هفت روزہ

پاک جمہوریت

لاہور

محمد مسعود اختر

نعت

جمالِ روضۂ خیرالبشرؐ مدینے میں
نگاہِ شوق رہے عمر بھر مدینے میں

غرورِ حسنِ عمل اک فریب ہے لوگو
متاعِ اشکِ رواں معتبر مدینے میں

ہر اک گلی میں ترا نقشِ پا مرے آقاؐ
ہر ایک راہ تری رہگذر مدینے میں

سگانِ کوچۂ طیبہ نصیب والے ہیں
گزارتے ہیں جو شام و سحر مدینے میں

قلم بدست رہیں گی روانیاں اس کی
لکھے گی نعت مری چشمِ تر مدینے میں

میں وہ مریض کہ سب چارہ گر ہوئے مایوس
مگر کھلا ہے ابھی ایک در مدینے میں

دعائے نیم شبی مختصر ہوئی اختر
میری طلب ہے فقط ایک گھر مدینے میں

سالِ علامہ اقبالؒ

۲۰۰۲ء

حادثہ وہ جو ابھی پردۂ افلاک میں ہے
عکس اس کا مرے آئینۂ ادراک میں ہے
نہ ستاروں میں ہے نہ گردشِ افلاک میں ہے
تیری تقدیر مرے نالۂ بے باک میں ہے

ہفت روزہ
پاک جمہوریت
لاہور

چیئرپرسن
ساجدہ اقبال سید
مجلسِ ادارت
نزہت یاسمین
محمد ضیاء آفتاب
سرکولیشن منیجر
سید زاہد رضا
تزئین
عزیز احمد ہمدانی

جلد 43 شمارہ 6
14 تا 20 مئی 2002ء

قیمت فی شمارہ =/5 روپے
سالانہ چندہ =/100 روپے

فون نمبر:-6305906-6305316

محکمہ تعلیم سے منظور شدہ

حکومت پنجاب، سندھ اور سرحد کے محکمہ تعلیم کی طرف سے سکولوں اور لائبریریوں کے لئے منظور شدہ

آئینہ

نعت — محمد مسعود اختر
حضرت خدیجۃ الکبریٰ — پاک جمہوریت فیچر سروس — 2
بوڑھی عورت — ماوریٰ خان — 3
علامہ اقبالؒ اور صوفیائے کرام — ملک محبوب الرسول قادری — 4
گوادر بندرگاہ اور سینڈک پراجیکٹ کا آغاز — ڈاکٹر شبیر بلوچ — 6
سب کچھ اپنا نہیں ہوتا (افسانہ) — عنبرین مظہر — 8
انفلوئینزہ --- ایک خطرناک مرض — پروفیسر حکیم عبدالوحید — 9
ہچکیاں کیوں آتی ہیں؟ — پروفیسر حکیم عبدالوحید — 10
لیبر کونسلر طارق محمود بھٹی سے انٹرویو — محمد اسلم ملک — 11
سرخ مرچ کی کاشت — زرعی فیچر سروس — 12
ترکیب اچار — تسنیم کوثر — 13
آلو اور اس کا استعمال — تسنیم کوثر — 14
دوستی کے قابل — ماوریٰ خان — 16
اے۔ڈی۔بی اور ورلڈ بینک کے اشتراک سے DERA پروگرام کا آغاز — محمد ضیاءؔ آفتاب — 17
انٹرنیٹ کا مفت کنکشن — کاشر حقانی — 18
شمالی پاکستان کے سلسلہ ہائے کوہ — پاک جمہوریت فیچر سروس — 20
پاگل ہی پاگل — محمد ناصر — 24

ادارہ مطبوعات پاکستان نے کوثر برادرز لاء، پبلشرز اینڈ پرنٹرز 1۔ٹرنر روڈ لاہور سے چھپوا کر A-32 حبیب اللہ روڈ لاہور سے شائع کیا۔

حضرت خدیجۃ الکبریٰ رضی اللہ عنہا

پاک جمہوریت فیچر سروس

آپؓ تاریخ میں بہت حوالوں سے اہم شخصیت ہیں۔ آپ کو حضورؐ کی بیوی، حضرت فاطمہؓ کی والدہ اور کامیاب تاجر خاتون ہونے کے علاوہ یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ آپ سب سے پہلے حضورؐ پر ایمان لائیں اور ان کے نبیؐ ہونے کی پہلی گواہی بھی آپ ہی نے دی۔ آپ کے والد قریش قبیلے کے سردار اور مالی اعتبار سے بہت خوشحال تھے۔ ان کے انتقال کے بعد تمام جائیداد کی وارث حضرت خدیجہؓ تھیں۔ آپ کا قبیلہ تجارت کرتا تھا۔ آپؓ نے اپنی عقلمندی اور ذہانت کی وجہ سے کامیاب تاجر بھی جاتی تھیں۔ آپؓ مالِ تجارت اونٹوں پر لاد کر کسی کی نگرانی میں غلاموں کے ہمراہ شام بھیجتیں۔

آپ کے اچھے اخلاق اور دولت مند ہونے کی وجہ سے قریش قبیلہ کے بہت سے سردار آپ سے شادی کے خواہش مند تھے، لیکن دوسرے شوہر کے انتقال کے بعد آپ نے دوبارہ شادی کا خیال چھوڑ دیا تھا اور زیادہ وقت عبادت میں گزارتیں۔

ایک سال عرب میں قحط پڑا۔ مالی اعتبار سے لوگوں کی حالت تباہ ہو گئی۔ حضورؐ اپنے چچا ابو طالب کے ساتھ تجارت کرتے تھے چچا نے آپؐ سے کہا، خدیجہؓ اپنے اونٹوں کے ساتھ ایک شخص کو

شام بھیجتی ہیں۔ تم اپنی ایمانداری کی وجہ سے پورے عرب میں امین . . . . . کے نام سے مشہور ہو چکے ہو۔ لوگ تمہاری سچائی پر یقین رکھتے ہیں اگر تم اس مرتبہ ان کا مال لے کر چلے جاؤ تو ہماری مالی مشکلات کم ہو سکتی ہیں۔" چنانچہ آپؐ حضرت خدیجہؓ کا مالِ تجارت لے کر شام چلے گئے۔ حضرت خدیجہؓ نے ایک غلام بھی آپؐ کے ساتھ بھیجا۔

اس دفعہ حضرت خدیجہؓ کو تجارت میں پہلے سے کہیں زیادہ منافع ہوا۔ غلام نے واپس آکر حضورؐ کے اخلاق اور ایمانداری کی بہت تعریف کی۔ آپؐ کی ان تمام خوبیوں سے متاثر ہو کر حضرت خدیجہؓ نے آپؐ کو اپنی لونڈی . . . . کے ہاتھ نکاح کیلئے پیغام بھیجا۔ حضورؐ نے اپنے چچا کے مشورے کے بعد اسے قبول کر لیا۔ شادی کے وقت حضرت خدیجہؓ کی عمر ۴۰ سال تھی اور حضورؐ ۲۵ سال کے تھے۔

حضرت خدیجہؓ بہت اچھی بیوی تھیں۔ آپؐ حضرت خدیجہؓ کی بہت تعریف کیا کرتے تھے اور کہا کرتے تھے کہ وہ اس وقت مجھ پر ایمان لائیں جب سب لوگ کافر تھے۔ انہوں نے اس وقت مجھے سچا کہا جب لوگ مجھے جھوٹا کہتے تھے حضورؐ حضرت خدیجہؓ کی ذہانت کے بہت قائل تھے ان کی رائے اور فیصلوں کو بہت اہمیت دیتے تھے۔ حضرت خدیجہؓ کے ہاں دو بیٹے قاسم اور عبداللہ جو کم عمری میں ہی وفات پا گئے اور چار بیٹیاں حضرت رقیہؓ، حضرت اُمِ کلثومؓ، حضرت زینبؓ اور حضرت فاطمہؓ پیدا ہوئیں۔ آپ نے بچوں کی تربیت اور پرورش بہت اچھے طریقے سے کی۔ آپ کے بارے میں رسولِ پاکؐ کہا کرتے تھے کہ "اُمت کی بہترین عورت خدیجہؓ ہیں۔"

نبوت سے پہلے جب حضورؐ عبادت کے لئے غارِ حرا جاتے تو حضرت خدیجہؓ نہ صرف ان کی ضرورتوں کا خیال رکھتیں بلکہ ان کی غیر موجودگی میں گھر اور دوسرے معاملات کا بھی خیال رکھتیں۔

غارِ حرا میں جب حضرت جبرائیلؑ آپؐ کے لئے نبوت کا پیغام لے کر آئے تو آپؐ پر خوف طاری ہو گیا اور آپؐ کی طبیعت خراب ہو گئی۔ گھر آکر آپؐ نے تمام واقعہ حضرت خدیجہؓ کو بتایا۔ حضرت خدیجہؓ نے آپؐ کو تسلی دی اور کہا "آپؐ صدقہ دیتے ہیں، ضرورت مندوں کے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں، لوگوں پر احسان کرتے ہیں، اللہ ان سب باتوں کو ضائع نہیں کرے گا۔ آپؐ اطمینان رکھیں۔"

حضرت خدیجہؓ کی باتوں سے آپؐ کو تسلی ہوئی۔ آپؐ جب بھی پریشان ہوتے حضرت خدیجہؓ کے پاس جاتے وہ آپؐ کی ہمت بندھاتیں۔ حضورؐ کہا کرتے "جب کفار کی باتیں مجھے دکھ دیتیں تو خدیجہؓ مجھے اس طرح تسلی دیتیں کہ میرا دکھ دور ہو جاتا۔"

حضرت خدیجہؓ نے ۶۵ برس کی عمر میں وفات پائی۔ آپ کی زندگی میں حضورؐ نے دوسرا نکاح نہیں کیا۔ آپ کی وفات کے بعد حضورؐ ہمیشہ آپ کیلئے دعا کرتے اور بڑے دکھ سے کہتے کہ وہ میرے گھر کی مالک اور میرے بچوں کی ماں تھیں۔

حضرت خدیجہؓ نہ صرف حضورؐ کی زندگی کی ساتھی تھیں بلکہ نبوت کے دوران جب آپؐ نے مشکلات اور مصیبتیں اٹھائیں اس وقت وہ ان کا مضبوط سہارا بھی تھیں۔

بوڑھی عورت

تحریر: ماوری خان

جب اللہ تبارک تعالیٰ نے اپنے پاک محبوبؐ کو دین اسلام دے کر بھیجا تو اسلام کی اشاعت کے لئے حضورؐ کو بڑی تکالیف کا سامنا کرنا پڑا۔ مشرکین مکہ جو آپؐ پر ایمان نہ لاتے تھے اس کے باوجود وہ آپؐ کے پاس امانتیں رکھا کرتے تھے۔

ایک دن حضورؐ ایک گلی سے گزر رہے تھے کہ ایک بوڑھی عورت نے حضورؐ کو آواز دی اور عرض کیا۔ "میں یہ شہر چھوڑ رہی ہوں۔ میرا سامان اس بستی سے باہر تک پہنچا دو۔" آپؐ نے شہر چھوڑنے کی وجہ پوچھی تو بولی "ایک شخص ہے جو اپنے جادو سے لوگوں کو نئے مذہب میں داخل کر رہا ہے اور ہاں بیٹا تم بھی بچ کر رہنا۔" حضورؐ اس بوڑھی عورت کا سامان اٹھا کر بستی سے باہر چل دیئے۔

راستے میں بھی وہ بوڑھی آپؐ کو تاکید کرتی رہی کہ آپؐ اس جادوگر سے بچ کر رہیں۔

جب آپؐ اس کا سامان بستی سے باہر چھوڑ کر واپس جانے لگے تو بوڑھی عورت نے پھر اپنی بات دہرائی۔ "خیال کرنا کہیں تم اس کے چنگل میں نہ آجاؤ۔"

اب کے آپؐ بولے۔ "بوڑھی اماں جس جادوگر کا ذکر تم کر رہی ہو وہ تمہارے سامنے کھڑا ہے۔"

یہ الفاظ سنتے ہی بوڑھی عورت جھٹ سے بولی "مجھے ابھی اور اسی وقت واپس بستی لے چلو اور مجھے بھی اپنا مذہب بتاؤ۔" وہ بوڑھی اماں حضورؐ پر ایمان لے آئی۔

علامہ اقبال
اور
صوفیائے کرام

تحریر: ملک محبوب الرسول قادری

اہل تصوف میں دو مختلف نظریات رواج پذیر ہیں۔ جنہیں وحدت الوجود اور وحدت الشہود کے نام سے یاد کیا جاتا ہے یا انہیں دوسری اصطلاح میں دین ہمہ اوست اور دین ہمہ از اوست کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ کا تصوف کے دونوں نظریات کے متعلق وسیع مطالعہ تھا لیکن وہ خود نظریہ وحدت الوجود کے قائل و داعی تھے۔ اقبال کا عقیدہ تھا کہ انسان صحیح معنوں میں اسی وقت مسلمان ہو سکتا ہے جب قرآن کے بتائے ہوئے امر و نہی اس کی اپنی خواہش بن جائیں۔ ایک مکتوب میں علامہ لکھتے ہیں کہ زمانہ حال کے مسلمانوں کی نجات اس میں ہے کہ بزرگانِ سلف کے حیرت ناک تذکروں کو زندہ کیا جائے۔ انہوں نے علامہ سلمان ندوی کے نام ایک خط میں لکھا کہ میری ایک مدت سے خواہش ہے کہ اسلامی حکماء اور صوفیاء کے نقطہ نگاہ سے یورپ کو روشناس کیا جائے۔ یقین ہے کہ اس کا بہت اچھا اثر ہوگا انہوں نے تاجدار گولڑہ حضرت پیر سید مہر علی شاہ گولڑوی قادری چشتی رحمتہ اللہ علیہ کے نام ایک خط 18 اگست 1933ء کو ارسال کیا جس میں رقم طراز ہیں کہ ''میں نے گزشتہ سال انگلستان میں حضرت مجدد الف ثانی رحمتہ اللہ علیہ پر ایک تقریر کی تھی جو وہاں کے اداشناس لوگوں میں بہت مقبول ہوئی۔ اب پھر ادھر جانے کا قصد ہے اور اس سفر میں محی الدین ابن عربی پر کچھ کہنے کا ارادہ ہے۔'' اس خط کی ابتداء میں علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ نے حضرت پیر سید مہر علی شاہ رحمہ اللہ تعالیٰ سے عقیدت کا اظہار ان الفاظ میں کیا۔ ''اگرچہ زیارت اور استفادہ کا شوق ایک مدت سے ہے تاہم اس سے پہلے شرف نیاز حاصل نہیں ہوا۔ اب اس محرومی کی تلافی اس عریضہ سے

