

نیویٹوز

مارچ ۲۰۲۲

ABC سے تصدیق شدہ



قراردادِ پاکستان۔۔۔
جس نے عظیم قوم کو جنم دیا





5th فورس پروٹیکشن ٹائلین کا قیام

۲



مشیر برائے قومی سلامتی کا جناح نیول بیس اور ماڑہ کا دورہ

۲



بحریہ یونیورسٹی بورڈ آف گورنرز اجلاس
پاکستان نیوی فری آئی کیپ

۷



لاجسٹکس کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز

۳



پنوا سالانہ میلہ

۸



کمار کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز

۴



بیگم کمانڈر سری لکن نیوی کا دورہ

۱۰



کوشل کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز

۵

پیٹرین ان چیف

ریٹائرڈ مرل نعیم سرور ستارہ امتیاز (ملٹری)

چیف ایڈیٹر

کمانڈر ذاکر حسین خان تمنہ امتیاز (ملٹری) پی این

ایڈیٹرز

لیفٹیننٹ کمانڈر صبار یاسست پی این
لیفٹیننٹ کمانڈر عمیر سلطان پی این

رپورٹس

لیفٹیننٹ کمانڈر عاصمہ ناز پی این
لیفٹیننٹ شیران اعجاز پی این

سب ایڈیٹر

فیاض احمد عباسی

گرافک ڈیزائنر

سید رزاق ہمدانی

فوٹو گرافرز

عبدالجبار، تنویر احمد، بابر شہزاد
سید وقاص رضا، بلال

شعبہ تعلقات عامہ - پاک بحریہ

فون: 051-20062799

فیکس: 051-20062364

magazinenavynews@gmail.com

قیمت نیوی نیوز: -/290 روپے

مارکیٹنگ اور اشتہارات: 051-20062799

نوٹ: نیوی نیوز میں شائع ہونے والی تحریروں میں بیان خیالات، حوالہ جات اور آراء مضمون نگاروں کے ذاتی ہوتے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ پاکستان نیوی یا نیوی نیوز کے ایڈیٹر یا بورڈ کی پالیسی کے عکاس ہوں۔ نیوی نیوز کا ایڈیٹر یا بورڈ شائع شدہ اشتہارات کے غیر حقیقی ہونے کا ذمہ دار نہیں ہے۔

مضامین



رمضان المبارک کے فضائل و برکات

۱۸ نظامت ترغیب و دینی تعلیمات
نیول ہیڈ کوارٹرز - اسلام آباد

بچوں کا صفحہ

۲۱



منزل مراد

۲۲ سید عابد رضا کاظمی

صحت مند زندگی کے سنہری اصول

۲۳ عرشی بشیر



بحریہ کالج (ساؤتھ) کے اساتذہ اور طلبہ کو
انعامات و اسناد کی تفویض

۱۵



۱۶ لاجٹکس کمانڈر شہابی سیفٹی ریویو
بحریہ کالج اور ماڑہ میں سہولیات کا قیام

۱۶

فلاحی سرگرمیاں



خلوص - خدمت - ہمدردی
(پاکستان نیوی کی امدادی سرگرمیاں)

۱۷



۱۱ صدر پنوا کا کریم این سی آرای لیاری کا دورہ

۱۱



۱۲ تقریب تقسیم اسناد - پی این فنشنگ سکول کراچی

۱۲



۱۳ یوم والدین - کیڈٹ کالج ساگھڑ

۱۳



۱۴ روڈ سیفٹی ورکشاپس

۱۴



مشیر برائے قومی سلامتی کا جناح نیول بیس اور ماڑہ کا دورہ



مشیر برائے قومی سلامتی جناب معید یوسف نے جناح نیول بیس اور ماڑہ کے مختلف مقامات کا دورہ کیا۔ نیول ایئر بیس اور ماڑہ آمد پر کمانڈر ویسٹ ریئر ایڈمرل جواد احمد نے معزز مہمان کا استقبال کیا۔ اس موقع پر کمانڈر جناح نیول بیس کموڈور شہزاد اقبال بھی ان کے ہمراہ موجود تھے۔

دورہ اور ماڑہ کے دوران مشیر برائے قومی سلامتی نے ساحلی پٹی کی حفاظت کے لیے پاک بحریہ کی مختلف تنصیبات کا دورہ کیا۔ مشیر برائے قومی سلامتی کو ساحلی سیکورٹی، سی پیک میری ٹائم سیکورٹی ٹاسک فورس-88، جناح نیول بیس اور زیر کمان یونٹس کے کردار اور ذمہ داریوں، متعدد جاری اور مستقبل کے منصوبوں اور ساحلی علاقوں میں سماجی بہبود کے اقدامات کے متعلق جامع بریفنگ دی گئی۔

اس موقع پر گفتگو کرتے ہوئے مشیر برائے قومی سلامتی نے ساحلی علاقوں میں سمندری سرحدوں کی حفاظت اور مقامی آبادی کے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں پاک بحریہ کے کردار کی تعریف کی۔

لاہجسٹکس کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز



تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہمان خصوصی نے پاک بحریہ کی فعالیت اور جنگی تیاری کو یقینی بنانے میں لاہجسٹکس کمانڈ کی خدمات کو سراہتے ہوئے کہا کہ پاکستان نیوی ڈاکٹریٹ کی افرادی قوت کسی بھی ٹاسک کو بروقت مکمل کرنے کی بھرپور استطاعت رکھتی ہے۔ انہوں نے مزید کہا کہ موجودہ دور میں ہمیں اپنی فعالیت اور جنگی تیاری کے لیے خود انحصاری کے اصول پر کاربند رہنا ہوگا۔ مہمان خصوصی نے لاہجسٹکس کمانڈ کی افرادی قوت کی کارکردگی کو سراہتے ہوئے آئندہ بھی اسی جوش و جذبے سے کام کرنے کی تلقین کی۔

کونسل اور فلیٹ یونٹس کو سامان رسد کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنانا لاہجسٹکس کمانڈ کے اہم پیشہ ورانہ فرائض میں شامل ہے۔ انہوں نے کہا کہ قومی و بین الاقوامی بحری مشقوں میں پاک بحریہ کے بیڑے کی فعال شرکت لاہجسٹکس کمانڈ بالخصوص پاکستان نیوی ڈاکٹریٹ کے عملے کی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کی غماز ہے۔

چیف آف دی نیول اسٹاف ایڈمرل محمد امجد خان نیازی نے اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی یونٹس اور انفرادی سطح پر انعام یافتگان کو اعزازی شیلڈز اور ایوارڈز سے نوازا۔

لاہجسٹکس کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز تقسیم کرنے کی تقریب کا انعقاد پی این ڈاکٹریٹ آڈیٹوریم کراچی میں کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی چیف آف دی نیول اسٹاف ایڈمرل محمد امجد خان نیازی تھے۔

کمانڈر لاہجسٹکس ریئر ایڈمرل عابد حمید نے اپنے استقبالیہ خطاب میں شرکاء کو لاہجسٹکس کمانڈ کی ذمہ داریوں اور فرائض سے آگاہ کیا۔ پاک بحریہ کے جنگی جہازوں، آبدوزوں اور کرافٹس کی مناسب دیکھ بھال اور مرمت، سامان حرب اور ہتھیاروں کی بروقت ترسیل اور





کمکارکمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز

نے کہا کہ کمکارکمانڈ کو پاکستان نیوی میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت حاصل ہے۔ یہ کمانڈ پاک بحریہ کے آفیسرز اور سیلرز کو دو درجہ دینے کے تقاضوں سے ہم آہنگ پیشہ ورانہ تربیت فراہم کر رہی ہے جو کہ کسی بھی باصلاحیت فوج کے لیے لازم ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ کمکارکمانڈ کے تمام یونٹس اور افراد آئندہ بھی اسی جوش و جذبے کے ساتھ اپنے فرائض انجام دیں گے۔

کمکارکمانڈ سالانہ حسن کارکردگی 2021 ایوارڈز تقسیم کرنے کی تقریب کا انعقاد بحریہ آڈیٹوریم کراچی میں کیا گیا جس کے مہمان خصوصی وائس چیف آف نیول اسٹاف، وائس ایڈمرل فیصل رسول لودھی تھے۔ مہمان خصوصی نے نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے یونٹس اور افراد میں انعامات تقسیم کیے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہمان خصوصی نے انعامات حاصل کرنے والے یونٹس اور افراد کو مبارکباد دی۔ مہمان خصوصی



کوشل کمانڈ سالانہ حسن کارکردگی ایوارڈز

کمانڈ کو مبارکباد دی۔ مہمان خصوصی نے سی پیک منصوبے کے اہم جزو گوادر بندرگاہ اور اس سے ملحقہ علاقے میں کوشل کمانڈ کی جانب سے فراہم کی جانے والی سکیورٹی پر اطمینان کا اظہار کیا۔ قبل ازیں، کمانڈر کوسٹ ریئر ایڈمرل جاوید اقبال نے اپنے استقبالیہ خطاب میں کوشل کمانڈ کی آپریشنل ذمہ داریوں اور متعدد کامیابیوں بالخصوص کامیاب میزائل فائرنگز، انسانی ہمدردی اور ناگہانی آفات میں امدادی آپریشنز پر روشنی ڈالی۔

صلاحیتوں میں اضافہ کی تعریف کی اور ذمہ دار یوں کو احسن طریقے سے انجام دینے کو قابل ستائش قرار دیا۔ مہمان خصوصی نے اس عزم کا اعادہ کیا کہ پاک بحریہ کے افسران اور جوان ملکی ساحلی سرحدوں کے دفاع اور بحری اثاثوں کے تحفظ کو ہر قیمت پر یقینی بنائیں گے۔ وائس چیف آف نیول اسٹاف نے سال 2021 کے دوران آپریشنل سرگرمیوں میں بہترین کارکردگی کے ساتھ ساتھ متعدد ایئر ڈیفنس میزائلز فائرنگ کے کامیاب مظاہروں پر کوشل

