











# اہم خبروں کا اختصار

## ملکی

- نئی دہلی - صدر جمہوریہ پر جمہا پائل نے ۹ ریاستوں اور مرکز کے زیر انتظام دور ریاستوں کی ۱۰۷ لوگ سجا نشینوں کے ایکشن کے تیسرے مرحلے کے لئے نوٹیفکیشن جاری کر دی۔
- رامپور - سانج واڈی پارٹی کے قومی جنرل سکریٹری اعظم خاں نے یہاں کہا کہ سانج واڈی پارٹی اور وقت بھران کا شکار ہے۔ ایک سربراہ ری پارٹی کو برادر کرنے کی سازش کرنے میں سرگرم ہے جس کے سبب پارٹی کی پالیسیاں ناکام ہو رہی ہیں اور پارٹی کو زبردست نقصان ہو رہا ہے۔
- پٹنہ - ہائی کورٹ نے راتریش پر چٹا دل کے ممبر پارلیمنٹ شہاب الدین کے بعد پارٹی کے دوسرے ممبر پارلیمنٹ راجیش راہنجر عرف پچیاوڈی کی حاضری بھی مسترد کر دی۔
- نئی دہلی - سپریم کورٹ سے ایکشن لانے کے لئے نااہل قرار دینے کے بعد سانج واڈی پارٹی نے سنجے دت کو پارٹی کا قومی جنرل سکریٹری بنا دیا ہے۔
- نئی دہلی - پہلی بھجوت سے بی بی نے پٹی کے امیدوار دون گاندھی پر این ایس اے لگانے جانے کے خلاف دائر عرضی پر ساعت کرتے ہوئے سپریم کورٹ نے حکومت اتر پردیش اور پہلی بھجوت کے ضلع جھمڑ کو نوٹس جاری کیا ہے اور ساعت کی اگلی تاریخ ۱۳ اپریل مقرر کی ہے۔
- نئی دہلی - خصوصی بی بی آئی عدالت نے ۱۹۸۳ء کے سگھ مخالف سناڈ کیس میں کانگریس کے لیڈر جگدیش سنگھ کو ملین چٹ دے دی۔ عدالت نے اپنے فیصلے میں کہا کہ کوئی معاملہ نہیں بنتا جس سے ان پر مقدمہ چلایا جاسکے۔
- غازی آباد - اندرا پورم سینڈ لگاؤ کنٹر معاملہ میں بلوک فیروز کے والد ایشی نے مقامی عدالت میں پولیس بلکاؤں کے خلاف قتل کی رپورٹ درج کرانے کے لئے عرضی داخل کی ہے۔
- دہرہ دون - لوک سبھا کے اسپیکر سونتاھ چٹرجی نے یہاں نامہ نگاروں سے کہا کہ ہندوستان میں بھی ایسا قانون بننا چاہئے کہ اپنے منتخب ممبران پارلیمنٹ کی توہمت پر کھرا نہ اترنے کی صورت میں عوام کو ایسے ارکان کو ہٹانے کا اختیار حاصل ہو جائے۔
- بھوپال - بی بی نے پی ٹی لیڈر سبھا سوراج نے کہا ہے کہ آئندہ لوک سبھا انتخابات میں اس بات کی امید کم ہی ہے کہ این ڈی اے اکثریت حاصل کر سکے۔
- نئی دہلی - مرکزی وزیر داخلہ پی چدمیر نے سیکورٹی سے متعلق مسائل اور ہندوستانیوں کے ذریعہ غیر ملکی بیٹنوں میں چھپا کر رکھنے کے ایک منی کے معاملہ پر تبادلہ خیال کے لئے بی بی نے پی ٹی لیڈر ایل کے آڈانی سے ملاقات کی جنہوں نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ ہندوستانی شہریوں کے سوزر لینڈ اور دنیا کے دیگر ممالک میں خفیہ کھاتوں میں ۲۵ لاکھ کروڑ سے ۵۰ لاکھ کروڑ تک کا جائز رقم جمع کر رکھی ہے۔
- نئی دہلی - ۲۱ مارچ کو ختم ہوئے ہفتہ میں افراتفری کی شرح ۷.۷۲ سے بڑھ کر ۱۰.۳۱ ہو گئی۔
- نئی دہلی - این سی پی کے جنرل سکریٹری ڈی بی ٹی پارٹی نے کہا ہے کہ ڈاکٹر منموہن سنگھ کانگریس کے وزیر اعظم کے امیدوار ہیں نہ کہ یو پی اے کے۔ ایکشن کے بعد یہ اس وقت کے حالات پر منحصر ہوگا کہ ہم منموہن سنگھ کو بی ایم این بنائیں۔
- ممبئی - شیو سینا کے کارکنان کے حملے کے بعد اجمل عاقر صاحب کا کیس لڑنے سے منع کرنے والی سرکاری ڈیکل اٹلجی واگھارے نے ایک بار پھر کیس لڑنے کا اعلان کیا گیا ہے اور انہیں سیکورٹی فراہم کی گئی ہے۔
- سری نگر - کشمیر کی ایک مقامی عدالت نے شیخہ اور اسلام کے خلاف میڈیا تھرے کے ایک دہائی پرانے معاملے میں بی بی نے پی ٹی کے لیڈروں نے کنیا رکوتازہ نوٹس جاری کیا ہے۔
- نئی دہلی - صدر جمہوریہ پر جمہا پائل نے ۱۶ مئی شخصیات کو باقاعدہ پدم اعزازات سے سرفراز کیا ہے۔
- بھوپال - ایکشن ایکشن نے عام انتخابات لڑنے والے امیدواروں اور سیاسی پارٹیوں کی جانب سے دولت اور طاقت کے غلط استعمال پر قابو پانے کے اقدامات کئے ہیں۔ یہ بات سرکاری ذرائع سے کہی۔
- نونا ناما موہی - امریکی اخبار نیویارک ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق امریکی محکمہ دفاع کی فہرست کے مطابق بیٹن گوانا نامو کے قید خانے میں ۱۷ پاکستانیوں سے ۶۳ پاکستانی منتقل کئے جانے کے بعد اب ۸ پاکستانی رہ گئے ہیں۔
- واٹشنگٹن - افغانستان میں امریکی سیکورٹی فورسز نے اگلے سال مزید دس ہزار افواج تعینات کرنے کی درخواست ہے۔ یہ اضافہ اس سال ہونے والے ۳۰ ہزار کے اضافے کے علاوہ ہوگا۔
- بوٹن - امریکہ کی چانچ ایجنسی کے مطابق عالمی اقتصادی بحران کے سبب اس سال سا برگر کم میں ۵۰ فیصد اضافہ ہونے کا اندیشہ ہے۔
- فیلا - اے ڈی ٹی کے اعزاز سے کے مطابق ۲۰۰۹ء میں ہندوستان کی اقتصادی ترقیاتی شرح کم ہو کر پانچ فیصد تک رہ جائے گی۔