کرتا ہوں کو مجھے اندیشہ ہے کہ اس خط کا جواب لکھنے یا لکھوانے میں جناب کو زحمت ہو گی۔ بہر حال جناب کی وسعتِ اخلاق پر بھروسہ کرتے ہوئے چند سطور لکھنے کی جرأت کرتا ہوں کہ اس وقت ہندوستان بھر میں کوئی اور دروازہ نہیں جو پیشِ نظر مقصد کے لئے کھٹکھٹایا جائے۔" حضرت علامہ اقبالؒ ... یہ کا پورا مکتوب گرامی حضرت پیر سید مہر علی شاہ گولڑویؒ ..... کی سوانح حیات "مہر منیر" میں موجود ہے اس خط کے مندرجات کو پڑھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ علامہ اقبالؒ ... . کو تصوف اور صوفیاء سے کتنی عقیدت و دلچسپی تھی۔ واضح رہے کہ نظریہ وحدت الوجود کو پھیلانے میں حضرت محی الدین ابن عربیؒ اور نظریہ وحدت الشہود کو پھیلانے میں مجدد الف ثانیؒ نے بنیادی کردار ادا کیا ہے اور علامہ اقبالؒ کا یہ خط ہر دو بزرگوں سے زبردست عقیدت کا مظہر ہے۔ علامہ اقبالؒ ..... نے فرمایا کہ حدود خودی کے تعین کا نام شریعت ہے اور شریعت کو اپنے قلب کی گہرائیوں میں محسوس کرنے کا نام طریقت ہے۔

وہ انگریزی طرز معاشرت اور مغربیت سے بہت متنفر تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ ہمیں مغربی تہذیب پر تنقید کی ضرورت ہے تقلید کی نہیں۔ اسلامی خدمت کے جذبے کا اظہار فرماتے ہوئے علامہ اقبالؒ ..... نے کہا کہ میری آرزو ہے کہ میں اپنے ملک کے تعلیم یافتہ لوگوں پر دین کے اسرار منکشف کر جاؤں تاکہ وہ دین کے قریب آ جائیں۔ انہوں نے صرف کاروباری اور پیشہ ور واعظوں کو نصیحت کرتے ہوئے آل انڈیا مسلم کانفرنس منعقدہ 1931ء کے خطبہ صدارت میں واضح طور پر کہا تھا کہ موجودہ زمانے کے واعظوں کو تاریخ، اقتصادیات اور عمرانیات کے حقائقِ عظیمہ سے آشنا ہونے کے علاوہ اپنی قوم کے لٹریچر اور تخیل میں پوری دسترس بھی رکھنی چاہیے۔

اقبالؒ .... نے صوفیاء کرام کی عظمت کا اعتراف کرتے ہوئے غلام میراں کے نام ایک خط لکھا کہ درویشوں کے قافلے میں جو لذت اور راحت ہے وہ امیروں کی معیت میں کیونکر نصیب ہو سکتی ہے... اقبالؒ ..... کا یہ شعر بھی اسی خیال کی تصدیق کرتا ہے:۔

نہ تخت و تاج میں' نہ لشکر و سپاہ میں ہے
جو بات مردِ قلندر کی بارگاہ میں ہے

ایک مقام پر فرماتے ہیں۔

تمنا دردِ دل کی ہو تو کر خدمت فقیروں کی
نہیں ملتا یہ گوہر بادشاہوں کے خزینوں میں

انہوں نے اکتوبر 1926ء میں جشن عید میلاد النبیؐ کے ایک جلسے میں صدارتی خطاب کرتے ہوئے واضح طور پر کہا تھا کہ "یہ جوہر انسانی کا کمال ہے کہ اسے دوست کے سوا اور کسی چیز کی دید سے مطلب نہ رہے یہ طریقہ بہت مشکل ہے کتابیں پڑھنے یا میری تقریر سننے سے نہیں آئے گا اس کے لئے کچھ مدت نیکوں اور بزرگوں کی صحبت میں بیٹھ کر روحانی انوار حاصل کرنا ضروری ہیں"۔ شاید اسی لئے انہوں نے کہا تھا کہ:۔

کوئی اندازہ کر سکتا ہے اس کے زور بازو کا
نگاہِ مردِ مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں

علامہ اقبالؒ ..... لاہور میں داتا گنج بخش علی ہجویریؒ ....، حضرت میاں میرؒ .. .... اور حضرت شاہ محمد غوثؒ .... کے مزارات کی حاضری کے لئے اکثر جایا کرتے تھے۔ حضرت نظام الدین اولیاءؒ ...... حضرت خواجہ معین الدین چشتی اجمیریؒ ..... اور حضرت مجدد الف ثانی شیخ احمد فاروقی سرہندیؒ .. ... کے مزارات پر حاضری کے لئے انہوں نے دور دراز کے سفر بھی کئے، اکتساب فیض کیا اور اپنے روحانی مدارج میں ترقی پائی۔ انہوں نے ملت کے نوجوانوں کو ہدایت فرمائی کہ:۔

کیمیا پیدا کن از مشت گلے
بوسہ زن بر آستان کاملے

اور پھر اس کی وجہ بھی خود ہی بتاتے ہیں کہ:۔

نہ پوچھ ان خرقہ پوشوں کی ارادت ہو تو دیکھ ان کو
ید بیضا لئے بیٹھے ہیں اپنی آستینوں میں

وہ بزرگوں کو صاحب کمال و کرامات سمجھتے تھے اور خدا کی دی ہوئی توفیق اور اختیار سے اس کی رحمت اور ہدایات کے خزانے تقسیم کرنے والے تصور کرتے تھے۔ انہوں نے حضرت محبوب الٰہی خواجہ نظام الدین اولیاءؒ ..... کی درگاہ عالی میں حاضری دی اور کہا:۔

فرشتے پڑھتے ہیں جس کو وہ نام ہے تیرا
بڑی جناب تیری فیض عام ہے تیرا
ستارے عشق کے تیری کشش سے ہیں قائم
نظام مہر کی صورت' نظام ہے تیرا
تیری لحد کی زیارت ہے زندگی دل کی
مسیح و خضر سے اونچا مقام ہے تیرا
نہاں ہے تری محبت میں رنگ محبوبی
بڑی ہے شان بڑا احترام ہے تیرا

دوسری جگہ علامہ اقبالؒ رحمتہ اللہ علیہ کہتے ہیں:۔

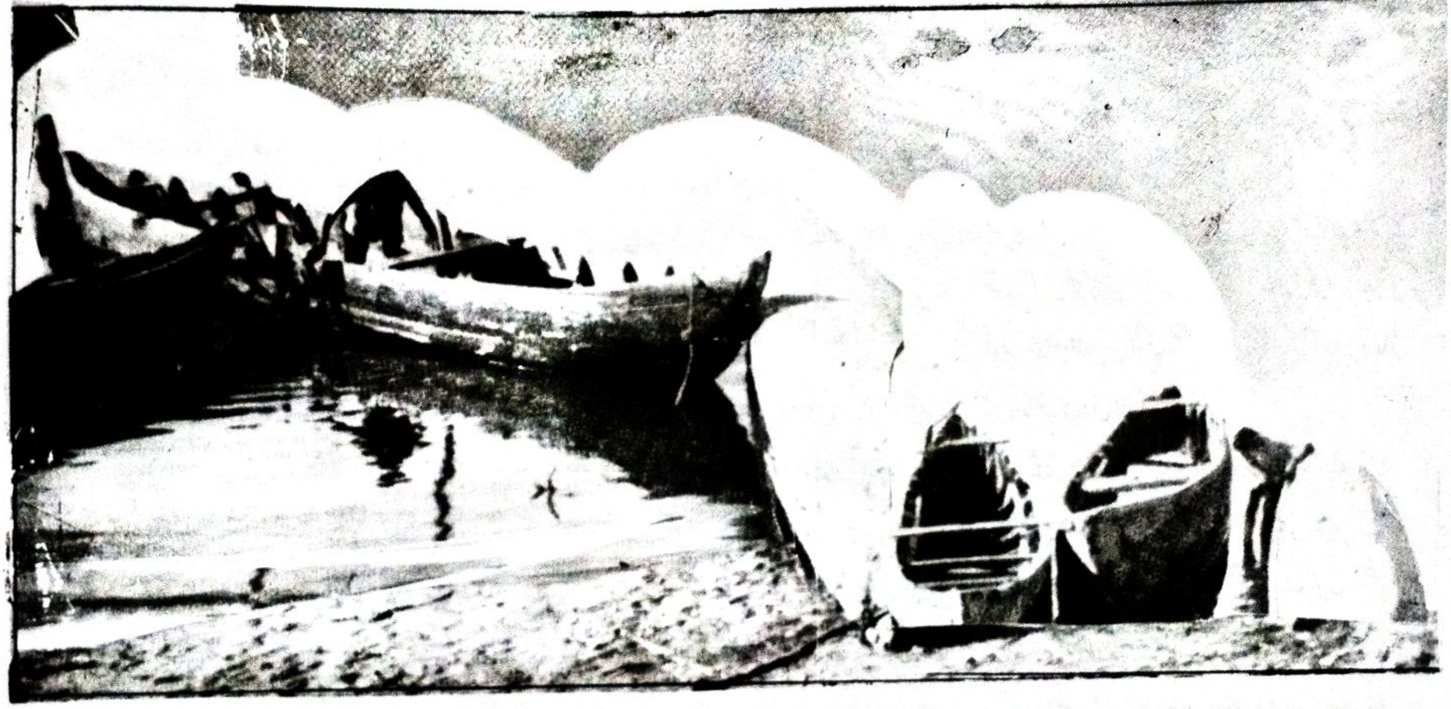
دلوں کو چاک کرے مثل شانہ جس کا اثر
تیری جناب سے ایسی ملے فغان مجھ کو
وہ شمع بارگہ خاندان مرتضوی
رہے مثل حرم جس کا آستاں مجھ کو
بھلا ہو دونوں جہانوں میں حسن نظامی کا
ملا ہے جس کی بدولت یہ آستاں مجھ کو

اور جب حضرت مجدد الف ثانیؒ ... کے مزار پر گئے تو اقبالؒ ..... پکار اٹھے:۔

حاضر ہوا میں شیخ مجدد کی لحد پر
وہ خاک کہ ہے زیرِ فلک مطلعِ انوار
اس خاک کے ذروں میں ہیں شرمندہ ستارے
اس خاک میں پوشیدہ ہے وہ صاحب اسرار
گردن نہ جھکی جس کی جہانگیر کے آگے

جس کے نفس گرم سے ہے گرمی احرار
وہ ہند میں سرمایۂ ملت کا نگہبان
اللہ نے بروقت کیا جس کو خبردار
کی عرض یہ میں نے کہ عطا فقر ہو مجھ کو
آنکھیں میری بینا ہیں ولیکن نہیں بیدار

اللہ تعالیٰ حکیم الامت حضرت اقبالؒ
کے روشن خیالات اور نظریات و عقائد
سے پوری قوم کو استفادہ کی توفیق عطا فرمائے
آمین



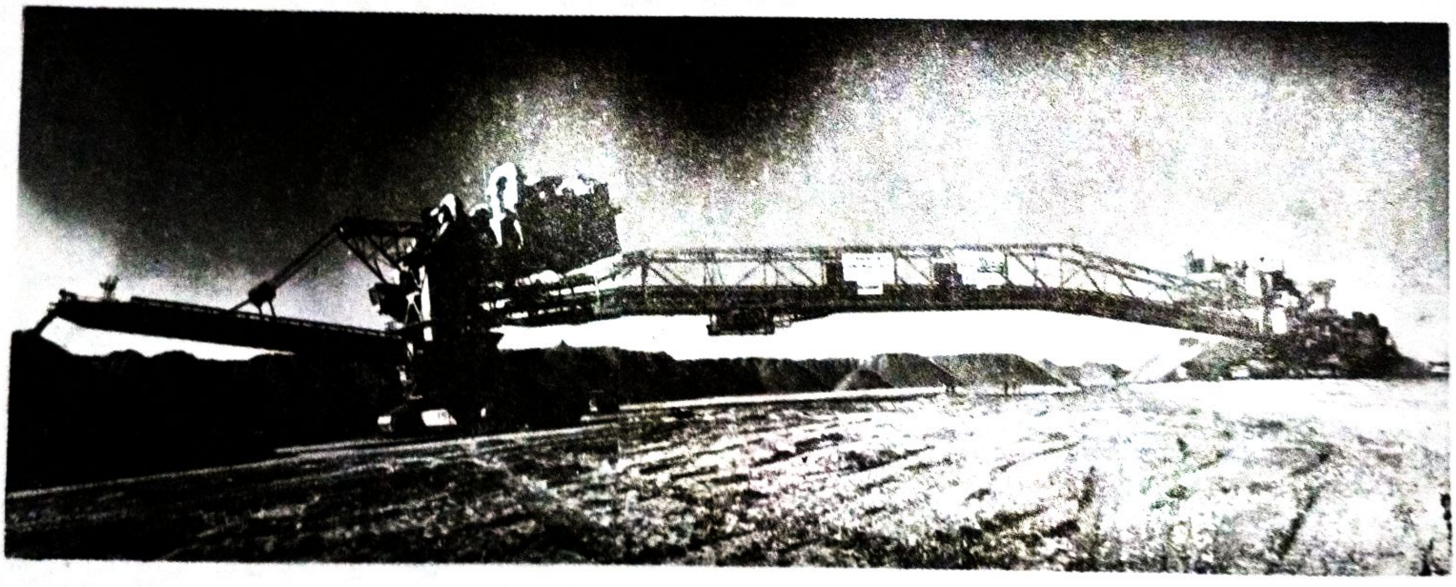
گوادر بندرگاہ اور سینڈک پروجیکٹ کا آغاز

ڈاکٹر شبیر بلوچ

پاکستان کی ترقی خوشحالی اور دفاع میں ہمارے ہمسایہ دوست چین کا کردار کوئی ڈھکا چھپا نہیں ہے کیونکہ تاریخ شاہد ہے کہ جب بھی پاکستان پر کوئی مشکل گھڑی آئی ہے تو چین نے ایسے دوست کا کردار ادا کیا ہے جس پر پاکستانی قوم فخر کر سکتی ہے۔ اکیسویں صدی کے اوائل میں پاکستان پر جو مشکلات اور نازک ترین لمحات آئے ان میں چین نے پاکستان کی ہمیشہ حوصلہ افزائی کی۔ اسی طرح معاشی استحکام کے لیے بھی چین کا کردار لافانی ہے