پاکستان نیوی کوشل کمانڈ کے سالانہ ایفیشنسی ایوارڈز تقسیم کرنے کی تقریب کا انعقاد گزشتہ دنوں کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی وائس چیف آف نیول اسٹاف، وائس ایڈمرل فیصل رسول لودھی تھے۔ مہمان خصوصی نے سال 2021 میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی کوشل کمانڈ یونٹس میں اعزازی شیلڈز و انعامات تقسیم کیے۔ مہمان خصوصی نے کوشل کمانڈ کی یونٹس کی پیشہ ورانہ مہارتوں اور



5th فورس پروٹیکشن بٹالین کا قیام



تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کمانڈر لائٹس نے پاک میریز کی آپریشنل قابلیت اور تیاریوں کو سراہا۔ انہوں نے اس عزم کا اظہار کیا کہ 5th ایف پی بٹالین اپنے فرائض پوری لگن اور جذبے سے انجام دے گی۔

میں 5th فورس پروٹیکشن بٹالین کے فرائض اور ذمہ داریوں کے متعلق حاضرین کو آگاہ کیا۔ اس بٹالین کے قیام کا مقصد ہنگامی حالات میں اور بوقت ضرورت فوری اور بروقت رد عمل دینا ہے۔ کمانڈر انیٹ شاہد کو اس بٹالین کے پہلے کمانڈنگ آفیسر ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔

5th فورس پروٹیکشن بٹالین کے قیام کی تقریب گزشتہ دنوں منعقد ہوئی۔ تقریب کے مہمان خصوصی کمانڈر لائٹس ریئر ایڈمرل عابد حمید تھے۔ کمانڈر کوسٹ ریئر ایڈمرل جاوید اقبال بھی اس موقع پر موجود تھے۔

تقریب کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے ہوا جس کے بعد کمانڈر 102 فورس پروٹیکشن بٹالین کموڈور عابد حمید نے اپنے خطبہ استقبالیہ





بحریہ یونیورسٹی بورڈ آف گورنرز اجلاس

بحریہ یونیورسٹی کے 46 ویں بورڈ آف گورنرز اجلاس کی صدارت یونیورسٹی کے پرنسپل و چیئر مین بورڈ آف گورنرز، چیف آف دی نیول اسٹاف ایڈمرل محمد امجد خان نیازی نے کی۔ اجلاس کے دوران جاری اور مستقبل کے منصوبوں پر تبادلہ خیال کیا گیا۔ نیول چیف نے اعلیٰ تعلیم کی فراہمی کے سلسلے میں کی جانے والے کوششوں کو سراہا۔

پاکستان نیوی فری آئی کیپ

پاکستان نیوی اپنی بنیادی ذمہ داریوں کی بطریق احسن ادائیگی کے ساتھ ساتھ ملک کے مختلف علاقوں میں تعلیم و صحت کی سہولیات کی فراہمی میں بھی پیش پیش ہے۔ اس سلسلے میں ملک کے ساحلی، پسماندہ اور دور دراز علاقوں کے مکینوں کی فلاح و بہبود کو اولین ترجیح دی جاتی ہے۔ اس ضمن میں گزشتہ دنوں کراچی کے علاقے عبدالرحمن گوٹھ میں فری آئی کیپ لگایا گیا۔ یہ علاقہ مانی گیروں کی آبادی پر مشتمل ہے جہاں صحت کی سہولیات کا فقدان ہے۔ فلاحی تنظیم کے تعاون سے لگائے جانے والے اس کیپ سے سینکڑوں افراد کی آنکھوں کا معائنہ کیا گیا اور انہیں علاج کی سہولیات فراہم کی گئیں۔ اہل علاقہ نے پاکستان نیوی کے اس اقدام کو سراہا۔



پنوا سالانہ میلہ

حفاظت کی ذمہ داری سوچی۔ اس ملک کو قائم رکھنے، اس کی ترقی اور حفاظت کے لیے وہ ہر وقت مصروف عمل ہیں۔ ہمارے جوانوں اور آفیسرز کے ایک ساتھ بڑھتے ہوئے قدم اور ان کی گونج گواہی دیتی ہے کہ وہ اپنی قوم کی نگہبانی اور مسلم امت کی یکجہتی کے لئے ہر وقت تیار ہیں۔ ہم لیڈری وائیوز کو بھی اللہ تعالیٰ نے ان نگہبانوں کے گھروں کی حفاظت کے لئے خاص پنا ہے۔ ان نگہبانوں کی طرح ہماری ذمہ داریوں میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ جب گھروں سے دور پاک مشن اور نیک مقصد پر ہوتے ہیں، تو ان کے گھروں، بچوں اور خاندانوں کی حفاظت کی ذمہ داری ہماری ہوتی ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ ہم ان کے ساتھ کھڑی ہوتی ہیں، چاہے ہمارے گھر ہوں یا کوئی مشکل وقت ہو تو ہم پر یا ملک پر۔ ہمیں ایسا لگتا ہے کہ ہم لیڈری وائیوز بھی فوجی ہیں اور ہماری تربیت بھی کسی اکیڈمی

ایک کڑی ہے۔ پنوا میلے کے انعقاد کا مقصد مستحقین اور شہداء کے لواحقین کے لیے فنڈز جمع کرنا اور صحت مند تفریحی سہولیات کی فراہمی ہے۔ میں اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے تمام سینئر اور جونیئر آفیسرز و وائیوز کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں جن کی صلاحیتوں، کاوشوں اور راہنمائی سے پنوا کے منصوبے پایہ تکمیل کو پہنچے ہیں۔ میں پنوا عملے کی بھی شکر گزار ہوں جن کی انتھک محنت اور ہنرمندی ہی سے خوبصورت مصنوعات وجود میں آتی ہیں۔

معزز حاضرین محفل، پاک فوج جس میں آرمی، نیوی اور ایئر فورس شامل ہے۔ یہ پاک سرزمین دنیا میں جس کا وجود اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہمارے لیے ایک عظیم نعمت ہے۔ ہم اللہ کا شکر ادا کرتی ہیں کہ ہمارے شوہر، ہمارے بیٹے، ہمارے بھائی اللہ کے پسندیدہ اور چنے ہوئے بندے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس پاک سرزمین کی

پاکستان نیوی و یمن ایسوسی ایشن کے سالانہ میلے کا انعقاد اسلام آباد میں کیا گیا۔ میلے کی افتتاحی تقریب کی مہمان خصوصی بیگم صدر پاکستان، بیگم ثمنینہ عارف علوی تھیں۔ اس موقع پر صدر پنوا بیگم عامرہ امجد، غیر ملکی سفراء کی بیگمات، پاک بحریہ کے سابق سربراہان کی بیگمات، اعلیٰ افسران کی بیگمات اور پنوا ممبران بھی موجود تھیں۔

افتتاحی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے صدر پنوا، بیگم عامرہ امجد نے تقریب میں شرکت پر بیگم ثمنینہ عارف علوی، سفراء کی بیگمات اور معزز مہمانانِ گرامی کا شکریہ ادا کیا۔ صدر پنوا نے کہا کہ پاک بحریہ اپنے آفیسرز اور سی پی او/سیلز کی پیشہ ورانہ تربیت کے ساتھ ساتھ ان کے اہل خانہ کی دیکھ بھال اور فلاح و بہبود کے لیے ہمہ وقت مصروف عمل ہے۔ آج کی اس تقریب کا انعقاد بھی اسی سلسلے کی





میں ہوئی ہے۔ ہمارا بھی ایک محاذ ہے۔ جب بھی مشکل آن پڑتی ہے ہم سب تیار ہوتی ہیں۔ نیول آفیسرز و سیکرز کی بیگمات کی غیر معمولی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے صدر پنوانے کہا کہ جو جذبہ، حوصلہ اور صبر اللہ تعالیٰ نے ہمیں عطا کیا ہے ہم اس کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور سر بسجود ہیں۔ ایک آفیسر وائف کو جب خبر ملتی ہے کہ اس کا شوہر شہید ہو گیا تو وہ اپنے رب سے کوئی شکوہ نہیں کرتی، آنسو نہیں بہاتی بلکہ کہتی ہے مجھے فخر ہے کہ میں ایک شہید کی بیوہ ہوں۔ اسی طرح ایک سیکر کی بیوی کو جب اپنے خاوند کے شہید ہونے کی خبر ملتی ہے تو وہ کہتی ہے میرے شوہر کمانڈو تھے اور میں ان چھ بچوں کو بھی کمانڈو ہی بناؤں گی۔ یہ کبھی سنی باتیں نہیں۔ ایک حقیقت ہے جو میں نے خود دیکھی ہے۔ نیول کمیونٹی میں غیر معمولی جذبہ، صمیم عزم اور اعلیٰ لگن کو جائزیں کیا جاتا ہے۔ ہم اسی جذبے کے ساتھ ہر وقت تیار رہتی ہیں۔ ہمیں کبھی بھی یہ خدشہ لاحق نہ ہوا کہ جب کبھی بھی مشکل وقت آیا تو ہم اکیلے ہوں گے یا ہماری قوم اکیلی ہوگی۔ ہم محبت اور ایمانی قوت کے ساتھ باعزم اور ثابت قدم ہیں۔

فلاحی منصوبوں کے بارے میں مختصر گفتگو کرتے ہوئے صدر پنوانے کہا کہ ہمارے فلاحی منصوبے صرف فوجی علاقوں تک محدود نہیں ہوتے بلکہ ان کی وسعت سول آبادی تک ہے۔ سول آبادی کی محبت اور تعاون سے ہمارے منصوبے مکمل ہوتے ہیں جو گلن کے جذبوں کے عکاس ہوتے ہیں۔ میں اُمید کرتی ہوں کہ مستقبل میں بھی اسی محبت، جذبے اور سول کمیونٹی کے تعاون سے تمام منصوبے بطریق احسن مکمل ہوں گے۔

