



بہمنیٹر ٹرانس سے متعلق پیشگوئی کردی

WATTAN
The Urdu Daily

بدگام

وطن

روزنامہ

منگلوار

04 فروری 2024

TUESDAY
04-FEBRUARY-2025

صفحہ
08

صفحہ
08

پنچری کارڈٹ اسپنہ ساتھیوں کو دیا

The Urdu Daily WATTAN Budgam

RNI No. JKURD/2011/37141

قیمت: 02 روپے

صفحات: 08

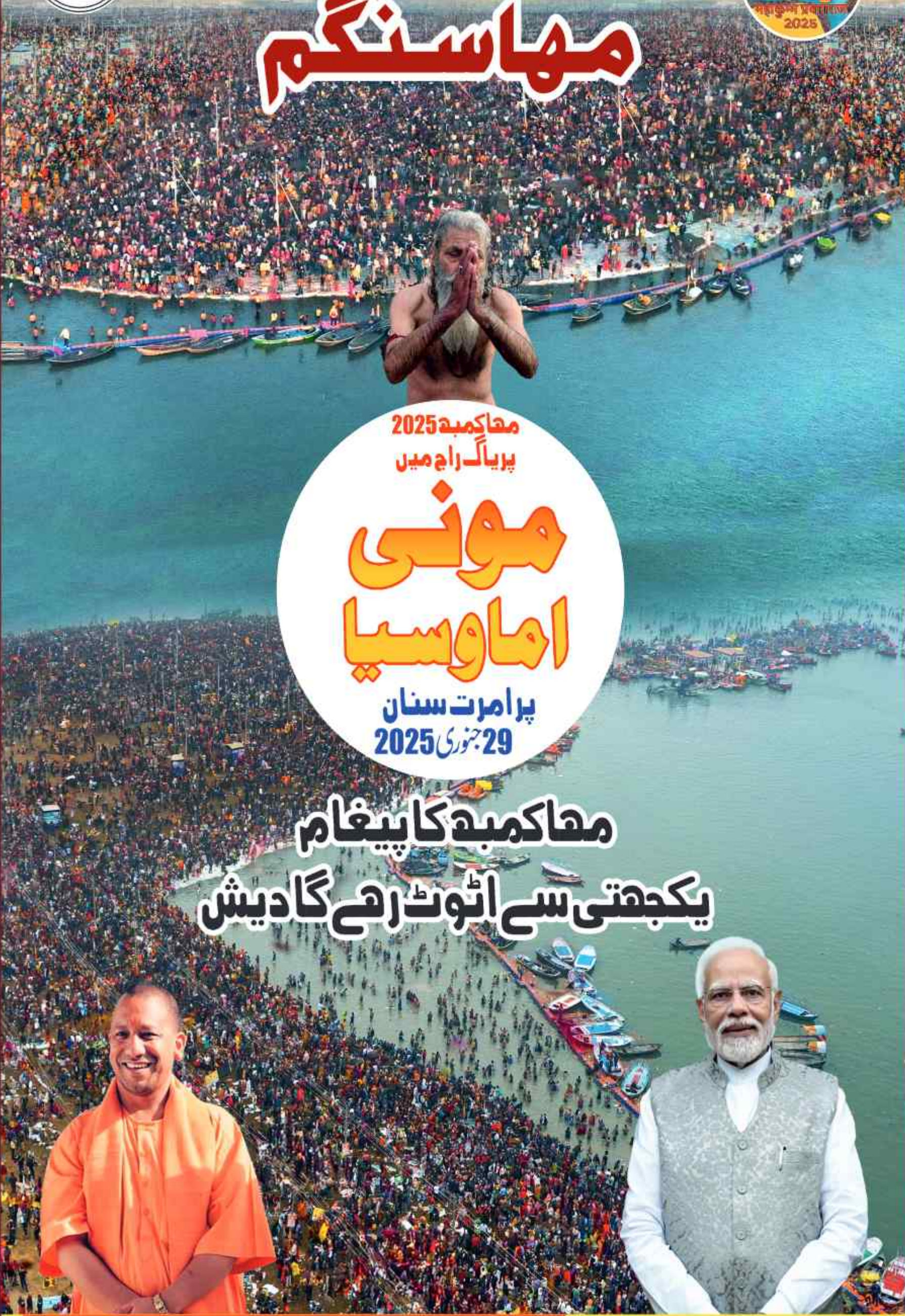
شمارہ نمبر: 28

جلد: 15



عقیدہ اور یکجہتی کا

مہاسنگم



مہاکمبہ 2025
پریاگ راج میں

مونی اماوسیا

پرامت سنان
29 جنوری 2025

مہاکمبہ کا پیغام

یکجہتی سے اٹوٹ رہے گا دیش



آنے والے مقدس غسل کے تہوار

بسنت پنچمی 3 فروری 2025 | ماگھ پور نیما 12 فروری 2025

مہاشیور اتری 26 فروری 2025



بہی باغ کو لگام میں دن دھارے مسلح ملی ٹینوں کی فائرنگ

سابق فوجی اہلکار ازجان

اہلیہ اور معصوم بچی زخمی، علاقے کا محاصرہ اور تلافی آپریشن



سرینگر 03 فروری //
جنوبی ضلع لوگام کے بہی باغ علاقے میں
اس وقت سٹی کا ماحول پھیل گیا جب مسلح
ملی ٹینوں نے سابق فوجی اہلکاروں اور اس کی
بچی اور ایک معصوم بچی پر اندھا دھند
گولیاں چلائی جس کے نتیجے میں سابق
فوجی اہلکار رقتہ اہل بن گیا جبکہ اہلیہ اور
بچی اسپتال میں زیر علاج۔۔۔ 101

انسانی دخل اندازیوں اور غفلت شعاریوں سے

جموں و کشمیر میں جنگلوں کو سنگین خطرات لاحق

سرینگر 03 فروری 11
جموں و کشمیر کے معتدل آب و ہوا اور
یہاں کی قدرتی خوبصورتی میں ہزاروں
ہیکٹر پر پھیلے سرسبز و شاداب جنگلوں کا
نمایاں رول رہا ہے اور ساتھ ہی ماحولیاتی
توازن میں بھی جنگلات کا کردار اہم
رہا ہے لیکن گزشتہ دو سے تین دہائیوں
کے دوران جنگلوں میں بڑھتی انسانی دخل
اندازیوں، سرگرمیوں اور غفلت
شعاریوں سے نہ صرف سبز سونے کو
نا قابل تلافی نقصان پہنچا ہے بلکہ جموں
و کشمیر کا ماحولیاتی توازن بگڑ جانے کے
اثرات اب یہاں کی مونی صورت حال یا
مونی تغیر پتہ دل پر بھی عیاں ہو چکے ہیں
۔۔۔ کے این ایس۔۔۔ 102

ملک کی تمام ریاستوں میں ڈبل انجن والی

بھاجپا حکومت گزشتہ 10 سالوں میں ترقی کر چکی ہے

سرینگر 03 فروری //

ملک کی تمام ریاستوں میں ڈبل انجن
والی بی سی پی کی حکومت گزشتہ 10
سالوں میں ترقی کر چکی ہے۔ لیکن دہلی
پہنچے رہ گئی ہے کیونکہ تمام آدی پارٹی
بہانے بناتی ہے اور مرکز کے ساتھ لڑائی
کرتی ہے کی بات کرتے ہوئے مرکزی
وزیر داخلہ امت شاہ نے کہا کہ بی سی
پی واحد پارٹی ہے۔۔۔ 103

آئندہ 24 گھنٹوں کے دوران خراب موسمی

صورت حال کے بیچ درمیانی درجے کی برفباری کا امکان



سرینگر 03 فروری //
24 گھنٹوں کے دوران خراب موسمی
ادوی کشمیر میں دن بھر ٹھکی دھوپ نکلنے
