جا سکتا ہے؟ اور کیسے معلوم ہو کہ ایک شخص نے ضرور ایسی اور ایسی کی بیماری سنی ڈپریشن میں کفر قی ہے؟ ڈپریشن کی بیماری کو لے کر ایک عام آدمی کے ذہن میں بہت سے ابہام اور شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کے بارے میں سب سے پہلے یہ سمجھنی کی ضرورت ہے کہ یہ ایک بیماری ہے، جیسا کہ نزلہ، کھانسی، بلڈ پریشر، جڈے کا اظہار، ایک کیفیت ہے جو کسی واقعے کے پیش نظر انسان پر طاری ہوتی

دوا کے ساتھ توجہ کے تقاضا ہوتے ہیں۔ جیسے کوئی بھی انسان جسمانی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے بالکل اسی طرح نفسیاتی بیماریاں بھی کسی بھی خاک کے پتے کو چڑھ سکتی ہیں۔ اسی ایک دلی جذبے کا اظہار، ایک کیفیت ہے جو کسی واقعے کے پیش نظر انسان پر طاری ہوتی

### کچے دودھ سے خطرناک جین پھیل سکتے ہیں، تحقیق



کینیڈا: امریکی غذائی ماہرین نے عام دستیاب دودھ کے جراثیموں کا تجزیہ کرنے کے بعد انکشاف کیا ہے کہ کچے دودھ میں ایسی باکٹریاں ہوتی ہیں جو مزاحمت رکھنے والے جین کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔ لہذا اس دودھ کو اچھی طرح لہانے کے بعد ہی استعمال کرنا ضروری ہے۔

تین الگ الگ طریقوں کے ذریعے جراثیم اور دیگر مضر اجزاء سے پاک کیا گیا تھا۔ مطالعے میں جہاں یہ بات سامنے آئی کہ اگر کچے دودھ کو خشک کر (ریفریجریٹر) میں رکھ دیا جائے تو اس میں جراثیم زیادہ نہیں ہوتے، وہیں یہ بھی معلوم ہوا کہ کچے دودھ میں ایسے

کینیڈا: امریکی غذائی ماہرین نے عام دستیاب دودھ کے جراثیموں کا تجزیہ کرنے کے بعد انکشاف کیا ہے کہ کچے دودھ میں ایسی باکٹریاں ہوتی ہیں جو مزاحمت رکھنے والے جین کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے۔ لہذا اس دودھ کو اچھی طرح لہانے کے بعد ہی استعمال کرنا ضروری ہے۔

عالمی دہائی امراض ہوں یا ذاتی زندگی کی رنجشیں ذہنی تازگی سے دور رہنا ممکن نہیں رہتا ہے۔ تازہ و مخصوص طور پر ذہن و جسم کو متاثر کرتا ہے جس سے جسم کے مدافعتی نظام میں خلل واقع ہوتا ہے اور انسانی کارکردگی بھی کمزور پڑتی ہے۔ یوں تو تازہ دور کرنے کی کئی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں مثلاً کھانا کھانے، باہمی مائلے، ہلکی پھلکی ورزش، باغبانی، تعمیری اور فلاحی کاموں کے علاوہ متوازن غذا اور بھرپور نیند لینا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ آج باغبانی کے اس مضمون میں ہم آپ کو اسٹیویا کاشت کرنے کی تحریک یا مشورہ دیتے ہیں۔ بازار میں اس میں بڑھتی یا پختی کے علاوہ براؤن شوگر بھی ملتی ہے۔ بڑھتی پھلوانوں میں پیٹھے پکوانوں میں سفید شوگر کی استعمال کی جاتی ہے اور لوگوں کی بین ذائقہ مضر عصب سے خواہ وہ چائے یا کافی میں اسے ملائیں یا پھر روایتی کھانے کی تیار کریں۔ شوگر کا تھوڑا ہوا یا باری و تعمیری وقتوں میں ہمارے دست و خوں اور جب تک بیٹھنا نہ ہوشیارت اور ہمارا دست و خوں سا لگتا ہے۔ گڑا اور شکر کو بہت ہی کم لوگ عام حالات میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ انداز فکر بھی درست نہیں لیکن Stevia ایک ایسا پودا ہے جس سے پختی بنائی جاتے گلی ہے۔ یہ صحت کے لئے مفصل مضر نہیں۔ آپ زہری سے اسٹیویا کے بیج لایئے اور ہاتھ میں دو مکلوں میں بوئے۔ اس پودے کے لئے پھول نکلنے سے پہلے تو ڈر خشک کر لے جائیں اور بعد میں انہیں باریک نہیں کر پاؤڈر کی شکل میں باریک ترین جین میں لیں۔ یہ عام پختی کی نسبت تین سو گنا زائد مٹھاس رکھنے والی قدرتی خوراک ہے۔ اس میں حیرت انگیز طور پر انتہائی کم نشاستہ اور حرارت سے (کیلوریز) پائے جاتے ہیں۔ اگر دودھ چائے کے پیچ کے برابر سفید پختی میں 50 ملی گرام کیلوریز ہیں تو اسٹیویا میں 5 ملی گرام موجود ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں مختلف اجزاء، پروٹین اور ذائقہ بھی پائے جاتے ہیں۔ سفید پختی گنے یا شکر قدری کے کیوبائی عمل سے گزرنے کے بعد موجودہ شکل میں سامنے آتی ہے جبکہ Stevia کے پتے مٹھاس سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اصل میں اسٹیویا کے پتوں کے پاؤڈر کو شربت، بیکری، مصنوعات، چائے، میٹھی اور ڈسکنس بنانے کے لئے استعمال کرنے لگے ہیں۔ اسٹیویا پختی کے مقابلے میں بے ضرر ہوتا ہے اس کی واحد خوبی نہیں بلکہ اس پختی سے کئی گنا زیادہ مٹھاس کے سبب پیلاواری لاگت بھی کم آتی ہے۔

