













### تیل ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتے ہیں؟

عائشہ شفیق

جب سر کے بال چھوٹے ہوتے تھے تو دادی اماں پکڑ کر سر میں تیل کی مالش کرتی تھیں اور پھر سر کو چھینا ہاتھ دیتی تھیں۔ دو دن چھینا بندھی رات ہی تیسرے دن چھینا اٹھو کر سر دھوتی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج سر کے بال گھنے سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی سے پاک ہیں لیکن آج زمانہ بدل گیا اور لوگوں نے اپنے سر میں تیل کا نام ہی چھوڑ دیا۔ نوبت یہاں تک آچکی ہے کہ چھوٹی عمر ہی میں سر کے بال سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔

بالوں کے بہت سارے مسائل نے جنم لے لیا ہے۔ اگر بچوں کے سر میں تیل لگائیں تو وہ لگائے ہی نہیں دیتے۔ جو جوان لڑکے لڑکیاں بھی تیل لگانا گوارا نہیں کرتے۔ آج کل کی نوجوان نسل مارکیٹ میں آنے والے نئے نئے مختلف برانڈز کے تیلز سے بہرہ ور ہوتے ہیں۔ ان تیلز کو لگایا کر پڑاؤٹ لگنے سے شروع ہونے والے ہیٹن اب چھوٹے چھوٹے شہروں اور قصبوں تک کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔ تاہم کاؤں میں آج بھی ماہی تیل کی کوئی کمی نہیں ہے۔ اس سے سر میں تیل لگانا کرس کر چھینا ہاتھ دیتی ہیں۔ بزرگ خواہتیں بھی تیل لگانے سے بالوں کی مشورہ لیتے ہیں۔ اور بال تیزی سے بڑھنے کے ساتھ ساتھ گھٹنے بھی ہوتے گئے ہیں۔ یہ بات دل کو بھی بھی لگتی ہے کیونکہ آج بھی بزرگوں کے بال دیکھیں تو گھٹنے ہی دیکھیں گے۔

آج کل اکثر تیل کو مٹا ہے کہ بال بہت کمزور، روکھے اور سفید ہو گئے ہیں، بہت گرتے ہیں، بال لمبے نہیں ہوتے۔ اگر سوچیں اتوں اس کی وجہ یہی ہے کہ ہم اپنے بالوں کی صحت اور ان کی خوراک پر توجہ ہی نہیں دیتے۔ جب ان پر توجہ نہیں دی جاتی تو پھر بڑے ہونے پر بالوں کی بیماریوں کا لاحق ہو جاتا ہے۔ کیا آپ نے بھی سوچا ہے کہ آپ کے بالوں کو کون سا خوراک مل رہی ہے یا نہیں؟ اور یہ کہ آپ اپنے بالوں کی درست طریقے سے روزانہ صفائی کر رہی ہیں یا نہیں؟ بالوں کی صحت کیلئے مختلف قسمی شیمو، کنڈیشنر اور ٹونک آزماتے جاتے ہیں لیکن تیل کی طرف کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ اگر آپ کی خوراک میں سے کہ آپ کے سر کے بال گھنے، سیاہ، چمک دار ہونے کے ساتھ ساتھ خشکی و دسری سے بھی محفوظ رہیں تو پھر سر میں سرسوں کا تیل لگانا شروع کریں اس قدر زیادہ لگائیں کہ وہ بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے تاکہ بالوں کی نشوونما میں اپنا ٹھیکہ طرح سے کردار ادا کرے۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ صرف تیل بالوں ہی کیلئے ضروری نہیں ہوتا بلکہ مختلف اقسام کے تیل درودوں سے نجات کیلئے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً کلونجی کا تیل

عدیہ تیل کو کھانسی، کھانسی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔ اس کیلئے فقط نظر سے روغن کلونجی یا زیتون، فاج، دسم، جلدی امراض کے ساتھ ساتھ امراض قلب، خشکی اور درد دور کرنے کے علاوہ بالوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل

عدیہ تیل کو کھانسی، کھانسی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے۔ اس کیلئے فقط نظر سے روغن کلونجی یا زیتون، فاج، دسم، جلدی امراض کے ساتھ ساتھ امراض قلب، خشکی اور درد دور کرنے کے علاوہ بالوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