پاکستانی معیشت کے استحکام کو یقینی بنانے کے لیے امداد کے ساتھ ساتھ پاکستان میں ترقیاتی منصوبوں کی شروعات میں جس سے ہماری معیشت بہتر ہو سکتی ہے چین نے دل کھول کر ساتھ دیا ہے اور حال ہی میں پاک چین دو معاہدے ہوئے جن کے تحت گوادر بندرگاہ کا سنگِ بنیاد رکھا گیا ہے اور سینڈک منصوبے پر کام شروع ہو گیا ہے۔ اس سے جہاں

دونوں ممالک کی دوستی مزید مستحکم اور اٹوٹ ہوگی وہاں ترقی کے نئے دور کا آغاز بھی ہوگا۔ صدر پرویز مشرف نے کہا ہے کہ گوادر بندرگاہ وسطی ایشیائی ریاستوں اور افغانستان کے لیے ترقی نا یٹ وے ثابت ہوگی۔ اس منصوبے کی تکمیل نہ صرف پاکستان اور چین کے عوام کے لیے ترقی و خوشحالی کا باعث بنے گی بلکہ دونوں ملکوں کے درمیان موجودہ پائیدار دوستی کو مزید مستحکم کرے گی۔



صدر پرویز مشرف اور چین کے نائب وزیراعظم دو بانگ اونے تعمیراتی کام کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر صدر جنرل پرویز مشرف نے کہا کہ پاکستان اور چین کی دوستی بہت قدیم ہے۔ یہ دوستی لازوال ہے اور دن بدن دونوں ممالک کے تعلقات مزید مستحکم ہوتے جا رہے ہیں۔ چین اور پاکستان کی دوستی کا رشتہ تاریخی ہے اور اس منصوبے کی تکمیل سے دونوں ملکوں کی پچاس سالہ دوستی کو مزید فروغ حاصل ہوگا۔ شاہراہ قراقرم کی تعمیر سے لے کر گوادر کے منصوبے تک دونوں ملکوں کے درمیان موجود اقتصادی تعلقات میں وسعت کے ساتھ ساتھ دونوں ملکوں کے عوام کی ترقی اور خوشحالی میں بھی اضافہ ہوگا۔ چین کے نائب وزیراعظم دو بانگ اونے گوادر بندرگاہ کے منصوبے کو پاک چین دوستی میں سنگ میل قرار دیا۔

چین کے تعاون سے بننے والی بندرگاہ کی تعمیر کے لیے پہلے مرحلے پر تقریباً پانچ ارب روپے لاگت آئے گی۔ پہلا مرحلہ تین سال میں مکمل ہوگا جس میں ڈریج چینل اور تین برتھیں تعمیر ہوں گی دونوں ملکوں کے ماہرین تعمیراتی کام کی نگرانی کریں گے۔ نئی بندرگاہ کی تعمیر سے وسطی ایشیائی ریاستوں تک تجارتی رسائی حاصل ہو گی اور ملکی معیشت کو فروغ ملے گا۔ چینی نائب وزیراعظم نے کہا کہ ان کا ملک پاکستان کی اقتصادی ترقی کے لیے امداد جاری رکھے گا۔ صدر مملکت نے کہا کہ پورٹ کے ساتھ ایک ''ایکسپورٹ پروسیسنگ زون'' اور ایک ''انڈسٹریل زون'' بھی بنایا جائے گا۔ بلوچستان کے بڑے منصوبوں کی تکمیل کے بعد یہاں .... معاشی ترقی ہو گی اور معیار زندگی بلند ہو گا۔ بلوچستان کے عوام اگر تعلیم و تربیت پر توجہ دیں تو یقیناً بلوچستان میں ترقی کے نئے دور کا آغاز ہوگا کیونکہ ماضی میں بننے والی حکومتوں نے بلوچستان کی ترقی اور خوشحالی کی طرف اس انداز سے توجہ نہیں دی جس طرح موجودہ حکومت توجہ دے رہی ہے حالیہ دو معاہدے بلوچستان میں محرومیوں کے ازالے کیلئے راہ ہموار کریں گے گوادر پورٹ وسطی ایشیا کے ممالک کے لیے معیشت میں کلیدی کردار ادا کرے گا جس سے اقتصادی سرگرمیاں عروج پر آئیں گی بیروزگاری کا خاتمہ ہو گا ضرورت اس بات کی ہے کہ بلوچستان میں لوگوں کو ترجیحی بنیادو پر فنی تعلیم دی جائے تا کہ یہاں کے تعلیم یافتہ نوجوانوں کو ملازمتوں میں زیادہ حصہ مل سکے۔ ان منصوبوں میں بلوچستان کے لوگوں کو ترجیحی بنیادوں پر نوکریاں فراہم کی جائیں گی۔ صدر جنرل پرویز مشرف نے کہا کہ بلوچستان کے عوام زیادہ سے زیادہ اعلیٰ تعلیم حاصل کر کے اپنے آپ کو دیگر صوبوں کے برابر لائیں۔ گوادر پورٹ، کوسٹل ہائی وے، میرانی ڈیم اور سینڈک کاپر پراجیکٹ بلوچستان کی ترقی میں اہم کردار ادا کریں گے۔ ان منصوبوں سے بلوچستان کی معاشی صورت حال میں بہتری آئے گی اور لوگوں کو روزگار کے بھرپور مواقع حاصل ہوں گے۔ گوادر پورٹ کا منصوبہ دونوں ممالک کے درمیان مضبوط تعلقات کی بنیاد ہے۔ پورٹ تین فیز پر مشتمل ہے اس کا پہلا فیز ون 36 ماہ میں مکمل کر لیا جائے گا۔

☆☆☆☆☆

سب کچھ اپنا نہیں ہوتا

تحریر: عنبرین مظہر

بیکری سے نکلتے ہوئے وہ سوچ رہی تھی کہ اس نے لسٹ کے مطابق چیزیں لی ہیں یا نہیں' باہر آ کر اس نے سب چیزوں کا جائزہ لیا لیکن پھر بھی دو تین چیزیں رہ گئیں۔ وہ دوبارہ بیکری والے کے پاس گئی۔ واپسی پر رکشے میں بیٹھتے ہوئے اچانک اس کی نظر عثمان پر پڑی' وہی شکل وصورت وہی قد وہی جسامت لیکن وہ اسے آواز نہ دے سکی کیونکہ وہ گاڑی میں بیٹھا کہیں جا رہا تھا' ہاں اس نے اتنا ضرور کیا کہ رکشے والے کو عثمان کی گاڑی کے پیچھے لگا دیا۔ عثمان اپنے گھر جا رہا تھا۔ وہ اس کے گیٹ تک آئی لیکن اندر جانے کی ہمت نہ ہوئی۔ گھر آ کر وہ صوفے پر بیٹھ گئی اور نہ جانے کن سوچوں میں کھو گئی۔ کالج کے یادگار دن، دوستوں کے قہقہے ہنسی مذاق۔ وہ یعنی کشمائلہ اور عثمان دونوں اکٹھے کالج میں پڑھتے تھے ان کے ساتھ جمی' ارشد' ٹونی اور نہ جانے کتنے لوگ تھے۔ ان لوگوں کا اپنا ایک الگ گروپ تھا۔ کشمائلہ اور عثمان ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے۔ سب دوست ساتھی ان کا مذاق اڑاتے لیکن پھر بھی ان کی مدد کو ہر وقت تیار رہتے۔ عثمان ایک امیر گھرانے سے تعلق رکھتا تھا۔ اس کے ابو کا شمار شہر کے بڑے لوگوں میں ہوتا تھا جبکہ کشمائلہ غریب والدین کی بیٹی تھی۔

شکل وصورت دید کے قابل تھی۔ ایک مرتبہ نظر پڑتی تو ہٹتی نہ تھی۔ کشمائلہ اکثر عثمان کو کہتی کہ خدا جانے تمہارے والدین مجھے قبول بھی کریں گے یا نہیں۔ عثمان اسے یقین دلاتا کہ تم میں کوئی کمی نہیں کہ میرے والدین تمہیں قبول نہ کریں۔ وقت پروانے کی طرح اڑتا رہا۔ ایک دن عثمان پریشان تھا۔ وہ کشمائلہ کو سب کچھ بتا دینا چاہتا تھا۔ آخرکار عثمان نے کہا: ''کشمائلہ میرے والدین میرا نکاح میری کزن سے کر رہے ہیں اور یہ نکاح اگلے ہفتے ہو رہا ہے۔ میں شرمندہ ہوں کہ تمہارے خوابوں کی تعبیر نہیں بن سکا۔ ہو سکے تو مجھے معاف کر دینا''۔ عثمان یہ کہہ کر وہاں سے واپس چلا گیا۔ وقت گزر چکا تھا۔ سب کچھ ہاتھ سے نکل چکا تھا مگر وہ ابھی تک زندہ کیوں تھی سوچتے سوچتے اس کا دماغ تھک گیا کیا وہ غریب والدین کی بیٹی تھی اس لئے وہ اس کو ٹھکرا کر چلا گیا۔ کیا مرد ذات اتنی خودغرض ہوتی ہے کیا ان کے سینوں میں دل نہیں ہوتے اور اگر ہوتے ہیں تو ان میں درد کیوں نہیں ہوتا؟ کشمائلہ اب بی اے کر چکی تھی۔ اس نے نوکری کرنے کا ارادہ کر لیا۔ وہ والدین کا ہاتھ بٹانا چاہتی تھی۔ اب وہ کافی حد تک سنبھل چکی تھی۔ اس نوکری نے اس کی زندگی کو کافی حد تک بدل دیا لیکن جب تنہا ہوتی تو اکثر اداس ہو جاتی۔ والدین اب کشمائلہ کی شادی کرنا چاہتے تھے۔ آخرکار شادی ہو گئی۔ کشمائلہ کی سسرال اچھی تھی۔ روپے پیسے کی ریل پیل تو نہ تھی' مگر ایک متوسط گھرانہ تھا دو بچے بھی ہو گئے۔ کشمائلہ کا خاوند اس کا بہت خیال رکھتا وہ اب بہت خوش رہنے لگی تھی لیکن پھر بھی دل کے کسی گوشے سے عثمان کی یاد آتی تو اداس ہو جاتی۔ آج جب بیکری سے باہر نکلی تو اچانک عثمان پر نظر پڑی لیکن وہ اکیلا کیوں تھا۔؟ اس کے بیوی بچے ساتھ کیوں نہ تھے؟ وہ ایک بار عثمان سے پوچھنا چاہتی تھی کہ اس نے مجھے کس بات کی سزا دی۔ کیا غریب ہونا ہی سب سے بڑا قصور تھا میرا؟ کاش وہ یہاں آ کر دیکھ سکتا کہ میں کتنی خوشحال ہوں۔ کشمائلہ کی یہ دعا قبول ہوئی۔ ایک دن اسے عثمان نظر آ گیا جو کھلونوں کی دکان کی طرف جا رہا تھا۔ کشمائلہ نے بھی اتفاق سے اسی دوکان سے بچوں کے لئے کھلونے لینے تھے۔ عثمان کشمائلہ کو نہ پہچان سکا لیکن کشمائلہ اسے پہچان چکی تھی۔

جب کشمائلہ کا غصہ ٹھنڈا ہوا تو عثمان نے کہا کشمائلہ مجھے معاف کر دو۔ میں نے تمہارا دل دکھایا ہے۔ میری بیوی مر چکی ہے۔ شادی کے دوسرے سال ہی فوت ہو گئی تھی۔ میری ایک بچی ہے اور اس کے لئے کھلونے لے کر جا رہا ہوں۔ لیکن کشمائلہ وہاں پر موجود نہ تھی۔ وہ صرف اتنا سن سکی کہ اس کی بیوی مر چکی ہے۔ عثمان ڈھونڈتا رہ گیا لیکن کشمائلہ اسے کہیں نظر نہ آئی کیونکہ وہ جلد از جلد اپنی خوشیوں کی طرف واپس لوٹ جانا چاہتی تھی۔