افتتاحی تقریب کے بعد بیگم شیدہ عارف علوی نے دیگر معزز بیگمات اور مہمانوں کے ہمراہ پنوا کے مختلف اسٹالز کا دورہ کیا۔ انہوں نے پنوا انڈسٹریل ہومز میں تیار کی جانے والی مصنوعات میں گہری دلچسپی کا اظہار کیا اور ان کے معیار کو سراہا۔ بیگم شیدہ عارف علوی نے پنوا کی تربیت یافتہ خواتین کی ہنرمندی کو سراہا اور خواتین کا معیار زندگی بلند کرنے کے ضمن میں پنوا کے کردار کی تعریف کی۔

پنوا میل میں مختلف مقامی اور بین الاقوامی اداروں نے اپنے اپنے اسٹالز لگائے۔ میل میں شریک لوگوں کے لیے کھانے کے مختلف اسٹالز بھی لگائے گئے تھے۔ میل میں بچوں کی تفریح کا بہترین انتظام کیا گیا۔



بیگم کمانڈر سری لنکن نیوی کا دورہ



سے بات چیت کی اور ان میں تحائف تقسیم کیے۔ فنشنگ سکول کے دورہ کے موقع پر سکول میں منعقدہ کورسز کے بارے میں آپ کو تفصیلاً بتایا گیا۔

دورہ کراچی کے دوران کمانڈر سری لنکا نیوی نے اپنے اعزاز میں منعقدہ ضیافتوں میں شرکت کی اور پاکستان نیول اکیڈمی، سچیش چلڈرن سکول کارساز، بحریہ پرائمری سکول منوڑہ اور پاکستان میری ٹائم میوزیم کا دورہ کیا۔ بیگم کمانڈر سری لنکا نیوی نے اپنے دورے کو یادگار قرار دیا اور پاکستان کی روایتی میزبانی کو سراہا۔

بعد ازاں، معزز مہمان نے اسلام آباد میں واقع پنوا کری ایشنز (PNWA CREATIONS) کا دورہ کیا۔ اس دورے کے دوران آپ نے پنوا انڈسٹریل ہومز میں بننے والی مصنوعات میں گہری دلچسپی کا اظہار کیا اور ان کے معیار کی تعریف کی۔ بیگم کمانڈر سری لنکا نیوی نے سچیش چلڈرن کالج اور پاکستان نیوی فنشنگ سکول اسلام آباد کا دورہ بھی کیا۔ اس موقع پر آپ کو خصوصی بچوں کی تعلیم و تربیت میں کالج کے کردار اور اساتذہ و عملے کی کاوشوں کے بارے میں بتایا گیا۔ آپ نے خصوصی طلباء و طالبات

پاکستان کے سرکاری دورے پر آئے کمانڈر سری لنکا نیوی کے ہمراہ ان کی بیگم Mrs TRC Wickramaratne بھی پاکستان تشریف لائیں۔ دورہ پاکستان کے موقع پر بیگم کمانڈر سری لنکا نیوی کے اعزاز میں مختلف تقاریب کا انعقاد کیا گیا۔

دورہ اسلام آباد کے دوران بیگم کمانڈر سری لنکا نیوی کے اعزاز میں الائیڈ ریسپنشن سنٹر اینڈ آفیسرز میس میں ایک خصوصی تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب گاہ آمد پر بیگم چیف آف دی نیول سٹاف، بیگم عامرہ امجد نے معزز مہمان کو خوش آمدید کہا۔

صدر پنوا کا کریم این سی آرای لیاری کا دورہ

صدر پنوا، بیگم عامرہ امجد نے کریم این سی آرای لیاری کا دورہ کیا اور قرآن سینٹر، فیملی ویلفیئر سینٹر اور فنٹس سینٹر کا افتتاح کیا۔

صدر پنوا نے قرآن سینٹر، فیملی ویلفیئر سینٹر اور فنٹس سینٹر کی تعمیرات اور تزئین و آرائش کے کام کے معیار کو یقینی بنانے میں بیگم کمانڈر لاجسٹکس، ڈاکٹر مریم عابدی کاوشوں کو سراہا اور عملے کی کارکردگی کی تعریف کی۔ اس موقع پر صدر پنوا کو ان سینٹرز کے حوالے سے جامع بریفنگ دی گئی۔ مہمان خصوصی نے قرآن سینٹر میں یادگاری پودا لگایا اور پنوا کمپلیکس کریم این سی آرای لیاری کا دورہ بھی کیا۔

قرآن سینٹر کے قیام کا مقصد قرآن پاک کے علم کے فروغ کے لیے بہترین سہولیات فراہم کرنا ہے جبکہ فیملی ویلفیئر سینٹر میں صحت کی بنیادی سہولیات میسر کی جائیں گی جن میں میڈیکل، آنکھوں کے علاج، فزیو تھراپی، سائیکالوجی، پیڈیاٹرک کلینک اور ڈسٹینشن وارڈ جیسی سہولیات شامل ہیں۔





تقریب تقسیم اسناد۔ پی این فنشنگ سکول کراچی

بعد ازاں، مہمان خصوصی بیگم چیف آف دی نیول سٹاف بیگم عامرہ امجد نے طلباء اور غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے کورس شرکاء میں اسناد تقسیم کیں۔ بیگم چیف آف دی نیول سٹاف نے فنشنگ سکول کی مجموعی کارکردگی پر اطمینان کا اظہار کیا اور کورس کی کامیاب تکمیل پر نائب صدر فنشنگ سکول اور عملے کو مبارکباد دی۔

کورسز کے بارے میں شرکاء کو آگاہ کیا۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے بیگم چیف آف دی نیول سٹاف نے شرکاء کو آگاہ کیا کہ فنشنگ سکول ایسی منفرد درس گاہ ہے جہاں خواتین کی جدید اور اسلامی خطوط پر شخصیت سازی ہوتی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کی ذمہ داریاں اعتماد سے نبھاسکیں اور آئندہ نسل کی بہتر پرورش کرسکیں۔

پاکستان نیوی فنشنگ سکول کراچی میں پرسنل ایکسی لینس کورس کی تقریب تقسیم اسناد کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب کی مہمان خصوصی بیگم چیف آف دی نیول سٹاف بیگم عامرہ امجد تھیں۔ خطبہ استقبالیہ میں نائب صدر پی این فنشنگ سکول کراچی بیگم ریز ایڈمرل عدنان خالق نے فنشنگ سکول میں جاری کورسز اور سکول کی کارکردگی پر روشنی ڈالی اور مستقبل میں شروع ہونے والے



یوم والدین - کیڈٹ کالج سانگھڑ

ٹیچر آصف علی چانڈیو قرار پائے۔

قبل ازیں کالج کے کمانڈنٹ و پرنسپل کیپٹن ذیشان علی نے اپنے خطبہء استقبالیہ میں سالانہ رپورٹ پیش کی اور تعلیمی، کھیلوں اور ہم نصابی سرگرمیوں میں کیڈٹس کی غیر معمولی کارکردگی پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کالج میں جاری ترقیاتی کاموں اور منصوبوں سے متعلق بھی حاضرین کو آگاہ کیا۔

تقریب میں کیڈٹس نے جسمانی کرتب، پی ٹی شو، ٹائیگر سکواڈ کی خصوصی ڈرل، ہارس شو جمپنگ، نیزابازی اور جناسٹک کا بھرپور مظاہرہ کیا۔ اس موقع پر سائنسی و ثقافتی نمائش کا بھی اہتمام کیا گیا جس میں کیڈٹس نے اسٹالز کی صورت میں اپنی صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ مہمان خصوصی نے نمائش کا دورہ کیا اور کیڈٹس کی کاوشوں اور صلاحیتوں کو سراہا۔

تحسین قرار دیا۔ مہمان خصوصی نے کیڈٹس کے لیے لعل شہباز قلندر کے نام سے نئے ہاسٹل کی تعمیر، نچلے عملے کے لیے رہائشی کوارٹرز کی تعمیر اور کالج کی سالانہ گرانٹ میں اضافے کی منظوری دی۔ بعد ازاں مہمان خصوصی نے فیض محل آرٹ گیلری کا بھی افتتاح کیا جو کیڈٹ کالج کے شعبہ انجینئرنگ کی جانب سے اپنی مدد آپ کے تحت بنائی گئی ہے۔ انہوں نے مختلف شعبوں میں غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے کیڈٹس میں انعامات تقسیم کیے اور تعلیمی اور ہم نصابی سرگرمیوں میں ان کی کارکردگی کی تعریف کی۔

سال 2021-22 کی چیمپیئنز ٹرافی علامہ آئی آئی قاضی ڈویژن نے حاصل کی۔ اعزازی چھتری کیڈٹ علیہ ایاز نے حاصل کی اور بیچ آف آنر کیڈٹ اسد اللہ کو دیا گیا۔ کیڈٹ محمد خضر کو قائد اعظم میڈل سے نوازا گیا۔ سال کے بہترین اسٹاف آفیسر محمد نواز بھٹو اور بہترین

کیڈٹ کالج سانگھڑ میں پچیسویں یوم والدین کی تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی سندھ کے وزیر تعلیم جناب سید سردار علی شاہ تھے۔ کمانڈر کراچی و چیئرمین بورڈ آف گورنرز کیڈٹ کالج سانگھڑ ریزائیڈنرل میاں ذاکر اللہ جان بھی اس موقع پر موجود تھے۔ تقریب میں ممبران قومی و صوبائی اسمبلی، ممبران بورڈ آف گورنرز کیڈٹ کالج سانگھڑ، اعلیٰ سول و فوجی حکام، ضلعی انتظامیہ کے افسران، علاقے کے معززین و عوامین سمیت کیڈٹس کے والدین نے بھی شرکت کی۔

مہمان خصوصی کی آمد پر کیڈٹس کے چاق و چوبند دستے نے اعزازی سلامی دی۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے مہمان خصوصی نے معیاری تعلیم کی فراہمی، بنیادی انفراسٹرکچر کی دستیابی اور کیڈٹس کی کردار سازی کے ضمن میں کیڈٹ کالج سانگھڑ کی خدمات کو قابل