سرسوں کا تیل بھی جسم کی مالش اور بالوں کو لگانے کے علاوہ کھانے پکانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف جسم میں کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکتا ہے بلکہ جراثیم اور بیکٹیریا کے برعکس جسم میں چربی اور وزن کو بھی بڑھانے سے روکتا ہے۔ اسے چھانسی تیزی کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ کھانا پکانے سے پہلے سرسوں کے تیل کو اچھی طرح کھول لیا جائے تو اس میں پکائے گئے سارے کے تیل بھی جسم میں دھرتے ہیں۔ سرسوں کے تیل سے سر کے بالوں کی روزانہ مالش بالوں کو گھٹا اور چمکدار بنانے کے علاوہ دسری جلد کو خشکی و دسری سے نجات دہانے کے علاوہ بھی مفید ہے۔ اس سے دماغ کو بھی تروتازہ اور سکون ملتا ہے۔

ناریل کا تیل

ناریل کا تیل بالوں میں لگانے سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جاتا ہے بلکہ یہ بالوں کو نرم و ملائم، چمک دار اور لمبا کرتا ہے۔ اس کی قدرتی خوشبو تازگی کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ واضح رہے کہ ناریل کا تیل بھی کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ اور نیچا اور نیچا کا تیل

آملہ اور نیچا اور نیچا کا تیل بالوں کی صحت اور ان کی خوراک پر توجہ دینا ضروری ہے۔ اس سے سر کے بالوں کی روزانہ مالش بالوں کو گھٹا اور چمکدار بنانے کے علاوہ دسری جلد کو خشکی و دسری سے نجات دہانے کے علاوہ بھی مفید ہے۔ اس سے دماغ کو بھی تروتازہ اور سکون ملتا ہے۔

چھیلی کا تیل

چھیلی کا تیل بدن کو تروتازہ کرتا ہے۔ اس لئے کمزور اشخاص اور لافریبوں کو چند قطرے دو دو ملا کر بنا کر اپنی منیہ ہے۔ اپنی افادیت کے ساتھ ساتھ یہ خاصا گرم ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ اس تیل کا استعمال لڑکوں کے مشورے کے بعد ہی کرنا چاہیے۔ گھٹنا، جوڑوں، ہڈیوں اور ہڈیوں میں درد کی صورت میں اگر چھیلی کے تیل سے مالش کی جائے تو درد کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ چھیلی کے تیل کی افادیت کے پیش نظر وہ اس کا کھانا پکانے میں بھی تیار کرتی ہیں تاہم ایک بار پھر تازہ کبیرہ

## آبی آلودگی کیوں؟ کیسے قابو پایا جائے؟



آبی آلودگی اور پھوسوں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی گلیز سے سیوریج لائنوں تک گھورین شدہ سالونیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک شہید شدہ ذریعہ ہے۔

آبی آلودگی اور پھوسوں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی گلیز سے سیوریج لائنوں تک گھورین شدہ سالونیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک شہید شدہ ذریعہ ہے۔

آبی آلودگی اور پھوسوں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی گلیز سے سیوریج لائنوں تک گھورین شدہ سالونیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک شہید شدہ ذریعہ ہے۔

آبی آلودگی اور پھوسوں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی گلیز سے سیوریج لائنوں تک گھورین شدہ سالونیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک شہید شدہ ذریعہ ہے۔

آبی آلودگی اور پھوسوں کی افزائش کا وہ بن سکتا ہے۔ ڈرائی گلیز سے سیوریج لائنوں تک گھورین شدہ سالونیس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک شہید شدہ ذریعہ ہے۔

سید ارجمان

دنیا میں کم از کم ایک ارب لوگوں کو پانی کی کمی کا مسئلہ درپیش ہے اور 2.7 ارب انسان ایسے ہیں جنہیں سال کے کم از کم ایک مہینے میں پانی کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

حال ہی میں دنیا کے پانچ سو بڑے شہروں کا سروے کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ ہر چار میں سے ایک شہر پانی کے باؤ سے دو چار ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق یہ وہ صورت حال ہے جب پانی کی سالانہ مقدار 1700 مکعب میٹر (17 لاکھ لیٹر) فی کس سے کم ہو جائے۔ بہت سے لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوئی کہ لندن میں بھی پانی کی فراہمی باؤ کا شکار ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ وہاں بہت بارش ہوتی ہے، لیکن لندن میں بارش کی مقدار چیرس اور نیو یارک کے مقابلے میں کم ہے اور یہاں 80 فیصد پانی دریاؤں سے آتا ہے۔ گریٹر لندن اتھارٹی کے مطابق 2025 تک شہر میں پانی کی کمی پڑنا شروع ہو جائے گا اور یہ مسئلہ 2040 تک سنگین شکل اختیار کر لے گا۔ عالمی ادارہ صحت (ڈیو ایچ او) اور اقوام متحدہ کے پانی سے متعلق ادارے 'ہیڈ ہینٹ' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