## کھانے کے اوقات میں بے ترتیبی، بدن کو سوچ سے زیادہ متاثر کر سکتی ہے

تکر کے مخصوص غلیات یعنی چائے اور سائیس کی گھڑی کو بار بار متاثر کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین نے نوٹ کیا کہ جوں ہی چائے یا سائیس کی قدرتی ٹک ٹک خراب ہوتی خون میں ذراتی گھٹس پھرتی یعنی کولیسٹرول کی مقدار بڑھنا شروع ہوگئی جو امراض قلب، بلڈ پریشر، ذیابیطس اور فالج وغیرہ کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس نتیجے سے معلوم ہوا کہ اگر صرف ایک منٹ کے غلیات کی قدرتی گھڑی متاثر ہوجاتی ہے تو اس سے کولیسٹرول کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ لیکن دلچسپ بات یہ ہے۔

خنیال ہے کہ اس کے اثرات مزید دورس ہو سکتے ہیں کیونکہ وقت بے وقت کھانے سے جسم کی اندرونی حیاتیاتی گھڑی (بایولوجیکل کلاک) شدید متاثر ہوتی ہے۔ اس کی تفصیلات میں اقوامی تحقیقی جریدے سائنس میں شائع ہوئی ہے۔ ذیابیطس اور جینا بلام کی ماہر ڈاکٹر نیکل لاور اور ان کے ساتھیوں کے مطابق ہمارے دماغ میں حیاتیاتی گھڑی ہوتی ہے جو بدن کے دیگر اعضا کی بافتوں (ٹشوز) کی اپنی قدرتی گھڑی کے ساتھ کام کرتی ہے۔ ڈاکٹر نیکل نے اپنی ٹیم کے ساتھ ملکر چوبیس ایک ماڈل تیار کیا جس کے



میں نہیں رہیں۔ اس کی اہم وجہ کھانے کے اوقات میں شدید بے ترتیبی ہے۔ لیکن ماہرین کا

پنسلوانیا: ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ وقت بے وقت کھانا اور غذائی اوقات میں بے ترتیبی انسانی جسم کو ہمارے پچھلے اندازوں سے کہیں زیادہ متاثر کر سکتی ہے۔ جامنہ پنسلوانیا کے جینز اسکول آف میڈیسن کے سائنسدان نے تحقیق کے بعد کہا ہے کہ جسم کے ہر حصے کے اندر 24 گھنٹے کی ایک گھڑی ہوتی ہے جو دوسرے غلیات کے ساتھ شراکت کرتے ہوئے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کھانوں میں کام کرنے والے افراد دوسروں کے مقابلے میں بہت جلد مونا پنے اور ذیابیطس وغیرہ کے شکار

ہوتے ہیں۔ ایک اٹلے میں 77 کیلوریز، 6 گرام پروٹین اور 5 گرام صحت بخش چکنائی ہوتی ہے جبکہ دیگر متعدد غذائی اجزاء کی بھی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ درحقیقت اٹلوں کو لگ بھگ مثالی غذا قرار دیا جا سکتا ہے جس میں لگ بھگ ہر وہ غذائی جز موجود ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

ہوتے ہیں۔ ایک اٹلے میں 77 کیلوریز، 6 گرام پروٹین اور 5 گرام صحت بخش چکنائی ہوتی ہے جبکہ دیگر متعدد غذائی اجزاء کی بھی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ درحقیقت اٹلوں کو لگ بھگ مثالی غذا قرار دیا جا سکتا ہے جس میں لگ بھگ ہر وہ غذائی جز موجود ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

## صرف 66 گرام سبزی اور پھل روزانہ کھائیں اور ذیابیطس کو دور بھگا سکیں

کرتا ہے اور یہ پھلوں اور سبزیوں کو عام پایا جاتا ہے۔ خون میں ان کی موجودگی جسم میں پھلوں اور سبزیوں کو ثابت کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ یہ تحقیق یورپی تحقیق برائے کینسر اور غذائی پروگرام کے تحت کی گئی ہے جس میں آٹھ یورپی ممالک شامل تھے۔ تحقیق سے دلچسپ بات سامنے آئی کہ اگر سبزیوں اور پھل کی مقدار بڑھائی جائے (یعنی 500 گرام روزانہ) تو ذیابیطس کا خطرہ 50 فیصد تک کم ہو سکتا ہے۔ دوسری جانب اگر آپ مکمل اناج، دلیے، اوت ایل اور سیرینیل وغیرہ کی مقدار اپنی غذا میں بڑھاتے ہیں



سبزیوں اور پھلوں کے مطالعے میں سائنسدانوں نے ٹامپ نو ذیابیطس کے 9,754 سبزیوں کا موازنہ ایسے 13,662 افراد سے کیا جنہیں ذیابیطس نہ تھی۔ جبکہ خون میں دماغ کی اور کیریوٹوکوزک کا جائزہ لیا گیا جو پودوں کی عام رنگت کی تفصیلات

کینسر: اگر پھل اور سبزیوں کی بہت کم مقدار بھی کھائی جائے تو اس سے بھی ذیابیطس کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ یعنی روزانہ صرف 66 گرام پھل اور سبزی کھانے سے ٹامپ نو ذیابیطس کا خطرہ 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ یہ تحقیق کینسر یونیورسٹی نے کی ہے جبکہ اس سے قبل ماہر ذیابیطس کے ماہرین کہہ چکے ہیں کہ مکمل اناج کا استعمال بھی ذیابیطس سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ واضح رہے کہ 66 گرام سبزی کا مطلب سبزیوں سے بھرے تین بڑے پیچھے یا ایک سبب ہوتا ہے۔ کینسر کے سائنسدانوں نے اس کی تفصیلات برٹش میڈیکل جرنل

## ناشتے میں اس غذا کا استعمال صحت کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند



ہوتے ہیں۔ ایک اٹلے میں 77 کیلوریز، 6 گرام پروٹین اور 5 گرام صحت بخش چکنائی ہوتی ہے جبکہ دیگر متعدد غذائی اجزاء کی بھی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ درحقیقت اٹلوں کو لگ بھگ مثالی غذا قرار دیا جا سکتا ہے جس میں لگ بھگ ہر وہ غذائی جز موجود ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