روڈ سیفٹی ورکشاپس



مہمان خصوصی شرکت کی۔ آفیسر انچارج آر پی اینڈ ایم ٹی ڈی اسکول نے روڈ سیفٹی کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ تقریب میں نیشنل ہائی ویز اینڈ موٹروے پولیس کے انسپکٹر کامران عاشق، سینئر پٹرول آفیسر اور سب انسپکٹر عبدالوہاب نے ٹریفک کے قوانین کی اہمیت پر جامع لیکچر دیا۔ سب لیفٹیننٹ عثمان نے اپنے ریسرچ پیپرز میں مکینیکل ٹرانسپورٹ کی ٹیکنیکل سیفٹی کی اہمیت کو اجاگر کیا اور پاک بحریہ میں ہونے والے ٹریفک حادثات کی وجوہات اور سدباب پر روشنی ڈالی۔

تقریب کے اختتام پر مہمان خصوصی نے اپنے خطاب میں روڈ سیفٹی اور ٹریفک قوانین پر عمل کرنے پر زور دیا۔

ڈالی۔ اسلام آباد میں منعقد ہونے والی تقریب کے مہمان خصوصی نیول پرووسٹ مارشل اسلام آباد کیپٹن محمد عادل صدیقی نے حاضرین کو روڈ سیفٹی پروگرام کے مقاصد سے آگاہ کیا۔ مہمان خصوصی نے اس بات پر زور دیا کہ ٹریفک قوانین اور روڈ سیفٹی کے اصولوں پر عمل پیرا ہو کر ہی ہم اپنی اور دوسروں کے جان و مال کی حفاظت کو یقینی بنا سکتے ہیں۔

آر پی اینڈ ایم ٹی ڈی اسکول پی این ایس بہادر کے زیر اہتمام کراچی میں منعقدہ ورکشاپ دونشست پر مشتمل تھی۔ پہلی نشست کے مہمان خصوصی کیپٹن میری ٹائم وارفیز ٹریننگ کیپٹن انور سعید جبکہ دوسری نشست میں کمانڈنٹ پی این ایس بہادر کوڈو عرفان تاج نے بطور

روڈ سیفٹی کے اصول و ضوابط کی اہمیت کو اجاگر کرنے اور محفوظ ڈرائیونگ کے بارے میں شعور آگہی کے فروغ کے لیے اسلام آباد اور کراچی میں روڈ سیفٹی ورکشاپس کا انعقاد کیا گیا۔

اسلام آباد میں منعقدہ ٹریفک سیفٹی ویک کے دوران نیول پولیس نے نیول ریڈ نیشنل کمپلیکس اسلام آباد کے رہائشیوں کو ڈرائیونگ کے اصولوں اور ہیلمٹ کے استعمال کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کیا۔ آگہی مہم کے سلسلے میں مختلف مقامات پر روڈ سیفٹی پیغامات پر مشتمل بینرز آویزاں کیے گئے۔ روڈ سیفٹی ورکشاپ کے دوران اسلام آباد ٹریفک پولیس اور نیشنل ہائی ویز اینڈ موٹروے پولیس کے افسران نے ٹریفک قوانین اور روڈ سیفٹی کے اصولوں پر روشنی

بحریہ کالج (ساؤتھ) کے اساتذہ اور طلبہ کو انعامات و اسناد کی تفویض

وطالبات کو مبارک باد پیش کی اور اساتذہ کی کوششوں کو سراہتے ہوئے کہا کہ اساتذہ پر قوم کے معماروں کی نشوونما کی اہم ذمہ داری عائد ہوتی ہے اس لیے وہ لگن اور جذبے سے اپنے فرائض منصبی ادا کریں۔ قبل ازیں، پرنسپل بحریہ کالج این او آرای-۱ کیپٹن ارشد محی الدین نے خطبہ استقبالیہ کے دوران مہمانوں کو خوش آمدید کہا اور تقریب کی تفصیلات پر روشنی ڈالی۔

اور تعریفی سند سے نوازا۔ انہوں نے مختلف بحریہ کالجز سے تعلق رکھنے والے بارہ اساتذہ میں نقد انعامات اور تعریفی اسناد بھی تقسیم کیں۔ ان اساتذہ میں سے تین کا تعلق بحریہ کالج این او آرای-۱، چار کا تعلق بحریہ کالج کارساز اور پانچ کا تعلق پی این ای ٹی کے زیر اہتمام چلنے والے بحریہ ماڈل کالجز سے تھا۔ مہمان خصوصی نے انعامات و اسناد حاصل کرنے والے اساتذہ اور طلباء

بحریہ کالج (ساؤتھ) کے اساتذہ اور طلبہ کو انعامات و اسناد تفویض کرنے کی تقریب کا انعقاد کراچی میں کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی کمانڈر کراچی ریئر ایڈمرل میاں ذاکر اللہ جان تھے۔ مہمان خصوصی نے اولیول کیمرج ونگ سے تعلق رکھنے والی طالبہ عائشہ فراز کو کیمرج امتحان کے اردو مضمون میں صوبہ سندھ اور بلوچستان میں پہلی پوزیشن حاصل کرنے پر گولڈ میڈل، انعامی رقم



لاجسٹکس کمانڈ ششماہی سیفٹی ریویو



ریئر ایڈمرل عابد حمید نے سیفٹی ریویو کے کامیاب انعقاد پر تجزیاتی پینل اور منتظمین کی کاوشوں کو سراہا۔ مہمان خصوصی نے اس بات پر زور دیا کہ تفویض کردہ فرائض کی انجام دہی میں محفوظ طریقہ کار کو اختیار کرنا ہماری پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے۔ انہوں نے امید ظاہر کی کہ لاجسٹکس کمانڈ کے آفیسرز، سی پی او/سیلز اور سویلینز اس حفاظتی جائزے سے مستفید ہوں گے اور آئندہ امور کی انجام دہی میں تمام احتیاطی تدابیر کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے فرائض بطریق احسن انجام دیں گے۔

کئے اور گزشتہ پانچ سالوں کے دوران وقوع پزیر ہونے والے واقعات کے اعداد و شمار کا احاطہ اور تقابلی جائزہ پیش کیا۔ ان واقعات کی روک تھام اور بچاؤ کی حکمت عملی بھی زیر بحث لائی گئی۔ مزید برآں، گزشتہ سیفٹی ریویو کی سفارشات پر کیے جانے والے اقدامات سے بھی حاضرین کو آگاہ کیا گیا۔ پینل کے تجزیہ کی تکمیل پر سیفٹی ریویو کی نئی سفارشات پیش کی گئیں۔ اس موقع پر صحت مند زندگی گزارنے کے اصولوں، صحت مند طرز زندگی، ذہنی صحت اور سوشل میڈیا کے اثرات پر خصوصی لیکچرز بھی دیے گئے۔ تقریب سے خطاب کرتے ہوئے کمانڈر لاجسٹکس

لاجسٹکس کمانڈ ششماہی سیفٹی ریویو کا انعقاد پاکستان نیوی ڈاکٹریٹ آڈیٹوریم کراچی میں کیا گیا جس کے مہمان خصوصی کمانڈر لاجسٹکس ریئر ایڈمرل عابد حمید تھے۔ ٹائپ کمانڈرز، آفیسرز، سی پی او/سیلز اور نیوی سویلینز نے کورونا ایس او پیز پر عمل پیرا ہوتے ہوئے اس تقریب میں شرکت کی۔

تقریب کا آغاز تلاوت قرآن پاک سے ہوا جس کے بعد ڈپٹی چیفنگ ڈائریکٹر (ڈبلیو اینڈ ایس) کموڈور اشفاق اختر نے استقبالیہ خطاب کے دوران سیفٹی ریویو کی اہمیت اور افادیت کو اجاگر کیا۔ بعد ازاں، پینل ممبران نے موجودہ سیفٹی ریویو کے چیدہ چیدہ نکات پیش

بحریہ کالج اور ماڑہ میں سہولیات کا قیام



بحریہ کالج اور ماڑہ، بلوچستان کے ساحلی شہر میں معیاری تعلیم کے فروغ میں کوشاں ہے۔ اس تعلیمی ادارے میں نیول آفیسرز اور نیوی کے دیگر ملازمین کے بچوں کے ساتھ ساتھ سول آبادی کے بچے بھی علم کے زیور سے آراستہ ہو رہے ہیں۔ کالج میں تعلیمی اور دیگر سہولیات کی فراہمی پاک بحریہ کی اولین ترجیحات میں شامل ہے۔ اس سلسلے میں بحریہ کالج اور ماڑہ میں کمپیوٹر لیبارری کی جدت اور بک شاپ و کالج کینٹین کا قیام عمل میں لایا گیا ہے۔ افتتاحی تقاریب کے مہمان خصوصی کمانڈر جناح نیول بیس کموڈور شہزاد اقبال تھے۔

تقاریب سے خطاب کے دوران مہمان خصوصی نے کالج میں فراہم کی جانے والی سہولیات کو لائق تحسین اقدام قرار دیا اور اس امید کا اظہار کیا کہ طلباء و طالبات ان سہولیات سے بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ اس ضمن میں مہمان خصوصی نے کالج انتظامیہ کی کاوشوں کو بھی سراہا۔

خلوص - خدمت - پھر دی

پاکستان نیوی کی امدادی سرگرمیاں



ضرورت مند اور مستحق گھرانوں میں سردیوں کے گرم کپڑے، کمبل اور راشن تقسیم کیا۔

اہل علاقہ اور مقامی معززین نے پاک بحریہ کی امدادی سرگرمیوں کی تعریف کی اور ساحلی علاقوں میں تسلسل کے ساتھ سہولیات فراہم کرنے میں پاک بحریہ کے کردار کو سراہا۔

ہوئے 301 کرکس بریگیڈ کی جانب سے فلاحی تنظیم ساحل کے تعاون سے شاہ بندر کے سینکڑوں مستحق خاندانوں میں راشن تقسیم کیا گیا۔