کے بیچ محکمہ موسمیات نے آئندہ
ہوئے بھاری سے۔۔۔ 104

مذہبی شناختوں سے جڑے تنازعات سے

بچنے کیلئے خیالات کا آزادانہ بہاؤ ضروری ہے

سرینگر 03 فروری //

تنازعات سے مل پر توجہ مرکوز کرنے کی
ضرورت پر زور دیتے ہوئے قومی سلامتی
کے مشیر اجیت ڈول نے کہا کہ مذہبی
شناختوں سے جڑے تنازعات سے بچنے
کیلئے خیالات کا آزادانہ بہاؤ ضروری
ہے۔ کسی این آئی مائینزنگ ڈیک کے
مطابق بی بی سی کے عالمی کتاب میلے میں
ایک بھر سے اجتاج سے خطاب کرتے
ہوئے قومی سلامتی۔۔۔ 105

محکمہ اطلاعات اور تعلقات عامہ، اتر پردیش

mahakumbh_25/ upmahakumbh MahaKumbh_2025 https://kumbh.gov.in/

گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928

پیٹھا کدو



دیا جاوید

غذائیت سے بھر پور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں خراساں بہت کم ہوتے ہیں۔ اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon، Ash Gourd، White Gourd اور Pumpkin وغیرہ۔ اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae فیملی ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے اٹلی یا چائنا کا ماہیاتی ٹیکنیکی میں کاشت کیا جا رہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل پھولتے ہوئے بڑے بڑے ہی غذائی اور دوائی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا یا پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کیڑی میا یا مری میا بنتا ہے۔ چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے شروب بھی بنتا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پہلے 25 سے 40 سنتی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔ کچے گوٹے کا ذائقہ ٹھٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا ہے انڈیا Bland ہوتا ہے۔ باہر کا چمکا ہوا اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی دیکن کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی ٹھیک ٹھاک بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھنے کے طور کیا جا سکتا ہے۔ قدرتی دیکن کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا وزن 2 سے 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پھل کی خصوصیات
مفتویٰ باؤ باری کے بخار کو دور کرتا ہے، واقع کریم اور امعا اقباض کشا، مسکن، پیٹھا کدو اور واقع کینسر بزرگ، عظمیٰ واقع بخار اور ناک ہے۔ پیٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔ آئیور دیوک اور اروا جی مشرقی ادویات میں اسے بطور ناک استعمال کروایا جاتا ہے۔