کی روزانہ دیکار مقدار کا 12 فیصد حصہ، دماغ نی 2 گرام پروٹین اور 5 گرام صحت بخش چکنائی ہوتی ہے جبکہ دیگر متعدد غذائی اجزاء کی بھی مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ درحقیقت اٹلوں کو لگ بھگ مثالی غذا قرار دیا جا سکتا ہے جس میں لگ بھگ ہر وہ غذائی جز موجود ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

انڈے پروٹین کے حصول کا سب سے آسان ہستار اور پرتوح ذریعہ ہے مگر اس سے بہت کچھ بچھا سکتا ہے۔ جسم کو فائدہ مند ہے جس کا آپ نے تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔ درحقیقت یہ ان چند غذاؤں میں سے ایک ہیں جن کو پر فوڈ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ایٹو ایبلڈز، اشٹی آکسائیڈس اور آکراٹن سے بھر پور ہوتے ہیں اور اس کی زوری جسم میں چربی کے خلاف مزاحمت کرنے والے جز کو لین کو بڑھاتی ہے جس سے مونا پنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ انڈوں کے جسم پر مرتب ہونے والے جراثیم انگیز اثرات ہو سکتا ہے آپ کو اسے کھانے پر مجبور کر دیں۔ انڈے ہماری زمین پر سب سے زیادہ غذائی اجزاء والی غذاؤں میں سے ایک ہیں۔ ایک انڈے سے جسم کو ماہرین اسے کی روزانہ دیکار مقدار کا 6 فیصد حصہ، فوٹو کولین کی روزانہ دیکار مقدار کا 5 فیصد حصہ، دماغ نی 5 فیصد حصہ، دماغ نی 12



### تاجروں پر ٹیکس: متفقہ حل ضروری

حکومت اور کاروباری برادری کے درمیان وفاقی بجٹ کے بعد ٹیکسوں کی نئی مدات، نئی شرحوں اور ٹیکس وصولی کے طریق کار پر رونما ہونے والے اختلافات کا اب تک کوئی متفقہ حل تلاش نہیں کیا جاسکا ہے جس کی وجہ سے کشیدگی بڑھ رہی ہے اور تاجر برادری نے ملک بھر میں احتجاج کا اعلان کر دیا ہے۔ دوسری جانب چیئرمین ایف بی آر شہر زیدی نے گزشتہ روز ایوان صنعت و تجارت لاہور میں کیے گئے خطاب، سوال جواب کی نشست اور پریس کانفرنس میں یقین دہانی کرائی ہے کہ تاجروں کے مسائل حل کیے جائیں گے اور ایف بی آر کے افسروں کو حاصل ایسے اختیارات واپس لے لئے جائیں گے جن کے ذریعے وہ تاجروں کو براساں کر سکتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ چھوٹی دکانوں پر ٹیکس اور بڑی دکانوں پر بجلی بل کے مطابق میٹر ٹیکس کی تجویز زیر غور ہے۔ انہوں نے صراحت کی کہ افغانستان ٹرانزٹ ٹریڈ کے غلط استعمال، اسٹاکنگ اور انڈر انوائسنگ کا مسئلہ حل کے بغیر ملکی صنعت چل نہیں سکتی۔ وزیر مملکت برائے ریونیو جنرل انظہار نے اس حقیقت کی نشاندہی کی کہ ملک میں ٹیکس کا نظام تبدیلی کے مرحلے سے گزر رہا ہے جس میں مسائل بھی آئیں گے تاہم ان کا کہنا تھا کہ اس عمل کے دوران ہم بزنس کیونٹی کی تجاویز پر سنجیدگی سے غور کریں گے۔ چیئرمین ایف بی آر کا موقف تھا کہ وفاقی بجٹ کا بنیادی مقصد حقیقی شعبے کی ترقی اور روزگار کے نئے مواقع پیدا کرنا ہے، تاجروں کی کسٹم ڈیوٹی، ویلیو ایڈیشن اور کلیئرنس سے متعلق مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے گرین چینل کی شرح ساتھ فیصد تک بڑھانے کی تجویز زیر غور ہے، میٹر ٹیکس رجسٹریشن کا عمل خود کار کر دیا گیا ہے جبکہ ایپورٹرز کیلئے سرٹیفیکیشن کا عمل بھی جلد ہی خود کار کر دیا جائے گا۔ ٹیکسوں کے حوالے سے بزنس کیونٹی کے تحتفظات دور کرنے کی یقین دہانی کراتے ہوئے انہوں نے درست طور پر وضاحت کی کہ جسے کاروبار کرنا ہے، اسے ٹیکس بھی دینا ہوگا جبکہ لاہور چیئرمین قائم مقام صدر فہیم الرحمن سہگل کے مطابق بجٹ کی کچھ شقیں کاروباری سرگرمیوں کیلئے سازگار نہیں، ٹیکسوں کی شرح میں اضافے، خاص طور پر درآمدی ڈیوٹی بڑھنے سے اسٹاکنگ میں اضافہ ہوگا اور ملک میں بلیک انومنی مزید فروغ پائے گی لہذا باہمی مشاورت سے ان شقوق پر نظر ثانی کی جائے۔ دوسری جانب ویلیو ایڈڈ ٹیکس کے خاتمے اور بارہ لاکھ سالانہ آمدنی پر انکم ٹیکس کی چھوٹ برقرار رکھنے سمیت گیارہ مطالبات کے ساتھ کراچی میں بیروتا بدھ تین دن جبکہ 13 جولائی کو ملک بھر میں شہر ڈاؤن ہڑتال کا اعلان کیا گیا ہے۔ تاجر برادری کے مطالبات نہ مانے جانے کی صورت میں احتجاج کے اگلے مرحلے میں ٹرانسپورٹ سمیت ملک بھر میں پیپہ جام ہڑتال کا فیصلہ بھی کیا گیا ہے۔ قومی معیشت کی موجودہ اہتر صورت حال میں یہ احتجاج معیشت کی مزید زلیوں کا سبب بنے گا جس کا نقصان پوری قوم کو بھگتنا ہوگا لہذا حکومت اور کاروباری برادری دونوں کو اہتمام و تنظیم سے کام لیتے ہوئے ٹیکس مدات، ان کی شرحوں اور طریق کار پر پائے جانے والے اختلافات کا قومی مفاد میں جلد از جلد متفقہ حل ڈھونڈ لینا چاہئے۔ ایف بی آر کے سربراہ اپنے افسروں سے ہراساں کرنے جیسے اختیارات واپس لینے کی جو یقین دہانیاں کر رہے ہیں ان پر فوری عمل درآمد کیا جانا چاہئے تاکہ بے یقینی اور شکوک و شبہات کی جگہ باہمی اعتماد کی فضا قائم ہو جس کے بغیر کسی متفقہ حل تک پہنچنا ممکن نہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ٹیکس نظام کو ترقی یافتہ بنانے کے اقدامات بیک وقت کر ڈالنے کی کوشش کے بجائے مناسب تدریج کے ساتھ کاروباری برادری پر ان کی افادیت واضح کرتے ہوئے عمل میں لانے جائیں اور ٹیکسوں کی ادائیگی کے طریق کار کو سرکاری اہلکاروں کی مداخلت سے قطعی پاک کر کے مکمل طور پر شفاف اور خود کار بنایا جائے کیونکہ لوگوں کے لئے محصولات خوف کا سبب وصولی کے طریق کار کی وجہ سے بن گئے ہیں۔ گوشواروں کو آسان و عام فہم اور ٹیکس کی تخفیف و ادائیگی کے طریقے کو خود کار بنا کر اس خوف کا مکمل طور پر خاتمہ کیا جاسکتا ہے اور اس کے نتیجے میں ٹیکس گزاروں کی تعداد میں یقیناً بھاری اضافہ ہوگا۔