# تفہیم القرآن اردو تفاسیر میں ایک انسائیکلو پیڈیا اور محاضرات

نئی دہلی - مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز کے میٹنگ ہال میں مفکر اسلام مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی کی شہر آفاق تفسیر تفہیم القرآن، جس کی نہایت جامع تفسیر ان کے اولڈن تربیت یافتہ رفیق معروف عالم دین مولانا صدر الدین اصلائی نے فرمائی تھی اس کے جدید ایڈیشن کا اجرا عہد حاضر کے ممتاز عالم دین حضرت مولانا سید جلال الدین عمری کے دست مبارک سے ۲ مارچ کو گل میں آ گیا۔ پروگرام کی نظامت جناب محمد نیر نے کی۔ اجلاس میں نائب امرا جناب سید محمد جعفر، پروفیسر صدیق حسن، قلم جماعت جناب نصرت علی کے علاوہ پروفیسر اختر الواس اور مولانا عبدالوہاب علی مہمان خصوصی کی حیثیت سے شریک ہوئے۔ اس موقع پر امیر جماعت اسلامی ہند نے حاضرین کو خطاب کرتے ہوئے کہا کہ مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی کی علمی خدمات کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ انہوں نے عقیدہ، عبادت، اخلاق، تہذیب و معاشرت، معاملات، قانون و سیاست اور قومی و بین الاقوامی امور و مسائل پر بڑے مہمل انداز میں اسلامی فکر کی ترجمانی کی ہے۔ ان کی تصنیفات کی تعداد سو کے قریب ہے اور دنیا کی متعدد زبانوں میں ان کے تراجم ہو چکے ہیں۔ مولانا مودودی کی نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ انہوں نے اسلام کو ایک نظام حیات کی حیثیت سے پیش کیا ہے۔ اور ثابت کیا ہے کہ ایمان میں دنیا اور آخرت کی فلاح ہے۔ مولانا مودودی نے وقت کے غیر اسلامی نظریات کو قدم قدم پر ختم کیا اور ان کے مقابلے میں اسلام کی برتری ثابت کی۔