آئیور دیوک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکلیف مرگی Insanity Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ جینا بولک کے گوٹے اور جینے سے بنی سویت ڈش (طلوہ) جسمانی کمزوری اور جین کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے (پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکلیف (دم) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔

معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹھا کدو آدے۔ بلڈ پریشر کو بڑھانے نہیں دیتا اور فاسفادوں کو نکالتا ہے۔ تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الیکول میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور واقع بخار اثرات رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے بچوں اور بچوں کا خشک شوف Buttermilk کے ساتھ ایک پائے کا پیچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا سفید لوگ ایکسٹریکٹ وائٹ (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ پھل میں مانع خمیری مرکبات پائے جاتے ہیں جو اناکری بیماری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق پھل میں واقع ٹیرپین Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کاٹیکس میں خاصا مقبول ہے۔ یہ چیرے کی جھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نرمی اور نرمی دیتا ہے۔ انڈیا میں اس کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

جوں کی خصوصیات
پیٹھا کدو جوں میں پیٹھا کدو کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور یہ خولانی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، پڑھسی اور اس کے علاج کے لئے بہترین ہے۔ نہایت پیٹھا کدو سے تیزابیت اور سوجن کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور اس کے کائناتے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

اسے پکا کریں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جینا ہوگا اور کھل بھی پھل ہو کر نکل جائے گا۔ اگر ناک بند ہو جائے تو آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا چھیلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوسی ملا لیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بجائے پیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیٹھا کدو کی تکلیف
اگر پیٹھا کدو میں جینا ہو تو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام کیوبوں کو کھری کے پیالے میں رات کو بھلو کریں۔ صبح اسے پی کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پیں لیں۔

گندم کا تیل
گندم کا تیل تیز بخیر ہو اور اگر کڑھا ہوتا ہے اسے نو ذہن کھینچنے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور جسم بھی لگا جاتا ہے۔ اسے سلا میں ڈالا جاتا ہے اور سر میں بھی لگا جاتا ہے۔ داغ رہے کہ اسے فرنیج میں 6 سے 8 ماہ تک رکھا جا سکتا ہے۔ اسے استعمال سے قبل گرم نہیں کیا جاتا۔ سردیوں میں جلد پھٹ جاتے سوزش، داغ، وجوں، جلنے کے بعد کے نشانات اور بہت خشک جلد پر یہ تیل بہت اچھا مانا جاتا ہے۔ اسے دوسرے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو اور اسہال آتے ہوں وہ آٹے میں دو کھانے کے کچھ سلف ملا کر اس کی روٹی کھائیں، جو خوشامیہ چوں کو اپنا دودھ پلائی ہوں وہ ایک پیالہ ثابت گندم اہل کر رکھ لیں اور اس میں دودھ اور جینی ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ دودھ کی کمی نہیں ہوگی آپ اس میں سات عدد بادام، کشمش کے دانے اور شہد بھی شامل کر سکتے ہیں۔ گندم غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ اس کا زیادہ فائدہ کدو بھی ہو سکتا ہے جب اسے چکر سمیت استعمال کریں اس لئے بازاری آٹے کے بجائے چینی سے چکر والا آٹا استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ شروع میں اسے پکا اور کھانا مشکل لگے گا لیکن ایک دفعہ اس کے عادی ہو گئے تو چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

چیرے کی شادابی
گندم سے گھر بیلو طور پر ایشن بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو چمچ کیوبوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیٹوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق کلاب ملا کر چیرے پر ایشن کی طرح لگا لیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے مل کر اتار لیں اور منہ دھو لیں۔

چیرہ خشک ہونے پر عرق کلاب لگا لیں وہ کھرجائے گا۔ اکثر نوموہ پینے کے چیرے پر رواں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے ختم کرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ کھی اور کھی بھر تک ملا کر سخت آٹا گوندہ تیل میں بھر کر پھینا لیں اور پھر اسے گرم کر کے لگائیں تاکہ کھینچنے سے ہونے میں ختم ہو جائے۔ اس میں 10 دن میں روز میں آہستہ آہستہ ہوتے ہوئے جاتے ہیں۔

تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چیرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھکا کر پکاتی ہیں۔ انہیں چائے کر اس میں خشک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم



سعدیہ تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے دانوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھلو تے ہوئے وقت نوٹ کر لیں اسے ام 12 سے 14 گھنٹے بھلوانا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، کھلی، لیٹوں اور تک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔

گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھا لیا جائے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاغر ہو جانے والے مریضوں کی تواتنی بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوسی یا چکر کی افادیت
پیلے زانے میں پتھر کے دو بڑے ہات لگ کر انہیں ہاتھ سے پھیننے والی بجلی کی شکل دی جاتی تھی۔

چھوٹی بڑی پچیاں بھر کر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود بخوبی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چکر سمیت کچھ شامل ہوتا تھا لہذا دوزخاوت بخش ہوتا تھا۔ چکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آٹوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی

کے ساتھ چکر کی روٹی بہترین غذا ہے اور قبض کے پرانے مریض بھی جب یہ آٹا کھانا شروع کرتے ہیں تو تھوڑے ہی وقت میں جاگتے ہیں۔

سرہوں کے ساگ اور کھئی یا گندم کی چکر دانی روٹی پر کھنک لگا کر کھانے سے قبض کا مسئلہ نہیں رہتا۔ جس کو ام الامراض کہا جاتا ہے اس لئے کہ اس سے پورے جسم کا نظام گرم ہو جاتا ہے۔ شکر کے مریضوں کو کھئی چکر دانی روٹی تجویز کی جاتی ہے۔ قدرت نے چکر میں وٹامن معدنی اجزاء اور صحت بخش عنکبات رکھے ہیں۔ اس کے فابھر میں چھوٹی چکر دانی روٹی میں پیکے ہوئے فیٹے کو بھی باہر لے آتے ہیں۔

چکر دانی روٹی خون کی گردش کو متوازن رکھتی ہے۔ یہ غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور دور کو بھی ٹھیک کر دیتی ہے۔ چیرے اور گردے کی پتھری کا آسان علاج بھی چکر ہے۔ آج کل چکر کی ذیل روٹی اور رس یا آسانی دستیاب ہیں۔ آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ آٹے کو کھینچ کر پھانے بلکہ اس سے پورا فائدہ اٹھائیں۔ اس کے استعمال کو معمول بنائیں آپ کے پورے گھرانے کی صحت ٹھیک رہے گی۔

نزلہ و زکام
اگر آپ کو نزلہ و زکام ہوسر بھاری محسوس ہو تو ایک بڑے کپ پانی میں چائے کے دو چمچ آٹے سے نکالی ہوئی چکر ڈال کر

تسریں شاہین
قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں پیلا نہیں ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور خشک رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنا دیا ہو، اس لئے ہمیں شکر، کباب، بے ہرجم کے ماسموں سے پینا خارج ہوتا ہے تو ہمارا جسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہم ایسی غذا نہیں کھائیں، جو گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوہی سے شہد، فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوہی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوہی ہمارے لئے تہات اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

دوسری جانب آم میں فابھر اور ایشن آکسیڈیشن بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ کھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ذائقے سے مشورہ کر لیں۔

دوسری جانب آم میں فابھر اور ایشن آکسیڈیشن بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

لوہی غذا اہمیت سے بھر پور سبزی



ہے جس سے ہم بھر پور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

لوہی کا تقریباً 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ لوہی گول اور لمبی، یعنی دو قسموں کی ہوتی ہے۔ اس کی باہری سطح ہلکے سبز رنگ کی ہوتی ہے، جب کہ اندرونی سفید نرم اور چھلکی ہوتی ہے۔

اس میں آدھے اٹی لے اور پھنسی اٹی چھوڑنے تک دارچ درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔ لوہی میں گوشت بنانے والے روہنی اور معدنی نکلیات زیادہ ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فولاد جیسے مفید اجزاء رکھے ہیں تاکہ انسانوں کو

رہ کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار نظام بنایا ہے۔ گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح پر قریب گردش کرتا ہے۔ جلد کی سطح پر باریک باریک رگیں ہیں لہذا جب جلد کے ماسموں سے پینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں پینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہم ایسی غذا نہیں کھائیں، جو گرمی کے اثرات کو زائل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوہی سے شہد، فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوہی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوہی ہمارے لئے تہات اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

ہے جس سے ہم بھر پور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

لوہی کا تقریباً 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ لوہی گول اور لمبی، یعنی دو قسموں کی ہوتی ہے۔ اس کی باہری سطح ہلکے سبز رنگ کی ہوتی ہے، جب کہ اندرونی سفید نرم اور چھلکی ہوتی ہے۔

اس میں آدھے اٹی لے اور پھنسی اٹی چھوڑنے تک دارچ درمیان میں موجود ہوتے ہیں۔ لوہی میں گوشت بنانے والے روہنی اور معدنی نکلیات زیادہ ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس سبزی میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فولاد جیسے مفید اجزاء رکھے ہیں تاکہ انسانوں کو