### کیشوآن کا جگر سوز سرک حادثہ



ڈرائیونگ لائسنس تھا؟ اگر نہیں تو کس بنیاد پر اسے گاڑی چلانے کی اجازت دی گئی؟ کیا ہمیشہ کی طرح دو چار دن اس الم ناک موضوع پر بات کر کے اسے فراموش کر دیتا ہی سستے کا حل ہے؟ کیا حادثات کے اسباب و محرکات کا تدارک کرنے کی کوشش کی جائے گی؟ حادثات کا اصل کا ذمہ دار کون ہوتا ہے؟ گاڑی یا موٹر سائیکل کا ڈرائیور یا ناقص وغیرہ ہموار سڑکیں؟ راقم نے ان سوالات کا جواب سوشل میڈیا پر دو ہفتوں سے لگا لگا تو بہت ساروں نے اپنے اپنے انداز فکر کے دائرے میں جوابات ارسال کر دیے۔ ان میں سے کچھ دو ہفتوں کے جوابات کا ذکر کرنا چاہوں گا۔

کہیں نے کہا کہ سرک حادثات میں جہاں سیاست دان، محکمہ ٹریفک، تعمیراتی ایجنسیاں، ڈائریکٹرز کی ذمہ داریاں ہوتی ہیں وہیں عام لوگ بھی ان کے بارے میں برابر کے ذمہ دار ہیں۔ عام لوگوں کی ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ یہ دیکھیں کہ جس گاڑی میں وہ سوار ہو کر سفر پر نکل رہے ہیں اس کی ظاہری حالت کیسی ہے، پچھلے دیکھنے کی گاڑی میں سوار یاں بھانے کی تعداد کتنی ہے اور اگر ڈرائیور اور لوڈنگ کے چکر میں زیادہ سوار یوں کو بھارنا ہے تو اس کی گاڑی میں بیٹھے سے گریز کیا جائے، ہو سکتے تو ٹریفک حکام یا متعلقہ پولیس تھانہ کو یہ مطلع کر دیں کہ گاڑی میں اور لوڈنگ ہو رہی ہے، ہو سکتے ہیں کہ کوئی ذمہ دار پولیس آفیسر جس کا تعینر ممکن حادثہ رونما ہونے سے قبل بیدار ہوا اور وہ ایما ندراری سے اپنی فرض شناسی سے ممکنہ حادثے کو ٹالنے کے لئے ڈرائیور کے خلاف بروقت کارروائی عمل میں لائے۔ اس طرح سے ڈرائیور کی جانب سے برتی جانے والی اہتر صورتوں سے بچا جا سکتا ہے، ہن مانی اور غیر سنجیدگی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ کچھ دو ہفتوں کی رائے ہے اگر ڈرائیور کے لئے باضابطہ طور ڈرائیونگ تربیت لازمی قرار دی جاتی ہے تو شاید حادثات میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ایک اور دست نے بڑے خوبصورت انداز میں کہا کہ ہمیں سر جوڑ کر بیٹھنا چاہیے اور آئندہ کے سرک حادثات کی روک تھام کیلئے آج ملکہ ایف بی آر کو موٹر گاڑی اہٹنا چاہئے۔ اس کے برعکس ہم ایک دن حادثہ یاد رکھتے ہیں اور پھر اگلے دن اس کا دیا ہو اور دکر بھول جاتے ہیں۔

ہم اور آپ اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ انسانی جان قیمتی ہوتی ہے، کوئی بچہ یتیم ہونے کے بعد جس قدر مشکلات سے دو چار ہو جاتا ہے، یہ یقینی ہے کہ سببیت چڑھے چڑھے کو جا کر دیکھیں۔ ہمارے سامنے کیشوآن حادثہ میں زخمی ہونے والی ایک سبھی بچی اور یہ ایک حقیقی جاننی مثال ہے جس نے اس دلدرد حادثہ میں اپنے والدین اور دو بھائیوں کو خود یا ہے۔ یہ کس بچی اس وقت میڈیکل کالج میں جوں سے زیر علاج ہے جہاں اس