فلاحی تنظیم ساحل کے تعاون سے 6th ایف پی ٹائلن کی ٹیم نے اور ماڑہ کے دیہاتوں پٹھان گوٹھ، حسین گوٹھ، چاقر گوٹھ، پتری گوٹھ، شہزاد گوٹھ، داد کریم گوٹھ، بلبرہ گوٹھ اور ہڈ میں 300 سے زائد

پاک بحریہ ملک کے ساحلی علاقوں کی ترقی میں قابل ذکر کردار ادا کر رہی ہے۔ ساحلی آبادی کی ضروریات کو پورا کرنے اور ان کا معیار زندگی بلند کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً مختلف منصوبوں کا آغاز کیا جاتا ہے جن میں تعلیم، صحت، صاف پانی کی فراہمی اور امدادی کاروائیوں کو اولین ترجیح دی جاتی ہے۔ پاک بحریہ کی فلاحی سرگرمیوں میں فلاحی تنظیمیں بھی بھرپور تعاون کرتی ہیں۔ اس سلسلے کو جاری رکھتے

رمضان المبارک

کے فضائل وبرکات

نظامتِ ترغیب و تدبیر تعلیمات، نیول ہیڈ کوارٹر اسلام آباد



خطبہ دیتے ہوئے فرمایا کہ "لوگو! با عظمت مہینہ تمہارے اوپر سایہ گلن ہو رہا ہے (یعنی ماہ رمضان آیا ہی چاہتا ہے) یہ بڑا ہی بابرکت اور مقدس مہینہ ہے، یہ وہ مہینہ ہے جس میں وہ رات ہے جو ہزار مہینوں سے بہتر ہے، اللہ تعالیٰ نے اس مہینے کے روزے فرض کئے ہیں اور اس کی راتوں کے قیام (عبادتِ خداوندی) کو نفل قرار دیا ہے جو اس ماہ مبارک میں نیکی کے طریقے اور عمل کے ذریعے بارگاہِ حق میں تقرب کا طلبگار ہوتا ہے تو وہ اس شخص کی مانند ہوتا ہے جس نے رمضان کے علاوہ کسی دوسرے مہینے میں فرض ادا کیا ہو (یعنی رمضان میں نفل اعمال کا ثواب رمضان کے علاوہ دوسرے دنوں میں فرض اعمال کے ثواب کے برابر ہوتا ہے) اور جس شخص نے ماہ رمضان میں (بدنی یا مالی) فرض ادا کیا تو وہ اس شخص کی مانند ہوگا جس نے رمضان کے علاوہ کسی مہینے میں ستر فرض ادا کئے ہوں (یعنی رمضان میں کسی ایک فرض کی ادائیگی کا ثواب دوسرے دنوں میں ستر فرض کی ادائیگی کے ثواب کے برابر ہوتا ہے) اور ماہ رمضان صبر کا مہینہ ہے (کہ روزہ دار کھانے پینے اور دوسری خواہشات سے رُکا رہتا ہے) وہ صبر جس کا ثواب جنت ہے، ماہ رمضان غم خواری کا مہینہ ہے اور یہ وہ مہینہ ہے جس میں مومن کا رزق زیادہ کیا جاتا ہے جو شخص رمضان میں کسی روزہ دار کو (اپنی حلال کمائی سے) افطار کرائے تو اس کا یہ عمل اس کے گناہوں کی بخشش و مغفرت کا ذریعہ اور دوزخ کی آگ سے اس کی حفاظت کا سبب ہوگا اور اس کو روزہ دار کے ثواب کی مانند ثواب ملے گا بغیر اس کے کہ روزہ دار کے ثواب میں کوئی کمی ہو۔ ہم نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ! ہم میں سب تو ایسے نہیں ہیں جو روزہ دار کی افطاری کے بقدر انتظام کرنے کی قدرت

پیش کی ہے اس میں صائمین کا ذکر بھی موجود ہے۔ ارشادِ باری ہے، "پیشک فرمانبردار مرد ہوں یا فرمانبردار عورتیں، مومن مرد ہوں یا مومن عورتیں، عبادت گزار مرد ہوں یا عبادت گزار عورتیں، سچے مرد ہوں یا سچی عورتیں، صابر مرد ہوں یا صابر عورتیں، دل سے جھکنے والے مرد ہوں یا دل سے جھکنے والی عورتیں، صدقہ کرنے والے مرد ہوں یا صدقہ کرنے والی عورتیں، روزہ دار مرد ہوں یا روزہ دار عورتیں، اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرنے والے مرد ہوں یا حفاظت کرنے والی عورتیں، اور اللہ کا کثرت سے ذکر کرنے والے مرد ہوں یا ذکر کرنے والی عورتیں، ان سب کے لیے اللہ نے مغفرت اور شاندار اجر تیار کر رکھا ہے۔" (الاحزاب-35)۔ اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے اجرِ عظیم کا مستحق جن افراد کو ٹھہرایا ہے ان میں ایمان کے وصف اور بنیادی شرط کے بعد دیگر اوصافِ حمیدہ کے ساتھ روزے کو بھی شامل کیا ہے۔ کیونکہ روزہ اس نظامِ عبادت کا تیسرا اہم رکن ہے جس سے انسانی قلوب کا تزکیہ اور خواہشاتِ نفسانی کی تطہیر ہوتی ہے اور روزہ اللہ تعالیٰ کے قرب کا ذریعہ بھی ہے جو شخص اس ایمان و ایقان کے ساتھ روزے رکھے کہ میں اپنی اس عبادت کے ذریعے اپنے اللہ کی اطاعت کر کے اس کی خوشنودی حاصل کرنا چاہتا ہوں تو اس جذبے کے ساتھ روزے کی ادائیگی اللہ کو راضی کر دے گی۔

رمضان میں اعمال کا خصوصی اجر

اس مبارک مہینے میں نیک اعمال کا اجر و ثواب خوب بڑھا دیا جاتا ہے۔ نفل کا ثواب فرض کے برابر اور ایک فرض کا ثواب ستر فرضوں کے برابر ملتا ہے۔ چنانچہ حضرت سلمان فارسیؓ کہتے ہیں کہ رسول کریمؐ نے شعبان کے آخری دن ہمارے سامنے (جمعہ کا یا بطور نصیحت)

جہاں اللہ رب العزت کے ہم پر اور کئی احسانات ہیں وہی اللہ رب العزت نے رمضان المبارک کی صورت میں ہمیں ایک عظیم نعمت سے نوازا ہے۔ رمضان المبارک رحمتوں اور برکتوں کا مہینہ ہے اس مبارک مہینے کی آمد پر اللہ کی رحمت کے دروازے کھل جاتے ہیں اور برکتوں کا نزول شروع ہو جاتا ہے۔ اہل ایمان کے دلوں میں اللہ رب العزت کی محبت و عظمت اور اطاعت کے جذبات بیدار ہوتے ہیں اور لوگ انتہائی ذوق و شوق سے بارگاہِ الہی میں حاضر ہوتے ہیں۔

روزے کی فضیلت

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے رمضان المبارک کی فضیلت کا ذکر ان الفاظ میں فرمایا ہے۔ "رمضان کا مہینہ وہ ہے جس میں قرآن نازل کیا گیا جو لوگوں کے لئے سراپا ہدایت اور ایسی روشن نشانیوں کا حامل ہے جو صحیح راستہ دکھاتی اور حق و باطل کے درمیان دو ٹوک فیصلہ کر دیتی ہیں۔" (البقرہ-185)۔ قرآن حکیم جو ساری دنیا کے لئے رحمت و ہدایت ہے جس کے تمام مضامین دلائل و براہین پر مبنی ہیں، وہ ایامِ رمضان ہی میں نازل ہونا شروع ہوا۔ اس لئے روزوں کی فضیلت اور بڑھ جاتی ہے اور اس میں اس طرف بھی اشارہ ہے کہ روزہ رکھنے سے قرآن حکیم کے حقائق و معارف قلب پر زیادہ روشن ہوتے ہیں اور دل کلامِ الہی کے ذوق و شوق سے معمور ہو جاتا ہے اس لئے حضورؐ اس ماہ مبارک میں قرآن حکیم کی تلاوت کثرت سے فرماتے تھے۔

روزے دار کی فضیلت

قرآن مجید نے اللہ تعالیٰ کے بندوں کے اوصافِ حمیدہ کی جو فہرست



رکھتے ہوں۔ آپؐ نے فرمایا یہ ثواب اللہ تعالیٰ اس شخص کو بھی عنایت فرماتا ہے جو کسی روزہ دار کو ایک گھونٹ لسی یا کھجور یا ایک گھونٹ پانی ہی کے ذریعے افطار کرا دے اور جو شخص کسی روزہ دار کو پیٹ بھر کر کھلائے تو اللہ تعالیٰ اسے میرے حوض (یعنی حوض کوثر) سے اس طرح سیراب کرے گا کہ وہ (اس کے بعد) پیاسا نہیں ہوگا یہاں تک کہ وہ جنت میں داخل ہو جائے اور ماہ رمضان وہ مہینہ ہے جس کا ابتدائی حصہ رحمت ہے درمیانی حصہ بخشش ہے اور اس کے آخری حصے میں دوزخ کی آگ سے نجات ہے۔ اور جو شخص اس مہینے میں اپنے غلام و لونڈی کا بوجھ ہلکا کرے گا تو اللہ تعالیٰ اسے بخش دے گا اور اسے آگ سے نجات دے گا۔" (مشکوٰۃ)۔ ایک اور حدیث میں نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے کہ "بیشک تمہارا رب فرماتا ہے کہ ایک نیکی (کا ثواب) دس گنا سے سات سو گنا تک ہے اور روزہ صرف میرے لئے ہے اس کا بدلہ میں ہی دوں گا۔ روزہ آگ سے ڈھال ہے۔ روزہ دار کے منہ کی بول اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک سے زیادہ بہتر ہے اور اگر کوئی جاہل کسی روزے دار سے جھگڑنے لگے تو وہ اسے کہہ دے کہ میں روزے سے ہوں۔" (ترمذی)۔ اس بابرکت مہینے میں نیک اعمال کیلئے سازگار ماحول بھی مہیا کیا جاتا ہے۔ سرکش شیاطین جو انسانوں کو گناہوں پر اکساتے ہیں انہیں قید کر دیا جاتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا "جب رمضان کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور شیاطین زنجیروں میں جکڑ دیئے جاتے ہیں۔" (بخاری)۔ ایک اور روایت حضرت ابو ہریرہؓ ہی سے مروی ہے کہ جب ماہ رمضان قریب آتا تو نبی کریمؐ فرماتے کہ "تمہارے پاس رمضان کا مہینہ آ رہا ہے یہ مبارک مہینہ ہے اللہ نے تم پر اس کے روزے فرض کئے ہیں اس مبارک مہینے میں جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور شیاطین کو جکڑ دیا جاتا ہے۔ اس مہینے میں ایک رات ایسی بھی ہے جو ہزار مہینوں سے بہتر ہے جو شخص اس کی خیر و برکت سے محروم رہا وہ مکمل طور پر محروم ہی رہا۔" (مسند احمد)