## ارکان مجلس نمائندگان توجہ فرمائیں

نئی دہلی - قلم جماعت اسلامی ہند جناب نصرت علی نے جملہ ارکان مجلس نمائندگان کے نام ۲۹ مارچ ۲۰۰۹ء کو حسب ذیل سرکرہ جاری کیا ہے۔ جیسا کہ اس سے قبل اطلاع دی جا چکی ہے کہ مجلس نمائندگان کا وسط میقاتی اجلاس ۲۸ تا ۳۱ مئی ۲۰۰۹ء کو ہوگا۔ اب اس کے مقام کا بھی تعیین کر لیا گیا ہے اور یہ اجلاس انشاء اللہ بیٹن سنگھ ریلوے میں منعقد کیا جائے گا۔ اجلاس کا آغاز و اختتام اٹنی اوقات کے مطابق ہوگا جو بلا بیٹنڈے میں درج کئے گئے ہیں۔ انہیں سامنے رکھ کر اپنی آمد و رفت کا ریزریشن جلد کر لینا مناسب ہوگا۔ حسب ضرورت امیر حلقہ کو ناک ٹکٹ دینا بھی ریلوے کو مطلع کیا جاسکتا ہے۔

## ایک ضروری تصحیح

۲۸ فروری ۲۰۰۹ء کے شمارے میں صفحہ ۵ پر "نماز با جماعت میں عورتوں کی شرکت کا مسئلہ" کے عنوان کے ساتھ جو مضمون شائع ہوا ہے اس کی آخری سطریں شائع ہونے سے روک لی گئیں، وہ درج ذیل ہیں: "مسجدوں میں عورتوں کے لئے الگ جگہیں مخصوص کی ہوئی ہیں اور عورتوں وہاں نماز کے لئے جایا کرتی ہیں۔ خاص طور سے عیدین اور جمعہ کے موقع پر عورتوں کے لئے باقاعدہ اہتمام کیا جاتا ہے۔"

## دعائے مغفرت

● خیر آباد (بیٹاپور) - شریف احمد اور مرحوم امیر احمد صاحب کے والد مرحوم احمد علی صاحب کا ۲۳ مارچ ۲۰۰۹ء کو انتقال ہو گیا۔ عارف علی انصاری، شیخ پورہ، خیر آباد، اوہرا - رکن جماعت جناب عبدالرشید کی اہلیہ محترمہ خاتون بنت کا ۲۵ مارچ کی رات کو انتقال ہو گیا۔ عمر ۶۵ سال تھی۔ حسن امام، اوہرا مرحومین کیلئے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

## دعائے صحت

نئی دہلی - میرے ایک دوست جناب پرویز امین شہدائی میں ایک سڑک حادثے میں شدید زخمی ہو گئے ہیں۔ ہسپتال میں زیر علاج ہیں۔ دعائے صحت کی درخواست ہے۔ افضل حسین، کارکن سرور ذہن و محبت