### قانون بنانے سے کیا ہوگا؟

ظریفی یہ ہے کہ ناڈا کا سب سے زیادہ استعمال دہشت گردی سے متاثرہ ان ریاستوں میں کم اور ہمارا شہر، گجرات اور مغربی بنگال جیسی پراسن ریاستوں میں زیادہ ہے۔

cathrisis کے لئے یہ شامل کر دیا ہے۔ وہ مطالبہ ہے۔ موب لٹنگ کے خلاف قانون بنایا جائے۔ کیا وطن عزیز میں قوانین نہیں ہیں؟ پورا دستور موجود ہے مگر اس کے باوجود شہر پند قانون کے سینے پر دغا تو اس پر آوازیں اٹھنا شروع ہوئیں۔ ملکی وغیر ملکی ماہرین قانون نے اسے سیاہ قانون اور Draconian Law قرار دیا۔ راج ہیر اور م۔ افضل نے اس کے خلاف بھر پور مہم چلائی۔ آخر کار ۲۰۰۵ میں جب اس کی مدت ختم ہو رہی تھی تو اس کی تجدید کی گئی اور اسے مرنے دیا گیا۔ مگر یہ بھی صرف دل بہلانے کی حد تک تھا اور نہ تجدید تو ہوئی اور پانا کے نام سے اور سخت قانون بنایا گیا۔ ہمارا شہر والوں نے تو کا کو جو بختا۔ خیر۔ بہت دھڑکی کی حد بلکہ بے شرمی کی حد کی گئی کہ وہ کس حد تک جن کی بنیاد پر ماہرین قانون نے اسے سیاہ قانون یا ڈراکونین لاء کہا تھا وہ جوں کے توں برقرار رکھے۔ اور بہت ممکن ہے کہ اب بھی ہندوستان میں ہیں ان کے تحت جسٹس دیپس چل رہے ہوں۔ اگر راج کی کمیٹیوں نے نہیں انہیں ہٹانے کی سفارش کی بھی تو عدالتوں نے ان پر اپنا دانشورانہ ریمارک ڈال کر

متاثرین تک راحت پہنچنے نہ دی مثال کے طور نا سگ ناڈا کورٹ میں چلنے والے ایک کیس میں "آرٹھیل" کورٹ نے پوچھا کہ پھر یہ بتایا جائے کہ ان پر ناڈا لگا یا کیوں کیا تھا۔ یہ خیال بالکل نہیں آتا کہ ان کی اس دانشوری کے نتائج حکومت کو کتنے متاثرین کو بھگت نہ پڑیں گے۔ جہاں حکام اس طرح کے ہوں، برسر اقتدار گردہ کی عقل اور نیت اس طرح کی ہو وہاں ایک اور نیا قانون کیا مسلمانوں کو کس قسم کی راحت دے سکے گا؟ نہیں ایسا نہ ہو کہ اسے اس طرح بنایا جائے کہ الٹی آئیں گلے پڑ جائے۔

بھی استور میں تو یہ گارنٹی ہے کہ حکومت کسی کی مذہبی معاملات میں مداخلت نہیں کرے گی۔ خود سائن چیف جسٹس آف انڈیا جسٹس کھیر سنگھ یہ کہہ چکے ہیں کہ تین طاقتوں کا معاملہ مسلمانوں کا مذہبی معاملہ ہے۔ جس میں مداخلت نہیں کی جاسکتی۔ مگر کون سا قانون نے افغان درویش۔ عملاً جو رہا ہے کیا وہ مسلمانوں کو نظر نہیں آتا؟ حکومت کیوں جوں کی ترقی اور تبادلوں کو اپنے ہاتھ میں رکھنا چاہتی ہے؟ کا کچھم کو غیر موثر کرنے کی کوششیں کیوں کی جارہی ہیں؟ ہم تو برسوں سے یہ خیال رکھتے ہیں کہ جمہوریت دنیا میں کبھی موجود نہیں ہے مگر جمہوریت کے وہ خوش فہم عاشق جو یہ سمجھتے ہیں کہ وطن عزیز ایک جمہوری ملک ہے، بتائیں کہ یہ کیا ہے؟ اگر یہ جمہوری ملک ہے تو مصلحتاً اس میں کیسے تبدیلی ہو رہی ہے؟ اور جمہوریت کے جیتنے والے مصلحتیوں ڈالنے کیوں بیٹھے ہیں؟ ہر حال ہم سمجھتے ہیں کہ قانون بنانے سے کچھ نہیں ہوگا۔ ملک کا وزیر اعظم گورنر مشنوں کو ایک بار فتنے سے بدعاش کہہ چکا ہے۔ کیا ان فتنے سے بدعاشوں پر یا قانون نافذ کرنے والوں پر اس کا کچھ اثر ہوا تھا؟ بہت ممکن ہے آپ قانون نویس۔ مگر یقین کیجئے وہ قانون کی کتابوں کے باہر نہیں نظر نہیں آئے گا۔ اس لئے قانون بنانے کی بجائے موجودہ قانون کو درست کرنا ہی اس کے لئے بہتر ہے۔ اور یہ ممکن ہے کہ شہر ٹیکہ آپ بہت اور طاقت کا مظاہرہ کریں۔