امت محمدیہ کیلئے خاص انعامات

یوں تو مومن بندوں کو زندگی کے ہر لمحہ میں آخرت کی کمائی میں لگا رہنا چاہیے لیکن رمضان المبارک تو آخرت کی کمائی کا بڑا سیزن ہے۔ جیسے دنیا کمانے کے مختلف مواقع آتے رہتے ہیں مثلاً سردی میں گرم کپڑے والوں کی خوب کمائی ہوتی ہے اور عید پر درزی خوب کما تے ہیں ایسے ہی رمضان المبارک ایمان والوں کیلئے آخرت

کمانے کا بہترین موقع ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ نے حضور اکرمؐ سے نقل کیا ہے کہ "میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں پانچ چیزیں خصوصی طور پر دی گئی ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں ملی ہیں (۱) روزہ دار کے منہ کی بول اللہ کے نزدیک مشک سے زیادہ پسندیدہ ہے۔ (۲) روزہ دار کیلئے دریا کی مچھلیاں تک دعا کرتی ہیں اور افطار کے وقت تک کرتی رہتی ہیں۔ (۳) جنت ہر روز ان کیلئے آراستہ کی جاتی ہے، پھر اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ قریب ہے میرے نیک بندے دنیا کی مشقتیں اپنے اوپر سے پھینک کر تیری طرف آجائیں۔ (۴) اس میں سرکش شیاطین قید کر دیئے جاتے ہیں کہ وہ رمضان میں ان برائیوں کی طرف نہیں پہنچ سکتے جن کی طرف غیر رمضان میں پہنچ سکتے ہیں۔ (۵) رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کیلئے مغفرت کی جاتی ہے۔ صحابہ کرامؓ نے عرض کیا کہ کیا یہ شب مغفرت شبِ قدر ہے؟ فرمایا نہیں، بلکہ دستور یہ ہے کہ مزدوروں کا کام ختم ہونے کے وقت مزدوری دے دی جاتی ہے۔" (مسند احمد)۔ اور حضرت سہلؓ نبی اکرمؐ سے روایت کرتے ہیں، آپؐ نے فرمایا کہ "جنت میں ایک دروازہ ہے جس کو ریان کہتے ہیں قیامت کے دن اس دروازے سے روزے دار ہی داخل ہوں گے ان کے سوا کوئی داخل نہ ہو سکے گا، کہا جائے گا کہ روزہ دار کہاں ہیں؟ وہ لوگ کھڑے ہوں گے اور اس دروازہ سے داخل ہوں گے، جب وہ داخل ہو جائیں گے تو وہ دروازہ بند ہو جائے گا اور اس میں کوئی داخل نہ ہوگا۔" (بخاری)۔ ایک اور روایت میں رسول کریمؐ نے ارشاد فرمایا " (رمضان المبارک کے متعلق) کہ اس میں آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور دوزخ کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور ہر ایک سرکشی کرنے والا شیطان بند کر دیا جاتا ہے اور ہر ایک رات میں ایک پکارنے والا پکارتا ہے کہ اے نیکی چاہنے والے نیک کام کر اور اے برائی چاہنے والے برائی کم کر۔" (نسائی)

مغفرت کا مہینہ

روزہ جس طرح اللہ کی رحمتوں اور برکتوں کو سمیٹنے کا موسم ہے اسی طرح اپنے گناہوں کو معاف کرانے کا ذریعہ بھی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا "جو شخص رمضان میں ایمان اور ثواب کی نیت سے روزے رکھے اس کے اگلے گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔" (بخاری)۔ ایک دوسری حدیث حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا کہ "پانچ نمازیں اور ایک جمعہ دوسرے جمعہ تک اور رمضان دوسرے

رمضان تک اپنے درمیان سرزد ہونے والے گناہوں کے لئے کفارہ بن جاتے ہیں جب تک گناہ کبیرہ کا ارتکاب نہ کرے۔" (مسلم)۔ اس حدیث میں گناہوں کی معافی کو کبیرہ گناہوں سے اجتناب کے ساتھ مشروط کیا گیا ہے لیکن دوسری روایات میں غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کوئی شخص اپنے سابقہ گناہوں پر ندامت اور آئندہ کیلئے اپنی اصلاح کے عزم کے ساتھ ثواب کی نیت سے روزہ رکھے تو اللہ کی رحمت سے امید ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے صغیرہ و کبیرہ تمام گناہوں کو معاف کر دیں گے۔ چنانچہ رسول کریمؐ کا یہ ارشاد منقول ہے کہ آپؐ نے رمضان المبارک کا تذکرہ فرمایا تو آپؐ نے اس ماہ کو تمام مہینوں پر فضیلت دی پھر ارشاد فرمایا کہ "جو شخص ماہ رمضان میں ایمان اور ثواب کی نیت سے روزہ رکھے تو وہ شخص گناہوں سے ایسے پاک ہو کر نکلے گا جیسے اس دن کہ جس دن وہ پیدا ہوا تھا۔" (نسائی)۔ اور حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ نبی کریمؐ نے فرمایا "جو شخص اللہ کی رضا کے لئے ایک دن روزہ رکھتا ہے اللہ اسے جہنم سے ستر سال کے فاصلے پر دور کر دیتا ہے۔" (مسند احمد)

رمضان المبارک کے یہ سارے انوار و برکات اور فضائل و فوائد وہی انسان حاصل کر سکتا ہے جو روزے کے پورے احکام و آداب کو ملحوظ رکھے۔ اور جو آدمی اللہ کے حکم کی تعمیل میں روزے کی حالت میں ان کاموں کو تو چھوڑ دے جو رمضان کے علاوہ دیگر اوقات میں جائز ہیں لیکن جو کام ہر حالت میں گناہ اور ناجائز ہیں ان میں روزے کی حالت میں بھی مشغول رہے تو وہ شخص روزے کی خیر و برکت سے محروم رہے گا۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا "جس نے جھوٹ بولنا اور اس پر عمل کرنا ترک نہ کیا تو اللہ تعالیٰ کو اس کے کھانا پینا چھوڑ دینے کی کوئی ضرورت نہیں۔" (صحیح بخاری)۔ ایک دوسری حدیث میں نبی اکرمؐ نے فرمایا "کتنے ہی روزے دار ایسے ہیں کہ انہیں روزے میں سے پیاس کے علاوہ کچھ نہیں ملتا اور کتنے ہی قیام کرنے والے ایسے ہیں جنہیں قیام کرنے سے صرف جاگنے کے علاوہ کچھ نہیں حاصل ہوتا۔" (سنن دارمی) اللہ تعالیٰ ہمیں رمضان المبارک کے ان پُر انوار لمحات سے پوری طرح مستفید ہونے اور اس ماہ مبارک میں گناہوں سے بچنے کی مشق کر کے پوری زندگی رضائے الہی کے مطابق گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین یا رب العالمین)

قراردادِ پاکستان 23 مارچ 1940

- ﴿ پیارے بچو! 23 مارچ کا دن ہماری قومی تاریخ کا اہم ترین دن ہے۔ ﴾
- ﴿ 23 مارچ 1940 کو لاہور میں مسلم لیگ کے سالانہ اجلاس کے موقع پر مولوی اے کے عبدالخالق نے ایک قرارداد پیش کی۔ ﴾
- ﴿ اس قرارداد کو ”قراردادِ پاکستان“ اور ”قراردادِ مقاصد“ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ ﴾
- ﴿ یہ قرارداد پاکستان کے معرض وجود کا پیش خیمہ ثابت ہوئی۔ ﴾
- ﴿ قرارداد میں برصغیر کے مسلمانوں کے لیے علیحدہ وطن کا مطالبہ کیا گیا۔ ﴾
- ﴿ اس دن برصغیر پاک و ہند کے مسلمانوں نے قائدِ اعظم کی ولولہ انگیز قیادت میں پاکستان کے حصول کا مصمم عزم کیا۔ ﴾
- ﴿ 23 مارچ کا دن قومی سطح پر ہر سال روایتی جوش و جذبے سے منایا جاتا ہے۔ ﴾
- ﴿ 23 مارچ کو مسلح افواج کی جانب سے شاندار پریڈ کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ ﴾
- ﴿ پریڈ میں پاکستان کے دفاع، ترقی اور سالمیت کا عزم کیا جاتا ہے۔ ﴾
- ﴿ 23 مارچ کے موقع پر شہروں، بلیوں، محلوں اور گھروں کو سبز ہلالی پرچم اور برقی قمتوں سے سجایا جاتا ہے ﴾
- ﴿ اس دن کی مناسبت سے منعقدہ تقاریب میں آزادی کے متوالوں کی جدوجہد، غازیوں اور شہداء کی قربانیوں کو خراج تحسین پیش کیا جاتا ہے۔ ﴾