پاکستان میں پینے کے پانی کی قلت کی گزشتہ سال جاری ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ گندے پانی کا استعمال ملک میں 30 فی صد بیماریوں کا سبب ہے اور 40 فی صد اموات بھی اس کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تعلیم کے ساتھ ساتھ پانی کے ماحول کیلئے تحفظ میں حصہ لینے کے لیے عملی سرگرمیاں بھی ہونی چاہئیں جیسے پینل کے اطراف کوڑا کرکٹ اٹھانا، کچرا سمنڈ میں نہ ڈینگانا۔ ان لوگوں کے لیے جو ماحولیات کے شعبے میں کام کرتے ہیں، وضع اطلاق کے لیے گندے پانی کے علاج کے نئے طریقوں کو تلاش کرنا اور پانچواں پیشہ ضروری ہوتا ہے۔

گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر لٹکانے کی ضرورت ہے۔ مکانات اور صنعتوں کی تعمیر ڈریجنگ، گلیز اور سیوریج لائنوں کے لیک ہونے سے زہنی پانی میں کورو فارم کے ساتھ ساتھ دیگر آلودگیاں شامل ہو سکتی ہیں اور جب بروقت مرمت نہ کی جائے تو، رستے والا پانی تلخ پراکتا ہے

اس کی ایک رپورٹ کے مطابق صنعتیں بہت زیادہ فضلہ پیدا کرتی ہیں اور ویٹ منجمنٹ کا مناسب نظام نہ ہونے کے

### زیادہ اہم لگتی ہیں۔ سو یا تیل نے ہم سے ہمارا وقت چھین لیا ہے۔

ہے۔ خاص طور پر سوشل میڈیا ہمارے لیے زیادہ ضروری ہو گیا ہے۔ بسوٹ اس کے کہ ہم اپنے بچوں کو وقت دیں، انہیں اسلامی اور دیگر سبق آموز کہانیاں سنائیں، ان سے باتیں کریں، انہیں سکھائیں کہ وہ کیسے اچھے انسان اور مسلمان بن سکتے ہیں۔ یہ چہیت ماں اور لڑکی زیادہ تربیت کی ذمہ داری خواتین پر عاید ہوتی ہے۔ اسی لیے ہمیں اپنا حاسب کرنے کی ضرورت ہے کہ کیا ہم واقعی اپنی اولاد کو اچھی انسان سے بچانے کے لیے اچھے جدوجہد کر رہے ہیں یا نہیں؟ دنیاوی نقصان سے بچانے کے لیے کتنے ہیں؟

بچوں کے اگر احتیاطات میں تہمیر آئی ہے یا کسی مضمون میں کم زور ہو تو ہم کتنے ہی گمراہ ہو جاتے ہیں۔ کیا یہ ایک دو دو ماہر سے اچھا مسلمان بنانے کے لیے کرتے ہیں؟ بچوں کو دماغ سادہ سخی کی طرح ہوتا ہے جو ہم ابتداء میں سکھائیں گے وہ کبھی نہیں گے۔



اولاد کی تربیت

www.islamicinfo.org/ur

اولاد کی خوشی اور ان کی بے جا فرمائش پوری کرنے کے لیے والدین جائز ناجائز طریقے سے مال کھاتے ہیں، ان کی فرمائشیں خلا طریقے سے پوری کریں گے اور انہیں مشکوک رزق کھانے کی ذمہ داری دے دیتے ہیں۔

## تربیت اطفال مگر کیسے!۔۔۔۔۔!

آپ نے غور کیا ہے کہ ہم اس بات سے پریشان ہیں کہ

بچے کو پائیں سنتے، پہلے کے بچوں میں جو فرماں برداری تھی وہ آج بھری نہیں آتی، ایسا کیوں ہے۔۔۔؟

پہلے لوگ اپنے بچوں کو چھتا وقت دیتے تھے اتنا نہ سہی لیکن پھر آج وہ انہیں وقت دیتے ہی ہیں۔ لیکن پہلے بچوں کی جائز فرمائشیں بھی اس طرح پوری کی جاتی تھیں کہ انہیں اس کی قدر

رہے، آج ان کے منہ سے جو کچھ ہے اور وہ پورا ہوجاتا ہے۔ پہلے گھروں میں کتنے اور شہر داروں سے ملنے کا وہ ان تھا آج چاہے کوئی بھی چھٹی کا دن ہو کسی پارک یا ریسورٹ میں تو شاپنگ مال کی نذر کرنا نہیں بن گیا ہے۔