میں کس کے ہاتھ پہ اپنا ہولناکی کروں  
تمام شہر نے پہنچے ہوئے ہیں دستاںے

\*\*\*\*\*

# وطن

روزنامہ

سرینگر

## اخروٹ کی ڈگمگاتی صنعت کوئی چارہ ساز ہوتا، کوئی غمگسار ہوتا

ایک زمانہ تھا جب کشمیر کی وادی کے اطراف و اکناف میں ہزاروں تن اخروٹ کی پیداوار ہوتی تھی اور اس زمانے میں اخروٹ اور بادام کی کاشت سب، ناشاپتی اور دیگر میوہ جات کے مقابلہ میں کافی زیادہ ہو کر آتی تھی۔ یہاں کے غریب عوام سب، لگا سے اور آلو بخاری کی کاشت پر آئے والے اخراجات برداشت نہیں کرتے تھے اور نانی وہ ان میوہ جات کی کاشت کے بنیادی اصولوں سے واقف تھے۔ اس کے مقابلے میں اخروٹ کی کاشت بڑی ہی آسان اور نفع بخش ہو کر آتی تھی کیونکہ آپ اخروٹ کا ایک بیج نہیں ایک بار لگاتے تھے تو ساری عمر اس میں نہ کھاد ڈالنے کی ضرورت ہو کر آتی تھی اور نہ ہی پھوپھوند کش اور زہریلی ادویات کے چھڑکاؤ پر آنے والے خرچے سے ہی یہ میوہ کاشت کار پر بارگراں بن جاتا تھا۔ اخروٹ اس زمانے میں بادام سے بھی زیادہ بڑے پیمانے پر یہاں کاشت ہوتا تھا اور اس طرح یہاں کے لوگوں کیلئے یہ آمدنی کا ایک وسیلہ بھی تھا۔ پھر زمانے کے پھیر بدل کے پھر یہ بدل کے ساتھ ہی صورت حال بھی بدل گئی۔ وادی کے اطراف و اکناف میں آہستہ آہستہ بیہوشی، بے نشاپتی، بھڑکی اور دیگر قسم کے میوہ جات کی کاشت میں اضافہ ہونے لگا کیونکہ ماہر کاشتکاروں میں ان میوہ جات کی مانگ بڑھ گئی اور اس کے نتیجے میں کاشت کاروں کو بھی مناسب قیمتیں اور منافع حاصل ہونے لگا۔ اخروٹ کے بیجوں کی ایک خاصیت یہ بھی تھی کہ ان کو آپ کہیں پر بھی لگا سکتے تھے۔ وہیں علاقوں میں آپ جہاں بھی جاتے آپ کو بہت سیوں کے اندر پھروں کے پھولوں میں اخروٹ کے بیج ملا کر لے جاتے اور پھر جب آپ بادی بڑھ جانے کے نتیجے میں انسانی آبادی پھیلنے لگی تو لوگوں نے اخروٹ کے بیجوں کی بدولت کھانسی شروع کر دی تاکہ کھانسی کی تعمیر میں کوئی رکاوٹ پیش نہ آئے۔ اس طرح سے آہستہ آہستہ اخروٹ کی فصل معدوم ہونے لگی اور مارکیٹ میں اخروٹ کی مانگ بڑھ جانے کے باوجود اس کی فصل کم ہوتی چلی گئی۔ سب اور دیگر میوہ جات نے یہاں کے کاشت کاروں کی نظروں میں اولیت حاصل کر لی اور اب صورتحال یہ ہے کہ پچھلے تین سال سے لگا تا اخروٹ کی فصل کے بدلے میں ہونے والی آمدنی کم ہو رہی ہے جو کہ ایک تشویشناک امر ہے۔ جنوں و کشمیر کی حکومت نے اگرچہ اخروٹ کے بیجوں کی کٹائی غیر قانونی اور قابل سزا جرم قرار دی ہے تاہم اس کے باوجود بھی اخروٹ کی صنعت برگر کرتے دن کے ساتھ زوال پزیر ہو رہی ہے۔ حکومت نے اگرچہ اس صنعت کو زبردستی اور اس میں بی بی روٹ چھوٹنے کے حوالے سے کئی اقدامات کئے ہیں تاہم اس کے باوجود خاطر خواہ نتائج برآء نہیں ہوئے ہیں۔ پچھلے چند سال کے دوران محکمہ باغبانی نے سب کی طرح ہی اخروٹ کی بھی بانی و بھٹی پالیسیاں پر زور دینا شروع کر دیا جس سے اخروٹ کی زوال پزیر صنعت کے احیاء کے لیے کچھ امیدیں پیدا ہو گئی ہیں مگر یہ سب بے کفایت ہے کیونکہ اس حوالے سے کوئی مشن تریب و ترقی ہے یا نہیں۔ پاپور کے دھرمانی کھیتوں میں مسس اگے جانے والے عالمی شہرت یافتہ مزارعین کی صنعت کو زبردستی اور اس کو بیدار بنانے والے اقدامات کی غرض سے حکومت نے قومی مزارعین مشن تریب و ترقی یا۔ ایڈیٹری فیلڈ کو فروغ دینے کے لیے اسی طرح سے "نیشنل لیونڈر مشن" مرتب کیا گیا اور دونوں کے خاطر خواہ نتائج برآء نہ ہو رہے ہیں۔ اسی طرح سے ضرورت اس بات کی ہے کہ اخروٹ کی فصل کو بڑھانے اور اس صنعت میں بی بی روٹ چھوٹنے کی غرض سے کوئی مشن تریب و ترقی یا جائے تاکہ کھانسی نواک سے مالا مال اس نایاب خشک میوہ کو زوال پزیر ہونے سے بچایا جاسکے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ کوئی درود لکھنے والا متعلقہ حکام سامنے آئے جو ایک چارہ ساز اور ایک غمگسار بن کر اس صنعت کے احیاء کو پیش کرے۔

## پانی ضمانت حیات

تحریر ڈاکٹر ساجد خاں کوانی

"پانی" اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی بڑی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا ہے کہ: "وَجَعَلْنَا مِزَانَ الْقِسْطِ وَالْكَوْثُرَ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ" (۱۲: ۲۰۳) ترجمہ: اور ہم نے پانی سے ہر ذرہ چیز پیدا کی، کیا وہ (ہماری اس خلاقیت کو) نہیں مانتے؟ پانی سے پیدا ہونے والے پانی سے ہی بقائے حیات ہے۔ بچہ ماں کے پیٹ میں پانی میں ہی تیرتا رہتا ہے اور پھر اس دنیا میں وارد ہوتا ہے۔ زمین سے اگلے والی کل نباتات پانی سے تخلیق ہوتی ہیں، اگر پانی میسر نہ آئے تو زراعت تو دم ہی توڑ دے۔ قدرت نے زمین اور اہل زمین کے لیے پانی کی فراہمی کا ایک شاندار نظام تخلیق کیا ہے اور اسے اس طرح خود کار طریقے سے چلا دیا ہے کہ کھیتنے والے کی تھکن دیکھ کر جاتی ہے۔ سب سے پہلے اللہ تعالیٰ بہترین مخلوق ہے۔ تیز و صوف کی تمنا سے سمندروں سے پانی کے بخارات بنتے ہیں، اپنے ٹکٹے وزن کے باعث ہوا میں اٹھتے ہیں اپنے ٹکٹوں پر اٹھتے ہیں۔ یہ بخارات جمع ہوتے ہوئے کچھ وقت میں گھوم گھومتی ہیں شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ قدرت ان کے اندر رخن کھرج بھی ڈالتی ہے اور یہ گرجتی ہوئی اور شور مچاتی ہوئی بجلیاں اللہ تعالیٰ سے یہ سب اپنے سفر کا آغاز کر دیتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے یہ گھٹے بادل روٹی کے کالوں کی طرح آسمان پر نمودار ہوتے ہیں اور اگلے ہو کر اگلے ہی چلے آتے ہیں۔ سمندروں سے پہاڑوں تک کاسٹر یا اللہ تعالیٰ کے حکم سے دنوں دنوں میں گئے کر لیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی شان ہے کہ پانی سے ہمیں ان بادلوں کی منزل کے لیے اس جگہ پر چلا پیدا کر دیا جاتا ہے۔ اس خلا کو پر کرنے کے لیے یہ بادلوں کے قافلے جوق در جوق کوٹھڑے ہو جاتے ہیں۔ ان بادلوں کے راستے میں اونچے اونچے، بلند قامت اور یونیٹیکل پہاڑی سلسلے آ جاتے ہیں، جوان کے بہاؤ کے سدھارہ بنتے ہیں اور یوں قدرت ان بادلوں کو نیچے کر پھاڑوں کو کبیرا سب کر دیتی ہے۔ یہاں تک پانی کے سفر کا پہلا مرحلہ مکمل ہو جاتا ہے۔ پانی کا یہ پہلا مرحلہ مانع سے ہوائی شکل اور پھر فوس شکل میں پانی کی موجودگی پر منتج ہو جاتا ہے۔