## بقیہ: تعلیم و تربیت انسان کا.....

میلاں سے مطابقت رکھتا ہے تا کہ وہ اپنے عمل میں کامیاب ہو سکے اور زندگی کے بیش بہا اور قیمتی اوقات جو اللہ تعالیٰ نے انہیں عطا کئے ہیں انہیں مفید اور کارآمد بنائیں، کیونکہ ہم صلی اللہ علیہ وسلم کا پیغام آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تحریک کا مقدمہ عرض بھی تھا کہ لوگوں کی اخلاقی تربیت کی جائے، ان کے اندر کی برائیوں کو دور کیا جائے اور ان کے سامنے زندگی کا ایک ایسا مکمل نقشہ پیش کیا جائے جس پر چل کر انسان صحیح معنوں میں کامیاب ہو سکے۔ قرآن حکیم نے تعلیم و تربیت کے حصول کے لئے جس طرح سے متحرک کیا ہے وہ اپنی مثال آپ ہے اور حقیقی علم وہی ہے جس کا ذکر پہلی وحی الہی میں ہوا ہے۔ یعنی علم انسان کی پوری زندگی اور سرگرمیوں پر محیط ہے۔ حدیث قدسی سے ممد گزہ مسلم یونیورسٹی نے جماعت اسلامی ہند سے ایم ایس کے زیر اہتمام یہ عنوان "انسان و تربیت انسان کا....." کے موضوع پر منعقد سپوزیم میں کہیں۔ قاور جارج پال پرٹیکل سینٹ فلڈیس سینٹر سکندری اسکول علی گڑھ نے کہا کہ کوئی بھی مذہب آج دہشت گردی کی تعلیم نہیں دیتا۔

# منور حسن جماعت اسلامی پاکستان کے نئے امیر

لاہور - جماعت اسلامی پاکستان کے رہنما سید منور حسن اگلے پانچ برسوں کے لئے جماعت کے نئے امیر منتخب ہوئے ہیں۔ ۱۹۳۴ء میں دہلی میں پیدا ہوئے سید منور حسن کے والد کا نام سید اخلاق حسن تھا۔ نئے امیر جماعت منتخب ہونے سے قبل وہ جماعت کے سکریٹری جنرل تھے۔ وہ بی ایم اے کراچی سے تعلق رکھتے ہیں اور جماعت میں شامل ہونے سے پہلے وہ بایکس ہارڈ کی طلبہ تنظیم بیٹنل اسٹوڈنٹس فیڈریشن کے رہنما تھے۔ مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی کی تحریروں اور جماعت کی سرگرمیوں سے متاثر ہو کر انہوں نے ۱۹۶۰ء میں جماعت کے طلبہ ورگ اسلامی ججیہ طلبہ میں شمولیت اختیار کر لی۔ بعد میں اس کے ناظم اعلیٰ بھی بن گئے اور تعلیمی مسائل، تعلیمی نظام اور خواتین کی تعلیم سے متعلق عوام میں بیداری لانے کے لئے کئی کمپینیں چلائی ہیں۔ اس کے بار ۲۳ ہزار سے زائد ارکان میں سے نوے

# مجاہد شاعت اسلام میں خلیفہ جمعہ اسلام جائز طریقہ سے حصول معاش کی تلقین کرتا ہے

نئی دہلی - "دین اسلام کی یہ خصوصیت ہے کہ وہ اپنے سامنے والوں کو زندگی گزارنے، اپنے بچوں کو پرورش دلانا اور پرورش کرنے کے لئے حصول معاش کی تعلیم دیتا ہے۔ اس کے لئے کوشش اور جدوجہد کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ نکاح میں کرنا بھی ہاتھ پر ہاتھ کر بیٹھے، دوسروں پر بوجھ بننے اور ان کے سہارے زندگی گزارنے سے بچنے سے منع کرتا ہے۔ البتہ حصول رزق کے لئے جائز اور حلال ذرائع اختیار کرنے اور مشقہ و محنت کا احترام طریقے اختیار کرنے سے روکتا ہے اور اس کی خلاف ورزی کرنے والوں کو بھی نیک انجام کی وعید سناتا ہے۔" ان خیالات کا اظہار امیر جماعت اسلامی ہند مولانا سید جلال الدین عمری نے اپنے خلیفہ جمعہ کے دوران کیا۔