کے ساتھ ہمارے روئے مختلف ہوتے ہیں، اور یہ اس لیے ہے کہ ہم سب بھی ایک جیسے نہیں ہیں، ہم میں سے ہر ایک کو اللہ نے مختلف صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے، جسمانی، ذہنی اور مالی تفریق بھی نہیں ایک دوسرے سے مختلف بناتی ہے۔ لیکن اس سب کے باوجود والدین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو دنیا بھر کی خوشیاں دیں، چاہے انہیں کچھ بھی اور کتنی ہی محنت پڑے، اور یہ خواہش فطری ہے اس میں کوئی دو رائے اور کوئی اختلاف نہیں ہے۔ اگر یہ خواہشات مثبت اور اپنے دائرے کے تھیں گے ساتھ ساتھ تو اپنے ملک و قوم کی خدمت بھی اس طریق سے کر سکتے ہیں۔

لیکن ان سب خلائق کے باوجود کچھ والدین میں اپنی اولاد کے معاملے میں دوسرے کی انتہا بھی دیکھی جاتی ہے۔ ایک تو یہ کہ والدین اپنے بچوں کو بہت زیادہ لاپرواہی میں رکھتے ہیں اتنا کہ بچے ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں، اور یا پھر انتہائی سختیاں کرتے ہیں کہ بچے اپنا اعتماد دیتے اور والدین سے ڈر ہو جاتے ہیں۔ اولاد کی تربیت میں مہارتوں کی بہت ضرورت ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنی اولاد کو دنیا بھر کی آسائشیں دے دیں، اچھے کپڑے پہنا دیں، اچھے اسکول میں پڑھا دیں یہ کافی ہے اور ہم نے اس طرح ان کا حق ادا کر دیا لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ اصل حق ان کا یہ ہے کہ ان کی اچھی تربیت کی جائے، اچھا انسان اور باہل مسلمان بنایا جائے لیکن سوال یہ ہے کہ کیسے ممکن ہے۔۔۔؟



اسلام کی سبھی محض کو دکھ، تکلیف، دھوکا یا فریب دینے کی طبعی اجازت نہیں دیتا، بل کہ وہ تو ہر ایک کے ساتھ حسن اخلاق سے پیش آنے کا حکم دیتا ہے اور یہی حسن اخلاق تھا کہ آج دنیا مسلمانوں سے بھری ہوئی ہے۔ حسن عمل اور حسن اخلاق قرب رب کریم کا پہلا ذریعہ ہے۔ قرآن کریم و احادیث مبارک ان دونوں معاملات کو نہایت شرح و بسط کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

یہ انسان کے دل کی آواز ہے۔ اگر ایک شخص بے طے کرتا ہے کہ وہ دنیاوی ذات سے کسی نقصان نہیں پہنچائے گا، کسی پر بظور ظلم کے پہنچائیں تو اسے گاہ ہر ایک کے کام آئے گا اور فرمان نبوی دیا ہے، مل آپ کیلئے ان پر عمل کر کے دکھایا جی ہے۔

## چھوٹی نیکی بڑا اجر

حاجی محمد حنیف ظہیب

اسلام دنیا کا واحد دین ہے جو حقوق العباد اور حقوق اللہ پر بالخصوص زور دیتا ہے اور انسان کی عزت نفس کا خیال کرتا اور دوسروں کو اس کی تعظیم کا حکم دیتا ہے۔ دین اسلام میں سنات کو قرب الہی کا ذریعہ بنا لیا ہے۔ صوم و صلوة، زکوٰۃ و حج کے علاوہ بھی بے شمار طبع سنات بیان کیے گئے ہیں جس کی ادائیگی سے بندہ اپنے رب سے قریب اور محبوب خدا ﷺ کی نگاہ میں محبوب ہوجاتا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ہر نبی و رسول کے لیے سکراد یا بھی صدقہ ہے۔ راستے سے کاٹنا یا بھی صدقہ ہے۔ ہجو کے کوکھا یا کھلا دینا اور لہاس سے محروم کو کپڑے پہننا یا بھی صدقہ ہے۔ کسی خیر، غریب، مسکین، فقیر کے سر پر دست

دینا، ہر ایک کے کام آئے گا اور فرمان نبوی دیا ہے، مل آپ کیلئے ان پر عمل کر کے دکھایا جی ہے۔