☆☆☆

انفلوئنزہ - ایک خطرناک مرض

تحریر: حکیم عبدالوحید

انفلوئنزا عربی زبان کے دو حروف سے مل کر بنا ہے۔ انف یعنی ناک اور عنزہ بھیڑ اندازہ لگایا گیا ہے کہ تمام جانوروں میں بھیڑ ایک ایسا جانور ہے جس کی ناک ہمیشہ بہتی رہتی ہے چنانچہ اسی نسبت سے انف عنزہ سے انفلوئنزا نام رکھ دیا گیا۔ یہ ایک متعدی مرض ہے۔ جس کی تمام علامات ناک سے ہی شروع ہوتی ہیں۔ ناک سے آبی رطوبت کا جاری ہونا' یا چھینکوں کا آنا' سر کا بھاری محسوس ہونا' آنکھوں میں درد اور رطوبت کا بہنا وغیرہ وغیرہ۔ اگر علاج میں بے احتیاطی ہو جائے تو ورم ناک کی جھلی سے آگے بڑھ کر گلے تک پہنچ جاتا ہے اور کھانسی بھی شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات نمونیہ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ یہ مرض موسم سرما میں عام ہوتا ہے۔ خصوصاً شیر خوار بچوں کو تو زکام کے باعث نمونیہ تک ہونے کا خطرہ ہوتا ہے لہٰذا اس کے علاج میں غفلت کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

عام علامات

نزلہ' زکام کی معیاد 5 یوم سے 10 یوم تک ہے بعد ازاں خود بخود رفع ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں ناک خشک و گرم اور ناک کی پچھلی جانب خراش اور ورم سا محسوس ہوتا ہے۔ ناک کی بلغمی جھلی خشک اور سرخ معلوم ہوتی ہے۔ خفیف سا بخار اور اعضاء میں درد رہتا ہے اگر زکام خفیف ہو تو بخار نہیں ہوتا اور ناک بند ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد خراش دار پتلی رطوبت ناک سے جاری ہو جاتی ہے۔ جس سے نتھنے سرخ ہو جاتے ہیں' آنکھوں سے بھی پانی بہنے لگتا ہے' چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ ایک دو روز کے بعد ریزش مکدر اور گاڑھی ہو جاتی ہے اور زردی مائل رنگ کی ہو جاتی ہے بعض اوقات یہ حالت دو ہفتہ تک طوالت اختیار کر جاتی ہے۔

مندرجہ بالا حالت کو تو زکام کہتے ہیں مگر دوسری حالت وہ ہے جس کو نزلہ کہتے ہیں۔ اس میں رطوبت غلیظ ناک کی پچھلی طرف سے حلق کی جانب گرتی ہے اور متواتر گرتی رہتی ہے۔ جب ناک کی پچھلی جانب سوزش اور ورم ہو اور رطوبت بھی حلق میں گرے تو اسے نزلہ کہتے ہیں۔

حفظ ماتقدم

زکام سے بچنے کے لئے ہر موسم میں ہمیشہ سرد پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔ اس عمل سے جلد اور اعصاب میں قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ نیز روزانہ ورزش کی عادت بھی نزلہ اور زکام سے بچاؤ کی بہترین تدبیر ہے۔ تازہ ہوا میں چہل قدمی اور زیادہ دیر کھلی فضا میں رہنا زکام سے بچنے کے قدرتی طریقے ہیں۔ ہمیشہ ناک کے راستے سانس لینا زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔

علاج

نزلہ خواہ حار ہو یا بارد ابتداء میں فوراً بند نہیں

کرنا چاہیے۔ کسی غلط دوائی کی وجہ سے بند ہو جائے تو اس کو جاری کرنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے چنانچہ اس مقصد کے لئے یہ بھپارہ دیتے ہیں۔

بابونہ۔ اکلیل الملک۔ تخم خطمی۔ تخم خبازی سب ایک ایک تولہ لے کر پانی میں جوش دے کر بھپارہ لیں یا مندرجہ ذیل جوشاندہ کا استعمال کریں۔ گل بنفشہ 5 ماشہ۔ دانہ عناب 5 عدد۔ سپستان 9 دانے۔ ملیٹھی 5 ماشہ۔ تخم خبازی 5 ماشہ۔ بہدانہ 5 ماشہ آدھا کلو پانی میں تمام ادویہ صاف کر کے بھگولیں اور پھر آگ پر جوش دیں۔ پانی نصف رہنے پر حسب ضرورت چینی ملا کر پئیں اور معدہ کی صفائی کے لئے اطریفل ملین یا اطریفل زمانی رات کو ضرور استعمال کریں۔

سرد پانی ٹھنڈی ہوا، برف کے استعمال سے پرہیز کریں، سر کو گرم رکھیں۔ نزلے کی حالت میں دن کے وقت کھانا کھانے کے بعد سونا درست نہیں ہے۔

ہچکیاں کیوں آتی ہیں؟

تحریر: حکیم عبدالوحید

ہچکیاں سب کو آتی ہیں۔ آپ کو بھی آتی ہوں گی۔ مسلسل ہچکیاں آتی رہیں تو بہت الجھن محسوس ہوتی ہے بعض لوگ انہیں روکنے کے لئے بہت سے ٹوٹکے آزماتے ہیں۔ ان میں سے کوئی کارگر ہوتے ہیں اور کوئی اپنا اثر نہیں دکھاتے۔ ان ٹوٹکوں میں جس شخص کو ہچکی آ رہی ہو اسے اچانک جھٹکا دینا' پیٹھ پر کوئی ٹھنڈی چیز رکھنا' یہاں تک کہ الٹے گلاس (پیتل یا تانبے کے گلاسوں میں پیندا ہوتا ہے جس میں پانی بھرا جا سکتا ہے) میں پانی بھر کر گلاس کے غلط رخ سے پانی پینا' یہ سب طریقے آزمائے جاتے ہیں۔ مشہور یہ ہے کہ جس شخص کو مسلسل ہچکی آ رہی ہو اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اسے کوئی چاہنے والا یاد کر رہا ہے۔ ممکن ہے ایسا ہو لیکن یہ خیال ابھی سائنس کے ذریعہ سچ ثابت نہیں ہوا۔۔ ویسے کیا آپ جانتے ہیں کہ ہچکیاں آتی کیوں ہیں؟ ہوتا یہ ہے کہ جب ہم گرما گرم کھانا کھاتے ہیں تو غذائی نالی اور معدے کی گزرگاہ میں کچھ جلن ہوتی ہے اور پیٹ میں گیس جمع ہو جاتی ہے۔ یہ گیس حجاب حاجز یا ڈایا فرائم (Diaphragm) کو دباتی ہے۔ حجاب حاجز وہ جھلی ہوتی ہے جو پیٹ کو سینے سے الگ کرتی ہے۔ گیس کے دباؤ سے چونکہ یہ جھلی تن جاتی ہے اس لئے ہوا پوری طرح پھیپھڑے میں نہیں جا پاتی اور جھلی کے قریب آ کر رک جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ہم اپنے پیٹ میں دھکے سے محسوس کرتے ہیں اور اسی دھکے کھانے والے احساس کو ہچکی کہتے ہیں۔ اس طرح ہچکیاں دراصل ہمیں یہ بتاتی ہیں کہ ہمارا جسم پیٹ میں موجود گرم کھانے یا گیس سے نجات حاصل کرنے کے لئے ہاتھ پاؤں مار رہا ہے۔

☆☆☆☆☆

سال علامہ محمد اقبالؒ 2002ء

حکومت پاکستان نے سال رواں کو سال علامہ محمد اقبالؒ کے طور پر منانے کا فیصلہ کیا ہے اس موقع پر ہفت روزہ ''پاک جمہوریت'' کا خاص نمبر نومبر 2002ء میں شائع کیا جا رہا ہے۔ ہماری کوشش ہے کہ جریدہ کو خصوصی مضامین سے مزین کیا جائے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اپنی نگارشات 30 ستمبر 2002ء تک بھجوا دیں۔ (شکریہ)

ادارہ
''پاک جمہوریت'' لاہور

گز) میڑیاں بنا کر ایک فٹ (ڈیڑھ گز) کے فاصلے پر پودے لگانے چاہئیں۔

آبپاشی

پودے تبدیل کرنے سے پہلے کھیت میں پانی چھوڑنا چاہیے۔ دوسری آبپاشی تین چار دن بعد اور بعد میں ہر پندرہ روز کے وقفے سے پانی دیتے رہنا چاہیے۔

کھادوں کا استعمال

پہلی دفعہ کھیت تیار کرتے وقت اپنے علاقے کے لحاظ سے گوبر کی گلی سڑی کھاد، سپر فاسفیٹ، امونیم سلفیٹ ڈالی جاتی ہے۔

() جب پودوں کو پھل لگنا شروع ہوں تو دو تین دفعہ امونیم سلفیٹ یا یوریا ڈال کر پودوں کو مٹی چڑھا دینی چاہیے اور فوراً بعد آبپاشی کر دینی چاہیے۔

چنائی

سرخ مرچ کی چنائی جولائی، اگست میں شروع ہو جاتی ہے اور دسمبر تک جاری رہتی ہے۔ پکی ہوئی سرخ مرچوں کو توڑ کر فرش پر ترپال پر یا چھت پر دھوپ میں ڈال کر بالکل خشک کر لینا چاہیے۔ خشک کی ہوئی مرچیں ذخیرہ کرنے سے بیماری اور کیڑا نہیں لگتا۔

ترکیب اچار

تحریر: تسنیم کوثر

اچار شلجم

اجزاء:

شلجم	پانچ سیر
سرخ مرچ	آدھ پاؤ
رائی	ایک چھٹانک
نمک	آدھ پاؤ

ترکیب تیاری

شلجموں کو چھیل کر گول گول ٹکڑے کر لیں پھر ان کو ہلکا سا جوش دے کر کسی صاف کپڑے یا چنگیر میں پھیلا دیں تاکہ وہ ذرا خشک ہو جائیں پھر تمام مصالحہ کوٹ کر ان میں ملا دیں اور مرتبان جار میں بھر دیں پھر ان میں اس قدر پانی ڈالیں کہ شلجم کے قتلے بالکل ڈوب جائیں۔ اس کا منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں۔ تین چار روز بعد یہ اچار کھانے کے قابل ہو جائے گا اور اگر کچھ عرصہ بعد پانی کم ہو جائے تو اور پانی بھی ڈالا جا سکتا ہے۔

گاجر کا اچار

سردی کے موسم میں گاجریں ہمارے ملک میں بہت عمدہ اور سستی ہیں اس لئے ایک بوتل اچار ختم ہونے سے پہلے ہی دوسری بوتل تیار کر لی جائے تو یہ مزے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھرپور سلاد کا کام بھی دے سکتا ہے۔ اس کے لئے عمدہ اور سرخ رنگ کی گاجریں لیں۔

اجزاء:

گاجریں	ایک سیر
نمک	ڈیڑھ چھٹانک
رائی	ایک چھٹانک

سرخ مرچ	حسبِ ضرورت
لہسن	حسبِ ضرورت
سرسوں کا تیل	آدھا پاؤ
سرکہ	آدھی پیالی

ترکیب تیاری:

گاجروں کو دھو کر چھیل لیں۔ ان کو اُبال لیں۔ پھر گاجروں کو دھوپ میں خشک کرلیں۔ جب گاجریں خشک ہو جائیں تو ان میں نمک، رائی، لہسن، مرچ وغیرہ موٹا موٹا پیس کر ہنڈیا میں ڈال دیں۔ اوپر سے سرسوں کا تیل ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اور ہر روز ہلا دیا کریں۔ تین چار روز کے بعد اچار کھٹا ہو جائے گا۔ جب گاجریں گل جائیں تو آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ بہترین گاجر کا اچار تیار ہے۔

مولی کا اچار

اجزاء:

مولیاں	جو پانچ سیر پانی میں ڈوب جائیں
سرخ مرچ	آدھی چھٹانک
رائی	ایک چھٹانک
سرکہ	ایک بوتل

ترکیب:

مولیوں کو خوب اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں۔ ان کو چھیل کر گول گول کاٹ کر پانچ سیر پانی میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ خیال رکھیں کہ لگنے نہ پائیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر برتن میں اسی پانی سمیت محفوظ کرلیں اور اس میں ایک بوتل سرکہ ڈال دیں اور ساتھ ہی رائی نمک اور مرچیں ملا کر دھوپ میں رکھیں، دو ہفتے میں مولی کا اچار تیار ہو جائے گا اور کبھی خراب نہ ہوگا۔

کھیرے کا اچار

اجزاء:

کھیرے	دو سیر
پانی	پانچ سیر
نمک	ڈیڑھ سیر
سرکہ	حسب ضرورت

ترکیب:

پانچ سیر پانی میں ایک سیر نمک ڈال کر محلول تیار کریں۔ کھیروں کو چار سے پانچ ہفتہ تک اس میں پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد 100 سے 112 فارن ہیٹ گرم پانی میں نصف گھنٹہ کے لئے رکھیں تاکہ اس میں سے نمک نکل جائے پھر نل کے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ تیار شدہ پھل کو 8 فیصد ترش سرکہ میں ڈال دیں اور مرتبان میں بھر لیں اس ترکیب سے تیار کیا ہوا اچار بڑا ہی لذیذ ہوتا ہے۔

☆☆☆

آلو اور اس کا استعمال

تحریر: تسنیم کوثر

آلو تمام موسموں میں بازار میں دستیاب ہوتا ہے اور یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی سبزی ہے۔ آلو میں تقریباً تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

آلو جسم کو موٹا کرتا ہے۔ اس کی لاتعداد ڈشز تیار کی جاسکتی ہیں۔ آلو کے لئے کہا جاتا ہے کہ یہ سب سے پردھان سبزی ہے۔ باہر کے ممالک میں آلو کا پاؤڈر بھی ملتا ہے جہاں آلو کے بنے ہوئے فروزن چپس بھی ملتے ہیں جب آپ کو ضرورت ہو آپ مائیکروویو میں گرم کریں اور کھائیں اور ٹن میں بھی آلو ملتے ہیں۔