## ڈاڑھی سے متعلق سپریم کورٹ کے فیصلے پر جماعت کا اظہار اسفوس

یورہ نظام پر شمول عدلیہ ملک کے دستور کے پابند ہیں اور عدالت پر تو اس کی زیادہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ دستور میں شہری کے کو دینے کے حقوق کی نگہداشت کرے، لیکن اگر کوئی عدالت ایسا نہ کرے اس کے برعکس ایک شہری کے ذریعہ اپنے دین کی کسی معروف تعلیم پر عمل کو "قانونا" کا طعنہ دے کر انصاف کے طالب کی دل آزاری بھی کرے تو عدلیہ کا یہ طرز عمل دستور کے منشا پر ضرب کے ہم معنی کہلانے کا اور غیر ضروری طور پر ملک کی تیس کروڑ مسلم آبادی کے لئے اضطراب کا باعث بنے گا۔ لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ حکومت فی الفور اس ناروا فیصلے کو تبدیل کرنے کی کوئی صورت نکالے۔

## تعارف اسلام سے متعلق ہندی ویب سائٹ کا اجراء

مفتل ایوایب شامل ہیں۔ ویب سائٹ کا افتتاح مولانا سید جلال الدین عمری امیر جماعت اسلامی ہند نے کیا۔ انہوں نے اللہ کا شکر ادا کیا اور اطمینان ظاہر کیا کہ ہمارے درمیان، ہندی زبان میں تقریریں تحریر کی صلاحیتوں کے حامل افراد موجود ہیں۔ موصوف نے ہندی زبان میں دعوت کی اہمیت بتائی۔ اس سے قبل سائٹ کے انچارج جناب محمد زین العابدین منصوری سکریٹری شعبہ دعوت حلقہ دہلی دہریانہ نے قرآن کی سورہ ایما ایم نمبر ۳ کے حوالے سے ہندی زبان میں جو کہ تو ہی تقریباً ۳۰ کروڑ انسانوں کی مادری زبان ہے، اسلام کو برادران وطن سے متعارف کرانے کی اہمیت ضرورت واضح کی اور سائٹ کے افتتاح کے بعد، سائٹ کے مشکلات کی نمائش کے ذریعہ سائٹ کے موضوعات کا تعارف کرایا۔

## کوئی بھی مذہب دہشت گردی کو پسند نہیں کرتا

علی گڑھ - "مذہب کی تاریخ بتاتی ہے کہ ان کے رہنما صرف اور صرف اس لئے آئے کہ دنیا میں مذہبی قدروں کی بحالی ہو۔ کوئی بھی مذہب خاص طور سے دو سوالات کے جوابات دیتا ہے ایک یہ کہ انسان کا رشتہ اور اس کے پیدا کرنے والے کے ساتھ کیا ہے، نیز اس کے ارد گرد جو دوسرے لوگ رہتے ہیں ان کے ساتھ ان کا تعلق کیسا ہے؟" یہ باتیں پروفیسر محمد محمود عالم قاسمی صدر شعبہ دینیات علی گڑھ مسلم یونیورسٹی نے جماعت اسلامی ہند سے ایم ایس کے زیر اہتمام یہ عنوان "انسان و تربیت انسان کا....." کے موضوع پر منعقد سپوزیم میں کہیں۔ قاور جارج پال پرٹیکل سینٹ فلڈیس سینٹر سکندری اسکول علی گڑھ نے کہا کہ کوئی بھی مذہب آج دہشت گردی کی تعلیم نہیں دیتا۔

آج دہشت گردی بڑھ رہی ہے اور اخلاقی قدریں گھٹ رہی ہیں، کیونکہ ہم عبادت کے اصل منبع سے ناواقف ہو گئے ہیں۔ دہشت گردی کی تعلیم نہیں دیتا۔