ایمان



امیر شاہ



عبداللہادی



ارحم مجیب



عبداللہاشم



محمد قاسم



شیرعلی

منزلِ مُراد

23 مارچ 1940ء ہماری تاریخ کا سنہری دن ہے۔ اس دن ہر ضمیر کے مسلمانوں نے لاہور کے منٹو پارک میں قائد اعظمؒ کی دلدلہ انگیز قیادت میں اپنے لیے طبعی وطن کا مسموم عزم کیا۔



سید عابد رضا کاظمی

کھویا نہ جا صنم کدہ کائنات میں
محفل گداز گرمی محفل نہ کر قبول
اے جوئے آب بڑھ کے ہو دریائے تند و تیز
ساحل تجھے عطا ہو تو ساحل نہ کر قبول
(علامہ اقبال)

یہ وہ جہد مسلسل کا آفاقی پیغام تھا جس نے آزادی کی تڑپ رکھنے والے ہر ذی شعور انسان کو اپنا بنیادی حق حاصل کرنے پر آمادہ کیا۔ مسلمان برصغیر دور غلامی میں ابتری کی زندگی بسر کر رہے تھے۔ معاشی استحصال، علم و تحقیق سے دوری اور غربت و افلاس کے باعث ایک باوقار طرز حیات کسی خواب کی طرح بن چکا تھا۔ اس ساری صورت حال کا ذمہ دار صرف دیگر طاقتوں کو ٹھہرانا خلاف انصاف ہو گا۔ اُس وقت کے حالات کے پیش نظر جب کہ مسلمان اقتدار، دولت اور طاقت سمیت ہر برتری سے محروم ہو چکے تھے، ان کی حالت زار کو بدلنے کا واحد حل سرسید احمد خان نے سائنسی اور سیاسی شعبوں میں تحقیق کے ساتھ ساتھ جدید علوم سے آشنائی کو قرار دیا۔ اور اس بات پر پورا زور دیا کہ جب تک مسلمان جدید دنیا سے ہم آہنگ نہیں ہوتے وہ اسی طرح دوسری اقوام کے زیر تسلط رہ کر اپنی نسلوں کو بھی غلامی کی زنجیریں منتقل کرتے رہیں گے۔ کسی بھی قوم سے مقابلہ کرنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ اُس قوم کی نفسیات کے ساتھ ساتھ زبان سے بھی واقف ہوا جائے۔ مگر ان خیالات کو مسلمانانِ برصغیر کے ذہنوں میں اتارنا بھی کوئی آسان مرحلہ نہ تھا۔ کیونکہ ایک بڑی تعداد سائنسی علوم کے حصول بالخصوص انگریزی زبان سیکھنے کو سخت معیوب سمجھتی تھی۔ مگر سرسید کے قائم کردہ تعلیمی اداروں نے اس مرحلے کو بھی کسی حد تک آسان بنایا۔ اور یہی تعلیمی ادارے جن میں سرفہرست علی گڑھ مسلم کالج تھا، اس بات کا موجب بنے کہ مسلمان اپنی پستی پر رضا مند رہنے کے بجائے کم از کم اپنی زندگی گزارنے کا حق واپس لے سکیں۔ اور اسی سوچ کی بدولت آخر کار 1906ء میں مسلمانوں کی نمائندہ جماعت مسلم لیگ قائم ہوئی۔ مسلم لیگ کا قیام مسلمانوں کے تاریک اور کھٹن زندگیوں میں ہوا کے تازہ جھونکے سے کم نہ تھا۔ کیونکہ اس کے ذریعے انہیں اپنی بات کرنے اور اپنے مسائل کو بلند کرنے کا پہلی بار کوئی سیاسی پلیٹ فارم میسر آیا تھا۔ اب یہ کاروان اپنی منزل کے حصول کی راہ میں گامزن ہو چکا تھا۔

راہوں کی مشکلات اکثر پریشان اور مایوس کر دیتی ہیں۔ انسان بھی آخر تھک کر بیٹھ جاتا ہے۔ مگر جب راہروں کی نیت سچی ہو تو راہرواں کے حوصلے خود بلند ہو جاتے ہیں۔ اور پھر قدم سے قدم ملا کر چلنے والے کبھی تھک کر نہیں بیٹھتے۔ حصولِ مراد کا سفر جاری رہا۔ مشکلات آتی رہیں اور حوصلوں کے سامنے ہارتی رہیں۔

دلیل صبح روشن ہے ستاروں کی تنگ تابی
افق سے آفتاب اُبھرا، گیا دور گراں خوابی
عُروِ قیامِ مردہ مشرق میں خونِ زندگی دوڑا
سمجھ سکتے نہیں اس راز کو سینا و فارابی
مسلمان کو مسلمان کر دیا طوفانِ مغرب نے
تلاطمِ ہائے دریا ہی سے ہے گوہر کی سیرابی
اس جماعت نے مسلمانوں کو وہ گوہر نایاب عطا کیے جنہوں نے حقیقی معنوں میں اپنی قوم کا درد محسوس کیا اور انہیں پسپائی کی تکلیفوں سے نجات دلانے کا بیڑہ اٹھایا۔

بقول حکیم الامت حضرت علامہ محمد اقبالؒ۔۔۔
ضمیرِ لالہ میں روشن چراغِ آرزو کر دے
چمن کے ذرے ذرے کو شہیدِ جستجو کر دے
(طووع اسلام، بانگ درا)

دسمبر 1930ء میں علامہ محمد اقبالؒ کے خطبہء الہ آباد کے بعد یہ واضح ہو چکا تھا کہ برصغیر کے مسلمانوں کا صرف ایک ہی مطالبہ ہے اور وہ ہے ایک علیحدہ ریاست کا قیام۔ اس مطالبے کو عملی جامہ پہنانے کے لئے قائد اعظم محمد علی جناحؒ نے شبانہ روز محنت اور عزم کا عملی مظاہرہ کیا۔ انہی قائدانہ صلاحیتوں کا ثمر اور نقطہء عروج 23 مارچ 1940 کو لاہور کے منٹو پارک (موجودہ اقبال پارک) میں دیکھا گیا۔ جب مسلم لیگ کے سالانہ جلسے میں مولوی اے کے فضل الحق نے قراردادِ پاکستان پیش کی جس کی رُو سے پاکستان کا قیام ناگزیر قرار دیا گیا۔ اس موقع پر افتتاحی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے قائد اعظم محمد علی جناحؒ نے پہلی بار کہا کہ ہندوستان میں مسئلہ فرقہ وارانہ نوعیت کا نہیں بلکہ بین الاقوامی ہے، یعنی یہ دو قوموں کا مسئلہ ہے۔ قائد اعظمؒ نے دو ٹوک الفاظ میں پیغام دیا کہ برصغیر کے ہندوؤں اور مسلمانوں کے مابین فرق اتنا واضح ہے کہ ایک مرکزی حکومت کے ماتحت ان دونوں اقوام کا اتحاد خطرات سے خالی نہیں ہوگا اور ان خطرات اور تصادم

سے بچنے کا صرف ایک ہی راستہ ہے کہ ان دونوں قوموں کی علیحدہ مملکتیں ہوں۔ قائد اعظم نے جو کہا اس پر عمل بھی کیا اور وقت نے اسے ہمیشہ سچ ثابت کیا۔ قائد اعظمؒ نے کانگریس کی ذہنیت کو خوب بھانپ لیا تھا کہ ان کی تنگ نظری اور منفی سوچ کبھی بھی برصغیر کے خطے میں دوسری اقوام کو امن اور سلامتی سے بسنے نہیں دے گی۔

بابائے قوم کی وسیع النظری کے معترف آج وہ تمام لوگ ہو رہے ہیں جو بھارتی سرکار کی جانب سے مسلسل استحصال اور نامنصفانہ بلکہ غیر آئینی سلوک کا شکار ہو رہے ہیں۔ جس کی سب سے بڑی مثال بھارت کی جانب سے اگست 2019ء سے جنت نظیر خطہ کشمیر میں جاری غیر انسانی اور ظالمانہ کرفیو ہے، جس نے آج ایک بار پھر دو قومی نظریے کو دنیا بھر کے سامنے ایک اصولی اور وقت کے عین مطابق قرار دیا ہے۔

امن پسندی افواجِ پاکستان کا شیوہ ہے مگر ملک کی جانب دیکھنے والی میلی آنکھوں کو غیبت و نابود کرنے کے مناظر کی بھی چشمِ فلک گواہ ہے۔ پاک فوج نہ صرف ملک پاکستان کی جغرافیائی بلکہ نظریاتی سرحدوں کی بھی محافظ ہے اور دو قومی نظریے کی ترویج میں پاکستان کے عسکری اداروں نے ہمیشہ مثبت کردار ادا کیا ہے۔ اور یہی کردار بھارتی انتہا پسندوں کی نیندیں حرام کیے ہوئے ہے۔ افواجِ پاکستان نے ہر محاذ پر اپنے وطن عزیز کا دفاع کیا ہے۔

بہترین اسلحہ کے باوجود قوتِ ایمانی اور حب الوطنی وہ عظیم اور لازوال ہتھیار ہیں جن کی بدولت ہمارے ملک اور ہماری پاک سرزمین کا دفاع ناقابلِ تسخیر ہے۔ یہی وہ مستحکم اور محفوظ سرحدوں کا خواب ہے جو 1930ء میں شاعر مشرق حضرت علامہ محمد اقبالؒ نے دیکھا اور انہیں سرحدوں کے قیام کی خاطر مسلمانانِ برصغیر نے حضرت قائد اعظم محمد علی جناحؒ کی بے مثال قیادت میں بے پناہ قربانیاں دیں۔

23 مارچ محض قراردادِ پاکستان کا روز نہیں بلکہ یہ دن اس عہد کی تجدید کا بھی ہے کہ جس طرح 1940ء میں اپنے سے کئی گنا مضبوط مد مقابل کو زیر کرنے کا عزم مصمم کیا گیا تھا، اسی طرح آج بھی پوری پاستانی قوم اپنے عسکری اداروں اور وطن کی جغرافیائی اور نظریاتی سرحدوں کے محافظوں کے ہم قدم ہو کر اپنے ہر ظاہر اور پوشیدہ دشمن کو نابود کرنے کا عزم رکھتی ہے۔