آیئے آلو کی کچھ ڈشز بنانے کی تراکیب آپ کو بتاتے ہیں۔

آلو کی بھجیا

آلو — آدھا کلو
ثابت سرخ مرچ — 10 عدد
نمک — 3/4 چائے کا چمچہ
سفیدہ زیرہ — 2 چائے کے چمچ
آئل — 1/4 کپ
سبز دھنیا — حسب ضرورت
سبز مرچ — 2 عدد

ترکیب

آلو چھیل کر گول گول کاٹ لیں کاٹنے سے پہلے دھو لیں۔ ثابت سرخ مرچ کو ہاتھ سے توڑ لیں۔

ایک دیگچی میں آئل ڈالیں اس میں سفید زیرہ ڈال کر تھوڑا براؤن کریں پھر اس میں کٹے ہوئے آلو اور نمک مرچ ڈال دیں پھر ہلکی آنچ کر کے ڈھکنا بند کر دیں۔ دم میں آلو گل جائیں گے۔ پھر ایک ڈش میں نکال کر سبز دھنیا اور سبز مرچ سے سجا کر پیش کریں۔

آلو کی ایک اور ڈش

1/2 کلو آلو چھوٹے سائز کے ابال کر چھیل لیں۔

ثابت لال مرچ ادھ کٹی ہوئی — 1 چائے کا چمچ
خشک دھنیا ادھ کٹا ہوا — 1 چائے کا چمچ
نمک پسا ہو — 3/4 چائے کا چمچ
سفید زیرہ — 1 چائے کا چمچ
توے پر تھوڑا براؤن کر لیں۔
آئل — حسب ضرورت
امچور۔ 1 چائے کا چمچ (اگر آپ کو پسند ہو)
ہرا دھنیا 1/4 کپ کٹا ہوا۔
ہری مرچ 2 عدد کٹی ہوئی باریک۔
2 پیاز باریک کٹی ہوئی

ترکیب

کڑھائی میں آئل ڈالیں اس میں سفید زیرہ اور پیاز ڈالیں لیکن پیاز براؤن نہ ہو اس میں چھلے ہوئے چھوٹے ثابت آلو ڈال دیں ساتھ ہی مرچ، نمک، **سوکھا دھنیا** یہ تمام چیزیں ڈال دیں۔ اگر امچور ڈالنا چاہیں تو ڈال لیں پھر ان تمام چیزوں کو ملا لیں۔ آلو تو پہلے سے گلے ہوئے ہیں مکس کرنے کے بعد کٹا ہوا دھنیا اور مرچ شامل کر لیں دیکھنے میں خوبصورت اور کھانے میں مزیدار ڈش تیار ہے۔ اگر آپ چائے کے ساتھ کھانا چاہتے ہیں تو مرچ کم ڈالیں۔

آلو کے کٹلس

آلو — 1 کلو۔ ابال کر چھیل لیں۔
نمک — 1 چائے کا چمچ۔
مرچ — 1 چائے کا چمچ
زیرہ — 1 چائے کا چمچ۔
ہری مرچ — 4 عدد باریک کاٹ لیں۔
دھنیا — 1/4 کپ باریک کٹا ہوا۔
پیاز — 2 عدد درمیانہ سائز کی باریک کاٹ لیں۔
انڈے — 2 عدد۔ سفیدی علیحدہ کر کے پھینٹ لیں۔

ترکیب

ابلے ہوئے آلو چھیل کر مسل لیں۔ اس میں نمک، مرچ، دھنیا، زیرہ، پیاز شامل کر لیں اور خوب اچھی طرح ہاتھوں سے مکس کر لیں۔ پھر برابر برابر سائز کے گولے بنا لیں یا ان کی گول یا تکونی ٹکیاں بنا لیں۔ تھوڑا سا آئل ڈال کر یہ ٹکیاں انڈے کی سفیدی میں ڈبو کر توے یا نان سٹک فرائنگ پین میں تل لیں مگر خیال رہے کہ سفیدی بہت زیادہ نہ لگے ورنہ کٹلس دیکھنے میں اچھے نہیں لگیں گے۔ اسی ترکیب کے مطابق ابلے ہوئے انڈے، ابلی ہوئی سبزیاں یا ابلا ہوا چکن شامل کر کے کٹلس بنائے جا سکتے ہیں۔

آلو کا رائتہ

آلو — 1 پاؤ اُبال کر باریک کاٹ لیں۔

دہی آدھا کلو
چینی 1 کھانے کا چمچ

نمک، مرچ، سفید زیرہ توے پر بھنا ہوا۔
ایک پیاز درمیانہ سائز باریک کاٹ لیں۔
پودینے کے چند پتے، دھنیے کے چند پتے۔
ہری مرچ 2 عدد باریک کاٹ لیں۔

دہی کو خوب پھینٹ لیں۔ اس میں کٹے ہوئے آلو، دھنیا، پیاز، نمک، مرچ، ہری مرچ کٹی ہوئی مکس کر لیں۔ 1 کھانے کا چمچ چینی ملا دیں۔ مزے دار رائتہ تیار ہے۔ کھانے کے ساتھ پیش کریں۔

آلو کے پکوڑے

آلو آدھا کلو۔ چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
بیسن 1 پاؤ۔
آئل 2 کپ
نمک، مرچ، سفید زیرہ حسب ضرورت

بیسن میں نمک، مرچ، سفید زیرہ ملا کر اس میں کچھ آلو کے گول کٹے ہوئے ٹکڑے ڈال دیں۔

فرائنگ پین میں گرم ہونے پر آلو بیسن سے لپٹے ہوئے ڈال کر براؤن ہونے پر اتار لیں اور پلیٹ میں ڈالنے سے پہلے پلیٹ میں اخبار یا ٹشو پیپر بچھا دیں۔ مزے دار آلو کے پکوڑے تیار ہیں۔

آلو کی ٹکیاں

آلو آدھا کلو۔ ابال کر چھیل لیں۔
ہرا دھنیا کٹا ہوا۔ 1/4 کپ
ہری مرچ 4 یا 6 عدد باریک کاٹ لیں
لال مرچ پسی ہوئی 1/2 چائے کا چمچ
پیاز ایک عدد درمیانہ سائز باریک کٹی ہوئی
نمک ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
اجوائن 1/4 چائے کا چمچ
سوکھا دھنیا 1 چائے کا چمچ پسا ہوا۔

تلنے کے لئے

گھی یا تیل	2 کپ
بیسن	1 کپ
نمک	1/4 چائے کا چمچ
سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
مرچ پسی ہوئی	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

آلو ابال کر اور چھیل کر ہاتھ سے ادھ کٹے کر لیں یعنی بہت باریک نہیں کیونکہ وہ لیس دار ہو جاتے ہیں۔ پھر آلو میں نمک، مرچ، سفید زیرہ، اجوائن، سوکھا دھنیا، ہرا دھنیا، ہری مرچ تمام چیزیں پیاز بھی شامل کر کے مکس کر لیں پھر اس کی گول گول ٹکیاں بنا لیں اپنی پسند سے موٹی، چھوٹی یا بڑی بنا کر ایک ٹرے میں رکھ لیں۔

پھر کڑاہی میں گھی یا تیل ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں جب تک تیل گرم ہو جائے اتنے میں بیسن کو پانی میں ملا کر اس میں نمک، مرچ، سفید زیرہ ملا کر رکھ دیں نہ تو وہ بہت گاڑھا ہو کہ بہت موٹی تہہ ٹکیہ پر چڑھ جائے اور نہ ہی بہت پتلا ہو کہ آلو کو نرم کر دے لیں درمیانہ ہو۔ پھر آلو کی بنی ہوئی ٹکیہ کو اس بیسن میں ڈبو کر فرائی کریں، آگ درمیانی رکھیں۔ براؤن کر کے کفگیر سے یوں اٹھائیں کہ سارا تیل نچڑ جائے۔ پھر ڈش میں ٹشو یا اخبار بچھا کر نکال لیں اور چائے یا کھانے میں پیش کریں۔ اس کے ساتھ سبز دھنیے، پودینے کی چٹنی یا کیچپ پیش کریں۔

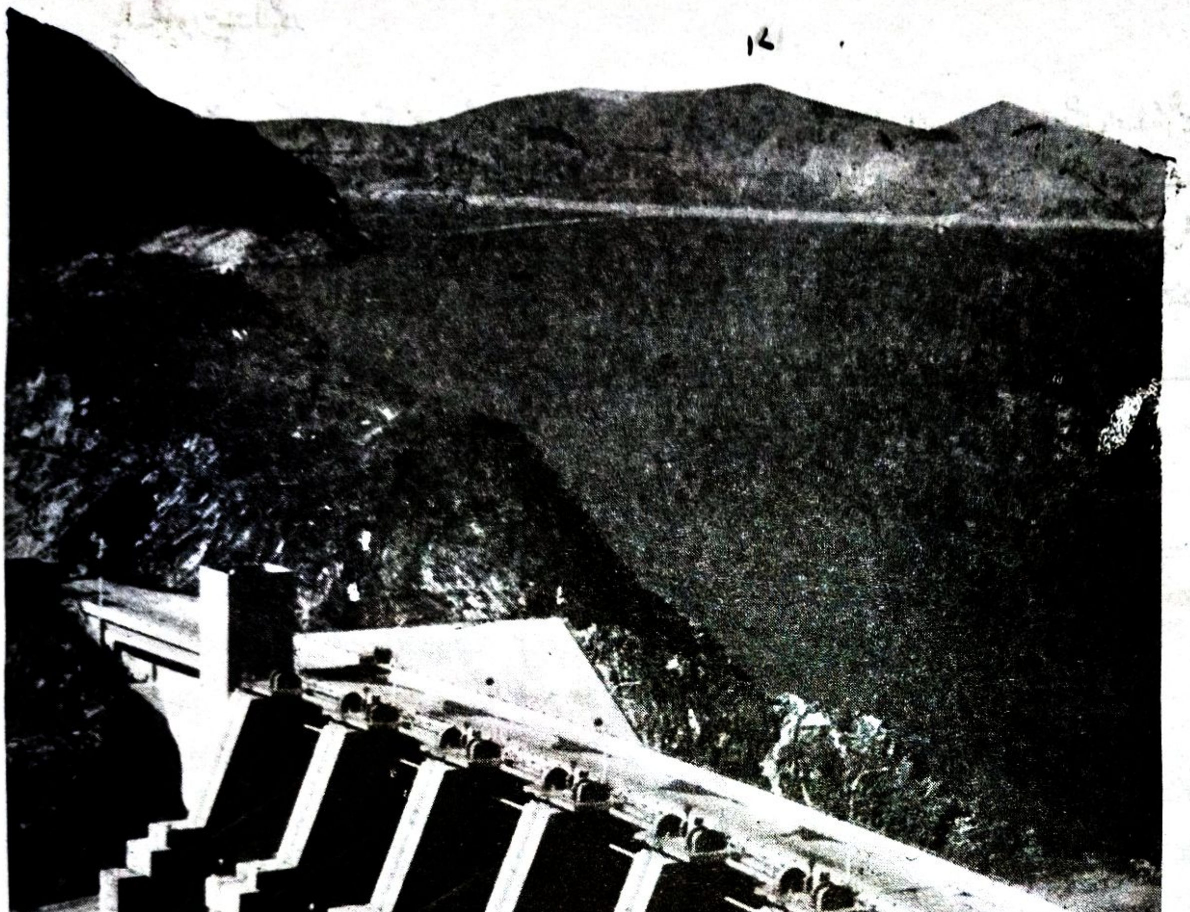
☆☆☆☆☆

دوستی کے قابل

تحریر: مادری خان

☆ دوسروں کے عیب چھپانے والا۔
☆ احسان کر کے بھول جانے والا۔
☆ معذرت کو قبول کرنے والا۔
☆ عقل و حکمت کی باتیں سکھاتا ہو۔
☆ وہ نیک شخص جس کے دل میں دنیا کی رغبت نہ ہو۔
☆ جو مالداروں کے دروازوں کے چکر نہ کاٹتا ہو۔
☆ جو بے غرض اور محض اللہ کے واسطے دوستی رکھتا ہو۔
☆ جو کبھی جھوٹ نہ بولتا ہو اور ماں باپ کا فرمانبردار ہو۔

☆☆☆



اے۔ڈی۔بی

اور

ورلڈ بنک

کے اشتراک

سے DERA

پروگرام کا آغاز

تحریر: محمد ضیاء آفتاب

اے۔ڈی۔بی اور ورلڈ بینک نے اشتراک عمل سے ایک ملک گیر منصوبہ ترتیب دیا ہے جس کے تحت خشک سالی سے متاثرہ افراد اور علاقوں کی مدد کی جائے گی۔

پاکستان کے کچھ علاقے پچھلے 5 برس سے ایک طویل خشک سالی کا شکار ہیں جس کی وجہ سے جانوروں کی بہت زیادہ اموات ہوئی ہیں۔ زراعت اور پھلوں کی پیداوار میں کمی واقع ہوئی ہے اور بارانی زرعی پیداوار کو بھی بہت نقصان پہنچا ہے۔ اس کی وجہ سے ملک کو بہت زیادہ اقتصادی اور مالی نقصان ہوا ہے۔اس منصوبے کا دائرۂ کار پورا ملک ہو گا جبکہ منصوبے کے فنڈز کی تقسیم کا فارمولا صدر پاکستان جناب پرویز مشرف نے خود بنایا ہے۔ سندھ اور بلوچستان 30 فیصد جبکہ پنجاب اور سرحد بالترتیب 25 اور 15 فیصد فنڈز حاصل کریں گے۔