ڈاکٹر ظہیر الدین شجاع الدین

جی ہاں، نیند کے بارے میں کیا بھی آپ نے کچھ سوجھا ہے؟ مٹھی نیند سے محفوظ ہونا تو ہر کوئی پسند کرتا ہے لیکن نیند جب غائب ہو جائے تب اس کی قدر کا احساس ہوتا ہے، موت کا ایک دن مٹھن ہے۔ نیند کیوں رات بھر نہیں آتی، کے مصداق نیند میں بھی ایک صحت ہے کہ انسان ہمیشہ کی نیند سونے سے پہلے پہلے موت کی یاد دلانے والی کیفیت یعنی "نیند" سے بھی کچھ درس و عبرت حاصل کرے اور خواب غفلت سے بیدار ہو جائے۔ قرآن کریم میں ارشاد ہے "اور (بھی) اس کی قدرت کی نشانی تمہاری راتوں اور دن کی نیند میں ہے اور اس کے فضل (رزوی) کو تمہارا تلاش کرنا بھی ہے۔" یہ ارشاد اس نکتہ کو واضح کر رہا ہے کہ نیند اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی قدرت کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ پشنگ نیند اللہ رب العزت کی نعمتوں میں سے ایک ہے اور اس نعمت کا اندازہ وہ شخص اچھی طرح کر سکتا ہے جو کبھی بے خوابی کا شکار ہو جائے، دن کو اللہ جل شانہ نے کام کے لئے اور رات کو آرام کے لئے بنایا ہے اور نیند سب سے آرام کا اور قرآن کریم میں یہ اعلان کیا جا رہا ہے۔ "اور ہم نے نیند کو آرام کا سبب بنایا اور رات کو ہم نے پردہ بنایا اور دن کو ہم نے وقت روزگار بنایا۔" انسانی ذہن کی مختلف کیفیات:

اطراف کے ماحول کا انسانی مزاج پر گہرا اثر ہوتا ہے کبھی وہ خوشی کے جذبات سے سرشار ہوتا ہے تو کبھی ادا اس مغموم نظر آتا ہے کبھی وہ جوش و امگ و حوصلے کی باتیں کرتا ہے تو کبھی اسے گھسکت و نا کامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کبھی وہ بیداری میں نظر آتا ہے تو کبھی گہری نیند میں سوتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ بہر حال ان تمام کیفیات کا دار و مدار کاپور اور کنٹرول انسانی دماغ کے ماتحت ہی ہوتا ہے۔ موت کی یاد تازہ کرنے والی کیفیت جسے نیند کہتے ہیں کے متعلق بھی جاننا ضروری ہے کہ آرنیڈکس کیفیت کا نام ہے؟ نیند کیوں اور کس طرح آتی ہے؟ نیند کی اقسام کتنی ہوتی ہیں؟ خواب کیا ہوتا ہے؟ نیند کے دوران کن غیر معمولی (Abnormal) معاملات کا مشاہدہ کیا گیا ہے؟ وہ دہرہ میں کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام یعنی قیلولہ (Mid day nap) کے کیا فوائد ہیں؟ اچھی نیند آنے کے لئے کون سے عوامل (Factors) ضروری ہیں؟ رات کے کھانے اور سونے میں کتنے گھنٹوں کا وقفہ ہونا چاہئے؟ اور اچھی نیند حاصل کرنے کے لئے کون سی احتیاطی تدابیر ضروری ہیں؟ وغیرہ نیند کی تعریف:

طب کی معیاری کتابوں میں نیند کی تعریف درج ذیل الفاظ میں کی گئی ہے۔ "نیند بے ہوشی کی ایک ایسی کیفیت ہوتی ہے جس میں سے اس شخص کو کسی حرکت یا (Stimuli) کے ذریعے بیدار کیا جاسکتا ہے لیکن اگر وہ شخص اس کیفیت سے بیدار نہیں ہو سکا تو اسے نیند نہیں بلکہ "کوما" (Coma) کہا جائے گا۔

**نیند کے درجات:**

نیند کے موضوع پر تحقیق کرنے والے اسکالر زیبا مرین نے نیند کو درج ذیل دو درجات (Stages) میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ سلاو ویو لیو سلیپ (Slow wave sleep) اس قسم کی نیند میں دماغ کی لہریں طویل لیکن سست رفتار ہوتی ہیں۔