صحت مند زندگی

کے سنہری اصول



عرشی بشیر



ایک مشہور قول ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے ایک صحت مند جسم ہی صحت مند دماغ کو جنم دیتا ہے اور ایک صحت مند دماغ ہی انفرادی طور پر معاشرے کے ترقی کا موجب بنتا ہے۔ گویا معاشرے صحت مند افراد کی وجہ سے ہی ترقی پاتے ہیں۔ صحت خالق کائنات کی ایک ایسی نعمت ہے جس کے فوائد سے کوئی بھی انسان انکار نہیں کر سکتا۔ قدرت نے جتنی وسیع منصوبہ بندی انسان کو تندرست رکھنے کے لیے کی ہے اتنی شاید پوری کائنات بنانے کے لیے بھی نہیں کی۔ ہمارے جسم میں خالق کائنات نے ایسے ایسے پیچیدہ نظام بنا رکھے ہیں کہ جنہیں دیکھ کر انسانی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ اس نظام میں معمولی گڑ بڑ انسانی صحت کے لیے بڑے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ اسی لیے صحت مند زندگی گزارنے کے لئے چند اصولوں کو اپنانا نہایت ضروری ہے جن کے بغیر تندرستی کا تصور ناممکن ہے۔

صحت سے بھرپور زندگی گزارنے کے لئے سب سے پہلے متوازن اور سادہ غذا کا استعمال کیا جائے ایسی غذا جس میں مناسب مقدار میں حرارت، نشاستہ، نمکیات، لحمیات، حیاتین اور دیگر اجزا موجود ہوں۔ کھانے پینے میں اعتدال پسندی کو اپنانا چاہئے گویا جینے کے لیے کھانا ہے کھانے کے لئے جینا نہیں ہے۔ کیونکہ بسیار خوری تمام بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے کم اور متوازن غذا صحت کے لیے ضروری ہے۔ قرآن میں ارشاد خداوندی ہے

ترجمہ: ”کھاؤ پیو اور اس میں حد سے آگے نہ بڑھو۔“

سورۃ الاعراف: ۱۳۰

غذا میں ایسے چیزوں کو شامل کیا جائے جو جلد ہضم ہونے والی ہوں اور جو انسانی جسم کے لیے نقصان دہ نہ ہوں۔ تازہ پھل اور ان کا جوس تازہ سبزیاں انسان کو تندرست و توانا رکھتی ہیں۔ گوشت کم سے کم استعمال کرنا چاہیے سفید گوشت (مچھلی) کے استعمال کو ترجیح دی جائے۔ انڈے اور دودھ کو اپنی غذا کا حصہ بنانا چاہیے۔ سرخ گوشت کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ جدید سائنس کے مطابق سرخ گوشت میں Taenia Saginate نامی ایک جراثیمہ پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے پیٹ کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ اسی بات کو

رسول اللہ ﷺ نے آج سے چودہ سو برس پہلے بتا دیا تھا کہ گائے کے دودھ میں شفا ہے اس کے مکھن میں فوائد ہیں جبکہ اس کے گوشت میں بیماری ہے۔ کھانا پکانے کے لئے گھی کا استعمال ترک کر کے زیتون کا تیل استعمال کیا جائے کیونکہ یہ کیولیسٹرول اور گلوکوز لیول کو مؤثر طریقے سے کم کرتا ہے۔

تلی ہوئی چیزیں اور میٹھے کا زیادہ استعمال کم کر دینا چاہیے۔ مشروبات کا استعمال بھی ترک کر دینا چاہیے۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ ہفتے میں میٹھے مشروب کے دو کین پیتے ہیں یا ایک دن میں اضافی ۱۰۰ ملی لیٹر میٹھے مشروبات پیتے ہیں انہیں کینسر کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ ۸۱ فیصد بڑھ جاتا ہے۔

صحت مند رہنے کی لیے پانی نہایت ضروری ہے۔ ایک انسانی جسم کے لیے پانی کی وہ کم از کم مقدار جو طبی ماہرین نے بتائی ہے پینا ضروری ہے لیکن پانی کو اُبال کر پینا چاہیے۔ ایک اندازے کے مطابق اسی فیصد بیماریاں آلودہ پانی سے جنم لیتی ہیں۔ مناسب پانی صحت اور جلد دونوں کے لیے ضروری تصور کیا جاتا ہے۔ ۱۹۳۵ میں فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ آف نیشنل ریسرچ کونسل امریکہ نے ایک تحقیق کی تھی جس کے مطابق انسانی جسم کو ہر کیلوری ہضم کرنے کے لئے ایک ملی میٹر پانی پینا چاہئے۔ پانی نہ صرف جسم سے فالتو عناصر کو باہر نکالتا ہے بلکہ کیمیائی تبدیلیوں میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق پانی وزن کم کرنے کا بھی اہم ذریعہ ہے۔

صحت مند زندگی گزارنے کا ایک اور سنہری اصول ورزش ہے، پیدل چلنا ہر انسان کو اپنی عادت بنانی چاہئے۔ لفٹ کے مقابلے میں سیڑھیاں چڑھنے کو ترجیح دی جائے کیونکہ پٹھوں کی حرکت سے انسان چاق و چوبند رہتا ہے۔ چلنے پھرنے سے خون کی روانی میں بہتری آتی ہے اور انسان بلڈ پریشر جیسے امراض کا شکار بھی نہیں ہوتا۔ تازہ ہوا صبح کی سیر اور سبزہ آںکھوں کے ساتھ ساتھ موڈ کو بھی خوشگوار بناتا ہے جسکی وجہ سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی صحت کا ایک اور سنہری اصول ڈپریشن اور اسٹریس سے بچاؤ ہے۔ یہ انسانی صحت کو دیمک کی طرح چاٹ سکتے ہیں اس لئے صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ڈپریشن اور اسٹریس سے بچنا چاہئے۔ صحت مند اندہ سرگرمیوں کو اپنانا چاہئے اور اپنی سوچ کو مثبت رکھنا چاہئے، یہ صحت پر اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ اس کے علاوہ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی جاگنے کی عادت ڈالی جائے اچھی نیند ہمارے جسم کے اندر ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتی ہے۔ سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند انسانی جسم میں خوشگوار تبدیلی لاتی ہے۔ ماہرین طب کے مطابق ایک بھر پور نیند سے شوگر اور شریانوں کے سکڑنے کی بیماریوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ خالق کائنات نے بھی انسانی ضروریات کے پیش نظر وقت کو دن اور رات میں تقسیم کر دیا ہے۔ ارشاد پاک ہے:

ترجمہ: ”خدا ہی تو ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی کہ اس میں آرام کرو اور دن کو روشن بنایا (تا کہ اس میں کام کرو)۔“ المؤمن: ۶۱

اس آیت سے بھی یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ صحت مند زندگی کے لیے نیند اشد ضروری ہے۔

صحت مند زندگی کا ایک اور سنہری اصول حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنا ہے۔ ہاتھوں کو بار بار دھونا، وضو اور غسل، دانتوں کی صفائی اور ناخنوں کی صفائی انسان کو صحت مند رکھتے ہیں۔ ہاتھوں کو بار بار دھونے سے جراثیم کا خاتمہ ہوتا ہے۔ وضو نہ صرف انسانی اعضاء کو صاف رکھتا ہے بلکہ وضو کے بعد نماز کی ادائیگی روحانی اور جسمانی دونوں طرح سے فائدہ مند ہے۔ نماز سے بہتر ہلکی پھلکی اور کوئی ورزش نہیں ہے یہاں تک کہ فزیوتھراپسٹ بھی کہتے ہیں کہ ایسی ورزش کا کوئی فائدہ نہیں جس میں تسلسل نہ پایا جائے اس طرح پانچ وقت کی نمازیں ورزش کی ایک بہترین صورت ہیں۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ صحت، نعمت خداوندی اور انمول دولت ہے۔ جس کے پاس صحت ہے وہ دنیا کا سب سے دولت مند انسان ہے اور جس کے پاس صحت نہیں ہے وہ سب سے بڑا مفلس ہے۔ اس لیے انسان کو اپنی صحت کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

ASL LINERS

— Your Shipping Partner —
ALL OVER THE WORLD



OUR SERVICES:

- Air Freight / Sea Freight / Land Freight/ Rail Freight (Export / Import)
- 3PL
- Cross Trade
- Project Cargo
- Exhibition Cargo
- Afghan Trade
- Door to Door
- Custom Brokerage



Karachi Pakistan
+92 21 3539 1000
+92 21 3531 0001



www.aslliners.com

info@aslliners.com

asllinersweb@outlook.com

FOUNDER

Mr. Mohammed Liaqat Before founding ASL Liners Mr. Mohammed Liaqat had experienced the frustrations of shipping first hand. So he set out to create the change he'd always wanted to see in the industry. Now, he leads a team of shippers, logistics experts, and technologists in empowering businesses to optimize his shipping & Logistics services.

DIRECTOR

Mr. Mohammed Fayyaz, his career in development to lead ASL Liners team of technologists as they build the ASL Liners platform — one that provides real-time marketplace pricing, enhanced visibility, and seamless communication across teams. ASL Liners saves exporters / Importer time and money by making it a snap to manage siloes carriers, track shipments in real time and secure pre-allocated space at the best rates — all with a single, easy-to-use platform.

THE FASTEST CURE FOR ALL YOUR LOGISTICAL HEADACHES. As a growing or enterprise importer, you already have enough to worry about without last-minute shipping surprises or extra charges. Now you don't have to. Make your shipments with a complete shipping platform that connects systems, organizes documents, simplifies workflows, and streamlines communication.

PAKISTAN – UNITED ARAB EMIRATES – UNITED STATE OF AMERICA – CANADA