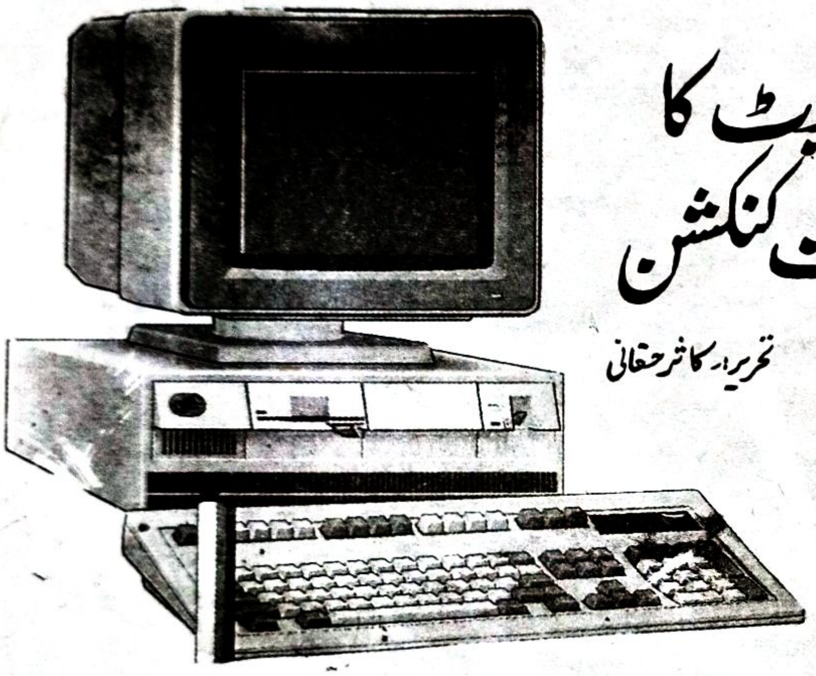
لاڑکانہ میں اس منصوبہ کے انچارج ڈی۔سی۔او ہاشم لغاری ہیں۔ ڈی سی اوز کے مطابق لاڑکانہ میں چھوٹے چھوٹے ڈیم تعمیر کرنے کا منصوبہ بنایا جا رہا ہے کیونکہ ہزاروں ایکڑ زمین پانی نہ ملنے کی وجہ سے بنجرپن کا شکار ہو رہی ہے اور لوگوں کو پینے کے پانی اور روزانہ استعمال کے لئے پانی نہ ہونے کی وجہ سے ہجرت کرنا پڑ رہی ہے۔ اگر تمام نہروں کے ساتھ کاشتکاری کے قابل زمین کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں اندازہ ہوگا کہ صرف پچھلے سیزن میں زراعت کے شعبے میں ہمارا کتنا نقصان ہوا ہے۔ زرعی زمین کے نقصان کے علاوہ لاڑکانہ کی حدود میں واقع کاشت کے قابل پہاڑی علاقوں کو بھی شدید نقصان کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ہر مسئلہ اس بات کا متقاضی ہے کہ ایسے مضبوط اور طویل منصوبہ بندی والے اقدامات کئے جائیں جن سے لوگ مستقل طور پر مستفید ہو سکیں۔ ان مقاصد کے حصول کے لئے نومنتخب نمائندوں کو اعتماد میں لیا جانا از حد ضروری ہے تاکہ ان کی شمولیت سے خشک سالی سے متاثرہ علاقوں کو قلیل مدتی اور طویل مدتی منصوبوں سے بتدریج ترقی کی راہ پر ڈالا جاسکے۔

ڈونرز ایجنسیوں نے (DERA) پروگرام کے تحت ابتدائی طور پر 20 ملین روپے کی لاگت سے 5 کلومیٹر سڑک کی تعمیر کی منظوری بھی دی ہے اور اس میں حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ انہوں نے سڑک کی لمبائی پر کوئی پابندی عائد نہیں کی۔ یہ سڑک لاڑکانہ اور دادو کی ضلعی حکومتوں کو یہ موقع فراہم کرے گی کہ وہ مل بیٹھ کر سڑک کی تعمیر کا ایک ایسا منصوبہ تیار کریں جس سے نہ صرف ان دونوں اضلاع کا آپس میں رابطہ ہو جائے۔ بلکہ یہ انڈس ہائی وے سے بھی منسلک ہو جائیں۔ اس سے نہ صرف اس پسماندہ علاقے میں ایک انقلابی تبدیلی آئے گی بلکہ سیاحت کا ایک نیا باب بھی کھلے گا۔ ضلعی حکومتوں کے پاس بہترین موقع ہے کہ وہ ملٹی ڈی بی اور ورلڈ بینک کے زیر اہتمام DERA پروگرام کے فنڈز کو مثبت طریقے سے استعمال کر کے علاقے میں انقلابی تبدیلیاں لائیں، جہاں سڑک، پینے کے پانی کی سہولتیں اور ڈیم تعمیر کئے جا رہے ہیں۔ وہاں لوگوں کو تعلیم دینے کے لئے سکول بھی کھولے جائیں تاکہ تعلیم کی شرح میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہو۔

☆☆☆☆☆

انٹرنیٹ کا مفت کنکشن

تحریر: کاشر حقانی



جوں جوں وقت گزرتا جا رہا ہے انٹرنیٹ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے، انٹرنیٹ کے پھیلاؤ میں حکومتِ پاکستان کی دلچسپی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس نے صرف سات ماہ کے قلیل عرصے میں انٹرنیٹ کی سہولت 80 شہروں سے بڑھا کر 715 شہروں تک پہنچادی ہے۔

دنیا کے کئی ممالک میں بہت سے ادارے اور تنظیمیں عوام الناس کو انٹرنیٹ کی مفت سہولت مہیا کر رہی ہیں۔ یہ انتہائی خوشی کی بات ہے کہ اب پاکستان میں بھی ایک ادارے سائبر نیٹ نے پاکستانی عوام کو انٹرنیٹ مفت استعمال کرنے کی سہولت مہیا کر دی ہے۔ ابھی ایک مرتبہ سائبر نیٹ سے منسلک (Connect) ہونے کے بعد آپ صرف نصف گھنٹہ ہی مفت انٹرنیٹ استعمال کر سکتے ہیں، امید ہے کہ کچھ عرصے بعد اس وقت میں مزید اضافہ کر دیا جائے گا اور ان کی پیروی میں کچھ اور ادارے بھی عوام کو مفت انٹرنیٹ کی سہولت مہیا کرنے لگیں گے۔

اپنے قارئین کی سہولت کے پیشِ نظر ہم یہاں سائبر لنک سے منسلک ہونے کا طریقہ بیان کر رہے ہیں۔

سائبر لنک کا فون نمبر: 13111311

(User Name :)

استعمال کنندہ کا نام: guest

خفیہ نام: guest (Pass Word :)

اگر آپ ونڈوز 2000ء (ونڈوز 95,98 میں بھی اس سے ملتا جلتا طریقہ ہی ہے) استعمال کر رہے ہوں تو آپ کمپیوٹر چلائیں ON کریں، جب ونڈو چل جائے Load ہو جائے تو آپ کمپیوٹر سکرین پر دکھائی دینے والے الفاظ "My Computer" پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔ کھلنے والی نئی ونڈو میں "Control Panel" کے الفاظ والے آئی کون پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں یا بائیں جانب لکھے درج ذیل الفاظ پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

"Network and Dial-up Connections" کنٹرول پینل کے الفاظ پر کلک کرنے کی صورت میں آپ کو انہیں الفاظ والے آئی کون پر ماؤس رکھ کر کلک کرنا ہوگا۔

1۔ نئی کھلنے والی ونڈو میں آپ کو درج ذیل الفاظ والے آئی کون پر ماؤس رکھ کر کلک کرنا ہوگا۔

"Make a new Connection"

2۔ "Welcome to the Network Connection Wizard" کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

3۔ "Network Connection Type" کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو میں "Dial-up to the internet" کے الفاظ پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں پھر ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

4۔ نئی کھلنے والی ونڈو میں آپ درج ذیل الفاظ پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

"I want to set up my internet connection manually or I want to connect through a local area Network (Lan)"

بعدازاں آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

5۔ "Setting up your internet connection" کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو میں "I cannot through a phone line and a modem" کے الفاظ پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں پھر ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

6۔ Step 1 of 3 کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو میں "Area code" کا خانہ خالی چھوڑ دیں، ٹیلی فون نمبر کے خانے میں 1311131 لکھ دیں۔ Country/region کے خانے کو نہ چھیڑیں۔ Use area code and dialing rules کا خانہ خالی چھوڑ دیں یہاں اگر کوئی نشان لگا دکھائی دے تو ماؤس کا پوائنٹر اس خانے میں رکھ کر کلک کر دیں، اگر خانہ خالی ہو تو اسے نہ چھیڑیں۔ بعدازاں آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

7۔ Step 2 of 3 کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو میں User Name کے سامنے والے خانے میں guest لکھ دیں اور Password کے بالمقابل خانے میں بھی guest لکھ دیں۔ یہاں کے الفاظ لکھے دکھائی نہیں دیں گے بلکہ ستارے (**************) لکھے ہوئے دکھائی دیں گے۔ اب آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

8۔ Step 3 of 3 کے عنوان سے کھلنے والی ونڈو میں Connection Name کے سامنے والے خانے میں Cyber Net لکھ دیں پھر آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Next پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

9۔ "Setup your Internet Mail Account" کے عنوان سے ایک نئی ونڈو ظاہر ہوگی، آپ یہاں لفظ No پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

10۔ "Completing the internet connection Wizard" کے عنوان سے ایک نئی ونڈو ظاہر ہوگی، جہاں good کا نشان/لگا دکھائی دے گا، آپ اس پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں اور خانہ خالی کر لیں پھر آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Finish پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں۔

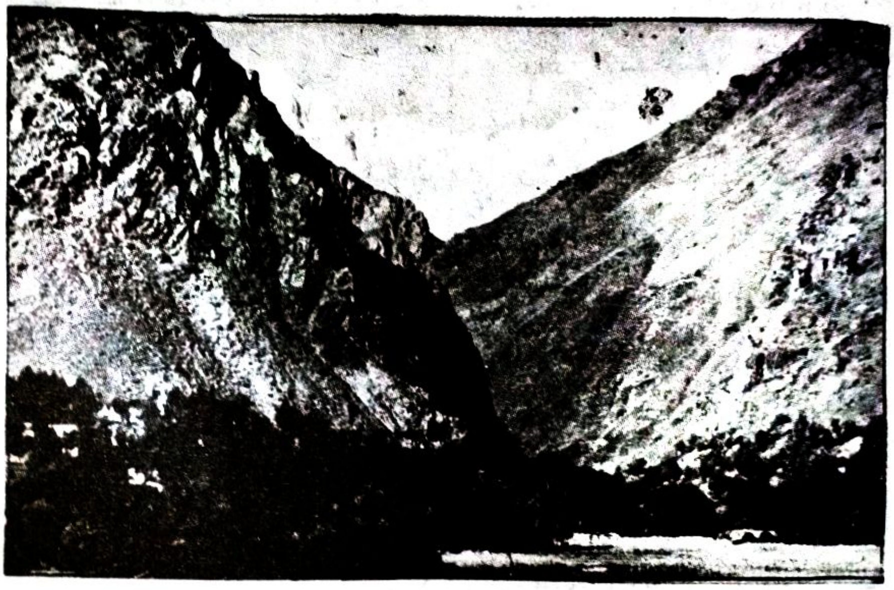
11۔ اب آپ کو اپنی کمپیوٹر سکرین پر "Make a new connection" والی ونڈو دکھائی دینے لگے گی اور یہاں آپ کو ایک نیا آئی کون "Cyber Net" کے عنوان سے لکھا دکھائی دے گا، آپ "Cyber Net" کے الفاظ پر ماؤس رکھ کر ماؤس کا دایاں بٹن دبائیں، ایک مینو ظاہر ہوگا، اس مینو کے الفاظ "Create Shortcut" پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں، ایک چھوٹی ونڈو مزید ظاہر ہوگی، جہاں لکھا ہوگا۔

Windows cannot create a shortcut here. Do you want the shortcut to be placed on the desktop instead?

