شکایت آئے گی تو کیس رجسٹر کرنے سے قبل ایک کمیٹی موقع پر جا کر حقائق کا جائزہ لے گی اور اگر شکایت درست ثابت ہوئی تو کیس رجسٹر کیا جائے گا۔ اس کمیٹی میں ڈپٹی کمشنر' عدلیہ کا نمائندہ' مسلم کرسچین اتحاد کے نمائندے اور بعض مقامی معززین شامل ہوں گے۔ کمیٹی کے قیام کا مقصد توہین رسالت کے قانون کے غلط استعمال اور دشمنی یا عداوت کی بنیاد پر کیسوں کے غلط اندراج کو روکنا ہے۔ یہاں ایک پریس کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ وزارت مذہبی امور کے وزیر راجہ ظفر الحق نے اس سلسلہ میں ایک سمری وزیر اعظم کو بھیج دی ہے جس کی منظوری کے بعد یہ سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ اس سے پاکستان کے خلاف بیرون ملک یہ پراپیگنڈہ ختم ہو جائے گا کہ وہاں توہین رسالت کے قانون کا غلط استعمال ہو رہا ہے' اقلیتوں کے ساتھ زیادتی ہو رہی لیکن حکومت خاموش ہے۔ البتہ انہوں نے کہا کہ توہین رسالت کے قانون کی دفعہ ۲۹۵ سی میں تبدیلی نہیں کی جائے گی۔ انوار الحق رائے امریکہ کا دورہ ختم کرنے کے بعد گزشتہ روز لندن پہنچے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ عیسائی راہنما بشپ جاوید البرٹ نے ان کے قیام امریکہ کے دوران اس خوشگوار تبدیلی کا معاملہ وہاں کے چرچ رہنماؤں کے سامنے پیش کیا تھا جبکہ کانگریس کے رہنماؤں کے ساتھ اس معاملہ کے ساتھ ساتھ کشمیر کا مسئلہ بھی اٹھایا۔ انہوں نے بتایا کہ حکومت اقلیتوں کو دوہرے ووٹ کے ساتھ ساتھ سینٹ میں نمائندگی دینے پر بھی غور کر رہی ہے۔ اس مقصد کے لیے سیاسی جماعتوں کو یا تو انہیں نمائندگی دینا ہوگی یا آئین میں تبدیلی کرنا پڑے گی۔

(روزنامہ جنگ لندن۔ ۱۰ جون ۹۹ء)

ہومیو ڈاکٹر محمد قاسم ضیاء (ڈی ایچ ایم ایس)

مرض اور غذا

بیماری کے دوران بد پرہیزی بہت بری چیز ہے۔ اس لیے جب انسان بیمار ہو جائے تو اس کو حالات کے مطابق متروک غذاؤں کو چھوڑ دینا چاہئے۔ ہومیو طریقہ علاج میں غذا تھوڑی اور عمدہ اچھی طرح چبا کر استعمال کرنی چاہئے۔ اگر اس اصول پر سختی سے کاربند رہا جائے تو بیماری کے حالات میں بھی تمام چیزیں استعمال کی جا سکتی ہیں البتہ تیز بخار اور شدید التہابی حالات میں گوشت اور دیگر محرک چیزوں کا استعمال غیر مفید ہوتا ہے۔ جسم کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے' طبیعت اس کی طلب کرتی ہے لیکن مطلوبہ اشیاء کے انتخاب میں عقل سے کام لینا چاہئے کیونکہ ہر قسم کی کھٹی میٹھی' سرد اور گرم غذائیں بیک وقت فائدہ مند نہیں ہو سکتیں۔ طبیعت کی مطلوبہ چیزوں میں سے بہترین اشیاء کے انتخاب اور ان کو بنانے' دھونے اور خشک کرنے کے بعد تیار کرنے میں کافی احتیاط درکار ہے۔ اس طریقہ سے غذا کو تیار کرنا ضروری ہے کہ اس کے قدرتی جوہر ضائع نہ ہونے پائیں۔

