11-11-1972 پاکستان کی وجہ سے اب برصغیر میں امن قائم نہ ہو سکے گا۔ (انڈین پرائم منسٹر اندرا گاندھی)

13-11-1972 پاکستان سے پھر جنگ ہو سکتی ہے۔ (بھارتی وزیر خارجہ)

19-11-1972 انڈیا شملہ معاہدے سے بھاگ رہا ہے۔ (بھٹو)

28-11-1972 تاخوچک سے متعلق پاک بھارت فوجی سربراہوں کی بات چیت ناکام ہوئی۔

1-12-1972 واہگہ سرحد پر 616 بھارتی اور 450 پاکستانی جنگی قیدیوں کا تبادلہ ہوا۔

8-12-1972 سکردو سے پنڈی جانے والا فوکر طیارہ لاپتہ ہو گیا۔

9-12-1972 طیارے کا ڈھانچہ گلگت کے قریب مل گیا، جہاز کے تمام 33 مسافر جاں بحق ہو گئے۔

12-12-1972 بھارت نے مزید جنگی قیدی رہا نہ کیے تو شملہ معاہدے کی اہمیت ختم ہو جائے گی۔ (سیکرٹری نشریات نسیم احمد)

23-12-1972 پاکستانی جنگی متاثرین کو بارودی سرنگوں کے ذریعے ہلاک کرنے کی بھارتی کوشش ناکام بنائی گئیں۔

1-2-1973 1971ء کی جنگ میں پاکستان کے شہری املاک کو 2,25,00,00,000 روپے کا نقصان ہوا، 2000 دیہات صفحہ ہستی سے مٹ گئے۔ (سرکاری رپورٹ)

20-2-1973 لندن میں مشتبہ کشمیری نقاب پوشوں نے بھارتی ہائی کمیشن پر حملہ کر دیا وہ "ہمارے قیدی رہا کرو" کے نعرے لگا رہے تھے۔ پولیس فائرنگ سے دو کشمیری نقاب پوش بشارت اور حنیف ہلاک ہوئے اور دو گرفتار ہوئے۔

1-3-1973 بشارت اور حنیف کی میتوں کی آمد پر پنڈی میں بھارت اور برطانیہ کے خلاف مظاہرہ ہوا۔

20-3-1973 چھمب پر پاکستان اور آزاد کشمیر کے پرچم لہرائے گئے۔

29-4-1973 آزاد کشمیر میں قادیانیوں کو غیر مسلم اقلیت قرار دے دیا گیا۔

25-5-1973 آزاد کشمیر کے صدر سردار عبدالقیوم خان کے خلاف تحریک عدم اعتماد پیش کی گئی۔

26-5-1973 آزاد کشمیر کے صدر سردار عبدالقیوم خان کو گرفتار کیا گیا۔

28-5-1973 صدر بھٹو نے آزاد کشمیر کا مسئلہ حل کرنے کے لیے سردار ابراہیم کو طلب کر لیا۔

30-5-1973 صدر بھٹو اور سردار ابراہیم خان کے مابین مفاہمت ہو گئی۔

31-5-1973 ہم آزاد کشمیر کی ایسی حکومت کا تحفظ نہیں کریں گے جس کے منتخب ارکان ہی اس کے خلاف ہوں۔ (پاکستان)

(جاری ہے)

طب وصحت

حفظان صحت کے اصول

ڈاکٹر سید تبسم جعفری
انتخاب: راشد صدیقی

ناخن کاٹنا: بڑھے ہوئے ناخن جراثیم، وائرس اور کیڑوں کے انڈوں کے گھر ہوتے ہیں۔ ماہرین طب یہ مشورہ دیتے ہیں کہ ناخنوں کو بڑھتے ہی کاٹ دیا جائے، تاکہ جراثیم جمع نہ ہوسکیں۔ اس حوالے سے نبی اکرم ﷺ نے ناخنوں کے تراشنے کی بارہا تاکید فرمائی ہے۔ (الشمائل النبویۃ) اگر ہم سنت نبوی کے مطابق ابتدا ہی سے اپنے بچوں میں یہ عادت ڈالیں کہ وہ ناخن بڑھتے ہی کٹوائیں اور خود بھی اس پر عمل کریں تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ہاتھ دھونے کی تعلیم: قضائے حاجت سے فارغ ہوکر ہاتھوں کو اچھی طرح پاک صاف نہ کرنا بہت سی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ مثلاً ٹائی فائیڈ، ہیضہ، دست اور پیچش کی بیماریاں اور پیٹ میں کیڑے۔ ان سب کے جراثیم استنجا کرنے پر ہاتھوں میں لگ جاتے ہیں، اگر ہاتھوں کو اچھی طرح صابن وغیرہ سے نہ دھویا جائے تو یہ بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔ جبکہ آپ ﷺ کا معمول تھا کہ آپ دست لینے کے بعد ہاتھ کو مٹی سے رگڑ کر دھوتے اور پاک کرتے تھے۔ (الشمائل للترمذی، نبوی لیل ونہار)

کھانے کو جراثیم سے محفوظ رکھنا: بالوں کو جراثیم اور وائرس کا گودام کہہ سکتے ہیں۔ بہت سے جراثیم اور وائرس فضا میں ہوتے ہیں جو بالوں میں چپک جاتے ہیں۔ یہ جراثیم ہاتھ لگانے پر جھڑتے ہیں۔ آپریشن تھیٹر میں اس سے بچنے کے لیے سر کو باقاعدہ کور کیا جاتا ہے۔ ماہرین طب کہتے ہیں کہ کھانا پکاتے اور نکالتے وقت سر کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیے، تاکہ یہ جراثیم کھانے کو آلودہ نہ کرسکیں۔ ہمارے معاشرے میں اس کے برعکس باورچی خانے میں سر ڈھانکنے کا رواج بالکل نہیں، نتیجۃً کھانا آلودہ ہوجاتا ہے۔ عصر نبوت میں صحابیاتؓ سر ڈھانپ کر رکھتی تھیں۔ سر ڈھانکنے کی واضح تعلیمات قرآن وسنت میں موجود ہیں۔ (الاحزاب، النور)

کھانا پکانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھونے چاہئیں، بعض افراد تو کھانے سے پہلے باقاعدہ صابن سے ہاتھ دھوتے ہیں، لیکن پھر ہاتھوں کو تولیے سے پونچھ کر دوبارہ جراثیم آلود کرلیتے ہیں۔ تولیے سے جراثیم ہاتھ میں منتقل ہوجاتے ہیں۔ کھانے میں فوڈ پوائزنگ (زہر آلودگی) ہوسکتی ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں، لیکن تولیے وغیرہ سے خشک نہ کریں، بلکہ ویسے ہی خشک ہونے دیں۔ اس حوالے سے حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ "آپ ﷺ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے تھے۔" (سنن النسائی، کتاب الطہارۃ) آپ ﷺ وضو، غسل کے بعد بھی اکثر جسم کو (تولیہ وغیرہ سے) نہیں پونچھا کرتے تھے۔ (سنن النسائی) کھانے سے پہلے ہاتھ دھوکر پونچھنے کا کہیں ذکر نہیں ملتا۔