



# فطرت سے قربت: بیماریوں کے علاج کی انوکھی لیکن مفید تجویز



اسکات لینڈ: آپ باہر جائے اور روز بادلوں یا تاروں کو دیکھیے، اور یا سمندر کے کنارے جا کر ایک پتھر پر اپنی پریشانی لکھیے اور اسے پانی میں پھینک دیجیے، یا گھر کے باہر بیٹھے گھسیوں کی دس اقسام تلاش کیجیے۔ یہ وہ عجیب نئے ہیں جو آج کل اسکات لینڈ کے ڈاکٹر اپنے مریضوں کے لیے لکھ رہے ہیں۔ اسے ماہرین نے فطرت کے نئے یا نیچے پر سکرپشن کا نام دیا ہے، بالخصوص شیٹ لینڈ جزائر کے ڈاکٹر دیگر دواؤں کے ساتھ اپنے مریضوں کو فطرت سے قریب ہونے کے مشورے دے رہے ہیں۔ برطانیہ میں اپنی نوعیت کا یہ پہلا تجربہ ہے جو ہسپتال ہلتے سرسبز اور اسکات لینڈ میں پرندوں کے تحفظ کی تنظیم (آر ایس پی بی) نے شروع کیا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس سے بلڈ پریشر قابو میں رہتا ہے، دماغی

اور جسمانی اطمینان بڑھتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ سب سے بڑھ کر انسان جب قدرتی مناظر کے قریب ہوتا ہے تو اس سے خوشی ملتی ہے۔ آر ایس پی بی کی ایک افسر کیرن

مک کیلوی کے مطابق فطری مناظر دل و دماغ پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں اور یہ بات سائنسی طور پر درست ثابت ہو چکی ہے۔ اگر مریض پہلی بار فطرت محسوس کرے تو اسے قدرتی

مناظر اور ہزے وغیرہ میں مزید وقت گزارنے کو کہا جاتا ہے۔ مریض اس رواد کو ایک کینڈلر کے ذریعے نوٹ بک میں لکھتا جاتا ہے۔ مثلاً جنوری میں خاص پھولوں کو کھلتے ہوئے دیکھا جاسکتا ہے۔ یا فروری میں پیاز اور دیگر جزوئی سبزیوں کی اگائی جاسکتی ہیں اور مارچ میں پائلو جانوروں کے ساتھ واک کی جاسکتی ہے۔

ماہرین کا اصرار ہے کہ اس طرح صحت پر مفید اثرات ہوتے ہیں۔ لوگ ڈیپریشن، ذیابیطس اور کینسر تک میں بہتری محسوس کرتے ہیں۔ ایک اور ڈاکٹر گلڈا ایوانز نے کہا کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوا کے بغیر علاج کیا جائے تو لوگوں کو فطری اور قدرتی مناظر میں جانے دیجئے۔ واضح رہے کہ یہ طریقہ علاج ایک مطالعہ بھی ہے جو طویل عرصے تک جاری رہے گا۔

# کھیرا قبض اور پیٹ کے دیگر امراض سے محفوظ رکھتا ہے

نئی دہلی: گرمی کے موسم میں کھیرا کھانا صحت کے لیے مفید ہے ہی ساتھ میں جسم کی خوبصورتی کو بھی کھارتا ہے۔ کم فیٹ کیلوری کے ساتھ ہی فائبر سے بھر پور کھیرے کے استعمال سے کئی طرح کے فائدے ہیں۔

سلاخ کے طور پر استعمال کئے جانے والے کھیرے میں اربسن نام کا ایک اجزاء ہوتا ہے جو پروٹین کو تخم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے کے فوائد:

کھیرا پانی کا بہت اچھا ذریعہ ہوتا ہے، اس میں 95% پانی ہوتا ہے۔

کھیرے کے روزانہ استعمال سے جڑوں کے درد میں آرام ملتا ہے۔

کھیرے میں موجود مضر کھانا کو جلد تخم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرے میں وٹامن ای سی، 6 پی سی، ڈی پی پی سی، فاسفورس، ایرن وغیرہ اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو صحت کے نظر سے بہت مفید ہے۔

کھیرا قبض سے نجات دلانے کے ساتھ ہی پیٹ کے کئی امراض کے فائدہ مند ہے۔

بچے میں جلن میں مسلسل طور سے کھیرا کھانا فائدہ مند ہے۔

کھیرے میں موجود رس چین کریم گرم ہونے پر جسم میں انسولین بنتی ہے۔ انسولین جسم میں شکر کو قابو رکھنے سے لڑنے میں مدد ملتی ہے۔

کھیرا کھانے سے کولسترل کی سطح کنٹرول رہتی ہے۔ اس سے دل کے متعلق بیماری ہونے کا خطرہ کم رہتا ہے۔

# گوشت کو آگ پر بھون کر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے



نئی دہلی: امریکی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر مریض کھلی یا گوشت کو براہ راست آگ پر بھون کر کھا لیا جائے تو اس سے بلڈ پریشر میں اضافے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں پیش کردہ ایک سروے رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ باری کیورنگ اور گوشت کو آگ پر براہ راست بھوننے کے رجحان کو کم کرنے کی ضرورت ہے۔

ایسے کھانوں کی زیادتی سے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے لیکن یہ خطرہ دور مانیے دے کر ہو سکتا ہے۔ سروے کے مرکزی مصنف گوانگ ایو ہیں جو ہارورڈ کی ایچ ایچ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں ریسرچ فیلو ہیں۔ ان کی ٹیم نے 53 ہزار 852 افراد کا طویل مدتی مطالعہ کیا جس میں 32 ہزار 925 خواتین پر مشتمل دو گروپ اور 17 ہزار 104 مرد شامل تھے۔

سروے کے آغاز میں کئی کئی کھلی بلڈ پریشر، ذیابیطس، امراض قلب اور کینسر کا مرض لاحق پریشر کا مرض لاحق ہو گیا۔ ان میں سے جن خواتین و حضرات نے نطفے میں دوسرے کھلی

مرغی یا سرخ گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر کا خطرہ 17 فیصد تک نوٹ کیا گیا لیکن یہ مرض ان میں پیدا ہوا جو گوشت کو آگ پر بھون کر یا گرلنگ کے بعد کھاتے رہے۔

جن لوگوں نے مہینے میں 15 مرتبہ اس طرح گوشت کھایا ان میں بلڈ پریشر بڑھنے کا رجحان سب سے زیادہ تھا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ گوشت کو بلند درجہ حرارت پر پکانے سے اس میں بعض مضر صحت کیجیل پیدا ہونے لگتے ہیں جو کھانے والوں میں اندرونی سوزش، انسولین سے مزاحمت اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ بنتے ہیں۔

ماہرین نے زور دیا ہے کہ ہر دوسرے دن اس طرح کا گوشت کھانے والوں کا بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے لہذا اس سے احتیاط ضروری ہے تاہم نطفے میں ایک یا دو مرتبہ آگ پر بھونا گوشت کھانے سے صحت پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔

# بلیڈر کینسر کی علامتیں اور اس کا علاج

بلیڈر (مثانہ) میں غیر معمولی خلیات بے قابو اضافہ کو بلیڈر کینسر کہتے ہیں۔ بلیڈر کی باہری دیوار کے پتھوں (مائلس) کی پرت کو سروا کہتے ہیں جو کہ فنی ٹیٹھیو، ایڈریڈیٹو ٹیٹھیو یا ٹیٹھیو کے بہت باس ہوتا ہے۔ بلیڈر وہ غبارہ نما اعضا ہے جہاں پر پیشاب (یورین) کے کٹھن کا اخراج ہوتا ہے۔ بلیڈر کی اندرونی دیوار سے بننے پیشاب کے رابٹھ میں آتی ہے اور اسے یورین بلیڈر (مثانہ) کا اوپر پرت کہتے ہیں۔ یہ پرت ٹیٹھیو کی سیس کی وجہ سے گھری ہوتی ہیں جسے یورین ٹیٹھیو کہتے ہیں۔