موسم برسات بیماریوں کا موسم

بیماریوں کو کھینچنے سے بچانے کے لئے اچھی طرح دھوا پ کر رکھیں۔ کیونکہ کھلیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ 4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھو لیں۔ گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ 5۔ ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکوں پلا لیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔ نمکوں بڑوں کو بھی دیا جا سکتا ہے۔

6۔ دبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

بیماریوں کا علاج

بیماریوں کو کھینچنے سے بچانے کے لئے اچھی طرح دھوا پ کر رکھیں۔ کیونکہ کھلیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ 4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھو لیں۔ گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ 5۔ ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکوں پلا لیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔ نمکوں بڑوں کو بھی دیا جا سکتا ہے۔

6۔ دبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

بیماریوں کا علاج

بیماریوں کو کھینچنے سے بچانے کے لئے اچھی طرح دھوا پ کر رکھیں۔ کیونکہ کھلیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ 4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھو لیں۔ گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ 5۔ ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکوں پلا لیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔ نمکوں بڑوں کو بھی دیا جا سکتا ہے۔

6۔ دبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

بیماریوں کا علاج

بیماریوں کو کھینچنے سے بچانے کے لئے اچھی طرح دھوا پ کر رکھیں۔ کیونکہ کھلیاں مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ 4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھو لیں۔ گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ 5۔ ڈائریا ہونے کی صورت میں بچوں کو نمکوں پلا لیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں۔ نمکوں بڑوں کو بھی دیا جا سکتا ہے۔

6۔ دبا کے دنوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

بیماریوں کا علاج

خاندان کا ادارہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟



انسان خدا اور مذہب سے دور ہوا تو اس کے دل میں محبت کا کال پڑ گیا، اور محبت کے قتل نے والدین کے لیے بچوں اور بچوں کے لیے والدین کو بوجھ بنا دیا۔ یہاں تک کہ شوہر اور بیوی بھی ایک دوسرے کو ایک وقت کے بعد "انسانی" نظر آنے لگے۔ مغرب کا یہ ہولناک تجربہ اب مشرق میں بھی عام ہے، یہاں تک کہ اسلامی معاشرے بھی اس سے محفوظ نہیں۔ اس سلسلے میں اسلامی اور غیر اسلامی معاشروں میں فرق یہ ہے کہ غیر اسلامی معاشروں میں خدا اور مذہب لوگوں کی زندگی سے یکسر خارج ہو چکے ہیں، جبکہ اسلامی معاشروں میں مذہب آج بھی اکثر لوگوں کے لیے ایک زندہ تجربہ ہے۔ البتہ جدید دنیا کے رجحانات کا دباؤ اتنا شدید ہے کہ مسلم معاشروں میں بھی مذہب پیش منظر سے پس منظر میں چلا گیا ہے۔ چنانچہ مسلم معاشروں میں بھی خاندان کا ادارہ اضمحلال، انتشار اور انہدام کا شکار ہو رہا ہے۔

مادری دنیا حقیقی خدا کے انکار تک محدود نہ رہی بلکہ اس نے دولت کی صورت میں اپنا خدا پیدا کر کے دکھایا، اور وہ معاشرے کو "جوہی" "خدا مرکز" یا "God Centric" سے دو دولت مرکز یا Money entric بننے لگے۔ ان کے معاشروں میں دولت پر چیز کا ہم بدل بدل بن گئی۔ اس نے حسب نسب کی صورت اختیار کر لی۔ وہی شرافت اور نجابت کا معیار سمیٹ لیا۔ اسی سے علم و ہنر منسوب ہو گئے، اسی سے انسانوں کی اہمیت کا تعین ہونے لگا، اسی نے خوشی اور غم کی صورت اختیار کر لی۔ یہاں تک کہ دولت ہی "تعلق" بن کر رہ گئی۔ دولت کی اس بلا دستی اور مرکزیت نے معاشروں

عورت کے تعلق کی اسی نوعیت کی وجہ سے اسلام طلاق کو سخت ناپسند کرتا ہے، کیونکہ اس سے انسانی سچ پر ذات اور صفت میں تلخی پیدا ہوتی ہے۔ لیکن مرد اور عورت کے اس تعلق کا مرکز اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ اسی ذات نے انسانوں کو "جوڑنے" کی صورت میں پیدا کیا۔ اسی ذات نے زوجین کے درمیان محبت پیدا کی۔ اسی ذات نے بچوں کی پیدائش کو عظیم نعمت اور رحمت میں تبدیل کیا اور اسی ذات نے بچوں کی پرورش پر بے پناہ اجر رکھا۔ مذہبی معاشروں میں خاندان کا یہ تصور انسانوں کے شعور میں پوری طرح راجح تھا۔ یہی وجہ ہے کہ خاندان کا ادارہ لاکھوں یا ہزاروں سال کا سفر طے کرنے کے باوجود بھی نہ صرف یہ کہ باقی اور مستحکم رہا بلکہ اس میں کروڑوں انسان ایک حسن و جمال اور ایک گہری رشتہ بھی محسوس کرتے رہے۔ لیکن جیسے ہی خدا انسانوں کے باہمی تعلق سے غائب ہوا خاندان کا ادارہ اضمحلال، انتشار اور انہدام کا شکار ہو گیا۔