2۔ (Rapid eye movement REM Sleep) اس قسم کی نیند میں آنکھوں کی حرکت بہت تیز رفتار ہوتی ہے جب کہ انسان نیند کی حالت میں ہوتا ہے رات میں عام طور پر نیند (Slow Wave Sleep) ہوتی ہے یہ انتہائی گہری (Deep Sleep) اور اطمینان بخش قسم کی نیند ہوتی ہے مستقل کی گھنٹوں تک چائے کے بعد جب کسی شخص کو نیند آتی ہے تو نیند کے ابتدائی مرحلے میں وہ شخص اس قسم کی نیند سے محفوظ ہوتا ہے۔ بھروسہ دیگر (Rapid eye movement sleep) مختلف مرحلوں (Episodes) میں مکمل ہوتی ہے اور ایک نوجوان شخص میں اس قسم کی نیند، نیند کے کامل وقفے کے تقریباً Sleep کا یہ مرحلہ (Episode) تقریباً ڈیڑھ گھنٹے پر مشتمل ہوتا ہے اس قسم کی نیند اطمینان بخش نہیں ہوتی اور عام طور پر نیند کے ای مرحلے میں خواب نظر آتے ہیں۔

# نیند، قدرت الہی کی ایک نشانی

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان بھی ریکارڈ کیا گیا ہے، کم سونے والے افراد زیادہ تر متحرک و فعال ہوتے ہیں البتہ زیادہ سونے والے عام طور پر سست اور کم متحرک پائے جاتے ہیں۔ نومولود بچوں میں نیند کی شرح زیادہ ہوتی ہے اس لئے چوبیس گھنٹوں میں سے تقریباً بیس گھنٹے بچوں کو سلانا ضرور ہوتا ہے تاکہ ان کے جسم و ذہن کی نشوونما اور (Development) صحیح طور پر ہو سکے۔ ماہد جیسے جیسے ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے بچوں میں نیند کی شرح کم ہوتی جاتی ہے، عالم شباب میں نیند جلد آ جاتی ہے جب کہ بڑھاپے میں نیند سطحوں میں مکمل ہوتی ہے

**ابتدائی شب کی نیند صحت کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے لہذا رات میں جلد از جلد سو کر صبح سویرے اٹھنے کی عادت ڈالی جائے اور رات میں دیر تک جاگتے رہنے اور دن میں سوئے کی بری عادت کو بھی ترک کیا جائے۔ رات کے کھانے اور سونے میں کم از کم تین گھنٹوں کا وقفہ رکھا جائے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔**

غلاف معمول رات میں کام کرنے والے (ناست شفٹ) افراد دن کے وقت بران آہستہ آہستہ بخدا ہونا شروع ہوجاتا ہے انسان ایسی ذہنی و جسمانی کیفیت میں آ جاتا ہے جہاں اپنے ماحول سے اس کا رشتہ عارضی طور پر منقطع ہوجاتا ہے اور وہ ایسی کیفیت میں پہنچ جاتا ہے جسے ہم نیند کہتے ہیں۔

تحقیق نیند کو مختلف اقسام مثلاً: Deep Sleep, Warm Sleep, Cold Sleep, Rapid Eye Movement Sleep, Half Sleep وغیرہ کے طور پر تقسیم کیا ہے۔ نیند کو آرام کرنے کے بعد تھوڑی دیر آرام کرنا (Mid-day nap) کو قبول کیجئے ہیں ایک اوسط وزن کے صحت مند شخص کے جسم میں خون کی کل مقدار تقریباً پانچ لیٹر ہوتی ہے، کھانا کھانے سے پہلے خون

نیند کی اقسام: تحقیق نیند کو مختلف اقسام مثلاً: Deep Sleep, Warm Sleep, Cold Sleep, Rapid Eye Movement Sleep, Half Sleep وغیرہ کے طور پر تقسیم کیا ہے۔ نیند کو آرام کرنے کے بعد تھوڑی دیر آرام کرنا (Mid-day nap) کو قبول کیجئے ہیں ایک اوسط وزن کے صحت مند شخص کے جسم میں خون کی کل مقدار تقریباً پانچ لیٹر ہوتی ہے، کھانا کھانے سے پہلے خون