بلیڈر کینسر مرد اور خواتین دونوں کو ہوتا ہے۔ لیکن خواتین میں یہ کینسر زیادہ ہوتا ہے۔ بلیڈر کینسر کے کئی وجہ ہیں۔ پرائیٹ گرتھی کا بڑھنا، پیشاب کے راستے میں کٹھن (سکڑن) ہونا، حاملہ ہونے وقت آنے والی پریٹھانیاں، پیشاب کے راستے میں پتھری کا ہونا، اسقاط حمل کا ہونا وغیرہ بلیڈر کینسر کے ذمہ دار ہیں۔ خلیات کی پرت کے نیچے پتھوں کی ایک پرت ہوتی ہے جو کہ بلیڈر کے سکڑن کے ساتھ پیشاب کو اخراج کرتی ہے جس سے یورین پریٹھر نام کا یوب سے اخراج کیا جاتا ہے۔

بلیڈر کینسر کا پیدہ پتھلا ہے۔

بلیڈر کی باہری دیوار کی مائلس (مانس بیٹھیو) کی پرت کو کہتے ہیں جو کہ فنی ٹیٹھیو، ایڈریڈیٹو ٹیٹھیو یا ٹیٹھیو کے بہت قریب ہوتا ہے۔ بلیڈر کینسر بلیڈر کی پرت سے شروع ہوتا ہے اور تقریباً 70 سے 80 فیصد بلیڈر کینسر کے مریضوں میں کینسر کا پیدہ پتھلا ہوتا ہے جب یہ باہری سطح میں ہوتا ہے جب کہ بلیڈر کی دیوار کی اندرونی سطح میں ہوتا ہے۔

کینسر جب بلیڈر کی بیرونی دیوار میں شروع ہوتا ہے اسے پریٹھر کینسر کہتے ہیں اور یہ غیر معمولی خلیات میں آئی سولیبلیڈیٹج کی طرح دیکھتا ہے۔ اگر بلیڈر کی اندرونی دیوار پر پتھلی ہوا ہو گا تو اسے پیٹھری ٹرائیٹھیل کینسر کہتے ہیں۔

کئی کئی ٹیٹھیو کا پیدہ پتھلا ہے جب کہ یہ گہرے طور پر بلیڈر کی اندرونی دیوار سے پکڑ لیتا تو اسے اور دوسرے اعضاء میں پکھیل جاتا ہے۔

بلیڈر کینسر کے دیگر علامات

بلیڈر کینسر کا ایک اور طرح کا ہوتا جس کو کارسینوما سٹیو کہتے ہیں۔ یہ جگہ سے متنی ہیں کہ یہ کینسر صرف اسی جگہ پر رہتا جہاں پر اس کی شروعات ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ کینسر بلیڈر کو بہت گہرائی سے نہیں متاثر کرتا ہے لیکن اس کے کچھ علامات ہیں، یورین ٹیٹھیو کے دوران جلن ہونا، ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر کے ذریعہ سائیٹوس سے جانچ کرنے کے بعد بھی یورین ٹیٹھیو اس بیماری کو نہ چکڑ پائے۔ جانچ کے لئے بلیڈر کی باہری دیوار کو جوہر سرخ لگے وہاں کی بائیوپسی کرتی ہوتی ہے۔

اس کا پیدہ ایک دوسری جانچ سے بھی لگایا جاتا ہے جسے کہ یورین سائیکالوٹی کہتے ہیں اور اس میں پیشاب کے سیل کی جانچ کی جاتی ہے۔ اس جانچ میں پیشاب کا ایک نمونہ لیا جاتا ہے اور ماگنٹو اسکوپ کے اندر اس کی جانچ کر کینسر کے سیل کا پیدہ لگایا جاتا ہے۔ بلیڈر کینسر کی تین علامتیں ہیں اور کئی میں الگ الگ طرح کی سیل ہوتی ہیں۔

تقریباً 90 فیصدی بلیڈر کے کینسر ٹرائیٹھیل سیل کارسینوما کہلاتے ہیں۔

6 سے 8 فیصدی اسکیٹس سیل کارسینوما

2 فیصدی ایڈوکارسینوما ہوتے ہیں۔

اس طرح کے پیدہ ہونے والے ان ٹیٹھیو جسے سیزوسوما کہا جاتا ہے وہ بلیڈر کینسر کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ وہ مریض جن میں طویل وقت سے بلیڈر کی پتھری ہے ان میں بلیڈر کی دیوار پر سوزن اور لمبے وقت تک جلن کی وجہ سے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ وہ مریض جن میں پہلے بھی بلیڈر کینسر ہو چکا ہے ان میں اس بیماری کے دوبارہ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بلیڈر کینسر کی علامت:

پاخان یا پیشاب کے وقت خون آنا

بیش بخار رہنا

کھانسنے میں خون آنا

جنسی کے دوران زیادہ خون آنا

پھانسی میں کانٹھ کا ہوجانا

بلیڈر کینسر کا علاج:

اس کا علاج بہت مشکل اور لمبا ہوتا ہے کئی باسر جری کے ذریعہ بھی اسے خلیک کیا جاتا ہے اور کئی بار علاج کے چاروں قسم کا بھی ایک ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ علاج کے پچاس فیصدی میں کامیابی ہوتی ہے۔

سر جری

انٹرو بیسیل تھریپی

# موبائل فون کے زیادہ استعمال سے جسم کے کسی بھی حصہ میں ٹیومر بن سکتا ہے

واشنگٹن: آج کے دور میں اسمارٹ فون ہمارے زندگی کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بات بھول گئے کہ اسمارٹ فون کا استعمال اتنا زیادہ کر رہے ہیں کہ ہمارے جسم میں کئی کئی کینسر کا پھول اُبن سکتا ہے جہاں تک کہ دل میں بھی ٹیومر بن سکتا ہے۔ امریکی حکومت کی تازہ ریسرچ میں محققین نے تقریباً 20 سالوں تک 160 کروڑ روپے خرچ کر کے چھوٹی اسمارٹ فون کے ریڈیشن سے ہونے والے تغیرات پر تحقیق کی کیجئے۔ محققین نے پایا ہے کہ اسمارٹ فون سے نکلنے والی ریڈیشن انسانوں کے جسم میں ٹیومر کو جنم دے سکتی ہے۔ محققین نے مذکر (Male) چھوٹی پر موبائل ریڈیشن کا استعمال کر کے یہ پایا کہ ان کے دل کی خلیات (Cells) میں ٹیومر جنم لیتا ہے۔ وہیں محققین نے جب سبھی تحقیق سمونٹ (Female) چھوٹی پر کی تو ان میں ٹیومر نہیں بنا۔ اس تحقیق میں شامل کئے چھوٹی پر بے حد تیز ریڈیشن ڈالی گئی، جس کے بعد 6 فیصد جانوروں میں "schwannomas" ٹیومر بن گیا۔ یہ خاص طرح کا ٹیومر دل کے پاس موجود ریڈیشن پیدا ہوتا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف سائنس دان جان لوچ نے کہا یہ بات سب سے کہ اس سے پہلے بھی فون کی ریڈیشن سے ہونے والے کینسر کا پیدہ پتھلا ہے، لیکن یہ کان اور دماغ کے پاس پائے گئے تھے۔ اب ٹیک ای طرح کا ٹیومر پہلی بار دل کے قریب ماہ ہے۔ حالانکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ جو اثرات چھوٹی پر مرتب ہوتے دیکھے گئے ہیں وہی انسانوں پر بھی مرتب ہوں گے۔ واضح رہے کہ یہ نتیجے 3 بی اور 2 بی فون کے ذریعہ حاصل ہوئے۔ 4 بی اور 5 بی، الگ فون کی پر کام کرتے ہیں اور ان سے نکلنے والی ریڈیشن بھی الگ ہوتی ہے۔