مذہب کی وجہ سے خاندان کے ادارے کی ایک تقدیس تھی۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت کا سایہ تھا۔ اس میں کائناتی سچ کی معنویت تھی جس کا کچھ نہ کچھ اعلان بہت کم پڑے لکھے لوگوں تک بھی کچھ نہ کچھ ضرور ہوتا تھا۔ مذہبی فیادوں کی وجہ سے خاندان میں ایک برکت تھی اور اس کے ساتھ اجر و ثواب کے درجنوں تصورات وابستہ تھے۔ لیکن خدا کے تصور کے منہا ہوتے ہی اور مذہب سے رشتہ توڑتے ہی خاندان اچانک صرف ایک حیاتیاتی، سماجی اور معاشی حقیقت بن گیا۔ یعنی انسان محسوس کرنے لگے کہ خاندان انسانی نسل کی بقا اور تسلسل کے لیے ضروری ہے۔ خاندان نہیں ہوگا تو انسانی نسل ختم ہو جائے گی۔ خاندان کے خالص حیاتیاتی تصور نے مرد اور عورت کے باہمی تعلق کو صرف جسمانی تعلق تک محدود کر دیا۔ اس تعلق کی اہمیت تو بہت تھی مگر اس میں معنی کا فقدان تھا، اور اس سے کوئی تقدیس وابستہ نہ تھی۔ خدا اور مذہب سے بے نیاز ہوتے ہی انسان کو محسوس ہونے لگا کہ خاندان صرف ہماری سماجی ضرورت ہے۔ انسان ایسی حالت میں پیدا ہوتا ہے کہ اسے طویل عرصے تک ماں باپ اور دوسرے خاندانی رشتوں کی "ضرورت" ہوتی ہے، لیکن ضرورت ایک "مجبوری" اور ایک "جزب" ہے اور اس کی کوئی اخلاقیات نہیں۔ چنانچہ مغربی دنیا میں کروڑوں انسانوں نے اس مجبوری اور جبر کے طوق کو گلے سے اتار پھینکا۔ انسان صرف سماجی نفسیات کا اسیر ہو جاتا ہے تو اس سے "معاشی ضرورت" کے نمودار ہونے میں دیر نہیں لگتی، اور معاشی ضرورت دیکھنے و دیکھتے سماجی ضرورت کو بھی "معاشری ضرورت" بنا دیتا ہے۔ خاندان کے

تخریب۔ شاہنواز فاروقی

ایک وقت تھا کہ خاندان ایک مذہبی کائنات تھا۔ ایک تہذیبی واردات تھا۔ محبت کا قلعہ تھا۔ نفسیاتی حصار تھا۔ جذباتی اور سماجی زندگی کی ذمہ داری تھی۔ ایک وقت یہ ہے کہ خاندان افراد کا مجموعہ ہے۔ چنانچہ جون اہلیانے شاکھت کی ہے۔ مجھ کو کوئی تو نہیں سمجھتی تھی

یہی ہوتا ہے خاندان میں کیا نوکے کا عمل اپنی نیا میں ایک منظم عمل ہے۔ مگر آدمی کسی کو توکتا بھی اسی وقت ہے جب اس سے اس کا "تعلق" ہوتا ہے۔ جون اہلیانے شاکھت یہ ہے کہ اب خاندان سے نوکے کا عمل بھی رخصت ہو گیا ہے۔ یہی خاندان کے افراد کا مجموعہ بن جانے کا عمل ہے۔ لیکن خاندان کا یہ "مومن" بھی بڑی نعمت ہے۔ اس لیے کہ بہت سی صورتوں میں اب خاندان افراد کا مجموعہ بھی نہیں رہا۔ اسی لیے شاعر نے شاکھت کی ہے۔

اک زمانہ تھا کہ سب ایک جگہ رہتے تھے اور اب کوئی کہیں کوئی نہیں رہتا ہے

بعض لوگ اس طرح کی باتوں کو مشفقانہ خاندانی نظام کے ٹوٹ جانے کا ساتھ دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اسلام مشفقانہ خاندانی نظام پر نہیں صرف خاندان پر اصرار کرتا ہے۔ مشفقانہ خاندانی نظام مٹ رہا ہے تو اپنی خرابیوں کی وجہ سے ٹوٹ رہا ہے اور اسے ٹوٹ ہی جانا چاہیے۔ اور اب اگر لوگ الگ گھر بنا کر رہ رہے ہیں تو اس میں اعتراض کی کون سی بات ہے! لیکن مسئلہ یہ نہیں ہے کہ اب کوئی کہیں، کوئی کہیں رہتا ہے، بلکہ یہ ہے کہ جو جہاں بھی رہتا ہے محبت کے ساتھ دوسرے سے نہیں ملتا چاہتا۔ ایک وقت تھا کہ لوگ کسی ضرورت کے تحت خاندان سے سبکدوش ہو جاتے تھے، مگر یہ فاصلہ صرف جغرافیائی ہوتا تھا۔ نفسیاتی، ذہنی اور جذباتی نہیں ہوتا تھا۔ اب لوگ ایک گھر میں رہتے ہیں تو ان کے درمیان ہزاروں میل کا نفسیاتی، جذباتی اور ذہنی فاصلہ ہوتا ہے۔ اور یہی فاصلہ اصل خرابی ہے، یہی فاصلہ خاندان کی ٹوٹ پھوٹ کی علامت ہے، یہی ہمارے عہد کا ایک بڑا انسانی المیہ ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ اس المیہ کی وجہ کیا ہے؟ اس سوال کا جواب ہے کہ خاندان اپنی اصل میں ایک مذہبی تصور ہے۔ کائناتی سچ کے مفہوم میں مرد اللہ تعالیٰ کی ذات اور عورت اللہ تعالیٰ کی صفت کا مظہر ہے، چنانچہ شادی کا ادارہ ذات اور صفت کے وصال کی علامت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام میں شادی کی غیر معمولی اہمیت ہے اور رسول اکرم صلوات اللہ علیہ نے کاح کو نصف دین کہا ہے۔ مرد اور

کیوں مسلمان ہوئے

میں بیان نہیں کر سکتا کہ اسلام سے اس باقاعدہ اور عملی تعارف نے میرے دل و دماغ پر کیا تاثرات چھوڑے۔ یہاں مجھے وہ سب کچھ نظر آیا جو کسی بھی دوسرے مذہب میں نہیں تھا۔ آپ میری سوچوں کا اندازہ اس امر سے لگا سکتے ہیں کہ میں نے دنیا بھر کے مذہب کا تفصیلی مطالعہ کیا مگر کسی میں شش نظریاتی فکر اسلام نے بہت تھوڑے عرصے میں مجھے اپنی طرف کھینچ لیا اور میں مسلمانوں کی عظیم عالمی برادری کا باقاعدہ رکن بن گیا۔

مذکرہ بالا تصریحات سے یہ بات تو سامنے آگئی کہ میں مسلمان کیوں ہوا مگر یہ وضاحت نہیں ہوتی کہ مجھے مسلمان ہونے پر فخر کیوں ہے؟ دراصل فخر و ناز کا احساس مجھے وقت اور تجربے نے عطا کیا۔ میں نے اسلامی تہذیب و ثقافت کی تعلیم ایک انگریزی یونیورسٹی میں حاصل کی۔ یہاں مجھے پتا چلا کہ یورپ کو قرون مظلمہ (Dark Age) سے نکالنے والا اسلام تھا۔ تاریخ نے مجھے بتایا کہ دنیا میں مسلمانوں نے کتنی عظیم و پرشکوہ سلطنتیں قائم کیں اور آج کے سائنسی علوم اور ایجادات دراصل اسلام کی مرہون منت ہیں چنانچہ اب جب کوئی اظہار افسوس کرتا ہے کہ تم پیچھے کی طرف لڑھک گئے ہو تو میں اس کی جہالت پر مسکراتا ہوں۔ میں ہونے پر فخر کیوں ہے؟ دراصل فخر و ناز کا احساس مجھے وقت اور تجربے نے عطا کیا۔ میں نے اسلامی تہذیب و ثقافت کی تعلیم ایک انگریزی یونیورسٹی میں حاصل کی۔ یہاں مجھے پتا چلا کہ یورپ کو قرون مظلمہ (Dark Age) سے نکالنے والا اسلام تھا۔ تاریخ نے مجھے بتایا کہ دنیا میں مسلمانوں نے کتنی عظیم و پرشکوہ سلطنتیں قائم کیں اور آج کے سائنسی علوم اور ایجادات دراصل اسلام کی مرہون منت ہیں چنانچہ اب جب کوئی اظہار افسوس کرتا ہے کہ تم پیچھے کی طرف لڑھک گئے ہو تو میں اس کی جہالت پر مسکراتا ہوں۔ میں

خاندان کے تعلیمات کا فقدان ہے جو ہندو مت میں پائی جاتی ہیں۔ بدھ مت میں مافوق الانسانی قوتیں تو حاصل ہو سکتی ہیں مگر مجھے بہت جلد پتا چل گیا کہ ان قوتوں کا روحانیت سے کوئی تعلق نہیں بلکہ سائنس کا ایک شعبہ ہے جو اخلاقیات کو سہارا تو نہیں دیتا بلکہ اعلیٰ درجے کی تفریح کا باعث بنتا ہے۔ جذبات کو باہر بنا دینا اور تمام خواہشات کو تابع کر لینا یہ کام تو زینو (زینو یونان کا ایک فلسفی) 336-265 ق م) نے ہی کیا تھا۔ یہ ہے کہ کسی شخص کو کوئی پریشانی لاحق نہ ہو۔ (کے پیڑ کا بھی کرتے تھے۔ پھر بدھ ازم میں خالق کائنات کا نہیں تصور نہیں ملتا شخص ذاتی نجابت کی خاطر تنگ و دو کی جاتی ہے اور اس کا انداز بھی سراسر غیر فطری اور مصنوعی ہے۔ ناسانی کی عیسائیت کی مانند کم از کم فطری اعتبار سے بدھ ازم دنیا کی رہنمائی کر سکتا تھا مگر جس طرح عیسائیت کا علیہ السلام کے اقوال تک محدود ہو کر رہ گئی اسی طرح بدھ ازم شخص زبانی بیخ فخر کا ایک نمونہ بن گیا اور بس۔

یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب کچھ مذہب نظر پاتی اعتبار سے دنیا کے لیے باعث نجات ہو سکتے تھے تو عملی میدان میں وہ ایسا کرنے سے کیوں قاصر رہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ وہ مذہب ایک محدود طبقے کے لیے تھے عوام تک ان کی رسائی نہیں تھی۔ عیسائیت اور بدھ ازم کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ ان مذہب کے بانیوں نے سماجی مسائل کو چھوڑا تھا۔ انہیں وہ ہے کہ وہ انہیں اہمیت ہی نہیں دیتے تھے۔ مسیح اور بدھ دونوں نے ترک دنیا کی تعلیم دی ہے اور خدا کو پانے کے لیے بھی ذات کو پسندیدہ اور لازمی قرار دیا ہے۔ "واہا گیا م یعنی برائی کی مزاحمت نہ کرنا کل کی فکر نہ کرنا یا جب تک کے مشکلوں کی عظمت" جیسے خیالات کتنے ہی بلند کیوں نہ ہوں اور جو لوگ ان پر کار بند ہوتے

ڈاکٹر عبدالحی فاروقی

حسین رؤف (انگلستان)۔

جب کوئی شخص اپنے آباؤ اجداد کے مذہب کو چھوڑ کر نیا دین اختیار کرتا ہے تو اس کے پس پردہ عموماً جذباتی فکری یا سماجی عوامل کا رفر ماہوتے ہیں لیکن جہاں تم میری افراطیون کا تعلق ہے میں اس معاملے میں بھی جذباتیت کا شکار نہیں ہوا بلکہ خاص فکری اور سماجی بنیادیں تھیں جنہوں نے بالآخر مجھے اسلام کی آغوش میں لا ڈالا جب کہ اس سے قبل میں نے دنیا بھر کے تمام مذہب کے دعاوی الہامی کتب اور نتائج فکر کا ایک ایک پہلو کھنگال ڈالا تھا۔

میرے والد رومن کیتھولک تھے جب کہ والدہ یہودی تھیں۔ تعلیم اور تربیت چرچ آف انگلینڈ کے اصولوں کے مطابق ہوئی یوں ایک وقت تین مذہب سے میرا تعارف ہو گیا۔ میری تشکیل کا آغاز اس وقت ہوا جب میں نے یہودیت اور عیسائیت کے عقائد کا موازنہ کیا۔ میرے وجدان نے مقدس ادوار کے تصور اور کفارے کے عقیدے کو ماننے سے صاف انکار کر دیا بلکہ میں تو سمجھتا ہوں کہ کوئی بھی ذہین انسان نہ تو بائبل کے بلند آہنگ اور تہذیب و دعاوی سے مطمئن ہو سکتا ہے نہ وہ خدا کے واقعی تصور پر مبنی چرچ آف انگلینڈ کے ان تعلیمات کو قبول کر سکتا ہے جن میں عقل و شعور پر مبنی کسی زندہ نظریہ عبادت کا وجود نہیں۔ جہاں تک یہودیت کا تعلق ہے اگرچہ بائبل کی مختلف کتابوں میں اس کا تناسب گھٹتا بڑھتا رہتا ہے تاہم یہاں میں نے خدا کا خاصا باوقار تصور پایا ہے اور اس کی قدیم اصلیت ابھی برقرار ہے چنانچہ میں نے یہودیت کے کئی اجزا کو قبول کر لیا مگر بعض کو مسترد کر دیا۔ مثال کے طور پر اگر اس کے تمام اصولوں اور سفارشوں کو قبول کر لیا جائے تو دنیاوی و مادی زندگی کے لیے بہت کم غنائش رہ جاتی ہے۔