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

# اتباع نبی میں کامیابی کی راہ ہے

ظہیر احمد شمس، مراد آباد

برنجی کو تو نے ہی میں چیدہ چیدہ خوبیاں اپنے نبی میں یہ خوبیاں یکجا پاتا ہوں سیرت نبوی مثالی امن و تقیر کا چشمہ ہے۔ سرد کا نجات حضرت محمد مصطفیٰ پر درود اللہ کے ساتھ ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

نیند آنے کے لئے روشنی سے علاج: اگر کوئی شخص بستر پر لیٹے اور اسے نیند نہ آئے تو اسے چاہئے کہ سکون کی روشنی میں ایک ڈیڑھ گھنٹہ وقت گزار کرے کیوں کہ سورج کی روشنی میں جسم میں نیند کے لئے ضروری ہارمون (Melatonin) بنتا ہے اور اس ہارمون کے بغیر نیند نہیں آتی، دنیا کے چند ایسے علاقے ہیں جہاں سورج نہیں نکلتا ایسی جگہوں پر لوگ روشنی سے علاج (Light Therapy) کے طور پر تقریباً 200 Lumen Units حاصل کرتے ہیں تاکہ ان کے جسم میں Melatonin hormone بن سکے اور انہیں نیند آجائے۔

خواب (Dream) مشہور سائنس دان ولیم فرام نے خواب کی تعریف کچھ اس طرح سے کی ہے: "Unfulfilled desires which reflex as a dream" خواہشات جن کی تکمیل نہیں ہوتی وہ خواب کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں، محققین کا کہنا ہے کہ خواب (PGOS) Ponto-Geniculate Occipital spikes سے شروع ہوتا ہے۔ خواب دو قسم کے ہوتے ہیں ایک عام قسم کا خواب (Unfulfilled desires) کی وجہ سے ہوتا ہے اور دوسرے حقیقی یا سچا خواب جو رویہ صادق کہلاتا ہے یہ خواب Deep sleep کے دوران دکھائی دیتے ہیں جب REM Sleep کے دو مرحلے (Bouts) مکمل ہو جاتے ہیں اس وقت رات کا آخری حصہ یا صبح صادق کا وقت قریب ہوتا ہے اور صحت صادق کے خواب کی اہمیت بھی ہوتی ہے، قرآن کریم میں بھی متعدد جگہوں پر خواب کے متعلق تذکرہ کیا گیا ہے، ملاحظہ فرمائیے۔ (۱) سورۃ الصافات کی آیت نمبر ۱۰۲ میں۔ "تو (ابراہیم علیہ السلام) نے کہا میرے پیارے بیٹے میں نے خواب میں اپنے آپ کو تجھے ذبح کرتے ہوئے دیکھ رہا ہوں اب تو بتا کہ تیری کیا رائے ہے؟ (۲) سورۃ الانفال آیت نمبر ۳۳ میں بھی خواب کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ "وہ وقت بھی قابل ذکر ہے کہ جب اللہ نے آپ کے خواب میں آپ کو وہ لوگ دکھائے اور اگر اللہ تعالیٰ آپ کو وہ لوگ زیادہ دکھاتا تو تو اپنے چادر سے اپنے بستر کو چھڑا لے کیوں

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

نیند کے متعلق چند بنیادی معلومات: نیند ایک انتہائی پیچیدہ حیاتیاتی نظام ہے جو ہر انفرادی شخص میں مختلف ہوتا ہے ایک تندرست و بالغ شخص میں اوسطاً نیند کا وقفہ تقریباً پانچ تا سات گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے لیکن مختلف افراد میں یہ وقفہ چار تا دس گھنٹوں کے درمیان ہوتا ہے تاکہ رات کا کھانا ہضم ہو جائے اور اچھی نیند آسکے۔ سوتے وقت اللہ کا ذکر کرنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ خالی الذہن ہو کر سکون کے ساتھ میٹھی نیند سے اللہ کا بندہ اللہ کی اس نعمت سے محفوظ ہو سکے۔