سچی اور جھوٹی بھوک میں امتیاز ہونا ضروری ہے۔ جھوٹی قسم کی بھوک کا مریض چٹ پٹی اور کھٹی چیزوں کا طلب گار ہوتا ہے جو صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ بیماری کے دوران بھوک اور طلب انہیں چیزوں کی ہوتی ہے جن کی جسم کو ضرورت ہو۔ بعض اوقات مطلوبہ چیزیں بظاہر نقصان دہ ہوتی ہیں لیکن قدرت کے راز مخفی ہیں' ان کو سمجھنا وقت طلب کام ہے لیکن جب ان کو سمجھ لیا جائے تو بہترین نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ قدرتی خواہشات کو پورا کرنے میں مذکورہ بالا اصول یعنی عقل مندانہ انتخاب اور مناسب مقدار غذا کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ قدرتی اصول یہ ہے کہ طبیعت کے موافق سب کچھ کھاؤ اور غیر موافق سے قطعی پرہیز رکھو۔ پینے کی اشیاء میں سے تازہ پانی' تازہ دودھ' جو کا پانی' مفرد چینی کا شربت بغیر برف اور ہلکی پتی کی چائے گاہ بگاہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔

فی زمانہ بیماریوں کی کثرت کی وجہ ہماری ناقص غذا ہے جس کو پکانے اور تیار کرنے میں خراب کر دیا جاتا ہے۔ پاکستان میں سب سے زیادہ خوردنی جنس گندم اور چاول ہیں۔ بد قسمتی سے موجودہ آلات تہذیب و تمدن نے انہیں حد سے زیادہ بگاڑ دیا ہے۔ آٹے میں مشین کی تیز پسائی تمام حیاتیاتی جوہر کو جلا ڈالتی ہے اور چاولوں کے ابالنے میں پانی ضائع کر دینے سے قیمتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح اجسام میں وہ قیمتی غذائی جوہر نہیں پہنچتے جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ نتیجتاً نشوونما رک جاتی ہے۔ دانت جلدی گرنے لگتے ہیں یا خراب ہو جاتے ہیں۔ حافظہ کمزور ہو جاتا ہے اور چہرہ قبل از وقت بڑھاپے کی تصویر بن جاتا ہے۔ بس مضبوط جسم اور اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ فطری اصولوں پر کاربند رہا جائے۔ سادگی کو اپنے روز مرہ معمولات میں جگہ دی جائے۔ سبزیوں اور دیگر غذاؤں کے قیمتی جواہر کو بھون بھون کر جلنے سے بچایا جائے۔ چاولوں کا پانی الگ کرنے کے بجائے ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جیسے پنجاب میں کھچڑی تیار کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ پھل اور زود ہضم خوراک استعمال کی جائے۔ موجودہ دور کے خطرناک مشروبات کو ترک کر کے سادہ اور مفید مشروبات کو رواج دیا جائے۔ اچھی صحت اور تندرستی کا راز اسی میں ہے۔

مفسر قرآن حضرت مولانا صوفی عبد الحمید سواتی

کے ایمان افروز خطبات پر مشتمل سلسلہ

خطبات سواتی

کی جلد پنجم شائع ہو کر منظر عام پر آچکی ہے

اہم عنوانات

☆ قرآن کریم اور سیرت محمدی ﷺ ☆ سیرت مطہرہ کی جامعیت ☆ حب رسول ﷺ کے تقاضے ☆ کتب سماویہ میں تحریف کی جسارت ☆ اللہ کی رحمت خاصہ کے مستحقین ☆ امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کا فریضہ ☆ حلت و حرمت کا قانون ☆ سیرت مطہرہ کے مآخذ ☆ سیرت کا پیغام

صفحات ۳۸۸۔ قیمت: ۱۳۰ روپے

ناشر: مکتبہ دروس القرآن' فاروق گنج گوجرانوالہ