

صحت مسرت توانائی

ہمدرد صحیہ

جولائی ۲۰۱۵ء



تازہ ترین آنچل ڈائجسٹ پڑھنے

کیلئے

www.aanchal.urdutube.info

وزٹ کریں

To Read Latest
Aanchal Digest
Please Visit

www.aanchal.urdutube.info

<http://aanchal.urdutube.info/>



یادگار شہید پاکستان حکیم محمد سعید

صحت، مسرت، توانائی

ماہ نامہ ہمدرد صحت

مدیر انتظام
مدیرہ اعلا
سعدیہ راشد
مسعود احمد برکاتی

شمارہ: ۷ جلد ۸۳ رمضان المبارک / شوال المکرم ۱۴۳۶ ہجری، جولائی ۲۰۱۵ عیسوی

ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

سالانہ	سالانہ	سالانہ	سالانہ
(رجسٹری سے)	(عام ڈاک سے)	(ہمدرد سے سالانہ خود لے جائیں)	(ہمدرد مالک کے لیے ہمدرد سے)
۵۷۰ روپے	۳۵۰ روپے	۲۱۰ روپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ چیک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ ازراہ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت: ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سٹور، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل: hfp@hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن: www.hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد لٹریچر (وقف): www.hamdard.com.pk

ویب سائٹ ادارہ سعید: www.hakimsaid.info

تیلے فون نمبر

☆ کراچی: ۳۶۶۱۹۰۰۱-۳ — ۳۶۶۲۰۹۳۵-۹ ایکس پلش: ۰۵۳-۰۵۲-۰۶۶۱۰۵۵۵ : ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)

☆ لاہور: ۳۷۳۵۳۳۵۲ — ۳۷۳۵۳۳۸۲ پشاور: ۰۵۷-۰۵۷-۰۵۷۱۱۱۵ : ۵۵۷۶۷۱۶ : ۵۵۸۱۱۳۹ : ۵۵۸۱۱۳۹

ناشر: سعدیہ راشد طابع: ماس پرنٹر: کراچی آئی ایس این ۸۴۳-۰۸۳۰۳-۰۳۰۳

ہمدرد صحت، جولائی ۲۰۱۵ء

اس شمارے میں

۳	شہید حکیم محمد سعید	دین و دانش	خدمتِ خلق
۶	ادارہ	صحت کے نئے نکتے	تندرستی اور توانائی کی تازہ معلومات
۹	پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم	روزہ اور ذیابیطس	
۱۰	صبا گل حسن	بچے کی تکلیف، ماں کی پریشانی	
۱۱	سید رشید الدین احمد	یہ عادتیں چھوڑیے	
۱۳	ڈاکٹر ندا رخصت خاں	زندگی کو میری ضرورت ہے	
۱۷	حکیم راحت نسیم سوہدروی	پہنچا۔ زود ہضم پھل	
۱۹	مولانا وحید الدین خاں	کوئی کام مشکل نہیں	
۲۰	فرحانہ زبیر	کھٹے پیٹھے فاسے	
۲۲	رضوانہ نقوی	بودار ریفریجریٹر کی صفائی کیسے؟	
۲۳	سمیعہ ہابر	اپنی صحت کا جائزہ لیتی رہیں	
۲۵	باربرا کارٹ لینڈ	شہدادور وٹامن ای کے فائدے	
۲۷		گا چراور حیاتین و کے کمالات	
۲۹		گہری اور ہلکے سکون نیند کے لیے	
۳۳	صدف آصف	بچوں کی صحت سے غافل نہ رہیں	
۳۷	نسرین شاہین	عید کا دن ہے، گلے شکوے دور کر لیں	
۳۹	مسعود احمد برکاتی	وظیفہ یاب لوگوں کے مسائل۔ سماجی پہلو	
۴۲	جوش ملیح آبادی	صحت افزا ادب	حکیم صاحب عالم
۴۳	بینش جمیل	زندگی کا اصول سبق	
۴۵	ڈاکٹر نرہت عباسی	انتقاد	نئی کتابوں کا تعارف

<http://aanchal.urdujaze.info/>

شہید حکیم محمد سعید

ہے۔ جو شخص اللہ تعالیٰ کے بندوں سے پیار کرتا ہے اور ان کی کسی غرض اور لالچ کے بغیر خدمت کرتا ہے، حق تعالیٰ اُسے عزت سے نوازتے ہیں۔ قدرت کا یہ اصول ہے اور فطرت کا یہ اصول ہے کہ مخلوق کی خدمت کرنے والے کا مرتبہ ہمیشہ بلند ہوتا ہے۔ دین و دنیا کی ہر دولت اسے میسر ہوتی ہے۔

لیکن یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ اس بلند مرتبے پر صرف وہی لوگ پہنچ سکتے ہیں، جو خود کو دیکھنا چھوڑ دیں۔ اپنی ذات کو قربان کر دیں۔ اپنے عیش و آرام کو ایثار کر دیں۔ اپنی خواہشات کو ترک کر دیں اور اپنی ہستی کو فنا کر کے دوسرے انسانوں کے فائدے، آرام اور ان کی خدمت کے لیے کمر بستہ ہو جائیں۔ خدمتِ خلق کے اعلا مراتب اور اللہ تعالیٰ کی خوش نودی کے بلند درجات صرف اسی صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں، جب انسان خود کو بھول کر، اپنی ذات کو فراموش کر سکے اور اپنے آرام کو ترک کر کے دوسرے انسانوں کی خدمت میں مصروف و مشغول ہو جائے۔

غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ خدمتِ خلق سے زیادہ بہتر اور کوئی وصف ہے ہی نہیں، جس سے معاشرے میں استحکام پیدا ہو، محبت و الفت کی فضا قائم ہو اور لوگ ایک

شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ کا ایک شعر ہے:

ہر کہ خدمت کرد او مخدوم شد
ہر کہ خود را دید او محروم شد
اس پر معنی شعر کا مطلب یہ ہے کہ جس انسان نے خلق کی خدمت کو اپنا شعار بنایا، وہ آخر کار انسانوں کی نگاہ میں عزت اور بلند مرتبے کا حق دار ہو گیا۔ خدمت کرنے والے کو لوگ بالآخر معاشرے میں بلند مرتبہ دیتے ہیں اور وہ مخدوم، مرتبی اور محسن کے زمرے میں آ جاتا ہے۔ شعر کا دوسرا مصرع ہے: ”ہر کہ خود را دید او محروم شد“ یعنی جس انسان نے خود اپنے کو دیکھنا شروع کر دیا اور خود اپنی خدمت کرنی شروع کر دی، وہ بالآخر محروم ہو گیا۔ محروم ہو گیا ایک اعلا انسانی وصف سے، محروم ہو گیا کردار و اخلاق کے اعلا جوہر سے، محروم ہو گیا سر بلندی سے اور سرفرازی سے۔

شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ کے اس شعر میں ایک دنیا سائی ہوئی ہے اور اس پر جتنا غور کریں، اتنی ہی عظمتیں سامنے آ جاتی ہیں۔

مخلوق کی بے لوث خدمت کرنا، انسانی اخلاق کا نہایت اعلا جوہر ہے۔ جو انسان مخلوق کی خدمت کرتا ہے، اللہ تعالیٰ کے نزدیک اس کا مرتبہ اور درجہ بہت بلند ہوتا

دوسرے کو اپنا دوست، ہمدرد اور بھی خواہ سمجھنے لگیں۔
 محتاجوں کی ضرورت پوری کرنا، بھوکے کو کھانا کھانا، ننگے کو
 کپڑے پہنانا، بیمار کے علاج کا انتظام کرنا، یتیموں کے
 سر پر ہاتھ رکھنا اور ان کی اس طرح سرپرستی کرنا کہ وہ
 جوان ہو کر معاشرے کے لیے کارآمد افراد بن جائیں اور
 پھر وہ خود بھی خدمت خلق کریں۔ یہ اؤں کی اس طرح
 سرپرستی کرنا کہ ان کو معاشرے میں عزت کا مقام ملے اور
 ان کی ضرورتیں پوری ہوتی رہیں۔ یہ سب بنیادی خدمات
 ہیں، جن سے نہ صرف خدمت کر کے دلے کے جذبے کی
 تسکین ہوتی ہے اور ضرورت مند کی ضرورتیں پوری ہوتی
 ہیں، بلکہ ان خدمات کے ذریعے سے معاشرہ امن و امان
 اور خوش حالی کا گہوارہ بن جاتا ہے اور کسی کو کسی سے
 شکایت باقی نہیں رہتی۔ تمام اشخاص ایک دوسرے کو اپنا
 بھائی، مددگار اور ہمدرد سمجھنے لگتے ہیں اور باہمی اعتماد اور
 الفت کا بے پناہ جذبہ جاری و ساری رہتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت ہر مسلمان کے
 لیے بہترین نمونہ ہے، بلکہ یہی وہ نمونہ ہے، جس کی
 اطاعت و پیروی کا ہمیں حکم دیا گیا ہے۔ آں حضرت کی
 حیات طیبہ درحقیقت خدمت خلق سے عبارت ہے۔ آپ
 کی تمام زندگی خدمت ہی خدمت ہے۔

ایک مرتبہ ایک عورت ملکہ مکرمد کی ایک گلی سے گزر
 رہی تھی۔ اس کے سر پر اتنا بھاری بوجھ تھا کہ وہ بہ مشکل
 قدم اٹھا رہی تھی۔ بعض لوگ اس کا مذاق اڑانے لگے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کہیں قریب ہی تھے۔ آپ اس
 عورت کو مشکل میں دیکھ کر فوراً آگے بڑھے اور اس کا بوجھ
 خود اٹھا کر اس کی منزل پر پہنچا دیا۔

ایک دن حضور اکرم ایک گلی سے گزر رہے تھے کہ
 ایک اندھی عورت ٹھوکر کھا کر گر پڑی۔ بعض لوگ اسے دیکھ
 کر ہنسنے لگے، لیکن ہمارے پیارے نبی کی آنکھوں میں
 آنسو بھرا آئے۔ آپ نے اس عورت کو اٹھایا اور اس کے
 گھر پہنچا دیا۔

خدمت خلق کی اسلام میں بہت تاکید کی گئی ہے اور
 رسول اللہ کی حیات طیبہ میں اس کی بے شمار مثالیں ملتی
 ہیں۔

رسول اللہ کو اللہ تعالیٰ نے خدمت خلق کا بے پناہ
 جذبہ عطا فرمایا تھا۔ آپ ہر وقت مخلوق خدا کی خدمت کے
 لیے سرگرم رہتے تھے۔ اپنا ہویا بیگانہ، مسلم ہویا غیر مسلم،
 آقا ہویا غلام، آپ ہر ایک کے کام آتے تھے اور ان کے
 ادنا سے ادنا کام بھی کر دیتے تھے۔ آپ کو کوئی عار نہ تھا۔
 سکی زندگی کے بعد جب آپ مدینہ منورہ تشریف لائے تو
 مشغولیت بہت زیادہ ہو گئی تھی۔ مخالفوں کی چیرہ دستیوں
 کا مقابلہ، اندرونی دشمنوں کی ستم رانیوں سے مدافعت اور
 مسلمانوں کی تعلیم و تربیت اور ایک مثالی معاشرے کے قیام
 کی جدوجہد، یہ سارے کام آپ کی ہمتن اور ہمہ وقت
 توجہ کے محتاج تھے، لیکن اس کے باوجود جب بھی معمولی
 سے معمولی انسانی خدمت کا کوئی موقع آتا تو آپ ہمتن

اس خدمت کی انجام دہی میں لگ جاتے۔

جناب ہادی برحق، نور مجسم نے اس کرۂ ارض پر انسان کو ایک نئی زندگی سے روشناس کرایا۔ انسان تاریکی میں تھا، رسول برحق نے اسے روشنی دکھائی۔ قرآن حکیم آپ کا رہ نما تھا، اس کی روشنی میں جناب رسول اکرم نے ایک ایسا انسانی معاشرہ قائم کیا کہ اس نے ساری دنیا میں ایک انقلاب برپا کر دیا۔ مسلمان صحراے عرب سے ایمان کی طاقت اور اتقان کی قوت کے ساتھ نکلے۔ قرآن حکیم کی روشنی اور رسول برحق کے عمل کا نمونہ ان کے ساتھ تھا۔ انھوں نے دنیا کے چپے چپے نور ایمان سے منور کر دیا۔ ان کے سامنے قرآن کا یہ فیصلہ تھا: ”لوگوں کے ساتھ احسان کرو، جیسا کہ اللہ نے تمہارے ساتھ کیا ہے۔“ (القصص۔ ۷۷)

مسلمانوں نے اقصائے عالم میں حسن سلوک کا وہ عظیم مظاہرہ کیا کہ دنیا حیرت زدہ رہ گئی اور اسلام کی سر بلندیوں کے سامنے سارا عالم سرنگوں ہو گیا۔ مسلمانوں کے پاس قرآن حکیم ہے۔ مسلمانوں کے سامنے پیارے نبی کا اسوۂ حسنہ ہے اور یہ اتنی بڑی دولت و عظمت ہے کہ مسلمان کو اس سے زیادہ کسی چیز کی ضرورت ہے، نہ حاجت۔ ان کو ضرورت ہے، تو صرف عمل کی۔ ہمیں اس کا جلد احساس و ادراک کر لینا چاہیے اور اپنے کھوئے ہوئے مقام کو حاصل کرنے کی شدید جدوجہد کرنی چاہیے۔ عمل میں ایک عمل خدمت خلق ہے۔ ہمارا منہا ہے فکر یہ ہونا چاہیے کہ ہم ایسے انسان بنیں، جن کے بارے میں قرآن

کہتا ہے:

”ترجیح دیتے ہیں اپنی ذات پر دوسروں کو، خواہ خود ضرورت مند ہی کیوں نہ ہوں۔“ (الحشر: ۹)

اور ہمارا ایمان اس حدیث شریف پر ہونا چاہیے:

”اللہ اس بندے کی مدد کرتا ہے، جو دوسرے بندوں کی مدد کرتا ہے۔“

خدمت خلق ہی کے اس جذبہ صادق کا یہ اثر تھا کہ ہمارے اسلاف کو عزت و توقیر حاصل تھی۔ دنیا دل سے ان کی عظمت کی قائل تھی۔ بے لوث خدمت خلق نے لوگوں کے دلوں میں ان کے لیے اعلا مقام پیدا کر دیا تھا۔ اس کھوئے ہوئے مقام کی بازیافت ہی ہماری منزل ہے اور اس منزل کو پانے کی صرف ایک ہی صورت ہے اور وہ یہ کہ ہم رسول برحق کی صدق دل سے پیروی کرتے ہوئے انکی انسانیت کی خدمت کے لیے کمر بستہ ہو جائیں۔

ہمیں معاشرے میں خدمت خلق کو شعار بنانے والے لوگوں کی بڑی تعداد موجود ہو، اس معاشرے میں سکون و راحت کا دور دورہ ہوتا ہے۔ لوگ پریشانی کے وقت اپنے کو تنہا اور بے یار و مددگار محسوس نہیں کرتے۔ ان کو یقین ہوتا ہے کہ ہمارے بھائی ہماری مدد کریں گے۔ غور کیا جائے تو مسلم معاشرہ ہی ایسا معاشرہ ہو سکتا ہے، کیوں کہ اس کے لیے رسول رحمت للعالمین بنا کر بھیجا گیا اور رحمت للعالمین کا ارشاد ہے: ”تمام مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔“

پاکستان میں ہمیں ایسا ہی معاشرہ تعمیر کرنا چاہیے۔

صحت کے نئے نکتے

ذہنی دباؤ سے بچنے کا طریقہ

حال ہی میں شائع شدہ ایک امریکی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ہمارے دل و دماغ پر دباؤ کی جو کیفیت جاری ہوتی ہے، وہ سب غذا کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے تیار شدہ غذا میں کھانے سے سر میں درد، بے خوابی اور ذہنی منتقار پیدا ہو جاتا ہے اور ہم اپنی سوچ کسی ایک نکتے پر مرکوز نہیں کر سکتے۔

غذائی ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ ہم اور دفتر میں ہر وقت منجھ نہ چلائیں، بسکٹ اور چائیسٹ کھانے سے بھی اجتناب کریں۔ بازار کے تیار شدہ چھیں، سموسے اور پکڑیوں سے بھی دور رہیں۔ کٹھین والے مشروبات کم پئیں اور ذہن غذاؤں کو بھی ہاتھ نہ لگائیں۔ پانی اور پھلوں کے رس زیادہ پئیں۔ روزانہ بھی ورزش کریں۔ تازہ میزیاں اور کھل زیادہ کھائیں۔ اس طرح آپ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے سے بچ جائیں گے اور صحت سے بھرپور زندگی گزار سکیں گے۔

کون سا گوشت کھائیں؟

مرئی کے گوشت میں لمبیات (پرولینز) زیادہ اور چکنائی کم ہوتی ہے۔ گائے کے گوشت میں سیر شدہ (SATURATED) چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو نقصان دہ ہے۔ مرئی کے گوشت کی طرح گائے اور

پھنزے کے گوشت میں بھی لمبیات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں فولاد اور جست کی کافی مقدار بھی پائی جاتی ہے، لیکن اس کے باوجود گائے کا گوشت کم ہی کھانا چاہیے، بہت صحت مند پھنزے کا گوشت نئے میں ایک دن کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ نئے میں دو دن مرئی کا گوشت، دو دن مچھلی کا گوشت، دو دن سبزی اور دالیں اور ایک دن پھنزے کا گوشت کھائیں، تاکہ آپ کے جسم کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔ ان کے علاوہ آپ انڈے، میووں کی مری، پھلیاں اور سویا کھا کر بھی لمبیات حاصل کر سکتے ہیں۔

نزول زکام، سوجن اور جلن دور کرنے والا ریشہ

ریشہ بہت سے پھلوں میں پایا جاتا ہے، جن میں سیب بھی شامل ہے۔ سیب کھانے سے ہماری مدافعتی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیب میں، خاص طور پر اس کے چھلے میں ایک صحت بخش جزو "پیکٹین" (PECTIN) پایا جاتا ہے، جو دراصل حمل پذیر ممبر ہے۔ اس ریشے کو کھانے سے بعد یہ (انفیکشن) دور ہو جاتا ہے۔ یہ ریشہ نزول زکام دور کرنے میں بھی بہت مفید پایا گیا ہے۔

ان نائے کالج آف میڈیسن کے پروفیسر گرگری کا کہنا ہے کہ سیب کا چھلکا کھانے سے سوجن اور جلن میں کمی آ جاتی ہے۔ "پیکٹین" مدافعتی نظام کو بہتر

کے امکان میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ہڈ پر پشر بھی بڑھنے لگتا ہے۔

بڑھاپے میں بھی ہمت جوان رکھیے

باروے میں کی گئی ایک نئی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو معمر افراد روزانہ ورزش کرتے ہیں، ان کی زندگی کے ماہ و سال بڑھ جاتے ہیں۔ اس ضمن میں اوٹلو یونیورسٹی اسپتال میں تحقیق کاروں نے پانچ ہزار سات سو معمر افراد پر مختلف تجربات کیے۔ ان تجربات سے پتا چلا کہ جن معمر افراد نے روزانہ تقریباً آدھے گھنٹے تک ورزش کی، وہ ان معمر افراد کے مقابلے میں پانچ برس زیادہ زندہ رہے، جو مستقل ایک جگہ بیٹھے یا لیٹے رہتے تھے اور ورزش کے نام سے بھاگتے تھے۔