# بیروں میں چھپے ہیں بے شمار قدرتی فوائد



نئی دہلی: (ایجنسی) ہر ایک مزیدار پھل اور صحت کے لیے بھی مفید ہے، اس کے ذائقے سے تو سب ہی واقف ہیں لیکن کیا آپ اس میں چھپے بے شمار قدرتی فوائد سے واقف ہیں؟ یہ ایک بھر پور غذائیت والا پھل ہے جو پروٹین، وٹامن، کلسیم، کاربوہائیڈریٹ، سوڈیم اور میگنیشیم سے مالا مال ہے۔ ہر میں آئرن اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو بڑھاتا ہے اور آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے۔ آج کل ہر دوسرے شخص خصوصاً خواتین کو پتھوں کے درد کی شکایت ہے، ایسے

میں پھل کھانڈیوں کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں موجود کلسیم، آئرن اور فاسفورس پتھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ ہر ایک کم کیلوری والا لیکن فائبر سے بھر پور پھل ہے جس سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا اور وزن کم کرنے کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ ہر میں وٹامن ای، وٹامن سی اور مختلف نامیاتی مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو جسم میں قوت مدافعت کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کو کھانے سے قبض، سینے کی جلن، معدے کی تیزابیت اور نظام ہضم کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

ملازم ہوتی ہے اور اگر جلد پر کوئی ایکڑیا یا اربسی ہو جائے تو اس کو دور کرنے میں بھی یہ کارآمد ہے۔ ہر کھانے سے قبض، سینے کی جلن، معدے کی تیزابیت اور نظام ہضم کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

# پاستہ وزن بڑھانے یا موٹاپے کا باعث نہیں بنتا



پھر فاسٹ فوڈ وغیرہ میں زیادہ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ لیکن ان کھانوں سے گھبراتے بھی رہے ہیں۔ ایسے میں پاستا سیکرونی کے شوٹنگن افراد کے لیے یہ انکشاف کسی خوشخبری سے کم نہیں ہوگا کہ کئی یہ غذائیں وزن بڑھاتی نہیں بلکہ کم کرتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پاستا سیکرونی اور ایکٹیو ڈائن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ نطفے میں تین بار یہ غذائیں کھانے سے 3 ماہ کے دوران وزن میں آدھا کلو گرام کمی آئی ہے۔ ٹورنٹو کے مائیکل اسپتال میں ہونے والی تحقیق میں

یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان غذاؤں میں گلیسک سیک انڈیکس (جی آئی) کم کر کے بولہ بولہ ریش کے برعکس کم ہوتا ہے جو کہ خون میں اچانک شکر (شوگر) کی مقدار بڑھنے کی وجہ نہیں بنتا۔ اس سے پہلے تحقیق میں محققین نے تجویز کیا تھا کہ گلیسک انڈیکس (جی آئی) والی غذائیں زیادہ اطمینان بخش ہوتی ہیں اور وجہ سے لوگوں کو بھوک دیر سے لگتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مصنف ڈاکٹر جان کا کہنا ہے کہ ہم بلا جھجک یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاستا وزن بڑھانے میں انسانی جسم پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے لیکن یہ ضروری ہے کہ اس کا استعمال اعتدال میں کیا جائے۔

# نابینا خواتین بھی بریسٹ کینسر کی تشخیص کر سکتی ہیں



انہوں نے کہا کہ بھارت میں بریسٹ کے بارے میں زیادہ بات نہیں کی جاتی ہے تاہم ہم نے 18 سال سے زائد عمر کی چند خواتین کو چٹا جنٹین ہم نے 9 مہینوں تک بریسٹ کینسر کی تشخیص کا عمل سکھایا۔ اس پروگرام کے ہیپتالوں میں آغاز فورس ہسپتال کے سر جینل اوکولوٹی کے سربراہ ڈاکٹر مندپ سنگھ مہوترا کی جانب سے کیا گیا۔

بریسٹ کینسر کی تشخیص کرنے والی نابینا خاتون شو جتا دومانے بتایا کہ ان کے اہل خانہ ان کی چٹائی سے محروم ہونے کی وجہ سے انہیں گھر میں رکھنا چاہتے تھے تاہم ان کا کہنا تھا کہ مجھے آج خوشی ہے کہ اس پروگرام کی بدولت دہلی کے ہسپتال میں نوکری ملی۔ ان کا کہنا تھا کہ میں تمام نابینا افراد کے والدین کو کہنا چاہوں گی کہ وہ اپنے بچوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ ان کے ساتھ تعاون کریں، وہ آپ کا سفر سے بلکہ کریں گے۔

بھارت میں بریسٹ کینسر کی تشخیص کے لیے اہم اقدام کیا گیا ہے جس میں چٹائی سے محروم خواتین کو سکھا یا گیا ہے کہ کس طرح ابتدائی مرحلے میں ہی بریسٹ کینسر کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ بھارتی اخبار ہندوستان ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق بھارت کی قومی ایسوسی ایشن نابینا افراد (ایب) کے ادارہ برائے معذور اور نابینا خواتین کی تعلیم نے جرمی کے ڈاکٹر رنگ ہنڈز سے مل کر ڈاکٹر رنگ ہنڈز کے نام سے ہم کا آغاز کیا۔ ڈاکٹر رنگ نیپ شانی کلن کا کہنا تھا کہ جرمی کے ادارے نے ہم سے 2015 میں رابطہ کر کے اپنے پروگرام کے بارے میں اطلاع دی تھی کہ کس طرح بریسٹ کینسر کی ابتدائی نشانیوں کی خود سے تشخیص کی جاسکتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ ہم نے جرمی میں ادارے کا دورہ کر کے اس بات کی جانچ کی کہ یہ کیسے ممکن ہے جس کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ چٹائی سے محروم خواتین بھی یہ کام انجام دے سکتی ہیں۔



# خاندان کا ادارہ ٹوٹ پھوٹ پھوٹ کا شکار کیوں؟



انسان خدا اور مذہب سے دور ہوا تو اس کے دل میں محبت کا کال پڑ گیا، اور محبت کے قحط 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 "اضافی" نظر آنے لگے۔ مغرب کا یہ بولناک تجربہ اب مشرق میں بھی عام ہے، یہاں تک کہ اسلامی معاشرے بھی اس سے محفوظ نہیں۔ اس سلسلے میں اسلامی معاشرے میں اختلافات اور مذہب فریق سے ہے کہ غیر اسلامی معاشرے میں خدا اور مذہب لوگوں کی زندگی سے یکسر خارج ہو چکے ہیں، جبکہ اسلامی معاشرے میں مذہب آج بھی اکثر لوگوں کے لیے ایک زندہ تجربہ ہے۔ البتہ جدید دنیا کے رجحانات کا دباؤ اتنا شدید ہے کہ مسلم معاشرے میں بھی مذہب پیش منظر سے پس منظر چلا گیا ہے۔ چنانچہ مسلم معاشرے میں بھی خدا کا ادارہ اشکھال، انتشار اور انہدام کا شکار ہو رہا ہے۔

ماہی دنیا حقیقی خدا کے انکار تک محدود رہی بلکہ اس نے دولت کی صورت میں اپنا خدا پیدا کر کے دکھا دیا، اور وہ معاشرے کو بھی "خدا مرکز" یا God Centric بنانے والی دولت مرکزی Money entric بننے چلے گئے۔ ان معاشرے میں دولت ہر چیز کا نعم البدل بن گئی۔ اس نے حسب نسب کی صورت اختیار کر لی۔ وہی شرافت اور نجابت کا معیار بن گئی۔ 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 بالا دستی اور مرکزیت نے معاشرے میں

عورت کے تعلق کی اسی نوعیت کی وجہ سے اسلام طلاق کو سخت پابند کرنا ہے، کیونکہ اس سے انسانی سطح پر ذات اور صفت میں تلخی کی ہوجاتی ہے۔ لیکن مرد اور عورت کے اس تعلق کا مرکز اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ اسی ذات نے انسانوں کو "جوڑے" کی صورت میں پیدا کیا۔ اسی ذات نے زوہدین 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 رائج 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 گرمی و رغبت بھی محسوس کرتے رہے۔ لیکن جیسے ہی خدا انسانوں کے باہمی تعلق سے غائب ہوا خاندان کا ادارہ اشکھال، انتشار اور انہدام کا شکار ہو گیا۔

تحریر: شاہنواز فاروقی

ایک وقت تھا کہ خاندان ایک مذہبی کائنات تھا۔ ایک تہذیبی واردات تھا۔ محبت کا قلم تھا۔ نفسیاتی حصار تھا۔ جذباتی اور سماجی زندگی کی ڈھال تھا۔ ایک وقت یہ ہے کہ خاندان افراد کا مجموعہ ہے۔ چنانچہ چون اہلیانے شکایت کی ہے۔ مجھ کو تو کوئی ٹوکنا بھی نہیں

یہی ہوتا ہے خاندان میں کیا نوکسنے کا عمل اپنی نہاد میں ایک منفی عمل ہے۔ مگر آدمی کسی کو نوکسنے کا عمل ہی وقت ہے جب اس سے اس کا "تعلق" ہوتا ہے۔ چون اہلیانے شکایت کی ہے کہ اب خاندان سے نوکسنے کا عمل بھی رخصت ہو گیا ہے۔ یہی خاندان کے افراد کا مجموعہ بن جانے کا عمل ہے۔ لیکن خاندان کا یہ "نمونہ" بھی بڑی نعمت ہے۔ اس لیے کہ بہت سی صورتوں میں اب خاندان افراد کا مجموعہ بھی نہیں رہا۔ ایسے لیے شاعر نے شکایت کی ہے۔

میں قیامت برپا کر دی۔ مغرب کی تو بات ہی اور ہے، ہم نے اپنے معاشرے میں دیکھا ہے کہ والدین تک معاشی اعتبار سے کامیاب بچوں کو اپنے ان بچوں پر ترجیح دینے لگتے ہیں جو معاشی اعتبار سے نسبتاً کم کامیاب ہوتے ہیں، خواہ معاشی اعتبار سے کمزور بچوں میں کسی ہی انسانی خوبیوں کیوں نہ ہوں۔ پاکستان اور دوسرے ملکوں میں مشرق وسطیٰ جانے کا رجحان پیدا ہوا تو کروڑوں لوگ اپنے خاندانوں کو چھوڑ کر بہتر معاشی مستقبل کے لیے عرب ملکوں میں جا آباد ہوئے۔ یہ لوگ دس پندرہ اور تیس سال کے بعد لوٹے تو ان کے پاس دولت تو بہت تھی مگر وہ اپنے بچوں کے لیے تقریباً اجنبی تھے۔ یہاں تک کہ ان کی بیویوں اور ان کے درمیان بھی "نیم اجنبی" کا تعلق استوار ہو چکا تھا۔

انسانوں کی شخصیتوں کی جڑیں معاشیات میں اتنی گہری پیوست ہو گئیں کہ ہم نے متوسط طبقے کے بہت سے بچوں کو یہ کہتے سنا کہ ہمیں ہمارے باپ نے دیایا کیا ہے؟ حالانکہ ان کے پاس شرافت کی دولت تھی، ایمان و اداری کا سرمایہ تھا، علمی میراث تھی، تعلیمی رجحانات کا ورثہ تھا۔ لیکن انہیں ان میں سے کسی چیز کی موجودگی کا شعور نہ تھا، کسی چیز کی موجودگی کا احساس نہ تھا۔ انہیں شعور اور احساس تھا تو صرف اس چیز کا کہ ان کے پاس دولت نہیں ہے۔ کار اور گاڑی نہیں ہے۔ بینک تنسیخ نہیں ہے۔ ہم دیکھ رہے ہیں کہ شادی بیاہ کے معاملات میں دولت تقریباً واحد معیار بن چکی ہے۔ اس سلسلے میں مذہبی اور سیکولر کوئی تخصیص نہیں۔ دولت کے حرام میں سب نکلے ہیں۔ اس کے بعد بھی لوگ سوال کرتے ہیں کہ خاندان کا ادارہ کیوں کمزور پڑ رہا ہے!

مذہب کی وجہ سے خاندان کے ادارے کی ایک تقدیس تھی۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت کا سایہ تھا۔ اس میں کائناتی سطح کی معنویت تھی جس کا کچھ نہ کچھ ابلاغ بہت کم پڑے لکھے لوگوں تک بھی کچھ نہ کچھ ضرور ہوتا تھا۔ مذہبی بنیادوں 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 فنا 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 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 انقیاد کا امیر ہوجاتا ہے تو اس سے "معاشی ضرورت" کے شعور ہونے میں دیر نہیں لگتی، اور معاشی ضرورت دیکھتے ہی دیکھتے سماجی ضرورت کو بھی "ثانوی ضرورت" بنا دیتی ہے۔ خاندان کے

اک زمانہ تھا کہ سب ایک جگہ رہتے اور اب کوئی نہیں رہتا ہے بعض لوگ اس طرح کی باتوں کو مشرک خاندانی نظام کے ٹوٹ جانے کا سناکتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اسلام مشرک خاندانی نظام پر نہیں صرف خاندان پر اصرار کرتا ہے۔ مشرک خاندانی نظام ٹوٹ 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 رہیں 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 ماننا 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؟ سوال کا جواب یہ ہے کہ خاندان اپنی اصل میں ایک مذہبی تصور ہے۔ کائناتی سطح 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 فیض معمولی اہمیت ہے اور رسول اکرم صلوٰۃ علیہ وسلم نے نکاح کو نصف دین کہا ہے۔ مرد اور

## کیوں مسلمان ہوتے

ذکر عبدالحی فاروق۔

حسین روف (انگلستان)۔

جب کوئی شخص اپنے آباؤ اجداد سے چھوڑ کر نیا دین اختیار کرتا ہے تو اس کے پاس دو عموما جذباتی، فطری یا سماجی عوامل کا اثر ہوتا ہے۔ لیکن جہاں تم میری آقا، پیغمبر کا تعلق ہے اس میں اس معاملے میں بھی جذباتیت کا شکار نہیں ہوا بلکہ خالص فطری اور سماجی بنیادیں ہیں جنہوں نے ہال آؤٹھے اسلام کی آغوش میں لا ڈالا جب کہ اس نے کس میں نے دنیا بھر کے تمام مذاہب کے دعائی الہامی کتب اور تاریخ فکر کا ایک ایک پہلو کو نکال ڈالا تھا۔

میرے والد روزن کیسٹو تھے جب کہ والدہ یہودی تھیں اور تربیت چرچ آف انگلینڈ کے اصولوں کے مطابق ہوئی یوں بیک وقت تین مذاہب سے میرا تعارف ہو گیا۔ میری تفکیر کا آغاز اس وقت ہوا جب میں نے یہودیت اور عیسائیت کے عقائد کا موازنہ کیا۔ میرے وجدان نے مقدس اوتار کے تصور اور کفار سے 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 جہد و جہد دعویٰ سے مطمئن ہو سکتا ہے نہ وہ خدا کے ذہنی تصور پر مبنی چرچ آف انگلینڈ کے ان عقیدات کو قبول کر سکتا ہے جن میں عقل و شعور پر مبنی کی زندہ نظریہ مبادی کا وجود نہیں۔ جہاں تک یہودیت کا تعلق ہے اگرچہ بائبل کی مختلف کتابوں میں اس کا تناسب گنتا بگنتا 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 بکسر 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 گنجائش رہ جاتی ہے۔









## Protect your Health from Everything that comes its way



Bajaj Allianz Extra Care Plus policy along with the added benefits of Health Prime Rider ensures that you don't have to settle for less when it comes to you and your family's growing healthcare needs.

### Bajaj Allianz Extra Care Plus's Features:



Long Term Discount



Option to Opt for  
Air Ambulance



Free health check-up

### Benefits of Health Prime Rider:



Rider for both Individual & Family  
Floater Basis\*\*



24\*7 Unlimited  
Tele-Consultation



Investigations Cover

\*\*Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerwada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAJHLP23069V032223 - Extra Care Plus, BAJHLIA24087V022324 - Health Prime Rider | web: www.bajjallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BIAZ-P-JK-0013/03-11-2023