آپ اس ونڈو کے نیچے دکھائی دینے والے لفظ Yes پر ماؤس رکھ کر کلک کر دیں اور اب سکرین پر دکھائی دینے والی ونڈو کو Alt+F+C کی Keys دبا کر بند کر دیں۔ اب یہ Icon آپ کو کمپیوٹر کے Desktop پر بھی دکھائی دینے لگے گا۔

اب آپ انٹرنیٹ کا سافٹ ویئر چلائیں (Run) اور Cyber Net سے منسلک (Connect) ہو کر مفت انٹرنیٹ استعمال کریں۔

☆☆☆☆☆



شمالی پاکستان کے سلسلہ ہائے کوہ

شمالی پاکستان کے سلسلہ ہائے کوہ

اقوام متحدہ نے سال 2002ء کو پہاڑوں کا عالمی سال قرار دیا ہے۔ جس کا مقصد پہاڑوں کے فطری مناظر کے تحفظ اور پہاڑی خطوں میں پائیدار ترقی کو فروغ دے کر پہاڑی اور میدانی خطوں کے باسیوں کو خوش حالی سے ہمکنار کرنا ہے۔ اس سال کی اہم سرگرمیوں میں زیادہ حصہ ان لوگوں کو دیا جا رہا ہے جو خود پہاڑوں کے مکین اور پہاڑی مسائل کو سمجھتے ہیں۔

پاک جمہوریت فیچر سروس

قراقرم

قراقرم کا پہاڑی سلسلہ شمال مشرق میں پاکستان، بھارت اور چین کی سرحد پر ہمالیہ اور پامیر کے پہاڑی سلسلوں سے الگ ہو کر مشرق سے مغرب اور جنوب مغرب کا رخ کرتا ہے۔ دنیا کی چند مشہور پہاڑی چوٹیاں قراقرم سلسلے میں واقع ہیں۔ ان میں کے ٹو سب سے زیادہ بلند ہے۔ اس کی بلندی 8.611 میٹر ہے۔ براڈ پیک 8,047 میٹر، ہیڈن پیک 8,068 میٹر، گشر بروم 8,035 میٹر اور راکاپوشی 7,895 میٹر بلندی پر واقع ہے۔ دنیا بھر سے مہم جو ان برف پوش چوٹیوں کو سر کرنے کے لئے پاکستان آتے ہیں۔ بابوسر، کاغان اور ناران کے پہاڑ بھی قراقرم کا حصہ ہیں۔

سلسلہ کوہ ہندوکش

ہندوکش کا پہاڑی سلسلہ شمال مشرق میں قراقرم سے جدا ہو کر مغرب اور جنوب مغرب کی

طرف بڑھتا ہے۔ ہندوکش پاکستان اور افغانستان کی سرحد کے ساتھ سفر کرتا ہوا افغانستان میں داخل ہوتا ہے اور قندوز تک جاتا ہے۔ اس پہاڑی سلسلے میں کئی اہم پہاڑی چوٹیاں پائی جاتی ہیں، دریائے کابل انہی پہاڑوں سے نکلتا ہے۔

ہندوکش کی بلند ترین چوٹی ترچ میر ہے جس کی بلندی 7,707 میٹر ہے۔ ہندوکش کی دیگر چوٹیوں میں نوشاق، استورونال، سراغراز، اورن زوم، شکاوار، لنگر زوم اور گند شال ہیں۔ ہندوکش کی شاخوں میں ہندوراج اور موشابار کے سلسلہ ہائے کوہ جنوب مشرق کی طرف سوات اور دیر کے اضلاع کو چترال اور غذر سے جدا کرتے ہیں۔ ہندوراج میں بونی زوم، غوچھار سور اور پال پیک اہم چوٹیاں ہیں جن کی بلندی 6,000 میٹر سے کم ہے۔ موشابار کے سلسلہ ہائے کوہ میں سب سے اہم چوٹی کا نام فلک سیر ہے جس کی بلندی 5,500 میٹر ہے۔ یہ وادی کالام پر سایہ فگن ہے۔

کوہِ سلیمان

یہ نسبتاً کم بلند پہاڑی سلسلہ معدنیات کی دولت سے مالا مال ہے۔ اس کی بلند ترین چوٹی تخت سلیمان 3,700 میٹر اونچی ہے۔ دریائے کرم اسی پہاڑی سلسلے سے آتا ہے۔ پشتو میں اسے تورغر بھی کہا جاتا ہے۔

کوہِ سفید

صوبہ سرحد کے جنوبی اضلاع میں کوہ سفید کا سلسلہ کوہ بھی پاکستان کے اہم پہاڑی سلسلوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کی بلند ترین چوٹی سپین غر کہلاتی ہے۔ اس کی بلندی 3,500 میٹر ہے۔

ان مشہور پہاڑی سلسلوں کے علاوہ خیبر، تیراہ، اورکزئی اور وزیرستان کی نسبتاً کم بلندی پر واقع پہاڑی سلسلے بھی پاکستان کے شمال میں واقع ہیں۔ یہ پہاڑ معدنیات، جنگلات اور جنگلی حیات کے لئے مشہور ہیں۔ پاکستان کے پہاڑی سلسلوں میں شفاف پانی کی کئی مشہور جھیلیں اور دریا بھی واقع ہیں۔

سندھ کے پہاڑ

جب پہاڑوں کا ذکر ہو تو خیال کی رو خود بخود ملک کے شمالی علاقوں کی طرف دوڑ جاتی ہے کیونکہ عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ پہاڑ یا تو شمالی علاقوں میں ہیں یا سرحد اور بلوچستان میں جبکہ سندھ اور پنجاب کو میدانی علاقہ تصور کیا جاتا ہے اور یہ بات سراسر غلط بھی نہیں ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ پنجاب اور سندھ کے دونوں خطے دریائے سندھ کے ساتھ بہہ کر آنے والی مٹی سے بنے ہیں۔ موجودہ پاکستان جغرافیائی طور پر وادیٔ سندھ کا جنوبی حصہ ہے۔ شمال سے جنوب تک سندھ کی تہذیب Indus Civilization نے اس وقت جنم لیا جب یورپ دورِ جہالت سے گزر رہا تھا اور کولمبس نے ابھی امریکا دریافت نہیں کیا تھا۔ سندھ کے پہاڑوں کا اگر جائزہ لیں تو تصویر کچھ یوں بنتی ہے کہ شمال سے جنوب کی طرف پھیلی ہوئی اس وادی کے مغرب میں مسلسل پہاڑ آتے ہیں، درمیان میں دریا بہتا ہے اور اس کے مشرق میں صحرائی مٹی ہے۔ دریا کے کنارے پنجاب میں مغرب کی طرف کوہ سلیمان کا پہاڑی سلسلہ ہے۔ سندھ میں دریا کے دائیں کنارے کیرتھر کا پہاڑی سلسلہ ہے جو کہ جنوب میں کئی دوسرے پہاڑی سلسلوں سے مل کر سمندر سے جا ملتا ہے۔

سندھ میں پانچ مختلف پہاڑی سلسلے ہیں۔ **کیرتھر** سندھ کے مغرب میں بلوچستان سے

فطری سرحد بنا کر کھڑا ہوا ہے۔ مشرق میں کوٹ ڈیجی، روہڑی، سکھر اور خیرپور کے پہاڑ ہیں جن میں پتھر کے دور کے آثار موجود ہیں۔ سہون کے ساتھ لکی پہاڑی سلسلہ ہے۔ حیدرآباد کے قریب "گنجوٹکر" نامی پہاڑی سلسلہ ہے اور جنوب مشرق میں صحرائے تھر کا مشہور "کارونجھر" جبل ہے۔ جس کی قدامت قبل کیمبری دور Precambrian تصور کی جاتی ہے۔ یہ وہ دور تھا جب دھرتی پر ابھی زندگی کے آثار نمودار نہیں ہوئے تھے۔ کارونجھر ایک آتش فشاں پہاڑ تھا۔ صدیوں کے طویل عرصے میں گو کہ یہ پہاڑ اب ٹھنڈا پڑ چکا ہے لیکن اس کے باوجود نگر پار کے لوگ آج بھی کارونجھر پہاڑ سے اٹھنے والے ہلکے دھماکے سن سکتے ہیں۔ پہاڑ کے اوپر دھوئیں کی

دھند ہر وقت موجود رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس پہاڑ کا پتھر گرینائیٹ میں تبدیل ہو چکا ہے۔ گرینائیٹ اپنی سختی کے باعث ہیرے کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ آج کل گرینائیٹ پتھر کا ایک ضرب ایک فٹ کا ٹائل کراچی کی مارکیٹ میں ایک ہزار روپے سے زیادہ قیمت کا حامل ہے۔ اتنی قدرتی دولت ہونے کے باوجود تھر سندھ کا سب سے زیادہ پسماندہ علاقہ ہے۔ تھر کے علاقے کو گرینائیٹ کی رائلٹی ملتی ہے نہ چائنا مٹی China clay کی' نہ ہی اسے برصغیر میں کوئلے کے سب سے زیادہ ذخائر (200 بلین ٹن) کے حامل ہونے کا کوئی فائدہ پہنچتا ہے۔

کارونجھر ایک دیومالائی پہاڑ ہے۔ چاروں طرف 28 کلومیٹر علاقے میں پھیلے ہوئے اس پہاڑ میں کوئی ایک سو ہندو تیرتھ ہیں جن کی یاترا کے لئے ہندوستان اور برصغیر کے کئی ممالک سے لوگ یہاں آتے ہیں۔ ماضی میں جب صحرائے تھر پر بارشیں برستی تھیں تو ہندوستان کے سنیاسی کارونجھر کا رخ کرتے تھے اور یہاں کی جڑی بوٹیوں سے طبی معجزے دکھاتے تھے۔

جب تھر میں بارشیں ہوتی ہیں تو کارونجھر جبل سے آٹھ بڑی اور چار چھوٹی نہریں بہہ نکلتی ہیں اور بارش کا سارا پانی بہہ جاتا ہے' جس کے سبب یہ پانی زراعت میں کام آتا ہے اور نہ ہی اس سے لوگوں کے پینے کی ضرورت پوری ہو پاتی ہے۔ سندھ کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر کارونجھر کی ان بارہ ندیوں کے منہ بند کر دیئے جائیں تو کم از کم ننگر پارکر تحصیل میں قیامت تک قحط کا خطرہ ٹل جائے گا۔ حال ہی میں ایک غیر سرکاری تنظیم بانھ بیلی نے کارونجھر کی چار ندیوں کے منہ پہ دیوار بنا کر انہیں بند کی شکل دے دی ہے۔

اب بارش کا پانی ایک سے تین کلومیٹر کے اس علاقے میں جمع ہو جاتا ہے جس سے آس پاس کے گاؤں میں کنوئیں پانی سے بھر گئے ہیں اور کارونجھر کے گرد و نواح میں خوشحالی آ گئی ہے۔ کارونجھر کی چار ندیوں کے منہ بند کرنے سے زراعت میں بھی بہتری آئی ہے۔ 1999ء سے لے کر اب تک ہر سال جاڑے کے موسم میں لوگ خاص طور پر ''کاہے'' نامی علاقے میں گندم کی فصل اگانے لگے ہیں۔ صحرا میں گندم کی فصل ہونا ایک معجزہ ہے اور یہ معجزہ کارونجھر کی چند ندیوں پر چھوٹے ڈیم بنانے سے ظہور پذیر ہوا ہے۔

کارونجھر پہاڑ سے نکلنے والی دیگر ندیوں پر بھی دیوار کی تعمیر سے چھوٹے ڈیم بنا کر پانی کی قلت دور کی جا سکتی ہے۔ اس سے کارونجھر پہاڑ کے نباتات اور حیوانات بھی پھل پھول سکیں گے اور مویشی اور انسان دونوں قحط سالی سے بچ جائیں گے۔

سندھ کے مغرب میں کیرتھر پہاڑی سلسلہ موجود ہے۔ اسی پہاڑی سلسلے میں کیرتھر نیشنل پارک واقع ہے جو ہنگول نیشنل پارک کے بعد دوسرا اور سندھ کا واحد نیشنل پارک ہے۔ اس علاقے میں پتھر کا عظیم قلعہ ''رنی کوٹ'' اور پتھر کے جنگلات موجود ہیں جہاں درخت لاکھوں برس تک زمین میں دب کر پتھر بن چکے ہیں۔

روہڑی' خیر پور اور کوٹ ڈیجی کے پہاڑوں میں قدیم غار اور پتھر کے دور کے انسان کے ہاتھ سے بنی ہوئی چیزیں ملی ہیں' کچھ اوزاروں پر انسان کے ہاتھ کی انگلیوں کے نشان بھی ملے ہیں۔ ''شادی شہید'' اور ''راکاس جوروںڈوں'' پتھر کا دور دیکھنے کے لئے جاذب نظر علاقے ہیں۔

حیدر آباد کا ''گنجوگر'' ایک چھوٹا پہاڑی سلسلہ ہے جس کا ذکر عبداللطیف بھٹائی کے مجموعہ کلام ''رسالو'' میں موجود ہے جس سے یہ پہاڑ مشہور ہوئے۔

سندھ میں بسنے والے دیگر عوام کی طرح سندھ کے پہاڑوں میں رہنے والے لوگوں کا بھی سب سے بڑا مسئلہ پانی ہے۔ بارش کے علاوہ پہاڑوں میں پانی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ قدرتی چشمے یا پہاڑی ندیاں ہیں جن کا انحصار بھی بارش پر ہوتا ہے۔ پانی حاصل کرنے کا ایک اور طریقہ ہے جو ''کاریز'' کہلاتا ہے۔ یہ دراصل پہاڑی ندیوں میں دائمی بہنے والا پانی ہوتا ہے۔ لیکن پانی کا یہ ذریعہ بھی بارش کا مرہون منت ہے۔

سندھ میں جہاں بھی پہاڑ ہیں وہاں انسانی آبادی موجود ہے۔ پہاڑی لوگوں کی گزر بسر کا واحد اور مستقل ذریعہ مال مویشی ہوتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ صحرائے تھر اور پہاڑوں میں جب تک جانور زندہ ہیں' انسان قحط برداشت کر سکتا ہے لیکن اگر جانور مر گئے تو پھر انسان کا جینا مشکل ہو جائے گا۔

اس وقت صورت حال یہ ہے کہ سندھ کے پہاڑوں میں قحط جیسی صورت حال پائی جاتی ہے کیونکہ پچھلے چند برسوں سے یا تو بارش بالکل نہیں ہوئی یا پھر بہت معمولی مقدار میں ہوئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سندھ کے کوہستان سے ہزاروں کی تعداد میں خاندان ہجرت کر کے نیچے دریائے سندھ کے میدانی علاقوں میں آ بسے ہیں لیکن بیشتر لوگ اب بھی پہاڑوں پر رہتے ہیں۔ پانی کا مسئلہ پہاڑوں میں رہنے والے لوگوں کے ساتھ صدیوں سے چلا آ رہا ہے یہی وجہ ہے کہ سندھ کے پہاڑوں میں زیادہ تر قدیم آثار ان دیواروں

وس تھیئے'' یعنی خدا راضی ہو جائے اور بارش برس پڑے تو سندھ کا سارا مسئلہ حل ہو جائے۔