تحقیق کاروں نے بتایا کہ بڑھاپے میں مستقل جگہ بیٹھے یا لیٹے رہنا موت کو دعوت دینا ہے اور متحرک رہنا زندگی میں اضافہ کرتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ معمر افراد کو بڑھاپے کی طبیعت پر بیٹھ کر ماتم کرنے کے بجائے روزانہ ورزش کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے، اس طرح وہ اپنی عمر میں پانچ برس کا اضافہ کر کے عمر پر زندگی گزار سکتے ہیں۔

ٹریفک کے شور سے بھی مٹا بالا حق

آپ مناسب نیند لے رہے ہیں؟ ستواڑن غذا کھا رہے ہیں اور صحت مند رکھنے والی سرگرمیوں میں بھی حصہ لے رہے ہیں، لیکن اس کے باوجود آپ فریب کی طرف مائل ہیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کو چاہیے کہ فوراً اپنی قیام کا وہد میں کریں، اس لیے کہ ساری غرباتی کی جڑ آپ

کرتا ہے۔ یہ غیبات میں تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ وہ غیبات جو جسم میں سو جن اور علین پیدا کرتے ہیں، انھیں سو جن اور علین ختم کرنے والا بنا دیتا ہے۔ یہ غیبات تعدیلے کے خلاف بھی مزاحمت کرتے ہیں۔ سب کے علاوہ "میکٹن" حاصل کرنے کے دوسرے ذرائع میں ترش پھل، کاجر، جینی (OATS) اور ناشپاتی شامل ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی روزانہ کی غذاؤں میں ان پھلوں کو ضرور شامل کریں۔

فضائی آلودگی سے فالج کا خطرہ

ایک نازد تحقیق کے بعد برلن نے یہ انکشاف کیا ہے کہ اگر کوئی فرد فضائی آلودگی سے متاثر ہو جائے تو اس کے فالج میں ہٹا ہونے کے امکان میں اضافہ ہو جاتا ہے، چاہے متاثرہ فرد ایک دن کے لیے ہی اس آلودگی کا شکار ہوا ہو۔ برلن نے یہ انکشاف اٹھائیس ممالک میں ساٹھ لاکھ تیس ہزار مریضوں اور مرنے والوں کا ریکارڈ دیکھ کر کیا ہے۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ وہ ممالک جہاں فضائی آلودگی بہت زیادہ ہوتی ہے، وہاں فالج کے مریض بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

فضائی آلودگی میں نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ اور کاربن مونو آکسائیڈ کے بخارات شامل ہوتے ہیں، جو مضر صحت ہوتے ہیں اور جن کی وجہ سے اس شہر کے اسپتالوں میں فالج کے مریضوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے۔

تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ فضائی آلودگی سے خون کی شریانیں سکڑنے لگتی ہیں، خون میں تھکے پڑنے

کی قیام گاہ ہے۔

پیدائش کے بعد ماں کو چاہیے کہ وہ بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلائے، کیوں کہ یہ ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد چھ گھنٹے تک اسے نہلانا نہیں چاہیے۔ بچے کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس بھی ضرور مکمل کروائیں اور باقاعدگی سے بچے کا وزن بھی کرواتی رہیں۔ اپنی معالجہ سے رابطے میں رہیں اور بچے کی صحت کے معاملے میں اس سے رہنمائی لیتی رہیں۔

مضحل وافرودہ نہ رہیں ورنہ...

جو افراد انضخال وافرودگی (ڈپریشن) میں مبتلا رہتے ہیں، وہ رعشے کی بیماری میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ یہ بات سویڈن کے طبی ماہرین نے بتائی ہے۔ انھوں نے کہا کہ انضخال وافرودگی میں مبتلا رہنے سے رعشے کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین نے انضخال وافرودگی میں مبتلا کئی مرد اور خواتین کا ان افراد کے ساتھ موازنہ کیا، جو اس بیماری سے محفوظ تھے۔ طویل عرصے تک ماہرین نے متاثرہ افراد کا مشاہدہ کیا تو انھیں ایسے مرد اور خواتین مل گئے، جو پہلے انضخال وافرودگی میں مبتلا تھے اور بعد میں رعشے کی بیماری کا شکار بن گئے۔

بالآخر علم الاعصاب (نیورولوجی) کے ذریعے سے یہ پتا چل گیا کہ انضخال وافرودگی کے شکار افراد میں رعشے کے مرض کا خطرہ تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

ایک نئی طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اگر آپ کی قیام گاہ کسی مصروف سڑک، ریلوے اسٹیشن یا ایئرپورٹ کے قریب واقع ہے تو آپ یا آپ کے گھر والے ایک بڑے خطرے سے دوچار ہونے والے ہیں اور وہ خطرہ ہے فرہبی کا۔

تحقیق کاروں کے مطابق ٹریفک کا مسلسل شور ذہنی تناؤ کی سطح میں اضافہ کرتا ہے۔ ذہنی تناؤ زیادہ بڑھنے کی وجہ سے جسم زیادہ چربی جمع کرنے لگتا ہے۔ یہ چربی پیٹ میں جمع ہو کر آپ کی توند بڑھا دیتی ہے اور کمر کے گرد جمع ہو جائے تو آپ کی کمر کے پھیلاؤ میں اضافہ کر دیتی ہے۔ جسم میں جمع ہونے والی یہ چربی ذیابیطس جیسے مرض میں بھی مبتلا کر سکتی ہے۔ ٹریفک کا مسلسل شور نہ صرف نیند کو متاثر کرنے لگتا ہے، بلکہ ذہنی تناؤ کا سبب بننے والے ہارمون میں ایسی تبدیلی بھی پیدا کر دیتا ہے، جس سے قلب پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں، اس لیے مناسب ہوگا کہ آپ جلد از جلد اپنی قیام گاہ تبدیل کر لیں۔

حمل اور زچگی کے دنوں میں محتاط رہیں

حمل کے دوران چار مرتبہ طبی معائنے کروانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس سے غفلت نہیں برتنی چاہیے۔ اپنی معالج کے مشورے سے حمل اور زچگی کے دوران اضافی غذا کے ساتھ فولاد کی گولیاں بھی کھاتے رہنا چاہیے۔ ان ایام میں اگر کوئی خطرناک علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنی معالجہ سے رجوع کریں۔

روزہ اور ذیابیطس

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

فوراً روزہ کھول لیں۔ ذیابیطس قسم دوم کے مریض جو صرف غذا و ورزش سے روزہ قائم رکھتے ہیں ان کو روزہ میں عموماً کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ ذیابیطس کے علاج کی ادویہ (گولی یا انسولن) رات کے کھانے کے ساتھ لیں۔

رمضان اور ذیابیطس (اضافی معلومات)

سحری سے قبل نہار منہ اپنی روزانہ ورزش کریں (روزہ کی حالت میں اور کھانے کے بعد ورزش نہ کریں)۔ افطار بے شکر اور کم چکنائی دار قلیل مقدار غذا سے کریں، مثلاً پھل یا پکڑوں سے۔ پھر نماز مغرب اور عشا کے بعد وہی کھانا کھائیں جو آپ عموماً دوپہر اور رات کو کھاتے ہیں۔ سحری اچھی طرح کریں، یعنی ۲۴ گھنٹے میں سب سے بہتر کھانا، سحری آخر وقت تک کریں، سحری میں روٹی، سبزیجات اور پھل ہوں، چکنائی کم ہو۔ جن مریضوں میں ایجنائٹا اور بلند فشار خون غیر مستحکم ہے یا صحت کے متعلق اطمینان نہیں وہ روزے نہیں رکھیں اور استطاعت ہو تو کسی غریب کو کھانا کھلا دیں۔ ذیابیطس کی ادویہ (انسولن یا گولیاں) طبی مشورہ سے رات کے کھانے سے قبل کھائیں۔ رمضان المبارک میں روزے کے دوران دن میں کم از کم تین مرتبہ، یعنی سحری کے دو گھنٹے بعد، افطار سے قبل اور افطار کے دو گھنٹے بعد شکر خون کا معائنہ کرایا جائے اور اگر ممکن ہو تو طبی مشورہ کیا جائے۔ ذیابیطس سے تحفظ کے لیے مناسب غذا، مناسب وزن اور چھل قدمی ضروری ہے۔

ایک ماہر ذیابیطس کے مطابق دنیا میں ڈیڑھ بلین مسلمان ہیں، جو دنیا کی آبادی کا ۲۵ فی صد ہیں اور جن میں سے ۵۰-۶۰ بلین ذیابیطس میں مبتلا اور روزے رکھتے ہیں، بعض ممالک میں روزہ کا دورانیہ ۲۸ گھنٹے بھی ہو سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو رمضان میں روزہ کی وجہ سے مختلف قسم کے مسائل ہو سکتے ہیں مثلاً افراط شکر خون اور تفريط شکر خون۔ ذیابیطس قسم اول کے مریض جو افراط شکر میں مبتلا ہیں روزہ کے دوران کمزور تیزابیت (KETO-ACIDOSIS) میں مبتلا ہو کر بے ہوش ہو سکتے ہیں۔ روزہ کے دوران اگر پانی کی قلت زیادہ ہے تو ان تکالیف میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے، خصوصاً گرم موسم میں۔ جو مزدور دھوپ میں محنت، مزدوری کرتے ہیں ان میں پانی کی کمی سے خون گاڑھا ہو کر حملہ قلب یا فالج کا خطرہ ہوتا ہے۔ تمام روزہ دار رات میں تین لیٹر (تقریباً ۳-۵ گلاس) پانی پئیں۔ مریضوں میں ہڈیاں ٹوٹنے کا خطرہ بھی ہے۔

ذیابیطس قسم اول میں مبتلا افراد یا جو انسولن لیتے ہیں طبی اجازت سے روزے رکھیں اور دن میں کئی مرتبہ شکر خون کی جانچ کریں، غذا میں سبزیجات کا استعمال زیادہ کریں، نمک کم ہو۔ چائے، کافی اور کولا مشروبات سے احتراز کریں، گھی کا استعمال اور تیل کم ہو۔ اگر روزہ کے دوران بلند پریش یا شکر خون بہت کم یا بہت زیادہ ہو جائے تو

بچے کی تکلیف، ماں کی پریشانی

صبا گل حسن

لیے ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیتی رہے، جو اسے پسند ہیں۔ وہ اسی طرح سے صحت مندرہ سکتی ہے۔ سب سے پہلے اپنا ہنڈ پریشن نارمل کرو۔ اسے نارمل رکھنے کے لیے دوائیں کھاؤ۔ جب تمہارا بچہ کچھ بڑا ہو جائے اور خود کھانے لگے گا تو تمہاری آدھی پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔

مائیں اس وقت بھی پریشانی میں مبتلا ہو جاتی ہیں، جب ان کے بچے کچھ بڑے ہو جاتے ہیں اور اسکول جانے لگتے ہیں۔ اسکول جاتے وقت تو وہ تازہ دم اور ہشاش بشاش ہوتے ہیں، لیکن جب واپس آتے ہیں تو ان کے ہاتھ یا پاؤں پر چوٹ لگی ہوتی ہے، کیوں کہ انہوں نے گھر میں حصہ لیا ہوتا ہے اور بے احتیاطی کی بنا پر انہیں چوٹ لگ جاتی ہے، جس کی وجہ سے ماؤں کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں۔

موسم کی تبدیلی بھی بچوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ شدید سردی ہو تو انہیں زکام ہو جاتا ہے اور چھینک لیں آئے لگتی ہیں۔ گرمی کا موسم بھی ان پر اثر انداز ہوتا ہے اور منہ سب مقدار میں پانی نہ پینے کی وجہ سے انہیں لو لگ جاتی ہے۔ ایسے موقعوں پر ماؤں کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ وہ بچوں کی حرکات و سکنات پر نگاہ رکھیں۔ انہیں پیار سے سمجھائیں اور ان کی رہنمائی کریں۔

۶۷ ۶۸ ۶۹

جب بچے کسی تکلیف میں مبتلا ہو کر روتے ہیں تو ان کی مائیں بے قرار ہو جاتی ہیں، ان کا سکون غارت ہو جاتا ہے اور وہ بدحواس ہونے لگتی ہیں، خاص طور پر وہ خواتین جو پہلی مرتبہ ماں بنی ہوں۔

شمینہ ایک ڈاکٹر ہے۔ اس کی بیٹی اناپا (جو قبل از وقت پیدا ہوئی تھی) ابھی تک مارل نہیں ہوئی۔ اس نے مجھے (مصنف) بتایا: ”میں اس کی پیدائش کے بعد سے اچھی طرح سونہیں پاتی، کھانہیں پاتی اور میرا جنڈا پشیر بھی زیادہ رہتا ہے۔ اس سے پہلے کبھی ایسی کیفیت طاری نہیں ہوئی۔ مجھ پر ہر وقت تھکن سوار رہتی ہے۔“

میرے لیے یہ کوئی نئی بات نہیں تھی۔ میں ماں سے زیادہ بچوں کی حفاظت سے متعلق مشورے دیتی ہوں۔ میرے پیش نظر یہ ہوتا ہے کہ جب بچہ پُر سکون ہو جائے گا تو ماں خود بخود نارمل ہو جائے گی۔

میں نے شمینہ سے کہا: ”وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کا وزن عموماً کم ہوتا ہے۔ اگر وہ صحت مند ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ مارل ہیں۔ جہاں تک وزن کی کمی کا تعلق ہے تو یہ شکایت تین سے چھ ہفتوں میں دور ہو جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ بچوں کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ اس مسئلے میں یہ نہیں سوچنا چاہیے۔ کوئی معجزہ ہو جائے گا۔“

میں نے اس سے کہا کہ وہ خود کو پُر سکون رکھنے کے

یہ عادتیں چھوڑیے

سید رشید الدین احمد

کے ذریعے سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چوں کہ مسلسل ناخن کترے جاتے ہیں، اس لیے انگلیوں کے سرے بالکل کھل جاتے ہیں، جس سے ناخن کے نیچے کے نرم گوشت میں تعدیہ (انفیکشن) ہو سکتا ہے۔

اس کے عادی افراد ناخن کے بعد اس کے اطراف کی جلد بھی کترنے لگتے ہیں۔ اس عادت سے چھینکارے کے لیے پختہ عزم کرنے کے بعد انگلیوں پر اسکاچ ٹیپ یا ایسی ہی کوئی چسپاں ہونے والی مٹی لگا لینی چاہیے۔ کچھ دن ناخنوں کو ڈھکا رکھنے سے عادت چھوٹ جاتی ہے۔ جب ناخن بڑھ جائیں، انھیں باقاعدگی سے کاٹتے رہیں۔

رات کا کھانا نہ کھانا

رات کا کھانا ضرور کھانا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ رات کو کوئی بھونٹ کر کھایا جائے۔ ۲-۳ کھجوریں، چھوڑے، ایک آم، دو گلاس دودھ اور ایک دو کیلے کھائے جاسکتے ہیں۔

معدہ فعال رہنے کی صورت میں باضم رطوبات اس میں جمع ہوتی رہتی ہیں، جس سے معدے کو نقصان پہنچتا ہے اور نیند کے دوران غذا کے نہ مٹنے سے جسم اپنی مرمت اور بحالی بھی ٹھیک طور پر نہیں کر سکتا، اسی لیے حدیث شریف میں رات کا کھانا نہ کھانے کو بڑھاپا جند لانے کی تدبیر قرار دیا گیا ہے۔

ہم میں سے اکثر ایک سے زیادہ خراب عادت کا شکار رہتے ہیں، ان سے ہر کچھ دار شخص کو نجات حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بعض خراب عادتیں یہ ہیں:

انگلیاں چٹھانا

اکثر لوگ وقتے وقتے سے اپنی انگلیاں چٹھاتے رہتے ہیں۔ یہ عمل بالخصوص کسی مظلوم میں اچھا تاثر قائم نہیں کرتا۔ ویسے بھی طبی اعتبار سے یہ مفید ثابت نہیں ہے۔

ہمارے جوڑوں کے درمیان پھونکا ہوا ضرور ہوتا ہے، جس میں لعاب کے علاوہ ہوا بھی ہوتی ہے۔ انگلیاں چٹھانے کے عمل میں جوڑ پھیل کر وہاں سے ہوا کو ہٹا دیتے ہیں۔ اس سے جوڑوں اور ہڈیوں پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے، جس کی وجہ سے گھٹیا کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

جب بھی انگلیوں میں بے چینی اور دباؤ محسوس ہو، انھیں چٹھانے کے بجائے احتیاط سے کھینچنا چاہیے یا پھر دو تین مرتبہ منھیاں خوب کس کر بند کر کے کھول دینے سے یہ عادت چھوٹ جاتی ہے۔ بعض لوگ بیٹھے بیٹھے اپنی گردن گھما کر گردن کے منکے چٹھاتے ہیں۔ یہ بھی ایک خراب عادت ہے۔

دانتوں سے ناخن کاٹنا

دانت سے ناخن کا کاٹنا ایک بڑی خراب عادت ہے۔ یہ ذہنی الجھن کی علامت ہے۔ طبی اعتبار سے منظر صحت ہے، کیوں کہ اس طرح ناخن میں گے جراثیم منہ

ناشتانہ کرنا

رات کا کھانا معدے سے نکل کر آنتوں میں پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح صبح کے وقت معدہ خالی اور پختہ رہتا ہے۔ اس وقت ناشتہ نہ کرنے سے معدے کو باضم رضوبات سے نقصان پہنچتا ہے۔ یہ اسے نقصان پہنچانے لگتی ہیں۔ صبح مقررہ وقت پر ایسی روزہ بضم غذا کھانی چاہیے، جو جسم کو دن بھر توانا رکھے۔

دانت صاف نہ کرنا

اکثر لوگ دانت صاف کرتے ہیں، جب کہ رات سونے سے پہلے بھی ان کی صفائی بہت ضروری ہوتی ہے، کیوں کہ ان میں غذا کے پھلے ہوئے ذرات نیند کے دوران سڑ کر مسوڑوں اور دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ رات سونے سے پہلے باقاعدگی سے دانت صاف کرنے کی عادت مسوڑوں اور دانتوں کی سلامتی کی ضمانت ہوتی ہے، اسے اپنائیے۔

پیٹ کے بل سونا

سونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دائیں کروٹ لیٹا جائے۔ اگر آپ پیٹ کے بل سوتے ہیں تو یہ ایک اچھی عادت نہیں ہے۔ اس سے سینہ اور معدہ دبے ہیں، جس کی وجہ سے دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنکھیں سُرخ اور چہرہ متورم ہو سکتا ہے۔ چند روز کوشش کرنے سے اس عادت سے نجات مل سکتی ہے۔

پلکیں نہ جھپکانا

اکثر لوگ غمگین یا اندھے دیکھتے اور کام کرتے ہیں۔ اس سے آنکھوں پر بوجھ پڑتا ہے اور وہ جلد تھک جاتی ہیں۔ چھوٹے بچوں کو دیکھیے، وہ ایک تسلسل کے ساتھ

اپنی آنکھیں جھپکتے رہتے ہیں۔

اس عادت کو اختیار کیجیے۔ ہر بار پلک جھپکنے سے آپ کی آنکھیں آرام محسوس کریں گی۔ اسے عادت بنا لیجیے۔

آنکھیں ملنا

کام کی کثرت، نیند اور تھکن سے آنکھوں میں ہلکی خارش ہوتی ہے۔ گرد و غبار اور تیز روشنی سے بھی ان میں پٹھن ہوتی ہے، اکثر لوگ فوراً انگلیوں اور ہتھیلیوں سے انھیں خوب ملتے ہیں۔ چوں کہ ہاتھ صاف نہیں ہوتے، آنکھوں میں جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔ تیز رگڑ کی وجہ سے پلکیں بھی جھڑنے لگتی ہیں۔

اپنی آنکھیں صاف ستھرے تولیے، رومال یا نشوونہر سے دھیرے دھیرے ملیے۔ بہتر ہے کہ انھیں صاف ٹھنڈے پانی سے دھولیا جائے۔

نمک کم کھائیے

اکثر گھرانوں میں کھانا پکانے کے دوران نمک کم ڈالا جاتا ہے، لیکن دسترخوان پر کھانے میں نمک ملا کر صحت کی خرابی کا سامان کیا جاتا ہے۔ زیادہ نمک کھانے سے گردوں پر خراب اثرات پڑتے ہیں۔ نمک سے بلند پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کھانے میں نمک کم ہو، اسے رغبت سے کھائیے۔ مزے اور لذت کے لیے برکے اور پیاز یا لیموں، ہری مرچ اور پودینے کی بغیر نمک کی چٹنی سے مدد لیجیے، زیادہ نمک کھانے کی عادت چھٹ جائے گی۔

زندگی کو میری سروس ہے

ڈاکٹر ندا رحمن خاں

دس لاکھ افراد: جب شدید اضطراب و افسردگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو خودکشی تک کر لیتے ہیں۔ آپ کو ایسی صورت حال سے بچنا چاہیے۔
یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ جب آپ غم زدہ ہوں

اضطراب و افسردگی (ڈپریشن) ایک ایسی کیفیت ہے، جو آپ کی زندگی کو دیمک کی طرح چاٹنے لگتی ہے۔ اس سے بچنے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ آپ خوش رہیں۔ خوش رہنا ایک مثبت عمل ہے۔ جب آپ اپنی پسندیدہ



تو اس کی وجہ اضطراب و افسردگی ہی ہو۔ اس کی کوئی اور وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ ذیل میں ہم اضطراب و افسردگی دور کرنے کے طریقے درج کر رہے ہیں۔ انہیں اپنائیے اور خوش رہیے۔

لائف عمل ترتیب دیجیے

جب آپ پر اضطراب و افسردگی طاری ہوتی ہے

دل چسپیوں والے کام کرتے ہیں تو مسرت و شادمانی خود بخود آپ کے قریب آ جاتی ہے۔

اضطراب و افسردگی کی کیفیت جب اپنی انتہا کو پہنچنے لگتی ہے تو لوگ خودکشی کے بارے میں بھی سوچنے لگتے ہیں۔ ایسے موقع پر انہیں کسی معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً

کچھ بھی لکھیے

اضمحلال وافر دگی سے نجات پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ ایک ڈائری بنائیے۔ پھر اس میں اپنے خیالات تحریر کریں۔ ضروری نہیں کہ آپ کی تحریر میں تسلسل ہو اور اس میں کوئی معنویت بھی ہو۔ جو کچھ سمجھ میں آ رہا ہے، لکھتے چلے جائیں۔ کچھ دنوں بعد آپ کی تحریر میں ربط پیدا ہو جائے گا۔ ابتدا میں زبان کے قواعد (گرامر) کی غلطیاں ہوں گی اور آپ ایسے الفاظ بھی لکھ ڈالیں گے، جن کا کوئی مفہوم نہیں ہوگا، مگر اس پر شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے، اس لیے کہ وہ ڈائری آپ اپنے دوستوں یا رشتہ داروں کو نہیں دکھائیں گے، بلکہ اس میں تحریر کردہ خیالات سے اضمحلال وافر دگی کا غبار ہتدرتج دھلتا چلا جائے گا۔

اچھی غذا میں کھائیے

اچھی غذاؤں کا صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ ماہرین کھتے ہیں کہ جو افراد بغیر چکنائی کا گوشت، ہزیاں، پھل، بے چھنے آٹے کی روٹی اور گری دار میوہ کھاتے ہیں، وہ ان افراد کی نسبت اضمحلال وافر دگی کی کیفیت میں کم مبتلا ہوتے ہیں، جو زیادہ چکنائی والی غذا میں یا میٹھا کھاتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ پابندی سے کبے کھائیں گے تو مذکورہ کیفیت آپ کے نزدیک نہیں آئے گی۔ کبے میں شامل ایک کیمیائی جزو ”سیروٹونن“ (SEROTONIN) ایک ایسے مادے میں تبدیل ہو جاتا ہے، جس سے آپ کا مزاج ہشاش بشاش

نہ کسی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ ڈاکٹر آئن کک کہتے ہیں کہ ایسے موقعوں پر لائحہ عمل ترتیب دیجیے کہ آپ کو سارے دن کیا کرنا ہے۔ پھر اس پر عمل کیجیے۔ جب آپ اپنے بنائے ہوئے لائحہ عمل کے مطابق کام کرنے لگیں گے تو اضمحلال وافر دگی رفتہ رفتہ دور ہو جائے گی۔ آپ کے دماغ میں پیدا ہونے والے منفی خیالات ختم ہو جائیں گے۔

نیمہ برقا ہو پائیں

اضمحلال وافر دگی اور نیند میں بھی ایک تعلق ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ اضمحلال وافر دگی میں مبتلا ہوتے ہیں تو ۲۰ فی صد زیادہ سواتے ہیں۔ چناں چہ آپ آرام لگا کر سوئیں۔ سات سے آٹھ گھنٹے تک سونا کافی ہے۔ وقت پر سوئیں اور وقت پر جائیں۔ آپ کی اضمحلال وافر دگی کی کیفیت دور ہوتی چلی جائے گی۔

ورزش کریں

اضمحلال وافر دگی کی کیفیت دور کرنے کا سب سے اچھا طریقہ ہے کہ آپ ورزش کریں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہفتے میں چار دن روزانہ ورزش کرنے سے اضمحلال وافر دگی دور ہو جاتی ہے۔ وزن اٹھانے والی ورزش کے مادہ آپ تیز قدمی کریں، جاگنگ کریں، پیراکی کریں یا کسی کھیل میں حصہ لیں۔

جب آپ ورزش کرتے ہیں تو آپ کا جسم ایک خاص کیمیائی مادہ خارج کرتا ہے، جسے ”اینڈورفن“ (ENDORPHIN) کہتے ہیں۔ اس سے مزاج خوش گوار ہوتا ہے اور آپ خوشی اور اطمینان محسوس کرتے ہیں۔



رہتا ہے۔
 متاثر ہوتے ہیں۔ حیاتین 'ڈ' کھانے سے ان کا ازالہ ہو جاتا ہے۔ حیاتین 'ڈ' کے خمیے کھائے اور صبح سویرے کی ہلکی دھوپ میں بیٹھ کر چہل قدمی کیجیے، تاکہ آپ کا جسم دھوپ سے حیاتین 'ڈ' جذب کر سکے۔

مراقبہ کیجیے

جب آپ اضطحال و افسردگی محسوس کر رہے ہوں تو روزانہ ۳۰ منٹ کے لیے مراقبہ کرنے کی کوشش کیجیے۔ آپ اپنے ذہن کو کسی تحقیقی کام میں اس طرح مصروف کر لیں کہ آپ دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جائیں۔ آپ کی ای ڈی ایکسوٹی کا نام مراقبہ ہے۔ مراقبہ کرنے سے آپ کے دماغ کو سکون ملتا ہے۔ آپ کے حال کے زمانے میں رہتے ہیں اور آپ کو ماضی یا مستقبل کی فکر نہیں ہوتی۔ آپ اندیشوں اور وسوسوں سے دور رہتے ہیں۔ اس بات پر یقین رکھیے کہ اضطحال و افسردگی دور کرنے کے دوران بالاطریقوں پر عمل کرنے سے آپ جلد اس کیفیت میں آجائیں گے اور آپ کو دوا کھانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

تنہائی سے گریز کیجیے

اگر آپ پر اضطحال و افسردگی طاری ہوتی رہتی ہے تو تنہا نہ رہیں۔ آپ بہت ذہن والے افراد میں انھیں نہیں۔ آپ دوستوں کے ساتھ کسی پارک میں بیٹھیں یا تفریحی مقام پر چلے جائیں۔ اگر کوئی دوست نہ ملے تو پھر کوئی دل چسپ فلم دیکھیں یا مزاح سے بھری روٹی تحریر پڑھیں۔ وہ افراد جو اضطحال و افسردگی میں مبتلا ہوتے ہیں اور ہر قسم کی سرگرمیاں ترک کر دیتے ہیں، ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ احباب و رشتے داروں سے کٹ کر نہ رہیں، کیونکہ ان کے ذریعے سے وہ دنیا سے بڑے رہیں گے۔

حیاتین 'ڈ' اور دھوپ

اضطحال و افسردگی کا حیاتین 'ڈ' سے بھی تعلق ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے آپ مضطرب اور افسردہ دل رہنے لگتے ہیں۔ دماغ کے وہ حصے، جو اُداسی اور افسردہ دلی سے

اچھی صحت کے لیے سفید کھمبیاں کھائیے

سفید بن نما کھمبیاں (مشرومز) مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہیں۔ ان کھمبیوں کے کھانے سے جسم میں شجر نما خلیات کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ شجر نما خلیات "ڈینڈریٹک سیلز" (DENDRITIC CELLS) کہلاتے ہیں۔ یہ شجر نما مدافعتی خلیات ہیں، جو ہڈیوں کے گودے سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان خلیات سے "ٹی خلیات" (ٹی سیلز) بنتے ہیں۔ "ٹی خلیات" ایسے سفید خلیات ہیں، جو امراض پیدا کرنے والے جراثیم کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ اگر کسی بڑے پراسٹور میں سفید بن نما کھمبیاں نظر آئیں تو خرید کر کھانا نہ بھولیں، اس لیے کہ یہ ہمیں بیماریوں سے بچاتی ہیں۔

ہر عورت عمر کے کسی نہ کسی حصہ میں حیض یا رحم سے
متعلق تکلیف دہ صورت حال سے دوچار ہوتی ہے۔

نیسا

سوزش رحم، حیض کی بے قاعدگی،
التهاب رحم، سیلان الرحم (لیکوریا)،
اور ایام کی بے قاعدگی۔

ایام کی اصلاح میں معاون اور مددگار ہے۔
سیلان الرحم (لیکوریا) کے لئے مفید۔

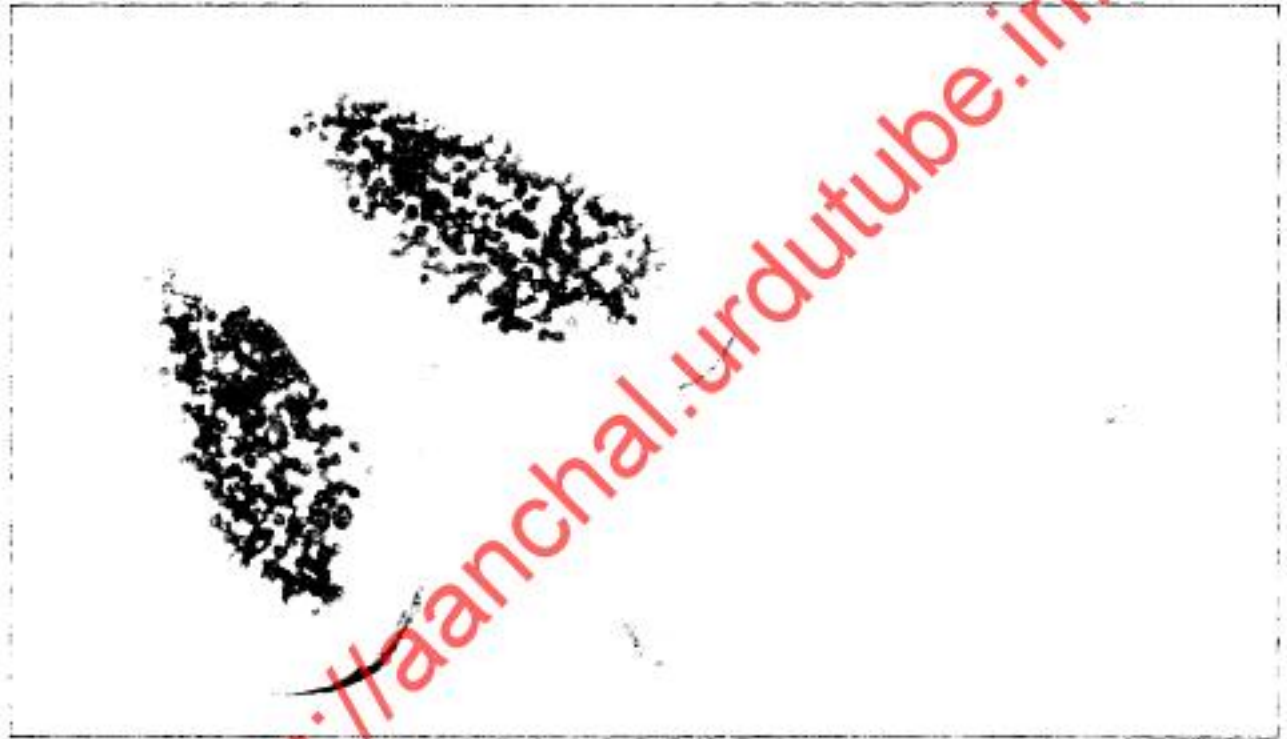


تیار کنندہ: ہمدرد لیباریٹریز (وقف) پاکستان
physician@hamdard.com.pk

حکیم راحت نسیم سوہدروی

لوگ پیٹنے کی غذائی اور دوائی اہمیت سے آگاہ ہیں۔
حال آئندہ کی معرکہ چھیٹنے کی اہمیت اور افادیت
دوسرے بچوں سے مختلف ہے۔ پچھتاؤ، انجم پھل ہے۔ اس
میں یہ تین اہم اورن (وہاٹن) اورن (ورن) کی کافی

پھل نمبر رب جمیل ہیں۔ یہ انسان کے لیے
قدرتی غذاؤں کے ساتھ دواؤں کا کام بھی دیتے ہیں۔
صحت انسانی کو برقرار اور قائم رکھنے کے لیے پھل خاص
اہمیت کے حامل ہیں۔ ہر پھل اپنے فائدے اور غذائی فوائد



مقدار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کلسیم،
فولک، سوڈیم، پوٹاشیم اور کارب (کیلورین) شامل
ہیں، جو غذائی مقدار میں ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نظام
نظم اور دانتوں کے لیے پچھتاؤ بہت فائدہ مند ہے۔

کے لحاظ سے منفرد ہوتا ہے۔ یہ شکم و معده کے پھلوں کا
بادشاہ آسمان ہے۔ پچھتاؤ، انجم اور انسانی جسم کے لیے خاص
اہمیت کا حامل ہے، اسے پھلوں کا غریب رشتہ دار خیال
کرتے ہوئے نظر انداز کر دیا جاتا ہے، کیوں کہ بہت کم

ایک چیز جو اسے دوسرے پھلوں سے منفرد قرار دیتی ہے وہ اس کی شکر کی سطح برقرار رکھنے کی صلاحیت ہے۔

سوگرام پیتے میں درج ذیل صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں:

کیلشیم ۱۷ ملی گرام
فولاد ۵۰۰ ملی گرام
کیرومین ۶۶۶ ملی گرام
حیاتین ج ۷۷ ملی گرام

پیتا گرم ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ امریکی ریاست میکسیکو اور وسطی امریکا میں بھی کافی پایا جاتا ہے۔ پیتا دنیا کے ان پھلوں میں سے ایک ہے، جو ایک کلوگرام وزن تک ہوتے ہیں۔ واشنگٹن (امریکا) کے ایک ادارے کی تحقیق ہے کہ درمیانے سائز کا پیتا اپنے شیریں ذائقے کے باعث بہت مقبول ہوتا ہے اور یہ درآمد کرنے والا ایک بہترین پھل ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے یہ بزرگ کا کچا پیتا بڑی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ کچے پیتے کو گوشت گانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جس گوشت کو گانے کے لیے کچا پیتا استعمال کیا جائے، کپنے کے بعد اس کا ذائقہ دوگنا بڑھ جاتا ہے۔ پیتا آرائش حسن کی متعدد مصنوعات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بازار میں ایسی بہت سی کربیس اور شہید دست یاب ہیں، جن میں پیتا

استعمال کیا جاتا ہے۔ بہت سی خواتین اپنے چہرے کی جلد کو تروتا زور رکھنے کے لیے پیتے کا استعمال کرتی ہیں۔

پیتا بچ سے پیدا ہونے والا پھل ہے۔ اگر اس کی مناسب نگہ بھال کی جائے تو اس کا درخت پانچ سال تک پھل دیتا ہے۔ پیتا نظام ختم کی اصلاح کرتا اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ معدے کی تیزابیت کم اور جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ پیتے کے ٹکڑے چہرے پر ملنے سے جلد تروتا زور اور چمکی ہو جاتی ہے۔ پیتا جسم کی تھریس (پلیٹ لیٹس) کو نوکے سے بچاتا ہے۔

بعض افراد بچا ہوا پیتا ناشتے میں کھاتے ہیں۔ پیتا میٹھی ڈش کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ پیتے کا پھل ہی نہیں، بلکہ درخت کی جڑیں اور شاخیں بھی طبی لحاظ سے فائدہ مند ہیں اور برصغیر پاک و ہند میں ادویہ میں پیتے کا استعمال ہوتا ہے۔

پیتے کا ایک قسم کی مٹی میں اُگ جاتا ہے، لیکن کھاروا لی زمین میں یہ خوب نشوونما پاتا ہے۔ اس کا درخت ۶ تا ۷ سال تک پھل دیتا ہے۔ پیتے کے درخت کی شاخیں اور جڑیں طب یونانی، آیورویدک اور طب چین میں استعمال کی جاتی ہیں اور نظام ختم اور خون صاف کرنے میں مفید ہوتی ہیں۔

☆☆☆

کوئی کام مشکل نہیں

مولانا وحید الدین خاں

کسی اعتبار سے، قابلِ شرافت ہو سکتی ہے، مگر وہی چیز دوسرے اعتبار سے آپ کے لیے موم ثابت ہوگی۔

ایک شخص جس کو آپ کڑوے بول سے اپنا موافق نہ بناسکے، اس کو آپ ٹیٹھے بول سے اپنا بنا سکتے ہیں۔ اپنے جس حریف کو آپ لڑائی کے ذریعے سے دبانے میں کامیاب نہ ہو سکے، اس کو آپ اخلاق اور شرافت کے ذریعے سے دبانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ ایک ماحول جہاں آپ مطالبے اور احتجاج کے ذریعے سے اپنا مقام حاصل نہ کر سکیں، وہاں آپ بہت اور لیاقت کے بل بوتے پر اپنا مقام حاصل کر سکتے ہیں۔

ہیرا تیزاب کے لیے نفلت ہے، مگر وہ آٹھ کے لیے نرم ہو جاتا ہے۔ یہی معاملہ انسان کا بھی ہے۔ ایک آدمی اگر ایک اعتبار سے سخت نظر آئے تو اس کو ہم نہ کے لیے سخت نہ سمجھ سکتے ہیں۔ اگر وہ ایک اعتبار سے سخت ہے تو دوسرے اعتبار سے نرم بھی ہو سکتا ہے۔

ہر چیز کا یہ حال ہے۔ جو کسی اعتبار سے سخت ہوتی ہے اور کسی اعتبار سے نرم۔ ایک ایک انداز سے معاملہ کرنے میں بے چلک نظر آتا ہے، مگر وہ دوسرے انداز سے معاملہ کرنے میں ہر شرط پر راضی ہو جاتا ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے، جس کو بٹنے میں زندگی کی تمام کامیابیوں کا راز چھپا ہوا ہے۔

ہیرا ہماری تمام مصلحتوں میں سب سے زیادہ سخت ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی چیز ہیرے سے زیادہ سخت نہیں ہوتی۔ شگفتے کا فریم بنانے والے کو آپ نے دیکھا ہوگا کہ وہ ”قلم“ کی صورت کی ایک چیز شگفتے پر سے گزرتا ہے اور شیٹے لٹ کو دو ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ اس قلم میں ہیرے کا ٹکڑا لٹ ہوتا ہے۔ اس لیے ممکن ہوتا ہے کہ ہیرا انتہائی سخت چیز ہے، خواہ وہ قدرتی ہو یا مصنوعی۔

تمام دوسری معدنیات کے برعکس ہیرے پر کسی قسم کا تیزاب (ایسڈ) اثر نہیں کرتا۔ آپ ہیرے کو خواہ کسی بھی تیزاب میں ڈالیں، وہ ویسے کا ویسا ہی رہے گا۔ مگر اسی سخت ترین ہیرے کو اگر ہوا کی موجودگی میں خوب گرم کیا جائے تو وہ ایک بے رنگ گیس بن کر اڑ جائے گا اور یہ گیس کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوگی۔

اسی طرح ہر چیز کا ایک ”توڑا“ ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی مشکل کا مقابلہ وہاں کریں، جہاں وہ اپنی سخت ترین حیثیت رکھتی ہے تو ممکن ہے کہ آپ کی کوشش کامیاب نہ ہو، مگر کسی دوسرے مقام سے آپ کی یہی کوشش انتہائی حد تک نتیجہ خیز ہو سکتی ہے۔

جب بھی آپ کا مقابلہ کسی مشکل سے ہو تو سب سے پہلے یہ معلوم کیجیے کہ اس کا کم زور مقام کون سا ہے اور جو اس کام زور مقام ہو، وہیں سے اپنی ہمدردی شروع کر دیجیے۔ ایک چیز

فرحانہ زبیر

فالسے کا شربت بھی بہت مزے دار ہوتا ہے۔ جب گرمی شدید ہو تو ایسے میں فالسے کا شربت ضرور پیا جائے۔ یہ قلب و جاں کو تسکین فراہم کرتا ہے۔ گرمی کے موسم میں لوگ فالسے کا شربت بہت شوق سے پیتے ہیں۔ یہ شربت لو کے اثرات سے بھی بچاتا ہے۔ شہید حکیم محمد سعید صاحب کی نظر میں بھی فالسے

فالسے کا پودا جھاڑ کی طرح ہوتا ہے۔ یہ تقریباً چار سے پانچ فیت اونچا ہوتا ہے۔ فالسے کی کاشت بیج کے ملاو بقم لگانے سے کی جاتی ہے۔ اگر موسم سازگار ہو تو پندرہ سے تیس دنوں میں پودا لگ جاتا ہے۔ فالسے کا پودا گرم علاقوں میں خوب پیدا ہوتا ہے، اس لیے کہ یہ گرمی برداشت کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اس کا پودا ہر طرح کی زمین میں کاشت کیا جاسکتا ہے۔



فالسے کا پودا گھروں اور پارکوں میں بھی لگایا جاسکتا ہے۔ اس کا پھول پیلا رنگ کا ہوتا ہے اور پھل مڑ کے دانے سے تھوڑا سا بڑا ہوتا ہے۔ پھل قدرے ترش ہوتا ہے۔ جب پھل پک جاتا ہے تو نیلے رنگ سے کالا ہو جاتا ہے۔ پھل میں گودا بہت کم ہوتا ہے۔ اس کا بیج سخت ہوتا ہے۔

فالسہ گرمی کے موسم کی

کے شربت کی بہت اہمیت تھی۔ ان کے نزدیک فالسے کا شربت بہت فرحت بخش ہوتا ہے اور قلب کو پرسکون کرتا ہے۔ فالسہ پیشاب میں ہونے والی جلن کو بھی ختم کرتا ہے۔ فالسے میں پانی، چکنائی، نشاستہ اور لحمیات (پروٹینز) پائے جاتے ہیں۔ اس میں حیاتین الف اور ج (وٹامن اے اور سی) بھی ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ

بہترین سوغات ہے۔ اسے سب بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ شوقین افراد فالسوں کے اوپر بلکا سائیک اور کالی مرچ چھڑک کر مزے لے لے کر کھاتے ہیں۔ فالسوں پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھایا جائے تو ان کے خراب اثرات میں کمی آ جاتی ہے۔

فالسے میں پوٹاشیئم، کیلسیئم، فاسفورس، فولاد اور نمکیات بھی ہوتے ہیں۔ یہ سب اجزاء صحت کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں ہمیں اپنی غذاؤں میں فالسے کو بھی ضرور شامل کرنا چاہیے۔ فالسے کھانے کے فائدے زیادہ ہیں اور نقصانات کم۔

پاکستان اور ہندوستان کی آب و ہوا فالسے کی کاشت کے لیے بہت موزوں سمجھی جاتی ہے، اس لیے ہمیں فالسے کی کاشت کو ترقی دینی چاہیے، تاکہ اس کی فصل سے زیادہ سے زیادہ منافع حاصل کیا جاسکے۔

فصل بونے اور کاٹنے وقت سب سے زیادہ محنت کسان کرتا ہے۔ شدید گرمی میں فالسے کا پھل کسان ہاتھ سے پھینکا ہے، جو انتہائی محنت طلب کام ہے۔ اس میں

وقت بھی بہت صرف ہوتا ہے۔

فالسے ایک زود پختہ پھل ہے۔ یہ معدے، جگر اور دل کو تقویت دیتا ہے۔ فالسے اختلاج قلب کو دور کرنے میں مفید ہے۔ یہ بخار کو کم کرتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ قے اور متلی کی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔ گھٹیا کا مرض دور کرنے کے لیے فالسے کے پودے کی چھال فائدہ دیتی ہے۔

فالسے کم مقدار میں ہی کھانے چاہئیں، اس کی زیادہ مقدار نقصان پہنچا سکتی ہے۔ جن افراد کا گلا کسی بھی قسم کی کھٹی شے کھانے سے خراب ہو جاتا ہے، انہیں چاہیے کہ وہ فالسے کم مقدار میں کھائیں اور زیادہ کھٹے فالسے کھانے سے پرہیز کریں۔ کھٹے میٹھے فالسے کھائیں یا اس کا فروٹ بخش، مزے دار شربت پیئیں، گرد کیک بھال۔

صحت بخش میٹھی ڈش

میٹھی ڈش تیار کرتے وقت محتاط رہیے۔ اس میں شکر اتنی زیادہ نہ ہو کہ کھانے والے کو نقصان پہنچ جائے۔ ڈش کو لذیذ اور مزے دار بنانے کے لیے اس میں ایسی کوئی چیز نہ ڈالیں جس کے مضر اثرات سے آپ کی صحت پر بُرا اثر پڑے۔ رسالوں یا نیٹ پر عموماً مختلف قسم کی ڈشیں بنانے کی ترغیبیں موجود ہوتی ہیں لیکن ان میں یہ تحریر نہیں کیا جاتا ہے کہ یہ کتنے افراد کے لیے ہیں۔ چنانچہ میٹھی ڈش بنانے کی مطلوبہ اشیاء بازار سے لاتے وقت یہ رہنما میں ضرور دیکھیے کہ آپ کتنے افراد کے لیے اسے تیار کر رہی ہیں۔ ڈش بنانے کے لیے میٹھی چیزوں کے بجائے پھل زیادہ استعمال کیجیے، کیوں کہ ان میں ریشہ کافی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پھلوں میں حیاتین (VITAMINS) معدنیات اور نفع بخش اجزاء (ANTIOXIDANTS) بھی ہوتے ہیں، جو صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ میٹھی ڈش بنانے کی ترکیب کو غور سے پڑھیے، اگر اس میں کریم شامل ہے تو یاد رکھیے کہ کریم نقصان پہنچانے والی چیز ہے۔ کریم کے بجائے پنیر یا گھی شامل کیجیے۔ یہ فکر نہ کیجیے کہ ڈش کا ذائقہ کیسا ہوگا، بلکہ یہ دیکھیے کہ آپ کی ڈش صحت کے لیے کتنی فائدہ مند ہے۔

ضروری نہیں ہے کہ کیک بناتے وقت آپ میدا یا سفید آٹا ہی استعمال کریں۔ آپ بغیر چھنا آٹا بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس آٹے میں ریشہ، حیاتین اور معدنیات ہوتی ہیں، جو صحت کے لیے مفید ہیں۔ اگر آپ کو ذرہ ہے کہ آپ کی ڈش بد مزہ ہو جائے گی تو آپ بغیر چھنے آٹے کے ساتھ سفید آٹا بھی شامل کر سکتی ہیں۔

بُودار ریفریجریٹر کی صفائی کیسے؟

رضوانہ نقوی

مارکٹ گڑھ محلوں تیار کریں۔ پھر اس محلول کو ریفریجریٹر کے اندر چاروں صاف رکھیں۔ سوڈا ریفریجریٹر کے تمام داغ دھبوں کو صاف اور بو ختم کر دے گا۔

نمک

اگر آپ کھانے کا سوڈا استعمال نہ کرنا چاہیں تو ایک برتن میں گرم پانی بھر کر اس میں نمک ملائیں۔ پھر ایک اسفنج میں اور نمک سے پانی سے ریفریجریٹر کو صاف کر ڈالیں۔

فٹاٹر کارس

اسفنج کی مدد سے فٹاٹر کارس ریفریجریٹر کے اندر لگا دیں۔ انہیں دیر بعد صاف پانی سے ریفریجریٹر دھو جائیں۔ اگر اس کے بعد بھی آرائش ہو تو یہ عمل دہرائیں۔

کھانے کے سولے

کھانے کے سولے سے مٹی کے برتنوں سے کھانے کی چیزوں کی صفائی لیا جاتا ہے۔ صاف پانی سے۔ پانی میں سفید سرکہ یا مقدار میں ملائیں اور اس میں محلول میں دو گنا اس سے ریفریجریٹر کو اندر اور باہر سے صاف کر دیں۔ ان خولوں (SHELVES) کو کھانے کے برتنوں کے ساتھ ساتھ صاف کر دیں۔ اگر آپ ریفریجریٹر کو اندر سے اچھی طرح سے صاف کر دیں گے تو اس میں داغ

بھی ایسا نہیں ہوتا ہے کہ آپ اپنے ریفریجریٹر کا دورہ دیکھتے ہیں تو باؤ کا ایک بھبکا آپ کی ناک سے نکلے گا۔ آپ دیکھتے ہوئے ہے کہ ریفریجریٹر سے بو باہر آ رہی ہے۔ تاہم آپ کے کھانے کی ان ایسی چیزیں باہر دن سے باہر نہ نکلیں ہے اور آپ ریفریجریٹر میں اس کی بہت سے بو نکلیں رہی ہے۔ آپ مزید دیکھیں گے کہ پینٹ ریفریجریٹر سے نکال لیتے ہیں انہیں اس کے باوجود اس کی بجلی ہے۔ اب اسے دور کرنے کا ایک نیا طریقہ ہے کہ ریفریجریٹر کو اچھی طرح سے صاف کریں۔

صفائی کے بہت سے پاور واگلز پرستے ہیں لیکن انہیں خریدنے کی یہ ضرورت ہے۔ ہم آپ کو انہیں درست دباؤ ایسی چیزیں بتاتے ہیں جن سے آپ اپنا ریفریجریٹر بچا کر دیتے ہیں صاف کر سکیں گے اور آپ کا خریداری نہیں ہوگا۔

ریفریجریٹر کی صفائی

ریفریجریٹر کو صاف کرنے سے پہلے اس کو OFF کریں۔ پھر اس کی ساری چیزیں نکال کر باہر نکالیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے اندر اور باہر سے صاف کر دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے اندر سے پانی نکالیں۔ اگر آپ ریفریجریٹر کے اندر سے پانی نکالیں گے تو اس کے اندر سے پانی نکالیں گے اور اس میں گرم پانی

دھنوں کے علاوہ چھوٹی بھی نہیں گئے گی۔
ریفریجریٹر کی صفائی کرنے کے بعد بھی اگر
یو آر رہی ہو تو کھانے کا سوز یا منگ کی ایک ٹیٹ پر پھیلا کر
ریفریجریٹر کے اندر رکھ دیں اور اس کا دروازہ بند کر دیں۔
کھانے کے سوائے کوئی دھنوں کے لیے اندر نہ رہنے
دیں، تاکہ وہ یو کو جذب کرے۔ یو ختم ہو جائے گی اور
دوبارہ نہیں ہوگی۔ یہ عمل آپ ہر ماہ کر سکتے ہیں۔

لیموں

لیموں صفائی کے لیے بہترین چیز ہے اور یہ یو کو
ختم کرتا ہے۔ ایک لیموں کے آس کے دو ٹکڑے کچھے
اور ان ٹکڑوں کو ریفریجریٹر میں مختلف جگہوں پر رکھ کر
دروازہ بند کر دیں۔ لیموں آدھے کٹے جانے یو کو جذب
کرے گا۔ اگر آپ کا ریفریجریٹر بڑا ہو تو دو لیموں کے کٹے
اس کے چاروں طرف کریں اور یہی عمل کریں۔
لیموں سے یو مارنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ
اس کا رس کسی سونے کپڑے پر نچوڑ لیں۔ پھر اس کپڑے کو
چند ٹکڑوں کے لیے ریفریجریٹر میں پڑا رہے دیں۔ یہ
ریفریجریٹر کی ساری یو جذب کرے گا۔

نارنگی کے چھلکے

ایک نارنگی کو چھیل کر اس کے چھلکے ایک پیٹ
میں پھیلا دیں۔ چھلکے، دواؤں اور رکھیں۔ پھر اس پیٹ کو
ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور دروازہ بند کر دیں۔ یہ چھلکے چند
ٹکڑوں میں ریفریجریٹر کی یو جذب کر دیں گے۔

کافی

کافی کے تازہ قچ لے کر انھیں جیس لہجے اور

پیاز

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ پیاز بھی یو
جذب کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ پیاز چوبیس آپ
اسے استعمال کرنا چاہیں تو ریفریجریٹر سے سارا سامان
نکال لیں اور پیاز کے چار پانچ ٹکڑے کر کے اسے ہر
خانے میں رکھ کر دروازہ بند کر دیں۔ ایک دن کے بعد
پیاز کے ٹکڑے ریفریجریٹر کی ساری یو جذب کر لیں گے۔
یہ عمل ۲-۳ ہفتے میں استعمال کرنے سے آپ کے
ریفریجریٹر کے باقی حصے بھی آئندہ کے لیے یہ احتیاج
کچھ کے کھلا ہو گا۔ ریفریجریٹر میں نہ رکھیے۔ کھانے کی
چیز اس دیکھی حالت میں ہونے سے ریفریجریٹر دوبارہ ہوتا
ہے۔ ریفریجریٹر کے نیچے حصے میں بھی ہونی کرے میں بھی
شدہ پانی پھینکتے رہیے، تاکہ فرش خراب نہ ہو اور منجمد کرنے
والے خانے (فریزر) سے آنے والا پانی بخوبی خارج
ہوتا رہے، ورنہ منجمد کرنے والے خانے میں پانی جمع ہوتا
رہے گا اور برف کی تہیں بن جائیں گی، جس سے ٹھنڈک
مناسب طریقے پر نہیں ہو پائے گی۔ ☆ ☆

اپنی صحت کا جائزہ لیتی رہیں

سمیعہ بابر

بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ دل کے ماہرین کا کہنا ہے کہ آپ کا خراب کولیسٹرول (LDL) ۵۰ ملی گرام، جب کہ اچھا کولیسٹرول (HDL) ۱۰۰ ملی گرام ہونا چاہیے۔
حیاتیات: خواتین جب پچاس برس کی عمر، یعنی سن یاس کو پہنچتی ہیں تو عام طور پر ان کی ہڈیوں کی گنجائش (DENSITY) ۲۰ فی صد کم ہو جاتی ہے۔ اس کمی سے وہ بوسیدگی (OSTEOPOROSIS) میں مبتلا ہو جاتی ہیں، جس میں ہڈیاں پھر پھری ہو کر ٹوٹ جاتی ہیں۔

ہمارا جسم قدرتی طور پر حیاتیات "ڈ" تیار کرتا ہے۔ اس حیاتیات کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں صبح و شام گھر سے باہر نکلنا چاہیے۔ اگر ہم دھوپ سے گھبراتے ہیں تو ہمیں حیاتیات "ڈ" کے ضمیمے کھانے چاہئیں۔

سرطان: طبی ماہرین کے مشورے کے مطابق جب خواتین کی عمر ۵۰ اور ۶۵ برس کے درمیان ہو تو انھیں ہر دو سال بعد میموگرام (MAMMOGRAM) ٹیسٹ ضرور کرانا چاہیے۔ اس ٹیسٹ سے سینے کے سرطان کا ابتدائی دور میں پتا چل جاتا ہے اور اس کا علاج کروانا ممکن ہوتا ہے۔ اگر وہ ایچ پی وی (HPV) ٹیسٹ بھی کراتی رہیں تو رحم کے سرطان کا بھی پتا چل جاتا ہے۔

☆☆☆

ماہرین کہتے ہیں کہ "ماؤں کا دن" (مدرز ڈے) ہمیں ضرور منانا چاہیے، تاکہ ہماری ماؤں کو احساس ہو سکے کہ ہم ان کی خوشیوں اور غموں میں برابر کے شریک ہیں، لیکن سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ ہم اپنی ماؤں کی صحت کا بھی خیال رکھیں۔ اس اہم نکتے کو مد نظر انداز کر بیٹھتے ہیں۔

معالجین کہتے ہیں کہ صحت کا پابندی سے جائزہ لینے کے لیے ہر سال طبی معائنے کرانا ضروری ہے۔ اس میں عمر کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے، یعنی جب خواتین پچاس برس کی ہوں تو انھیں سال میں دو بار طبی معائنے کرانا چاہیے، جب وہ تیس برس کی ہوں تو تین بار، جب چالیس برس کی ہوں تو چار بار اور جب وہ پچاس برس کی ہو جائیں تو سال میں کم از کم پانچ بار طبی معائنے کرائیں۔

معائنے کراتے وقت درج ذیل ہدایات کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

بلڈ پریشر: خواتین جب حاملہ ہوتی ہیں تو ان کا بلڈ پریشر کم یا زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ انھیں ہر نئے بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے۔ ماہرین کے مطابق ان کا بلڈ پریشر ۱۱۰/۷۰ یا ۱۳۰/۸۰ ہونا چاہیے۔

کولیسٹرول: ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ اگر آپ کا کولیسٹرول بھی زیادہ ہو تو یہ خدشہ ہوتا ہے کہ آپ دل کی

شہد اور وٹامن ای کے فائدے

باربرا کارٹ لینڈ

کے بعد قلب کی رفتار بھی سست پڑنے لگی تو اسی معالج نے وی جاکسن (DIGOXIN) کے ساتھ ۶۰۰ ملی گرام حیاتین ہ کھانے کا مشورہ دیا ہے۔

اس حملے کی وجہ سے میری بائیں آنکھ کی بینائی بھی شریان چشم میں رکاوت کی وجہ سے تقریباً ختم ہو گئی تھی، لیکن روزانہ ۶۰۰ ملی گرام حیاتین ہ کھانے سے میری بینائی رفتہ رفتہ بحال ہونے لگی اور میں اس آنکھ سے دوبارہ دیکھنے کے قابل ہوتی گئی۔ اس میں کوئی دو سال لگ گئے۔ ایک دن میری یہ آنکھ بالکل روشن ہو گئی، یہاں تک کہ میں نے وہ ٹیبل لیسپ بھی اٹھا کر اسٹور میں رکھ دیا، جس کی روشنی میں کام کرنے پر مجبور ہو گئی تھی۔ خود میرے معالج چشم کی آنکھیں اس معجزے کو دیکھ کر کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ اسے اعتراف ہے کہ اپنی طویل پیشہ ورانہ زندگی میں یہ دوسری مثال تھی، لیکن اس کے باوجود اس نے اس حیاتین کے بارے میں کچھ نہیں کہا۔

البتہ میں اپنے تجربے کی بنیاد پر یہ ضرور کہوں گی کہ میری یہ حیرت انگیز صحت یابی صرف اور صرف شہد اور حیاتین ہ کھانے کا نتیجہ ہے۔ میں آج بھی باقاعدگی کے

زندگی کے طویل سفر میں بیماریاں میرے بھی تعاقب میں رہیں۔ انہوں نے کئی بار مجھے زیر بھی کیا، لیکن قدرتی غذا بالخصوص شہد اور حیاتین ہ (وٹامن ای) کے کھانے سے بستر علالت سے اٹھ بیٹھی۔ اس بڑھاپے میں میرا جسم درد اور تکلیف سے محفوظ ہے، جو یقیناً ایک حیرت انگیز بات ہے ورنہ ”یک پیری و صد عیب“ کے اصول کے مطابق مجھے امراض کی پوٹ ہونا چاہیے تھا۔ میں اپنے سے کم عمر کے لوگوں کو روتے سورتے دیکھتی رہتی ہوں اور جب بھی ان سے ملتی ہوں، اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں۔

میں کئی برسوں سے حیاتین ہ باقاعدگی سے کھا رہی ہوں۔ اس سے پہلے شہد میری غذا میں لازماً شامل رہتا تھا، لیکن جب اس حیاتین کی خوبیوں کا علم ہوا، میں نے اسے بھی شہد کے ساتھ شامل کر لیا۔ میرے معالج نے اسے مفید ضرور تسلیم کیا، لیکن اس کو متواتر کھانے کی سفارش نہیں کی۔ یہ وہ وقت تھا کہ جب خود معالجین اس حیاتین کی شفا بخشی کے بارے میں بہت کم علم رکھتے تھے۔ فالج کے پہلے حملے کے بعد میں روزانہ ۲۰۰ ملی گرام حیاتین ہ کھاتی تھی۔ اب کوئی تین سال قبل جب فالج کے دوسرے حملے

اعمال کر رہی کہ میں مشکل تین مہینے زندہ رہوں گی لیکن میں شہد اور قدرتی غذا کھاتی رہی۔

اس کے چند سال بعد میری آنت میں زخم ہو گیا۔ میں نے پانی اور قدرتی غذا کھانے سے اس مرض سے بھی نجات پائی۔

اتنی بیماریاں جھیل کر بھی میں اس عمر میں صحت مند ہوں۔ اس کی بنیادی وجہ صرف یہ ہے کہ میں نے کبھی شہد اور حیاتین نہ کھانا ترک نہیں کیا۔ امراض کے خلاف میرے اس جہاد میں طبی رسائل کی فراہم کردہ معلومات نے بھی میری مدد کی۔

✽ ✽ ✽

ساتھ یہ حیاتین کھا رہی ہوں، جگہ میں اسی کے ساتھ روزانہ ۱۰۰۰ فی گرام حیاتین ج (وٹامن سی) بھی کھا رہی ہوں۔ اس کے علاوہ پائٹلا کھاتی ہوں۔ غذائی بے اعتدالیوں سے دور رہتی ہوں۔ تازہ سبزیاں، پھل، بے چھنا آنا اور شہد میری غذا میں زیادہ شامل رہتے ہیں۔

اب ذرا مانگی میں میری صحت کا حال بھی سن لیجیے۔ چند برس قبل مجھے انگریزی سائنس کا ہنگامی طور پر آپریشن کروانا پڑا، اس کے بعد کچے بیٹ کا پردہ پھنسنے پر دوسرا ہنگامی آپریشن بھی کروانا پڑا۔ بعد ازاں میں وقتی وصال کی مریض بن گئی اور میرے پیچھے پڑے میں پھوڑا نمودار ہوا۔ معالجین نے

ہمدرد مسلمانوں کی فلاح و بہبود کے لیے جدوجہد کرنے والے رہنما اور ماہر تعمیر کے حالات

(مسعود احمد برکاتی)

✽ کسی کو پرکھے بغیر اس کے بارے میں غلط اندازے لگانا مناسب نہیں ہے (وقار محسن)

✽ چھوٹی، مگر سمجھدار بہن کے ایثار کی ایک خوب صورت تصویریں گداز بہان (محمد زاہد قرین خان)

✽ وہ بہت خطرناک دشمن تھا، اس لیے اس سے نجات حاصل کرنا ضروری تھا (نصرت لہر)

✽ ایک دوسرے کی مدد کرنے سے سب کے کام آسان ہو جاتے ہیں (جاوید اقبال)

✽ ایک ذراؤنی کہانی کا عنوان بتا کر ایک کتاب حاصل کیجیے (محمد اقبال مس)

آسان انعامی سلسلے، چٹ پنے لطیف، مسکراتی لکیریں، نادر اقوال

مزے مزے کی نظمیں اور خوب صورت اشعار

قیمت : صرف ۳۵ روپے

نو نہالوں کی پسند کا

ایک ہی رسالہ

ہمدرد نو نہال

جولائی ۲۰۱۵ء

شائع ہو گیا

☆

گاجر اور حیاتین "ڈ" کے کمالات

مطابق مرض بڑھنے کی صورت میں رینی ٹانگ ایسڈ سرطانی خلیات اور رسویوں کے خلاف بالکل بے اثر ثابت ہوتا ہے، تاہم سائنس دانوں کے مطابق اس مرحلے میں بعض دوائیں کھانے سے اس ایسڈ کی مانع سرطان خاصیت اپنا اثر دکھاتی ہے۔ یہ دوائیں سرطان خون کے خلاف مؤثر ہونے کی وجہ سے کھائی جاتی ہیں۔

چھاتی کے سرطان کے خلاف اسی تحقیقی ادارے کی ایک سالانہ رپورٹ میں حیاتین (وٹامن ڈی) کو سرطان روکنے کے لیے مؤثر قرار دیا گیا تھا۔

پہلی فورنیا کے سائنس دانوں نے ۱۹۶۰ خواتین کے مطالعے کے بعد بتایا تھا کہ حیاتین "ڈ" کھانے سے بھی خون میں اس کی سطح بڑھنے کے نتیجے میں چھاتی کے سرطان کے خطرے میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔ خون میں اس حیاتین کی فی لیٹ ۵۲ میوگرام مقدار سے چھاتی کے سرطان میں ۵۰ فی لیٹ مقدار آ جاتی ہے۔ فی لیٹ خون میں اتنی مقدار میں حیاتین "ڈ" حاصل کرنے کے لیے روزانہ اس کے ۴۰۰ بین الاقوامی یونٹ کھائے ہوں گے۔ یہ مقدار ۵۰ سے ۱۰۰ سال کی خواتین کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

ایک اور مطالعاتی رپورٹ

ٹینیسی میں ایک اور مطالعے کی رپورٹ میں

مریچا میں کیے گئے ایک مطالعے سے ثابت ہوا کہ گاجر کھانے سے چھاتی کے سرطان ابتدائی مراحل میں رک جاتا ہے۔ امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ، ویرینڈو، فلوریڈا کے سالانہ اجلاس میں پیش کی گئی اس تحقیقی رپورٹ کے مطابق گاجر میں موجود رینی ٹانگ ایسڈ (RETINOIC ACID) سرطان روکنے کے علاوہ چند دوسرے جوان ہڈیوں سے لے کر کمرے میں کھانے سے چھاتی کے تھریوڈس اور سوجاتی ہیں۔

رپورٹ کے مطابق رینی ٹانگ ایسڈ چھاتی کے سرطان کا سبب بننے والے خلیات کو بگڑنے یا کھانے سے روک دیتا ہے۔ یہ مٹنی تھریوڈس غیرت میں سرطان کے ابتدائی مرحلے میں واقع ہوتی ہے۔ یہ بگڑا اور اصل کیمیائی تبدیلیوں اور اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے خلیات کے نشوونما پر مٹنی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ رینی ٹانگ ایسڈ وجہ سے سرطانی خلیات پھیلنے نہیں پاتے۔

اس وجہ سے کہ چھاتی کے سرطان ابتدائی مرحلے میں بڑھنے نہیں پاتا، لیکن بعد کے مرحلے میں گاجر کا یہ اہم اثر اسے اثر جڑت ہوتا ہے۔ اس تحقیقی رپورٹ کا ایک اہم پایہ پر بھی ہے کہ مریکی سائنس دانوں نے اس ایسڈ کے رین سرطان اثرات کا سبب بننے والے مورث (GENE) کو خلیات میں گھسایا ہے۔ اس مطالعے کے گھراں سرگودھا کے



حیاتین کی تیاری کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، اس لیے ایسے علاقوں میں اس حیاتین کی اضافی مقدار کھانا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے اہم غذائی ذریعوں میں مچھلی اور مچھلی کا تیل قابل ذکر ہیں۔

ماہرین غذائیت کے مطابق روزانہ ۸۰۰ سے ۱۰۰۰ یونٹ حیاتین "ڈ" کھانا ضروری ہوتا ہے۔ ایک معیاری کثیر الحیاتین کپسول میں اس حیاتین کے ۴۰۰ یونٹ شامل ہوتے ہیں۔ مزید ۴۰۰ کے لیے اس کی اضافی مقدار کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔ کیلسیم کی گولیوں میں حیاتین "ڈ" کے ۴۰۰ یونٹ بھی شامل ہوتے ہیں، اس لیے ان گولیوں کا کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

☆☆☆

بتایا گیا ہے کہ جوانی کے ابتدائی مرحلے میں دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے اور غذا کے ذریعے سے زیادہ حیاتین "ڈ" حاصل کرنے والی خواتین میں چھاتی کے سرطان کی شرح دیگر خواتین کے مقابلے میں ۲۵ سے ۴۵ فی صد کم رہتی ہے، بلکہ اب جو رپورٹیں مل رہی ہیں، ان کے مطابق حیاتین "ڈ" اس سرطان کے علاوہ دیگر قسم کے سرطانوں کا بھی مؤثر علاج ثابت ہو رہی ہے۔ ان میں چھاتی، رحم اور بڑی آنت کے علاوہ مٹانے کے غدود (پروٹیسٹ گلینڈ) کا سرطان بھی شامل ہے۔ یہ بات ہمارے علم میں ہے کہ یہ حیاتین دھوپ کی بالائے بنفشی شعاعیں زیر جلد خوب تیار کرتی ہیں، لیکن سر دماغوں میں دھوپ کی کمی اور شدید سردی کی وجہ سے جلد کے اندر اس

سائیکل چلائیں - صحت پائیں

ہم میں سے ہر شخص جانتا ہے کہ پیدل چلنا صحت کے لیے مفید ہے۔ سائیکل چلانا بھی صحت کے لیے فائدہ مند ہے، اس لیے کہ اس سے سارے جسم کے حصوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ پیدل چلنے کے مقابلے میں سائیکل چلانے سے جسم کے تمام عضلات اور دل پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ سائیکل چلانے والا چاق و بیدار رہتا ہے۔
ڈنمارک کی ایک یونیورسٹی نے تحقیق کی ہے کہ پابندی سے سائیکل چلانے سے اموات کی شرح میں ۳۹ فی صد کمی ہو جاتی ہے۔

ایک سائیکل خرید لیجیے اور اس کی نشست اتنی اونچی رکھیے کہ جب آپ پیڈل ماریں تو آپ کے گھٹنے خفیف سے مزیں۔ آپ کی ایڑیاں پیڈل پر ہونی چاہئیں۔

پیڈل نرم و ملائم اور چوڑے نہیں ہونے چاہئیں۔ پتے پیڈلوں پر ٹکروں کی گرفت مضبوط رہتی ہے اور وہ جھے رہتے ہیں۔ پیڈلوں میں اگر اسپرنگ لگے ہوں تو زیادہ مناسب ہیں، اس لیے کہ یہ سڑک سے چبچنے والے دھچکوں کو روک لیتے ہیں، جن کی وجہ سے کمر محفوظ رہتی ہے۔

ہارمون تیار ہوتے ہیں، جو بافتوں (TISSUES) کی مرمت کرتے ہیں اور بچوں کی نئی بافتیں تیار ہو جاتی ہیں۔ جب آپ پُر سکون نیند لے لیتے ہیں تو مستعد اور چاق چو بند ہو جاتے ہیں، لیکن اگر آپ کی نیند میں خلل پڑتا رہا ہے تو پھر آنکھیں کھلنے پر آپ دن بھر الجھن کا شکار

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر آپ گہری اور پُر سکون نیند کے متمنی ہیں تو یہ آپ کی کم زوری ہے۔ خواتین خاص طور پر اس نظریے سے متفق ہیں، جب کہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ جب آپ سو جاتے ہیں تو جسم کی ترتیب نو ہوتی



اور ذہنی طور پر مستعد رہیں گے۔ درست فیصلے نہیں کر سکیں گے اور یہ بھی بھول جائیں گے کہ آپ نے اپنی کار کہاں کھڑی کی ہے۔

مکمل نیند نہ لینے پر آپ کے جسم میں ایسے کیمیائی اثرات پیدا ہو جائیں گے، جن کے باعث آپ دل کی بیماریوں، فالج، ذیابیطس اور منہ پے کا شکار ہو جائیں گے۔ ذیل میں ہم آپ کو پُر سکون نیند کے چند مفید طریقے بتا رہے ہیں:

ہے، صفائی ستھرائی ہوتی ہے، وہ نئی چیزیں جو آپ نے سیکھی ہوتی ہیں، ان میں ترائیم و رد و بدل ہوتا ہے، یادداشت منظم ہوتی ہے اور اس کے ذخیرہ ہونے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ کی مدافعتی قوت بھی بڑھ جاتی ہے، اس لیے کہ ایسے نئے خلیے تیار ہو جاتے ہیں، جو تعدیوں (انفیکشنز) کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔

بالغ افراد کے نیند لینے کے دوران افزائشی

اوقاتِ نیند و نیند

مذہبوں اور شہری نیند عموماً صبح کی پہلی آفتاب سے شروع ہوتی ہے۔ جس سے آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو روشنی کی کرنیں آنکھوں کے عصبانی حصے سے ہوتی ہوئی آپ کے دماغ تک پہنچ جاتی ہیں اور وہاں گھٹی بجھ لگتی ہے۔ ہارمونز کی افراطی ہوئے لگتی ہے، ہر احساس اور سوچ میں ترتیب و توازن پیدا ہونے لگتا ہے۔

میدیکل ڈائرکٹرز کا کہنا ہے کہ سورج کی روشنی دماغ کو فعال اور متحرک کرتی ہے۔ پھر آپ کی آنکھ مقررہ وقت پر کھلنے لگتی ہے۔ جب رات کے دو بجے ہوتے ہیں تو دماغ آپ کو متین کرتا ہے کہ آنکھیں بند کر کے سوتے رہیں، کیوں کہ یہ سونے کا وقت ہے۔ اسی طرح سے وہ یہ بھی متین کرتا ہے کہ دوپہر سونے کے لیے نہیں ہے، اس وقت آپ کو جاگتے رہنا ہے۔

اگر آپ کے سونے اور جاگنے کے اوقات میں تبدیلی آتی رہے گی تو آپ اچھی نیند نہیں لے پائیں گے اور محسوس مضطرب رہیں گے۔

سوئے ہوئے انسان اپنی نیند ترک کیجیے
سوئے ہوئے انسان ایک گھنٹہ بعد اپنی مصروفیات ترک کر دیتی ہے۔ بہت سے خواتین بستر پر لیٹنے سے پہلے آخری منہ نہ کھانے، نہ پانی پینے، نہ ایک تھپتھپ سے معلوم ہوا ہے کہ وہ فی صبح کچھ کام کاج میں مصروف رہتی ہیں، مگر صبح کی پہلی آفتاب ان کو سلاسنے کی جگہ دودھ نہ پینے دیتا ہے۔ ان کو صبح خواتین کو باکل فون پر

اپنی دوستوں کے ساتھ محو گفتگو ہوتی ہیں، ۳۶ فی صد انٹرنیٹ پر مصروف ہوتی ہیں اور ۲۱ فی صد خواتین جو دفتر سے کام لے آتی ہیں، گھروں پر کر رہی ہوتی ہیں۔

نیند کو ترجیح دینا

خواتین نیند کی نسبت دوسری مصروفیات کو ترجیح دیتی ہیں۔ اس کے برعکس ہونا یہ چاہیے کہ وہ اپنی مصروفیات ترک کر کے نیند کو فوقیت دیں۔ نیند پوری ہو جائے تو طبیعت چاق چوبند رہتی ہے اور ہم صحت مند رہتے ہیں۔ خواتین کے شوہر اگر خراٹے لینے کے عادی ہوں تو انہیں چاہیے کہ وہ ان کا علاج کرائیں۔ اگر وہ اس معاملے میں تعاون نہ کریں تو انہیں دوسرے کمرے میں سلا دیں۔

رات گئے تک کام نہ کریں

رات تیزی سے گزر رہا ہوتا ہے اور کام ہے کہ ختم ہی نہیں ہوتا۔ اس وقت آپ یہ اندازہ کر لیتے ہیں کہ جب کام ختم ہو جائے گا تب ہی آپ سونے کے لیے لیٹیں گے۔ کام تو ختم ہو جاتا ہے، لیکن نیند خراب ہو جاتی ہے۔ اپنا لائحہ عمل کچھ یوں بنائیے کہ کام ختم ہونے کے وقت پر سو جائیے اور باقی کام صبح کر لیجیے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جب آپ رات کو زیادہ کمون نیند لینے کے بعد صبح کے وقت اٹھتے ہیں تو تازہ دم ہو جاتے ہیں اور جب کوئی کام کرنے بیٹھتے ہیں تو آپ کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے، اس لیے کہ آپ کام کی طرف بھرپور توجہ دیتے ہیں۔



کھانے پینے میں احتیاط کیجیے

غروب آفتاب کے بعد آپ جو کچھ کھاتے ہیں، اس کا آپ کی نیند پر اثر پڑتا ہے۔ پیاس لگنے پر پانی پیتیں یا پھلوں کا رس پی لیں۔ ایسی چیزیں جن میں کیفین کی کثرت ہو، انھیں پینے سے گریز کریں۔ ان میں کافی، چائے اور ایسی دوسری چیزیں شامل ہیں۔ دماغ میں ایک کیمیائی جزو "نندی نوین" (ADENOSINE) ہوتا ہے، جس سے نیند آتی ہے۔ نیند پینے سے اس جزو کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ بعض افراد اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ چائے یا کافی کی ایک پینالی آپ کی نیند میں خلل ڈالنے کے لیے کافی ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آپ کا مثانہ بھی متاثر ہوتا ہے اور رات کو نل ہمارا آپ کو بیت الٹا بھی جاتا پڑتا ہے۔

چاول کھائیے

کھانے میں احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ آپ دن بھر ایسی غذاؤں کا انتخاب کیجیے، جن میں توازن ہو۔ غذائی توازن سے مراد ایسی غذا ہے، جو آپ کے جسم کی ساری ضروریات پوری کر سکے۔ آسٹریلیا کی سڈنی یونیورسٹی کے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اگر بستر پر جانے سے چار گھنٹے قبل آپ ناشتے والی غذا کم کھائیں گے، مثلاً چاول وغیرہ تو آپ کو نیچے پر سر رکھتے ہی نیند آ جائے گی۔

ایک گلاس دودھ پئیں

دودھ میں ایک جزو "ٹریپٹوفین" (TRYPTOPHAN)

شامل ہوتا ہے، جس سے ہمیں نیند آ جاتی ہے، لہذا سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس ضرور پئیں۔ ایسی چیزیں کھانے کا اچھا اثر پڑتا ہے، جن میں نشاستہ ہوتا ہے۔ ایسے بسکٹ بھی بازار میں ملتے ہیں، جن میں نشاستہ شامل ہوتا ہے۔

خواب گاہ کی ہر چیز آرام دہ ہو

خواب گاہ کی کھڑکیوں پر لگے پردوں کا رنگ ہلکا ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ بستر اور ٹیکے نرم اور گہرا ہوں۔ چادروں اور ٹیکے کے غلافوں کی رنگت بھی ہلکی ہونی چاہیے، تاکہ دماغی سکون حاصل ہو اور نیند آ جائے۔

☆☆☆

اچھی غذا، اچھی صحت

وہ بچے جو خوش حال گھرانوں میں پلتے ہیں۔ جہاں گھر کا ہر فرد ان پر بھرپور توجہ دیتا ہے۔ جہاں انھیں غذائیت بخش ناشتا کرائے بغیر گھر سے باہر نہیں نکلنے دی جاتا۔ انھیں اچھے اور مخلص دوست میسر ہوتے ہیں۔ ایسے بچے مفلسی اور تنگ دستی میں زندگی بسر کرنے والوں کی نسبت دل کی بیماریوں سے زور رہتے ہیں۔ ان کا دل مضبوط ہوتا ہے۔ ان کے چہروں پر زندگی کی چمک دکھائی دیتی ہے اور ان کی صحت قابل رشک ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کا وزن معمول پر رہنے کا امکان ۱۳ فی صد ہوتا ہے۔ ان میں تمباکو نوشی کی عادت نہ پڑنے کا امکان ۱۲ فی صد ہوتا ہے اور ان کے خون میں شکر کی سطح مناسب رہنے کا امکان ۱۱ فی صد ہوتا ہے۔ یہ سب اچھی غذا اور پرسکون ماحول کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اب نئے خوبصورت پیک میں
زیادہ محفوظ



سپاری پاک نسائی امراض کے لیے مؤثر دوا



<http://aanchal.urdutube.info/>

صدق آصف

ہو جاتا ہے۔ ماں کے دودھ میں وہ تمام غذائی اجزاء ہوتے ہیں، جو بچے کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ یہ اجزاء بچے کو



دست، پانی کی کمی اور نمونیا سے محفوظ رکھتے ہیں۔
اگر کوئی مجبوری ہو تو ڈبے، گائے یا بھینس کا

بچے کی پیدائش ہر ماں کے لیے انتہائی
غیر معمولی اور خوشی بھرا لمحہ ہوتا ہے۔ شدید تکالیف سہنے کے

بعد جب ماں بچے کو پہلی بار اپنی گود میں لیتی ہے
تو اسے لگتا ہے کہ یہی اس کی زندگی کا حاصل
ہے، لیکن صرف بچے کو دنیا میں لانے سے ہی
والدین کی ذمہ داری پوری نہیں ہو جاتی، بلکہ
اس کی صحیح طور پر پرورش اور اسے تعلیم و تربیت
سے آراستہ کرنا بھی والدین کا فرض ہے۔

بے شک والدین بننا ایک خوش گوار تجربہ ہے
مگر اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ باپ بیرونی
مصرفیات اور غم روزگار میں الجھ کر کسی حد تک
ان ذمہ داریوں سے آزاد ہوتا ہے، یوں
اولاد کی تربیت کی بھاری ذمہ داری مکمل
طور پر ماں پر عائد ہوتی ہے۔ بچے کی غذائی
ضروریات کا خیال رکھنا ماں کا اولین فرض
ہے۔ عام طور پر بچہ رور و کر اپنی تکلیف کا اظہار
کرتا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ بچے کو اپنا دودھ
پلائے۔ دنیا بھر میں ہر جگہ ماں کا دودھ بچے
کے لیے بہترین غذا سمجھی جاتی ہے۔ دودھ
پلانے والی عورت کو زندگی میں کبھی چھاتی کا

سرطان لاحق نہیں ہوتا۔ ہڈیوں کی کم زوری کا بھی خاتمہ

تو اس پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ درج ذیل کچھ تجاویز آپ کے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھانے میں مدد فراہم کریں گی اور اس کی نشوونما کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔

پیدائش کے بعد سے دو ماہ تک آپ کا بچہ سر اٹھانا سیکھتا ہے۔ ابتدا میں بچہ ماں باپ یا ان چہروں کو یاد رکھتا ہے، جو اس کے ارد گرد رہتے اور اس کا خیال رکھتے ہیں۔ اس عمر میں بچے کی نرم ہاتھوں سے کی گئی مالش اسے بہت سکون دیتی ہے۔ نومولود رنگین اور گھومنے والی اشکال سے خوش ہوتے ہیں۔ وہ ایک فیٹ دور تک چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں۔ ابتدا میں بچہ ان چہروں کو ہی پہچان پاتا ہے، جو اس کے قریب ہوتے یا اس کا خیال رکھتے ہیں، خصوصاً ماں کا چہرہ جسے دیکھ کر نومولود کو تحفظ کا احساس ہوتا ہے اور وہ منہ سے خوشی کی آوازیں بھی نکالتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ نومولود تھوڑا سمجھ دار ہو جاتا ہے اور گھومتی چیزوں کو شوق سے دیکھتا ہے۔ یہی وہ وقت ہے، جب ماں کو چاہیے کہ اس کے ہر کام کے اوقات مقرر کرے، جیسے سونا، مالش وغیرہ۔ ماؤں کو نوکا جانا ہے کہ نومولود کو گود میں لینے کی عادت نہیں ڈالنی چاہیے۔ یہ بچے کی صحت کے لیے مفید نہیں ہے، مگر جدید تحقیق بتاتی ہے کہ ماں کی گود بچے کو تحفظ کا احساس دلاتی ہے۔

دو سے پانچ ماہ تک کا بچہ دنیا کے بارے میں مزید سیکھتا ہے۔ اس عمر میں ماں کو چاہیے کہ وہ بچے سے باتیں کرے۔ اس طرح سے بچہ بولنا شروع کرے گا۔ ماں کی باتیں اسے بولنے میں مدد دیں گی۔ بچوں کے

دودھ بھی پلایا جاسکتا ہے۔ اس کی صورت یہ ہے کہ دو حصے گائے یا بکری کا دودھ، ایک حصہ پانی اور ایک چمچہ شکر ملا کر بچے کو پلائیں۔ بوتل کو بار بار اُبلانے کے بعد استعمال کریں۔ نیل اگر پرانی ہو جائے تو تبدیل کر دیں، ورنہ بچے کے بیمار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ بچے کی بیماری کا سب سے پہلے ماں کو پتا چل جاتا ہے۔ عام طور پر نومولود کو دست، پیٹ اور کان میں درد زیادہ تر صفائی کی کمی اور بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نومولود کی صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا ضروری ہے، کیوں کہ اس طرح وہ صحت مند رہتا ہے اور اگر خدا نخواستہ وہ بیمار ہو جائے تو صرف گھریلو ٹونکوں پر اکتفا نہ کریں، بلکہ کسی مستند معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

گھر میں موجود چھوٹے بچے بھی نومولود کو گود میں لینا چاہتے ہیں۔ اس طرح وہ گر سکتا ہے۔ اس ضمن میں احتیاط ضروری ہے، ورنہ اسے لگنے والی چوٹ مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

ہر ماں اپنے بچے کی بہتری چاہتی ہے۔ اس کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھانے میں اس کی مدد کرے۔ دماغی نشوونما کے بارے میں کی گئی مغربی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ اوائل عمری میں بچے اپنے ارد گرد رونما ہونے والے واقعات کا زیادہ اثر لیتے ہیں۔ پیدائش سے تین سال کی عمر تک کے دوران بچوں کو جو تجربات حاصل ہوتے ہیں، وہ ان کے مستقبل پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ ہر مرتبہ جب آپ اپنے بچے کو چھوئیں، پیار کریں یا اس سے باتیں کریں گے

باپ اور دوسرے رشتے داروں کے چہروں کو پہچانتا ہے۔ اس عمر میں ماں اپنے بچے کی بہترین تربیت شروع کر سکتی ہے۔

ایک عالمی ادارے کی رپورٹ کے مطابق اگر کسی بھی ملک میں دس فی صد بچے بیماریوں کا شکار ہو جائیں تو وہاں ایمرجنسی اقدامات لازمی ہو جاتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہمارے ملک میں اس کا تناسب حد سے زیادہ ہے، جہاں بچے پیدائشی طور پر بیمار ہوتے ہیں یا پانچ سال کا ہونے سے قبل ہی مختلف قسم کی بیماریوں یا خون کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ غربت، آلودہ پانی، ناقص غذا اور تعلیم کی کمی ہے۔ مائیں اپنے بچوں کی دیکھ بھال اس طرح نہیں کرتیں، جتنی اس کی عمر کے حساب سے ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات حالات اتنی خوف ناک صورت اختیار کر جاتے ہیں کہ بچے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ والدین کو شروع سے بچوں کی صحت کا خیال رکھنا چاہیے۔ صرف گوشت ہی کھلانے کو صحت مندی کی علامت نہ سمجھا جائے، بلکہ بچوں کو غذا میں سبزیاں، دالیں اور وہ اجزاء بھی شامل کر کے کھلائیں، جن سے انھیں طاقت اور توانائی ملے۔ بچوں کو تازہ، کھلی فضا میں لے جا کر ان کے ساتھ کھیلا جائے، تاکہ وہ پست اور توانا ہو جائیں۔ انھیں اُبلّا ہوا صاف پانی پلائیں۔ روزانہ سوتے وقت ایک کپ دودھ پلائیں۔ تیراکی کرنا سکھائیں۔ شام میں تیز قدمی کی عادت ڈلوائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی چھوٹی چھوٹی بیماریوں کو ہرگز نظر انداز نہ کریں، بلکہ فوراً علاج پر توجہ دیں، تاکہ وہ بڑی مصیبت سے محفوظ رہیں۔ ☆ ☆

قریب مختلف قسم کے رنگ برنگے کھلونے رکھ دیں، اس طرح وہ چیزوں کے بارے میں مزید سیکھے گا۔ اہل خانہ کو چاہیے کہ بچے کے ساتھ کھیلیں، باتیں کریں، بچہ اس عمل سے خوش ہوگا۔ اس عرصے میں بچہ خود سے حرکت کرنے کی کوشش کرنے لگے گا۔ اس کو گرنے اور چوٹ لگنے سے محفوظ رکھنے کے لیے صاف ستھرے نرم گدے پر لٹا دیں۔ چھوٹے بچوں کو خود سے بیٹھنا آتا ہے، نہ چلنا، اس طرح ان کو چوٹ لگ سکتی ہے۔ بچے کے اطراف میں کٹن اور تکیہ لگا کر اسے ہٹائیں، جھولے میں لٹائیں یا بیڈ کے دونوں طرف تکیہ لگا کر لٹائیں، ورنہ بچہ گر سکتا ہے۔

پانچ تا آٹھ ماہ کا بچہ بیٹھنا اور پیٹ کے بل چلنا شروع کرتا ہے۔ اس عمر میں آپ کا بچہ صحیح طرح سے بول نہیں پاتا، مگر وہ آپ کے الفاظ ذہن کر جلد سیکھ سکتا ہے۔ اس عمر میں زیادہ تر بچے اجنبی چہروں سے گھبراتے ہیں اور نئی شکلوں کو دیکھ کر رونا شروع کر دیتے ہیں۔ اس وقت بچے کو تحفظ کا زیادہ احساس دلائیں، ورنہ یہ خوف اس کے لاشعور میں بیٹھ سکتا ہے۔ بچے کو نرم گدے پر لٹاویں، اس طرح وہ پیٹ کے بل چلنے کی کوشش کرے گا اور اسے آگے بڑھنا آئے گا۔

آٹھ سے بارہ ماہ کا بچہ عمر کے اس حصے میں داخل ہو جاتا ہے، جب وہ ہر چیز تیزی سے سیکھتا ہے۔ بچے میں تجسس کا مادہ اسے ہر چیز پکڑنے اور ہر جگہ جانے پر مجبور کرتا ہے۔ اس طرح اسے چوٹ بھی لگ جاتی ہے۔ اس عمر میں بچے کا خصوصی دھیان رکھیں۔ بچہ الفاظ کے معانی سیکھتا ہے، نفل اتارتا ہے، چلنے کی کوشش کرتا ہے اور ماں



قبض ایک عمومی شکایت

قرص ملین

یونانی دوا

نباتی قبض کشا



قبض کشا

موثر اور بے ضرر

استعمال میں آسان

تیار کنندہ: ہمدرد لیڈاریٹریز (وقف) پاکستان
physician@hamdard.com.pk

ہمدرد

عید کا دن ہے، گلے شکوے دُور کر لیں

نسرین شاہین

جاسکے۔ دوسری جانب لڑکیاں کپڑوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ اپنی نازک سی کلائیوں کے لیے ایسی چوڑیوں کا انتخاب کرتی ہیں، جو ان کے عید کے کپڑوں کے رنگ سے ملتی جلتی ہوں۔ وہ ہاتھوں کو سجانے کے لیے مہندی بھی لگاتی ہیں۔ یہ مناظر تقریباً ہر گھر میں نظر آتے ہیں اور چاند رات کی رونق دوہلا کرتے ہیں۔

عید عربی زبان کا لفظ ہے، جو ”عود“ سے مشتق ہے۔ ”عود“ کا مطلب بار بار آنا ہے، اس لیے اسے عید سے موسوم کیا جاتا ہے، کیوں کہ عید ہر سال آتی ہے۔ عید ہے، ساتھ خوشیاں اور مسرتیں لے کر آتی ہے۔ ہر طبقہ عید کی خوشیوں میں شریک ہونے کی مقدور بھرکوشش کرتا ہے۔ عید کا مقصد دینی مسلمانوں کو باہم جوڑے رکھنا، اتحاد و اتفاق پیدا کرنا، اخوت و بھائی چارے کو تقویت دینا اور سب سے بڑھ کر اجتماعیت کو فروغ دینا ہے۔ عید کے دن ایک دوسرے سے ملنا، جہاں سنت رسولؐ ہے، وہاں اس میل ملاپ کا مقصد ایک دوسرے کے حوالے سے واقفیت حاصل کرنا بھی ہے۔ اس کے علاوہ دلوں سے رنجشیں، کدورتیں اور بدگمانیاں دور کرنا اور رشتوں میں پیدا ہونے والی دراڑیں ختم کرنا بھی ہے۔

ان مقاصد سے صاف عیاں ہے کہ اللہ رب العزت

رمضان المبارک اپنی تمام تر برکات اور فیوض عطا کرتا ہوا رحمت ہونے کو ہے۔ اس مبارک مہینے کے اختتام پر عید کے چاند کا ظہور امت مسلمہ کے لیے خوشیوں کی نوید لاتا ہے۔ عید الفطر اللہ تعالیٰ کی طرف سے پوری امت مسلمہ کے لیے ایک انعام ہے۔ خوشیوں بھرے اس تہوار میں ہر چہرے پر خوشی اور ہر دل میں مسرت و شادمانی کا احساس اُجاگر ہوتا ہے۔ عید کے دن کا ہر ایک کوشش و جدت سے انتظار رہتا ہے اور اس کی تیاریاں بھی خوب کی جاتی ہیں۔

آخری روزے کے بعد نگاہیں آسمان پر چاند کی متلاشی رہتی ہیں اور پھر چاند نظر آتے ہی دُعا کے لیے ہاتھ اُٹھ جاتے ہیں۔ عید کا اعلان ہونے پر ایک دوسرے کو مبارک باد دینے کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ یوں تو عید کی تیاریاں رمضان سے ہی شروع ہو جاتی ہیں، لیکن چاند نظر آنے کے بعد تو عید کی تیاریوں میں مزید تیزی آ جاتی ہے۔ خواتین آرائش و زیبائش پر خصوصی توجہ دینے کے ساتھ ساتھ حسب دستور عید کے لیے خاص پکوانوں کی تیاری میں مصروف ہو جاتی ہیں، تاکہ عید کے دن گھر والوں کے علاوہ آنے والے مہمانوں کی تواضع خوش ذائقہ اور لذت سے بھرپور روایتی کھانوں سے کی

اپنے بندوں پر بے حد مہربان ہے۔ اس نے خوشیوں کے دن کو بھی خیر و برکت سے معمور کر دیا ہے۔ ہر انسان تہوار کو اللہ کے احکام و ہدایات کے مطابق منا کر حقیقی خوشیاں اور فلاح پا سکتا ہے، لیکن افسوس ہم مسلمان عید کا حقیقی مقصد ہی بھلا بیٹھے ہیں۔ عصر حاضر میں لوگوں کی اکثریت عید میں مضر فلاح و خیر سے واقف ہی نہیں ہے۔ عید کا دن محض نئے کپڑے پہننے، نئی چیزیں استعمال کرنے اور عید کے خاص پکوان تیار کرنے اور کھانے تک ہی محدود ہو کر رہ گیا ہے۔ اس میں ہماری ہی غفلت ہے، ورنہ عید بہت بابرکت اور خوشیوں بھرا دن ہے اور ہر انسان عید کی سچی اور حقیقی مسرتوں سے اپنا دامن بھر سکتا ہے۔

عید الفطر میں ہم جس چیز سے سب سے زیادہ غفلت برتتے ہیں، وہ عید الفطر کی شب، یعنی چاند رات ہے، جس میں رات گئے تک خریداری کرنا اب ایک فیشن بن گیا ہے، خاص طور پر چوڑیاں پہننا اور مہندی لگوانا۔ دیگر چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی چاند رات کو ہی خریدی جاتی ہیں، ورنہ ایسا لگتا ہے کہ تھکنگی سی رہ جائے گی۔ انعام و اکرام والی اس رات میں، جب ہمیں مہینے بھر کی عبادتوں، ریاضتوں اور مشقتوں کا اجر و ثواب ملنا ہوتا ہے، ہم رب کے حضور سر بسجود ہونے اور شکر بجالانے کے بجائے بازاروں کی رونقیں بڑھانے میں مصروف ہوتے ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے عید الفطر کی شب کی عظمت و اہمیت کے حوالے سے ارشاد فرمایا: ”جب عید الفطر کی رات آتی ہے تو اس کا نام آسمانوں پر ”لیلۃ الجائزہ“ یعنی انعام کی رات سے لیا جاتا ہے۔“ آپ نے فرمایا: ”جو عید کی شب بیداری کرے گا

اخلاص کے ساتھ تو اس کا دل نہیں مرے گا، جس دن اوروں کے دل مُردہ ہو جائیں گے۔“ (ابن ماجہ)

سب سے پہلے ہمیں اس طرف توجہ دینی چاہیے کہ چاند رات کو بازار جانے کا کوئی پروگرام نہ رکھیں، بلکہ جو خریداری کرنی ہے، وہ پہلے سے ہی کر لیں۔ عید کی خوشیاں اپنوں سے ملنے ملانے میں ہیں، لیکن اب تہواروں میں بھی منانے اور مان جانے کا تصور ختم ہو چکا ہے۔ اکثر لوگ تہواروں میں بھی ایک دوسرے سے شکوہ کناں نظر آتے ہیں اور اس کی وجہ مذہبی احکامات اور تہذیبی روایات سے رُوگردانی ہے، جس نے ہمارے مذہبی تہواروں کا حسن گہنا دیا ہے اور عید کے دن بھی ایک مصنوعی پن کا احساس ہوتا ہے۔ اگر عید کے دن باہمی رنجشوں اور کدورتوں کو بھٹکا کر پیار و محبت اور اتحاد و اتفاق کا مظاہرہ کیا جائے تو عید کی خوشیاں بہ آسانی سمیٹی جاسکتی ہیں اور ہم اپنی مفتی ہوئی رنجشوں کو زندہ کر سکتے ہیں۔

عاجی رویے، نوسنتے خاندانی نظام اور جدید دور کی ایجادات کے بغیر ضروری استعمال کے باعث آج عید کی خوشیوں میں روایتی جوش، ولولہ، امنگ، خلوص، محبت اور پیار ناپید ہوتا جا رہا ہے، لیکن آپ عہد کریں کہ عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کرنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔ اپنے پڑوسیوں، رشتہ داروں اور ضرورت مندوں کی مدد کریں گے اور اپنی استطاعت کے مطابق عید کے پکوانوں سے مہمانوں اور دیگر احباب و اقارب کی تواضع بھی کریں گے، تب عید کی خوشیوں میں خلوص اور فطری پن محسوس ہوگا۔

☆☆☆

وظیفہ یاب لوگوں کے مسائل - سماجی پہلو

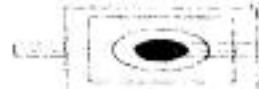
مسعود احمد برکاتی

پھر یہ سوال بھی بار بار سامنے آتا ہے کہ ایک فعال اور کارکن فرد جب یکا یک بے کار اور بے مصرف ہو جاتا ہے تو اس کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے متحرک اعضا اور اس کا مشغول ذہن جب حرکت و عمل کا کوئی میدان اپنے سامنے نہیں پاتے تو ان کا رد عمل کیا ہوتا ہے، یعنی اس فرد کی ذہنی اور جسمانی صحت کس طرح متاثر ہوتی ہے۔ ایک ایسا فرد جو ایک عرصے تک کار گزار اور فعال رہا ہو، جس نے ایک مدت تک داندہ داندہ کر کے تجربات کا تراجم جمع کیا ہو اور ان تجربات کی بنا پر اپنی صلاحیتوں اور مهارتوں پر اعتماد کرنے لگا ہو، لیکن اب یکا یک اس کو کوئی عملی نظر آئے اور نہ اپنی صلاحیتوں کے لیے کوئی میدان عمل ملے تو اس کی ذہنی اور نفسیاتی کیفیت کیا ہوگی، خفا میں غم پر جب کہ یہ سب کچھ اسی معاشرے میں ہو جس میں اس نے اتنی اُمد کی گزار دی اور جس کی خدمت کرنے اور جس کی تعمیر و ترقی میں اس نے بھی اپنی صلاحیتوں کی حد تک اضافہ کیا ہو۔ اب صورت یہ ہے کہ اس کی طرف لوگ

اس وقت سماجی مسائل میں عمر رسیدہ اور وظیفہ یاب لوگوں کا مسئلہ بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔ اس ضمن میں بہت سے سوالات پیدا ہوتے ہیں اور ان کے حل پر بہت سے سماجی مسائل کا دار و مدار ہے۔

ایک سوال یہ سامنے آتا ہے کہ سوسائٹی کا ایک ایسا طبقہ جو ایک طویل عمر گزار کر اپنی صلاحیتوں کے لحاظ سے سوسائٹی کے لیے نہایت مفید و کارآمد بن جاتا ہے اور جس کا علم نہایت وسیع اور جس کے تجربات نہایت متنوع ہو جاتے ہیں اور جو مشکلات کی کڑی آزمائشوں سے گزر کر کندن بن جاتا ہے، کیا اس کو عضو معطل کر دیا جائے؟ کیا اس کی صلاحیتوں سے سوسائٹی کو محروم کر دیا جائے؟ اور کیا اس سے کام لینے کے بجائے اس کو سوسائٹی پر محض بار بنا دیا جائے؟

جب ہم اس کا تجزیہ کرتے ہیں اور سماجی نقطہ نظر سے ایسے سوالات کا جائزہ لیتے ہیں تو یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں معلوم ہوتا کہ کسی بھی طبقے یا گروہ یا جماعت کو معاشرے یا سوسائٹی کے لیے مفید بنانے کے بجائے اس پر بار بنا دیا جائے یا بے کام موقع دیا جائے۔



بہت کم توجہ کرتے ہوں، اس سے مشورہ بھی اتفاقاً ہی کیا جاتا ہو، اس کو ان بہت سے لوگوں کی صورتیں بھی مشکل ہی سے نظر آتی ہوں جو ہر وقت پیش نظر رہتی تھیں۔

کوئی سرگرمی نہ رہنے کی وجہ سے وہ جسمانی طور پر مستعد اور متحرک نہیں رہتا۔ جسمانی محنت کی کمی اس کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے اور بیماریاں اس میں دل چسپی لینے لگتی ہیں۔ پھر بیماری کے نقصان کے ساتھ اس کا نفسیاتی اثر بھی شامل ہو جاتا ہے۔ خالی ذہن آدمی بیماری کے متعلق سوچتا بھی زیادہ ہے۔ یہ سوچ بیماری کو اور بڑھا دیتی ہے۔ مختصر یہ کہ عمر رسیدہ آدمی کا رٹائر ہو کر مجہول اور گوشہ نشین ہو جانا فرد اور سوسائٹی دونوں کے لیے مفید نہیں ہو سکتا، بلکہ نقصان دہ ہے۔

اس سلسلے میں یہ حقیقت بھی پیش نظر رکھنی ضروری ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں سے کام لینے کے لیے اس امر کو ملحوظ رکھا جائے کہ ان کی وجہ سے نئے لوگوں کا راستہ نہیں رکے اور ان کے ذریعے سے معاشرے میں جوئی راہیں کھل سکتی ہیں وہ بند نہ ہو جائیں۔

انفرادی سطح پر خود وظیفہ یاب اور عمر رسیدہ لوگ اس مسئلے کو بڑی حد تک حل کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو ان کو اپنے آپ کو یہ بات یاد دلانی چاہیے کہ

وظیفہ پانے یا رٹائر ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ زندگی سے بھی رٹائر ہو جائیں، بلکہ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ بعد والوں کو موقع ملے۔ اب ان کا وقت ان کا اپنا ہے اور روز و شب کے معمولات میں تبدیلی ان کے اختیار میں ہے۔ انھوں نے زندگی سے جو کچھ سیکھا ہے، جو کچھ حاصل کیا ہے اس کا تقاضا یہ ہے کہ اب وہ اپنے طور پر ثروت حیات کے لیے کام کریں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ اب بھی وہی کام کریں جو اب تک کرتے رہے ہیں۔ وہ کوئی مختلف کام بھی اپنا سکتے ہیں۔

بعض ایسے کام ہوتے ہیں جن کے متعلق آدمی اپنی مصروفیت کے زمانے میں سوچتا رہتا ہے کہ اگر وقت ہوتا تو میں یہ کام کرتا۔ ایسے کام رٹائر ہونے کے بعد ضرور کرنے چاہئیں، تاکہ ذہن مصروف رہے اور منفی اور تاریک خیالات کو غالب آنے کا موقع نہ ملے۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ بڑھا پا کسی نئے کام میں خارج نہیں ہوتا۔ اگر کسی کام سے آدمی واقف ہو، دل چسپی رکھتا ہو تو وہ کام بڑھا پے میں بھی کر سکتا ہے، بلکہ بعض صورتوں میں تجربے کی بنا پر بڑھا پے میں زیادہ بہتر طریقے پر مختلف کام انجام دیے جاسکتے ہیں۔ جوانی میں جذبات کا غلبہ اکثر ارتکا ز توجہ

اور توازن میں خلل ڈال کر کاموں میں رکاوٹ بنتا ہے۔ یہ کیفیت بڑھاپے میں نہیں ہوتی۔ اس عمر میں آدمی پوری یکسوئی سے کام کر سکتا ہے۔ بڑھاپا جسمانی سے زیادہ ذہنی کیفیت ہے، یعنی اگر آدمی اپنے طور پر اپنے آپ کو توانا محسوس کرے تو اس کی صحت بھی بہتر رہے اور اس کی کارکردگی بھی اچھی ہوگی۔

عمر رسیدہ لوگوں کو اپنے لیے ایسے کام منتخب کرنے چاہئیں جن میں کچھ جسمانی محنت بھی ہو اور وہ جسمانی طور پر بھی متحرک رہیں، ان کے ہاتھ پیر چلتے رہیں۔ اگر ایسے کام اختیار کرنا ممکن نہ ہو تو بھرپور ضروری ہے کہ ورزش اور چہل قدمی کو معمول بنایا جائے اور اس پر کچھ پابندی سے عمل کیا جائے۔

کام اور محنت کے ساتھ آرام بھی ضروری ہے، خاص طور پر سن رسیدہ لوگوں کو آرام کا خیال رکھنا چاہیے، تاہم یہ بات بھی پیش نظر رکھنی چاہیے کہ ضرورت سے زیادہ آرام بھی صحت کے لیے مضر ہے اور یہ کابلی کا دوسرا نام ہے۔ زیادہ آرام کرنے سے جسم بے کار اور اعضا مضاعف ہو جاتے ہیں، اس لیے کبھی بھول کر بھی یہ نہ کہیں کہ میری عمر اب کسی کام کے قابل نہیں رہی۔ جب تک آپ کا ذہن کام کرے اور آپ میں امنگ ہو آپ کام کر سکتے ہیں، لہذا روزانہ نئی

نئی دل چسپیاں پیدا کیجیے۔ نئے نئے مشاغل تلاش کیجیے، نئے لوگوں سے ملنے میں تامل نہ کیجیے۔ اس طرح آپ دنیا سے واقف اور وابستہ رہیں گے اور معاشرے کے لیے بھی آپ کا وجود مفید ثابت ہوگا۔ اس معاشرے کے لیے جس کی آپ نے ایک عرصے تک خدمت کی ہے۔ یہ معاشرہ آپ کا اپنا معاشرہ ہے۔ آپ آخر دم تک اس کی بہتری کے لیے کچھ نہ کچھ کرتے رہیے۔ یہ سوچنا غلط ہے کہ اب آپ کی ضرورت نہیں رہی یا دنیا بدل گئی ہے۔ آپ بھی دنیا کے ساتھ ہیں اور دنیا میں جو تبدیلیاں ہو رہی ہیں ان کو آپ قبول کریں۔ جو تبدیلیاں آپ کو پسند نہ ہوں ان پر کڑھنے اور برائیاں ہونے کے بجائے ان کو ناگزیر سمجھیے۔ آخر آپ کی نوعمری کے زمانے میں بھی آپ کے بزرگوں کو یہی صورت پیش آئی تھی۔ زمانہ کبھی یکساں نہیں رہتا۔

ثبات اک تغیر کو ہے زمانے میں

اس لیے جو تبدیلیاں اب ہو رہی ہیں وہ بھی زندگی کی علامت ہیں۔ چاہے ان کا آپ ساتھ نہ دے سکیں، لیکن ان کو گوارا کر کے اپنے ذہن کو الجھنوں سے بچائیے اور اپنے علم اور تجربات سے دنیا کو فائدہ پہنچائیے۔

☆☆☆

حکیم صاحبِ عالم

جوش ملیح آبادی

جان بیتی ہے۔ اگر آپ اسی کے ساتھ ساتھ سنجیدہ شاعری کی طرف بھی مائل ہو جائیں تو ڈنگے پٹ جائیں۔ انھوں نے مجھ سے کہا: ”بھائی میں غزل گوئی تو کر نہیں سکتا، اس لیے کہ میری زندگی اس قسم کی شاعری سے بالکل مختلف ہے، البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ آئندہ طاہرین کی شان میں قصیدے کہنا شروع کر دوں۔ چنانچہ انھوں نے قصیدے کہنا شروع کر دیے اور ایسے ایسے بے مثال قصیدے کہے کہ فانی سے نمبر لینے لگے۔ وہ کھانا بھی بہت اچھا کھاتے اور کھاتے تھے۔ نواب حامد علی خاں، والی رام پور کے کھانے کی یونی بھر میں دھوم مچی ہوئی تھی۔ میں نواب صاحب کے وہاں بھی متعدد بار کھانا کھا چکا تھا، اس بنا پر کہ کھانا بھی اچھا تھا۔ اس کی لذت رام پور کے کھانوں سے کہیں زیادہ تھی۔

ان کا مطب تھا نواح میں، چڑیا بازار کے قریب، جہاں ان کے زمانے میں ایک طاب علم کی حیثیت سے میں رہتا تھا۔ مطب کی محبت پر ایک چوکور بڑا سا بال، بال کے پہلو میں ایک کمرہ مع غسل خانہ اور چوڑا سا آگن تھا۔ میں جب دہلی سے آتا تو کسی بھی ان کے اوپر کے کمرے میں ٹھہر کر رہتا تھا۔ شام ہوتے ہی رات کی محفل جما کرتی تھی، جس میں میرزا جعفر حسین ایدوکیٹ، مولانا ثاقب، سید غلام حسین، علی عباس حسینی، مولانا اختر علی تھری، سید اعظم حسین سابق مدبر ”سرفراز“ سید احتشام حسین، نواب جعفر علی خاں اثر، مجاز، مخمور، سران،

زباں پہ بار خدایا، یہ کس کا نام آیا۔ لکھنؤ کے حاذق و ممتاز طبیب، عربی و فارسی کے منتہی، مذہبی قصائد کے عظیم الشان شاعر، قیامیوں اور دیوانوں کے سرپرست، مہکتے شرفیت کے مالدار، اقدیم خلوص کے شہریار اور کاروانِ ڈہرہ و اشک کے مالدار، صاحبِ عالم۔ کیا بتاؤں کہ کس قدر خوش رو، خوش وضع، خوش طبع، خوش فکر، خوش اخلاق، خوش پوشاک، خوش گفتار، خوش معاشرہ، خوش اوقات، خوش مدارات، خوش میزبان اور خوش خلق تھے۔

ان کا بونا سا قد تھا۔ چھوٹے چھوٹے جسم کا تھا تھے، گورا رنگ تھا اور چوڑی پیشانی تھی۔ وہ میرے پسینے پر خون چھڑکنے والے دوست تھے اور میرا ان کا یارِ اند۔ گفتگو اور تردامنی کا ایک ایسا عجیب سنگم تھا کہ جو دیکھتا تھا، انگشت بدنداں ہو کر رہ جاتا تھا۔

وہ اس بلا کے فائدہ مند تھے کہ اچھا شعر سن کر جھومنے اور سرد ہنسنے لگتے تھے اور ایک بار تو میری ایک نظم سن کر ان کا یہ عالم ہو گیا تھا کہ انتہائی مہذب ہونے کے باوجود وہ جست کر کے میری پھاتی پر بیٹھ گئے اور میرا گلا دبا کر پچھنے لگے تھے کہ آج تجھ کو مار ڈالوں گا، لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ میری ”مدائن“ نظموں کو سخت ناپسند کرتے اور ان کی بیروڑی کہہ کر خود مجھے سنایا کرتے تھے اور میں ان کی داد دیا کرتا تھا۔

ایک روز میں نے ان سے کہا: ”حکیم صاحب! بیروڑی کی جو نظمیں آپ مجھے سناتے ہیں، ان میں بڑی

قدیر، اسن صباطائی، میرزا یگانہ چنگیزی اور صدیق حسن خاں (آئی سی ایس) وغیرہ شریک ہوا کرتے تھے اور آدھی رات تک شاعری ہوا کرتی تھی۔ ہائے وہ صحبتیں، جو اب خواب و خیال ہو کر رہ گئیں، اب ان کی یاد آتی ہے تو دل ڈوبنے لگتا ہے۔

ایک بار دہلی سے کھنڈو آیا تو ان کے وہاں نہیں تھیرا۔ ایک محل میں قیام کیا اور ابد اکر انھیں اپنے آنے کی خبر بھی نہیں دی تاکہ ان کے وہاں اچانک پہنچ کر وہ کھیل کھیلوں، جس کو دہلی سے نکل کر آیا تھا۔

شرام ہوتے ہی رئیس احمد سے ملنے جن کے وہاں پہنچا اور حکیم صاحب سے جو عین صلیب والا تھا، اس کا طریقہ ان کو بتا دیا۔ رئیس نے تانکہ منگایا، اس پر چادر باندھی، مجھے اندر بٹھایا، خود کوچ بان کے قریب بیٹھے، تانکہ حکیم صاحب کے مطب کے چھانک پر روکا، اندر کے حکیم صاحب سے کہا: "صبح آج کی ایک خاتون کو کئی روز سے ہمارے پاس ہے، میں انھیں تانگے میں لایا ہوں، آپ کو تکلیف نہ ہو تو میری فرما کر ان کی بخش دیکھیں۔ دو تین سینڈیک تو وہ دیک ہو کر رئیس کا منہ تکتے رہے۔ پھر انھوں نے قبچہ مار کر کہا: "تانگے سے اتر آئیے جوش بیگم، میری جان۔" میں تانگے سے ہنستا ہوا کود پڑا۔ انھوں نے مجھے گھے لگایا اور اس قدر ہنسنے لگے کہ آنسو نکل آئے۔

ہائے اکل جس بات پر اس قدر ہنسنے لگے، آج اس پر دل تمام کمر رو رہے ہیں۔ دنیا کی یہی ریت ہے۔ میری مہاجریت کے سال بھر بعد وہ بھی پاکستان آ گئے تھے۔ ان پر دل کا دورہ پڑ چکا تھا، اس لیے وہ میرے پاس آئے۔ سے معذور تھے۔ میں متعدد احباب کے ساتھ ہر ہفتے ان کے پاس جایا کرتا تھا اور چار پانچ گھنٹے کے لیے

شاعری و لطیفہ گوئی کی محفل جم جاتی تھی اور کھنڈو کا ہاں بندھ جایا کرتا تھا۔

ایک روز حسب معمول ہم سب لوگ، یعنی منور عباس، علی حسین زبیر مرحوم، سائیک کھنڈو، میرزا عالم گیر قدر، قیصر مرحوم، میرزا ابو جعفر اور نواب ابوالحسن بلگرامی مرحوم ان کے وہاں پہنچے۔ وہ پھولوں کا سا شگفتہ چہرہ لیے باہر آئے۔ میں نے سینے سے لگا کر ان کا ہاتھ اور انھوں نے میرا منہ چوم لیا اور کہا: "آج اپنے راوی (ان کے عزیزوں میں ایک خوش گلو صاحب زادے، ان کا کلام سنایا کرتے تھے) سے ایسا قصیدہ سنواؤں گا کہ آپ کے پاؤں کے نیچے سے زمین نکل جائے گی۔" میں نے کہا: "میرے پاؤں زمین پر رہتے ہی کب ہیں، میں تو عرش بریں پر قدم جمائے رہتا ہوں۔" وہ ہنسنے لگے۔

اتنے میں ان کے دونوں چھوٹے بھائی محمد نواب اور لدن صاحب بھی اپنی بیگموں سمیت آ گئے، یعنی پاکستان میں ان کے جس قدر چہیتے اور قرابت دار تھے، وہ اتفاق سے سب کے سب یک جا ہو گئے اور انھوں نے سب کو جی بھر کر دیکھ لیا۔ کچھ عرصے آبی رہی تھی کہ ان کو کھانسی آنے لگی۔ ان کے ڈاکٹر بچے نے کہا: "گوئی حاضر کروں۔" انھوں نے کہا: "شاعری کے بعد، اور جب تھوڑی دیر میں کھانسی بڑھ کر انھوں کی شکل اختیار کر گئی تو ان کی سانس گلے میں رکنے لگی اور بٹ بھر میں روح پرواز کر گئی۔ صاحب عام میں مرجاتا، تم نہ مرتے۔ تم نے مجھے زندہ درگور کر دیا۔" اس حیرت ہے کہ تم مر گئے اور میں ابھی تک جی رہا ہوں۔

پس از معشوق جینا، عشق کو بدنام کرنا ہے
خدا مہنوں کو بخشے مر گیا اور ہم کو مرنا ہے

☆☆☆

زندگی کا انمول سبق

بینش جمیل

سے لدا ہوا تھا اور ان کے بوجھ سے درخت زمین پر جھکا
زندگی سے بھرپور نظر آ رہا تھا۔“

یہ سب سننے کے بعد اُس آدمی نے مسکرا کر اپنے
چاروں بیٹوں کی جانب دیکھا اور کہا: ”تم چاروں میں سے کوئی
بھی غلط نہیں کہہ رہا ہے۔ سب اپنی اپنی جگہ درست ہیں۔“
بیٹے باپ کا جواب سن کر بہت حیران ہوئے کہ
ایسا کس طرح ممکن ہے۔

باپ نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا: ”تم
کسی بھی درخت کو یا شخص کو صرف ایک موسم یا حالت میں
دیکھ کر کوئی حتمی فیصلہ نہیں کر سکتے۔ کسی بھی فرد کو جانچنے کے
لیے تھوڑا وقت درکار ہوتا ہے۔ انسان کبھی کسی کیفیت میں
ہوتا ہے، کبھی کسی کیفیت میں۔ اگر درخت کو تم نے جاڑے
کے موسم میں بے رونق دیکھا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ
اُس پر کبھی پھل نہیں آئے گا۔ اسی طرح اگر کسی شخص کو تم
لوگ غصے کی حالت میں دیکھ رہے ہو تو اس کا مطلب یہ
ہرگز نہیں کہ وہ بُرا ہی ہو گا۔ کبھی بھی جلد بازی میں کوئی فیصلہ
نہ کرو، جب تک اچھی طرح کسی کو جانچ یا پرکھ نہ لو۔

کسی کو اُسی وقت سمجھا جا سکتا ہے، جب
یہ تمام موسم گزر جائیں۔ اگر تم سردی کے موسم میں ہی
اندازہ لگا کر نتیجہ اخذ کر لو گے تو گرمی کی ہریالی، بہار کی
خوب صورتی اور بھرپور زندگی سے لطف اندوز ہونے سے
رہ جاؤ گے۔ صرف ایک دُکھ یا پریشانی کے لیے اپنی زندگی
کی باقی خوشیوں کو داؤ پر مت لگاؤ، زندگی کے ایک بُرے
موسم کو بنیاد بنا کر باقی زندگی کو مت پرکھو۔“

ایک آدمی کے چار بیٹے تھے۔ وہ چاہتا تھا کہ
اُس کے بیٹے یہ سبق سیکھ لیں کہ کسی کو پرکھنے میں جلد بازی
کا مظاہرہ نہ کریں۔ اس بات کو سمجھانے کے لیے اُس نے
اپنے بیٹوں کو ایک سفر پر روانہ کرنے کا فیصلہ کیا اور دُور
دراز علاقے میں ناشپاتی کا ایک درخت دیکھنے کے لیے
بھیجا۔ ایک وقت میں ایک بیٹے کو سفر پر بھیجا کہ جاؤ اور اُس
درخت کو دیکھ کر آؤ۔

باری باری سب کا سفر شروع ہوا۔

پہلا بیٹا سردی کے موسم میں گیا۔ دوسرا بہار میں۔
تیسرا گرمی کے موسم میں اور سب سے چھوٹا بیٹا خزاں کے موسم
میں گیا۔ جب سب بیٹے اپنا اپنا سفر ختم کر کے لوٹ آئے تو
اس آدمی نے چاروں بیٹوں کو ایک ساتھ طلب کیا اور سب
سے اُن کے سفر کی الگ الگ تفصیل پوچھی۔

پہلا بیٹا جو جاڑے کے موسم میں اُس درخت کو
دیکھنے گیا تھا، اس نے کہا: ”وہ درخت بہت بد صورت،
جھکا ہوا اور ٹیڑھا سا تھا۔“

دوسرے بیٹے نے کہا: ”نہیں وہ درخت تو بہت
برا بھرا تھا، ہرے ہرے پتوں سے بھرا ہوا۔“

تیسرے بیٹے نے اُن دونوں سے اختلاف کیا
اور کہا: ”وہ درخت تو خوب صورت پھولوں سے بھرا ہوا تھا
اور اس کی مہک دُور دُور تک پھیل رہی تھی اور یہ کہ اُس
سے زیادہ حسین منظر اُس نے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا۔“

سب سے چھوٹے بیٹے نے اپنے سب بھائیوں
سے اتفاق ظاہر کیا اور کہا: ”وہ ناشپاتی کا درخت تو پھلوں

(نبی رحمت کے مکالمات و حسن معاملات)

مصنف : ڈاکٹر رحمت الہی

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

حضورؐ کی زندگی اور سیرتِ طیبہ میں انسانوں کے لیے روشنی اور رہبری ہے۔ آپؐ کی زندگی کا ہر پہلو مسلمانوں کے لیے ہدایت ہے۔ انسانیت کے لیے آپؐ کی ہستی نور کا سرچشمہ ہے۔ دنیا کے معاملات ہوں یا دین کے احکامات، آپؐ کی ذات ہر شخص کے لیے ایک بہترین نمونہ ہے۔ جو شخص اللہ تعالیٰ سے محبت رکھتا ہے، وہ حضورؐ سے محبت رکھتا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے سیرت النبیؐ جیسے وسیع موضوع کو بیان کیا ہے اور عہدِ نبویؐ میں پیش آنے والے خاص تاریخی واقعات کا تفصیلی ذکر کیا ہے۔ اس میں مصنف کا جذبہ عقیدت و محبت تو کارفرما ہے ہی، دوسرے ان کے نزدیک مطالعہ سیرتؐ کا اصل مقصد یہ ہے کہ مسلمان اسلامی احکام کو نظریاتی طور پر سمجھنے کے بعد انھیں رسول اکرمؐ کی حیاتِ طیبہ میں عملی صورت میں دیکھتا ہے اور زندگی کے ہر معاملے میں اس عظیم نمونے کو اپنے لیے دستورِ حیات بناتا ہے تو

دنیا و آخرت دونوں میں سرخروئی پاتا ہے۔ کتاب اور سنت یہ دونوں اسلامی لحاظ سے فوقیت رکھتے ہیں۔ قرآن کریم اور اللہ تعالیٰ کے احکامات کو عملی طور پر حضورؐ نے اپنی سیرت کے ذریعے سے پیش کیا، چاہے وہ گھر ہو یا تجارت، میدان جنگ ہو یا فتوحات، غرض کہ ہر جگہ حضورؐ کی سیرت و کردار کے عملی نمونے سامنے آتے ہیں۔ مصنف نے اس کتاب میں مستند حوالوں اور تاریخی مآخذ کے ساتھ حضورؐ کی پیدائش سے لے کر رحلت تک کے عرصے میں پیش آنے والے تمام واقعات کا ذکر کر دیا ہے اور حضورؐ کی سیرت کے نقوش کو اجاگر کیا ہے۔ یہ کتاب ایک علمی، تاریخی اور مذہبی دستاویز کی حیثیت رکھتی ہے، جو بخشش کا کافی باعث بھی ہے۔

صفحات : ۳۱۴ قیمت : درج نہیں ہے۔

ناشر : بین الاقوامی اسلامی یونیورسٹی، اسلام آباد۔

مرتبین : محبوب الہی مخمور، نوشاد عادل

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

مشہور و معروف قلم کار اور مدیران کی آپ بیتیوں پر مبنی پاکستانی ادب کی پہلی تاریخ ساز کتاب ”آپ بیتیاں“ اپنے

موضوع کے اعتبار سے ایک دل چسپ اور معلوماتی کتاب ہے۔ آپ بیتیاں لکھنے کی روایت ہمارے اردو ادب میں مستقل حیثیت رکھتی ہے۔ مشاہیر کی آپ بیتیاں اردو ادب کا گراں قدر سرمایہ ہے۔ اس کتاب میں شامل آپ بیتیاں مختلف رسالوں میں شائع ہوتی رہی ہیں اور اب یہ کتابی صورت میں شائع ہوئی ہیں۔ ”آپ بیتیاں“ کا یہ پہلا حصہ ہے، جس کے بعد اس کے مزید حصے بھی آئندہ شائع ہوں گے۔

مرتبین نے اسے پاکستان کی پہلی تاریخ ساز کتاب قرار دیا ہے، کیونکہ اس سے پہلے اس موضوع پر اردو میں کوئی کتاب شائع نہیں ہوئی ہے۔ جب کبھی آپ بیتیوں کی کتاب کے حوالے سے تاریخ لکھی جائے گی تو اس کتاب کا نام سب سے پہلے آئے گا۔ اس کتاب میں نہ صرف مشاہیر کی آپ بیتیاں شامل ہیں، بلکہ ان کی نادر و نایاب تصاویر بھی ہیں، جو اس کتاب کی قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہیں۔ جن مشاہیر کی آپ بیتیاں اس میں شامل ہیں، ان میں سب سے پہلے دو نامور اور قابل ترین مشاہیر شہید حکیم محمد سعید اور مسعود احمد برکاتی ہیں۔ ان کے علاوہ حنیف سحر، پروفیسر مجیب ظفر انوار حمیدی، محبوب الہی مخمور، ڈاکٹر طارق ریاض، عبداللہ نظامی، احمد عدنان طارق، ڈاکٹر ظفر احمد خاں، محمد ندیم اختر، محمد طاہر عمیر، رضوان بھٹی، رابع حسن اور بہرک کارمل جہاں کے نام بھی آپ بیتیاں لکھنے والوں میں شامل ہیں۔

صفحات: ۳۳۴ قیمت: ۶۰۰

ناشر: الہی پہلی کیشنز، آر۔۹۵، سیکٹر ۱۵۔ بی، بفرزون،
نارتھ کراچی۔

شاعر: برکات ہاشمی ناشاد

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

مجموعہ کلام ”دشت تمنا“ پیش نظر ہے، جس کے خالق برکات ہاشمی ناشاد ہیں۔ انھیں شاعری ورثے میں نہیں ملی، جیسا کہ انھوں نے لکھا ہے۔ کلاسیکی ادب کے مطالعے نے انھیں شعر گوئی کی طرف مائل کیا۔ ان کی شاعری میں زندگی کے تجربات کا عکس ہے۔ انھوں نے زندگی سے جو تجربات کشید کیے، انھیں شاعری کا خوش رنگ لباس پہنا دیا۔ غزل کے روایتی پیرائے میں انھوں نے جدید زندگی کے مسائل کو خوبی سے بیان کیا ہے۔ ناشاد صاحب طویل عرصے سے کینیڈا میں مقیم ہیں۔ وہاں کے جدید معاشرے اور تہذیب میں رہتے ہوئے وہ اپنی روایات اور اقدار کو نہیں بھولے۔ وہاں بھی وہ ادبی گرمیوں میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ وہ بزم اردو ادب مانٹرئیل کے صدر ہیں۔ ان کے اشعار کی مجموعی فضا پاکستان کے حالات و واقعات سے متاثر نظر آتی ہے، خاص طور پر شہر کراچی کے حالات انھیں افسردہ کر دیتے ہیں:

ہم تو ماضی کے لڑکے آئے تھے
کل کا ہم کو بتاؤ۔ کیوں ہے
شہر سے کیا خطا ہوئی کہیے
ہر گلی خوں میں تر بتر کیوں ہے
وہ وطن سے دور رہ کر بھی اپنے وطن کو کبھی نہیں بھولتے۔
ان کی غزلوں میں انسانی احساسات و جذبات کی خوب صورت صورتیں ملتی ہیں۔

طرز عمل، حضور کی حیات طیبہ کا وہ عرصہ، جو اس شہر میں بسر ہوا، ان خاص اور اہم پہلوؤں کو اختصار کے ساتھ، مگر تمام ضروری حقائق کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ مصنف کا قلم صاف، رواں اور سہل ہے۔ یہ ایک تاریخی کتاب ہے۔ ایسی کتابوں میں نہایت احتیاط اور باریکی بنی کی ضرورت ہوتی ہے کہ کوئی بات خلاف واقعہ نہ لکھ دی جائے۔ اس میں حضور کی ذات و سیرت کے حوالے بھی موجود ہیں۔ یہ کتاب مذہب یا سیرت کے موضوع پر نہیں ہے، لیکن تاریخ کے اہم دور کو سامنے لاتی ہے۔ تاریخ کے طالب علم اور قارئین کے لیے یہ مفید اور معلوماتی کتاب ہے۔

صفحات: ۲۳۴ قیمت: ۴۰۰ روپے
ناشر: الحسن اکیڈمی، ۴۵، پریس چیمبرز، آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔

اگست، اکتوبر ۲۰۱۴ء: جلد ۲۱، شمارہ ۵-۳
مدیر: زبیر طارق
مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

دعوت اکیڈمی اپنے ماہنامہ ”جہاد“ ”دعوت“ میں خاص اشاعتوں کا اہتمام کرتی رہی ہے۔ ”زیر نظر شمارہ“ ”جج نمبر“ ہے اور اس میں ”جج“ پر مختلف ادیبوں کے مضامین شامل ہیں، جو اسلام کے اس اہم رکن کی اہمیت اور اس کے تقاضوں پر روشنی ڈالتے ہیں۔ جج کو عبادتوں کا سردار کہا جاتا ہے اور یہ دنیا کا سب سے عظیم الشان اجتماع ہوتا ہے، جس کی کوئی اور مثال کسی

ان کی منظومات میں عصر حاضر کے مسائل اور معاملات پر بھی نظر کی گئی ہے۔ سیاست، سماجیات اور اقتصادیات کے پہلو سامنے آتے ہیں۔ آخری المیہ، احوال وطن، طاغوت کے پرچم اور منزل انسانیت وغیرہ ان کی فکری نظمیں ہیں، جو ملکی و غیر ملکی حالات سے متاثر ہو کر لکھی گئی ہیں۔

صفحات: ۱۷۶ قیمت: ۲۵۰ روپے
ناشر: ادارہ اشاعت علم و فن، کراچی۔

مصنف: جدون ادیب

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

جدون ادیب ایک اچھے ادیب ہیں۔ بچوں کے ادب کے حوالے سے ان کی خدمات قابل ذکر ہیں۔ وہ بچوں کے ادب سے متعلقہ ایوارڈز نہ صرف حاصل کر چکے ہیں، بلکہ ایوارڈ یافتہ مدیر بھی ہیں۔ ”تاریخ مدینہ“ ان کی ایک اہم تاریخی تصنیف ہے، جس میں انھوں نے مقدس شہر مدینہ کی تاریخ مرتب کی ہے اور اسے انھوں نے علمی خدمت کے جذبے سے سرشار ہو کر تحریر کیا ہے۔ انھوں نے لکھا ہے:

”میں نے اس کتاب کو علمی خدمت کے جذبے کے تحت مرتب کیا۔ واقعات و روایات کی حتی الامکان تصدیق کی، جستجو اور تحقیق کے بعد تاریخی واقعات کو یکجا کیا۔“ مرتب نے اس کتاب میں تاریخی واقعات کی صداقت کو ملحوظ رکھا ہے اور پوری تحقیق کے بعد مستند حوالوں کے ساتھ شہر مدینہ کی تاریخ کا جائزہ لیا ہے۔ کتاب میں حضور کی مدینہ شہر میں آمد سے پہلے اور بعد میں اس شہر کے تمام واقعات، جنگوں، یہاں کے لوگوں کا

مذہب میں نہیں ملتی۔ حج ایک ادارے کی صورت چودہ سو سال سے ہمارے درمیان موجود ہے۔ اس شمارے میں اہم مضامین شامل ہیں، مثلاً محمد یوسف اصلاحی کا ”حج کی حقیقت“ مسعود جاوید کا ”پہلا وہ گھر خدا کا“ مولانا ابوالکلام آزاد کا ”اسلام کا پانچواں بنیادی رکن“ اور سید ابوالاعلیٰ مودودی کا ”سفر حج بیت اللہ“ ان مضامین میں عقیدت، محبت اور علیست پائی جاتی ہے اور حج سے متعلق تمام تاریخی، مذہبی اور دیگر پہلو سامنے آ جاتے ہیں۔ حج سے متعلق مختلف مسائل کا بھی ذکر ہے، مثلاً شگفتہ عمر کا مضمون ”خواتین کا حج۔ محرم کے مسائل اور پردے کے شرعی احکام“ ایک قابل ذکر اور معلوماتی مضمون ہے۔ حج کے سفر کی صعوبتیں اور جذبہ شوق کا بیان بھی ہے۔ یہ وہ عظیم سعادت ہے، جو ہر مسلمان حاصل کرنے کی خواہش رکھتا ہے اور جو بھی استطاعت رکھتا ہے، وہ اسے ادا کرتا ہے۔ حج سے متعلق یہ فلسفہ و تعلیمات سے آراستہ مجلہ ایک اہم دستاویز ہے۔

صفحات: ۴۰۰ قیمت: ۲۰۰ روپے

ناشر: دعوتِ اکیڈمی، بین الاقوامی یونیورسٹی، اسلام آباد۔

ہو رہی ہیں، ان کے واضح اثرات زبان و بیان اور شاعری کے موضوعات و اسالیب پر دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہر عہد اپنے ساتھ مختلف خیالات اور بیان کے نئے سانچے لے کر آتا ہے، جس میں اس دور کے ادیب اپنی تخلیقات کو پیش کرتے ہیں۔ نعیم ابرار عہدِ حاضر کے ایک ایسے ہی شاعر ہیں، جن کا لہجہ نہ صرف محبت میں بھی نیا ہے، بلکہ زبان و بیان کے لحاظ سے بھی نیا پن رکھتا ہے۔ عصری حسیت کے تحت جذبات، احساسات اور خیالات میں ایک جدت پائی جاتی ہے، خاص طور پر عہدِ حاضر میں ذرائع ابلاغ کی جدید ترین ترقی نے انسانی زندگی پر جو اثرات مرتب کیے ہیں، انہیں نعیم ابرار کی شاعری میں دیکھا جاسکتا ہے۔ نعیم ابرار صحافت سے وابستہ ہیں۔ ان کی چار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ خورشید اقبال حیدر نے نعیم ابرار کی شاعری کا یہ مجموعہ مرتب کر کے خوب صورت نظموں اور غزلوں کا تھنڈا قارئین کی نذر کیا ہے۔ ان نظموں اور غزلوں میں محبتوں کی رنگ نمایاں ہیں، جس کے انفرادی تجربات سے ہر شخص دوچار ہوتا ہے۔ نعیم ابرار بھی اپنے احساسات اور جذبات کو سادگی، سچائی، فکر سے انداز سے کہنے پر قادر ہیں، جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آج کے سائنسی و ٹیکنالوجی کے دور میں بھی محبت کے جذبات کتنی اہمیت رکھتے ہیں، البتہ ان کے اظہار کا انداز بدل گیا ہے:

اکیلے ہو گئے ہیں اور یارو
کسی کا روزِ نمبر کر کے ڈاکل
صفحات: ۱۳۰ قیمت: ۲۰۰ روپے

ناشر: کین لٹریری کونسل، ۲۳/۱/۷۱، خواجہ چیمبرز،
سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی، کراچی۔

شاعر: نعیم ابرار
ترتیب و انتخاب: خورشید اقبال حیدر
مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

دورِ حاضر میں شاعری کی زبان اور لہجے میں نمایاں فرق آیا ہے۔ عہدِ حاضر میں تہذیبی و ثقافتی اعتبار سے جو تبدیلیاں رونما