تعالیٰ نے زمین کے درجہ حرارت کو قابل حیات بنانے کے لیے یہ نظام تشکیل دیا ہے کہ برف کے بڑے بڑے پہاڑ، توڑے اور برفانی میدان اور برفانی سمندر وغیرہ درجہ حرارت کو ایک خاص حد سے بڑھنے نہیں دیتے جس سے مخلوقات کو زندہ رہنے کے وافر امکانات میں قابل قدر مسلسل باقی رہ جاتا ہے۔ اگر زمین کا درجہ حرارت ایک خاص حد سے آگے نکل جائے تو شدت حدت کے باعث پیلہ مرحلے میں چھوٹی مخلوق اور پھر بڑی مخلوق بھی درجہ بدرجہ موت کے مناسبتیں جاتے لگے جبکہ نباتات بھی اس بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کی تاب نہ لائیں اور یہ سب پانی کی کمی اور قلت کے باعث ممکن ہوا۔ سال کے جس دورے میں سورج کا طواف کرنے والی زمین سورج کے بہت قریب ہو جاتی ہے تو برف کے سب ذخیرے پگھلتے ہیں۔ قطرہ قطرہ پانی ابل آ کر دریاؤں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ دریاؤں بہاؤ پھیلے پہاڑی راستوں سے ہوتا ہوا، شور مچاتا، چھلتا، چھلانگتا، اور آبشاریں

بنادیتی ہے۔ اس طرح بادل پہاڑوں پر برسنے کی بجائے میدانی علاقوں پر ہی اپنے قطرے چھاد کر دیتے ہیں۔ زمین کے ایک خاص موسم میں جب فصلیں تڑپ کر جاتی ہیں اور انسان کی بار بار آسمان کی طرف اٹھتی ہوئی نگاہیں رحمت خداوندی کی منتظر ہوتی ہیں تب اللہ تعالیٰ اپنی خاص رحمت سے بادلوں کا رخ میدانوں کی طرف موڑ دیتا ہے اور اپنی قدرت کاملہ سے پانی میدانی فصلوں کو سیراب کر دیتا ہے اور انسانوں کے چہرے خوشی سے گلے اٹھتے ہیں۔ بعض اوقات موسم کی شدت اس قدر زیادہ ہو جاتی ہے کہ انسان گرمی سے پگھلتے لگتے ہیں، ایسی صورت میں رحمت خداوندی ایک بار پھر جوش میں آتی ہے بارش کی ہوندریں میں رحمت بھی پیدا کر کے موسم کو خوشگوار بنا دیتی ہیں۔ اسی طرح جب بھی بارش ہونے ایک مدت گزر جاتی ہے تو زمین سے اٹھنے والا گرد و خراب فضا کو اس قدر آلودہ کر دیتا ہے کہ انسانوں کے گلے اس کی تاب نہیں لاسکتے اور بیمار یاں پھیلا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس



بنا ہوا، چھیلوں اور کار پر سے گزرتا ہوا اور چٹانوں سے سر ٹکراتا میدانی علاقوں میں چٹکتا جاتا ہے۔ اب یہ پانی انسانی مستقبل کے لیے ذریعہ حیات بن چکا ہے۔ میدان پانی علاقوں میں اس پانی کو بڑے بڑے ذخیروں میں جمع کر لیا جاتا ہے، اس کی قوت بہاؤ سے کارخانوں کا پانی چلا یا جاتا ہے اور دکانیں کرائے بنانے سے لے کر کھجلی بنانے اور بڑی بڑی مشینوں کو چھنڈا کر نیک کا کام بھی اس پانی سے لیا جاتا ہے۔ میدان علاقے مسکنوں کی پانی پر بنا ہوا اس سے نہریں نکالی جاتی ہیں اور نہریں نظام سے پھر زرعی زمین کی سیرابی اور پھل پھولوں کی آبدار کاری جیسا کام بھی اس پانی کے ذمے ہے۔ جہاں جہاں سے دریا گزرتے ہیں وہاں پر زمین پانی کی سطح بھی انسانی وسوسوں تک پہنچ جاتی ہے اور دیتی و برتی کوئیں انسانی کھریلو ضرورت پوری کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔ انسانی ضروریات سے بچا ہوا اور دیگر قافلے و ناقابل استعمال پانی ایک بار پھر شال سے جنوب کی طرف بڑھتا ہوا دریاؤں میں بہتا ہوا سمندری گہرائیوں میں پہنچ جاتا ہے اور یوں پانی کی گردش کا دوسرا مرحلہ مکمل پورا ہونے کے بعد یہ پانی پہلے مرحلے میں بار دیگر شمولیت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ صدیوں اور قرونوں سے قدرت کا یہ کارخانہ اللہ تعالیٰ کی نگرانی میں چل رہا ہے اور جب تک اللہ تعالیٰ چاہے گا چلتا رہے گا۔