پہاڑوں میں انسانوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے اگر دیکھا جائے تو پانی بنیادی چیز ہے جس کے بعد وہاں کے لوگوں میں دستکاری کے فن کو عام کر کے بھی عوام کی مدد کی جا سکتی ہے۔ پہاڑوں میں دستکاری کے مظاہر بہت ہی خوبصورت ہیں۔ یہ لوگ مٹی سے سونا اگانے اور بنانے والے محنت کش ہیں انہیں تھوڑی بہت ہمت افزائی اور مدد کی ضرورت ہے اور بس۔

☆☆☆☆☆

کے ہیں جن کو ''گبر بند'' کہا جاتا ہے اور جن کی تعمیر سے پہاڑوں میں پانی جمع کیا جاتا تھا۔ پانی کے اس قدیم ترین حل کو آج بھی وہی اہمیت حاصل ہے جو ماضی میں تھی، آج بھی اس امر کی ضرورت ہے کہ سندھ کے پہاڑوں میں جگہ جگہ چھوٹی بڑی دیواریں تعمیر کر کے پانی کو روکا جائے، لوگوں کو پانی کے تالاب بنا کر دیئے جائیں تاکہ ایک بارش ہونے کے بعد کم از کم ایک برس تک وہ خود کو اور اپنے مویشیوں کو زندہ رکھ سکیں۔

سندھ کے عظیم شاعر شاہ عبداللطیف بھٹائی نے سندھ کے کونے کونے میں جا کر، گھوم پھر کر سندھ کے دائمی درد کو دفع کرنے کا نسخہ اپنے ایک بیت میں یوں بیان کیا ہے۔

''قادر! کرین کرم۔ تہ ان جے وطن تے

بوجھو تو جانیں

جوابات

مرسلہ: افتخار خان اعوان

سوال نمبر۱

اس شخص کی جیب میں 5 روپے 25 پیسے تھے۔

سوال نمبر2

ایک درخت پر 7 اور دوسرے درخت پر 5 پرندے بیٹھے ہوئے تھے۔

پاگل ہی پاگل

تحریر: محمد ناصر

ہماری گلی دو وجہ سے کافی مشہور تھی ایک اختر سائیکل چور اور دوسرے دو پاگل بھائی دلبر اور محبوب۔

یہ بات مجھے بعد میں معلوم ہوئی کہ دونوں بھائی پیدائشی پاگل نہیں تھے بلکہ بلوغت کے بعد ہوئے تھے۔ مجھے محلے میں آئے ابھی تھوڑا ہی عرصہ گذرا تھا کہ ایک دن اختر میرے گھر آیا۔ مجھ سے بولا ''ندیم بھائی ذرا دس منٹ کیلئے سائیکل چاہیئے ایک کام جانا ہے۔'' میں نے سائیکل دے دی۔ کوئی گھنٹہ بھر انتظار کرتا رہا مگر اختر نہ آیا۔ میں بڑا پریشان ہوا۔ کوئی دو گھنٹے بعد اختر بنا سائیکل کے اپنے سر اور ایک بازو پر پٹی باندھے چلا آرہا تھا۔ آتے ہی بولا ''ندیم بھائی تم سے سائیکل لے کر میں ابھی چوک تک ہی پہنچا تھا کہ ایک ہٹے کٹے آدمی نے مجھے زور سے دھکا دیا میں سائیکل سے گر گیا اور وہ سائیکل لے کر فرار ہو گیا اور میں اتنی بری طرح سڑک پر گرا کہ سر بھی پھٹ گیا اور بازو پر بھی چوٹ لگ گئی۔'' میں نے خاموشی سے اختر کی کہانی سنی اور گھر چلا گیا۔ یہ بات مجھے بعد میں معلوم ہوئی کہ اختر سائیکل چوری کرتا ہے۔

دلبر اور محبوب کی جوڑی بھی کمال تھی۔ محلے والوں کا خیال تھا کہ دونوں بھائیوں کو پاگل خانے میں داخل کروا دینا چاہیئے مگر دلبر اور محبوب اس خیال سے متفق نہیں تھے کیونکہ ان کا خیال تھا کہ وہ پہلے سے ہی پاگل خانے میں رہ رہے ہیں۔

اختر کا باپ چرسی تھا اختر کی ماں رات کو کام پہ جاتی اور اختر کا باپ صبح کو اس کی ماں کیلئے کام تلاش کرتا۔ اختر جب چھوٹا تھا تو اس کی بڑی خواہش تھی کہ وہ سائیکل لے مگر اس کی یہ فرمائش اس طرح پوری کی جاتی کہ اختر کا باپ اسے اتنے زور سے تھپڑ مارتا کہ سارا دن اس کے گالوں پہ انگلیوں کے نشان موجود رہتے اور جب اس کو اپنی خواہش پوری ہوتی نظر نہ آئی تو اس نے سائیکل چرانے شروع کر دیے۔ پہلے پہل تو وہ۔۔۔ سائیکل چوری کر کے خوب چلاتا' گھومتا پھرتا اور پھر واپس اسی جگہ پر رکھ دیتا مگر بعد میں اس نے سائیکل بیچنا بھی شروع کر دیئے تاکہ کچھ روپے بھی آجایا کریں۔ دلبر اور محبوب بھی پاگل خانے پہنچ ہی گئے۔ بلکہ ان کے گھر والوں نے انہیں زبردستی بھجوا دیا۔ ادھر پاگل خانے میں ایک مسئلہ ہو گیا۔ ہوا یوں کہ ایک بوڑھے پاگل نے دلبر اور محبوب سے پوچھا کہ بتاؤ'' دو جمع دو کتنے ہوتے ہیں؟''

دلبر اور محبوب جھٹ سے بولے ''میاں جی ٹو+ٹو = فور ہوتے ہیں۔'' یہ جواب سن کر بوڑھا ہنسا اور بولا!'' اوئے پاگلو دو+ دو چار ہوتے ہیں۔''

''ٹو+ٹو=فور ہوتے ہیں'' دلبر چلایا۔

''چار ہوتے ہیں'' بوڑھے نے مسکراتے ہوئے کہا۔

''فور ہوتے ہیں۔''

''چار ہوتے ہیں۔''

مسئلہ بڑھا تو کیس پاگل خانے کے سینئر پاگل جج کے پاس پہنچ گیا اور اس نے فیصلہ بوڑھے پاگل کے حق میں دے دیا۔

بوڑھا پاگل جیت گیا اور نوجوان پاگل ہار گئے۔

ایک روز اختر نے ایک گلی سے سائیکل اٹھایا مگر لوگوں کو پتا چل گیا اور شور مچ گیا۔ اختر نے سائیکل انتہائی تیز رفتاری سے چلانا شروع کر دیا اور جیسے ہی گلی کا موڑ کاٹا تو سامنے سے آنے والے ٹرک سے جا ٹکرایا۔ اختر کا جسم بالکل قیمہ بن گیا۔

اسی شام ایک عجیب واقع ہوا۔ ہوا یوں کہ دونوں پاگل بھائیوں نے پاگل خانے میں خودکشی کر لی..... پاگل ہی تھے۔

ہماری دستاویزی فلمیں

نمبر شمار	نام	دورانیہ
-1	علامہ اقبال 35MM/VHS (بلیک اینڈ وائٹ)	20 منٹ
-2	آرکیٹیکچر اِن پاکستان 35MM/VHS	20 منٹ
-3	آرٹ اِن پاکستان (انگلش) 35MM/VHS (بلیک اینڈ وائٹ)	30 منٹ
-4	برتھ آف پاکستان (انگلش) 35MM/VHS (بلیک اینڈ وائٹ)	30 منٹ
-5	کلچرل ہیری ٹیج آف پاکستان (اُردو) 35MM/Betacam	20 منٹ
-6	چلڈرن آف پاکستان 35MM/VHS/U.Matic	20 منٹ
-7	کری ایٹو ہینڈز (انگلش) 35 MM/U.Matic	30 منٹ
-8	گندھارا آرٹ (انگلش) 35MM/U.Matic	20 منٹ
-9	گریٹ ماؤنٹین پاسز اِن پاکستان (انگلش) 35MM	20
-10	گرین ٹرٹل اِن پاکستان (اردو، انگلش) 35MM/U.Matic/VHS	10
-11	جرنی تھرو پاکستان (اردو/ انگلش) 23MM	20 منٹ
-12	لیکس اِن پاکستان (اردو) 35MM	30 منٹ
-13	ماؤنٹینز آف پاکستان (اردو) 35MM/VHS	20 منٹ
-14	موہن جوڈرو (انگلش) 35MM	20 منٹ
-15	مائنارٹیز اِن پاکستان (انگلش/اردو) 35MM/UHS/U.Matic	20 منٹ
-16	میرتج کسٹمز 35MM/VHS	20 منٹ
-17	وائیلڈ لائف اِن پاکستان (اُردو) 35MM	30 منٹ
-18	مرزا غالب (اُردو) 35MM/VHS	80 منٹ
-19	پاکستان، پاسٹ اینڈ پریذنٹ (انگلش) 35MM/VHS	30 منٹ
-20	پاکستان، اے پورٹریٹ (انگلش) VHS/ UMatic /35MM	30 منٹ
-21	کارپٹس (اردو) 35MM	20 منٹ
-22	پی ایم اے کاکول (اردو) 35MM/U.Matic	30 منٹ
-23	پاکستان پینوراما (اردو، انگلش، عربی) U.Matic/35MM	20 منٹ
-24	ویلی آف سوات (اُردو) 35MM	20 منٹ
-25	پاکستان سٹوری (اردو) VHS/ 35MM	70 منٹ
-26	پاکستان، لینڈ اینڈ اِٹس پیپلز (انگلش) 35MM	30 منٹ
-27	پاکستان، پرامزنگ لینڈ (انگلش) 35MM/U.Matic	50 منٹ
-28	قائداعظم (اُردو) 35MM VHS	30 منٹ
-29	سوہنی دھرتی۔ پاکستان (انگلش) 35MM/ VHS اور U.Matic	30 منٹ
-30	سینک بیوٹی آف پاکستان (اردو) 35MM	20 منٹ
-31	دی انڈس ری ور (اُردو) 35MM	20 منٹ
-32	انڈسٹریل گروتھ آف پاکستان 35MM	20 منٹ
-33	ناردرن ایریاز (انگلش) 35MM	30 منٹ
-34	جیم اینڈ جیولری (انگلش) 35MM/VHS /U.Matic	20 منٹ

رابطہ برائے خریداری

مینیجر: ڈائریکٹوریٹ جنرل آف فلمز اینڈ پبلی کیشنز بی۔ الیف بلڈنگ زیرو پوائنٹ اسلام آباد۔ پاکستان فون:- 051-9202776 فیکس:- 051-9206828

ہماری مطبوعات

نمبر شمار	مطبوعات	زبان	قیمت پاکستانی روپے	قیمت امریکی ڈالر
1	قائدِ اعظم محمد علی جناح ” خطبات اور ارشادات بطور گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (مجلد)	انگریزی	150/=	$-05
2	قائدِ اعظم محمد علی جناح ” خطبات اور ارشادات بطور گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (پیپر بیک)	انگریزی	95/=	$-04
3	قائدِ اعظم محمد علی جناح ” خطبات اور ارشادات بطور گورنر جنرل 1947ء تا 1948ء (پیپر بیک)	اردو	95/=	$-04
4	قائدِ اعظم محمد علی جناح ” (تصویری البم) 1876ء تا 1948ء مجلد	انگریزی	425/=	$-17
5	قائدِ اعظم محمد علی جناح ” (تصویری البم) 1876ء تا 1948ء پیپر بیک	انگریزی	350/=	$-17
6	اقوالِ قائد (مجلد/پیپر بیک)	انگریزی	50/=	$-03
7	جناح اور ان کا دور (از: عزیز بیگ)	انگریزی	250/=	$-10
8	پاکستان ۔ فرام ماؤنٹینز ٹو سی (از: محمد امین/ڈنکن ویلنس گراہم ہینکاک)	انگریزی	650/=	$-20
9	پاکستان ۔ چینی مصوروں کی نظر میں ۔ (ین ینگ اینڈ ژو ہو)	انگریزی، عربی، فرانسیسی، چینی	500/=	$-20
10	پاکستان ہینڈی کرافٹس	انگریزی	100/=	$-04
11	پاکستان کرونولوجی 1947ء تا 1997ء (مجلد)	انگریزی	450/=	$-17
12	پاکستان کرونولوجی 1947ء تا 1997ء (پیپر بیک)	انگریزی	400/=	$-15
13	مسلم آرٹ اینڈ ہیری ٹیج آف پاکستان (از: ڈاکٹر احمد ...)	انگریزی	100/=	$-04
14	گندھارا آرٹ ان پاکستان (از: ڈاکٹر اے ایچ دانی)	انگریزی	100/=	$-04
15	وحدتِ افکار (علاقائی شاعری سے انتخاب)	اردو	100/=	$-04
16	اسلامی معاشرتی اقدار	اردو	15/=	$-01
17	پاکستان پکٹوریل (دوماہی)	انگریزی	40/= فی شمارہ 200/= سالانہ	$-35 سالانہ
18	المصورہ (دوماہی)	عربی	40/= فی شمارہ 200/= سالانہ	$-35 سالانہ
19	سروش	فارسی	15/= فی شمارہ 150/= سالانہ	$-20 سالانہ
20	ماہِ نو (ماہنامہ)	اردو	15/= فی شمارہ 150/= سالانہ	$-20 سالانہ

رابطہ برائے خریداری

مینیجر: ڈائریکٹوریٹ جنرل آف فلمز اینڈ پبلی کیشنز بی ۔ ایف بلڈنگ زیرو پوائنٹ اسلام آباد ۔ پاکستان فون:- 051-9202776 فیکس:- 051-9206828