میں بیوی کے تعلقات کی اساس و بنیاد آپسی محبت ہے، اس محبت کا تقاضہ یہ ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ رہیں، خوشی و غمی میں ایک دوسرے کے رفیق بن کر رہیں، ایک دوسرے سے مشکلات اور پریشانیوں بیان کرنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہوتا ہے، دونوں مل کر بچے کی تربیت کرتے ہیں، مرد باہر کا گھر بنا رہتا ہے اور عورت گھر کے داخلی امور اور روٹی نظام کو دیکھتی ہے، روزی روٹی اور نان و نفقہ شریعت نے شوہر کے ذمہ کیا ہے، تاکہ عورتیں اس بھینسے سے آزاد رہیں، اور اپنی پوری توجہ گھر کے نظام کی درنگی اور بچوں کی پرورش و پرورش پر مرکوز رہیں، شریعت اسلامی میں اس رشتہ کی قربت کے لیے ایسی تعبیر اللہ رب العزت نے اختیار کی کہ اس سے زیادہ قربت کا

معزز زوج صاحبان کا ذہن نہیں گیا، عدالت کا خیال ہے کہ بیوی کوئی منقولہ جائیداد نہیں ہے کہ شوہر ساتھ ساتھ لے کر گھومتا اور چلتا ہے، اگر بیوی اس کے ساتھ رہتا نہیں چاہتی ہے تو شوہر اپنی خواہش کے باوجود بیوی پر دباؤ نہیں بنا سکتا کہ وہ اس کے ساتھ رہے، یہ بات عدالت نے ایک غرضی پراساعت کرتے ہوئے بھی سماعت کے دوران جسٹس مدن لویو اور دیگر جج گپتا کی مشورہ کثیف نے شوہر پر

سال کی عمر سے قتل شوہر کا جنسی تعلق قائم کرنا تا بلکہ کے زمرے میں آگے اور عورتوں کو ہراساں کرنے، تشدد برتنے اور ریپ (عصمت دری) کی جوڑا ہے وہ انہیں دی جانے گی، انہارہ سال کے بعد بھی اگر کسی نے بیوی کی مرضی کے بغیر جنسی تعلق قائم کیا تو وہ بھی عصمت دری شمار ہوگی، اور بیوی چاہے تو اسے تیل کی ہوا کھلا سکے گی، عدالت عظمیٰ (پریم کورٹ) نے عورتوں کے حقوق کے

## آزادی نسواں اور فریب کاری



کوئی تصور نہیں ہو سکتا، قرآن کریم میں اللہ نے میاں بیوی کو ایک دوسرے کا لباس قرار دیا، لباس جسم سے چھنا ہوتا ہے، مرد بیوی کی گری سے بچتا ہے، جسمانی جھوپ کی پردہ پوشی کرتا ہے، اسی طرح زن و شو اسلامی تعلیمات کے مطابقت

خوالہ سے ایک فیصلہ میں بات کی ہے وہ فاضل جج صاحبان کے نزدیک حقوق نسواں کے تحفظ کی ایک صورت ہے، لیکن اس سے خاندان ٹوٹ کر رہ جائے گا، اور عورتوں کے نام نہا حقوق کے نام پر شوہر کی کئی نئی ہوگی، اس کی طرف

آزادی نسواں اور حقوق نسواں کے نام پر پوری دنیا میں جوتلائے ہو رہے ہیں، اور جس طرح عورتوں کو بازاریک زینت بنا دیا گیا ہے وہ کسی سے مخفی نہیں، منصف نازک کی عریاں تصویر کے بغیر سماج کی ذہنی یک مارکیٹ میں نہیں آتی، منصف حامی نے آزادی کے نام پر جسم کی نمائش، کلیوں میں رقص و سرور کی فن کاری اور اداکاری یہ سب عورتوں کو سزاوار قرار دیا اور ان کی آبروریزی تک آسانی سے پہنچنے کے لیے مغرب نے ہتھیاروں کے طور پر شروع کیا تھا، مشرق نے اس کی نقالی کی اور یہاں بھی عورتوں کو نچا ناٹیشن ہو گیا، فن کے نام پر، ثقافت و تہذیب کے خوالہ سے انہیں ہنگامہ کر دیا گیا اور اب تو سب صورت حال ہے کہ عورتیں "کاسیٹ عاریات"، ملبوس ہو کر بھی ننگی نظر آتی ہیں اور وہ بھی جتنی کہ اس سے ان کا حسن دو بالا ہو رہا ہے، ان کی پڑرائی ہو رہی ہے، اور ان کے جلوے دنیا کی آنکھوں کو کچھ کر رہے ہیں، اسی حال ہی میں پاکستان کی بعض عورتوں کا یہ نعرہ اخبارات کی زینت بنا تھا کہ "میرا جسم میری مرضی" یعنی وہ جس طرح چاہیں گی، اپنے جسم کی نمائش کریں گی اور جس کے ساتھ راحت گزارنے کی مرضی ہوگی اپنا جسم پڑوس دیں گی، مذہب، اخلاق، کیکر لکڑ و کردار، سماجی بندھن اور تہذیبی روایات سب کا جنازہ اس جھلنے نکلنے والے لوگ تالیان پیت رہے ہیں کہ عیاشی، فحاشی، بدکاری، زنا کاری کی راہ آسمان ہو گئی ہے، اور عورتیں خوش ہیں کہ ہم آزاد ہیں، ہمارے رسم و رواج کی حکومت نہیں ہے۔

**میاں بیوی کے تعلقات کی اساس و بنیاد آپسی محبت ہے، اس محبت کا تقاضہ یہ ہے کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ رہیں، خوشی و غمی میں ایک دوسرے کے رفیق بن کر رہیں، مشکلات اور پریشانیوں بیان کرنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہوتا ہے، دونوں مل کر بچے کی تربیت کرتے ہیں**

مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے، یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے





