



2023

Journal Magazine

Ju-e-Bar

Govt. Graduate College for Women, Muzaffargarh

Patron

Dr. Saeeda Sultana (Principal)

Publisher

Govt. Graduate College for Women, Muzaffargarh

College Magazine Committee

Editor: **Sobia Sadiq** (Lecturer Computer Science)

Compiler: **Javeria Bashir** (Assistant Professor Zoology)

Rabia Yaqub (Lecturer Mathematics)

Nazia Khan (Lecturer Chemistry)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Content of Magazine

1

Introduction Section

| | |
|--------------------------|---|
| Principal's Message..... | 4 |
| Editorial..... | 5 |

2

College Section

| | |
|----------------------|---|
| Introduction..... | 6 |
| College Gallery..... | 8 |



Contents

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| SECTARIANISM IN PAKISTAN - AN ISLAMIC PROSPECTIVE..... | 17 |
| DR. SAEEDA SULTANA | 17 |
| IMPORTANCE OF WARM UP A COOL DOWN IN SPORTS | 29 |
| MRS. KANWAL HABIB | 29 |
| TECH-ENHANCED LEARNING: A JOURNEY BEYOND BOUNDARIES | 35 |
| MISS SOBIA SADIQ | 35 |
| MATH IS FUN..... | 41 |
| MRS. RABIA YAQUB..... | 41 |
| NOBEL PRIZE AND WINNERS IN SCIENCE FIELDS FOR 2023..... | 45 |
| MISS JAWARIA BASHIR | 45 |
| CLIMATE CHANGE..... | 49 |
| MRS. AFIA BATOOL | 49 |
| CHALLENGES FACED BY MUSLIM UMMAH | 52 |
| MRS. NAZIA KHAN | 52 |
| DENGUE FEVER: EPIDEMIOLOGY, BIOLOGY, AND DISEASE AETIOLOGY | 58 |
| MRS. NADIA KANWAL..... | 58 |
| A GENERAL PREJUDICE AMONG STUDENTS FOR ENGLISH AS A MEDIUM OF INSTRUCTION ... | 64 |
| MRS. MISBAH SHEHZADI | 64 |
| WHAT IS OVERTHINKING AND ITS IMPACTS ON HEALTH | 68 |
| MRS. NADIA ASHRAF | 68 |
| WOMEN RIGHTS..... | 73 |
| SADAF MUKHTIAR..... | 73 |
| WHO IS HAPPY | 75 |
| URWA ANSARI | 75 |
| MY LAST DAY AT COLLEGE | 76 |
| SANIA MALIK..... | 76 |
| ILLUMINATING PATHWAYS’’: THE ISLAMIC VIEW ON WOMEN’S EDUCATION..... | 77 |
| MEHR-UN-NISA | 77 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| SELF-ACTUALIZATION | 79 |
| NOOR FATIMA | 79 |
| SOFT DRINKS OR CARBONATED DRINKS..... | 80 |
| SIDRA BIBI..... | 80 |
| ROLE OF VITAMIN D IN THE STORAGE OF CALCIUM IN THE BODY..... | 83 |
| HAMNA AHMAD | 83 |
| HOW TO OVERCOME FEAR | 84 |
| MUSKAN DUA | 84 |
| HOSTEL PROBLEMS FACED BY STUDENTS..... | 85 |
| AFIA QAYYUM WMGZL-19-18..... | 85 |
| NEPOTISM IN PAKISTAN | 88 |
| SAMINA ASHRAF | 88 |
| THE POWER OF POSITIVE THINKING..... | 90 |
| AREESHA GOHAR..... | 90 |
| THE IMPERATIVE OF WOMEN'S EDUCATION: EMPOWERING MINDS, TRANSFORMING SOCIETIES..... | 92 |
| MEHR-UN-NISA | 92 |
| HYPOTHERMIC MACHINE PERFUSION: IMPROVING THE ORGAN TRANSPLANT PROCESS AND OPERATIONS | 94 |
| ADIDA YAMEEN..... | 94 |
| IMPORTANCE OF TEAM WORK | 99 |
| ZAHRA TARIQ | 99 |
| IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON OUR SOCIETY | 100 |
| SIDRA ASHIQ | 100 |
| SOCIAL ISSUES OF PAKISTAN..... | 102 |
| SANA AZHAR | 102 |
| HOW TO GET RID OF ANXIETY IN YOUTH..... | 104 |
| SYEDA KHADIJA..... | 104 |
| EXPLORING THE NATURAL WORLD: THE ZOOLOGIST'S JOURNEY AT GOVERNMENT WOMEN'S COLLEGE..... | 106 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| BS ZOOLOGY | 106 |
| THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS AND WELLBEING | 110 |
| SYEDA KHADIJA QASIM | 110 |
| NURTURING EXCELLENCE: THE VITAL ROLE OF WOMEN'S DEGREE COLLEGES | 111 |
| BS ZOOLOGY | 111 |
| MISMANAGEMENT IN NATURAL RESOURCES IN PAKISTAN | 114 |
| HUMAIRA BIBI | 114 |
| DEPRESSION | 116 |
| MUQADAS RAMZAN | 116 |
| WONDER OF SCIENCE | 117 |
| HIJAB ZAINAB | 118 |
| RAILWAY STATION | 119 |
| ZAHRA | 119 |
| THE ART OF HARD WORK: CRAFTING YOUR PATH TO SUCCESS | 120 |
| ESHA SADIQ | 120 |
| UNLOCKING THE SECRETS OF SUCCESS: A JOURNEY WORTH PURSUING | 122 |
| UZMA SAJJAD | 122 |
| PROSPERITY MAKES FRIENDS, BUT ADVERSITY LOSES THEM | 124 |
| SEHRISH AJMAL | 124 |
| HUMAN NATURE | 125 |
| MRS. TASLEEM FATIMA DAUGHTER'S POEM | 125 |
| سرائیکی کافی دے بادشاہ خواجہ غلام فرید | 127 |
| MRS. ASFA BIBI | 127 |
| کے اسباب اور سیرت النبیؐ کی روشنی میں انکا حل ماحولیاتی تغیرات | 132 |
| MRS. NAJEEBA KANWAL | 132 |
| راستہ دیکھتی ہے مسجد اقصیٰ تیرا | 141 |
| MRS. ROBINA SHAHEEN DURANI | 141 |
| محبت، یہ وقت بھی گزر جائے گا، سچی دوستی | 144 |
| ANSA SALEEM | 144 |
| والدین | 145 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ANSA SALEEM..... | 145 |
| انداز تربیت | 146 |
| AREEBA MARYAM | 145 |
| تہجد | 149 |
| KHALIDA REHMAN | 149 |
| محبتیں پھول اور | 151 |
| TEHREEM ZAHRA | 151 |
| جانے کچھ اپنے بارے میں | 153 |
| TEHREEM ZAHRA | 153 |
| کیا فنگر پرنٹس بھی تبدیل ہو سکتے ہیں؟ | 155 |
| TEHREEM ZAHRA | 155 |
| انمول لمحات کی قدر | 156 |
| SAIRA MURTAZA | 156 |
| نساء | 157 |
| AREEBA MARYAM | 157 |
| توپین (قرآن و رسالت) کا اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تاریخی و عصری جائزہ | 160 |
| MISBAH MEHFOOZ..... | 160 |
| خوبصورت زندگی | 163 |
| MARYAM BIBI..... | 163 |
| سنو۔۔میرا ہاتھ پکڑو | 164 |
| AMNA NOOR ISHAQ..... | 164 |
| کینسر سے متعلق اہم حقائق سے آگاہی | 165 |
| SAMEERA WARIS..... | 165 |
| مسجد الاقصی | 168 |
| RABAIL FIAZ | 168 |

Principal

Dear Esteemed Readers,

It gives me immense pride and satisfaction to announce the forthcoming release of the Govt. Graduate College for Women, Muzaffargarh's Magazine for the year 2023. This magazine serves as an invaluable platform for showcasing the academic, social, physical, and creative prowess of our students. Moreover, it provides parents with a source of gratification, witnessing the wholesome activities in which their daughters are engaged.

On this auspicious occasion, I'd like to emphasize the remarkable progress our college has made across both academic and non-academic domains. This encompasses comprehensive training programs for our esteemed faculty members and the continuous provision of facilities for sports and other extracurricular activities. Recently, we achieved a significant milestone with the introduction of BS programs, alongside notable achievements in Board and University Examinations, despite facing resource constraints.

Our college not only caters to the educational needs of over 4000 students in this region but is also dedicated to delivering quality, learner-centric education, with a vision of empowering women through skills and creativity. Likewise, students are encouraged to participate in various internal and external events, receiving ample guidance and practice before competing. I hold firm confidence that our graduating students will leave equipped with not only the necessary skills and aptitude for learning but also with other commendable qualities, enabling them to excel in their future endeavors. Nurtured by our college, they are poised to become the future assets and role models of our society.

Indeed, the college magazine offers a genuine snapshot of all facets of college life and activities. I am confident that it will elicit a positive response from students, teachers, management, and families - all of whom are potential candidates for the high-quality education our college provides. I would like to extend my heartfelt congratulations to all the contributors to this magazine, particularly the faculty members, students, and support staff, for their dedication in developing and publishing this magazine within the stipulated timeframe. My sincere appreciation also goes out to the Management Committee for their exceptional efforts in accomplishing this task in record time.

Lastly, I express my gratitude to the college management, particularly the Director Colleges, DPI, and Secretary Education South Punjab, for their unwavering support in achieving our goals. With dynamic leadership at the helm, I am confident that our college will continue to prosper.

With Warm Regards,

Dr. Saeeda Sultana
Principal Govt. Graduate College for Women,
Muzaffargarh



Editorial

Dear Readers,

This College Magazine serves a vital purpose: to inform, engage, inspire, and entertain a diverse audience of leaders, including Faculty, Staff, Students, Parents, and supporters of Government College Muzaffargarh. It aims to offer an intimate, timely, and genuinely honest portrayal of the college—its people, programs, and the originality inherent in its conception. Through exceptional writing, visual presentation, and a steadfast dedication to accuracy, constructive dialogue, and editorial equilibrium, the magazine strives to mirror the values and caliber of the institution itself.

By consistently earning the respect and piquing the interest of its readers, the magazine ultimately seeks to shape their opinions of the college and fortify their commitment to its well-being. The publication of this college magazine stands as the finest means to showcase the creative talents of our students and acknowledge the artists behind it.

Undertaking the production of this magazine was a substantial responsibility entrusted to me. I devoted countless hours, working tirelessly alongside my sub-editors, leaving no room for breaks, to edit, refine, and craft this magazine for the betterment of the institution and its students. The triumph of this magazine lies in the hands of its readers, to whom I've dedicated my utmost passion. I fervently pray to Allah for a bright future for both the readers and the writers alike.

With Warm Regards,

**College Magazine Committee
Govt. Graduate College for Women,
Muzaffargarh**





Govt. Graduate College for Women Muzaffargarh

The institution commenced its journey as an Intermediate college back in 1973, led by Mrs. Azra Nasir as its pioneering Principal. Two years later, in 1975, the institution earned the esteemed title of The Govt. Degree College for Women Muzaffargarh and commenced its degree classes. Situated across a sprawling expanse of 49 canals of land, the college holds a vital mission: to extend higher educational opportunities to the residents of Muzaffargarh District and its neighboring areas. Affiliated with Bahaudin Zakariya University, Multan, the college has recently introduced 4-Year Undergraduate programs in Zoology, Islamic Studies, Political Science, and English Literature & Linguistics.

Over the years, the college has played a pivotal role in academic excellence and fostering societal harmony while advocating for peace. Dr. Saeeda Sultana, the current Principal, is an advocate for academic brilliance, working tirelessly day and night to propel the college towards progress. Her dedication to the institution's growth and academic excellence remains unwavering, leaving an indelible mark on the college's journey towards advancement.

Our Vision

To become a leading institution of higher learning recognized for quality education.

Our Mission

The Institution provides access to higher education enabling students to develop their knowledge and skills, achieving professional goals, leadership and service to local and international communities.



Muzaffargarh

Muzaffargarh, the capital of the Muzaffargarh district, holds a rich historical significance traced back to its foundation in 1794 by Nawab Muzaffar Khan, the Governor of Multan. The city's name, meaning "Fort of Muzaffar," draws from the walls surrounding the old town, built by Nawab Muzaffar Khan himself. This establishment evolved over time and in 1861, it became the district headquarters, anchoring itself as a pivotal hub within the region.

Nestled along the Chenab River's banks, Muzaffargarh spans an area of 8,249 square kilometers, forming a distinctive strip between the Chenab and Indus rivers. This strategic location places it almost at the heart of Pakistan, within the province of southern Punjab. Notably, Multan stands as the closest major city in proximity to Muzaffargarh. The surrounding landscape, characterized by a flat, fertile alluvial plain, offers an ideal setting for agriculture. Vast stretches of land are dedicated to cultivating citrus fruits, dates, and mangoes, benefiting from the abundance of water from numerous canals crisscrossing the district. This infusion of water sustains the fertility of the land, making it exceptionally arable.

Moreover, Muzaffargarh is recognized for its robust private education system. A noteworthy aspect is the presence of approximately 500 to 600 private schools registered under the Punjab Education Foundation (PEF), contributing significantly to the city's educational landscape. This emphasis on education underscores the community's commitment to nurturing knowledge and empowering its youth through accessible learning opportunities.

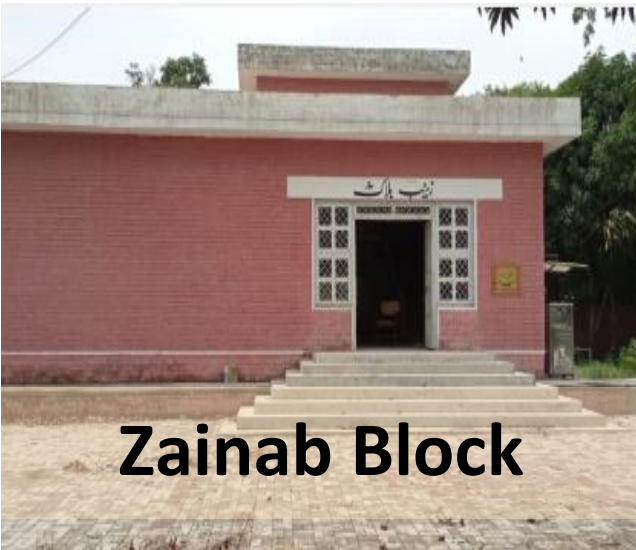
COLLEGE GALLERY



Maryam Block



Fatima Block



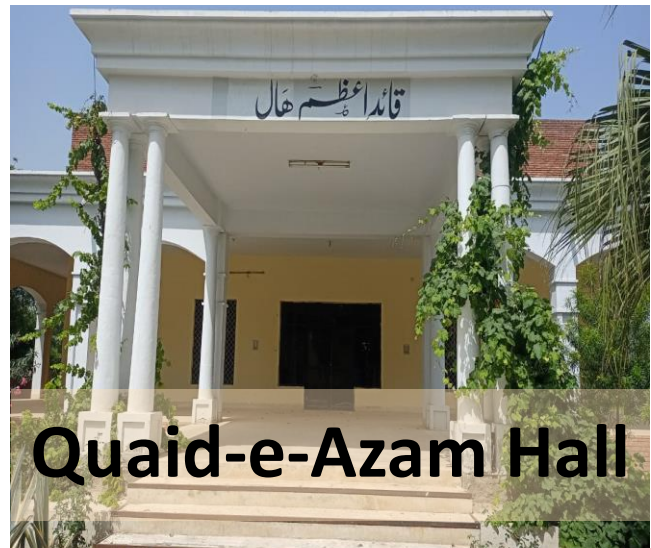
Zainab Block



Khadija Block



Ayesha Hall



Quaid-e-Azam Hall

EVENT GALLERY



Eid Milad-ul-Nabi



Welcome



Conference



Seminar



Iqbal Day



Masjid

SPORT GALLERY







COLOR OF VIOLENCE

Sectarian Violence



SECTARIANISM IN PAKISTAN - AN ISLAMIC PROSPECTIVE

Dr. Saeeda Sultana

Principal Govt. Post Graduate College for Women, Muzaffargarh

Abstract

Sectarianism which is heinous crime and un-Islamic brutality spread over Pakistani society for more than three decades. Most frequently such violence occurred between members of two main sects; Sunni and Shias and sub-sects of Sunni sect like Barelvi and Deobandi. The recent resurgence of sectarian violence can be traced back to the 1980's and these organizations are growing ties with militant sectarian organization such as Lashkar-e-Jhangvi etc. In current scenario of Pakistan, sectarian incidents occurred very frequently. Sectarian confrontation as a divisive force became a major factor to damage national unity. Riots, suicides bombings, remote control bomb blasts and killings among the sects are against Quran and Sunnah. This paper has proved from Quranic Verses and Hadith that there is no place for sectarianism, extremism and violence in Islam.

During Soviet intervention in Afghanistan, Jhahadi culture resulted in increased number of Madarassas of different sects and ruling elites support them openly and provided free atmosphere for their growth. This religious fanaticism was operated on behalf of the organizers of the Madarassas. Sectarian violence threatened all Muslim Ummah, especially worsen the security situation of Pakistan. Sectarianism, extremism, violence and prevailing Jihaddi culture (not actual jihad) are not only un-Islamic and against the security of Pakistan but unethical and against the humanity.

Keywords: Sectarianism, Sectarian Violence, Islamic prospective, Madarassas in Pakistan, Fundamentalist organizations

1. Introduction

According to Quran,



And those who disbelieved are allies of one another. If you do not do so, there will be Fitnah on earth and great corruption (Surah Anfaal: 73).

This is clear message that all the Muslims must cooperate with each other and they should remain their allies. There is no space for differences and sects in Islam. Despite the above message, the Muslim society is divided into large number of sects and subsects and Pakistan is no exception.

Pakistan is a Sunni majority country but Shias account for between 15% to 20% of the total population. Violent incidents are also common between the Barelvi and Deobandi sub-sects of

Sunni Islam. Approximately 50% of Pakistanis are identified as Barelvis, but Deobandis- who accounts for approximately 20% of the population, follow a more orthodox version of Islam and consider certain Barelvi practices un-Islamic and Deobandi exert a significant influence over Pakistan's security situation. Due to these sects who are unacceptable to each other, the country is divided in every walk of life and this helped to grow favoritism and damaged merit policies of the country.

2. Background

Sectarian terrorism, marked by heinous crimes and unimaginable brutalities, has plagued Pakistani Society for more than decades. In today's Pakistan sectarian incidents occur frequently and the phenomenon of Sectarian confrontation as a divisive force has become a major factor to damage national unity. Riots, suicide bombings, remote control bomb blasts, killings and all forms of terrorism against rival sects are inevitable aspects of Sectarian Strife in Pakistan. In the political sense, the term sectarianism is derived from "Sect" which could be defined as a group of people living as a community with particular religious identity or sharing certain common objectives as a self-governing religious body.

The two major sects of Islam, the Sunnis and Shias have co-existed for 1400 years in many parts of the world. In the sub-continent, both the sects lived peacefully during Muslim rule as well as in the British Raj. After partition of the sub-continent, democracy could not take roots in Pakistan and like the rest of the Islamic world the armed forces rose to the top of the political hierarchy in the early years of our independence and since 1958. Pakistan's armed forces played a pivotal role in the internal politics of Pakistan. In 1977 military again came into power at the time of soviet invasion in Afghanistan. Military leader in Pakistan was in the process of consolidating his position inside the country. Military rulers fully extended their support to resistance against soviet invasion in collaboration with the refugees from Afghanistan. They knew that without their support the government of the US will not be able to contain Soviet expansion in that region. Pakistan's military ruler with full US support began to organize the local Islamic groups that subscribed to the "revolutionary ideology" of Egyptian or Arabic, and Iranians brands, allied themselves with local intelligence agencies and gradually evolved into a pro-establishment entity.

The Arab Iranian contradictions and conflicts proved to be a key source in the spread of sectarian confrontation in Pakistan. The Afghan war gave a spur to the rival sects and Zia regime deliberately ignored monetary accountability of these seminaries. Therefore, Jehadi Factories produced not only Mujahideen for war in Afghanistan against Soviet Union but also germinated seeds of sectarian bloodbath. Table-1 provides information regarding establishment of few Madrasas in Pakistan.

Table 1: Type, Place and Establishment date of Madrasas in Pakistan

| Wafaq ul Madaris | Tanzium | Wafaq ul Madaris | Rabta tul Madaris | Wafq ul Madaris al Salefia |
|------------------|---------|------------------|-------------------|----------------------------|
| Deobandi | Barelvi | Shia | Jammat i islami | Ahl i hadith |
| Multan | Lahore | Lahore | Lahore | Faisalabad |
| 1959 | 1960 | 1959 | 1983 | 1955 |

Source: Tariq Rehman, “Madrasas: religion poverty and the potential for violence in Pakistan” (in) IRRI journal Vol. v, No.- Winter 2005, P. 28.

Table-2 and Figure-1 provide information about No. of madrasas of various sects. Though Deobandi are minority sect in Pakistan but has larger number of madrasas compared to other sects. This is due to Afghan war which helped in expanding Deobandi madrasas.

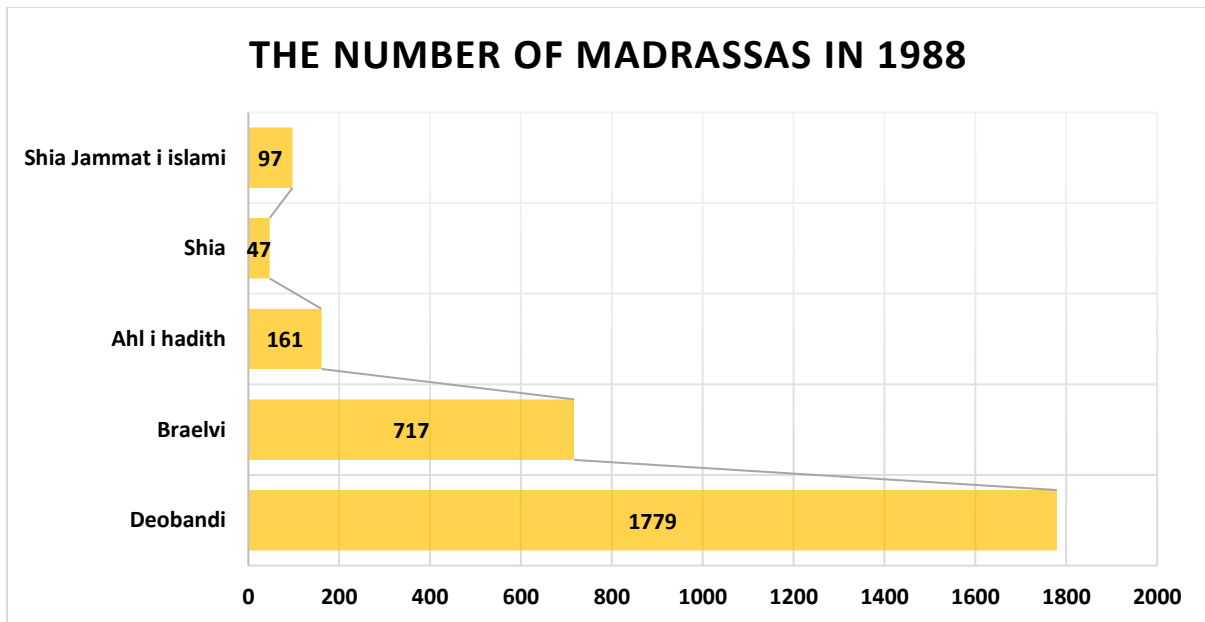


Figure 1: The Number of Madrassas in 1988

Source: Tariq Rehman, “Madrasas: religion poverty and the potential for violence in Pakistan” (in) IRRI journal Vol. v, No.],- Winter 2005, P.28

Allah has strictly asked to avoid those mosques which are cause of division among the believers but we in Pakistan created madrasas of various sects and faiths that resulted in disintegration in the society. Following two verses are very important in this regard.

“And (there are) those (hypocrites) who took for themselves a mosque for causing harm and disbelief and division among the believers and as a station for whoever had warred against Allah and His Messenger before. And they will surely swear, “We intended only the best.” And Allah testifies that indeed they are liars.”
(Taubah:107)

“Do not stand (for prayer) within it-ever. A mosque founded on righteousness from the first day is more worthy for you to stand in. Within it are men who love to purify themselves, and Allah loves those who purify themselves.” (Taubah:108)

The Sunni formulates an overwhelming majority in the country whereas the Shia Muslim sects are between fifteen to twenty percent. Shia – Sunni differences also known as sectarian discord in Pakistan are linked with geo-politics of south westerns and Middle Eastern regions. After the Iranian revolution in 1979, many Shia’s in Pakistan were deeply impressed when general Zia used Islamic penal codes to bolster his own rule. The Soviet intervention in Afghanistan, offered him an opportunity to neutralize demands for representative politics. His close connection with religious clerics led to ethnic and sectarian identities. While Karachi simmered in ethnic conflict, Punjab became the hotbed of Sunni Shia feuds. In the 1980s the Anjuman-i-Sipah-i-Sahaba (ASSP) under the leadership of Maulana Haq Nawaz Jhangvi and Azam Tariq emerged from Jhang demanding the declaration of Pakistan as a Sunni state. Soon the NWFP emerged as the new battleground. The Kurram agency bordering Afghanistan is overwhelmingly Shia also entered into sectarian violence.

The arrival of Afghan refugees and Mujahedeen, who were almost all Sunnis, also caused deeper concern among local Shias. That was a radical reconfiguring of demographic realities in Parachinar (NWFP). The heightened tension among tribesmen both for sectarian reasons and for traditional grounds led to frequent official crackdown. The chain reaction was felt across Pakistan with frequent target killings in Jhang, Lahore, Karachi, and Peshawar to counter the ASSP. Shias had established their Tehreek-i-nifaz-i-fiqh-i-jaffaria (TNFJ) which in fact demanded the implementation of the Shia version of Islamic law. Both the ASSP and TNFJ have retained nationwide networks through mosques and Imam-Bargahs and have also spawned militant outfits to undertake specific assassinations. In the year 2000 there were 150 selective killings. Their urban and small-town based terrorism in Punjab and Karachi continued unabated even after the military takeover in 1999.

Figure-2 shows sectarian violence in Pakistan from 1989 to 2000.

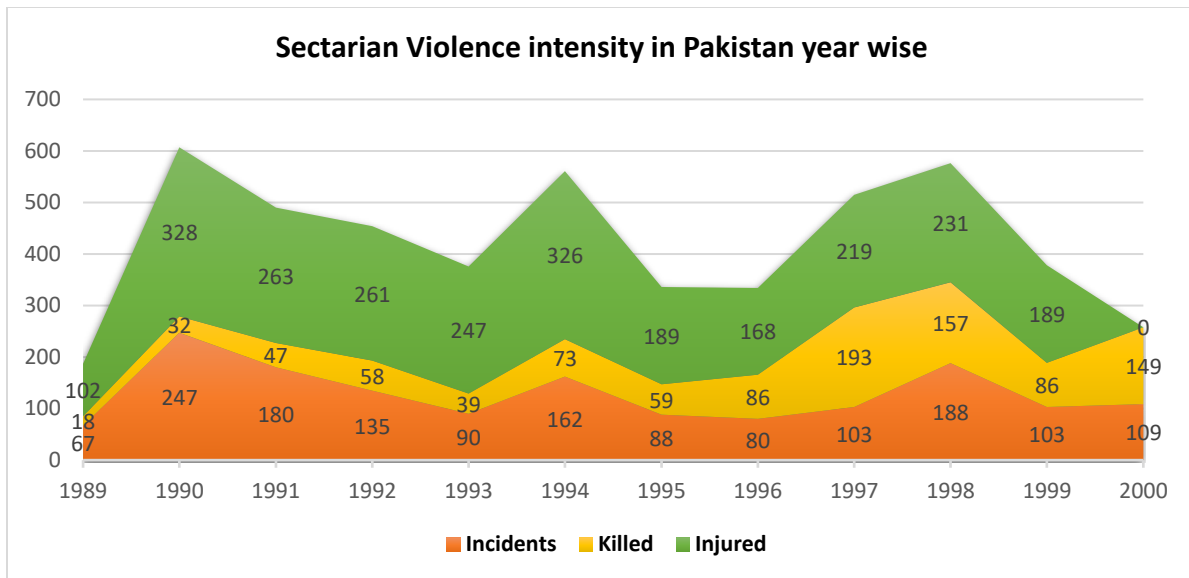


Figure 2: Sectarian Violence intensity in Pakistan year wise.

Source: Constructed from media reports.

3. Bomb Blasts in Karachi from 1987 to 2000

Karachi generates 40 to 50 % of the country’s wealth with its stock market and endless sandy beaches. Malheeha Lodhi (former Pakistani ambassador to U.S.) said, ‘Karachi brings together all the problematic issues of our times in one place. Now that is the capital of drug running, gun running, ethnic partitions, strategic forward crime and armed, and militias. We cannot survive without this city.

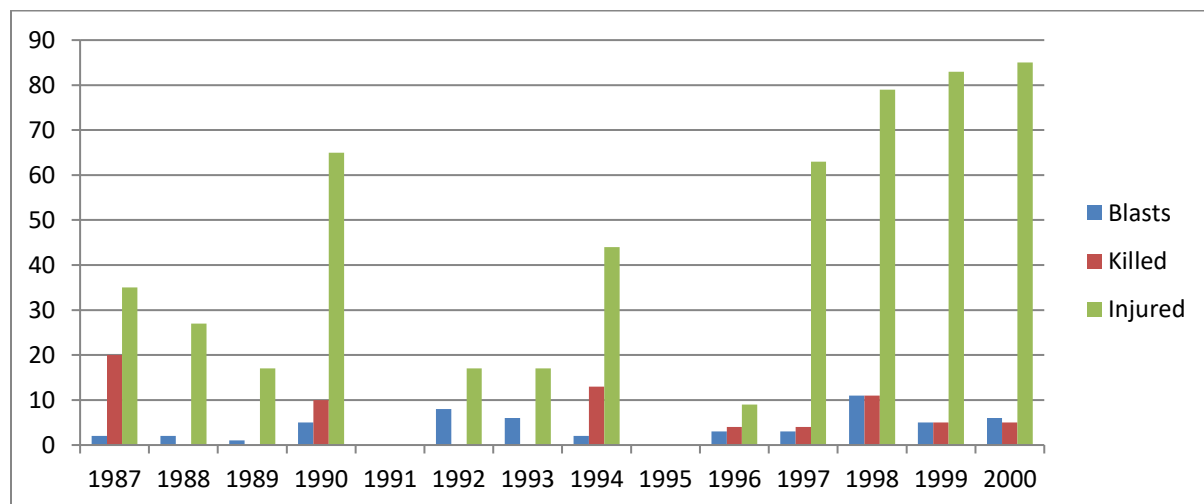


Figure 3: The year wise number of blast incidents, killed and injured

Source: Bomb Disposal Squad, Karachi (As cited in “The Friday Times, Lahore, May 21, 27, 2004, vol. xvi, No.13.

It is clear from Figure-3 that Pakistan found continuous bomb blasts, killing and lot of injuring due to ethnic and sectarian violence in Karachi. On the other hand, these kinds of blasts and killings based on sectorial violence are totally un-Islamic and against the teachings of Islam. Following two verses of Holy Quran clearly states that sects are not appreciated in Islam rather it guides for unity.

Adhere to it, turning in repentance to him fear him and establish prayer and do not be of those who associate others with ALLAH (OR) of those who divided their religion and become sects, every faction rejoicing in what it has. ROOM; 31-32

4. Containment of Fundamentalist Organization:

After September 11, the government of India in a chorus continues to call Pakistan a terrorist state. It has tried its best to distort Pakistan's image to the extent of influencing UK, U.S.A, labeling Pakistan as a rogue state. The U.S officials, in this context, indicated Madrassas as indoctrinating extremism and instigating anti-American sentiments. The pressure from USA on Pakistan regarding religious schools was intensified when Attorney General John Ashcraft asked the State Department to put 46 groups on the new terrorist list, which was the requirement of the Patriot Act. The state Department listed 33 Madrassas and added six of its own. Ari Fleischer, white house spokesman, informed that Bush stressed Musharraf to act against those groups as Jaish Muhammad and Lashkar-e- Taiba along with other terrorist organizations.

In the wake of terrorist attack on the Indian Parliament in December 2001, secretary of State Colin Powell nominated Lashkar-e- Taiba and Jaish-e-Muhammad groups based in Pakistan as terrorist organization under U.S law. Both the U.S and Indian government had vigorously propagated that these groups had been involved in many terrorist attacks on Indian soil. In January, 2002, President Musharraf vowed to end Pakistan's use as a base of terrorism, and he banned various militant groups i.e., Lashkar-e- Taiba, Tehreek-e-Jafria, (TNSM) Tehreek Nifaz Shariat-i-Mustafa, Jaish- Muhammad, Sipah-e-Sahaba Pakistan (SSP) and put some other on watch List. The government simultaneously also launched a crackdown on outfits sealing their offices and held 2000 activists of banned groups. The bulk of the arrested people belonged to TJP and SSP mainly responsible for sectarian conflict in the country.

In the meanwhile, American scholar pointed out that the Jamat-i-Islami (JI), Jamiat-i-Ulema Islam (JUI) and several other militias were alleged of having links with Al-Qaeda organization. American intelligence sources pinpointed 19 jihadi groups having their training camps in Azad Kashmir. They are (1), Hizb ul Mujahideen (2) Harkat-ul-Mujahideen (3) Lashkar-e –Taiba (4) Jaish-e-Muhammad (5) Al-Umer-Mujahideen (6) Tehreek-ul-Mujahideen (7) Tehreek-e-Jihad-i-Islami (8) Ikhwan-ul-Mujahideen (9) Islami Inqilabi Mahaz (10) Jamiat-ul-Mujahideen, (11) Islamic students league (12) Jammu and Kashmir National Liberation Army, (13) Jammu & Kashmir Liberation Front, (14) Muslim Mujahideen (15) Jammu & Kashmir students liberation Front (16) Tehreek-e- Hurriyat-e-Kashmir (17) Tehreek-e-Jihad (18) Harkat – ul- Jihad-e – Islami, (19) Al-Jihad Force.

In February 2002, the efforts were intensified in kidnapping and assassination of Daniel Pearl. U.S focused on hunting terrorists particularly in urban areas. In October, 2003, the USA further nominated 'Al-Akhtar Trust' as organization that supported terrorist activities and it was financed by Al-Rashid Trust. Pakistan froze the financial sources and other assets of those groups as well as individuals who were identified as terrorists as per UNO resolution 1267. Government of Pakistan took action against those 185 out of 247 groups suspected of financing terrorism. The immediate context of these policy initiatives resulted in various incidents took place in Pakistan. In April 2003, an anti-terrorism court gave sentence to three persons accused of assassination of 11 naval French Technicians in Karachi. The court also issued death penalty to three persons who were allegedly involved in sectarian killings. They all belonged to Lashkar-i-Jhangvi.

Government agencies found six training camps in Balochistan who were giving training to the terrorists. The training camps were located in Balon, Sibi Tillie areas and Shoran. The Government officials afterward convinced that the decision to crack down on banned organizations was an easy step but its implementation would be a real challenge. Meanwhile, authorities initiated a probe mission to check the funding of the extremists' organizations.

Apart from various measures, a code of conduct for Ulema and Madrassas was developed, requiring restraints in various matters, for example, students from foreign countries, admission in the Madrassas, registration of Madrassas, curriculum and training. However, these measures have not proved sufficient in elimination of the extremist violence. That is clear from incalculable events happening all over the country as shown in Figure-4.

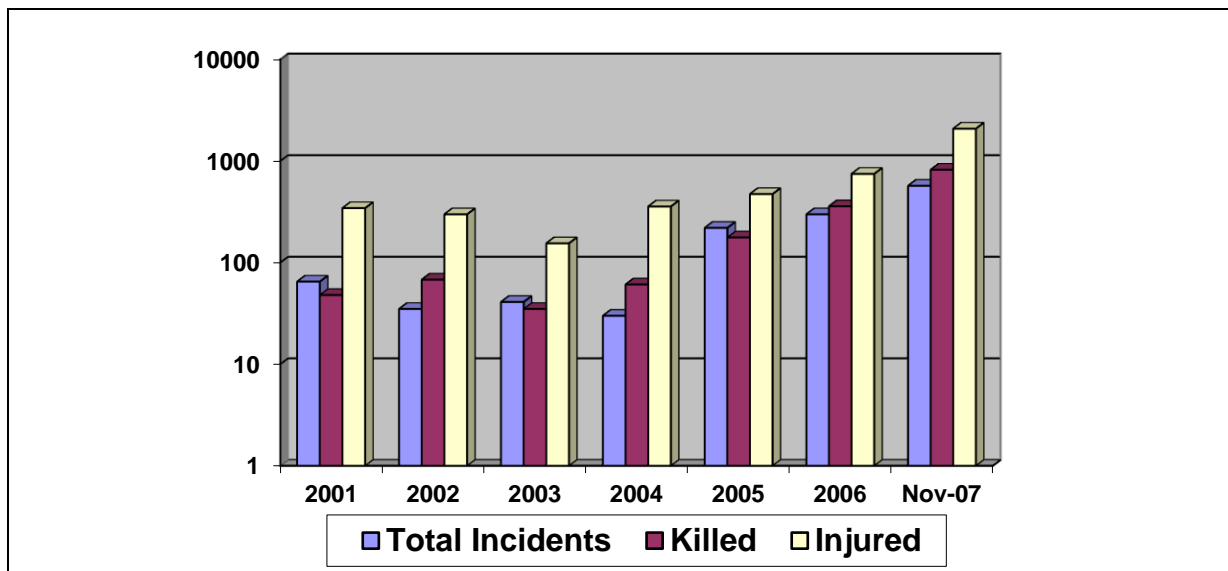


Figure 4: Violence incidents and Casualties from 2001 to 2007 in Pakistan

Source: "Bomb Blasts in Pakistan" <http://www.satp.org/satporgtp/countries/pakistan/database/bombblast.htm>

However, despite all these measures, such as arrests and the shooting down of most wanted sectarian activists and raid operations, could not stop the sectarian violence. To respond

Musharraf policy of containment of sectarianism, the local sectarian elements joined hands with anti-American and anti-Musharraf forces in Pakistan and began to aggravate sectarian violence. During 2001 to 2007, mostly civilian killed in sectarian violence are as follow in Table-6 and Figure-5.

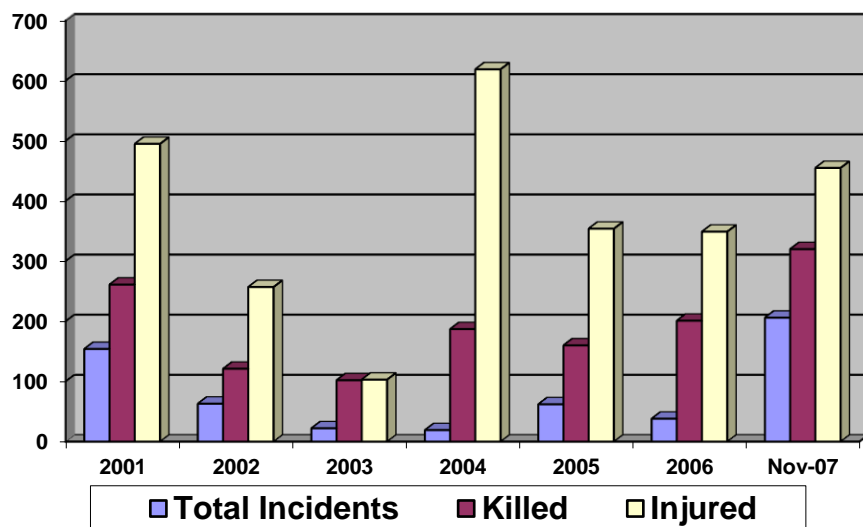


Figure 5: Sectarian Violence in Pakistan

Source:<http://www.satp.org/satporgrp/countries/pakistan/database/sect-killing.htm>

It is a common perception that is growing in number, the well-armed trained militants carrying out overt and covert activities, despite stern measures, seem to be a result of the country’s power politics treating it as a law-and-order problem on the one hand and manipulating national politics for their vested interests, on the other. The area wise incidents are shown in Figure-6 & 7.

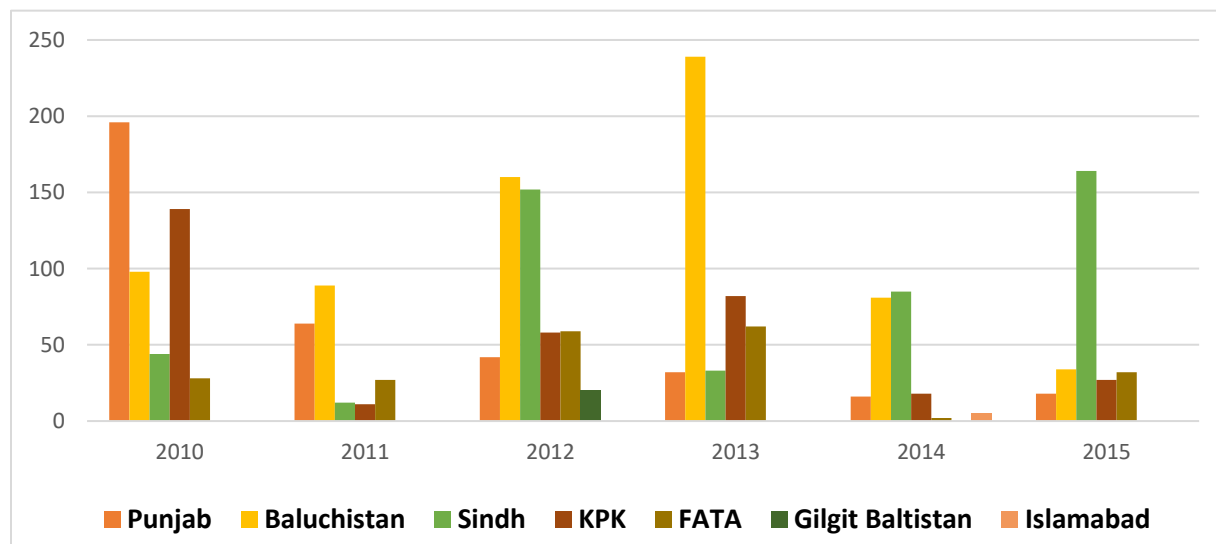


Figure 6: Locality wise killings from 2010-2015

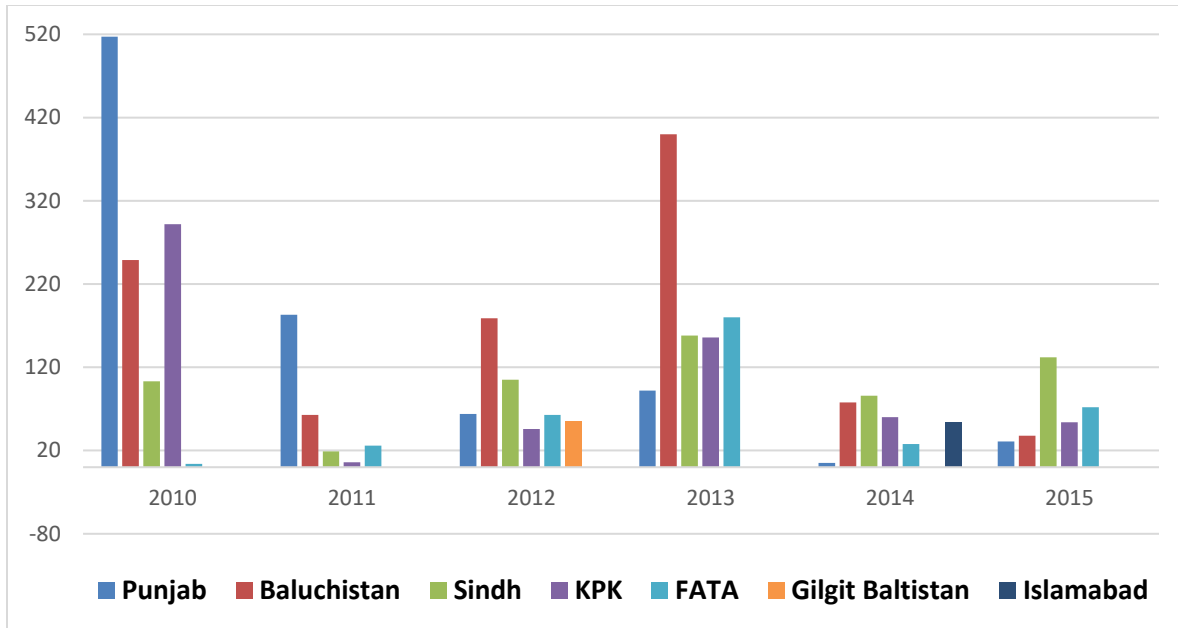


Figure-7: Locality wise injuries from 2010-2015

Sindh

As mentioned, the deadliest Sectarian attacks and blasts at an imambarghab (Shikarpur) in interior Sindh. Shas long has been known for its religious diversity and pluralism. A network of Madaris established and run by ASWE. Lashkar-e-Jhangvi has expanded into the province. Karachi was worst hit by sectarian violence.

K-P-K

In mid-2000's many sectarian organization regrouped with Taliban help in the tribal region along the PAK-AFGHAN border. Sunni Shia violence has geographical base in FATA. Gilgit Baltistan is also plagued by soaring sectarian violence.

Baluchistan

In Baluchistan sectarian attacks are directed against the minority Hazara community, whose member are shia. In recent years there has been a dramatic increase in the targeting of Hazaras, starting with the killing of the chairman of the Hazara democratic party. From 1998 onwards up to 700 hazaras are killed in Baluchistan for sectarian reasons (Huma Yousaf).

5. Islam and Sectarianism

In the eyes of Allah sectarianism is worse than worshipping idols.

“And he extracted for them [the statue of] a calf which had allowing sound, and they said,” this is your God and the God of Moses” but he forgot, (Surah Ta-Ha ...88)

*Moses said," O Aaron, what prevented you, when you saw them going astray
(Surah Ta-Ha...92)*

*[Aaron said]," O son of my mother, do not seize [me] by my beard or by my head.
Indeed, I feared that you would say 'you caused division among the Children of
Israel, and you did not observe [or await] my word. (Surah Ta-Ha...94)*

And [recall] when Moses said to his people,

*"O my people, indeed you have wronged yourselves by your taking of calf [for
worship].so repent to your Creator and kill yourselves. That is best for [all of] you in
the sight of your Creator." Then He accepted your repentance; indeed, He is the
Accepting of repentance, the Merciful. (Surah Al-Baqarah. 54)*

*And do not be like the ones who become divided and differed after the clear proofs
had come to them. And those will have great punishment. (Surah Al-Imran. 105)*

*There has come to your enlightenment from your lord. So, whoever will see dose so
far [the benefit of] his soul, and whoever is blind [does harm] against it. And [say] I
am not a Guardian over you (sora Al-Anam, 104)*

*"He has ordained for you of religion what He enjoined upon Noh and that which we
have Revealed to you [O Muhammad] and what We enjoined Abraham and Moses
and Jesus to establish the religion and not be divided therein. Difficult for those
who associate others with Allah is that to which you invite them Allah chooses for
Himself whom He wills and guides to Himself whoever turns back [To Him]. (Surah
Ash- shura. 13)*

*Indeed, pharaoh exalted himself in the land and made its people into factions,
oppressing a sector among them, slaughtering their [new born] sons and keeping
their females alive. Indeed, he was of the corrupters. (Surah Al-qasas.04)*

*[Or] of those who have divided their religion and become sects, every faction
rejoicing in what It has. (Surah Ar-Rum.32)*

*Indeed, those who have divided their religion and become sects – you, [O
Muhammad], are not Anything. Their affair is only [left] to Allah; then He will
inform them about what they used to do. (Surah Al-An'am. 59)*

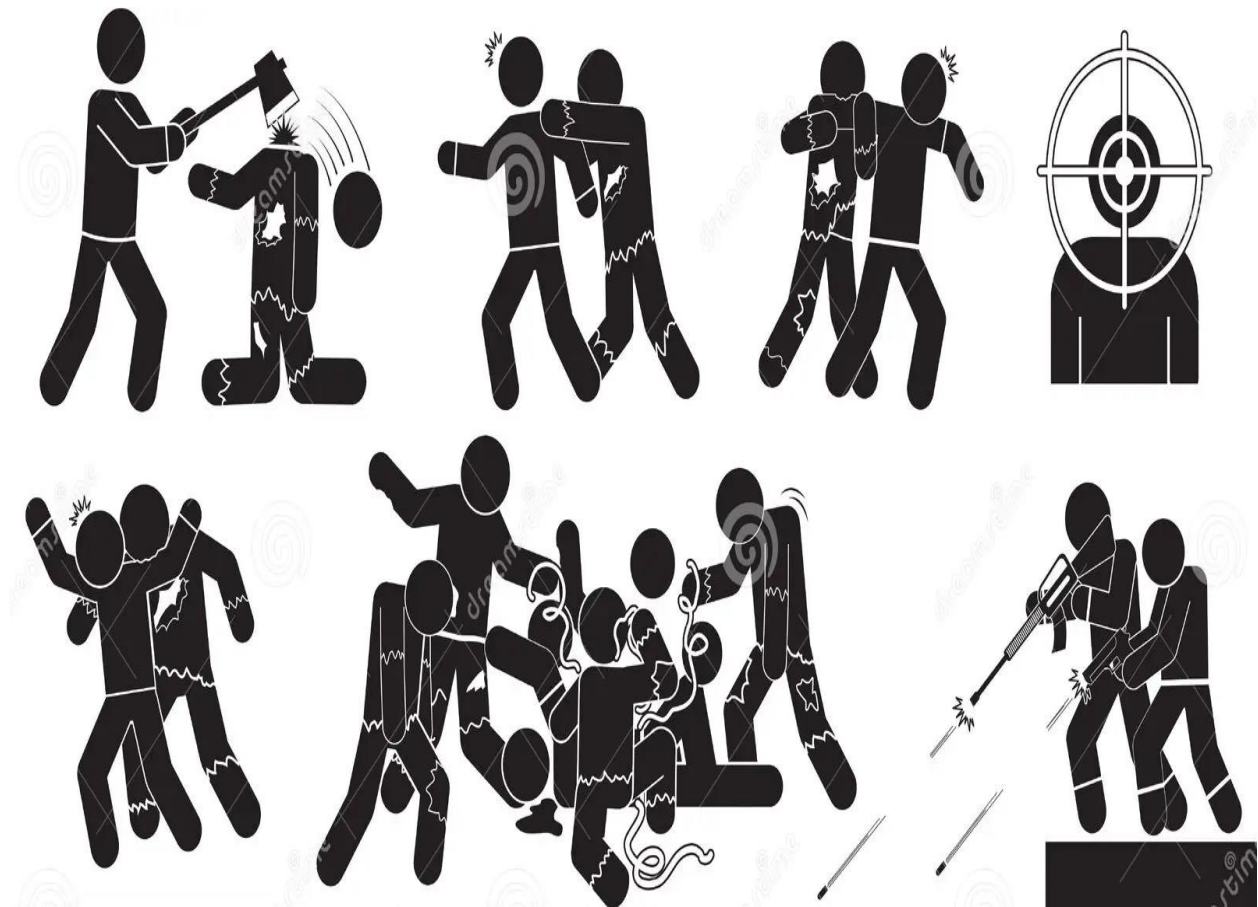
6. Conclusion

Sectarianism in Pakistan is militancy activity which resulted in violence and it is against the law. Pakistan government took decision against all organizations which are operated cross-border or inside suppressed through National Action Plan without any discrimination. All these sects work under constitution of Pakistan which provided them freedom under Islamic prospective but with responsibility and limitations. The sectarian violence has resulted in loss of thousands of lives, injured many more and lost millions of dollars in the form of War against Terrorism.

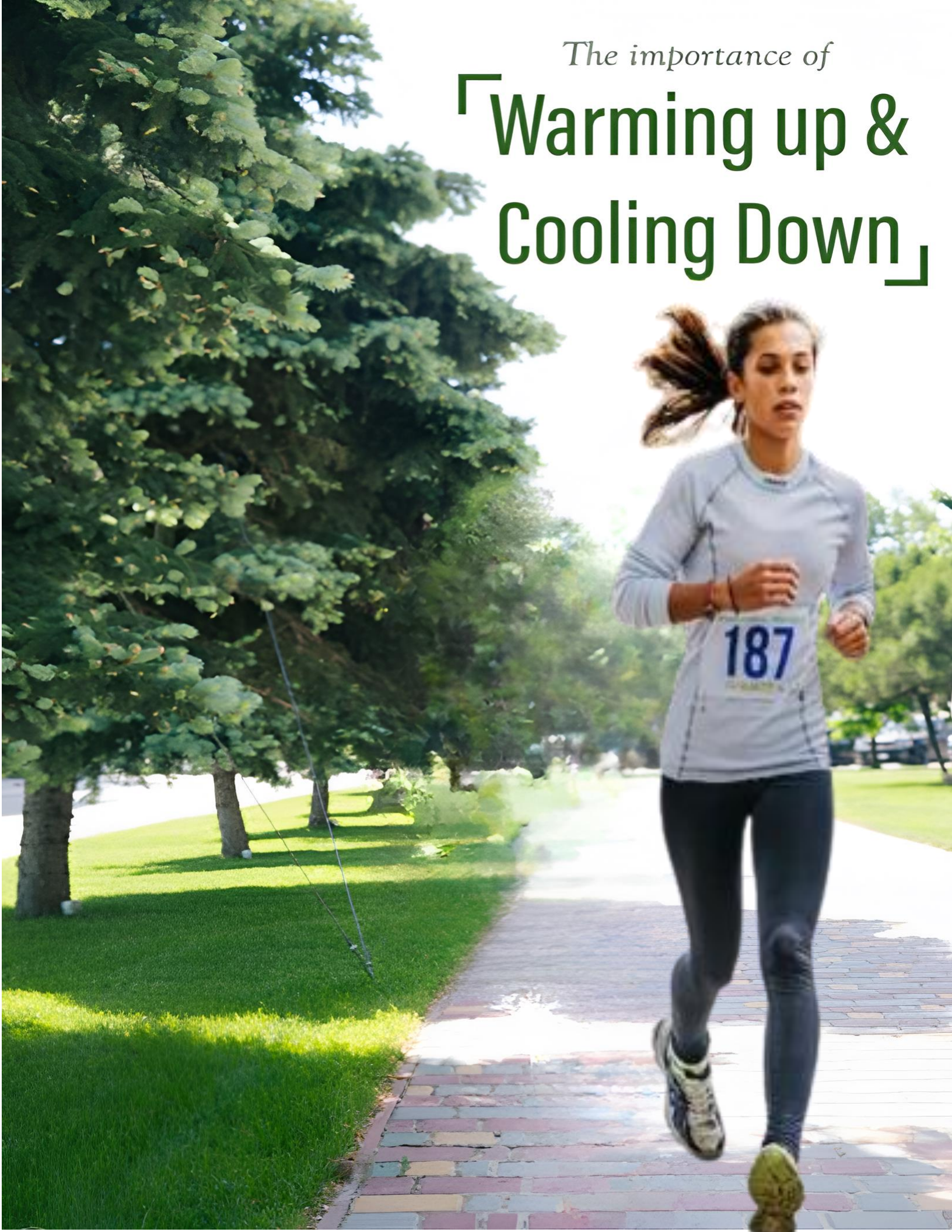
According to Quran,

“And those who disbelieved are allies of one another. If you do not do so, there will be Fitnah on earth and great corruption. (Surah Anfaal: 73).

The sectarian violence is un-Islamic, un-constitutional, unethical and against the norms of the society.



The importance of
「Warming up &
Cooling Down」



IMPORTANCE OF WARM UP A COOL DOWN IN SPORTS

Mrs. Kanwal Habib

Lecturer health and physical education

Warm-up exercises are essential before engaging in any sports activity. They help prepare your body for the physical demands of the sport and reduce the risk of injury. A good warm-up routine typically includes a combination of the following:

1

Jogging or brisk walking

This increases your heart rate, warms up your muscles, and gets your blood flowing.

2

Dynamic stretches

These are active movements that take your muscles through their full range of motion. Examples include arm circles, leg swings, and torso twists

3

Sport-specific movements

Focus on exercises that mimic the actions you'll be performing during the sport. For example, if you're playing basketball, incorporate dribbling and shooting drills.

4

Cardiovascular exercises

Jumping jacks, high knees, or skipping can elevate your heart rate further and increase your body temperature.

5

Gradual intensity increase

Start with low-intensity movements and gradually increase the intensity as your body gets warmer.



Remember to listen to your body and adjust the warm-up routine based on your specific sport and individual needs. Additionally, cooling down with some light stretching after sports can also help prevent muscle soreness.

In sports, warm-up exercises can be broadly categorized into two types:

General Warm Up

This involves activities that increase your overall body temperature and prepare your body for physical activity. Some examples of general warm-up exercises include:

- ✓ **Jogging or brisk walking:** This helps to increase heart rate and warm up the muscles.
- ✓ **Jumping jacks:** This exercise involves jumping with your legs apart and arms overhead, then returning to the starting position with your legs together and arms at your sides. It helps to warm up the entire body.
- ✓ **Skipping:** This activity helps to increase heart rate and warm up the lower body muscles.
- ✓ **Cycling on a stationary bike:** It warms up the leg muscles and increases blood flow to the muscles.
- ✓ **Light aerobic exercises:** These may include exercises like arm circles, leg swings, or torso twists.

General warm-up exercises focus on warming up major muscle groups and increasing your overall body temperature.

This type of warm-up is more tailored to the specific movements and actions involved in your chosen sport. It helps to prepare the muscles and joints for the specific demands of the sport. Some examples of specific warm-up exercises include:

- ✓ **Sport-specific drills:** These exercises mimic the movements you will be performing during the sport. For example, if you're playing basketball, you could do dribbling drills or shooting practice.
- ✓ **Dynamic stretches:** These are active movements that take your muscles through their full range of motion. For example, if you're a tennis player, you might perform dynamic stretches that involve swinging your racket.

Specific warm-up exercises focus on preparing the muscles and joints that will be most used during the sport, and they help to enhance your performance and reduce the risk of injury. Specific warm-up should be tailored to the requirements of your sport and should include movements that mirror the actions performed in that sport. It's always a good idea to consult with a coach, trainer, or sports professional for guidance on the best warm-up routine for your specific sport and individual needs.

Specific Warm Up

Needs and importance of warm up



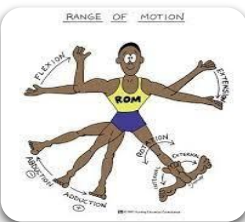
Injury prevention

Perhaps the most crucial reason for a warm-up is to reduce the risk of injury. When your muscles and joints are cold and tight, they are more susceptible to strains, tears, and other injuries. A proper warm-up increases blood flow to your muscles, warms them up, and makes them more flexible, reducing the risk of injury.



Enhanced performance

A good warm-up can improve your physical performance. By gradually increasing your heart rate, blood flow, and body temperature, you prepare your body for the demands of exercise or sports. Warm muscles are more flexible and responsive, leading to better movement efficiency, coordination, and overall performance.



Increased range of motion

Warm-up exercises help to improve your joint flexibility and range of motion. This allows for greater freedom of movement, making it easier to perform exercises and sports-specific movements. It can also optimize your technique and prevent muscle imbalances.



Activation of the nervous system

A warm-up stimulates the nervous system, which is responsible for muscle contractions and coordination. By activating the nervous system, you prepare your body to respond quickly and efficiently during exercise or sports activities.



Mental preparation

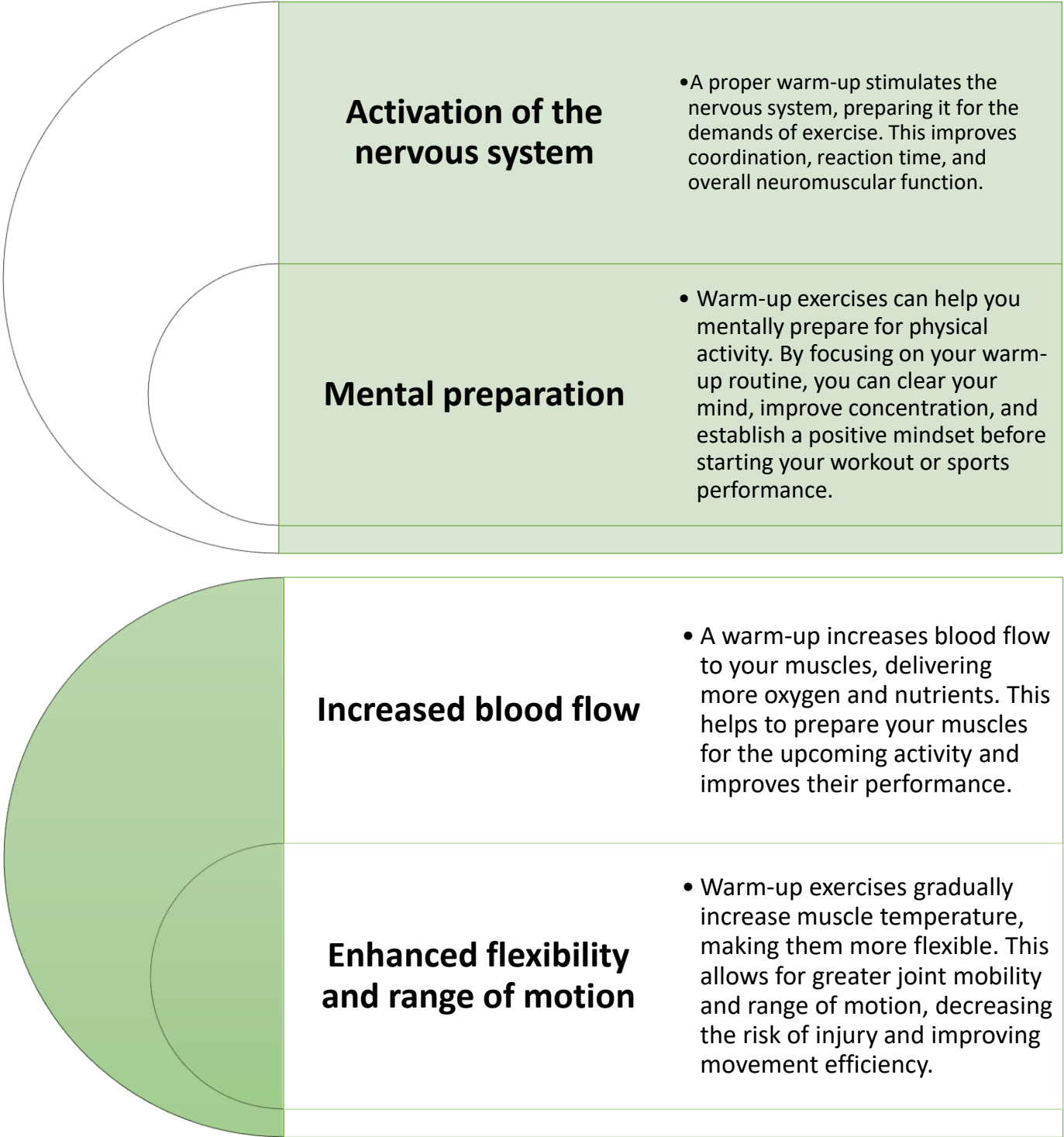
Warm-up exercises can also help you mentally prepare for your workout or sports performance. By focusing on your warm-up routine, you can clear your mind, improve concentration, and establish a positive mindset.

Warm-up exercises are essential for preparing your body both physically and mentally for exercise or sports. They help to reduce the risk of injury, enhance performance, improve flexibility, and activate the nervous system. Remember to tailor your warm-up to your specific sport or activity, and gradually increase the intensity to match the demands of your workout.

Effects warm up cool down

Warm-up and cool-down exercises both play important roles in optimizing your exercise or sports routine. Here are the effects of warm-up and cool-down:

Warm-up:



Activation of the nervous system

- A proper warm-up stimulates the nervous system, preparing it for the demands of exercise. This improves coordination, reaction time, and overall neuromuscular function.

Mental preparation

- Warm-up exercises can help you mentally prepare for physical activity. By focusing on your warm-up routine, you can clear your mind, improve concentration, and establish a positive mindset before starting your workout or sports performance.

Increased blood flow

- A warm-up increases blood flow to your muscles, delivering more oxygen and nutrients. This helps to prepare your muscles for the upcoming activity and improves their performance.

Enhanced flexibility and range of motion

- Warm-up exercises gradually increase muscle temperature, making them more flexible. This allows for greater joint mobility and range of motion, decreasing the risk of injury and improving movement efficiency.

Cool down:



Gradual decrease in heart rate

- Cooling down after exercise allows your heart rate to gradually return to its resting state. This helps avoid abrupt changes in heart rate, reducing the risk of dizziness or fainting.

Aid in recovery

- Gentle exercises during the cool-down phase help to remove waste products, such as lactic acid, from your muscles. This can reduce muscle soreness and promote faster recovery.



Flexibility maintenance

- Cooling down includes stretching exercises that help maintain or improve flexibility. Stretching during this phase can help reduce muscle tightness and prevent post-exercise stiffness.

Return to a relaxed state

- Taking the time to cool down allows your body to transition from a high-intensity state to a more relaxed state. It promotes a sense of relaxation and helps ease your body back to its normal state.



By incorporating both warm-up and cool-down exercises into your routine, you can maximize the benefits of your workout or sports performance. Warm-up prepares your body for activity, while cool-down helps it gradually return to a resting state and aids in recovery. Remember to customize your warm-up and cool-down to match the intensity and requirements of your specific exercise or sport.

Use of Technology in Education



TECH-ENHANCED LEARNING: A JOURNEY BEYOND BOUNDARIES

Miss Sobia Sadiq

Lecturer Computer Science



Introduction

Let's embark on this exhilarating journey and uncover how Information Technology (IT) is revolutionizing the way we learn, making it not just educational, but downright cool! So, fasten your seatbelts, for we are about to embark on an odyssey of learning that transcends the boundaries of the traditional classroom.

Greetings Students

Have you ever pondered the remarkable transformation of education through the lens of technology?

Background

In the not-so-distant past, education was predominantly confined to the realms of textbooks, blackboards, and traditional classrooms. The dissemination of knowledge relied heavily on physical resources and face-to-face interactions. However, the landscape of education underwent a profound transformation with the emergence of the Information Technology (IT) revolution. This pivotal moment ushered in a new era, introducing computers into schools as the vanguard of a digital frontier. This transition marked a departure from conventional learning methods and paved the way for a broader, more dynamic mode of education.

As IT continued to advance, its integration into education deepened, fostering a mutually enriching relationship. The convergence of academia and technology led to the development of interactive learning tools, virtual laboratories, and immersive simulations. These innovations revolutionized pedagogy, offering students not only a wealth of information but also experiential learning opportunities. History, once relegated to the pages of textbooks, came alive through vivid narratives and virtual reconstructions. This evolution in education was not simply

technological; it represented a fundamental shift in the very essence of learning, emphasizing inclusivity and personalization, and erasing the barriers of time and space.



Discussion

The integration of Information Technology (IT) in education has ushered in a new era of learning, revolutionizing traditional educational paradigms. In today's rapidly evolving world, the role of IT in education cannot be overstated. It has become an indispensable tool that empowers both educators and learners, enhancing the overall quality and accessibility of education.

Democratizing Access to Knowledge

Information Technology (IT) has played a pivotal role in democratizing access to education. The advent of the internet and digital platforms has created a vast reservoir of educational resources that are easily accessible to students worldwide. Through online libraries, e-books, and academic databases, learners can delve into a diverse array of subjects, empowering them to engage in self-directed learning. This accessibility transcends geographical boundaries, ensuring that education is no longer confined to the physical confines of a classroom. Moreover, online courses and virtual classrooms offer flexible learning opportunities, enabling individuals to acquire new skills and knowledge at their own pace and convenience.



Enhancing Experiential Learning

IT has revolutionized the learning experience by transforming it into a dynamic and interactive endeavor. Multimedia tools, virtual laboratories, and simulation software provide students with hands-on experiences that were once confined to physical environments. This hands-on, experiential learning not only reinforces theoretical concepts but also cultivates critical thinking and problem-solving skills. Through virtual experiments and interactive scenarios, students can explore complex concepts in a safe and controlled digital environment. Collaborative platforms and communication technologies further facilitate peer-to-peer learning and global knowledge exchange, enabling students to engage in discussions, share ideas, and collaborate on projects with counterparts from around the world.

Revolutionizing Assessment and Feedback

IT has brought about a paradigm shift in assessment and feedback mechanisms. Online assessments, quizzes, and automated grading systems streamline the evaluation process, providing timely and constructive feedback to students. This immediate feedback loop enhances learning outcomes by allowing students to address gaps in their understanding promptly. Additionally, data analytics and educational software can track and analyze student performance over time, enabling educators to identify trends and implement targeted interventions to support struggling students. The integration of technology in assessment not only makes the process more efficient but also offers a deeper understanding of individual learning progress.

Personalized Learning Pathways

Information Technology has empowered educators to tailor learning experiences to the unique needs and preferences of individual students. Through adaptive learning platforms and intelligent algorithms, IT can analyze a student's learning patterns and preferences, allowing for the creation of customized learning pathways.



This ensures that students receive content and resources that align with their proficiency levels, interests, and learning styles. Personalized learning not only enhances engagement and motivation but also fosters a deeper understanding of subject matter, ultimately leading to more meaningful and enduring learning outcomes.

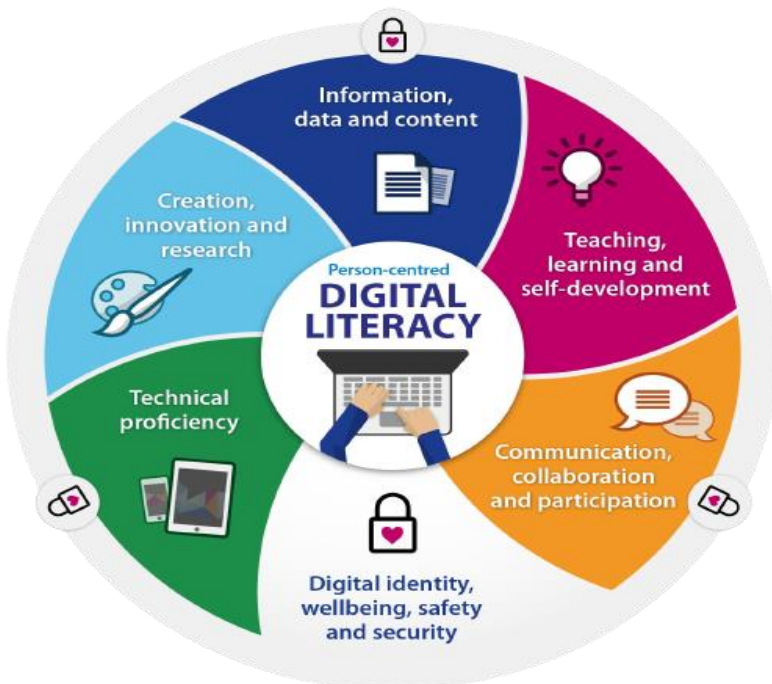


Facilitating Remote Learning and Flexibility

Particularly highlighted in recent times, the role of IT in enabling remote learning has been paramount. Through the use of video conferencing, online collaboration tools, and learning management systems, education has transcended physical classroom boundaries. This has provided students with the flexibility to access educational content and engage in learning activities from the comfort of their own homes. Furthermore, IT has facilitated asynchronous learning, allowing individuals to participate in educational pursuits at their own convenience, accommodating diverse schedules and lifestyles.

Promoting Digital Literacy and 21st Century Skills

The integration of IT in education equips students with essential digital literacy skills that are increasingly vital in today's technology-driven world. Familiarity with digital tools and platforms not only enhances academic pursuits but also prepares students for the demands of the modern workforce. Moreover, the use of collaborative digital platforms encourages the development of 21st-century skills such as communication, critical thinking, creativity, and problem-solving. These skills are not only essential for academic success but also for thriving in a rapidly evolving global economy.



Conclusion

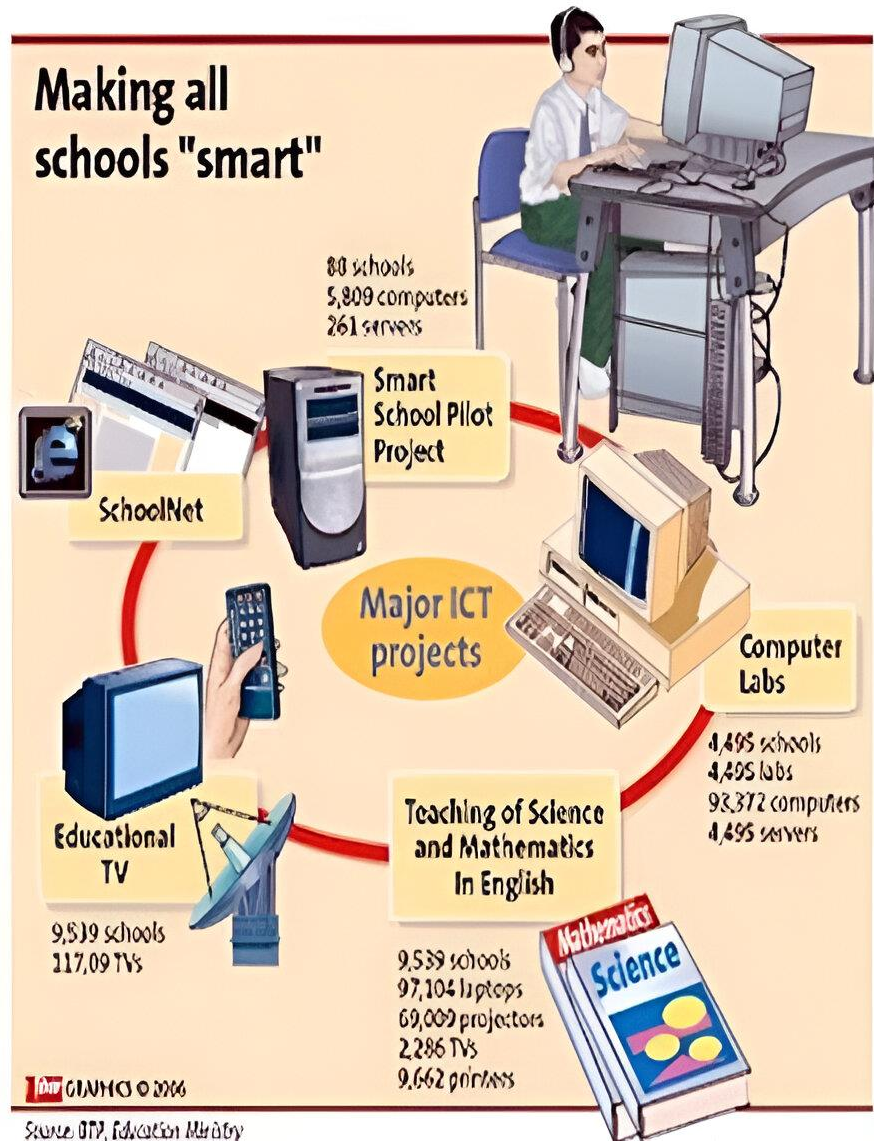
Information Technology's impact on education extends beyond accessibility and encompasses personalized learning, remote learning facilitation, and the development of crucial 21st-century skills. As we continue to harness the potential of IT in education, we are poised to witness further innovations and advancements that will shape the future of learning for generations to come. This integration of technology not only enhances the educational experience but also equips students with the skills and knowledge necessary to navigate a digital-centric world.

So, what's the big deal about IT in education?

It's like having a magic wand that makes learning easier, more fun, and brings the whole world closer to us. It's not just about tech—it's about making sure each one of us gets the best learning experience.

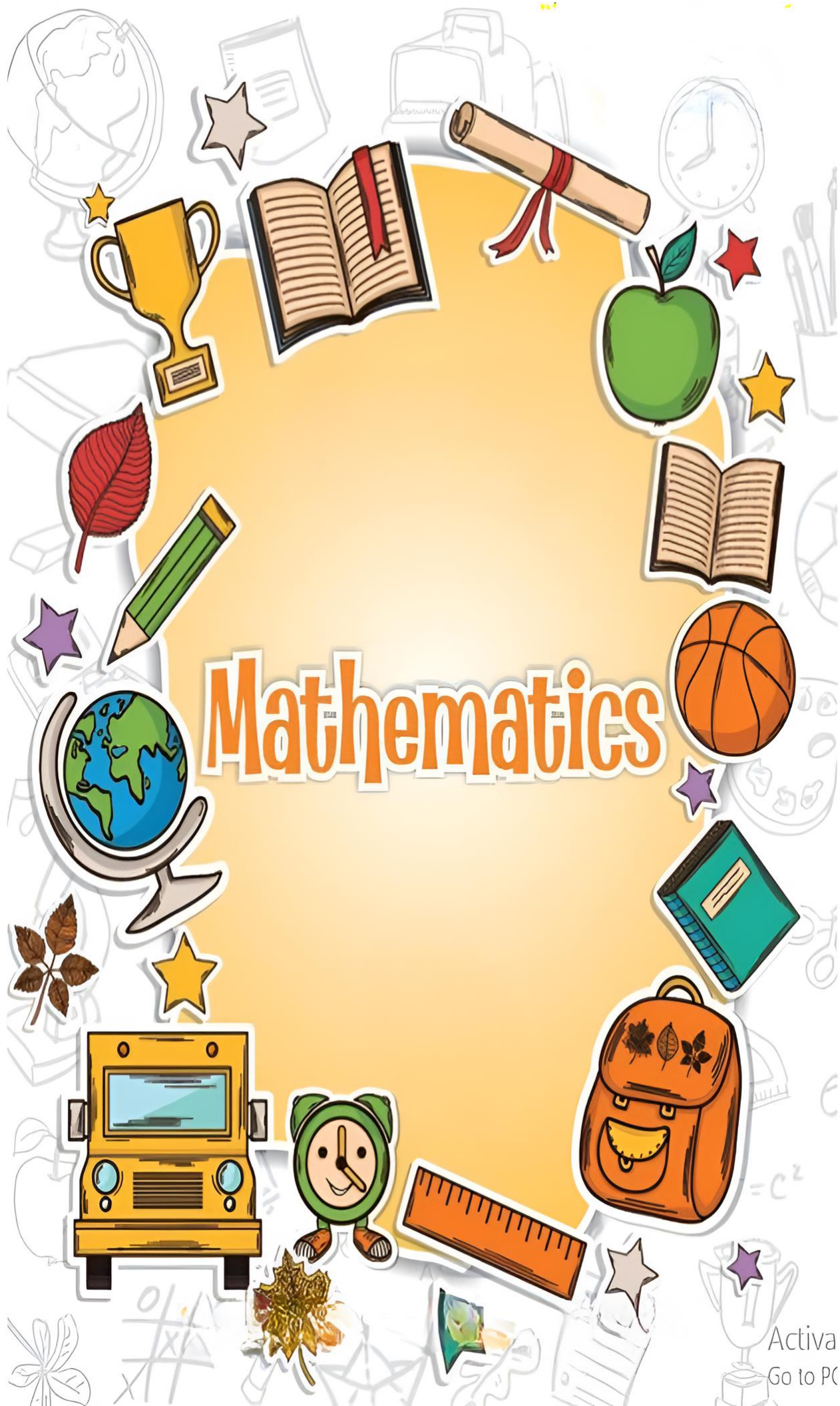
What's Next

Buckle up, because the future is even more exciting! Imagine super-smart robots helping us learn, or taking virtual trips through time and space. And who knows, one day, our certificates might even be like digital treasure maps!



There you go! I hope this version is more appealing and fun for students to read. If you have any specific points you'd like to add or change, feel free to let me know!

Mathematics



MATH IS FUN

Mrs. Rabia Yaqub

Lecturer Mathematics

Mathematics can be fun if you treat it the right way. Mathematics is nothing less than a game, a game that polishes your intelligence and boosts your concentration. Compared to older times, people have a better and friendly approach to mathematics which makes it more appealing. The golden rule is to know that mathematics is a mindful activity rather than a task.

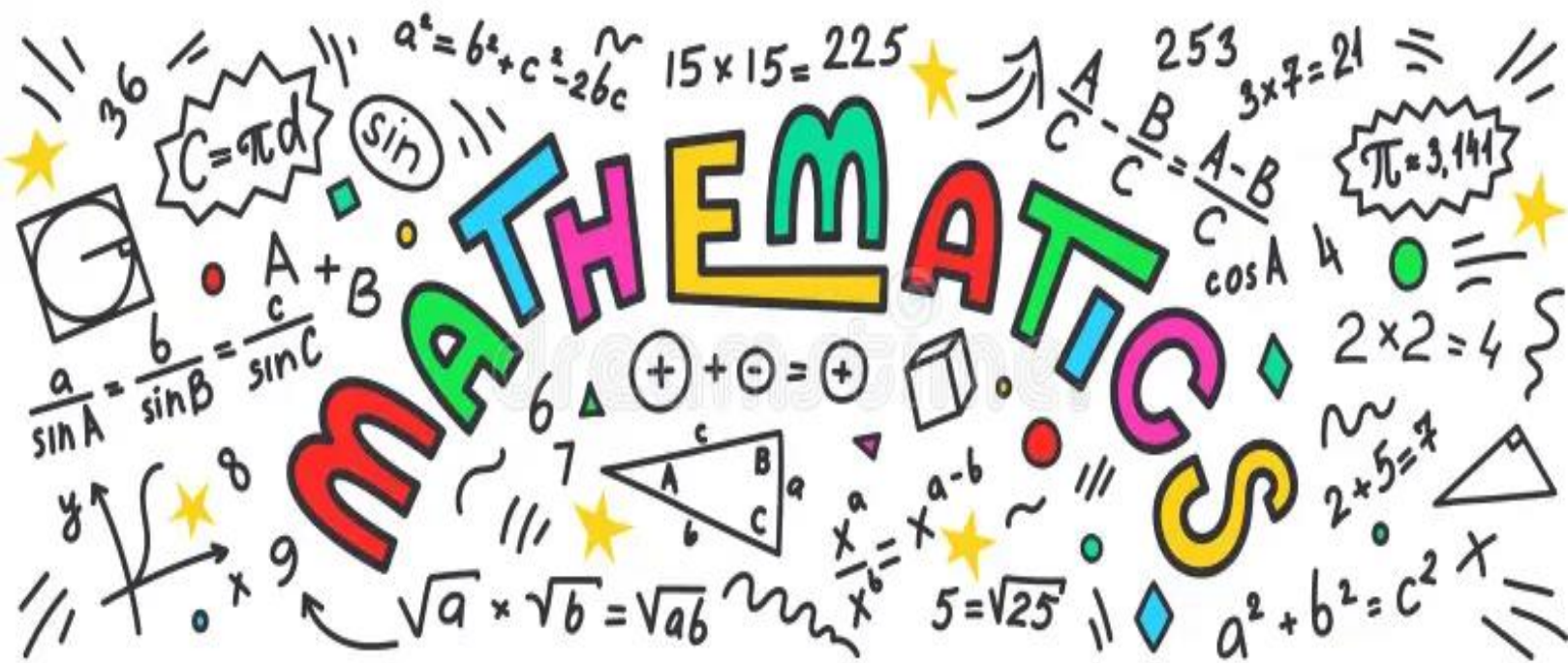


There is nothing like hard math problems or tricky mathematics questions, it's just that you haven't explored mathematics well enough to comprehend its easiness and relatability. Mathematics tricky questions and answers can be transformed into fun

math problems if you look at it as if it is a brainstorming session. With the right attitude and friends and teachers, doing math can be most entertaining and delightful.

Math is interesting because a few equations and diagrams can communicate volumes of information. Treat math as a language, while moving to rigorous proof and using logical reason for performing a particular step in a proof or derivation.

Treating mathematics as a language totally eradicates the concept of hard math problems or tricky mathematics questions from your mind. Introducing children to fun mathematics questions can create a strong love and appreciation for mathematics at an early age.



Question Section

1

If

$1=3$

$2=3$

$3=5$

$4=4$

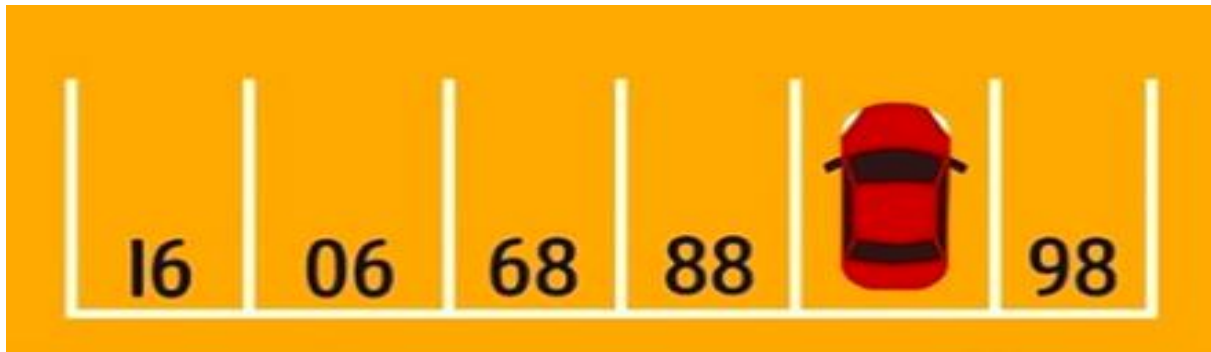
$5=4$

Then,

$6=?$

2

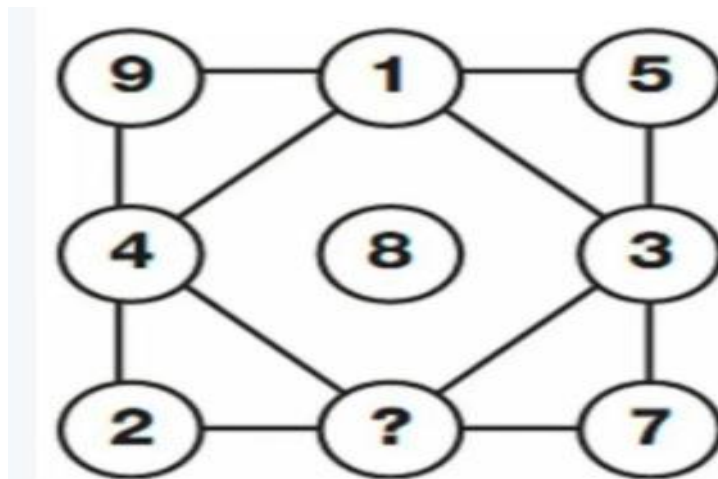
What is the number of parking space covered by the car?



This tricky math problem went viral a few years back after it appeared on an entrance exam in Hong Kong... for six-year-olds. Supposedly the students had just 20 seconds to solve the problem!

3

Replace the question mark in the above problem with the appropriate number.

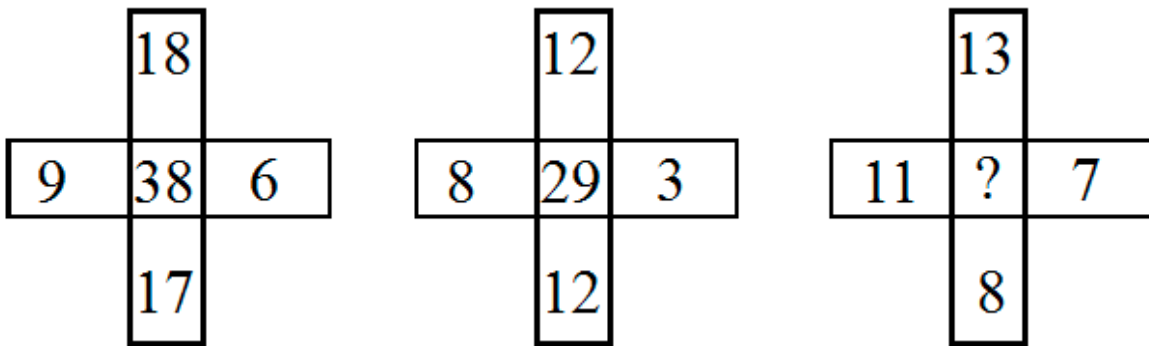


4

Which 3 numbers have the same answer whether they're added or multiplied together?

5

Fill in the question mark



6

Look at this series: 53, 53, 40, 40, 27, 27, ... What number should come next?

7

The day before yesterday I was 25. The next year I will be 28. This is true only one day in a year. What day is my Birthday?

8

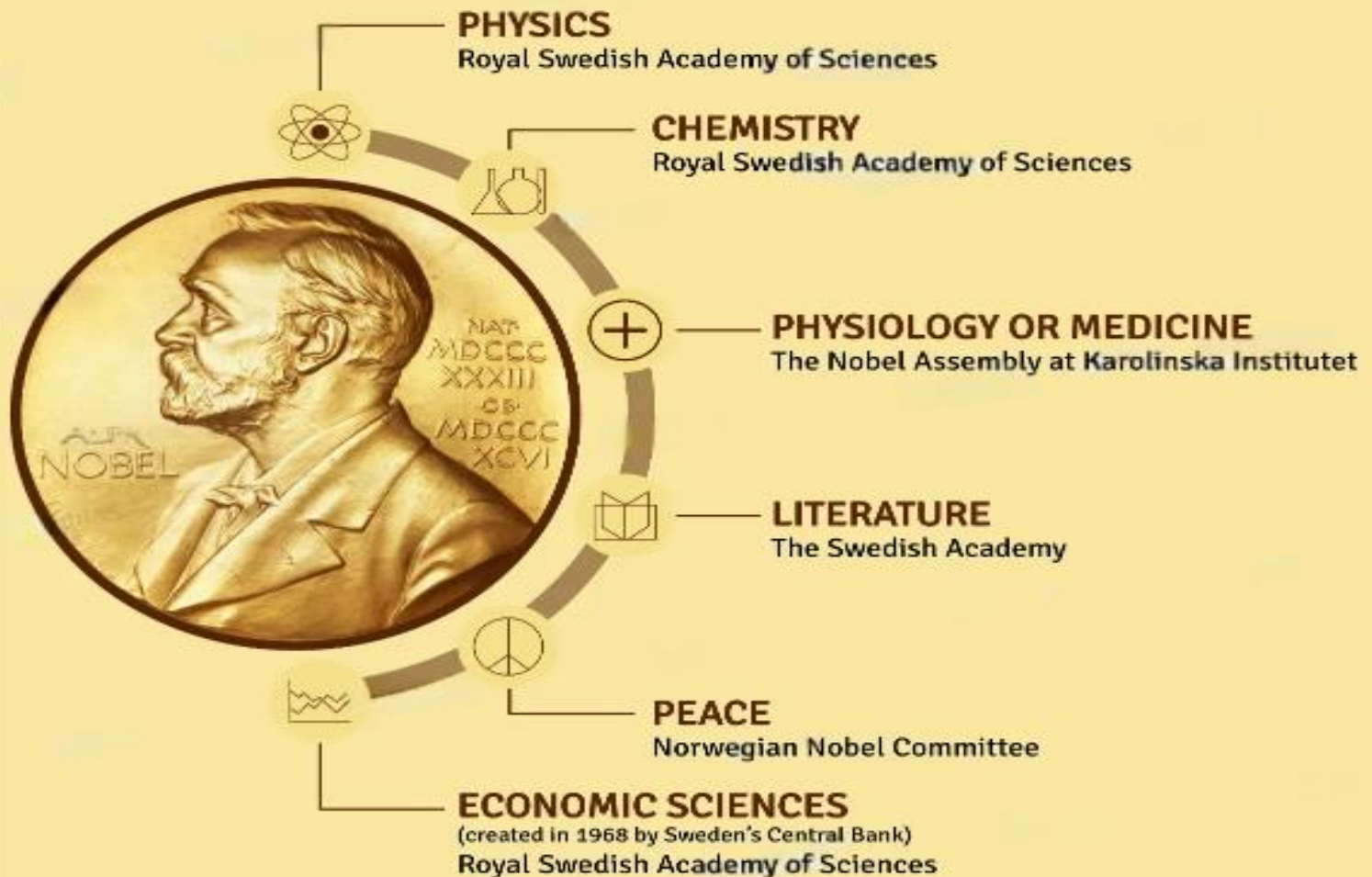
I am an odd number. Take away one letter and I become even. What number am I?

Good Luck!

I hope you enjoyed solving questions

Nobel Prize

- ✦ Established by the will of Alfred Nobel (inventor of Dynamite)
- ✦ Awarded to those who have conferred the greatest benefit to humankind, during the preceding year
- ✦ First awards were handed out in **1901**



- ✦ The Prize Ceremony is held in Stockholm, Sweden, in December every year
 - ▲ The Peace Prize is not awarded at Stockholm ceremony but presented annually in Oslo, Norway, on the same day
- ✦ Each Nobel laureate receives a gold medal, a diploma, and a monetary award
- ✦ Nobel Prize cannot be given posthumously (after death). Also, up to 3 people can share a Nobel Prize award between them

✦ **First Indian Nobel Laureate: Rabindranath Tagore for Literature, 1913**

▲ **First Indian Woman Nobel Laureate: Mother Teresa for Peace, 1979**

NOBEL PRIZE AND WINNERS IN SCIENCE FIELDS FOR 2023

Miss Jawaria Bashir

Assistant Professor Zoology

Nobel Prize is the most prestigious and Highest Award given in the fields of medicine or physiology, chemistry, physics, economics, literature and peace effort to those people who have greatly contributed to the service of Mankind.

History of Nobel Prize

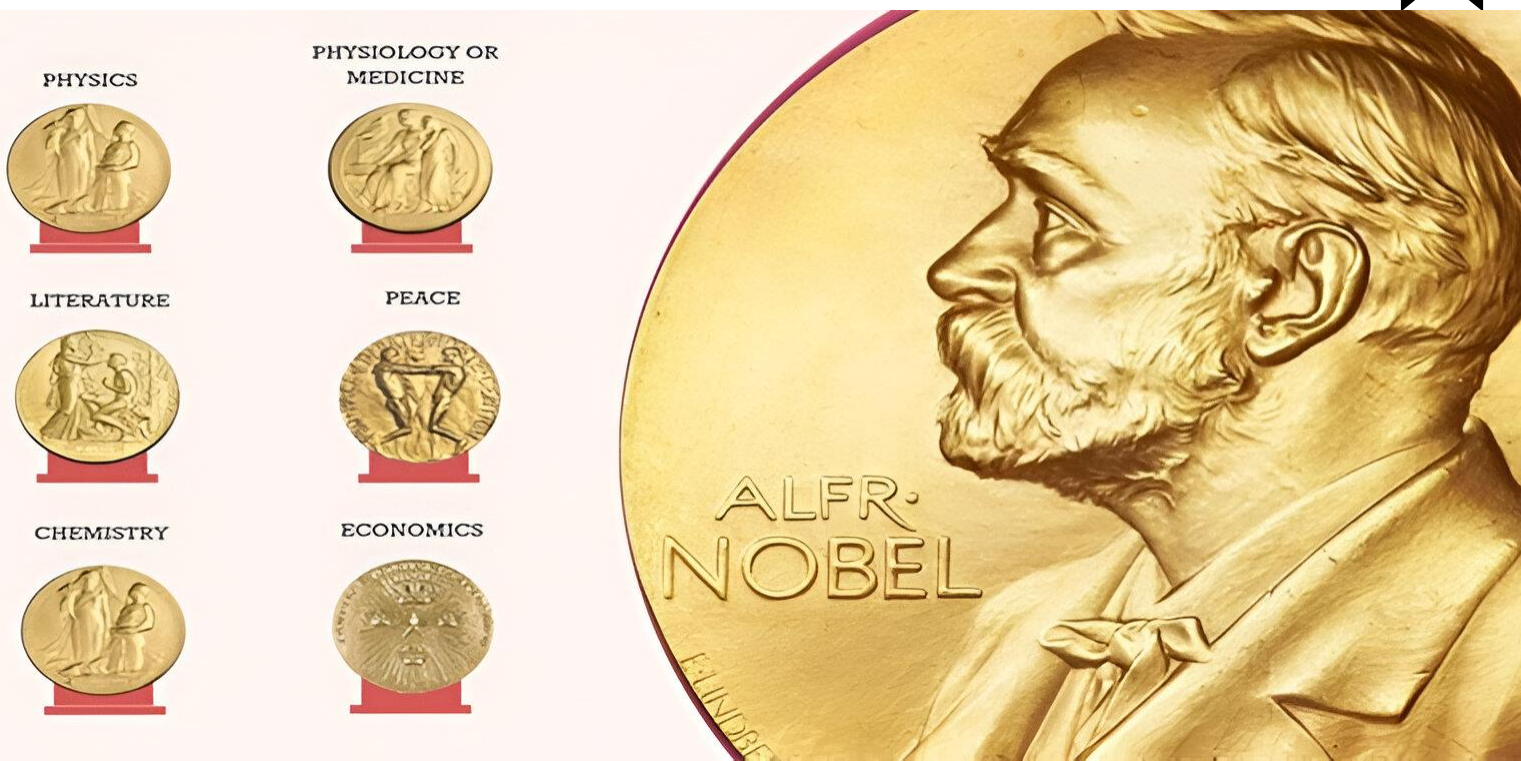
This prize was started by the formation of Nobel Foundation under the Will of an Alfred Nobel in 1885. Alfred Nobel himself was a Swedish industrialist, engineer and chemist, and most interestingly the inventor of Dynamite. Nobel prize was first awarded in 1901 in five fields. The field of Economics was later added in 1968 by the funding of Swedish Central Bank.

The prize ceremonies take place annually. Each recipient is called Laureate and receives a Green Gold Medal plated with 24 karat gold, a Diploma, and Cash amount. As of 2023, the Nobel Prize money is 11,000,000 Swish Korona.

The Nobel Prizes since its beginning in 1901 and the Nobel Memorial Prize in Economic Sciences given first time in 1969, have been awarded 609 times to 975 people and 25 organizations. Five individuals and two organizations have received more than one Nobel Prize.

Selection of Nobel Laureates

The Nobel Committee each year prepares a report gathered by the experts in the relevant fields. This report along with list of preliminary candidates is submitted before the prize awarding institutions. There are four awarding institutions for the six prizes fields, namely:



- ✓ **Royal Swedish Academy of Sciences** – Chemistry; Physics; Economics
- ✓ **Nobel Assembly at the Karolinska Institute** – Physiology / Medicine
- ✓ **Swedish Academy** – Literature
- ✓ **Norwegian Nobel Committee** – Peace

The institutions meet to choose the laureate or laureates in each field by a majority vote. Winners' names are announced during the first two weeks of October.

Science Nobel Winners for the year 2023

This year, there are 351 candidates for the Nobel Peace Prize. This article mentions only about the Laureates in the fields of Medicine/Physiology, Physics and Chemistry.

The 2023 Nobel Prize in Physiology or Medicine is jointly awarded to **Katalin Karikó** and **Drew Weissman** for their discoveries

concerning nucleoside base modifications that enabled the development of effective mRNA vaccines against SARS-CoV-2 virus causing COVID-19 pandemic that began in early



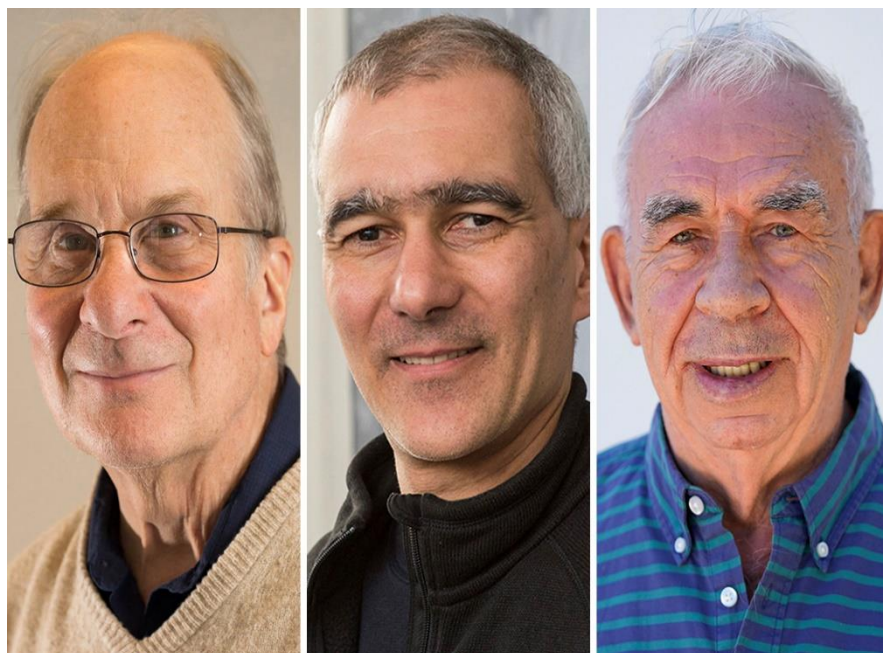
2020. Through their groundbreaking findings, which have fundamentally changed our understanding of how mRNA interacts with our immune system. Their research was although originally published in published in 2005, uncovered a new method of using mRNA to trigger immune responses, which companies like Pfizer/BioNTech and Moderna ultimately used to produce effective vaccines at an unprecedented rate. The mRNA-based vaccines produce a strong immune response, including high levels of antibodies that attack a specific infectious disease that has not previously been encountered. Unlike other vaccines, a live or attenuated virus is not injected or required at any point. And their research may further one day help produce vaccines for a wide range of diseases in the future.



Anne L'Huillier, Pierre Agostini, Ferenc Krausz are jointly awarded the Nobel Prize in Physics for their independent experiments and discoveries capturing the movement of electrons in matter. The high speed of electrons had long proved them nearly impossible to record.

Implementing technology that produces light pulses measured in attoseconds (an attosecond is one quintillionth, or 1×10^{-18} , of a second), the three scientists have enabled revolutionary means of tracking the elusive world of Atom. Their research will help in furthering humanity's understanding of the universe, more advanced electronics and better disease diagnosis.

Moungi Bawendi, Louis Brus, Alexei Efimov are awarded the Nobel Prize in Chemistry for their discovery of quantum dots, which are semiconductor particles only a few nanometers in size. In the "nanoworld," matter starts to be measured in millionths of a millimeter. At this level, strange phenomena start to occur called "quantum effects."



Quantum dots consist of just a few thousand atoms. In terms of size, one quantum dot is to a soccer ball as a soccer ball is to the Earth in size. Quantum dots are so small that they were thought impossible to make. These tiny particles have a wide range of uses, from increasing the resolution of LED TV screens, Solar Panels and taking high resolution images of cancer tissue.

CLIMATE CHANGE



CLIMATE CHANGE

Mrs. Afia Batool

Assistant Professor Zoology

Climate change is one of the most pressing issues of our time, affecting the planet in various ways. It's important to understand the basics of climate change to help combat its effects. This simple guide will break down the key concepts surrounding climate change and why it's a cause for concern.



Climate change refers to long-term changes in the Earth's average weather patterns. It's caused by various factors, with human activities being a significant contributor. The primary driver of current climate change is the increase in greenhouse gases in the atmosphere, primarily carbon dioxide (CO₂).

The Earth's atmosphere acts like a blanket, trapping heat from the sun and keeping our planet at a habitable temperature. However, the excess accumulation of greenhouse gases, such as CO₂, from activities like burning fossil fuels (coal, oil, and natural gas) and deforestation, enhances this natural greenhouse effect. This results in the Earth's temperature rising, leading to global warming.



Climate change affects all aspects of our lives, from our environment to our economies. It impacts food production, water resources, and human health. Addressing climate change is not just an environmental issue, it's a global challenge that requires a collective effort.

CLIMATE CHANGE

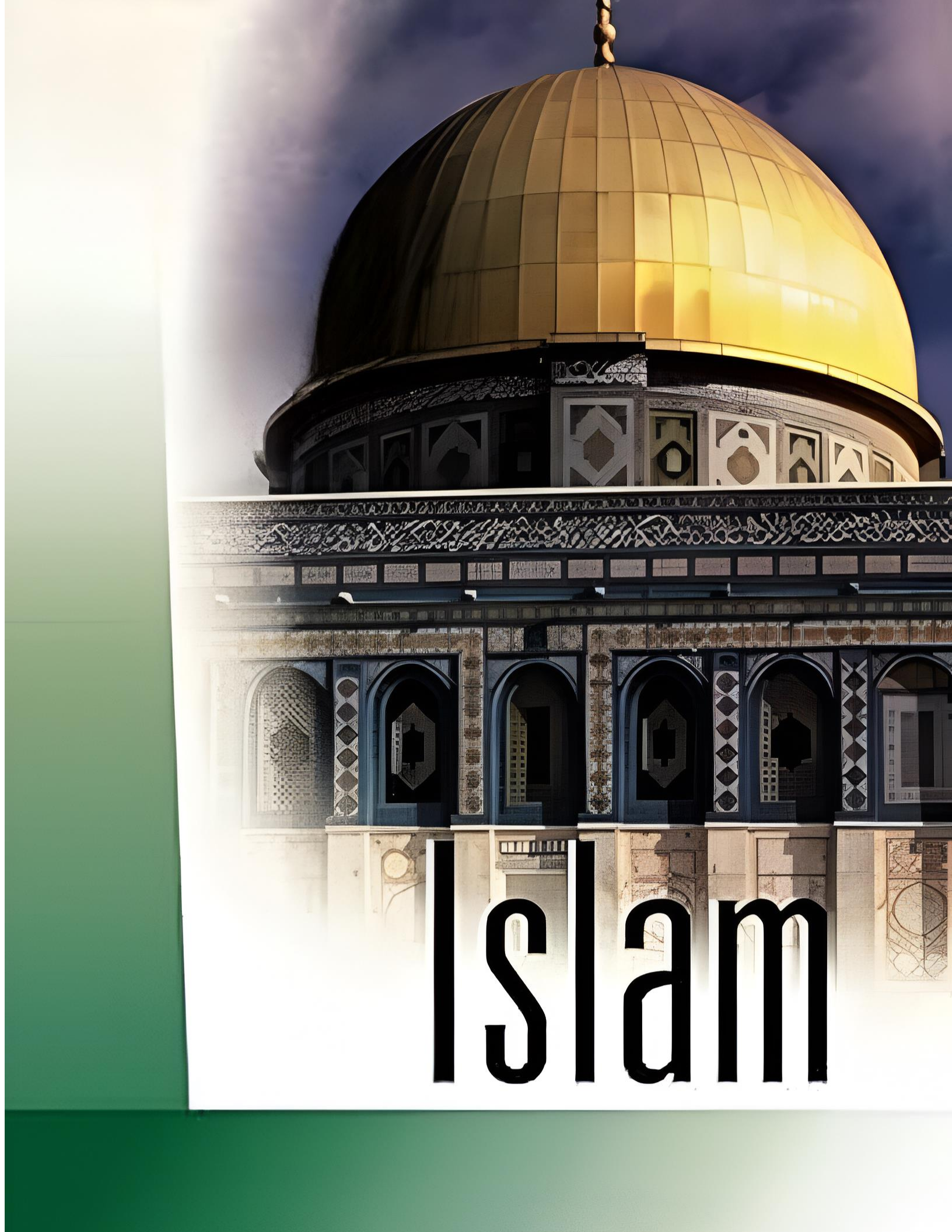
And Its Causes



Climate change has far-reaching consequences that affect various aspects of the natural environment, human societies, and economies. The outcomes of climate change are rising in global temperature, melting of glaciers and rising in sea levels, ocean Acidification, disruption of ecosystems. These changes are very dangerous for the existence of life.

Addressing climate change requires collective action at individual, community, national, and global levels. Here are some actions you can take to help mitigate climate change. we can address climate change by reducing energy consumption, using "reduce, reuse, recycle" processes and by advocating environmental policies.

Climate change is a complex issue, but it's vital that we all understand its basics and take action. We have the power to mitigate its effects and build a more sustainable future. By making small changes in our daily lives and advocating for larger-scale solutions, we can collectively address the challenges posed by climate change.



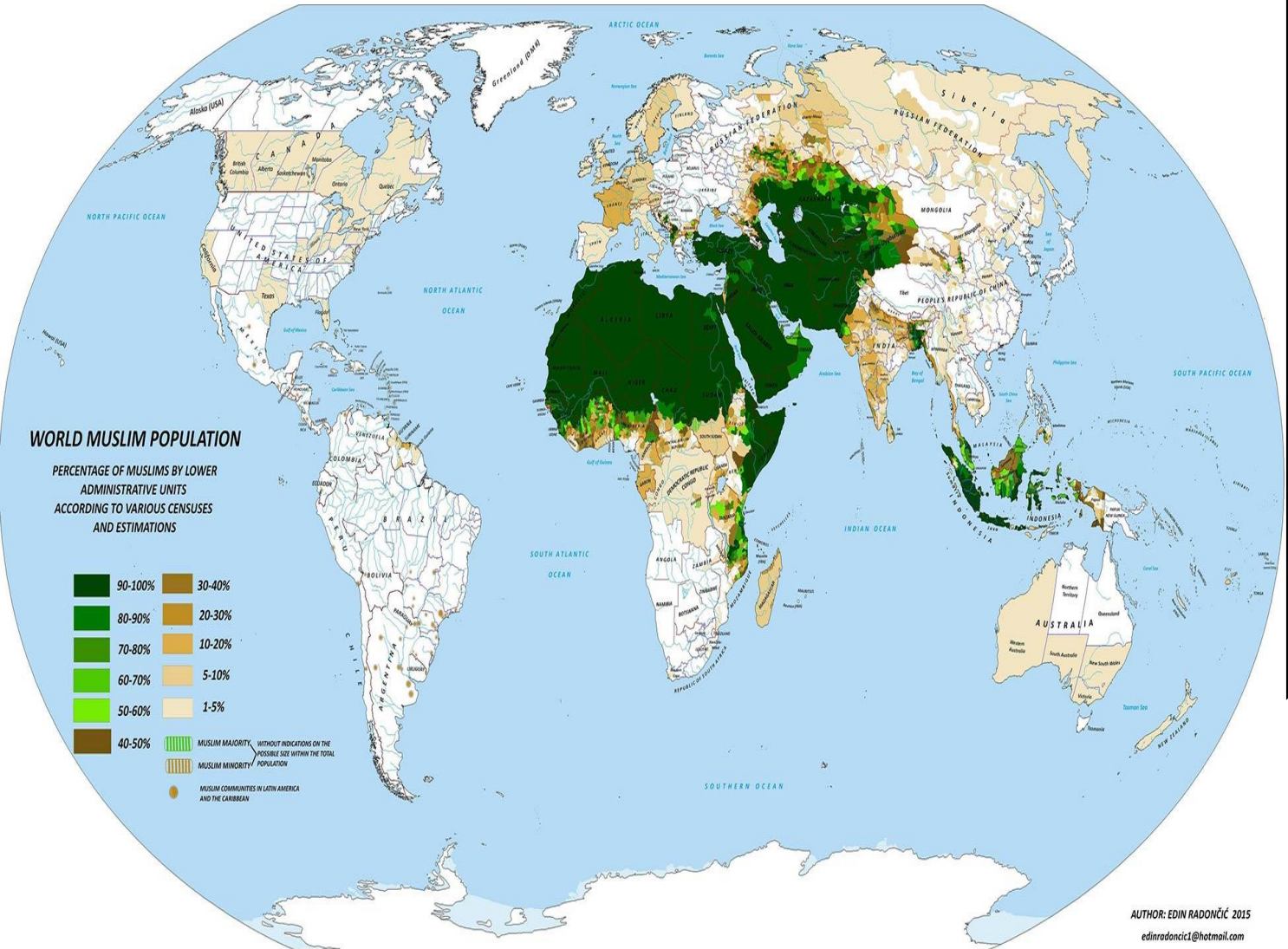
Islam

CHALLENGES FACED BY MUSLIM UMMAH

Mrs. Nazia Khan

Lecturer Chemistry

At present, Muslims are facing numerous challenges that have caused a serious damage to their overall development. Unless, these major issues are solved, the Ummah would continue to move towards darkness. There was a time when the prominent scientists were Muslim. The literacy rate among Muslims was higher and they had world's largest library and universities.



They were economically rich and involved in the enormous economic and business activities. However, now, it seems that they have diverted from their old traditions of inventions, writing, research, trade and getting education. Today they are not only disintegrated but also lag behind in education and research. The following are the major contemporary challenges faced by Muslim Ummah

Disunity among Muslim

The immediate and most serious challenge faced by Muslim Ummah is disunity among them. It is contrary to the teaching of Islam. Islam, in order to unite Muslims, has established a bond of brotherhood and equality.

Allah Almighty says in the Holy Quran,

“And hold firmly to the rope of Allah all together and do not become divided. And remember the favor of Allah upon you – when you were enemies and He brought your hearts together and you became, by His favor, brothers. And you were on the edge of a pit of the Fire, and He saved you from it. Thus does Allah make clear to you His verses that you may be guided.” (Al-Imran 3:103).

Abdullah ibn Umar reported: The Messenger of Allah, peace and blessings be upon him, said,

“The Muslim is a brother to another Muslim,” In his last sermon, our last prophet (PBUH) said, “An Arab has no superiority over a non-Arab nor a non-Arab has any superiority over an Arab; also, a white has no superiority over a black, nor a black has any superiority over a white- except by piety and good action...”

The above saying of our last prophet (PBUH) clarifies that how much emphasis does Islam lay for the unity of Muslims.



If Muslim countries are united they would not require any sort of clients. There are around 50 countries having Muslim population more than 2 billion and about 25 per cent of Muslims. Nowhere around the world speak a common language. Muslim majority countries in the Arabian Peninsula and the rest of the world, speak a common Arabic language. Unfortunately, this is not a case with the Arab world.

Besides, Muslim countries control main arteries of world trade and commerce like the Straits of Malacca among others. They produce more than two-thirds of the world's oil. They are also interdependent. Some Muslim countries like Saudi Arabia possess natural resources. Others like Malaysia are advanced in technology. Pakistan possesses a professional army. Hence, Muslim countries could help one another in development by exchanging technology and getting



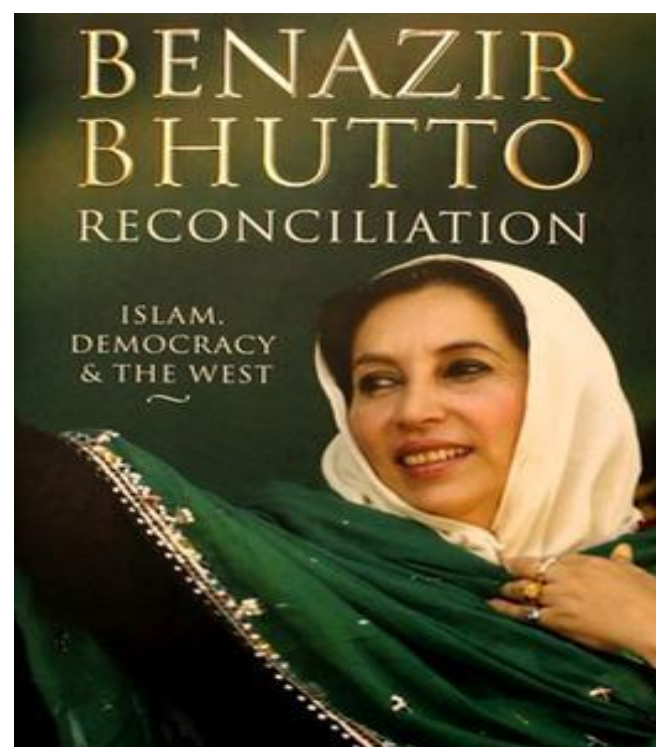
and start to help one another, instead of assistance from their Western Muslim majority countries. Approximately 25 per cent of the world's population are located in North Africa, the Middle East, known as the Arab world. Language remains a source of unity. Unfortunately, this is not a case with the Arab world.

gateways of the world's trade like Gibraltar, Malacca, Suez canals are more than two-thirds of the world's oil dependent. For instance, some Arab countries like Saudi Arabia and Iran are rich in energy resources and Turkey is advanced in nuclear weapons and well equipped through unity, they could help in transferring technology, military training.

Lagging behind in education

The daunting problem encountered by the Ummah, today, among others, is their lagging behind in education. Benazir Bhutto has written in her book, *Reconciliation: Islam, Democracy and the West*,

“Islam’s first generations produced knowledge and wealth that empowered Muslims to rule much of the world. But now almost half the world’s Muslims are illiterate..... More books are translated annually from other languages into Spanish than have been translated into Arabic over the past one hundred years. The 15 million citizens of tiny Greece buy more books annually than do all Arabs put together.”



She further writes,

“It is notable that fifty-seven member countries of OIC have approximately 500 universities, compared to 5,000 universities in the United States and 8,000 universities in India. In a compilation of the academic ranking of world universities conducted in 2004 by Shanghai’s Jig Tong University, not a single university from the Muslim world was included in the top 500 universities on the earth. In addition, the Muslim world spends 0.2 percent of its GDP on research and development, while the Western nations spend more than 5 percent on their GDPs.”



It is irony of fate that Dubai spent money in the constructing of the world’s tallest building. Saudi Arabia, on the other hand, has decided to build world’s largest shopping mall. Neither of the countries has ever tried to establish world’s largest university or research Centre as per Islamic traditions. When Mughals were busy in constructing magnificent buildings like Taj Mahal, the Europe was erecting Cambridge and Oxford Universities. Still time is not gone; the leaders of oil rich Muslim countries should spend more money to uplift the status of education of Muslims.

Weak economic status of Muslim countries

Most of the Muslim countries are economically weak. For instance, the total world’s trade of OIC countries is less than a single country, China. Besides, the average per capita income of the US is approximately \$ 62,000, while the average per capita income of Muslim world, a part from their oil revenue, is below the world’s average. In addition, the combine GDP of OIC countries is less than the total GDP of the United Sates.

Some Arab countries like Saudi Arabia are rich because of their oil revenue. For example, Saudi’s five-year budget from 1969 to 1974 was \$9.2 billion. During the next five years it became \$142 billion.⁸ It was because of the rise in oil price after 1973 oil crisis.



Instead of spending the oil revenue on industrialization, it spent in Afghanistan during Soviet war to reduce the influence of Iran in Kabul. Unless Muslim countries work together and help one another, they could not improve their economic status.

Un-Islamic authoritarian rule

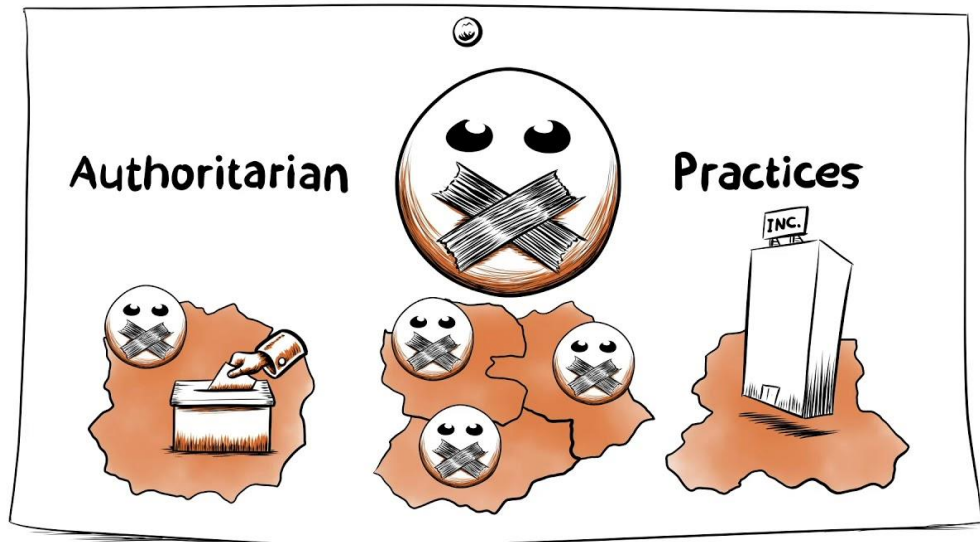
Almost all the Arab countries are run by authoritarian rule that is condemned by Islam. Owing to one man or family ruling system, there is seen avowedly misused of government's authority and power. In some countries, it has led to the growing human rights abuses and suppression of minorities. Middle class people are pushed back and are not given opportunity to run the state.

Policies are framed without consultations.

As a result, crisis of governance is often witnessed.

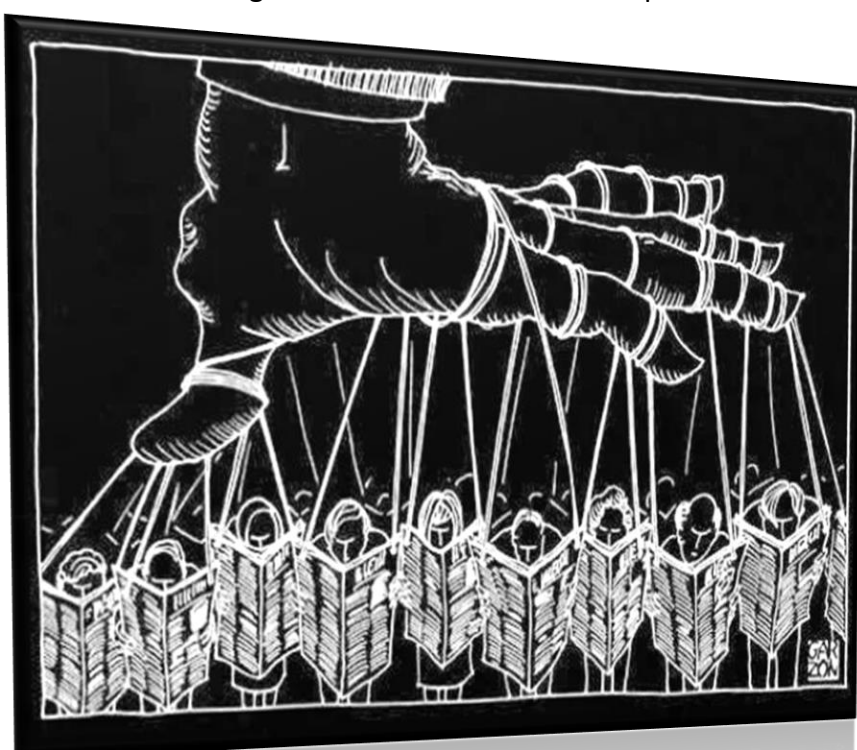
Intellectual people, having capacity to turn the country into economic hub by exploiting its

potential, are often sidelined by the one-man rule. Thus, the one-family rule has caused much damage to the overall better development of the Arab countries.



Conclusion

Thus, among others, the major contemporary challenges faced by Muslim Ummah are disunity among Muslims, rapid rise of extremism and terrorism, lagging behind of Muslims in education, weak economic status of Muslim countries and un-Islamic authoritarian rule. The OIC should be made an effective body to solve the issues of Muslims. It is imperative for Saudi Arabia and Iran to work together for the better future of Muslim world.



1



Remove water from coolers and other small **containers** at least once in a week

2



Use aerosol during day time to **prevent the bites of mosquitoes**

3



Do not wear clothes that **expose arms and legs**

4



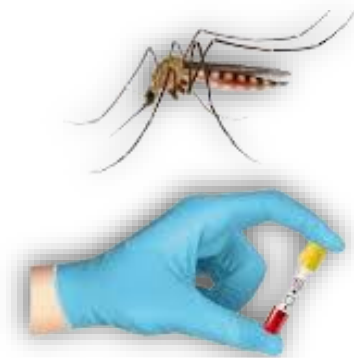
Use **mosquito** nets or **mosquito repellents** while sleeping during day time

DO'S & DON'TS OF DENGUE



DENGUE FEVER: EPIDEMIOLOGY, BIOLOGY, AND DISEASE AETIOLOGY

Mrs. Nadia Kanwal
Assistant Professor Zoology



It is a mosquito-borne viral infection transmitted through female *Aedes aegypti* mosquitos

The *Aedes aegypti* is not the main cause of the disease, but only a vector for transmission

The disease manifests in very severe flu-like symptoms.

There is no cure for dengue fever, but getting the appropriate medical care reduces mortality rates.

The best way for prevention is to avoid mosquito bites.

Introduction

Dengue fever is a viral infection transmitted through mosquito bites. It is most common in tropical and subtropical regions, particularly in poor urban, suburban and rural areas.

Other Names:

Dengue - Dengue Fever - Abu Al-Rukab - Breakbone Fever - Aden Fever.

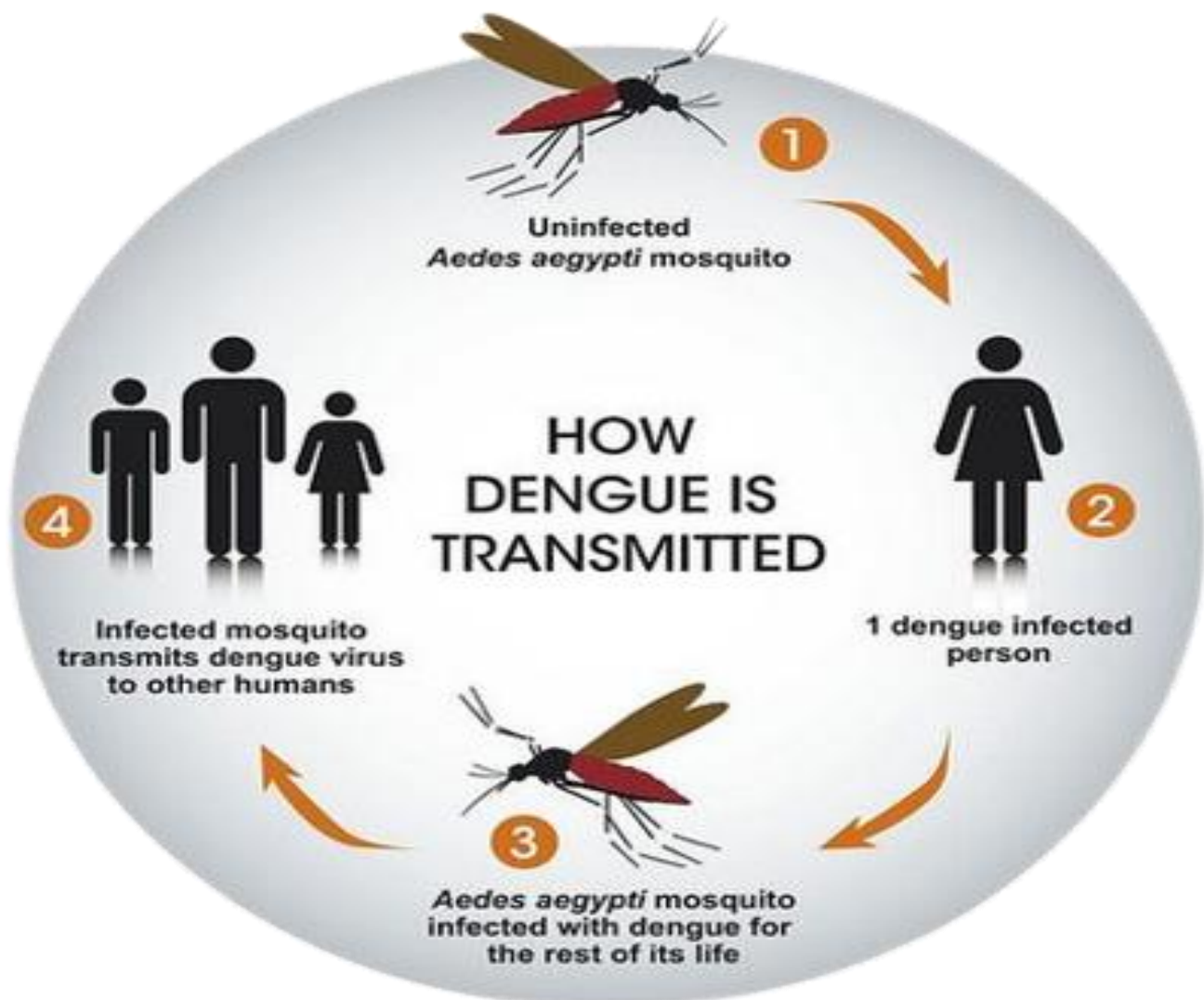
Causes

There are four different serotypes of the dengue virus: (DEN-1, DEN-2, DEN-3 and DEN-4). Getting infected with any of these types through a female *Aedes aegypti* mosquito causes dengue fever. The virus may also be transmitted through the *Aedes albopictus* (*Stegomyia albopicta*) mosquito in rare cases.

Modes of Transmission

Dengue fever is transmitted from one person to another through the bite of an *Aedes aegypti* mosquito. A healthy mosquito becomes infected when feeding on the blood of a person infected with the virus, to then transmit it to healthy people when it moves to feed on their blood. Infected people can transmit the disease to others through mosquitos for 4-5 days (up to 7 days) since the onset of infection.

Aedes aegypti



It is a dark mosquito with white bracelet-like markings on its legs and white spots on its body. The mosquito is not the main cause of the disease, but only a vector that carries the virus from one person to another. The incubation period ranges from 8 to 12 days, during which the virus multiplies in the mosquito's gut and settles in its salivary glands. The mosquito then starts transmitting the disease for the rest of its life. Early morning and before sunset are two peak hours for mosquito bites. Each time a female mosquito needs food, it bites several people.

Incubation Period

Symptoms begin to manifest 4-10 days after being bitten by an infective mosquito.

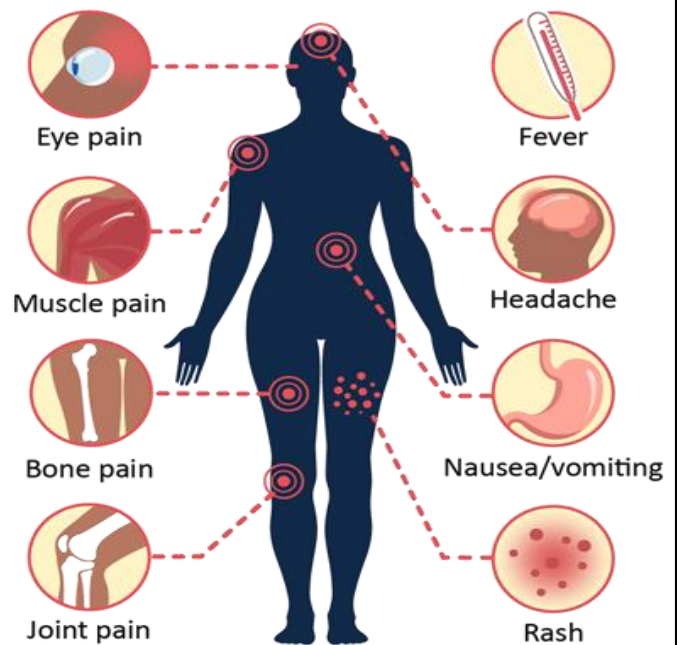
Symptoms

The disease manifests in severe flu-like symptoms and is suspected when the temperature rises (above 40° C) accompanied by the following symptoms. Symptoms often last from 2 to 7 days.

When to see a doctor?

Medical attention should be sought in case of developing emergency symptoms after returning from an area where the disease is endemic. Such symptoms include:

- ✓ Severe abdominal pain.
- ✓ Persistent vomiting.
- ✓ Bleeding gums and nose.
- ✓ Blood in the urine, stool or vomit.
- ✓ Bruise-like subcutaneous bleeding.
- ✓ Difficult or rapid breathing.
- ✓ Pallor and cold skin.
- ✓ Exhaustion.



Diagnosis

The disease is difficult to diagnose by its symptoms and signs, given their similarity to several other diseases, such as malaria. However, the doctor will ask the patient in detail about their medical history and the regions and countries to which they have been recently.

Laboratory Tests: The disease can be diagnosed by blood tests that confirm it and specify the type of the virus. However, the results take time and therefore have no place in making the therapeutic decision.

Risk Factors

Living in or travelling to tropical regions. The risk of developing dengue hemorrhagic fever increases when the disease recurs with another type of the virus.

Complications

The disease may develop into severe dengue fever, in which blood vessels get damaged and start leaking fluids, the number of platelets decreases leading to severe bleeding, blood pressure suddenly drops or one of the body systems fails to then end up with death.

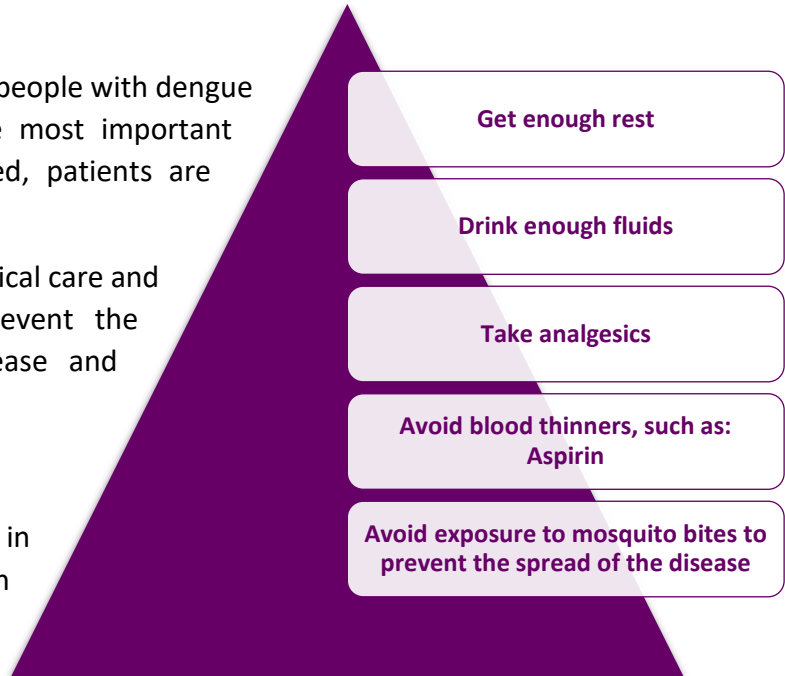
Treatment

There are no specific drugs to treat people with dengue fever, therefore prevention is the most important action to be taken. When infected, patients are recommended to:

In case of severe dengue fever, medical care and fluid compensation may help prevent the further development of the disease and preserve the patient's life.

Prevention:

The vaccine has been approved in some countries for people between 9-and 45-years old living in areas where the disease is endemic. Prevention of dengue fever is highly dependent on the control of the *Aedes aegypti* mosquitos.

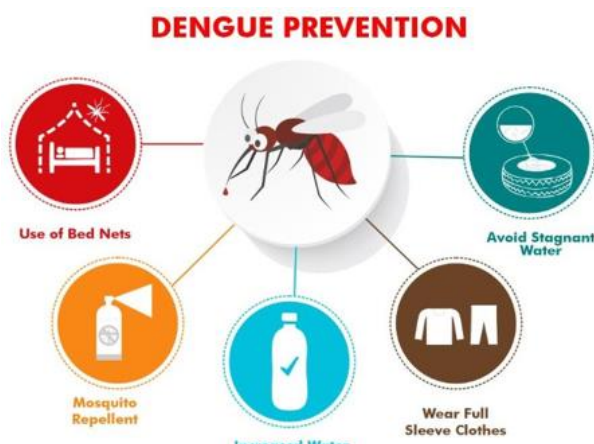


The best way of prevention is to avoid mosquito bites by

- ✓ Eliminating mosquito breeding sites, such as: indoor and outdoor water basins.
- ✓ Covering, replacing and cleaning all water tanks and deposits on a weekly basis, including household vase water.
- ✓ Using insect repellent skin creams indoor and outdoor.
- ✓ Covering the body with long sleeve clothes.
- ✓ Making sure window screens are intact and free of holes that allow insects in.

Infected people should be protected from exposure to mosquitoes, so that the virus does not transmit to mosquitoes and then to other people. If someone at home has dengue fever,

more precautions should be taken to prevent the spread of infection. The patient should be advised to sleep inside a mosquito net, eliminate mosquitoes and use insect repellent creams. After recovery from dengue fever, the patient acquires lifelong immunity against the type of virus that has infected them, but only partial or temporary immunity against the other types. Recurrent infection with other types increases the chance of progression to dengue hemorrhagic fever.



Frequently Asked Questions

Have any cases been reported in Pakistan? Is the rate high?

Yes, cases have been reported in Pakistan .The disease began to emerge in 1994 and new annual cases keeps being reported but not at a high rate, thankfully.

Do all mosquitoes transmit the dengue virus?

No, there is only one species in Pakistan (*Aedes aegypti*) that transmits the infection.

Misconception

Infected people can infect others through direct contact.

Fact

Infection is not transmitted through direct person-to-person



**STOP
DENGUE**



English-Medium
Instruction and
Translanguaging

A GENERAL PREJUDICE AMONG STUDENTS FOR ENGLISH AS A MEDIUM OF INSTRUCTION

Mrs. Misbah Shehzadi

Assistant Professor English

English is a language that the majority of people in almost every region of the world can speak and understand. It is not only an international language but also a global way of communication. It is spoken as either first, second or foreign language. It is used to communicate across the borders. As far as education is concerned, learning English is essential for higher education and specialized training. It is the language of conversation, legal documents, law, medical field, computer studies and many more.



But unfortunately, our students, particularly from public sector institutions feel biased and suffocated while speaking and using it as a medium of instruction. Our students always feel difficulty in adopting English in the course of their studies. They take it as a foreign (language of the other people) and always study it as something strange. There are a lot of reasons for this biasness among students.



In Pakistan an English teacher has to face many problems in this respect. He/she has to teach his/her student to get through in exams and to communicate in English practically that can be beneficial in the long run.



This is quite challenging for the teacher and the student at one and the same time. Our students don't possess strong basis for English even at school level. They lack spoken and written language competency. A teacher has to develop student's interest primarily. Then he has to encourage them to speak and write. Even the student who uses English while socializing in the form of WhatsApp, Facebook and other social medias; he/she is not willing to communicate in English in the

class room environment. A teacher has to forcefully

teach them. Consequently, the students

get panic when they have to learn

each and every sentence in

English. This problem

intensifies at BS level

when the students have

to do everything in

English. The

presentations,

assignments, tests

everything becomes a

kind of terrible

experience. At Matric and

Inter level our students study

English as a compulsory subject.

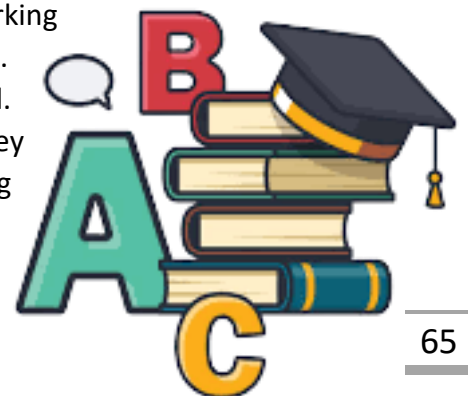
They are habitual of cramming things in

English. But

when they have to use it as the medium of instruction

at BS level thoroughly, it becomes burdensome and finally they develop a conscious prejudice for this international language. It results in their failure and discouragement.

There is always an involvement of mother tongue even in working environment. This causes a hindrance in the way of learning in English. Then comes the use of Urdu which makes the students bilingual. Instead of just taking some help from Urdu to comprehend things, they learn maximum ideas in Urdu that makes English learning and writing much difficult.



There is no comparison between Urdu and English. We can't deny the importance of our national language. Urdu is our first language L1 and it has preserved our cultural heritage and social values. But we use English as our official and second language L2. It's the need of the hour that we should equip ourselves to compete internationally. For this, our first weapon is language i.e., English. We have to provide our students ample



experience of speaking and writing in English. We have to prepare our students to accept its significance open-heartedly because it has not been a foreign language so far. We as teachers have to convince our students about the future benefit of learning English in their practical life.



healthier life.

OVERTHINKING

**DECLUTTER YOUR MIND, STOP WORRYING,
LOVE YOURSELF AND DISCOVER SMALL HABITS
TO FIGHT ANXIETY AND REDUCE STRESS**



WHAT IS OVERTHINKING AND ITS IMPACTS ON HEALTH

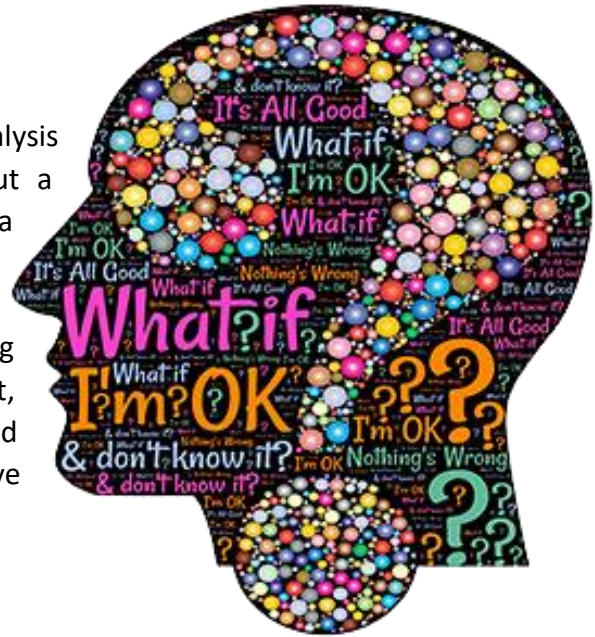
Mrs. Nadia Ashraf

Lecturer Arabic

In today's fast-paced world, the human mind is often overwhelmed by an abundance of thoughts, concerns, and anxieties. This mental phenomenon, known as overthinking, affects people from all walks of life. While thinking is a natural and necessary part of the human experience, excessive or uncontrolled overthinking can have profound effects on mental and physical health. In this article, we will explore what overthinking is, its various facets, and the significant impacts it can have on an individual's well-being.

Defining Overthinking

Overthinking, also referred to as rumination or analysis paralysis, is the act of continuously thinking about a particular issue, problem, or situation without finding a resolution. It often involves repetitive and unproductive thought patterns that can be distressing and emotionally draining. Overthinking typically centers on concerns about the past, present, or future, and individuals tend to dwell on perceived mistakes, uncertainties, or potential negative outcomes.



The Cycle of Overthinking

Overthinking often follows a recurring cycle that includes the following stages:

Obsession

- It begins with a triggering event or thought that captures an individual's attention. This can be a past mistake, an upcoming event, or an unresolved problem.

Rumination

- The individual starts to dwell on the issue, replaying it in their mind repeatedly. They analyze various scenarios, often focusing on worst-case scenarios.

Increased Anxiety

- As the rumination intensifies, so does anxiety. Overthinkers become increasingly anxious about the situation, leading to heightened stress levels.

Physical and Emotional Symptoms

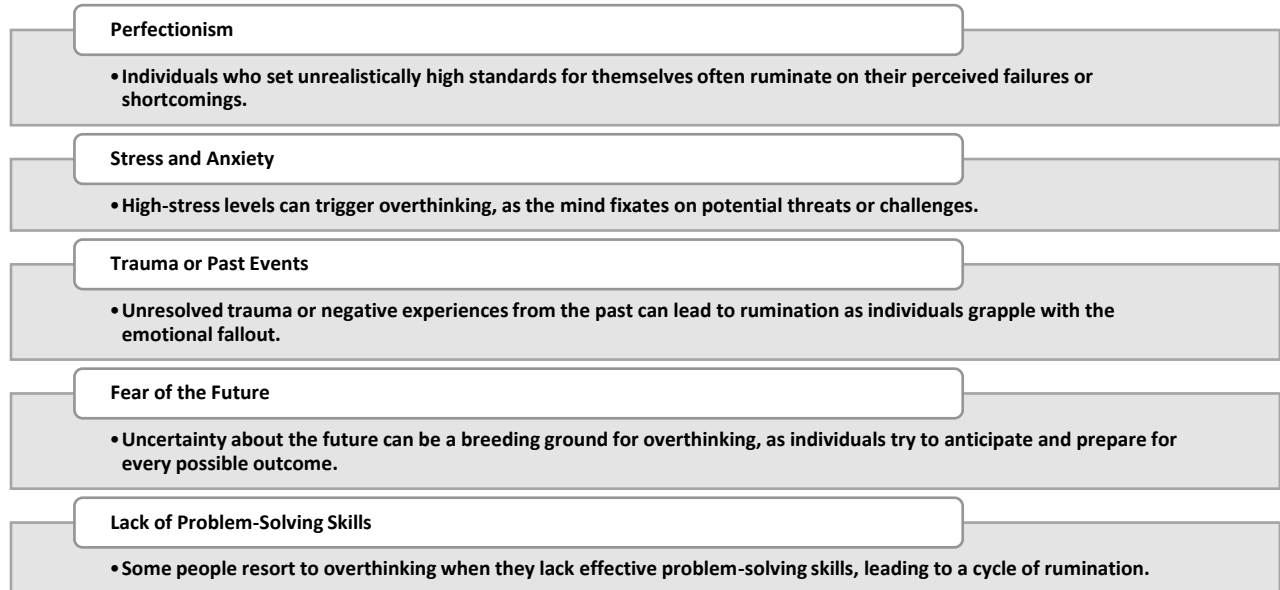
- Overthinking can manifest in physical symptoms such as tension, headaches, and sleep disturbances. Emotionally, it may lead to feelings of sadness, frustration, or hopelessness.

Inaction or Poor Decision-Making

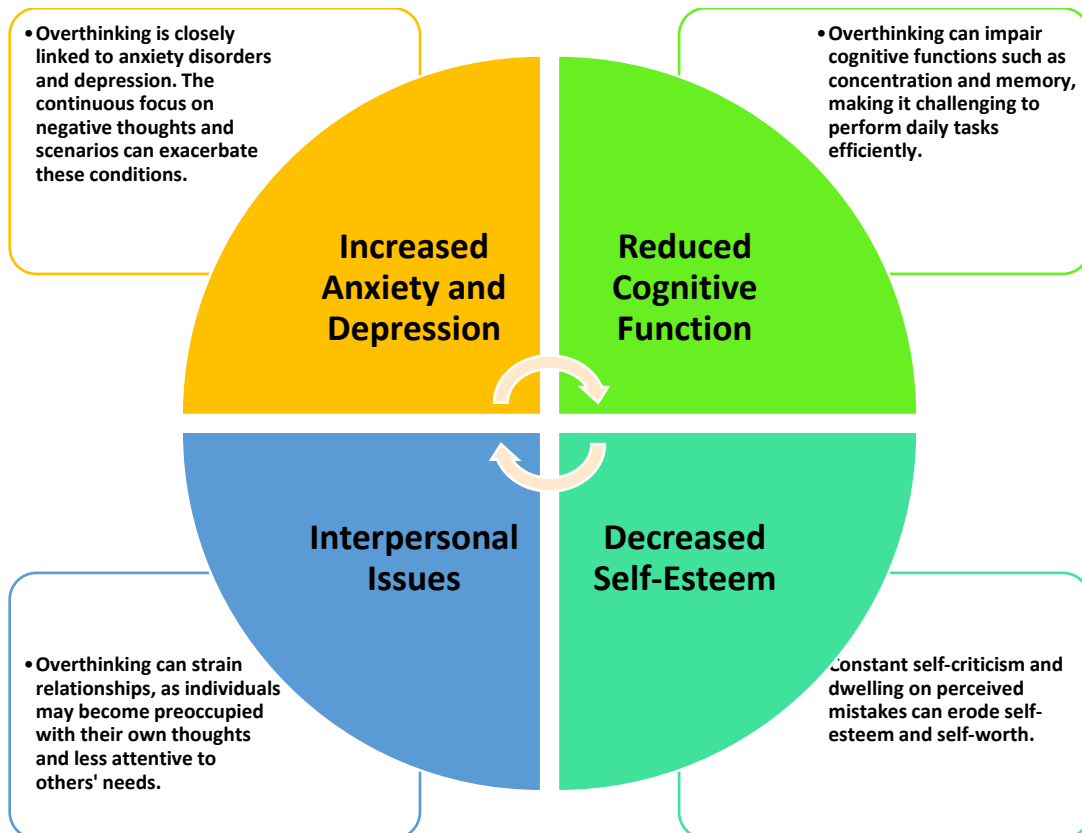
- Paradoxically, overthinking often results in an inability to make decisions or take action. The individual may become paralyzed by their thoughts, leading to further stress and inaction.

Common Causes of Overthinking


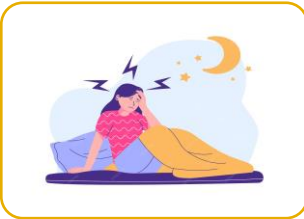


Several factors contribute to overthinking



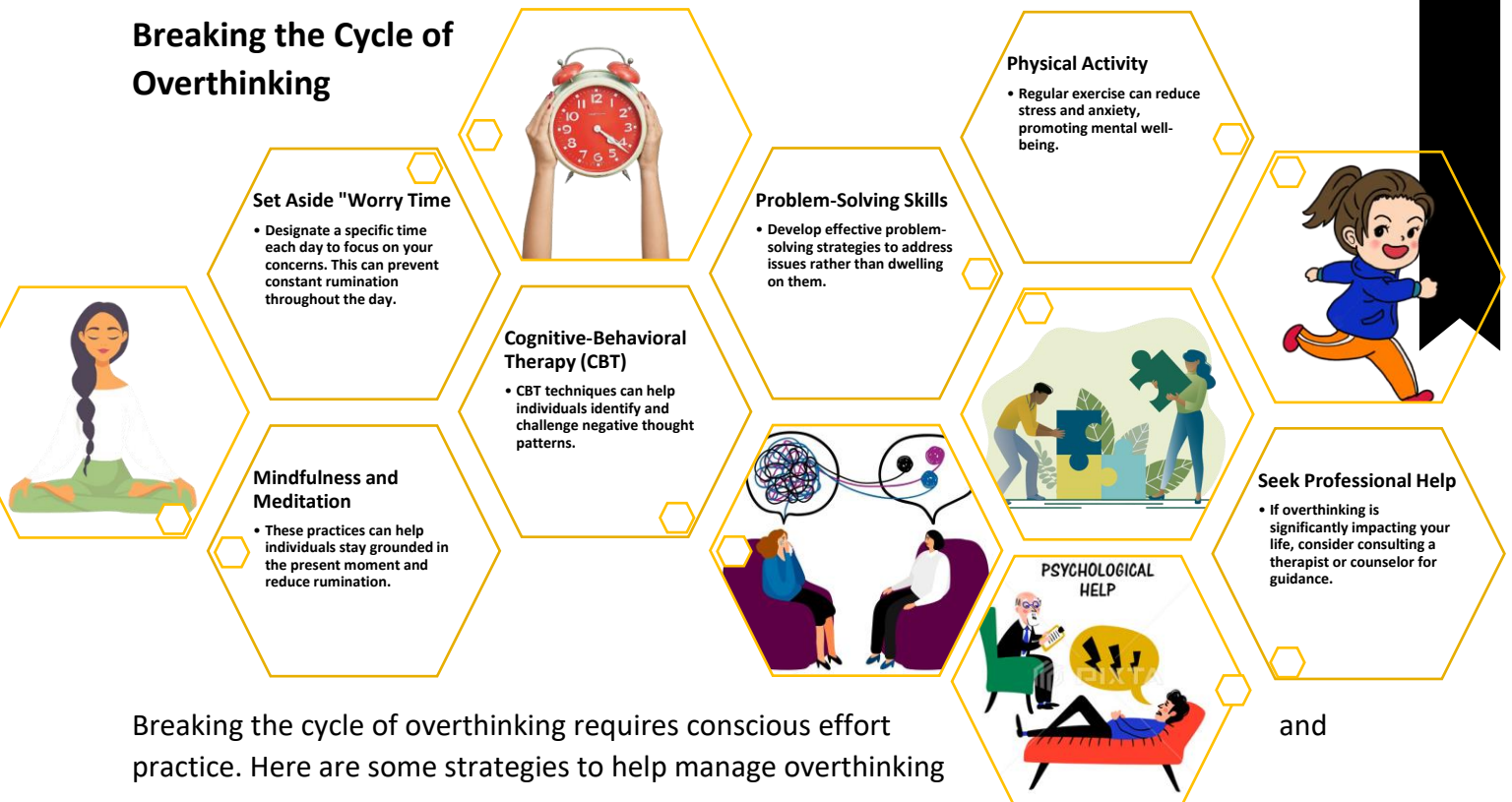
Impacts on Mental Health



Impacts on Physical Health

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| <p>Chronic Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prolonged overthinking can lead to chronic stress, which has a range of adverse effects on physical health, including increased risk of heart disease, digestive problems, and compromised immune function. | <p>Sleep Disturbances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overthinkers often struggle with insomnia or disrupted sleep patterns, further exacerbating physical and mental health issues. | <p>Muscle Tension</p> <ul style="list-style-type: none"> • The physical manifestations of stress and anxiety, such as muscle tension, can lead to discomfort and pain. | <p>Weakened Immune System</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronic stress weakens the immune system, making individuals more susceptible to illness. |

Breaking the Cycle of Overthinking



Set Aside "Worry Time"

- Designate a specific time each day to focus on your concerns. This can prevent constant rumination throughout the day.

Mindfulness and Meditation

- These practices can help individuals stay grounded in the present moment and reduce rumination.

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

- CBT techniques can help individuals identify and challenge negative thought patterns.

Problem-Solving Skills

- Develop effective problem-solving strategies to address issues rather than dwelling on them.

Physical Activity

- Regular exercise can reduce stress and anxiety, promoting mental well-being.

Seek Professional Help

- If overthinking is significantly impacting your life, consider consulting a therapist or counselor for guidance.

PSYCHOLOGICAL HELP

Breaking the cycle of overthinking requires conscious effort practice. Here are some strategies to help manage overthinking

and

Conclusion

Overthinking is a common yet often underestimated issue that affects mental and physical health. Recognizing the signs of overthinking and implementing strategies to manage it are crucial steps towards improving overall well-being. By breaking free from the cycle of rumination, individuals can experience reduced stress, improved mental health, and enhanced decision-making abilities, ultimately leading to a happier and healthier life.



WOMENS
LIBERATION

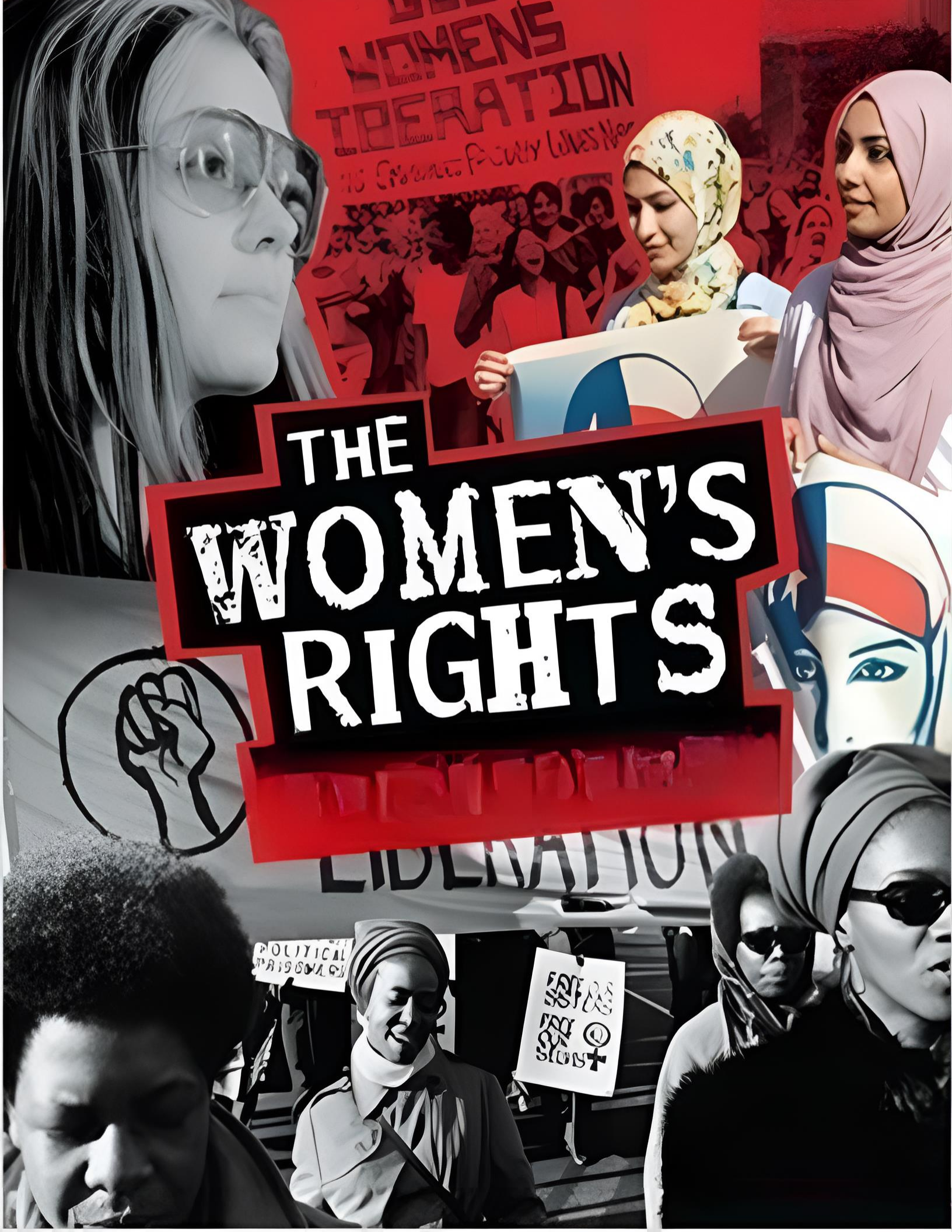
NO COERCIVE FAMILY VALUES

THE WOMEN'S RIGHTS

LIBERATION

POLITICAL
PRISONERS

FREE
SISTERS
FROM
SUSSEX



WOMEN RIGHTS

Sadaf Mukhtiar

BS Zoology Roll # 35 8th Semester

Women Rights

Women rights mean privileges and freedom equal to those of men. Women rights refer to the fundamental rights in the political, economic, civil, social and cultural spheres.

Constitutional Provisions Regarding Fundamental Rights

Constitution of Islamic Republic of Pakistan provides equal rights and the chapter on Principles of Policy underlines the principle of equal rights and equal treatment to all citizens/ persons, without any distinction including on the basis of sex.

Following articles of Constitutional of Islamic Republic of Pakistan broadly cover the women rights:

- ✓ Article 3 calls upon the State to eliminate all forms of exploitation.
- ✓ Article 4 provides for the right of individual to enjoy the protection of law and to be treated in accordance with the law. This applies to the citizens as well as “to every other person for the time being within Pakistan” without distinction. This article also clearly states that certain rights cannot be suspended.
- ✓ Article 25 ensures equality before the law and equal protection of the law and states that there shall be no discrimination on the basis of sex alone.
- ✓ Articles 25(3) and 26(2) allow the state to make special provisions for the protection of women and children.
- ✓ Article 26 & 27 provide for equal access to public places and equality of employment in the public and private sector.
- ✓ Articles 11 & 37 (g) prohibit trafficking in human beings as well as prostitution.
- ✓ Article 32 makes special provisions for the representation of women in local Government.
- ✓ Article 34 directs the state to take appropriate measures to enable women to participate in all spheres of life and social activities.
- ✓ Article 35 asks the state to protect the marriage, the family, the mother and the child. Article 37 directs the state to make provisions for securing just and humane conditions of work ensuring that children and women are not employed in vocations unsuited to their age or sex, and for ensuring maternity benefits for women in employment



- ✓ Articles 51 & 106 provide for the reservation of seats for women in the legislatures.

Pakistan's International Commitments on Women Rights and Gender Equality

Pakistan has accessed and ratified a number of conventions on women rights and gender equality; some major International Commitments are as under:

Pakistan and the CEDAW

Pakistan acceded to the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) on 29th February, 1996, being the 174th State-Party while declaring that accession by Government of the Islamic Republic of Pakistan to the [said Convention] was subject to provisions of the Constitution of the Islamic Republic of Pakistan and entering a reservation on Article 29(1),

“The Government of Islamic Republic of Pakistan declares that it does not consider itself bound by paragraph 1 of article 29 of the Convention”.

Our Policy regarding Millennium Development Goals (MDGs)



**WOMEN'S
RIGHTS**

Government of the Punjab discourages gender discrimination and exploitation of basic human rights. It resolves to eliminate negative customary practices by increasing awareness of women about their fundamental rights convergent with provision of support system for facilitating their access to law and justice. Ensuring effective implementation of existing legal frameworks and introduction of legal

reforms for removing gender disparity are the fundamentals of the policy of Government of Punjab which is inclined to synthesize its dedication on legal empowerment of women with international women rights, treaties and commitments to come in confluence with other nations.

WHO IS HAPPY

Urwa Ansari

BS Zoology 6th semester

A crow lived in the forest and was absolutely satisfied in life. But one day he saw a swan. "**This swan is so white**" he thought, "**and I am so black. This swan must be the happiest bird in the world**".

He expressed his thoughts to swan. "Actually", the swan replied, "I was feeling that I was the happiest bird around until I saw a parrot, which has two colors. I know think the parrot is the happiest bird in creation". The crow then approached the parrot. The parrot explained, "I lived a very happy life until I saw a peacock. I have only two colors, but the peacock has multiple colors".

The cow then visited a peacock in the zoo and saw that hundreds of people had gathered to see him. After the people left, the crow approached the peacock. "Dear peacock!" the crow said, "you are so beautiful. Every day thousands of people come to see you. I think you are the happiest bird in the planet."

The peacock replied, "I always thought that I was the most beautiful and happiest bird on the planet. But because of my beauty, I am entrapped in zoo. I have examined the zoo very carefully, and I have realized that the crow is the only bird not kept in a cage. So for past few days, I have been thinking that if I were a crow, I could happily roam everywhere."

That is our problem too. We make unnecessary comparison with others and become sad. We do not value that what God has given us. This all leads to the vicious cycle of unhappiness. Learn to be happy in what you have instead of looking for what you do not have. There will always be someone who will have more or less than you have. The person who is satisfied with what she/he has, is the happiest person in the world.



**The person who is satisfied with what he/she has,
is the happiest person in the world.**

MY LAST DAY AT COLLEGE

Sania Malik

BS Zoology 6th semester

One day

I will leave you

And

Never come back

Hope

You will cry

When you sit alone

Hope

You will miss me....

When no one with you

There will be no more

Me

To irritate you

Tease you

Make you laugh

Fight with you

Say sorry stupidly

Hope tears might

Flow

Out of your eyes

But

I will go forever

Hope you enjoy my

Silly

Stupid

Company

Hope you will miss me

In good words.

When I leave

ILLUMINATING PATHWAYS": THE ISLAMIC VIEW ON WOMEN'S EDUCATION

Mehr-un-Nisa

BS Zoology Roll # 22 8th Semester

Introduction: Empowering Through Education

In our quest for empowerment and societal progress, education stands as a formidable beacon. Within the framework of the Women's Government College, it is imperative to explore the Islamic perspective on education and its profound impact on the empowerment of women. Islam, a faith with a rich tapestry of values and principles, places a significant emphasis on the pursuit of knowledge for both men and women.



The Quranic Emphasis on Knowledge: A Divine Mandate

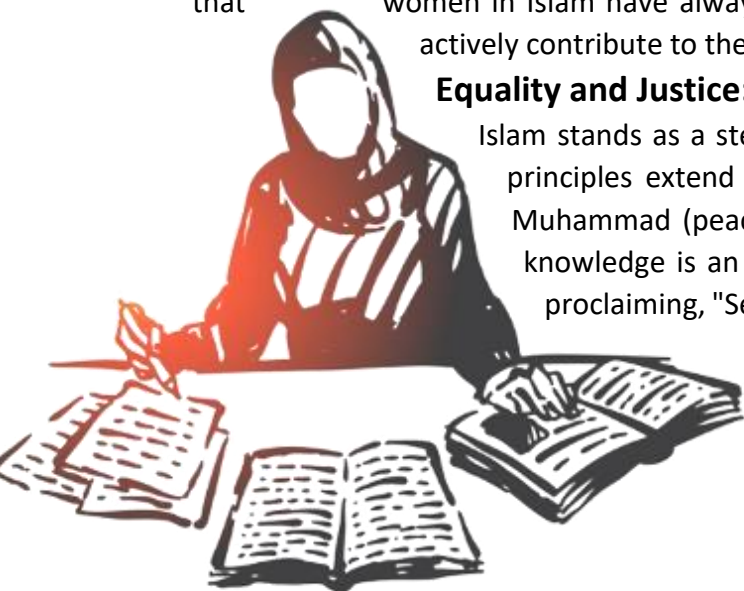
The Holy Quran, the cornerstone of Islamic teachings, contains numerous verses that emphasize the paramount importance of knowledge. One of its most renowned verses is found in Surah Al-Alaq (The Clot), where Allah instructs the Prophet Muhammad (peace be upon him) with the first divine word: "Iqra" (Read). This unequivocal command underscores the significance of reading, learning, and acquiring knowledge as a fundamental aspect of Islamic practice.

Islamic History and Women's Education: A Legacy of Enlightenment

Throughout the annals of Islamic history, women have consistently emerged as scholars, educators, and leaders. The esteemed wives of the Prophet Muhammad (peace be upon him), such as Aisha and Khadijah, have been celebrated for their profound wisdom and knowledge. Aisha, in particular, is renowned for her extensive understanding of Islamic jurisprudence and hadith (the sayings and actions of the Prophet). This rich historical backdrop showcases that women in Islam have always possessed the opportunity to seek education and actively contribute to their communities.

Equality and Justice: The Cornerstones of Islamic Education

Islam stands as a steadfast proponent of equality and justice, and these principles extend seamlessly to the realm of education. The Prophet Muhammad (peace be upon him) explicitly stated that the pursuit of knowledge is an obligation for every Muslim, irrespective of gender, proclaiming, "Seeking knowledge is obligatory for every Muslim." This proclamation highlights education as a universal right and an individual responsibility, regardless of gender.



Empowerment Through Education: The Role of Women's Government College

Education, as a potent instrument of empowerment, empowers individuals to make informed decisions, actively participate in their communities, and positively contribute to society. Women's Government College, in alignment with Islamic principles, serves as a platform for women to access education and cultivate their skills and knowledge. This educational endeavor empowers women to ascend as leaders, professionals, and active members of society.

Promoting Moral Values: Shaping Ethical Leaders

In addition to the acquisition of knowledge, Islamic education places profound importance on the cultivation of moral values. Ethics, empathy, and compassion are integral facets of Islamic teachings. Women's Government College, by imparting not only academic growth but also nurturing strong character and ethical values among its students, plays a pivotal role in preparing graduates who can lead with integrity and compassion.

Conclusion: A Guiding Light for Empowerment

Women's Government College, guided by the enduring principles of Islam, stands as a luminary of empowerment through education. Islamic teachings underscore the pursuit of knowledge, equality, and justice, providing a robust foundation for women's intellectual and personal development. Through upholding these values, the college not only contributes to the individual growth of its students but also enhances the betterment of society as a whole. In doing so, it exemplifies the timeless wisdom of Islam, illustrating that education is an avenue to enlightenment, empowerment, and progress for women.

WOMEN EDUCATION IN ISLAM

It is apparent from the Holy Qur'an and hadiths that the acquisition of knowledge is obligatory for women in the same way as in the case of men. The life of the Holy Prophet (ﷺ) shows that he himself made special arrangements for the education and training of women.

SELF-ACTUALIZATION

Noor Fatima

BS Zoology, 6th Semester

"Ability to become the best version of yourself."

It all sounds great — but how do you actually become this best version of yourself? And how will you know you've achieved it?

"There's no script for that," Egel adds. "Everyone has to find their own unique ways to hear the inner wisdom that can help them live a life of truth."

Only you can determine what self-actualization means for you, but we've got the info to help you get the ball rolling and daunting. Learning to accept what comes as it comes can help you achieve self-actualization. This might mean you work with situations as they turn out such as a rainy day when you planned an outdoor event — rather than wishing things had happened in a different way. Acceptance also refers to human experience. It's not always easy to like people who behave in unkind or problematic ways. You can, however, still extend compassion by recognizing that everyone has their own circumstances to deal with.

Remember

Accepting someone doesn't mean you have to spend your time with them.

A huge part of self-actualization is recognizing your limits in addition to focusing on your unique strengths — whether those involve practical skills, parenting, artistic talents, or emotional insights.

Self-actualization is a constant work in progress, it is your consciousness of your own identity. Self-actualized individuals are not afraid to try new things, new ways of doing things, and new ideas, or to reconsider old ideas in a new way. They are energized by novelty.

Self-actualized individuals are comfortable with themselves, and they do not rely too much on approval by other people.



SOFT DRINKS OR CARBONATED DRINKS

Sidra bibi
WMGZL-20-22

Introduction

The drinks containing carbon dioxide (CO₂) are usually known as carbonated drinks. They contain CO₂ for various reasons. From the consumer perspective, many like the slightly different taste that carbon dioxide provides.

Soft carbonated beverage is a non-alcoholic, sweet, light, flavored, water-based drink that have carbon dioxide added to them to make them bubbly or fizzy. The

flavoring agents used may be artificial or natural. The Sweetener are also known as fizzy drink, coke etc., varying from region to region. Soft carbonated beverages contain some quantities of alcohol but not more than 0.5% of the total volume. Soft carbonate drinks are classified as



Flavoured and sweetened

Carbonated soda

Flavouride and sweetened with electrolyte mixtures

Flavoured and sweetened carbonated water with fruit juice

Ingredients

Soft carbonated beverages are containing additives like fruit juices to improve the appearance and sustainability and to make it suitable for human consumptions. Following are the ingredients usually used in soft carbonated drinks:

- ✓ Water
- ✓ Sweeteners
- ✓ Flavourings
- ✓ Carbon dioxide
- ✓ Colours
- ✓ Preservatives
- ✓ Fruit juices
- ✓ Other ingredients (stabilizers, emulsifiers etc)

Carbon dioxide is a colorless gas which has density higher than that of normal air. At higher concentrations it is acidic in odor. CO₂ is colorless, odorless, tasteless, Inert and non-toxic in

nature. Sweeteners are the substances used to sweeten the soft drinks particularly other than sugar. Water is the major ingredient of soft drinks. Conventional drinks contain 90% of water but diet soft drinks may contain up to 98% of water in them. It also acts as solvent and carrier for other ingredients.

Effect of carbonated drinks

Usually drinking soft and carbonated high level sugar drinks are related to the obesity, type2 diabetes, and weight gain. On the other hand, sodas can have ill effects on your smile, potentially leading to cavities and eventually visible tooth decay.

When someone drinks soda water bottles and soft carbonated drinks, the sugar quantities it contains interact with bacteria in your mouth to form acid that cause tooth decay producing inside cavities. The drinks we consume also have great impact on our liver. They alter their working efficiency eventually causing liver failure along with multiple complications with the victim.

WHY DRINKING
SODA
IS BAD FOR
YOUR
HEALTH



OBSESITY



TYPE 2
DIABETES



INCREASES
HEART DISEASES

INCREASES
RISK OF
GOUT



INCREASES LIVER
DISORDERS



INCREASES RISK
OF DEMENTIA

Most of the carbonated beverages and drinks have acidic pH which causes in gastroesophageal reflux disease (GERD) like symptoms. The solution of phosphorous in these beverages is powerful enough to cause human teeth to become soft and lose their grip by the gums. Another main

ingredient found in the soft drinks named as Caffein mostly present in colas is known to be a hazardous factor for osteoporosis.



Benefits of carbonated drinks

In some recent studies, carbonated water improved the feeling of fullness that could be a benefit for people who constantly feel hungry. Carbonated water improves digestion and helps constipation. In this way empties stomach and could possibly make someone feel hungry and increasing appetite.

Carbonated drinks are widely used and consumed because of their ability to refresh and quench thirst. Soft drinks consumption has become a highly visible and controversial public policy issue. Soft drinks have much contribute to the obesity and related health problems.

We now have to control over the high demand use of the soft and carbonated drinks to set free the human beings from being affected by liver and bone serious kind of disorders.



ROLE OF VITAMIN D IN THE STORAGE OF CALCIUM IN THE BODY

Hamna Ahmad

Roll # 27 BS Zoology

Vitamin D is very important for our body. It has various functions. One very important function of vitamin D is the homeostasis of calcium for optimal skeletal health. The process of absorption of calcium in the small intestine is accelerated in the presence of vitamin D. Hydroxyapatite crystals are very important for the strengthening and mineralization of bones which are made of calcium and phosphorus. So, for strengthening and mineralization, the diet must contain calcium and vitamin D.

For the proper formation of bone matrix vitamin D plays its role in calcium and phosphorus deposition. Calcium is deposited in the intestine by two routes. The paracellular route is a passive method while the transcellular route works in the presence of vitamins. Various vitamin D-dependent transport proteins regulate the transport of calcium in the intestine for absorption. On the luminous surface of enterocytes, calcium channels are located. TRPV6 is regulated by vitamin D. vitamin D is mostly expressed in the upper part of the intestine i.e., duodenum as compared to other parts i.e., jejunum and ileum. The level of TRPV6 decreases in females with age. This is the reason behind low calcium absorption in aged women. A transport protein that carries calcium from the luminal surface to the basal surface is Calbindin 9k. PMCA1b and NCX1 are two cation exchange protein, regulated by vitamin D are found on the basal surface of enterocytes. These are involved in the calcium circulation.

Vitamin D is essential for adequate absorption of calcium. It increases the absorption level 30 to forty times. In the absence of vitamin D body can absorb only ten to fifteen percent of calcium.

In 1960s an experiment was done to check the function of vitamin D. A rat deficient in vitamin D was given vitamin D. High level of calcium absorption was observed within 24 hours.

Calcitonin inhibits the working of osteoclast and decrease bone resorption. It stimulates the function of vitamin D. So, vitamin D and calcitonin maintains bone balance.

HOW TO OVERCOME FEAR

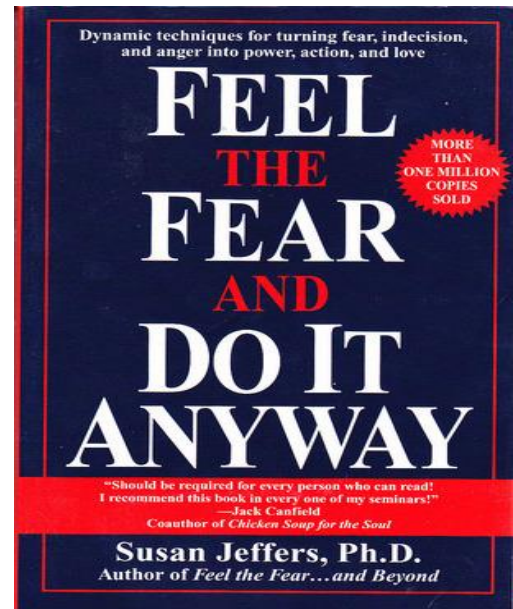
Muskan Dua

WMGZL-20-15

Feel the fear... and Do it Anywhy, is a book which empowered people with low morale. It also a book that help people to conquer their fear.

Fear can be defined as the act of being afraid of something that is either painful or dangerous. Sometimes, it is an emotional feeling which is caused by believing that something is dangerous, difficult or painful. Practically everybody is experiencing in his/her life.

We experience fear daily in our life. It might be in our personal life, Schoolwork in our business. Fear can sometimes be scary or difficult to hold, but it is also a good thing because it helps us to grow in maturity. "The common denominator is the fact that fear is keeping all of them from experiencing life the way they want to experience it"(Jeffers 5).



There are several ways to overcome Fear in our life. Firstly, you should have the courage to face your fear. This is one of the most important points in treating fear. It is difficult for people to give up

when they have courage. We humans aren't born with most of the fears; fear is often learned from knowledge and experience. Sleep offers a unique state in which selected fears can be eliminated. Changing the way of thinking is the next step. It has to be admitted that sometimes fear also incite feelings of exhilaration and even passion. That is why people enjoy extreme sports, horror movies or other risky games.

Try to reframe Your fear in a Positive light and acknowledge the thrill it can offer and you will not find it frightened anymore. It is a guidepost warning us when something needs attention.



HOSTEL PROBLEMS FACED BY STUDENTS

Afia Qayyum
WMGZL-19-18



Hostel life is not easy at all. It gives you freedom. However, freedom always comes with responsibility. Hostel students face many problems. That is why students usually hesitate to join hostels. But this is undeniable that a student has to relocate to another city for the continuation of his studies. Particularly, for graduation, a student is most likely to travel to any other city if he belongs to a smaller city or town. In underdeveloped countries like Pakistan, hostels do not offer a good atmosphere for living. For this reason, hostel students get exposed to many issues. If you ask somebody what are the problems that hostel students face, he might make you a list of countless issues.

However, this article will help you make your mind if you are now bound to join hosted. It will describe the difficulties of living in a hostel and the ways to avoid such problems to the possible extent.

Unhygienic Food

The most important issue that hostel students face is the unavailability of quality food. A hostel usually has a mess in which students have to pay for eating breakfast, lunch, and dinner in a month. These charges are mostly paid in advance. However, the quality of food offered in the hostel messes is not so good. Some students even fall ill at the beginning of their hostel life. This issue is the most serious and frightening for students. Some prefer eating at cafeterias outside the hostel. This increases their expense of living. The best way to deal with it is by knowing how to cook. Before joining a hostel, try to learn cooking. Also, bring some necessities of the kitchen with you. It would help you.



Financial Crisis

Hostel students are usually given a limited amount of money by their families for passing time in the hostel. Only a few of them have more-than-enough financial resources which they can use to fulfill their needs. During the hostel life, students are not apt to manage small amounts of money. They spend it without keeping a check on their expenditures. This causes a financial crisis.

Sometimes students even do not have money to buy food or any other necessity of life.

Moreover, it also leads to embarrassment in gatherings. That is why a student



must know how to make better use of a little amount of money. So that he will not have to worry about the emptiness of pocket.

No Routine

Since hostel students are free to do things, they start lacking a proper routine. The lack of routine is another issue that hostel students face. While exercising their freedom, they forget that they must have a routine to follow. This problem creates bad effects on their personality and even studies. For not having a routine, they do not do things on time. In some cases, they even develop the habit of awakening until midnight. In this way, lack of routine disturbs their academic and social life. A student, therefore, ought to follow a routine to be successful at the end of hostel life. He must avail the free-time to get fruitful results.



Laziness

The third important issue is of a physical and psychological nature. When hostel students fail to have a proper routine, they start becoming lazy and drowsy. It is usually seen that hostel students sleep untimely. They lack punctuality. They have no exact time for eating, sleeping, studying and carrying out other activities. In this way, laziness takes control of their mind and body. And this laziness does not let their minds to think creatively and their bodies to work energetically. This leads to the failure of many students in exams. Therefore, a hostel student ought to be energetic and enthusiastic. He must set some aims and start striving for.

Short-Travel Issues

Traveling issues are common with every hostel student. It does mean to travel for long distances. Rather it is meant to say that hostel students face problems if they have to travel to someplace in the city. Usually, they are the students who have come from other cities and have no vehicle for traveling on shorter distances. In their cities, students have motorbikes and even cars to travel. However, in hostels, they have no convenient option for traveling to any place. They also feel ashamed in front of their local friends and also miss many events due to this issue. We recommend hostel students to keep a bike or motorbike to use it for personal needs of traveling.



Homesickness

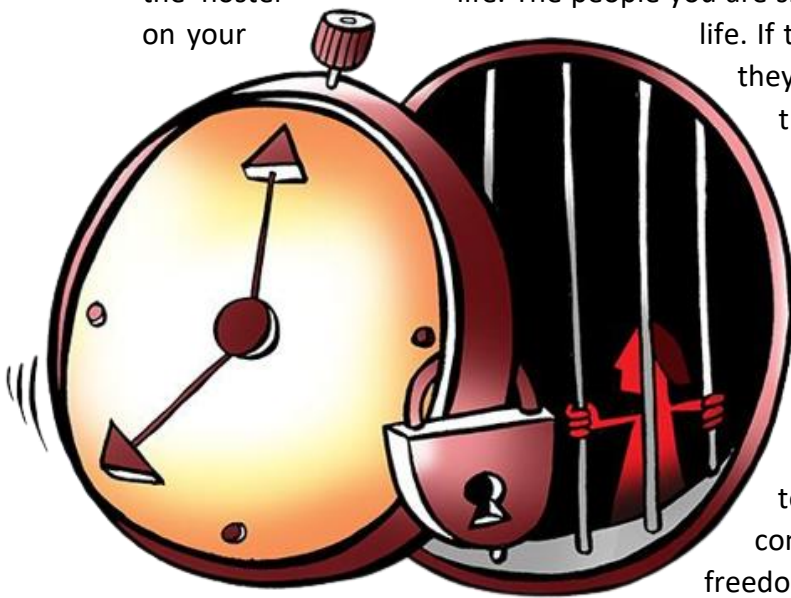
Homesickness is a feeling of stress or anxiety caused by separation from people and places that you know. Leaving home to go to university is a very common



cause of this. It can affect anybody – whether you're a home or international student. Though there are many factors that can affect the level of homesickness including social skills, anxiety and stress levels, inactivity and the overall ability of the person to adapt to new environment. Students also overcome on home sickness as Attend your classes even if you're feeling down. Regular attendance is important for doing well in college and it's also a great way to distract yourself if you're feeling homesick. Don't skip class because you're feeling sad about missing home. Go to class, learn as much as you can, and talk to people!

Bad Roommates

Hostel rooms are usually allotted to two or multiple individuals. Separate rooms are quite difficult to get. It is usually said that a man is known by the company he keeps. This saying is proven during the hostel life. The people you are sharing your room with always have an impact on your life. If they are lazy, you are most likely to be lazy. If



life. If they are studious, you can be a good student. In this way, roommates have an influence on each other. Therefore, a student ought to learn the good habits of his or her roommates and not to take his bad habits. He must try to develop a positive relationship of cooperation, understanding, and trust with his roommates. Hostel life, which has a huge number of advantages, has some drawbacks too. First-time hostellers find it very difficult to adapt to the circumstances, as it is completely a new environment for them. The freedom of the hostel life could lead to carelessness

in times as their parents are not there to monitor them. This may lead them to bad habits. Living away from their parents gives them the freedom to do what they can't do in their homes.

Failing to choose good companions leads them to develop bad habits. If a person with a bad companion does not get enough money from his parents, he has the tendency to develop evil habits such as stealing and diverting his categories under the influence of bad company. On the other hand, the absence of love, care with their parents gives them a sense of loneliness. Some of the other disadvantages include as;

- ✓ Ragging of juniors by the seniors
- ✓ The influence of bad company diverts a student towards ill habits
- ✓ At times it becomes very difficult to concentrate on studies in an atmosphere that is full of youth and fun.

Living conditions are pretty less comfortable than that at home. A lot of students have a problem adapting to the routine food served at the mess.

NEPOTISM IN PAKISTAN

Samina Ashraf

WMGZL-20-0

In closely held companies' people are not hired on merit on key positions because founders of the organizations want to have full control on the business policies, decisions etc. In closely held companies' owners train their children to control the business activities from their childhood. It is also a common thought that nepotism in closely held companies is to keep away from the agency problems. In most of the developing countries like

Pakistan it is common that vacancies are filled on the basis of personal liking and preference. It was a common practice in public organization but now it's also a very common practice in private organizations as well. In the developed countries private sector organizations are performing well because vacancies are filled on the basis of merit whereas in the developing countries, vacancies are not filled on the basis of qualification, experience etc. Therefore, the performance of these organizations is not as good as in developed countries.

Nepotism means relatives are preferred on other candidates who may be from blood relation, but it is not compulsory. When relation is given more importance on competency, knowledge, talent, capacity and proficiency etc. than it does not only affect the performance of the organization. Nepotism not only play the role in hiring in the organization but also involved in firing the people from the organizations. One of the reasons of nepotism in small size organizations is the cost of following the procedure of hiring people. It is also more common in underdeveloped countries as compared to developed countries It is also a common thought that nepotism in closely held companies is to keep away from the agency problems. This article will seek to define nepotism and it would to the international, regional and local organizations where we have seen suspicions of nepotism.

It will be difficult to prove that nepotism does in fact occur in any organization; however, based



on the link between persons hired and their relations, we have suspicions of the occurrences of nepotism. Nepotism is both seen in the private and public sector. However, supported and it is more prevalent in the public sector. In today's Pakistan, democracy is family transmitted. Nepotism has a negative effect on a company, employee morale decreases, which affect how smoothly the company operates and whether employees are productive. Employees may feel unappreciated, and as a result, they may lose motivation to do day-to-day tasks and they start to question their abilities.



THE POWER OF POSITIVE THINKING

Areesha Gohar

WMGZL-20-08

POSITIVE
mind
POSITIVE
vibes
POSITIVE
life

Positive thinking is important because it can have a beneficial impact on both physical and mental well-being. People who maintain a more positive outlook on life cope better with stress, have better immunity, and have a lower risk of premature death. Anyone who studies the importance of positive thinking comes to realize that the more positive our thoughts the more positive our life will be. A positive thinker finds the benefits or the bright side of challenges and expects things to work out well. Positive thinking refers to a belief or mental attitude which makes us think that good things will happen eventually and our efforts will pay off sooner or later.

The mind is ever thing. What you think you become. It is the opposite of negative thinking which makes our mind full of stress and fear. Further, it is essential for us to fight depression which positive thinking helps with. Similarly, it will also help us to relieve stress. Positive thinking overwhelms stress and it will allow you to get rid of stress. Positive thinking will let you do ever thing but negative thinking will not. By adopting the right attitude, we can convert a negative stress into positive one. As a result, positive thinking helps you live longer. It is because you will be free from disease that form due to stress, anxiety and more. Moreover, it is also the key to success The method of induce positive thinking is to form the habit of reading motivational and inspiring stories of people who are successful. By this way we will find the right path of success.

To conclude, we must change our attitude and believe that we will succeed one day. Moreover, we also need to implement positive thinking techniques which will help us learn from our failures and stay focused. As positive thinking plays an essential role in our lives, we must make sure to adopt in our lives.

Thinking positively leads to higher self-esteem, which plays a vital role in your child's development and mental health. Kids and teens with good self-esteem are more likely to put 100 percent effort into projects with a sense of pride in their accomplishments.



The Power of Positive Thinking will show you that the roots of success lie in mind and teach you how to believe in yourself, break the habit of worrying, and take control of your life by taking control of your thoughts and changing your attitude. Positive thinking is the best way to internally support yourself to pursue your dreams. It brings inner peace, success, improved relationships, better health, happiness and satisfaction. It also helps the everyday life move more easily and makes life brighter and promising. Positive thinking doesn't mean that you ignore life's less pleasant situations. Positive thinking just means that you approach unpleasantness in a more positive and productive way. You think the best is going to happen, not the worst. Positive thinking often starts with self-talk. Self-talk is the endless stream of unspoken thoughts that run through your head. These automatic thoughts can be positive or negative.

THE IMPERATIVE OF WOMEN'S EDUCATION: EMPOWERING MINDS, TRANSFORMING SOCIETIES

Mehr-Un-Nisa

BS Zoology 8th Semester

Education is often hailed as the cornerstone of progress and development, and when it comes to women, its significance takes on an even greater dimension. The question of why education is necessary for women goes beyond individual empowerment; it has far-reaching effects that touch upon societies, economies, and the very fabric of human advancement.

Empowerment and Self-Reliance

Education equips women with knowledge, skills, and confidence that are essential for self-reliance and personal growth. It provides them with the tools to make informed decisions about their lives, health, and careers. An educated woman is more likely to have better control over her future, asserting her rights and aspirations in a world that sometimes tries to restrict them.

Breaking the Cycle of Poverty

Education has proven to be a powerful agent in breaking the cycle of poverty. Educated women are more likely to earn higher incomes, secure stable jobs, and contribute to their families' economic well-being. When women can earn a decent income, their families benefit from improved living conditions, access to healthcare, and better educational opportunities for their children.

Enhancing Health and Well-being

Educated women are better equipped to make informed decisions about their health and the health of their families. They are more likely to access proper healthcare, understand nutrition, and adopt healthy lifestyles. This not only benefits individual well-being but also contributes to healthier communities and reduced mortality rates.

Promoting Gender Equality

Education is a fundamental pillar of achieving gender equality. When women are educated, they can challenge and overcome traditional gender roles and stereotypes. Education exposes them to diverse perspectives and empowers them to advocate for their rights in society, politics, and the workplace.

Fostering Leadership and Representation



An educated woman is more likely to become an influential member of her community, contributing to decision-making processes and driving positive change. As more women are educated, they can rise to leadership positions, thus increasing female representation in various sectors and creating a more balanced and equitable society.

Nurturing Critical Thinking and Problem-Solving

Education nurtures critical thinking, creativity, and problem-solving skills. When women are educated, they can actively engage in addressing complex societal issues, from environmental challenges to economic disparities. Educated women bring fresh perspectives and innovative solutions to the table.

Reducing Vulnerability to Exploitation

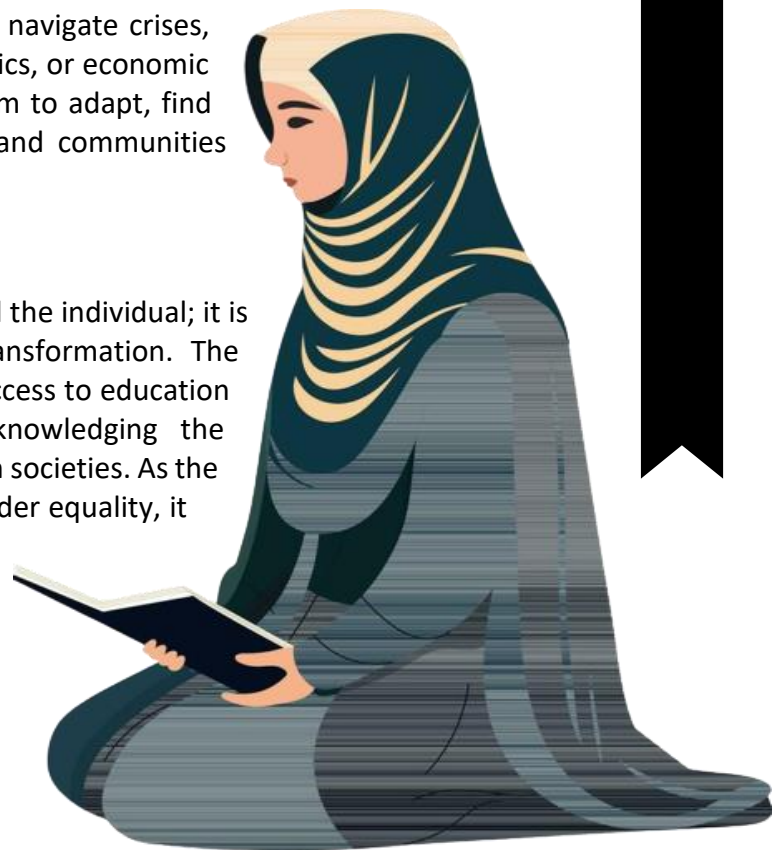
Lack of education can make women more vulnerable to exploitation, discrimination, and abuse. Education empowers them to recognize their rights, stand up against injustice, and advocate for themselves and others. This is especially crucial in addressing issues like child marriage, human trafficking, and gender-based violence.

Building Resilience in Times of Crisis

Educated women are better prepared to face and navigate crises, whether they are natural disasters, health pandemics, or economic downturns. Their knowledge and skills enable them to adapt, find alternative solutions, and support their families and communities during challenging times.

Conclusion

The necessity of education for women goes beyond the individual; it is a catalyst for societal progress and positive transformation. The barriers that have historically hindered women's access to education are slowly but steadily being dismantled, acknowledging the profound impact that educated women can have on societies. As the world strives for sustainable development and gender equality, it is imperative to prioritize and invest in women's education, recognizing it as a powerful tool for creating a brighter, more inclusive future for all.



HYPOTHERMIC MACHINE PERFUSION: IMPROVING THE ORGAN TRANSPLANT PROCESS AND OPERATIONS

Adida Yameen

B.S Zoology 8th Semester



Transplantable organs are in chronic shortage in the U.S., and there continues to be a woeful imbalance between donor organ supply and demand. One hundred five thousand eight hundred individuals are on the nation's transplant waiting list today, and a new patient is added every 10 minutes. Seventeen people die every day because they did not receive a life-saving organ in time, often because the donor organ's journey to the patient put the organ quality at risk. It is common for the organ to be shipped in a decades-old, low-tech preservation modality: chilled on ice and stored in a cooler—otherwise known as static cold storage (SCS).

Hospitals are looking for better ways to preserve and transport organs for transplant to mitigate this risk. Hypothermic machine perfusion (HMP) is a promising solution that has rapidly gained broad adoption in the US and worldwide. With the help of HMP technology, hospital leadership and administrators significantly improve the delicate environment of its transplant program: streamlining hospital operations surrounding transplants, providing more transplants per year, and improving patient outcomes.

Weighing the Costs and Patient Benefits of Static Cold Storage vs. Cold Perfusion

There are three FDA-approved methods for portable organ preservation: static cold storage, HMP, and normothermic machine perfusion (NMP). While static cold storage relies entirely on a passive system of maintaining near-freezing temperatures to slow tissue degradation, both HMP and NMP employ active preservation – a method that pumps fluids through the organ to keep it in a life-like state. While HMP and NMP preserve healthy tissue for longer, NMP maintains the donor organ at body temperature, and HMP gently circulates a cool preservation solution that keeps the organ in a moderate hypothermic state just above 32 degrees Celsius.



These three methods come with very different costs, advantages, and drawbacks.

Static cold storage (the cool box filled with ice) has been the traditional approach for transporting donor organs. It is low-cost and requires essentially no training to implement. Among the several limitations of static cold storage, a key drawback is that only organs that meet strict criteria of age, condition, and type of death are accepted for this preservation modality, and these organs are not typically matched to waiting-list patients who are incredibly sick. Additionally, in the case of a kidney, the organ must be removed from the donor within 30 minutes of death and transported to the recipient's hospital within 18-24 hours. If the organ has been in transit beyond this window, the surgeon will likely reject it upon arrival.



In practice, organ transplantation is considered time-sensitive and often conducted as an emergency-like procedure, putting added strain on hospital resources. When a viable donor organ is accepted for transplant, the intended organ recipient, surgeon, and support staff are often rushed to the operating room to minimize the time the organ has been in transit. This becomes more urgent when a donor organ is transported via static cold storage. With this method, organs commonly suffer inevitable damage through ischemia, another limitation of SCS which causes it to be considered inferior in many circumstances. By comparison, hypothermic and normothermic preservation are observed to help increase the quality and quantity of donor organs for transplantation. However, HMP and NMP each have unique logistical and handling requirements.

For example, while each modality requires operator training, NMP devices employ a complex technological system to keep the organ at body temperature, control contamination/infection risk, biological waste management and require significant advanced training. In contrast, HMP devices are typically considered less complex and more user-friendly. Organs preserved via HMP are pumped with a chilled, nutrient-rich, oxygenated solution that does not contain blood or blood products. The cooling source for the preservation solution is an integrated ice-filled chamber that, while simple in its design, is robust and effective in maintaining the prescribed hypothermic temperature for 18-24 hours. Another essential comparison between HMP and NMP is if a NMP machine stops working during donor organ preservation, there is no fail-safe. Comparatively, if a hypothermic system fails, it automatically reverts to static cold storage mode, preserving the donor organ in a protective hypothermic environment during transit. HMP for kidneys has also demonstrated successful ex-vivo preservation of donor organs for up to 48-72 hours.

Investing in HMP to Improve Hospital Operations

When considering a new organ preservation technology, hospital administrators will likely want to evaluate a full range of financial implications of adoption. Typically, expensive and complex new technologies, however promising, are only practical for some hospital operating budgets. Alternatively, low-cost solutions are often associated with mediocre performance, causing operational disruptions and wasting time and money. Moderately priced and easy to use, today's HMP technologies strike a middle ground. HMP has become a standard of care for preserving and transporting many categories of donor kidneys in transplant programs worldwide.



By keeping organs safely preserved longer, HMP gives hospital administrators hours of flexibility when scheduling transplants and strategizing staffing within the hospital. In many transplant programs that have adopted HMP, operations are performed more like routine scheduled surgery vs. emergency-like procedures. In transplant centers with HMP, scheduling surgeries

during regular daytime hours supports better outcomes as surgeons and their staff, patients, and their families prepare and perform under more optimal conditions.

HMP also allows hospitals to accept organs from expanded criteria donors that otherwise are not deemed acceptable. Instead of turning down organs otherwise considered as too 'marginal' due to factors of donor age, prior medical or lifestyle conditions, and circumstances of death, clinical data has demonstrated that a broad scope of expanded criteria organs can be transplanted with successful outcomes when HMP is utilized. HMP creates flexibility and maximizes hospital finances and resources while allowing a significant increase in life-saving transplants for waiting list patients. In addition, patients who receive organs transported via HMP tend to need less time to recover in the hospital, experience fewer complications and remissions, and allow their new organ to remain functional for longer compared to patients with organs transported by static cold storage. Using technology that enables patients to recover faster and require fewer hospital visits post-transplant, hospitals can accelerate patient turnover, thereby improving profitability by freeing up beds and reducing complications that cost tens of thousands of dollars per patient.

Cause and Effect

The productivity benefits and improved clinical outcomes outweigh the moderate costs associated with purchasing training staff to use it. As there are several organ preservation technologies on the market, administrators interested in exploring options should verify clinical benefits that are clearly defined and bring sustainable value to the hospital's organ transplant operations. Many companies claim their product offering will improve patient outcomes. Still, many administrators will require concrete examples and evidence that prove claimed technological performance and the provider's capability to deliver essential support. Less diligence could result in poorer performance and results than the transplant administrator's technology. Organ preservation technologies are advancing like never before in the history of transplantation. Adopting the right new technology for your hospital can provide not only financial and patient outcome benefits but downstream improvements, including improved staff organization, reduced stress, and better utilization of facility resources. In particular, the adoption and routine use of HMP technology can help achieve an important goal; providing more patients with a better opportunity to receive the transplant they and their loved ones have been hoping for, and in so doing, delivering a second chance at life.

enabled by HMP far technology and



Top Tips

FOR EFFECTIVE TEAM WORK



Encourage open & active communication



Establish a Framework for Decision-Making-Although teams must have free and open communication, every hierarchical structure must have a framework for making decisions.



Get to Know Each Member and Play to their Strengths



Reward Successful Teamwork

IMPORTANCE OF TEAM WORK

Zahra Tariq

WMGZL-20-40 BS Zoology 6th Semester

A team comprises a group of people, and when you're embarking on big projects, it gets almost impossible to do everything alone. Teamwork is essential and valuable in life, career, and relationships. Kids should understand the importance of teamwork. Kids need to understand the concept of teamwork as it helps them work in a group for various activities in school with friends. They will learn better coordination and mutual respect by understanding this crucial aspect of life.

Teamwork allows students to form relationships with their classmates, which can foster a positive and supportive learning environment. Working together on a project can help students develop trust, respect, and a sense of community with their peers. For teams to work well together, they need to communicate well and be on the same page. Teamwork teaches essential communication and social skills, such as active listening and effective speaking. When working as a team, students learn how to listen to their leaders and coaches in order to perform their individual roles.

Teamwork teaches students how to respectfully and confidently express their ideas and opinions effectively in a group setting. Teamwork teaches students that their voices are respected and valued. Knowing that she will be heard helps build a student's self-confidence, while encouraging further participation in group activities. As a result, even the most introverted and quietest members of the team can become active participants and learn to enjoy team activities. One of the biggest benefits of teamwork is its potential to dramatically reduce the effects of bullying on students.

When a student knows she is valued and respected by others, she will be able to rise above the hurtful acts or comments of a bully. Being a part of a team that genuinely cares about its members will also give a student a strong support system. Furthermore, the self confidence from team activities may empower a student to stand up for other victims of bullying who may not have a similar support system.

- ✓ Teamwork enables better problem solving.
- ✓ Teamwork unlocks potential for innovation.
- ✓ Teamwork makes for happier employees.
- ✓ Teamwork enhances personal growth.
- ✓ Teamwork gives opportunities for growth.
- ✓ Teamwork boosts productivity.
- ✓ Teamwork allows for smarter risk-taking.



IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON OUR SOCIETY

Sidra Ashiq
BS Zoology

In the last two decades, the rise of social media has completely transformed the way our society functions, communicates, and interacts with the world. From altering the dynamics of personal relationships to influencing political movements, social media's impact is profound, affecting nearly every aspect of our lives. This article delves into the various dimensions of this impact.

Redefining Communication

The most immediate and visible impact of social media is its transformation of communication. We can now instantly connect with friends and family across the globe. It has made the world a smaller place, breaking down geographical barriers and allowing for real-time conversations.



Information Dissemination

Social media platforms have become the primary source of information for many people. News, both reliable and unreliable, spreads like wildfire through platforms like Twitter and Facebook. This has revolutionized how we access and consume news and information.

Influence on Personal Lives

The effect of social media on personal lives is undeniable. It has redefined how we maintain relationships. It has both strengthened our connections and, at times, strained them, as intimate moments and personal milestones are now frequently shared with a broader audience.



The Era of Influencers

The rise of influencers on platforms like Instagram and YouTube has changed marketing and consumer behavior. People no longer rely solely on traditional advertising. They seek recommendations and information from influencers they trust.

Activism and Social Change

Social media has been a catalyst for various social and political movements. Movements like the Arab Spring and #MeToo gained momentum through these platforms, giving a voice to the marginalized and allowing the world to bear witness to their struggles.



Mental Health Implications

While social media fosters connection, it has also raised concerns about its impact on mental health. The constant exposure to curated lives and the pressure to project perfection can lead to feelings of inadequacy and anxiety. Cyberbullying is another alarming issue, especially among the younger generation.

Privacy and Data Security

The collection and utilization of personal data by social media companies have raised questions about privacy and data security. Users often unknowingly surrender their personal information, which can be exploited for advertising and other purposes.

Polarization and Echo Chambers

Social media algorithms tend to show users content that aligns with their existing beliefs and interests. This can create “filter bubbles” and “echo chambers,” limiting exposure to diverse viewpoints and potentially deepening societal divisions.

In conclusion, the impact of social media on our society is vast and multifaceted. It has revolutionized communication, influenced information sharing, affected personal relationships, redefined marketing, and played a pivotal role in social and political change. Yet, it also comes with challenges such as mental health issues, privacy concerns, and the risk of fostering ideological polarization.

To harness the benefits of social media while mitigating its drawbacks, society must remain vigilant and informed. Responsible and conscious use of social media can ensure that it continues to be a force for connection, progress, and positive change in our rapidly evolving world.

SOCIAL ISSUES OF PAKISTAN

Sana Azhar

B.S Zoology 8th Semester



Pakistan faces a multitude of issues that need to be addressed in order to ensure its progress and development. Some of the key issues include

Terrorism

One of the most pressing issues faced by Pakistan is terrorism. The country has been plagued by various extremist groups that have carried out numerous attacks, resulting in loss of life and property. To address this issue, Pakistan needs to continue its efforts to counter terrorism through effective intelligence gathering, strong law enforcement, and international cooperation. Additionally, the government should focus on promoting religious tolerance and countering extremist ideologies through education and awareness campaigns.

Poverty and Inequality

Pakistan has a high poverty rate, with a significant portion of the population living below the poverty line. This has led to increased inequality and limited access to basic services such as healthcare and education. To tackle poverty and inequality, the government needs to implement targeted poverty alleviation programs, improve access to quality education and healthcare, and promote inclusive economic growth. Encouraging entrepreneurship and creating job opportunities can also help reduce poverty and inequality.

Corruption

Corruption is a systemic issue in Pakistan and has deeply impacted governance and development. To combat corruption, the government should prioritize institutional reforms, strengthen accountability mechanisms, and promote transparency in public institutions. This can be achieved through the implementation of anti-corruption laws, empowering independent watchdog organizations, and promoting a culture of integrity and ethical conduct.

Energy Crisis

Pakistan faces a severe energy crisis, with frequent power outages hampering economic growth and development. The government needs to invest in sustainable energy sources such as hydropower, solar, and wind energy to diversify its energy mix. Improving the efficiency of existing power plants and reducing transmission and distribution losses can also help address the energy crisis.

Education

Pakistan has a low literacy rate, with limited access to quality education, especially in rural areas. To improve the education sector, the government should allocate a higher share of the budget to education, focus on teacher training and capacity building, and invest in infrastructure and technology. Additionally, efforts should be made to promote girls' education and reduce the gender disparity in educational attainment.



Water Scarcity

Pakistan is facing a severe water scarcity issue, with a growing population and mismanagement of water resources. To address this issue, the government should invest in water infrastructure, promote water conservation practices, and establish effective water management mechanisms. Encouraging farmers to adopt efficient irrigation techniques and implementing water pricing mechanisms can also help address the water scarcity problem.

In conclusion, Pakistan faces numerous challenges that require a coordinated and multi-faceted approach. Addressing issues such as terrorism, poverty, corruption, energy crisis, education, and water scarcity will require government commitment, effective policy-making, and the involvement of all stakeholders. By prioritizing these issues and implementing targeted strategies, Pakistan can work towards creating a more inclusive, prosperous, and stable society.

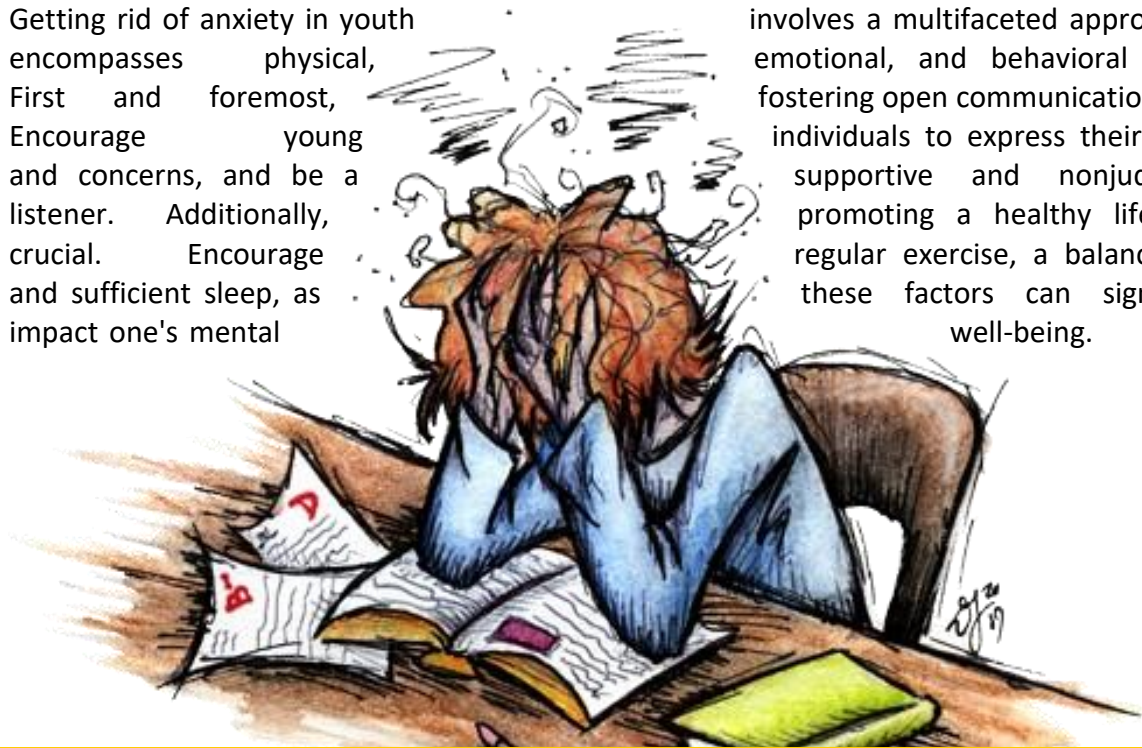
HOW TO GET RID OF ANXIETY IN YOUTH

Syeda Khadija

Roll # 8 BS Zoology 8th Semester

Introduction

Getting rid of anxiety in youth encompasses physical, First and foremost, Encourage young and concerns, and be a listener. Additionally, crucial. Encourage and sufficient sleep, as impact one's mental



involves a multifaceted approach that emotional, and behavioral aspects. fostering open communication is vital. individuals to express their feelings supportive and nonjudgmental promoting a healthy lifestyle is regular exercise, a balanced diet, these factors can significantly well-being.

Day-to-Day Strategies for Coping With Social Anxiety



Arrive to meetings early so you can meet people one-by-one as they arrive



Stay up-to-date on current events so you can make small talk



Avoid using alcohol to overcome inhibitions



Exercise regularly and eat healthy food to reduce your anxiety

Anxiety disorders can manifest in many different ways. In fact, some teens have such acute anxiety that it significantly inhibits their quality of life in such a way that they require intensive residential treatment. If you're concerned your teen may be struggling with anxiety, look for the following signs.



Difficulty Controlling Worry

Anxiety disorders can lead to persistent feelings of **fear** and **worry** that your teen might have **difficulty** controlling.



Trouble Sleeping

Your teen may have a hard time **falling asleep** or **staying asleep**. They might also be unusually **restless** while sleeping.

Feeling Restless

In addition to restlessness while sleeping, adolescents may also feel on **edge** or **tightly wound** for **extended periods of time** when they're awake.

Problems Concentrating

Anxiety can make it **difficult** to **stay on-task**, **focus in school**, or **keep track of conversations**. Your teen may also be **indecisive** over simple decisions.

If you notice these signs of anxiety in your teen, it's time to talk to a professional. Some teens just need a little support through regular therapy sessions, while others require a more intensive program.

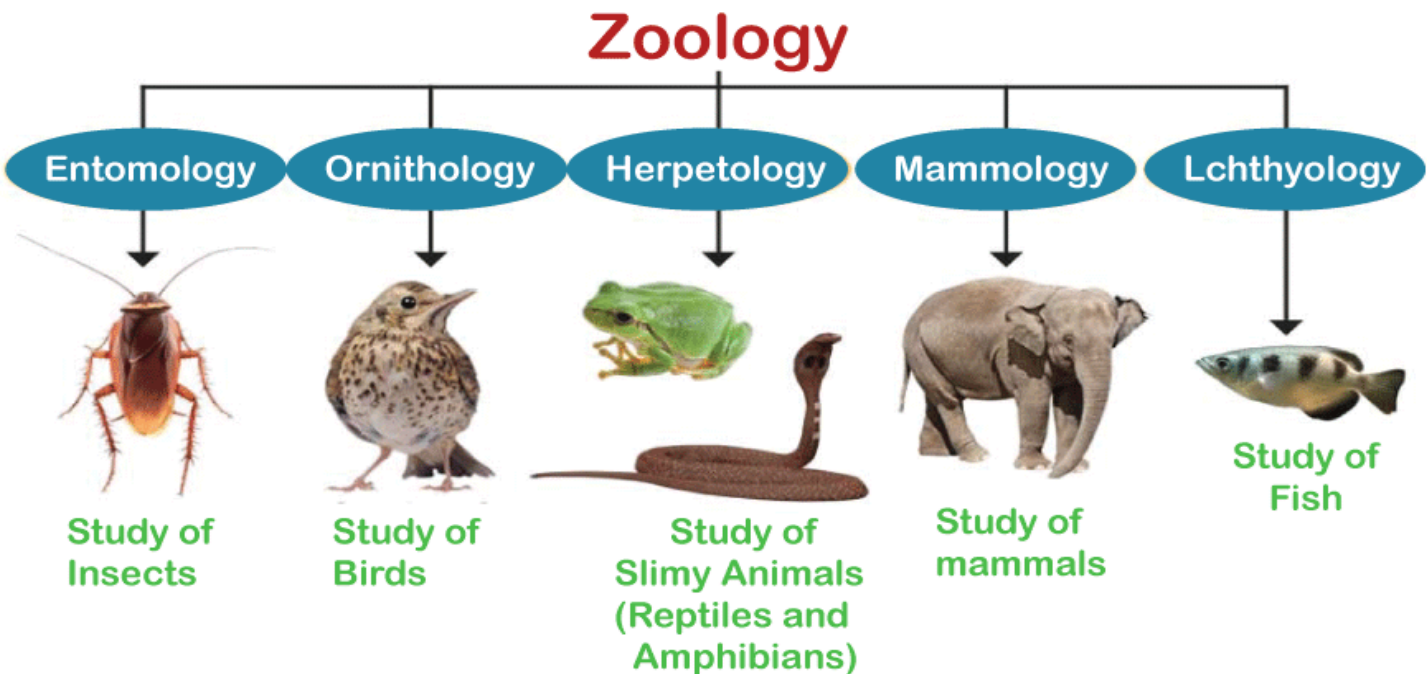


EXPLORING THE NATURAL WORLD: THE ZOOLOGIST'S JOURNEY AT GOVERNMENT WOMEN'S COLLEGE

BS Zoology
8th Semester

Introduction

Government Women's College, a revered institution of empowerment and knowledge, has nurtured the potential of countless young women across various fields. This article shines a spotlight on the captivating world of zoology, highlighting the essential role Government Women's College plays in producing talented zoologists dedicated to the study and conservation of the animal kingdom.



Exploring the Realm of Zoology

The Essence of Zoology

Zoology, the scientific study of animals and their behavior, serves as a magnetic field of study for countless students at Government Women's College. With a curriculum deeply rooted in biology and ecology, the college offers a dynamic platform for young women to immerse themselves in the mysteries of the natural world.

The Academic Excellence

Government Women's College places a high premium on academic excellence. The Zoology Department, equipped with state-of-the-art laboratories and a dedicated faculty, provides students with the tools necessary for excelling in their studies. Whether dissecting specimens to understand anatomy or conducting field research to study animal behavior, the college's resources support the pursuit of knowledge.

A Passion for Conservation

Beyond Academics: Ethical Stewardship

Education at Government Women's College transcends textbooks and exams; it instills a profound sense of responsibility and ethical stewardship of the environment. Zoology students are encouraged to develop a passion for conservation as they learn about the pivotal role, they can play in preserving biodiversity and protecting endangered species.

Fostering Love for Wildlife

The college recognizes that fostering a love for wildlife is essential for conservation. Thus, Government Women's College goes beyond theoretical knowledge by organizing field trips, facilitating wildlife observation, and providing internships. These hands-on experiences allow students to apply their theoretical knowledge to real-world situations, thus nurturing a deeper



understanding of animal biology and behavior.

Empowering Future Leaders

Shaping Zoologists of Tomorrow

Zoology at Government Women's College is not merely about studying animals; it's about nurturing future leaders in the field. Students are not just passive learners but are encouraged to pursue research, engage in scientific discourse, and participate in conservation initiatives. This

empowerment instills a sense of confidence and agency in young women, preparing them to make significant contributions to the world of zoology.

Breaking Stereotypes and Inspiring Confidence

Government Women's College promotes the idea that women can excel in traditionally male-dominated fields, including science and zoology. The college's zoology program stands as a testament to this fact, inspiring women to break stereotypes and achieve greatness in the world of science.

Promoting Diversity in Science

Encouraging Women in STEM

Government Women's College actively recognizes the need for diversity in the field of science, particularly in zoology. The college encourages women to defy stereotypes and pursue careers in STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics). The zoology program exemplifies the notion that women can thrive in traditionally male-dominated fields.

Conclusion

Government Women's College has consistently embodied the spirit of empowerment, providing opportunities for women to excel in various fields. In the realm of zoology, the college continues to nurture curious minds and passionate hearts, fostering the next generation of zoologists who will contribute to our understanding of the animal kingdom and work toward its conservation. As we celebrate the achievements of these dedicated young women, let us also recognize the pivotal role Government Women's College plays in empowering and educating future zoologists who will undoubtedly make a positive and lasting impact on our world.





15 simple ways to live a more positive life!



1

Surround yourself with positive people



2

Hold tight to your faith



3. Have a hobby

4

Spend more time with family



5

Focus on what makes you happy

6. Read motivational books



7

Yell less

8

Don't compare yourself to others



9. Have more patience

10

Laugh more



11

Listen to podcasts



12. Give back

13

Help others

14

Don't let the sad news that you hear and read about consume you

15. Take some things with a grain of salt



THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS AND WELLBEING

Syeda Khadija Qasim

BS Zoology

Understanding the complexity of human happiness and wellbeing is a fascinating journey into the realms of psychology. It involves delving into the intricate facets of the human mind and emotions, deciphering what truly contributes to a fulfilling and contented life. Happiness is not merely the absence of sadness; it is a multidimensional construct influenced by various factors such as genetics, environment, life circumstances, and personal choices. The field of positive psychology has shed light on different approaches to understanding happiness, highlighting the significance of both hedonic and eudaimonic perspectives.

Hedonic Happiness: Seeking Pleasure and Avoiding Pain

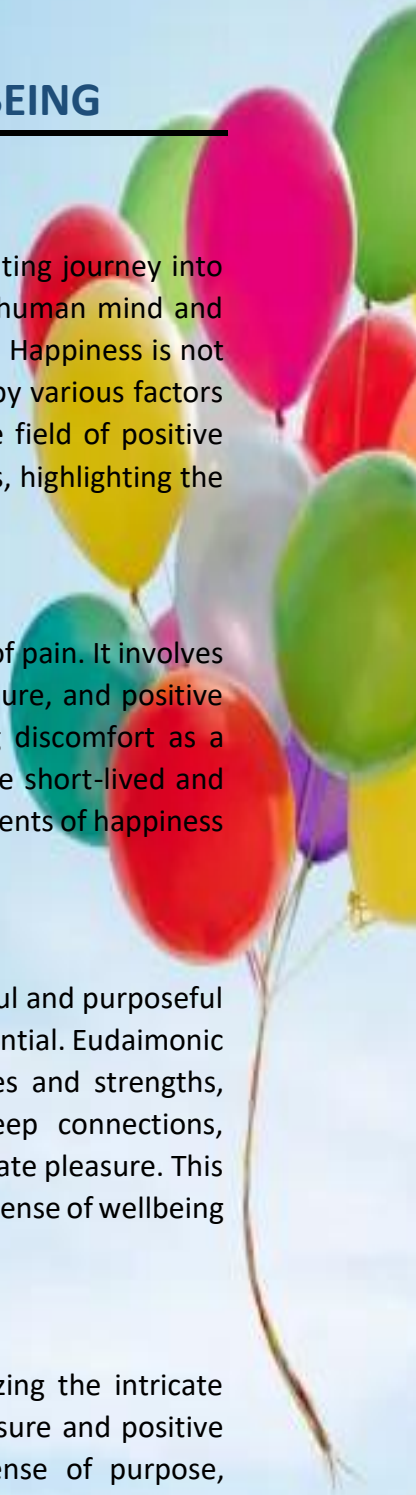
Hedonic happiness revolves around the pursuit of pleasure and the avoidance of pain. It involves seeking immediate gratification, focusing on experiences that bring joy, pleasure, and positive emotions. This perspective emphasizes maximizing pleasure and minimizing discomfort as a means to attain happiness. However, the hedonic approach often tends to be short-lived and reliant on external factors, leading individuals to constantly chase fleeting moments of happiness without establishing a sustainable sense of contentment.

Eudaimonic Wellbeing: Fulfillment and Meaning

In contrast, eudaimonic wellbeing delves into the concept of living a meaningful and purposeful life. It emphasizes self-discovery, personal growth, and the pursuit of one's potential. Eudaimonic happiness is derived from engaging in activities that align with one's values and strengths, fostering a sense of fulfillment and meaning. It involves developing deep connections, contributing to the community, and finding a sense of purpose beyond immediate pleasure. This approach to happiness is more enduring and sustainable, providing a profound sense of wellbeing that goes beyond momentary emotions.

Conclusion

Understanding the psychology of happiness and wellbeing involves recognizing the intricate interplay between hedonic and eudaimonic perspectives. While seeking pleasure and positive emotions is essential, true and lasting happiness often stems from a sense of purpose, meaningful relationships, personal growth, and contribution to something larger than oneself. Integrating both hedonic and eudaimonic elements into our lives can lead to a more holistic and fulfilling sense of happiness, ultimately contributing to improved overall wellbeing. As individuals navigate their unique paths toward happiness, acknowledging the multifaceted nature of this pursuit can guide them toward a more balanced and contented life.



NURTURING EXCELLENCE: THE VITAL ROLE OF WOMEN'S DEGREE COLLEGES

BS Zoology
WMGZL-20-36



Introduction

Women's degree colleges have emerged as transformative agents in the journey towards gender equality and female empowerment. In this article, we delve into the multifaceted role of women's degree colleges and their contributions to nurturing excellence among women.

Educational Renaissance: Women's Colleges Through the Ages

- ✓ **Historical Foundations:** Tracing the evolution of women's colleges from their origins to contemporary relevance.
- ✓ **Pioneering Spirit:** Highlighting early women's education advocates and their impact.
- ✓ **Modern Relevance:** Why women's degree colleges continue to be essential today.

Empowering Through Education

- ✓ **Educational Ecosystem:** Creating a supportive and inclusive environment for female students.
- ✓ **Academic Excellence:** Focusing on rigorous curricula and faculty support.
- ✓ **Research and Innovation:** Encouraging female scholars to pursue groundbreaking research.

Leadership and Confidence Building

- ✓ **Building Leaders:** How women's degree colleges groom the next generation of female leaders.
- ✓ **Confidence-Building Initiatives:** Workshops, seminars, and mentorship programs that instill self-assuredness.
- ✓ **Networking Opportunities:** Creating connections that span industries and professions.

Entrepreneurial Spirit: Incubating Female-led Ventures

- ✓ **Entrepreneurship Ecosystem:** Providing resources and guidance for aspiring female entrepreneurs.
- ✓ **Success Stories:** Showcasing graduates who have launched successful businesses.
- ✓ **Social Impact:** How female entrepreneurs contribute to economic growth and societal change.

Promoting Gender Equality and Social Responsibility

- ✓ **Gender-Sensitive Education:** Fostering gender awareness and gender-sensitive curricula.
- ✓ **Advocacy and Activism:** Empowering students to become change-makers and advocates for gender equality.
- ✓ **Community Engagement:** Collaborative efforts to address social issues and uplift local communities.

Shining Alumni Stars

- ✓ **Inspiring Trailblazers:** Spotlighting accomplished alumnae who have broken barriers in various fields.
- ✓ **Influence and Impact:** How these graduates have reshaped industries and societies.
- ✓ **Giving Back:** Alumni contributions to the continued success of women's degree colleges.

Navigating Challenges and Charting the Future



- ✓ **Challenges in Education:** Addressing issues such as funding, accessibility, and evolving educational landscapes.
- ✓ **Staying Relevant:** Strategies for women's degree colleges to adapt to changing societal and technological dynamics.
- ✓ **Global Reach:** Exploring opportunities for international collaboration and outreach.

Conclusion

Women's degree colleges stand as beacons of hope and empowerment, offering women not just an education but a transformative experience. Their role in nurturing excellence, fostering leadership, and advancing gender equality is indispensable. As we look ahead, it is vital that we recognize the significance of these institutions and continue to invest in their growth to empower women globally. In doing so, we pave the way for a brighter, more equitable future for all.



MISMANAGEMENT IN NATURAL RESOURCES IN PAKISTAN

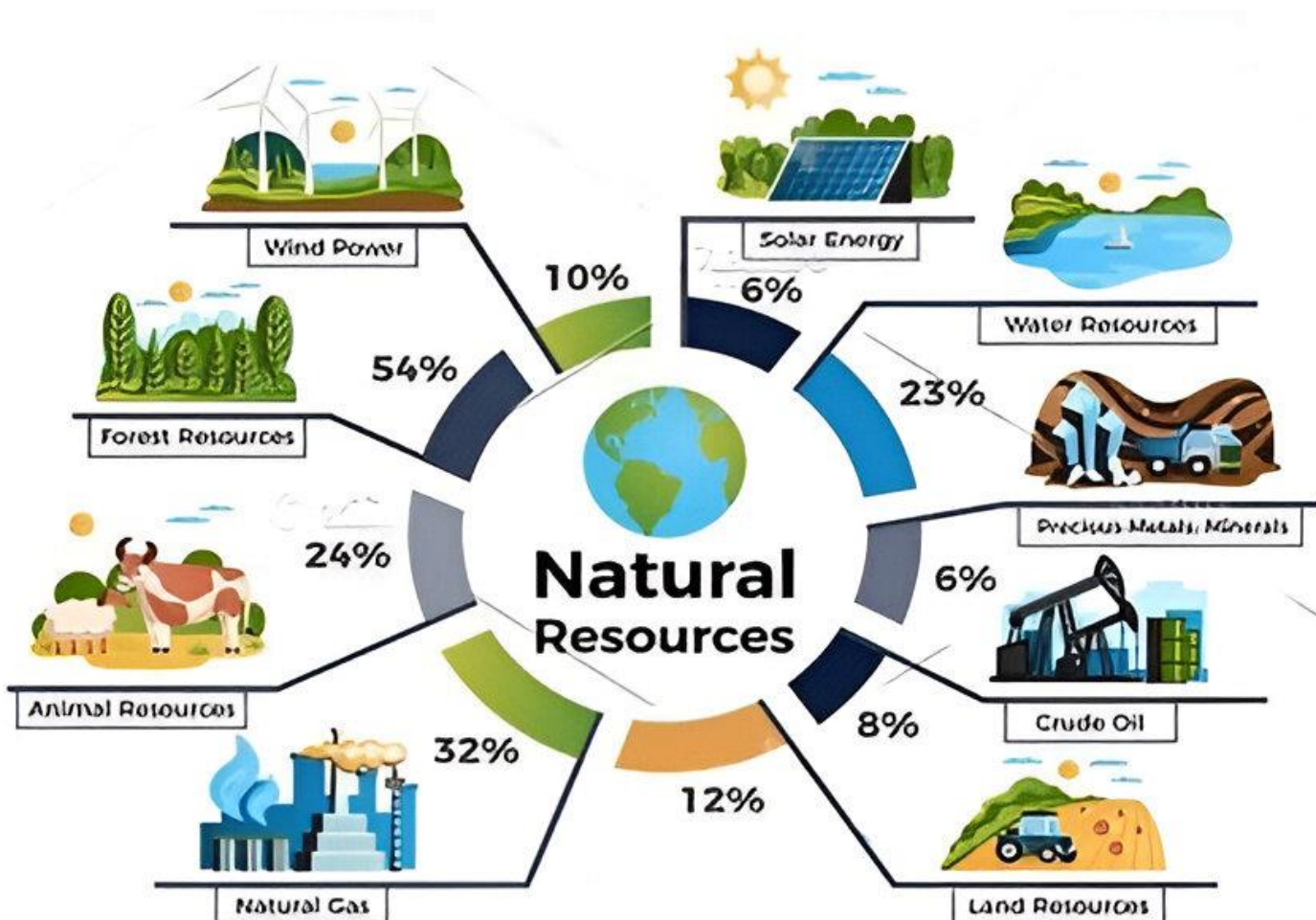
Humaira bibi

Bs Zoology 8th semester WMGZL 19-28

Pakistan is one of the richest countries in the world in terms of natural resources but also one of the poorest among them in their management. Despite having such a large empire, Hazrat Omar used to state:

“If a dog dies near the river Euphrates, Omar will be responsible on the Day of Judgment.”

The words of Hazrat Omar clearly define the criterion for a responsible management. The country is abundant in the vital resources including that of energy, agriculture, minerals, population, and geography, but unlike the developed countries, these have not been properly exploited due to poor management. Pakistan is a depending on foreign aid and debt, it is facing deficit in trade, acute energy crisis to run industry, and water stress for agriculture, to name a few challenges. However, the daunting challenges and the mounting public pressure caused due to awareness of civil society are increasingly influencing the political decision making.



Pakistan is blessed with huge quantity of resources but lags in management. Pakistan is affluent in the natural resources. It has enormous energy surplus resource potential of both renewable and nonrenewable, which is greater than that of oil rich countries of Gulf. Pakistan has world's second largest coal deposits of 185 billion tons. These are estimated to be equivalent to 618 billion barrels of crude oil. Besides, the geography of Pakistan enriches it with the renewable energy resources. Wind and Solar energy are other unused lifelines of Pakistan. The vast lands of Baluchistan can be utilized for solar electricity generation. The hydropower potential of the country is also enough to satisfy the needs of energy. The lack of vision and policy planning in utilization of water resource is also severely affecting agriculture. Despite having one of the largest irrigation systems of the world. The country is blessed with four seasons and variety of crops but due to lack of research the productivity remains low. In addition, being an agricultural country, it possesses tremendous scope of animal husbandry. Pakistan's breeds of cow like Sahiwal cow are the best breeds of world. The minerals are also vital natural resources available in great quantity. Pakistan has fifth largest copper and gold reserves in the world.



The above analysis reveals that Pakistan is not poor, but poorly managed country. The factors which have caused the poor management of natural resources include political instability, political indecision making / divergence, lack of vision and planning, flawed policies, bureaucratic bottlenecks and corruption, lack of human resource development, worsened law and order situation. The reasons of mismanagement are: Poor political system, Lack of awareness, Terrorism, Lack of infrastructures, Investors, Personal gains, Corruption. While the Solution of mismanagement include: A perfect judicial system, right to information, Dedication, Small Efforts by each one of us, stepping aside from USA and their funds, Proper check and balance, Identifying the dirty fishes in the pond, and Hard Work.

DEPRESSION

Muqadas Ramzan

WMGZL-20-09 BS Zoology 6th Semester



Depression is a complex mental health disorder that extends beyond fleeting feelings of sadness or temporary low moods. It's characterized by persistent and overwhelming feelings of despair, hopelessness, and disinterest in activities that were once enjoyable. Contrary to common belief, depression isn't a sign of weakness; it's a serious medical condition that affects an individual's emotional state, thoughts, and physical health.

One of the most challenging aspects of depression is its pervasive nature. It doesn't discriminate; it affects individuals regardless of age, gender, or socioeconomic status. Understanding depression involves recognizing its complexity and the myriad factors that contribute to its development. Genetic predispositions, biological factors, traumatic life events, and imbalances in brain chemistry can all play a role in its onset.



Depression

The symptoms of depression can vary slightly depending on the type and can range from mild to severe. In general, symptoms include:



Low energy.



Feeling very sad or hopeless.



Thoughts of self-harm or suicide.



Irritability.



Changes in eating behavior.



Sleep changes.



Loss of interest in hobbies and activities.

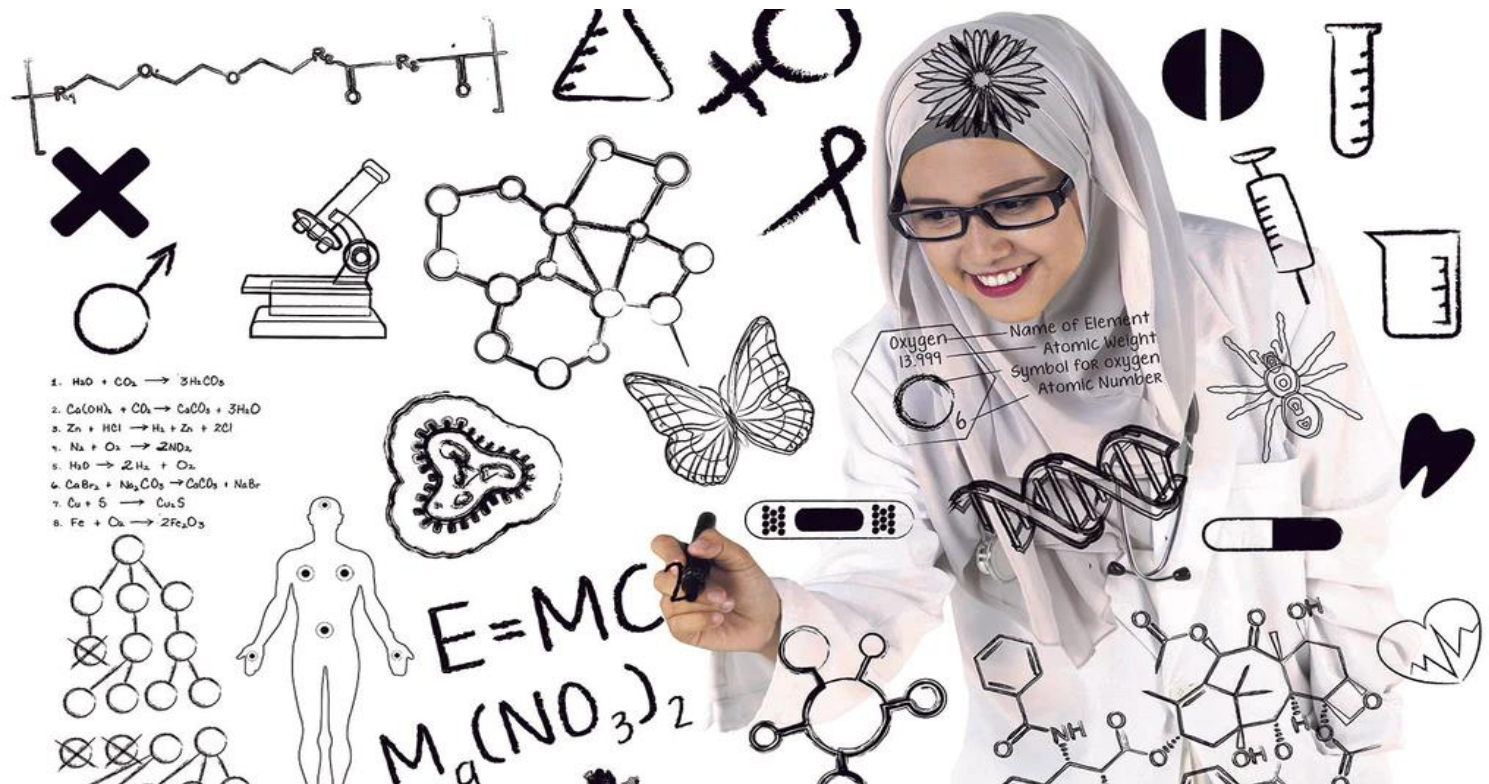


Difficulty concentrating or making decisions.

WONDER OF SCIENCE

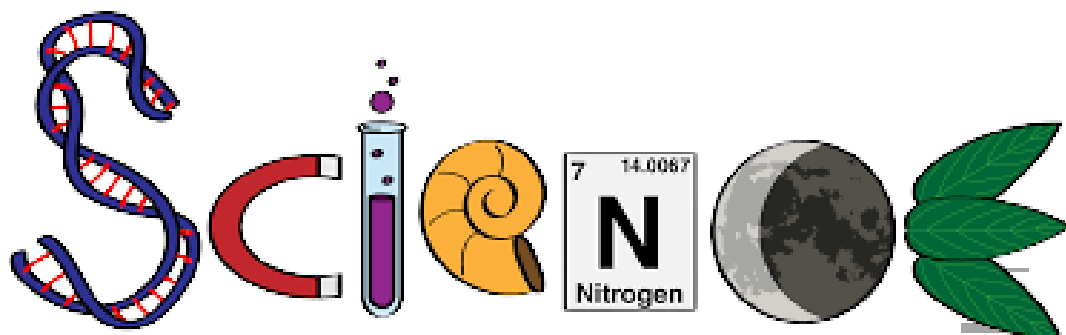
Hijab Zainab

BS Zoology 6th Semester



Science is a blessing for humanity. It makes our life reliable. Science and its inventions have delivered a revolution in numerous industries. Those innovations have not simply helped in industrialization but have also made Our lives easy and relaxed. In farming, communication, medical science, and nearly every field, Humans have got considerable developments in the understanding of science. The wonders of technology in medical field aren't much less than a miracle. With the help of lengthy-distance Smartphone we speak to our loved ones who are away from us.

We can not think of our life without technology. Today everything we do is because of science. Science makes humans more advanced. Science has been elevated to every field of existence. From day to night, we generally use technology and its innovation in our day-to-day lifestyle. Last but not the least, life is very tough without these scientific innovations



RAILWAY STATION

Zahra

Roll # 14 BS Zoology 6th Semester



Railway station is a place where the train makes halts, load and unload passengers and goods. There are different kinds of railway stations, some are above the ground and some are underground. I often spend some time at the main railway station in my town. There are so many people are present at railway station.

There are Book selling shops, food stalls, canteens, and street vendors, waiting rooms, ticketing booths and even restrooms are often crowded at railway station. When a train arrives, there is a lot of noise and confusion. There is a great rush at the doors of the compartments. Everyone wants to get first.

At the ticket windows, people were waiting in the queues to buy the ticket. Many people were there who had come to receive or see off their relation. Also, there were the announcements about the timings of trains and their detail.

The station master along with this staff is always there to help the public. They listen to every problem carefully and try to resolve the issue in the most professional manner. After some time, the guard blows a whistle and shows a green flag, the train leaves the station.

THE ART OF HARD WORK: CRAFTING YOUR PATH TO SUCCESS

Esha Sadiq

WMGZL-19-16 BS Zoology 8th Semester

Introduction

Success, the beacon of achievement, often feels like a distant dream. Many of us admire successful individuals, but few realize the true secret to their accomplishments: hard work. In this article, we will delve into the profound significance of hard work in the journey to success.



The Value of Hard Work

Hard work is more than just sweat and toil; it's the foundation upon which dreams are built. It's constant self-improvement and the goals. When you work hard, you invest in your remarkable dividends.

the the commitment to unwavering determination to reach your future, and that investment pays

Perseverance

Hard work and perseverance go hand in hand. The path to success is often lined with obstacles, setbacks, and challenges. It's those who persevere, those who keep working tirelessly even in the face of adversity, who ultimately triumph.

Setting Goals

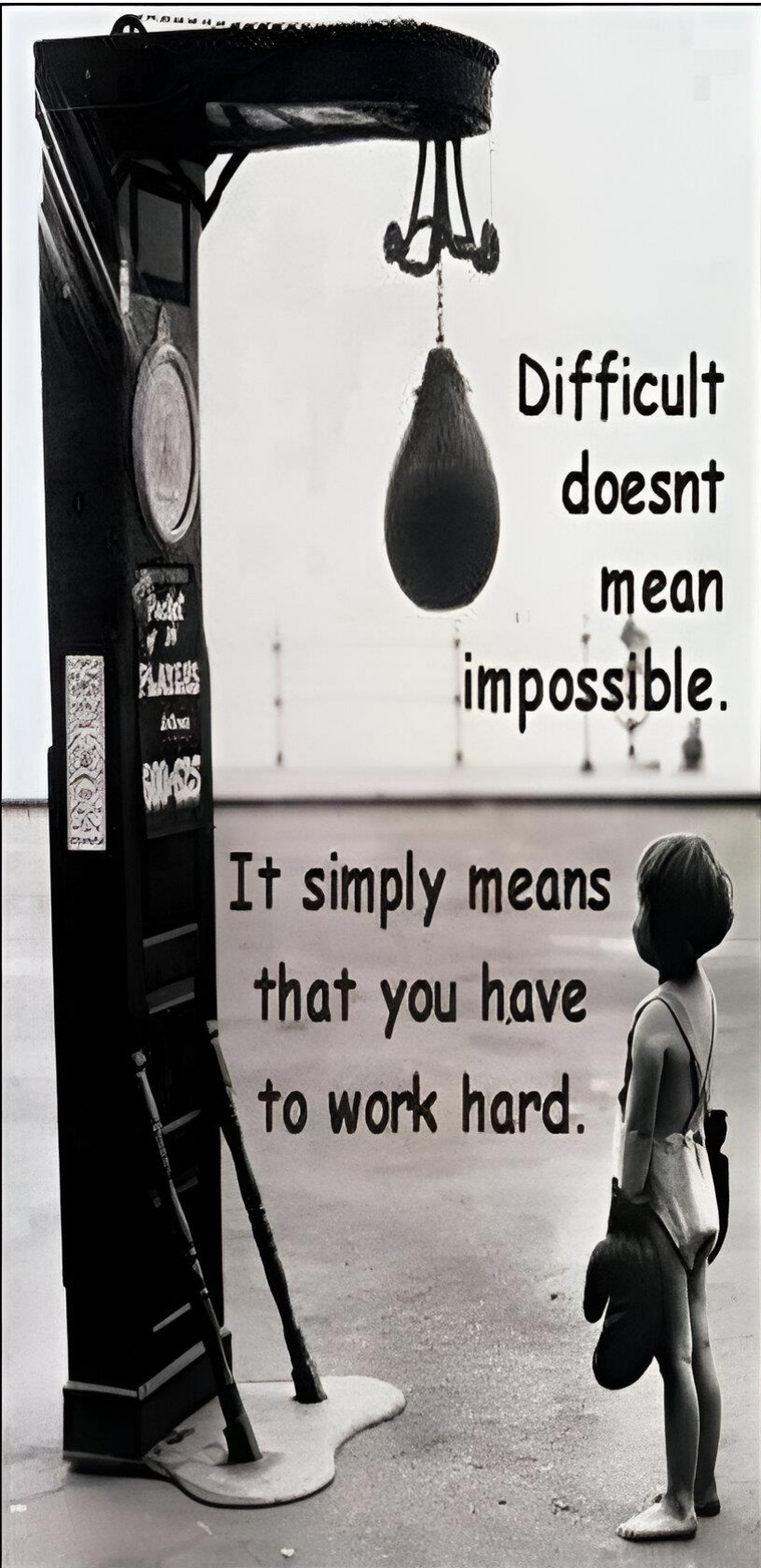
Hard work is most effective when paired with clear and achievable goals. Setting specific, measurable, and time-bound objectives gives your hard work direction. These goals act as guiding stars, illuminating the path to success and allowing you to measure your progress.

Continuous Learning

One aspect that distinguishes hard workers is their commitment to learning. They understand that growth never stops. To succeed, you must be willing to acquire new knowledge, develop new skills, and adapt to change.



HARD WORK



Efficiency and Time Management

Working hard doesn't mean working longer; it means working smarter. Effective time management is a key skill to maximize productivity. Break tasks into manageable steps, prioritize them, and eliminate distractions to make the most of your hard work.

Balancing Hard Work

While hard work is vital, it's equally important to maintain balance in your life. Overworking can lead to burnout, affecting your physical and mental well-being. A balanced approach ensures that your hard work remains sustainable in the long run.

Inspiration from Hard Workers

Throughout history, hard workers have left indelible marks on the world. Take inspiration from figures like Thomas Edison, who failed countless times before inventing the light bulb, or J.K. Rowling, who overcame rejection to become a best-selling author. These stories are a testament to the power of hard work.

Conclusion

Success isn't a stroke of luck; it's the result of dedication, perseverance, and hard work. In your journey through college and beyond, embrace the value of hard work as your most trusted ally. It's the sweat on your brow, the late-night study sessions, and the determination to achieve that will shape your path to success. Work hard, stay committed, and remember that the road to success is paved with the bricks of your own efforts. Your success story is waiting to be written through the sheer force of your hard work.

UNLOCKING THE SECRETS OF SUCCESS: A JOURNEY WORTH PURSUING

Uzma Sajjad

WMGZL-19-39 BS Zoology 8th Semester

Success is a destination many of us yearn to reach, but the path to get there isn't always clear-cut. It's a journey filled with challenges, perseverance, and self-discovery. To truly understand and achieve success, we must redefine our perception of it.

Define Your Own Success

Success isn't one-size-fits-all. It varies from person to person. Take a moment to define what success means to you. Is it a fulfilling career, meaningful relationships, personal growth, or a combination of these? Your definition is your compass.

Set Meaningful Goals

Success often begins with setting clear, achievable goals. Whether they are short-term or long-term, goals give you direction and motivation. They serve as milestones on your journey.

Embrace Failure as a Teacher

Failure is a part of any success story. Don't fear it; embrace it. Failure is a valuable teacher that offers lessons, resilience, and the opportunity to grow. Learn from your setbacks.

Hard Work and Dedication

Success rarely comes without hard work and dedication. It's the daily grind, the late nights, and the consistent effort that led to significant achievements.

Continuous Learning

Never stop learning. The world is constantly changing, and to stay successful, you



must adapt. Keep educating yourself, acquiring new skills, and broadening your horizons.

Build a Support Network

Success is rarely a solo endeavor. Surround yourself with a supportive network of friends, mentors, and colleagues who can provide guidance and encouragement.

Stay Persistent

Success is often a test of persistence. When faced with obstacles, remember why you started your journey. Persevere through difficulties and setbacks.

Celebrate Milestones

Don't forget to celebrate your accomplishments along the way. Recognize and appreciate the progress you've made. It keeps you motivated and reminds you that you're on the right path

Find Joy in the Journey

Success is not just about reaching a destination; it's about enjoying the journey. Find joy in every step, and remember that success is a continuous process.



PROSPERITY MAKES FRIENDS, BUT ADVERSITY LOSES THEM

Sehrish Ajmal

BS Zoology

The statement, "Prosperity makes friends, but adversity loses them" means that the time when you have money everyone is your friend. He wants to make good relation with you. Wealth brings many friends, but a poor man is deserted by his friends. Rich people have lots of friends. The poor often lose the friends. Wealth attracts friends as honey draws flies, but poor people are avoided like a plaque.

If you are rich and successful, you will attract many friends, but if you suffer hardships or have misfortune you friends become unknown for you. When you are prospered, many people get attracted to him. They will act as his well-wisher and friends.

It is natural that prosperity should attract friendship, or at least semblance of friendship. The friends of a prosperous man derive many obvious advantages from their connection with him. If their rich friend is hospitable, he invites all who have the privilege of knowing him to pleasant entertainments in his fine house and beautiful grounds. At these social gatherings a large number of agreeable and clever persons assemble, determined to do what they can to repay their host's hospitality and secure for themselves future invitations by promoting the general cheerfulness.

The rich man has also many opportunities of arguing more material benefits on his friends. When they are poor, he can relieve their necessities by supplying them with money or helping them to obtain advantageous appointments. Thus, there are many motives by which men are urged to cultivate the friendship of the prosperous

But when the rich man loses his wealth, or the powerful man is deprived of his power, all the friends, who were attracted only by considerations of self-interest, fall away. They did not love the man himself, but his riches, his hospitality and the favor he could confer on those who pleased him. therefore, when owing to a change of fortune, he loses the power of conferring benefits and is himself in need of the help of others, they leave him and seek more profitable friendships. By their conduct they show that they were not real friends, but only pretenders to the name.



HUMAN NATURE

Mrs. Tasleem Fatima Daughter's Poem

Assistant Professor English

Something that we wished for,
Something that we worked for,
We cried, we suffered we tried and got it,
Knew it was difficult but seemed fun,
Knew it was not easy but tried,
Thought we couldn't but we did,
Now, we wanna get rid of it,
Now we are not satisfied with it,
Now, we miss our happiness even after knowing the reality,
Suh cumbersome we are,

**SOMETHING THAT WE WISHED FOR IS NOW THE THING WE
REGRET FOR**



سرائیکی کافی دے بادشاہ خواجہ غلام فرید

Mrs. Asfa Bibi

Lecturer Saraiki

جیویں انگریزیں کوں شیکسپیر دے نال، عربی کوں امر اؤلقیس نال، فارسی کوں فردوسی نال سندھیں کوں شاہ عبدالطیف نال، اینویں ہی سرائیکیں کوں خواجہ غلام فرید نال عشق ہے۔

ایہہ عظیم شاعر 26 جولائی 1261ھ تے 1845ء کوں چاچڑاں شریف وچ پیدا تھئے۔ آپ داتا گنجی نال خورشید عالم ہا۔ آپ نہ صرف سرائیکی کافی دے بادشاہ ہن بلکہ پوری سرائیکی شاعری داسنگار وی ہن۔ آپ ہک بے نظیر عالم، باعمل زاہد، ریاضت کش صوفی اور پاک و باطن درویش ہی نہ بلکہ ہک بے مثال شاعر ہوون توں علاوہ موسیقی دے بلند پایہ قدردان تے ایندی فنی نزاکتیاں دے بہترین سرپرست وی ہن۔ آپ سرائیکی زبان دے اول اشعراء تے خاتم اشعراء ہن این توں ہٹ کر اسان وٹو ق نال ایہہ گال آکھ سگدے ہاں کہ سب توں پہلے علیحدہ وطن تے علیحدہ نگری وسان دا نظریہ وی آپ توں علاوہ کہیں بے شاعر نے پیش نہ کیتا ہی۔ آپ نے ایہہ شعر آکھ کر مسلماناں کوں انگریز توں علیحدہ نگری وسان واسطے ذہنی طور تے تیار کیتا

اپنی نگری آپ وسان توں پٹ انگریزی تھانے

آپ ہک بے مثال تے بلند پایہ شاعر ہن کیونکہ آپ نے سندھی سوزو گداز، سرائیکی درد، ایران دی نازک خیالی، ہندوستان دی موسیقی کوں عربی جذبات نال اینویں مخلوط کر ڈیتا کہ ایہہ گال آکھن بہوں مشکل ہے کہ انہاں دی شاعری دے وچ جذبات، شاعری، موسیقی، سلاست دے فنی محاسن وچوں کیڑھاڑ ڈھیر نمایاں ہے۔ این توں علاوہ بے ثباتی رنگ تصوف تے عشق الہی جہیں وڈیاں خصوصیتاں خواجہ غلام فرید دے کلام دا خاصہ ہن۔ اللہ تعالیٰ دی سخاوت کوں بیان کر بندے ہو میں کیا خوب نزاکت خیالی استعمال کیتی ہے کہ

ایہہ قبلہ اقدس عالی

ہر عیب کنوں ہے خالی

اتھ عبد عبید سواہی

جہیں جو منگیا سو پایا

حضرت خواجہ غلام فرید دی تمام شاعری عام شعراء دے برعکس ہک حیرت انگیز وحدت فکر دی حاصل ہے انہاں دے پیغام کوں اولیت تے اظہار بیان کوں ثانویت دادرجہ حاصل ہے۔ انہاں دا پیغام



شاعری حسن ازل اور انسان دے مابین ایں ابدی بیان وفادی توثیق و تجدید داہک درس ہے۔ جیکوں بھلا ڈیون نال اج دا متبدن انسان اپنی خواہشات دے ہتھوں کھلونا بن کے سکون قلب کون خیر آباد کہہ چکے انہاں دی شاعری پڑھ کے بالکل ایویں لگدے جیویں انہاں دی روح ایندے وچ منتقل تھی گی ہووے انہاں دی ایہہ کافی تمام فنی صلاحیتاں دا بھر پور اظہار ہے اے آکھن وچ دی کوئی قباحہ نہیں جو خواجہ صاحب دی ایہہ کافی انہاں دے پورے دیوان دی جامعیت دی ہے تے اختصار وی،

میڈا عشق وی توں میڈا یار وی توں میڈا دین وی توں ایمان وی توں

میڈا جسم وی توں میڈا روح وی توں میڈا قلب وی توں جند جان وی توں

خواجہ سئیں ہک جمالیاتی صوفی ہن ایں واسطے ذوق و وجد ان دی دولت نال پوری طرح مالالال ہن عشق حقیقی دی تمام منزلان نال واقف تے سلوک دی راہوں توں آگاہ ہوون دے نال نال عشق مجازی دی لذت توں وی ناواقف ہرگز ناہن۔ انہاں دیاں کافیاں وچ عشق مجازی دیاں گھاتاں، لمحات وصال دی کیفیات، ہجر فراق دی کفتاں، محبوب دے ناز انداز ظلم و ستم تے تیر و نگاہ دی زخماں دیاں تصویراں وی ملدن۔ ایندے نال نال عشق حقیقی تے سلوک دیاں مسافتاں، تصوف، مسلک، طریقت، رشد و ہدایت تے انسان دے اخلاق دا انمول خزانہ وی موجود ہے۔ آپ دے کلام وچ رجائیت دے پہلو کون اجاگر کرن واسطے روہی داناں گھداونج سگدے۔ روہی انہاں دے واسطے من دی دنیا ہے، پیار دادیس ہے جتھاں غیر مسلسل آپ نے 18 سال گزار ڈتے۔ آپ نے صحرایین روہی دی خوبصورتی کون باغ دی خوبصورتی تے ترجیح ڈتی ہے۔ آپ کون روہی دے چمکیلے ٹیلے، روہی دے خود روپو دے یعنی کرڑکنڈا بہوں عزیز ہن۔ آپ ایں گالھ دا بر ملا اظہار وی کریندن!

کرڑکنڈا شمشاد صنوبر

خار دی شکل بہار دی ہے

خواجہ صاحب دیاں کافیاں کون سمجھن واسطے انہادی زبان کون سمجھن لازمی ہے کہ جیڑھی زبان کون خواجہ صاحب نے کلام دا ذریعہ بنایا اوہ کیڑھی زبان ہے۔ بقول اور برائے:

"ایہہ زبان جھونپڑیاں توں اٹھن والے دھوئیں تے گندم دے آٹے دی سوندی سوندی خوشبو نال لپٹی ہوئی ہے۔ ایہہ زبان مشرقی ہندوستان دی مصنوعی تے جکڑی ہوئی زبان دی نسبت لامحدود طور تے زیادہ قدرتی تے دلکش ہے۔ ایہہ آہنجھی زبان ہے جیڑھی اپنی خار دار ریگزاراں دے نال محبت رکھیندی ہے۔ ایں زبان دا خزانہ ایں دے ضرب المثال وچ پوشیدہ ہے۔"

خواجہ غلام فریدؒ کی شاعری دے سارے رنگ و سیب دے ہن آپ صبح معنی دے وچ عوامی شاعر ہن انہاں دی زبان لفظ تے محاورے کہیں بی دھرتی دے مستعار کاہنی ایہہ انہاں دی عظمت تے فن کمال ایہ ہے جو اوہ اپنے اظہار تے زبان دے و سائل دی گھول پھول کہیں بی دھرتی یا کلچر وچ جھاتی نہیں پیندے بلکہ اپنی مٹی نال شاعری دے رنگ بھریدن اور وہی دے زرے زرے نال انہاں داپیار ہے۔ کیونکہ وہی دی فضا انہاں دے دکھ درد وچ وی سکون قلب مہیا کریندی ہے۔

اتھ درد منداں دے ڈیرے

جھہ کر ڈکنڈ ابوئی ڈھیر ہے



خواجہ غلام فرید داکلام ہک ہنچھا گلستان ہے جیندے وچ ہزار ہارنگ دے پھل کھنڈے ہوئے ہن۔ جیندہر پھل ہک زالی چھب دے انوکھے انداز وچ اپنے ڈیکھن والے دے سامنے آندے اور اوں کوں لذت و وجد نال ہمکنار کرتے اگلے پھل دی طرف روانہ کر ڈیندے ایہہ فرید دے کلام داکمال ہے کہ ایند اتاری اینٹکوں پڑھتے صرف دلی کیف و سرور حاصل نہیں کریند بلکہ ایندی خوشبو ایندے ذہن وچ تازندگی رہ ویندی ہے۔ عظمت انسان تے خود شناسی وی آپ دی شاعری دے رنگاں وچوں ہک نویکلا رنگ ہے۔ آپ دیا اکثر کافیاں وچ لوکیں کوں خود شناسی تے خود تلاشی دی تلقین بھر پور انداز وچ کیتی گئی ہے۔ آپ ایں واسطے وی اپنے آپ دی گول دی تلقین کریند کیونکہ اپنے آپ دی گول نال ہی رب سوہنے دی گول ممکن ہے

فاش فرید اے وعظ ساتوں

عالم، جامل، شاہ و گد اکوں

جے کوئی چاہے فقر فنا کوں

اپنے آپ کوں گولے

آپ کو ہفت زبان شاعر آکھیا گئے بلکہ حقیقت ایہہ ہے کہ آپ ایں توں وی زیادہ زباناں تے عبور رکھیندے ہن۔ آپ نے آپنی شاعری وچ ہندی، سندھی، پوربی، پنجابی، اردو، فارسی، عربی، مارواڑی، شاستری تے برج بھاشا زبان دے الفاظ ورتے۔ آپ انگریزی زبان دے وی ماہر ہن۔ ڈاکٹر کرسٹوفر شیکیل دا خیال ہے کہ

“He was clearly fascinated by languages and introduces all sorts of forms and phrases from other language to add the riches and variety of his poetry.”

زباناں دے الفاظ توں کافیاں وچ ورت کے سرائیکی زبان دے ذخیرے وچ بیا آپ دیاں کافیاں وچ آکھان، محاورے، قرآنی آیتاں دے حوالے، حد عربی جملے، عربی کہاوتاں، متضاد لفظاں دی تاثیر، تکرار لفظاں نال الفاظ دی کثرت تذکیر و تانیث دے پہلو واضح شکل وچ نظر

دے وی مایا ناز صوفی شاعر ہن۔ آپ نے اللہ دی مخلوق نال کوں حالی تائیں توجہ نال نہیں پڑھیا گیا حالانکہ اج کل دے مادی عمل پیرا ہون دی اشد ضرورت ہے۔ انہاں دے نقش نفرتاں دے پہاڑ خود بخود ڈھے پون۔ آپ 1901ء جاوید ہن۔

آپ نے ہمسایہ
دی وادھا کر ڈیتا
یٹاں دے حوالے،
موسیقیت، تلمیحات دا استعمال، اصطلاحی
آندن۔

الختصر ایہہ کہ خواجہ صاحب سرائیکی زبان ای نہیں سرائیکی تہذیب
محبت تے فطرت دے نوابیں جیدھا حسین تے محبت بھریا خط لکھے ایں
دور وچ خواجہ صاحب دے کلام تے اخوت کوں توجہ نال پڑھن تے اوں تے
قدم تے چل دیاں ہونیاں ہک ڈوجھے نال محبت نال پیش آون دی ضرورت ہے تاکہ
وچ ایں دنیا فانی توں کوچ کر گئے لیکن اپنی شاعری دے ذریعے حالی وی ساڈے درمیان ذندہ و

صن تھی فرید اشادول

مو شجھاں کوں نال کریادول



Islam and Climate Change

- A Call To Heal



ماحولیاتی تغیرات کے اسباب اور سیرت النبیؐ کی روشنی میں انکا حل

Mrs. Najeeba Kanwal

Lecturer Islamiat

Abstract

The natural environment is a great blessing of Allah. Allah made man His Khalifa on Earth and created natural resources for him. In order to maintain the balance in the environment, Allah created various types of plants and animals. However, where industrial development has provided facilities for man, natural resources are being destroyed due to its negative effects. Due to climate change, the temperature of the earth is continuously increasing. Because of this, the glaciers are melting rapidly, the seasons are changing their time. Water and food shortage, therefore, the environmental and climate change is a major problem of today. It is important to educate the people about the causes of climate change and to find a solution to protect the natural environment. Take guidance from Seerat-ul-Nabi to protect the environment. Prophet Muhammad ﷺ planted trees with his own hands to highlight the importance of plantation and encouraged his companions to plant trees too. He ﷺ forbade the cutting of trees and encouraged agriculture. In this article, the causes of environmental changes and their solutions will be explained in the light of the Seerah.

Keywords

Environment, Natural Resources, Factors of climate change, Seerat-ul-Nabi, Plantation.

موضوع کا تعارف

قدرتی ماحول اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ کائنات کی خوبصورتی اس کی

قدرتی آب و ہوا میں ہے۔ فطرت سے انحراف کے نتیجے میں کائنات میں فساد و بگاڑ

پیدا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو زمین میں اپنا نائب مقرر کیا اور اس کے لیے

قدرتی منابع تخلیق

فرمائے۔ انسان کو زندگی گزارنے کے لیے صاف ستھرا ماحول مہیا کیا۔ مگر انسان کی لاپرواہی اور بے احتیاطی نے ماحول کا آلودہ کر دیا ہے۔ صنعتی ترقی نے جہاں انسان کے لیے

سہولیات مہیا کی ہیں وہاں ہی اس کے منفی اثرات کے باعث قدرتی منابع تباہی کا شکار ہیں۔ ماحولیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے زمین کا درجہ حرارت مسلسل بڑھ رہا ہے۔ جس کے

باعث گلیشیر تیزی سے پگھل رہے ہیں، موسم اپنے وقت تبدیل کر رہے ہیں۔ پانی اور غذا کی قلت، غرض یہ کہ ماحولیاتی اور موسمیاتی تبدیلی دور حاضر کا ایک بڑا مسئلہ بن

چکا ہے۔ جس نے دنیا کو تشویش میں مبتلا کر رکھا ہے۔ زندگی کے ہر شعبے کی طرح قدرتی ماحول کی حفاظت کے لیے بھی سیرت النبی ﷺ سے رہنمائی ملتی ہے۔ آج دنیا کو آلودگی

اور موسمیاتی تبدیلیوں کا سامنا ہے جس سے نمٹنے کے لیے سیرت النبی ﷺ اور تعلیمات نبویؐ سے رہنمائی لینے کی اشد ضرورت ہے۔



ماحول کا لغوی مفہوم

لغوی اعتبار سے عربی زبان میں ماحول کے لیے "المیدۃ" کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ جس کا مادہ "بوا" ہے جو کئی معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ گناہ کے اعتراف اور اقرار کے لیے بھی اور تصویب اور درستگی کے معنی میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ مشہور معنی نزول اور اقامت ہے، عربی محاورہ ہے "تہوات منزلاً" یعنی میں گھر اترا۔ ایسے ہی لفظ "الباءۃ" نکاح، جماع اور گھر کے معنی میں استعمال ہوتا ہے اور لفظ "المیدۃ" گھر اور ماحول کے معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں بھی گھر کے معنی میں آیا ہے۔

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ

ترجمہ: "اور وہ لوگ جو اپنے گھروں میں مقیم ہیں۔"

ماحول کا اصطلاحی مفہوم

محمد عبدالقادر ماحول کی اصطلاحی تعریف ان الفاظ میں کرتے ہیں:

"الوسط او المجال الکانی الذی لبعیش فیہ الانسان، بما یضم من ظواہر طبیعیہ و بشریہ بیثاثر بھا و یؤثر فیھا"

ترجمہ: "وہ مرکز یا جگہ جہاں انسان زندگی بسر کرتا ہے، بشمول ان طبعی اور بشری مظاہر کے جن سے انسان متاثر ہوتا ہے اور ان پر اثر انداز ہوتا ہے۔"

1972ء میں بین الاقوامی کانفرنس سٹاک ہولم (Stockholm) منعقد ہوئی، جس میں ماحول کا اصطلاحی مفہوم اس طرح بیان کیا گیا۔

"کل شئی یحیط بالانسان"

ترجمہ: "انسان کے ارد گرد جو کچھ بھی ہے وہ ماحول میں شامل ہے۔"

ماحولیاتی تغیر اور اس کے اثرات

ماحولیاتی تغیر دراصل قدرتی نظام میں بگاڑ کا نام ہے کا پیدا ہونا ہے جن میں قدرتی وسائل، مثلاً پانی، بلا ضرورت استعمال اور ان کا ضیاع شامل اور سماجی تفریق اور وسائل کی غیر سکتی ہے، وہاں اس کی وجہ سے نقصان، بے ہنگم نقل مکانی، بھوک میں اضافہ بھی دیکھا گیا ہے۔ قدرتی ماحولیاتی ذمہ داریوں کے حوالے فطرت کی پیدا کردہ ہر چیز کے استعمال گیا ہے کہ وضو کرتے وقت بھی پانی ضائع نہ کیا

جس کی بڑی وجہ انسانی معمولات، استعمالات اور خواہشات میں بگاڑ خوراک، لکڑی اور زمین کا بے تحاشا اور ہے۔ ماحولیاتی تبدیلی جہاں ناپائیدار ترقی منصفانہ تقسیم میں اضافے کا سبب ہو املاک، جانوروں اور فصلوں کا و افلاس اور بیماریوں سے اموات و وسائل کے استعمال اور انسانوں کی سے یہ بات بہت اہم ہے کہ اسلام میں احتیاط کا حکم دیتا ہے۔ یہاں تک کہا جائے۔ ماحول کا اثر انسان کی جسمانی بناوٹ،



رہائش، طرز زندگی، غذا اور دیگر کئی سرگرمیوں پر پڑتا ہے۔ اسی لئے اللہ نے زمین پر فساد کی ممانعت فرمائی، تاکہ ماحول کو ہر طرح کے شر و فساد سے بچایا جاسکے۔ ماحولیاتی آلودگی ہی ماحولیاتی تغیر کا ایک بڑا سبب ہے۔ یہ دور حاضر کا ایک سنگین مسئلہ ہے۔ ہماری زمین اور فضا کو آلودگی کے سبب ناقابل تلافی نقصان پہنچ رہا ہے۔ دو عشرے قبل ہی ماہرین خبردار کر چکے ہیں کہ تغیراتی تبدیلی کی وجہ سے پوری دنیا کو سیلاب اور خشک سالی کا بیک وقت سامنا کرنا پڑے گا۔ کہیں بارشیں زیادہ ہوں گی۔ گلیشیر پگھلنے کی وجہ سے دریاؤں میں سیلاب آئے گا اور کچھ خطے خشک سالی کا شکار ہوں گے۔ پاکستان میں بارش اور سیلاب ہے۔ جب کہ افریقا اور لاطینی امریکا کے بعض خطے خشک سالی کا شکار ہیں۔ موسمیاتی تبدیلی پر اقوام متحدہ کے پینل نے دنیا کو خبردار کیا ہے کہ گلوبل وارمنگ قابو سے باہر ہو رہی ہے اور اس کا ذمہ دار خود انسان ہے۔ بلاشبہ انسان خود قدرتی وسائل کا غلط استعمال کر رہا ہے۔ صاف و شفاف ہوا کو آلودہ کر رہا ہے اور صاف پانی کو بھی غلیظ کر رہا ہے۔

کائنات میں رب تعالیٰ نے زبردست توازن رکھا ہے اور یہی توازن کائنات کی بقا کا ضامن ہے۔ اس لیے سب سے پہلے تو ماحول کو صاف رکھا جائے۔ خود آنحضرت ﷺ نے صفائی کا درس دیا ہے۔ آپ نے فرمایا:

الطَّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنِ -
أَوْ تَمْلَأُ - مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَالصَّلَاةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ
ضِيَاءٌ، وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَايَعُ نَفْسَهُ فَمُعْتَقُهَا أَوْ مَوْبِقُهَا

ترجمہ: "ابو مالک اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کہ طہارت و پاکیزگی جز ایمان ہے اور کلمہ الحمد للہ میزان عمل کر بھر دیتا ہے اور سبحان اللہ والحمد للہ آسمان کو اور زمین کو بھر دیتے ہیں، اور نماز نور ہے اور صدقہ دلیل و برہان ہے اور صبر اجالا ہے اور قرآن یا تو حجت ہے تمہارے حق میں یا حجت ہے تمہارے خلاف، ہر آدمی صبح کرتا ہے پھر وہ اپنی جان کا سودا کرتا ہے پھر یا تو اسے نجات دلا دیتا ہے یا اس کو ہلاک کر دیتا ہے۔"

ماحولیاتی تغیرات کے اسباب

- ماحولیاتی تغیرات کے کئی اسباب ہیں جن میں سے چند اہم اسباب ذیل میں گنوائے جاتے ہیں
- i. ماحولیاتی تغیر ایک بڑا سبب صنعتی ترقی ہے جس کی وجہ ایندھن کا استعمال ہے۔ فیکٹریوں سے خارج ہونے والی دھواں فضا کو آلودہ کر رہا ہے اور کیمیکل والا مائع پانی میں ڈال دیا جاتا ہے جس سے پانی کے ذخائر آلودہ ہو چکے ہیں۔ جس کے نتیجے میں انسان، چرند، پرند غرض تمام کا تمام قدرتی ماحول متاثر ہو رہا ہے۔ سانس لینے کے لیے صاف ہوا اور پینے کو صاف پانی تک میسر نہیں۔
 - ii. ماحولیاتی تبدیلی کا ایک اور بڑا سبب جنگلات کی کٹائی ہے۔ کیونکہ درخت کاربن ڈائی آکسائیڈ جذب کرتے ہیں جو کہ زمین کا درجہ حرارت بڑھنے کا ایک اہم عنصر ہے۔ مگر چونکہ درخت اسے اپنی بقا کے لیے استعمال کرتے ہیں تو اس طرح فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ نیز درخت زمین کی سطح پر سورج کی روشنی کی مقدار کو کم کر کے سایہ فراہم کرتے ہیں اور اس علاقے کے آب و ہوا کو منظم کرتے ہیں۔ لیکن جب انہیں کاٹا جاتا ہے تو زمین کی سطح خالی ہو جاتی ہے، جس سے ماحول کا درجہ حرارت معمول سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ پھر فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار زیادہ ہونے سے گلوبل وارمنگ میں بھی اضافہ ہوتا ہے جس سے موسمیاتی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

iii. ماحولیاتی تبدیلی کی ایک اور اہم وجہ گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں اضافہ ہے۔ ان گیسوں میں کاربن ڈائی آکسائیڈ، میتھین، نائٹروس آکسائیڈ، فلورین اور پانی کے بخارات شامل ہوتے ہیں۔ ان گیسوں کی مقدار جب بہت زیادہ ہو جاتی ہے تو وہ ماحول کے درجہ حرارت کو بڑھا دیتی ہیں جس کے نتیجے میں ماحولیاتی اور موسمیاتی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ یہ گرین ہاؤس گیسیں ایندھن (کوئلہ، تیل) اور زراعت کی باقیات وغیرہ کے جلانے سے مزید بڑھتی ہیں۔

iv. شہروں کی آباد کاری بھی ماحولیاتی تغیر کا ایک اہم سبب ہے۔ دیہات سے لوگ تیزہ سے شہروں میں منتقل ہو رہے ہیں۔

موجودہ دور میں شہری کاری میں تیزی سے اضافہ دیکھنے میں آیا ہے جو کہ ماحول کو تباہ کرنے کا باعث بن رہا ہے یہ پائیدار نہیں کیونکہ آباد کاری کے لیے جنگلات کی کٹائی کی جاتی ہے، زراعتی زمین رہائشی کالونیوں میں بدل گئی ہے۔ شہروں میں گاڑیوں کے دھواں سے فضا خطرناک گیسوں سے بھر جاتی ہے جو موسمیاتی تبدیلی کا سبب بنتی ہے۔ یہ نقطہ بھی توجہ طلب ہے کہ ماحولیاتی آلودگی کو فضائی آلودگی، آبی آلودگی، زمینی آلودگی اور مٹی کی آلودگی تک محدود کر دیا جاتا ہے۔ جب کہ معاشرتی آلودگی، اخلاقی آلودگی، سیاسی آلودگی، تعلیمی آلودگی اور معاشی آلودگی کو ماحولیاتی آلودگی میں شامل نہیں کیا جاتا۔ اگر بنظرِ غائر ماحول اور ماحولیات کا مطالعہ کیا جائے تو یہ آلودگی محض ہوا، پانی اور مٹی تک محدود نہیں رہتی بلکہ اس میں وہ تمام اقسام کی آلودگی شامل ہوتی ہے جو ہمارے ارد گرد پائی جاتی ہیں۔ اگرچہ یہ بات یقینی ہے کہ ہوا، پانی اور مٹی کی آلودگی انسانی صحت کو شدید متاثر کرتی ہے لیکن اس بات سے بھی صرفِ نظر نہیں کیا جاسکتا کہ معاشرتی، سیاسی اور اخلاقی آلودگی انسانی کردار کی تباہی کا باعث بن رہی ہے۔ مختصر یہ کہ انسان ماحول کی خرابی سے دو طرح سے متاثر ہوتا ہے ایک ذہنی اور اخلاقی طور پر اور دوسرا جسمانی طور پر۔ ماحول کی یہی دو قسم کی آلودگی عالمی تغیر کا سبب بنتی ہے۔

ماحولیاتی تغیرات کا حل سیرت النبیؐ کی روشنی میں

حضرت محمد ﷺ کی حیات طیبہ پوری کائنات کے لیے مشعلِ راہ ہے۔ زندگی کا کوئی شعبہ ہو آپ کی رہنمائی سورج کی کرنوں کی طرح پورے جہان کا منور کرتی ہے۔ ماحولیاتی تغیر سے محفوظ رکھنے کے لیے آپ ﷺ نے صفائی ستھرائی، شجر کاری کی ترغیب فرمائی۔ درختوں کو بلاوجہ کاٹنے سے منع فرمایا کیوں کہ حیوانات و نباتات کی زندگی و صحت کا انحصار ماحول پر ہے اگر ماحول محفوظ ہو گا تو انسان و حیوان محفوظ ہوں گے اور یہ تحفظ مقاصد شریعت میں سے ہے۔ نصوص میں اس مقصد کے حصول پر بہت زور دیا گیا ہے۔ انسانی و حیوان کی صحت کے حوالہ سے قرآن میں ارشاد ہوتا ہے۔

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ

ترجمہ: اور تم اپنے آپ کو قتل نہ کرو۔

ماحول صاف ہو گا تو انسان اپنے آپ کو ہلاکت سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کے اس فرمان مبارک سے کہ شریعت حضرت انسان پر اپنے نفس کو ہلاکت اور بیماریوں سے بچانے کی ذمہ داری عائد کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ اسلام نے کسی دوسرے انسان کا قتل ناجائز قرار دیا، کیونکہ ایسا کرنا دوسرے کے نفس کو ہلاکت میں ڈالنے کے ساتھ ساتھ خود اپنے کو بھی قصاص کی صورت میں ہلاکت میں ڈالتا ہے۔ اسی طرح شریعت مطہرہ نے خودکشی کو حرام موت قرار دیا کیونکہ خودکشی کرنے والا اپنی جان کی حفاظت کے مقصد کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَكُنْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةً

ترجمہ: اور تمہارے لیے قصاص میں زندگی ہے۔

اسی طرح اسلام کا قانون دیت انسانی جان کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ہے۔ نبی کریم ﷺ نے زمینی آلودگی سے بچنے کے لئے پہلا ہدف یہ قرار دیا ہے کہ لوگوں کی گزر گاہوں اور بیٹھنے کی جگہ میں گندگی نہ پھیلائی جائے، چنانچہ آپ ﷺ نے اس شخص کو ملعون قرار دیا ہے جو راستوں اور لوگوں کی بیٹھنے کی جگہ میں گندگی ڈالتا ہے۔ سایہ کی عظیم اشان سہولت کی فراہمی کا فطری قدرتی ذریعہ اشجار ہیں۔ کہہ ارض کی قدرتی خوبصورتی انہی سرسبز درختوں کی مرہون منت ہے، اسی لیے درختوں اور سبزہ کی بربادی و ہلاکت کے جرم کے مرتکب شخص کی انتہائی مذمت کی گئی ہے، اسے فسادی شخص سے تعبیر کیا گیا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَإِذْ أَوْحَى سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَهُ حُجُبُ الْفَسَادِ.

ترجمہ: جب وہ منہ پھیرتا ہے تو زمین میں فساد پھیلائے اور نسل اور کھیتی کی بربادی کی کوشش میں لگا رہتا ہے، اور اللہ تعالیٰ فساد کو ناپسند کرتا ہے۔

جناب نبی کریم ﷺ نے درخت لگانے والے شخص کو صدقہ کے ثواب کی بشارت دی کیونکہ اُس کے لگائے ہوئے پودے سے متعدد فوائد انسان و حیوانات کو پہنچتے ہیں۔

- i. پرند و چرند ان پر بسیر کرتے ہیں، آشیانہ بناتے ہیں۔
- ii. پرندے شجر سے غذا حاصل کرتے ہیں۔
- iii. انسان و دیگر حیوانات سایہ کی نعمت سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔

چنانچہ نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

لا يغرَس مسلم غرساً ولا يزرع زرعاً، فياكل منه إنسان، ولا دابة، ولا شيء، إلا كانت له صدقة
ترجمہ: مسلمان جب پودا یا کھیتی کی کاشت کرتا ہے، پھر اُس درخت یا کھیتی میں سے انسان، جانور یا کوئی بھی چیز کھاتی ہے تو یہ اُس (کاشت کرنے والے) کے لیے صدقہ ہوتا ہے۔

غرض درخت انسان و حیوان کی بقاء و تحفظ کا اہم ذریعہ ہیں، اسی لیے آپ ﷺ نے اپنی احادیث مبارکہ میں انسان کو شجر کاری کی ترغیب دی ہے، ایک مرتبہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

من نصب شجرة نصبر على حفظها والقيام عليها حتى تثمر كان له في كل شيء يصاب من ثمرها صدقة عند الله عز وجل
ترجمہ: جو کوئی درخت لگائے پھر اس کی حفاظت اور نگرانی کی مشقت برداشت کرے، یہاں تک کہ وہ درخت پھل دینے
لگے تو اب اس درخت کے پھل سے جو کچھ لیا جائے گا، وہ اس کے لئے اللہ کے یہاں صدقہ کا سبب ہوگا۔

آپ ﷺ نے درخت کاٹنے کی وعید ارشاد فرمائی۔

من قطع سدرۃ صوب اللہ رأسہ فی النار
ترجمہ:- جو شخص (بلا ضرورت) بیری کا درخت کاٹے گا اللہ اسے سر کے بل جہنم میں گرا دے گا

اسلام نے جنگ کے دوران دشمن کے درخت اور کھیتی کو ضائع کرنے سے بھی منع فرمایا ہے۔

متاح و سفارشات

اس تمام تر تفصیل سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اسلام کی نظر میں
انسانی جان کی حفاظت انتہائی اہمیت رکھتی ہے۔ انسانی جان کی
حفاظت کا ایک پہلو اسے ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رکھنا
ہے۔ جناب رسول اللہ ﷺ نے اللہ تعالیٰ سے ہر معاملہ میں
صحت و عافیت مانگنے کی تلقین کی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے
خود اپنی دعاؤں میں امراض سے پناہ مانگی ہے، امت کو بھی
ان دعاؤں کی تلقین کر کے اشارہ کیا کہ اپنے بدن کو امراض
سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرنا مقصد شریعت میں سے ہے،
چنانچہ ایک حدیث مبارک میں ہے کہ آپ ﷺ نے
بیماریوں سے حفاظت کے لیے یہ دعا مانگی:



اللهم إني أعوذ بك من الجذام والبرص ومن ساء الأقسام
ترجمہ: یا اللہ میں جنون، جذام، برص اور تمام بری بیماریوں سے آپ کی پناہ چاہتا ہوں۔

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے تعلیم دی:

وَلَا تُفْسِدُوا بِلِأَرْضِ بَعْدِ إِصْلَاحِهَا ذِكْمَ خَيْرٍ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

ترجمہ: زمین کے صحیح حالت میں ہونے کے بعد اس میں فساد نہ مچاؤ، تمہارے حق میں یہ بہتر ہے، اگر تم ایمان رکھتے ہو۔

مراد یہ ہے کہ انفرادی و اجتماعی سطح پر ماحول کی حفاظت کرنا حضور ﷺ کی تعلیمات میں سے ہے۔ ماحولیاتی تغیر کا یہ حل تین سطوح کی بنیاد پر حل ہو سکتا ہے۔

- ✓ انفرادی سطح پر
- ✓ اجتماعی یا عوامی سطح پر
- ✓ حکومتی سطح پر

انفرادی و اجتماعی سطح کی بات کی جائے تو اہل علم پر یہ فریضہ عائد ہوتا ہے کہ عوام الناس میں ماحولیاتی آلودگی کے حوالہ سے بھرپور شعور پیدا کریں، اس اہم مسئلہ کے متعلق سیرت نبوی ﷺ سے عوام کو آگاہ کریں، تاکہ ماحولیاتی تغیر پذیری کی روک تھام کے لیے بنیادی قدم معاشرہ کے ہر شعبہ زندگی کو محیط ہو جائے۔ اہل علم پر یہ بنیادی فریضہ اس لیے عائد ہوتا ہے کہ جناب نبی کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے:

فَلْيَسِّرِ الشَّاهِدُ الْعَائِبَ

ترجمہ: پس چاہیے کہ حاضر شخص غائب کو پہنچادے۔

حدیث مبارک میں حضور ﷺ کی طرف سے دی گئی یہ تعلیم اس بات کی متقاضی ہے کہ جسے دین کے کسی بھی شعبہ کا علم ہے، اُسے چاہیے کہ یہ امانت ناواقف شخص تک ضرور پہنچادے۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر جاننے والا اپنی بساط کے مطابق ماحول میں غیر ضروری تغیر سے تحفظ کا فریضہ سرانجام دے۔ ریاستی سربراہ و حاکم کی ذمہ داری میں پوری ریاست کے عوام کے تربیت کا نظام منظم کرنا ہے، ایک مسلم سربراہ ریاست پر فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اپنے کردار و عمل، نصاب و نظام تعلیم اور دیگر عصری ذرائع کو کارآمد لاکر تربیتی نظام کو اسلامی منہج کے مطابق مستحکم کرے۔

قَالَ لَأَمَامِ رَاعٍ وَمَسْئُولٍ عَنِ رَعِيَّتِهِ

ہر سربراہ ریاست نگران ہے، اس سے عوام کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔

سفارشات

تحفظ ماحول کے متعلق سطور بالا میں مذکور آیات مبارکہ و سیرت النبی ﷺ کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ درج ذیل اقدامات اختیار کرنا ماحول کا آلودگی و کثافت سے محفوظ رکھنے کا ذریعہ ہیں

✓ اللہ تبارک و تعالیٰ اور اُس کے رسول ﷺ کے احکامات کی فرمانبرداری کی جائے۔ معاصی کی زندگی سے توبہ کی جائے۔

✓ گھروں، محلوں، شاہراہوں کی صفائی ستھرائی کا اہتمام کیا جائے۔



- ✓ آبی ضیاع سے ماحول کو محفوظ رکھا جائے۔ گھروں کی سیوریج کا نظام بہتر بنایا جائے اور اسے نہری پانی میں منتقل نہ کی جائے۔ نہری و دریا کی پانی کی حفاظت یقینی بنائی جائے۔
- ✓ صنعتی مراکز کو شہری آبادی دور منتقل کیا جائے۔
- ✓ جنگلات اور درختوں کی نسل کشی پر پابندی لگائی جائے۔ زیادہ سے زیادہ شجر کاری کا اہتمام کیا جائے۔
- ✓ کھلے مقامات اور انسانی آبادیوں میں مردار جانوروں کی لاشیں پھینکنے سے باز رہا جائے۔ ایسا کرنے والوں پر قانونی گرفت کی جائے۔
- ✓ گاڑیوں کے ہارن، لاؤڈ اسپیکر کا بے مقصد حد سے متجاوز استعمال کی روک تھام کی جائے۔ صوتی آلودگی ماحول کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔
- ✓ آبادی کا دباؤ موجودہ شہروں پر ڈالنے کی بجائے نئے شہر بسائے جائیں۔ گنجائیت سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے
- ✓ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کیا جائے۔

Preserving the Environment;
from an Islamic Perspective





راستہ دیکھتی ہے مسجد اقصی تیرا

Mrs. Robina Shaheen Durani

Associate Professor History

سبحان الذی اسری بعدہ لیلان من المسجد الحرام الی المسجد الاقصا الذی برکنا حولہ لنریحہ من اینتنا- 15" ۰

17-1

داستان قبلہ اول محبت اور عقیدت و احترام انبیاء سے شروع ہوئی۔ یہ صحیح الحقل تعمیر ہے جسے برگزیدہ نبی حضرت سلیمان نے اپنے رب العالمین کی بندگی کے لیے جنات سے تعمیر کروایا تو صدیوں بعد خاتم المرسلین نے اپنے محبوب الہ العالمین سے ملاقات سے پہلے یہاں تمام انبیاء کی امامت فرمائی۔ جسے رب کعبہ نے قرآن میں مسجد اقصی کہا اب غاصبوں کے قبضے و محاصرے میں محمد عربی کے عمر و ابوبی جیسے جاٹاروں کی راہ تک رہی ہے۔ ہزاروں نیتے مظلوم فلسطینی بیدردی سے بمباری کا نشانہ بنائے جا رہے ہیں جن میں نصف تعداد بچوں کی ہے۔ کتوں بلیوں کو چومنے والے یورپی ملک ان بے گناہ پھولوں کے قتل عام پر خاموش ہیں جانوروں کے حقوق کا پرچار کرنیوالے فلسطینیوں کی نسل کشی پہ آنکھیں بند کیئے بیٹھے ہیں۔ اس خون رنگ داستان کو سمجھنے کیلئے ہم تھوڑا سا ماضی میں دیکھتے ہیں کیونکہ تاریخ کہتی ہے کہ ماضی حال اور مستقبل ایک ہی حقیقت کے مختلف پہلو ہوتے ہیں جو ایک دوسرے کو سمجھنے اور اگے بڑھنے کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں۔

16ھ میں حضرت عمرو بن العاص اور

المقدس کو فتح کیا تو اہل شہر کی

کرنے عمر فاروق ابی

تشریف لے گئے

لیے خلیفہ و

تفریق

اور حقیقت

مساوات

تھی۔ 17ھ

"معادہ جابیہ"

دنیا کے لیے مشعل

گئے حقوق کا شاہکار ہے۔

کرتے ہوئے ارض مقدس میں آئے

دیئے گئے جو آج بھی جمہوریت کے پرچارک اپنی

دینا ہے عظیم فاتح فاروق اعظم کے دور میں

حضرت ابو عبیدہ نے بیت

شرط پر فتح صلح کا معاہدہ

حالت میں

کہ اہل شہر کے

خادم کی

مشکل تھی

اسلامی

حیرت انگیز

میں ہونے والا

آج کی جدید جمہوری

راہ ہے اور اقلیتوں کو دیئے

اگرچہ محضوب یہودی خانہ بدوشی

تھے مگر انہیں بھی ہر طرح کے مذہبی و انسانی حقوق

اقلیتوں کو دینے سے قاصر ہیں۔

ارض مقدس خلفاء راشدین سے اموی اور اسکے بعد عباسی خلافت تک مسلمانوں کے زیر اقتدار رہا مگر جب شمشیر و سنان کی جگہ طاوس و رباب نے لی تو وسیع و عریض عباسی خلافت

کے اندر ریاستیں بن گئیں جن میں نظریے، عقائد اور اتحاد کا فقدان تھا نتیجہ صلیبی جنگوں کا جب نومبر 1095ء میں باقاعدہ اعلان ہوا تو کوئی تیاری منصوبہ بندی نہ تھی۔ 1099ء

میں لاکھوں کے جنوبی صلیبی لشکر کے مقابلے پر بیت المقدس کی حفاظت پہ مصر کی فاطمی خلافت کی طرف سے صرف ایک ہزار کا لشکر حرض و خاشاک ثابت ہوا اور شہر پر قبضے کے بعد صرف مسجد اقصیٰ کے اندر 70000 مسلمانوں کو گاجرمولی کی طرح کاٹا گیا۔ 90 سال تک درد و اذیت کے پہاڑ سہنے کے بعد اللہ رحمان و رحیم نے ایوبی جیسے جبری شیر کے ذریعے بیت المقدس مسلمانوں کو واپس لوٹایا۔ اس فتح کے بعد سلطان نے اہل شہر اور صلیبیوں کیساتھ جو معاہدہ کیا اور انکی تمام تر بربریت کے باوجود انہیں جو امن، معافی اور جو حقوق دیئے وہ یہودیوں اور صلیبیوں کے منہ پر زبردست طماچہ ہے۔ بیت المقدس اس کے بعد خلافت عثمانیہ کے زیر اقدار رہا جنہوں نے حریم شریف اور قبلہ اول کیساتھ عشق و محبت کی عظیم داستانیں رقم کیں۔ عثمانی ترک جب مرد بیمار بنا اور اندرونی غداروں، بیرونی سازشوں کا شکار ہوا تو فلسطین کی درد کی داستان بھی پھر سے شروع ہوئی۔

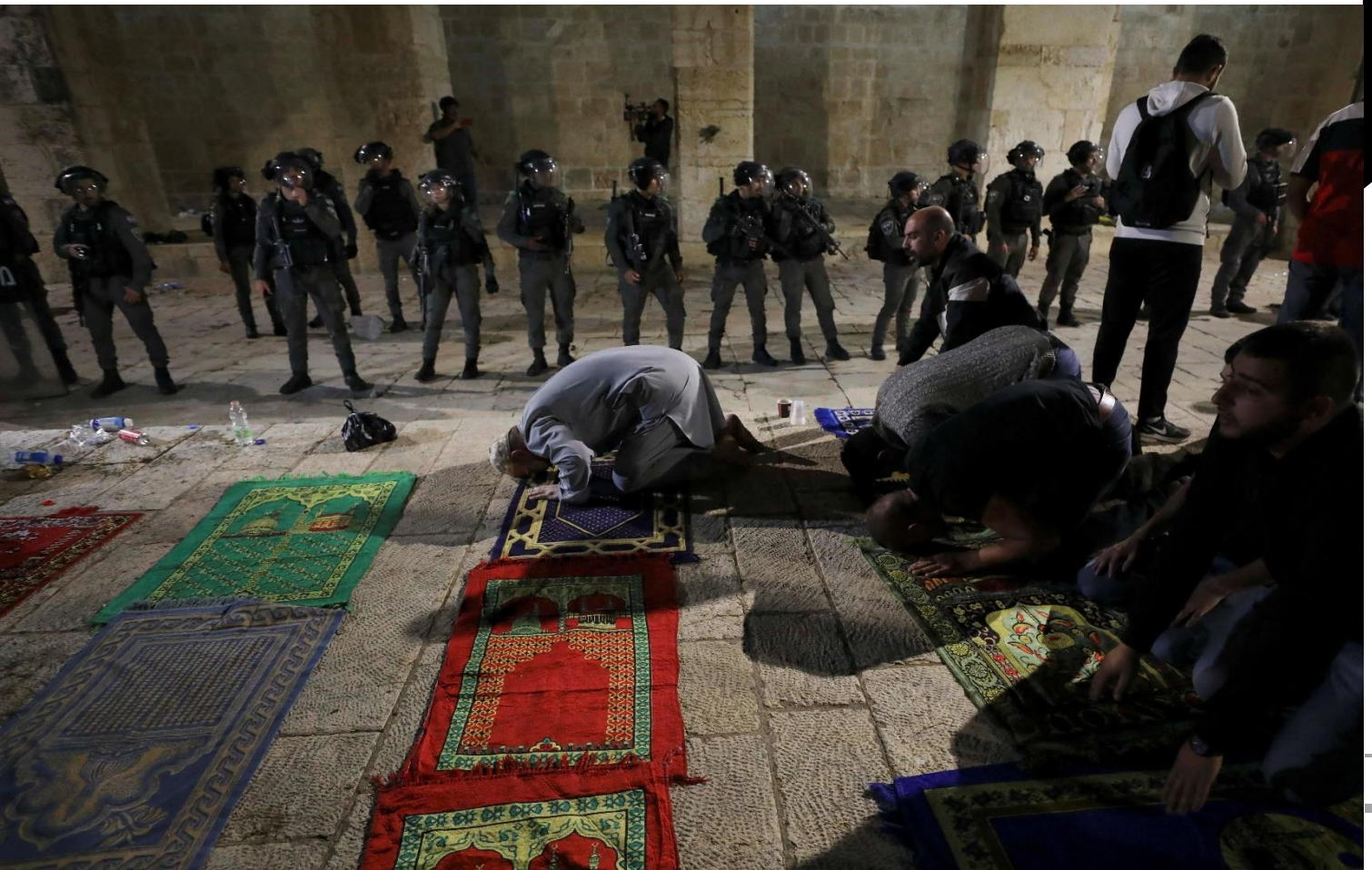
مقبور قوم یہود جو دنیا میں مارے مارے پھرتے تھے انہوں نے اپنی ازلی نین زن فطرت کے مطابق سازشیں تیار کی۔ فری مسین سوسائٹی اور جیوش پروٹو کولز بنائے جسکی رو سے گریٹر اسرائیل کو اژدھے کی صورت دکھایا گیا جو تمام عرب مسلم علاقوں کو گھیرے میں لیے ہوئے نعوذ باللہ حریم کی طرف کھلتا ہے۔

زمین جب یہود کیلئے تنگ ہو رہی تھی تب ہٹلر نے کہا تھا "میں چاہتا تو دنیا کے تمام یہودیوں کو قتل کر سکتا تھا مگر میں نے ان میں سے کچھ کو اس لیے چھوڑا تاکہ میرے بعد دنیا جان لے کہ میں نے انہیں کیوں مارا"

عثمانی سلطان عبدالحمید کو دام فریب میں الجھانے میں منہ کی کھانے کے بعد پہلی عالمی جنگ کے دوران یہود نے عربوں کو آلہ کار بنا لیا۔ شریف حسین مکہ نے ترکوں کی نفرت میں اغیار کا ساتھ دیکر فلسطین پر اسرائیلی قبضہ کا گناہ کروایا۔ اس مکروہ سودے بازی کے نتیجے میں 70 سال کے دردناک محاصرے میں شہید ہونے والوں کے خون کا حساب آج بھی قبروں میں سارے زمرہ داران چکار ہے ہونگے۔ دنیا کی چند روزہ زندگی چند روزہ اقتدار اور نگوں بخاطر اپنوں کے خون کا سستا سودا کرنے والے ابدی زندگی کی راحت و نیک نامی سے محروم رہتے ہیں۔

14 مئی 1948ء کو برطانیہ کی ناجائز اولاد بد معاش ریاست اسرائیل کا قیام کیا گیا۔ اسرائیل کی گروئی شدہ عالمی طاقتوں کو اسے اپنے گھر میں بسا کر اپنی ہمدردی کا ثبوت دینا چاہیے تھا تاکہ دوسروں کے گھر پہ غاصبانہ قبضہ کر کے، انہی کا خون بہا کے اور انہیں ہی مجرم بھی گردان کے جمہوریت کا میڈل پہنتے۔

”ہے جرم ضعیفی کی سزا مرگ مفاجات“



17 اکتوبر 2023ء سے بیت المقدس درد کا نیا باب تحریر ہو رہا ہے جس میں غزہ پہ کاریٹ بمباری جاری ہے فاسنورس بمبوں کا استعمال بھی سنسنے میں آرہا ہے۔ ہزاروں بے گناہ فلسطینیوں کو شہید کیا جا چکا ہے مکمل بلیک آؤٹ ہے پانی بجلی گیس مکمل بند، مساجد شہید کی جا رہی ہیں ہسپتالوں کو ٹارگٹ کر کے سینکڑوں مرلیضوں کو قتل کیا گیا ہے۔

حالیہ جنگ کے آغاز میں ہی امریکہ برطانیہ کے وزیر خارجہ اور صدر رونے آنا فانا اسرائیل کے دورے کر کے تنگی جا رہیت و بربریت کی کھلی حمایت کی ہے۔ یو این او میں جب اسرائیلی نمائندے کو انسانی حقوق کی سنگین خلاف ورزیوں کی رپورٹ پیش کی گئی تو اس نے غرور و ڈھٹائی سے پھاڑ کے چھینک دی کیونکہ انہیں پتہ ہے کہ پشت پناہی کرنے والا عالمی ٹولہ انکے ساتھ ہے انہیں پتہ ہے کہ یو این او۔ او آئی سی۔ عرب لیگ کی قراردادیں بے جان ہیں ان پہ عملدرآمد کیلئے کون اٹھے گا۔ اسی مسئلے پہ 3 عرب اسرائیلی جنگیں ہو چکی ہیں جن میں اسرائیل نے مزید علاقے ہڑپ کر لیے ہیں اور

اب غزہ خالی کرنے کا آرڈر بلکہ دھمکی دی جا رہی ہے چوری اور سینہ زوری بد معاشی اور کھلے عام نپتے فلسطینیوں کے اس قتل عام کے خلاف اگرچہ ساری دنیا میں عوامی سطح پہ ہر روز مزمت کی جا رہی ہے میلوں لمبی ریلیاں نکالی جا رہی ہیں لیکن صرف تقریروں جلسوں سے مسئلے حل نہیں ہوتے۔ عربی نیچے میں اسرائیلی اونٹ گھس گیا ہے اس قبضے کے چھڑانے اس نسل کشی کو روکنے کے لیے موثر اقدامات کرنے ہونگے سفارتی تعلقات جوڑنے نہیں بلکہ توڑنے ہونگے پیسے کے پجاری کی دکھتی رگ پہ ہاتھ رکھنا ہو گا کم از کم 57 آزاد مسلم ممالک ہی اسرائیل کا مکمل معاشی بائیکاٹ کر نہیں تو انکی غنڈہ گردی کو لگام ڈالی جا سکتی ہے۔ بیت المقدس کے تحفظ کے لیے کبوتر کی طرح آنکھیں بند کرنے سے پرہیز کر کے خونخوار پلی بلکہ خوفناک بلا سے بچا جا سکتا ہے۔ کیونکہ مسجد اقصیٰ کے گرد



گہری کھدائیاں جاری ہیں تاکہ انہدام کر کے ہیکل تعمیر کیا جائے اور دنیا کو دھوکہ دینے کی پلاننگ کے تحت خلیفہ عبدالملک کے تعمیر کردہ ڈوم آف داراک کو اسرائیل کی طرف سے مسجد اقصیٰ کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے۔

آج 75 سال سے بہائے جانے والی خوریزی کا ایک نیا المناک باب لکھا جا رہا ہے۔ عروس آزادی کے حصول کے لیے 75 سال سے ادن سے لے کر 70 سال تک کے دوہا سفید لباس اوڑھے چلے جا رہے ہیں بہنیں بیٹیاں اپنے باپ بھائیوں، خوش و اقارب کے لہو سے لال جوڑارنگے جا رہی ہیں۔ مائیں اپنے آنسوؤں سے اس عروس لباس پہ ستارے لگانے جا رہی ہیں مگر ہنوز کوئی بھی اس عروس آزادی کے حصول میں کامیاب نہیں ہوا۔ ایوبی کی مدفون تلوار نکالی جائے مائیں سلطان جیسے بیٹے پیدا کریں جو شب بیدار عابد بھی تھا اور دشمنوں کو لرزہ دینے والا مجاہد بھی۔ شہیدوں کا لہو پکار رہا ہے مسجد اقصیٰ راستہ دیکھ رہی ہے پکار رہی ہے کہ مسلمانوں گھوڑے تیار کرو۔

واعدو لحم ما استطعتم من قوت ومن رباط النخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم واخرين من دو نعيم لا تعلمون نعم الله يعلمهم۔-10

سچی دوستی, یہ وقت بھی گزر جائے گا, محبت

Ansa Saleem

BS Political Science 6th Semester

یہ وہ لفظ ہے جو سنتے ہی ہمارے چہروں پہ مسکراہٹ پھیل جاتی ہے۔ جب بھی دوستی کا نام میرے سامنے آتا ہے تو مجھے ہمیشہ پطرس بخاری کا وہ مشہور سلسلہ یاد ہے "کہ دوست وہ ہوتا ہے جو آپ کے پاس بیٹھا ہو اور اس سے کوئی گفتگو نہ ہو رہی ہو لیکن پھر بھی آپ خوش ہوں کہ وہ پاس بیٹھا ہے" میرے نزدیک سچی دوستی بالکل ایک آئینے کے جیسی ہے یعنی جس کے سامنے آپ کو اپنا آپ چھپانا نہ پڑے، جس سے آپ اپنی زندگی کے کسی بھی پہلو کو ظاہر کرنے سے گھبرائیں نہ، جس سے بات کرتے آپ کبھی ہچکچاہٹ نہ محسوس کریں، جس کے سامنے بولنے سے پہلے آپ کو سوچنا نہ پڑے وہ ہوتا ہے سچا دوست۔ دوستی ایک ایسا خوبصورت رشتہ ہے جس سے زیادہ تر ہمارے خون کا کوئی تعلق نہیں ہوتا ہے لیکن وہ خون کے رشتوں سے زیادہ مضبوط اور شفاف ہوتا ہے۔ ایک ایسا دوست جس کے ہوتے ہوئے آپ کو دنیا کی کسی شے کی ضرورت نہ رہے آپ کسی بھی مشکل یا پریشانی میں ہوں بغیر کہے وہ آپ کے ساتھ کھڑا ہو آپ کو سہارا دینے کے لیے۔ دوست تو وہ بھی سچا ہی ہے جو آپ کو خود سے زیادہ پیار کرے جو آپ کی بات بغیر کہے سن لے۔ دوست وہ بھی سچا ہو گا جو آپ کی کامیابیوں پر آپ کو دل سے داد دے اور آپ کی ناکامیوں اور خامیوں پر پردہ ڈالے المختصر یہ کہ ایک سچا دوست ہونا زندگی میں کسی نعمت سے کم نہیں شرط یہ کہ وہ مخلص ہو آپ کے ہو۔

اگر آج مشکل ہے زندگی میں تو کوئی بات نہیں یہ بھی ٹل جائے گی وقت کہاں کبھی ٹھہرتا ہے وہ تو اپنی رفتار سے چلتا ہے، ہم ٹھہر جاتے ہیں، رک جاتے ہیں اور ہم اپنے وقت کو روکنے کی کوشش کرتے ہیں آج اگر آپ زندگی کے کسی مشکل وقت سے لڑ رہے ہیں جس کے بارے کبھی آپ نے تصور بھی نہ کیا تھا تو اس وقت کو یاد رکھیے جب آپ کی زندگی میں سب آسانیاں تھیں اس وقت کا شکر کیجئے اپنے اس وقت میں۔ کیونکہ سب کو ہمیشہ کے لیے ایک جیسا وقت اور آسانیاں نہیں ملا کرتیں اور یہ دنیا تو ویسے بھی امتحان گاہ ہے ہمیں ہر لمحہ ہمیں اپنے رب کا شکر ادا کرنا ہے کیونکہ اس نے ہمیں زندگی میں اتنی نعمتیں عطا کی ہیں کہ ہم اگر زندگی بھر بھی ان انعامات کے لیے اس ذات رحیم کے شکر گزار رہیں تو بھی حق ادا نہ کر پائیں۔

محبت، شفقت، دوستی، وفاداری یہ وہ لفظ جو ہم ہم سے منسلک رشتوں کے لیے بولتے ہیں یعنی ہم سمجھتے ہیں کہ ان لفظوں کے استعمال کا عمل دو یا دو سے زیادہ ہم سے جڑے رشتوں کے ساتھ ہے۔ ہم نے کبھی ان لفظوں کو اپنی ذات کے ساتھ کیوں نہیں جوڑا کہ یہ سب رشتے ہم اپنے اندر بھی تو ڈھونڈ سکتے ہیں۔ ہمیں جب معلوم ہو گا کہ محبت خود سے شروع کرنی ہے تو ہم دوسروں سے بھی محبت سے پیش آسکیں گے، جب ہم جان لیں گے کہ شفقت خود کے ساتھ برتنے کا نام بھی ہے تو ہمارے عمل میں شفقت آجائے گی، دوستی یہ تو ایسا تعلق ہے جو سب سے پہلے ہمیں اپنے آپ سے جوڑنا ہے تو ہم ایک اچھے دوست بن سکیں گے اور وفاداری یہ تو وہ رشتہ ہے جو ہر تعلق کے لیے ضروری ہے تو اگر ہم وفا کی کیفیت اپنے آپ طاری کریں گے تو ہم ہر مشکل سے لڑنے والے کہلا سکیں گے۔ ہمیں ان سب خوبصورت احساسات کو سب سے پہلے اپنے اندر دیکھنا ہے اپنے اندر ڈھونڈنا اور خود سے شروع کرنا ہے۔

والدین

Ansa Saleem

BS Political Science 6th Semester

نوماہ اپنے وجود کا حصہ بنائے مجھے پیٹ میں لیے
دن رات میرے آنے کا انتظار کرتی رہی میری ماں
میری پیدائش میں اٹھنے والی درد کی لہروں میں سے
میں تو ایک لہر کا قرض بھی نہ چکا سکوں
تیری لوری کی مٹھی بولیاں آج بھی
میرے کانوں میں گونجتی ہیں ماں
بابائے انگلی پکڑ چلنا سیکھا مجھ کو
اس دنیا کا سامنا کرنے کا حوصلہ دیا مجھ کو
زندگی کے ہر موڑ پر شجر سایہ دار کی طرح
دونوں کھڑے ہمیشہ میرے ساتھ سائبان کی طرح
بابائے میری ہر ضد کو مانا ہمیشہ
کبھی چپکے سے ماں کی ڈانٹ سے بچایا
میرا ہر فیصلہ باعث فخر ہو آپ کے لیے
میرے کسی کام پر ندامت نہ ہو
آپ کا سر کبھی جھکنے نہ دوں
آپ کے کندھے سے یونہی کندھا ملا کے چلوں
میرا رب عمر بانٹ دے آپ دونوں میں میری
آپ یونہی مجھ پر سلامت رہیں
دعا ہے رب کریم سے اب تو
وہی بیٹی بنائے جیسے چاہا آپ دونوں نے میرے بارے

اندازِ تربیت

Areeba Maryam

BS Zoology WMGZL-19-25

لیکچر نمبر: 1

پروفیسر نے ہال میں داخل ہوتے ہی بغیر ایک لفظ کہے بلیک بورڈ پر ایک لائن کھینچ دی۔ پھر اپنا رخ طلبا کی طرف کرتے ہوئے پوچھا: "آپ میں سے کون ہے جو اس لائن کو چھوئے بغیر اسے چھوٹا کر دے؟" کلاس کے ایک طالب علم نے جواب دیا۔ "یہ ناممکن ہے۔ لائن کو چھوٹا کرنے کے لیے اسے مٹانا پڑے گا اور آپ اس لائن کو چھونے سے بھی منع کر رہے ہیں۔" باقی طلبا نے بھی گردن ہلا کر اس کی تائید کر دی۔ پروفیسر نے گہری نظروں سے طلبا کو دیکھا اور کچھ کہے بغیر مسکراتے ہوئے بورڈ پر اس لائن کے نیچے ہی اس سے بڑی ایک اور لائن کھینچ دی۔ اب اوپر والی لائن کے سامنے یہ لائن چھوٹی نظر آ رہی تھی۔ پروفیسر نے مار کر ٹیبل پر رکھتے ہوئے کہا "آپ نے آج اپنی زندگی کا ایک بڑا سبق سیکھا وہ یہ ہے کہ دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر، ان کو بدنام کیے بغیر، ان سے حسد کیے بغیر، ان سے اٹھے بغیر، ان سے آگے کس طرح نکلا جاسکتا ہے؟ آگے بڑھنے کی خواہش انسان کی فطرت میں شامل ہے۔ اس خواہش کی تکمیل کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دوسرے کو چھوٹا بنانے کی کوشش کی جائے مگر ایسی صورت میں انسان خود بڑا نہیں ہوتا۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں سے اٹھے بغیر خود کو طاقتور اور بڑا بنانے پر توجہ دی جائے۔ دوسروں سے اٹھے بغیر آگے بڑھنا ترقی کا صحیح طریقہ ہے۔ یہ طریقہ فرد کے لیے بھی بہتر ہے اور قوموں کے لیے بھی۔ اس طریقے پر اجتماعی طور پر ہمارے پڑوسی ملک چین نے سب سے زیادہ عمل کیا ہے اور بہترین نتائج حاصل کیے ہیں۔"

لیکچر نمبر: 2

دوسرے دن کلاس میں داخل ہوتے ہی پروفیسر نے بورڈ پر ایک بڑا سفید کاغذ چسپاں کر دیا، اس کے بعد انہوں نے اس سفید کاغذ کے درمیان میں مار کر سے ایک سیاہ نقطہ ڈالا، پھر اپنا رخ کلاس کی طرف کرتے ہوئے پوچھا: "آپ کو کیا نظر آ رہا ہے؟" سب نے ہی یک زبان ہو کر کہا "ایک سیاہ نقطہ۔" طالب علم تعجب کا اظہار کر رہے تھے سر بھی کمال کرتے ہیں کل لائن کھینچی تھی آج نقطہ بنا دیا ہے۔ پروفیسر نے مسکراتے ہوئے کہا "حیرت ہے! اتنا بڑا سفید کاغذ اپنی چمک اور پوری آب و تاب کے ساتھ تو آپ کی نظروں سے اوچھل ہے، مگر ایک چھوٹا سا سیاہ نقطہ آپ کو صاف دکھائی دے رہا ہے؟ زندگی میں کیے گئے لاتعداد اچھے کام سفید کاغذ کی طرح ہوتے ہیں جبکہ کوئی غلطی یا خرابی محض ایک چھوٹے سے نقطے کی مانند ہوتی ہے۔ لوگوں کی اکثریت دوسروں کی غلطیوں پر توجہ زیادہ دیتی ہے لیکن اچھائیوں کو نظر انداز کر دیتی ہے۔ آپ کی ساری زندگی کی اچھائیوں پر آپ کی کوئی ایک کوتاہی یا کسی غلطی کا ایک سیاہ نقطہ ان کو زیادہ صاف دکھائی دیتا ہے۔ آپ آدھا گلاس پانی کا بھر کر اگر 100 لوگوں سے پوچھیں گے، تو کم از کم 80 فیصد کہیں گے آدھا گلاس خالی ہے اور 20 فیصد کہیں گے کہ آدھا گلاس پانی ہے۔ دونوں صورتوں میں بظاہر فرق کچھ نہیں پڑتا لیکن درحقیقت یہ دو قسم کے انداز فکر کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ایک منفی اور دوسرا مثبت۔ جن لوگوں کا انداز فکر منفی ہوتا ہے وہ صرف منفی رخ سے چیزوں کو دیکھتے ہیں جبکہ مثبت ذہن کے لوگ ہر چیز میں خیر تلاش کر لیتے ہیں۔ ہماری زندگی کے معاملات میں لوگوں کے رد عمل گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔" لوگ کیا کہیں گے "جیسے روایتی جملے ہمیں ہمیشہ دورا ہوں پر گامزن کر دیتے ہیں۔ یہ دورا ہی فیصلہ لینے میں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی

ہے۔ اس صورتحال میں آپ صرف نفسیاتی الجھن کا شکار ہو کر رہ جاتے ہیں۔ اس لیے آپ مستقبل میں کوئی بھی کام کریں، کوئی بھی راہ چلیں، تو یہ یاد رکھیں کہ آپ ہر شخص کو مطمئن نہیں کر سکتے"

لیکچر نمبر: 3

تیسرے دن پروفیسر نے اپنی گلاس کا آغاز کرتے ہوئے ایک گلاس اٹھایا، جس کے اندر کچھ پانی موجود تھا۔ انہوں نے وہ گلاس بلند کر دیا، تاکہ تمام طلباء اسے دیکھ لیں۔ "سر کیا آپ وہی فلسفیانہ سوال تو نہیں پوچھنا چاہ رہے کہ گلاس آدھا خالی ہے یا آدھا بھرا ہوا ہے؟" ایک طالب علم نے کہا۔ پروفیسر نے مسکراتے ہوئے اس کی جانب دیکھا اور کہا "نہیں! آج میں آپ سے یہ پوچھنا چاہتا ہوں کہ آپ کے خیال میں اس گلاس کا وزن کیا ہو گا؟" "پچاس گرام"، "سو گرام"، "ایک سو پچیس گرام" سب اپنے اپنے اندازے سے جواب دینے لگے۔ "میں خود صحیح وزن بتا نہیں سکتا، جب تک کہ میں اس کا وزن نہ کر لوں!" پروفیسر نے کہا۔ "لیکن میرا سوال یہ ہے کہ کیا ہو گا اگر میں اس گلاس کو چند منٹوں کے لیے اسی طرح اٹھائے رہوں؟" "کچھ نہیں ہو گا۔" طالب علموں نے جواب دیا۔ "ٹھیک ہے، اب یہ بتاؤ کہ اگر میں اس گلاس کو ایک گھنٹے تک یوں ہی اٹھائے رہوں تو پھر کیا ہو گا؟" پروفیسر نے پوچھا۔ "آپ کے بازو میں درد شروع ہو جائے گا۔" طلباء میں سے ایک نے جواب دیا۔ "آپ نے بالکل ٹھیک کہا۔" پروفیسر نے تائیدی لہجے میں کہا۔ "اب یہ بتائیں کہ اگر میں اس گلاس کو دن بھر اسی طرح تھامے رہوں تو پھر کیا ہو گا؟" "آپ کا بازو مثل ہو سکتا ہے۔" ایک طالب علم نے کہا۔ "آپ کا ہنٹا کڑھ سکتا ہے" ایک اور طالب علم بولا، "بہت اچھے!" پروفیسر نے پھر پوچھا "لیکن اس دوران کیا گلاس کا وزن تبدیل ہوا؟" "نہیں۔" طالب علموں نے جواب دیا۔ "تو پھر بازو میں درد اور ہنٹا کڑھنے کا سبب کیا تھا؟" پروفیسر نے پوچھا۔ طالب علم چکر اگئے۔ "گلاس کا بہت دیر تک اٹھائے رکھنا" ایک طالب علم نے کہا۔ "بالکل صحیح۔ ہماری زندگی کے مسائل بھی کچھ اسی قسم کے ہوتے ہیں۔ آپ انہیں اپنے ذہن پر چند منٹ سواری رکھیں تو وہ ٹھیک لگتے ہیں۔ انہیں زیادہ دیر تک سوچتے رہیں تو وہ آپ کے لیے سر کا درد بن جائیں گے۔ وہ آپ کو فالج زدہ کر دیں گے۔ آپ کچھ کرنے کے قابل نہیں رہیں گے۔ دیکھیے! اپنی زندگی کے چیلنجز (مسائل) کے بارے میں سوچنا یقیناً اہمیت رکھتا ہے لیکن اس سے کہیں زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ہر دن کے اختتام پر سونے سے پہلے ان مسائل کو ذہن سے اتار دیا جائے۔ اس طریقے سے آپ کسی قسم کے ذہنی تناؤ میں مبتلا نہیں رہیں گے۔ اگلی صبح آپ تروتازہ اور اپنی پوری توانائی کے ساتھ بیدار ہوں گے اور اپنی راہ میں آنے والے کسی بھی ایٹو، کسی بھی چیلنج کو آسانی سے ہینڈل کر سکیں گے۔ لہذا گلاس کو یعنی مسائل پر غیر ضروری سوچ بچار کو بچنے کرنا رکھنا یاد رکھیں

لیکچر نمبر: 4

پروفیسر نے کہا کہ کل ہر ایک طالب علم پلاسٹک کا ایک شفاف تھیلا اور ٹماٹر ساتھ لائے۔ جب طلباء تھیلا اور ٹماٹر لے آئے تو پروفیسر نے کہا کہ "آپ میں سے ہر طالب علم اس فرد کے نام پر جسے آپ نے اپنی زندگی میں معاف نہیں کیا، ایک ایک ٹماٹر چن لیں اور اسے اپنے پلاسٹک کے تھیلے میں ڈالتے جائیں۔" سب نے ایک ایک کر کے یہی عمل کیا، اور اس پر اس فرد کا نام اور تاریخ لکھ کر رکھ دیے۔ پروفیسر نے کلاس پر نظر ڈالی تو دیکھا بعض طالب علموں کے تھیلے خاصے بھاری ہو گئے۔



پھر پروفیسر نے سب طالب علموں سے کہا کہ "یہ آپ کا ہوم ورک ہے، آپ سب ان تھیلوں کو اپنے ساتھ رکھیں، اسے ہر جگہ اپنے ساتھ لیے پھریں۔ رات کو سوتے وقت اسے اپنے بیڈ کے سرہانے رکھیں، جب کام کر رہے ہوں تو اسے اپنی میز کے برابر میں رکھیں۔ کل ہفتہ، پرسوں اتوار آپ کی چھٹی ہے، سوموار کو آپ ان تھیلوں کو لے کر آئیں اور بتائیں آپ نے کیا سیکھا۔ سوموار کو سب طالب علم آئے تو چہرے پر پریشانی کے آثار تھے، سب نے بتایا کہ اس تھیلے کو ساتھ ساتھ گھیٹے پھرنا ایک عذاب ہو گیا۔ قدرتی طور پر ٹماٹروں کی حالت خراب ہونے لگی۔ وہ بدبودار ہو گئے تھے۔ پروفیسر نے مسکراتے ہوئے کہا "اس ایکس سائز سے کیا سبق سیکھا؟" سب طلبہ و طالبات خاموش رہے۔ "اس ایکس سائز سے یہ واضح ہوا کہ روحانی طور پر ہم اپنے آپ پر کتنا غیر ضروری وزن لادے پھر رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہوا کہ ہم اپنی تکلیف اور اپنی منفی سوچ کی کیا قیمت چکا رہے ہیں۔ ہم اکثر یہ سوچتے ہیں کہ کسی کو معاف کر دینا، کسی پر احسان کرنا اس شخص کے لیے اچھا ہے لیکن دوسرے کو معاف کر کے ہم خود اپنے لیے لاتعداد فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔"

جب تک ہم کسی سے ناراض رہتے ہیں، اس کے خلاف بدلہ لینے کے لیے سوچتے ہیں اس وقت تک ہم کسی اور کا نہیں بلکہ خود اپنا خون جلاتے ہیں۔ اپنے آپ کو اذیت اور مشقت میں مبتلا رکھتے ہیں۔ بدلے اور انتقام کی سوچ خراب ٹماٹروں کی طرح ہمارے باطن میں بدبو پھیلانے لگتی ہے۔ معاف نہ کرنا ایک بوجھ بن کر ہمارے اعصاب کو تھکا دیتا ہے۔"

تہجد

Khalida Rehman
BS Zoology WMGZL-19-40

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ۗ

اور رات کے کچھ حصے میں تہجد پڑھا کرو جو تمہارے لیے ایک اضافی عبادت ہے، امید ہے کہ تمہارا پروردگار تمہیں "مقام محمود" تک پہنچائے گا" تہجد کیا ہے؟

یہ وہ نماز ہے جو ہم پر فرض نہیں کی گئی۔ تو پھر اس کا اجر اتنا کیوں ہے؟ آپ نے کبھی یہ سوچا ہے۔ اس کا اجر اس لیے ہے کیونکہ اس کا پیغام نہیں آتا۔ اس کے لیے خود اٹھا جاتا ہے۔ آپ کے دل میں موجود تڑپ آپ کو اٹھاتی ہے۔ ایسی تڑپ جو گہری نیند سے اٹھالاتی ہے۔ جو ہمیں آدھی رات میں اپنے بستر پر سکون سے سونے نہیں دیتی۔ اور اُس تڑپ کے ساتھ جب بندہ اپنے رب کے حضور اپنی پیشانی زمین پر رکھتا ہے تو اس کا وہ سجدہ اُسے فرش سے عرش پر لے جاتا ہے۔ اس خدائے بزرگ و برتر کی رحمت اپنے بندے کو اپنے سائے میں لے لیتی ہے۔ بندہ اپنے رب کے سب سے قریب ہوتا ہے۔ اُس وقت بندے کا بہایا ہوا ہر آنسو آنکھ سے بہتا ہے اور سکون دل میں اُتار دیا جاتا ہے۔ ہر تکلیف ہوا میں کھوسی جاتی ہے۔ اس وقت رب اتنا قریب محسوس ہوتا ہے کہ لگتا ہے بس وہ ہمیں ہی سن رہا ہے۔۔۔ وہ ہمارے اندر ایک ایسا یقین پیدا کر دیتا ہے کہ اُس نے ہماری مانگی ہر دعا کو قبول کر لیا ہے

تہجد وہ نماز ہے جس میں انسان رات کے اندھیرے میں اپنے اللہ سے ملاقات کرتا ہے وہ نیند سے بیدار ہو کر اپنے رب کے آگے جھکتا ہے مگر ضروری نہیں کوئی تہجد پڑھتا تو محبوب کی محبت ہی مانگتا ہو کیونکہ وہ جو اللہ ہے نہ اس کی محبت میں بڑا سکون ہے اور تہجد کی توفیق بھی جناب انھیں ملتی ہے جسے اللہ کو راضی کرنا ہوتا ہے تہجد کے وقت کا سکون صرف وہی سمجھ سکتا ہے جس نے تہجد میں اللہ سے باتیں کی ہوں جس نے تہجد کی نماز میں بھی دنیا کی محبت نہیں اللہ کی محبت مانگی ہو تہجد وہ نماز ہوتی ہے جو ہمیں ہمارے اللہ کے بہت قریب کر دیتی ہے اور تہجد میں مانگی گئی دعاؤں پر نہ کن فیکون کی بارش ہوتی ہے جب بندہ گڑگڑا کر اپنے رب سے دعا کرتا ہے تب اللہ بھی دعاؤں پر کن کہہ دیتا ہے آپ کو شش تو کریں اللہ سے دوستی لگانے کی اور جس دن آپ کی دوستی اللہ سے ہو جائے گی نہ یقین مانے آپ کو لوگوں کی ہمدردی کی ضرورت نہیں پڑے گی نہ ان کے پیچھے بھاگنا پڑے گا

انسان اللہ کے قریب سب سے زیادہ کس وقت ہوتا ہے؟

جب انسان سجدہ میں ہوتا ہے اس وقت اللہ سبحان و تعالیٰ بھی سب سے پہلے آسمان پر ہوتے ہیں اور انسان بھی سجدہ میں ہوتا ہے اور یہ قیام اللیل کا وقت ہوتا ہے

أَفْزَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ، وَهُوَ سَاجِدٌ، فَكَثُرُوا الدُّعَاءَ.
قیام اللیل کی فضیلت بہت ایمان افروز انداز میں بیان فرمائی ہے

ایک جگہ ارشاد فرمایا:

يَسْتَجَابُ لِحُجُومِهِمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا -

ترجمہ: اُن کی کروٹیں ان کی خواہگا ہوں سے جدا رہتی ہیں اور وہ ڈرتے اور امید کرتے اپنے رب کو پکارتے ہیں۔

آپ نے فرمایا

کہ جو شخص قیام اللیل میں دس آیات بھی پڑھ لیتا ہے تو وہ غافل لوگوں میں سے نکال دیا جائے گا اور جو سو آیات پڑھ لیتا ہے تو اسے عابدین میں شامل کر دیا جاتا

سبحان اللہ

تہجد

میں کچھ تو خاص ہے،

تہجد تو میرے اللہ نے اس کو اتنی فضیلت والی عبادت کہا ہے۔

کچھ تو خاص ہے

تہجد تو اللہ اپنی اس عبادت کے لیے پہلے آسمان پر آتا ہے۔

کچھ تو خاص ہے،

تہجد تو اللہ کسی کسی کو چنتا ہے۔

جس کو چن لیتا ہے پھر اس کے لیے

معجزے کرتا ہے۔

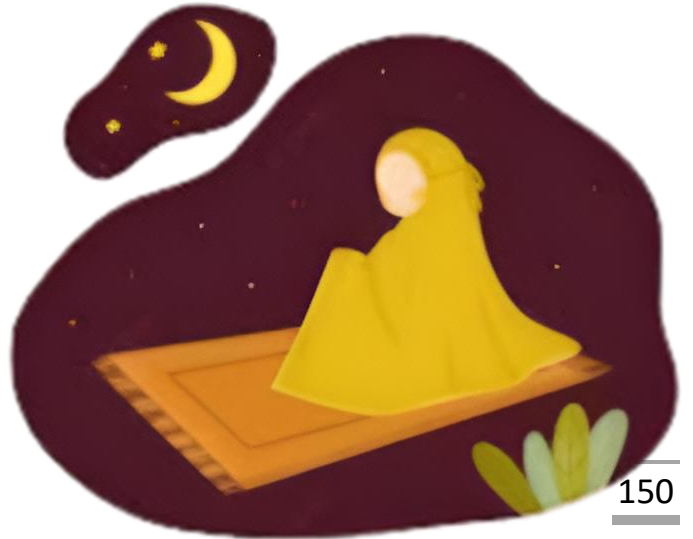
تہجد اتنی قیمتی ہے اگر اللہ ہمیں نہ دینا تو ہم کبھی سمجھ ہی نہیں پاتے کہ اللہ کی

محبت کس کو کہتے ہیں

تہجد کا وقت اللہ سبحان و تعالیٰ کی محبت کا عروج ہوتا ہے

تہجد بہت خاص ہوتی ہے۔۔ بہت خاص۔

جزاک اللہ خیرا



پھول اور محبتیں

Tehreem Zahra

BS Zoology Roll # 30

کہتی ہے یہ خوشبو سوگھ لو پھر پڑھتی رہنا کیونکہ میرے پیپر ہونے بہت خوبصورت خوشبو ہے دل اور روح کو معطر کر دینے والی، اندر والی، تسکین، راحت اور سکون پہنچانے والی! پھولوں کو دیکھا ہے تو میں۔ عجیب سے زیادہ اگر میں اسے خوبصورت کہوں تو بدرجہا بہتر بڑھتے سوچوں کا محور بن گئی تو سوچا کیوں نہ اسے قید کر لیا جائے۔

بھی ان پھولوں کی مانند ہوتی ہے۔

آج ایک لمبے عرصے بعد اس نے پھول بھیجے ہیں والے ہیں۔ میں نے اسے بتانا ہے کہ تک سرائیت کر جانے عجیب سی بات آئی ہے دماغ ہوگا۔ یہ خوبصورت بات بڑھتے

یہ بہت خوبصورت بات یہ تھی کہ محبت سمجھیں محبت پھول ہے۔ کبھی ان پھولوں پر غور

کیا ہے؟ یہ پھول کئی طرح کے ہوتے ہیں کچھ بہت

خوبصورت، حسین ہوتے ہیں، جس کے ہاتھوں میں آئیں گے خوشبو پھیلائیں گے، جس کی سانسوں کو چھوئیں گے روح کو معطر کر دیں گے۔۔۔۔۔ چاہے خود جتنے بھی کانٹوں سے لدے ہوں۔ یہ خوبصورت پھول ہمیشہ خوبصورت جگہوں پر کھلتے ہیں جیسے اللہ کے نیک لوگوں کی قبروں کو خوبصورت بناتے ہیں۔ کبھی بھی یہ دیکھنے کو نہیں ملے گا کہ کسی بری جگہ کھلے ہوں۔ خوبصورت جگہوں پر اپنے ساتھ والوں میں بھی خوبصورتی پھیلاتے ہیں۔ غرض یہ کہ انہی پھولوں سے تعلق رکھنے والے روح کی تازگی اور سکون سے فیض یاب ہوتے ہیں۔

دوسرے وہ پھول ہوتے ہیں جو یا تو دکھنے میں بد نما ہوں گے، دیکھنے

میں اچھے لگیں گے تو خوشبودار نہ ہوں گے،

خوشبودار ہوئے تو یہ خوشبو ایسی ہوگی جو

سانسوں سے نکلے گی تو سانس بند کر

دے گی، روح کو چکنا چور کر دے گی، اگر اچھے

رنگوں میں خوشبودار ہوں گے تو زہریلے ہوں

گے، ایسا زہر جو چھونے سے بھی زخمی کر دیتا ہے، چھونا تو بعد

کی بات سوگھنے سے بھی زخمی کر دیتا ہے۔ یہ بد نما، بدبودار، زہریلے

پھول کبھی بھی خوبصورت جگہوں پر کھلے ہوئے نہیں ملیں گے۔ یہ بد صورت،

بری جگہوں، گندگیوں کے ڈھیروں پر آگے ہوئے ملیں گے۔ اپنے ساتھ والوں کو بھی

نقصان پہنچائیں گے۔ ان سے نقصانات تو بہت ہی زیادہ ہوتے ہیں (اس سے بڑا نقصان کیا ہوگا

کہ روح کو بے چین کر دیں، موت سے تو انسان کو کوئی درد محسوس نہیں ہوتا کیونکہ اس کی حسیات ختم ہو جاتی ہیں وہ ہر چیز سے جان چھڑا جاتا ہے لیکن یہ تو روح چھلنی کر دیتے ہیں جو اذیت سے بھی زیادہ اذیت ناک ہے۔ ان پھولوں کا بھی کوئی نہ کوئی فائدہ ہوتا ہو گا کیونکہ جو اللہ ہے وہ کسی بھی چیز کو بے مقصد پیدا نہیں کرتا اور کائنات میں کچھ بھی ایسا نہیں جس کے صرف فائدے ہوں یا پھر صرف نقصانات۔ جس مرضی چیز کو دیکھو، سوچو گے اس کے فائدے اور نقصانات دونوں ہی لازمی ہوں گے۔ ہاں یہ الگ بات ہے کہ کچھ چیزوں میں فائدوں کا پلڑا بھاری ہو جاتا ہے اور کچھ چیزوں میں نقصانات کا پلڑا بھاری ہو جاتا ہے۔ میری سوچ نے ان پھولوں کا یہ فائدہ نکال ڈالا ہے کہ یہ زہریلے، بد نما، بد بودار پھول اپنے ہی جیسے کسی زہریلے، بد نما اور بد بودار زخم یا نشان کو دھونے کے لیے ہوتے ہوں گے۔

اب ذرا ان پھولوں کی اقسام کا محبتوں سے موازنہ کریں تو دونوں میں کوئی فرق نہ دکھے گا۔ جو جائز، خوبصورت رشتے اللہ نے عطا فرمائے ہیں ان میں جو محبت ہوتی ہے وہ ویسے ہی ہوتی ہے ان خوشبودار، خوبصورت اور روح کو معطر کر دینے والے پھولوں کی طرح۔

دوسری محبتیں وہ ہوتی ہیں جو اللہ کی حدود کو پار کر جاتی ہیں، اس کے احکامات اور یاد سے دور لے جاتی ہیں۔ روحانی بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔ جب یہ ناجائز اور بد صورت محبتیں اللہ کے روکے ہوئے رشتوں میں ہوتی ہیں یہ محبتیں انہی بد نما بد بودار زہریلے پھولوں کی طرح ہوتی ہیں۔

میں نے ذکر کیا کہ یہ زہریلے پھول کسی زہری کو زائل کرنے کے لیے، کسی زخم کو دھونے کے لیے ہی ہوتے ہوں گے۔ جیسے ہم اپنے آپ کو، اپنی روح کو آلودہ اور زہریلا کر لیتے ہیں اللہ کا ذکر، اس کی یاد کو چھوڑ کر، فحاشی (خصوصاً سارامیڈیا۔۔۔ ڈرامے، فیس بک، یوٹیوب، ٹک ٹاک، ٹوئٹر، لائگی اور اس جیسے کئی دوسرے روحانی زہر) کو اپنا کر۔ اس زہر کو دھونے کے لیے ان بد نما، زہریلے پھولوں (یعنی ناجائز محبتوں) کو دل میں پناہ مل جاتی ہے کہ ان سے تھک کر، چکنا چور ہو کر پھر ہمیں یاد آجاتا ہے اچانک سے کہ اس کا کوئی علاج کرنے والا، کوئی اس کی مرہم بننے والا بھی ہو گا، جو ہمیں ہم سے زیادہ محبت کرنے والا ہو گا، ہاں وہی ہے اس سب کا علاج، سب کے لیے سکون میسر کرنے والا میرا اور آپ سب کا خوبصورت حسین و جمیل "اللہ"۔۔۔۔۔

"اللہ" یہ لفظ بولتے ہوئے ہی اتنی لذت، سکون، راحت ملتی ہے تو سوچو اگر وہ اپنی ناراضگیاں ختم کر کے محبت نچھاور کر دے اپنی رمتوں کے ساتھ تو کیا ہی کہنا! اس کے لیے الفاظ ڈھونڈنے کے لیے ایک عمر درکار ہے!!!



جانے کچھ اپنے بارے میں

Tehreem Zahra

BS Zoology Roll # 30

علم طبیعات نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ اس کی بدولت حیوان ناطق انسان کی جسم کے ہر پہلو کی کھوج لگانے میں کامیاب ہو چکا ہے اور مزید باریک بینی کے لیے ابھی تک کوشاں ہے۔ اس کھوج نے قدرت کے کی شاہکاروں سے متعارف کروایا ہے۔ کیا آپ تیار ہیں انہیں جاننے کے لیے؟ تو چلیں پھر شروع کرتے ہیں۔

جسم کے ننھے محافظ یا سپاہی۔

جانتے ہیں اللہ تعالیٰ نے آپ کے اس جسم کو اس طرح خوبصورت اور تندرست رکھنے کے لیے آپ کے اندر ننھے محافظ رکھے ہیں۔ کیا آپ سمجھے کہ میں یہ ننھے محافظ کسے کہہ رہی ہوں؟ شاید نہیں! چلیں میں آپ کو ان سے متعارف کراتی ہوں آپ کے جسم کے یہ ننھے محافظ ہیں "ہارمونز۔ آپ کے جسم کا کوئی بھی فعل ہو خواہ وہ ہنسنا بولنا آپ کے جذبات خواہشات آپ کا کسی بھی چیز کو دیکھ کر اس کی طرف کھینچنے چلے جانا آنسو غم اداسی حتیٰ کہ آپ کا سونا جاگنا ہر چیز کے محافظ ہیں یہ ننھے سپاہی۔۔

جسم کے میزان و معتدل

آئیے آپ کا تعارف ایک اور قدرت کے شاہکار سے کراتے ہیں۔ یہ آپ کے جسم میں جتنے بھی کیمیائی عوامل وقوع پذیر ہو رہے ہیں ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ یہ ہر چیز کا خیال رکھتے ہیں کہ کہاں کیمیائی عمل کو بڑھانا ہے اور کہاں کم کرنا ہے۔ یہ کہیں صلح پسند بن جاتے ہیں کہ چھوٹے چھوٹے مادوں سے بڑے مادے بنا دیتے ہیں اور کہیں فساد دی بن کر بننے بڑے ٹکڑوں کو توڑ ڈالتے ہیں۔ کیا آپ سمجھے میں کس چیز کے بارے میں بول رہی ہوں؟ شاید نہیں! خود بتائے دیتی ہوں ان کا نام ہے "کیمیائی خمیرے"۔ شاید آپ ابھی بھی نہ سمجھیں ہوں کیونکہ انگریز ہمیں "انگریزی بابو" بنانے کی کوششوں میں پوری طرح کامیاب ہو چکے ہیں۔ ہر ادارے بالخصوص غیر سرکاری مدارس میں اردو ادب کو اس طرح دور رکھا جاتا ہے جیسے "بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں" اس کا سرنامہ ادویات کی بجائے اردو کی کتب پر نصب کر دیا گیا ہے۔ ان کے اس طرز عمل کو دیکھ کر انتہائی افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ شاید سرسید احمد خان جیسے عظیم مفکر اتنے بھی عظیم نہ تھے کہ ان کی کوششوں کو (جو انہوں نے اردو کو قومی زبان بنانے کے لیے جگر توڑ کوششیں کیں) کوئی اہمیت دی جائے۔۔۔

خیر چھوڑیں ان کیمیائی خمیروں کو سائنسی الفاظ میں انزائمز کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ دیکھ بھال کرتے ہیں کہ جسم میں کس چیز کو کتنا جذب کرانا ہے اور کتنا باہر نکالنا ہے تاکہ جسم میں یہ چیزیں مزید خرابیاں پیدا نہ کرتی پھریں۔۔

آپ بہت نایاب ہیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کس حد تک نایاب ہیں؟ جی آپ کو اپنے نایاب ہونے کا اندازہ ہو! آئیے آپ کو یہ ناچیز بتاتی ہے کہ آپ کتنے نایاب ہیں!

جانتے ہیں آپ بالکل ہی غیر موجود تھے۔ عالم ارواح میں تو موجود ہی ہوں گے لیکن اس امتحانی دنیا میں آپ کو وجود میں لانے والا جو عمل وجہ بنا سے عمل تولید یعنی کہ فرٹیلائزیشن کہتے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہوں گے کہ اس عمل کے دوران دو خلیے ملتے ہیں اور آپ کو وجود میں لانے کا سبب بن جاتے ہیں۔ لیکن وہ دو خلیے کہاں سے آئے؟ اللہ تعالیٰ نے رحم مادر میں خلیہ رکھ چھوڑا جو اس کے رحم میں تب آیا جب وہ اپنی والدہ کے رحم میں تھی۔ تب رحم مادر میں یہ صرف ایک خلیہ نہ تھا بلکہ اس کے جیسے کئی ہزار اور بھی تھے۔ لیکن اس نومولود کے پیدا ہونے سے لے کر محبت اور شفقت کی دیوی (ماں) بننے تک ان میں

کیا فنگر پرنٹس بھی تبدیل ہو سکتے ہیں؟

Tehreem Zahra

BS Zoology WMGZL-019-33

کچھ دنوں سے چند الفاظ کا گروہ کانوں سے ٹکراتا ہوا دماغ کے پردوں میں ارتعاش پیدا کر رہا ہے تو سوچا کیوں نہ ہم بھی اس گروہ کو ذرا اہمیت دیں اور اس پر ذرا خامہ فرسائی ہی کر لیں۔ وہ الفاظ کچھ یوں ہیں۔

کچھ لوگوں کی جگہ دل میں فنگر پرنٹس کی طرح ہوتی ہے اور فنگر پرنٹس کبھی تبدیل نہیں ہوتے۔



یعنی اس سے لوگوں کی مراد ہے کہ جس طرح کسی موبائل کے پاسورڈ کو کھولنے کے لیے فنگر پرنٹس مخصوص ہوتے ہیں بالکل اسی طرح کچھ شخصیات بھی دلوں کے لیے مخصوص ہوتی ہیں جنہیں بھلا دینا ناممکن سی بات لگتی ہے۔۔۔۔۔ لیکن میں سوچتی ہوں اللہ کتنا بڑا قادر ہے؟۔۔۔۔۔ کیا لوگ اس بات کو بھول گئے ہیں؟ وہ جس نے ایسی ایسی چیزیں بنا ڈالیں جن کے وجود کا تصور بھی کہیں موجود نہ تھا۔۔۔۔۔ یہ کائنات، یہ زمین، یہ آسمان، اور ان سب کے نظام!! وہ جو پلک جھپکتے ہی زندہ کو مردہ بنا دیتا ہے، وہ جو دنیا کے کسی بھی کونے میں ہڈیاں اور گوشت بکھرے پڑے ہوں وہاں سے واپس پورا انسان بنا سکتا ہے، وہ جو موت کے بعد پھر سے اٹھا کھڑا کرے گا، وہ جس نے اس دل کو بنایا ہے۔۔۔۔۔ کیا اس دل کو بدلنے پے قادر نہیں ہو سکتا؟؟؟ کیا وہ ان فنگر پرنٹس کو جنہیں اس نے خود ترتیب دیا، بنایا، جوڑا۔۔۔ وہ تبدیل نہیں کر سکتا؟؟؟ حالانکہ جیسے دنیا کا اصول ہے کہ پریکٹس میکس اے مین پرفیٹ یعنی کہ اگر کوئی بندہ ایک مرتبہ کام کر لے تو دوسری مرتبہ اس کام کو کرنا اس کے لیے آسان ہوتا ہے بانسبت پہلی مرتبہ کے تو اللہ بھی بالکل ایسے ہی فرماتا ہے قران

میں کہ جیسے میں نے پہلی مرتبہ بنایا ہے انسان کو کیا دوسری مرتبہ اس کو بنانا میرے لیے مشکل ہو گا؟؟؟ کیا اس کی قدرتوں میں کوئی شک ہے؟ کس چیز کی کمی ہے اس کے پاس؟ کون سی چیز یا کون سی طاقت ہے جو اس کے کن سے فنگر پرنٹس کو یعنی ان دلوں کو بدلنے سے روک سکے؟؟؟ ہم مسلمان ایسے کیوں ہو گئے ہیں؟؟؟ اگر کوئی ذی عقل انسان اس کی ان قدرتوں کو سوچنے بیٹھے تو پھر اس دنیا و مافیہا کی ہر چیز بے معنی لگتی ہے۔۔۔۔۔ یہ طاقت، یہ اتنے ترقی یافتہ لوگ (جن کے لیے ترقی صرف مادہ پرستی کا دوسرا نام ہے)، یہ دونوں کے انبار، یہ چاہے جانے کی خواہش، یہ کسی سے ملنے والی توجہ، یہ کسی کی دی گئی عزت، یہ کسی کا خیال رکھنا، یہ شان و شوکت، یہ بناوٹی رعب اور جلال، یہ خوبصورتیاں، دنیا کو جگمگادینے والی مصنوعی روشنیاں، یہ مرتبے۔۔۔۔۔ میں ہر چیز گننے سے قاصر ہوں ہاں البتہ یہ سب اور اس سب سے ملتا جلتا جو بھی اس دنیا کی زندگی میں ہے بالکل بے مول سا لگتا ہے۔ بالکل اس آیت کی حقیقت جس میں اللہ کہتا ہے کہ اس دنیا کی حیثیت، قیمت یا اوقات میرے سامنے چھڑکے پر جتنی بھی نہیں ہے۔۔۔۔۔!!!!

جسے قدرتوں والا رب۔۔۔۔۔ جس سے ساری طاقت، عزت، شان، مرتبہ، بلندیاں، محبتیں سب شروع ہوتا ہے جس کا ہر چیز پہ قبضہ ہے (کون سی چیز ہے جس پہ اس کا قبضہ نہ ہو؟) وہ اعلیٰ ذات وہ کریم اور رحیم اللہ۔۔۔۔۔ مل جائے اسے کسی اور سے پھر اس سب کے ملنے یا نہ ملنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ حقیر سی کوشش ان لوگوں کو سمجھانے کے لیے کی گئی ہے جو سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے آپ کو کبھی تبدیل نہیں کر سکتے۔۔۔۔۔ دوسرے لفظوں میں شاید وہ جو زبان سے تو اللہ کا اقرار کرتے ہیں لیکن دل سے بھلا بیٹھے ہیں کہ وہ کسی قادر ذات سے تعلق بھی رکھتے ہیں۔۔۔۔۔ چونکہ یہ دنیا نام ہی فانی چیزوں کا ہے تو اس فانی دنیا میں کوئی چیز لافانی کیسے ہو سکتی ہے سوائے اس رب کے اس دانا و پینا کے اس معتبر و اکبر کے جس کی بقا ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گی۔



انمول لمحات کی قدر

Saira Murtaza

BS Zoology WMGZL-19-26

زندگی کا ہر سانس ایک انمول ہیرا ہے۔ زندگی کے ایام چند گھنٹوں اور گھنٹے لمحوں سے عبارت ہیں۔ کاش ایک ایک سانس کی قدر نصیب ہو جائے کہ کہیں کوئی سانس بے فائدہ نہ گزر جائے اور کل بروز قیامت زندگی کا خزانہ نیکیوں سے خالی پا کر اشک ندامت نہ بہانے پڑ جائیں! صد کروڑ کاش! ایک ایک لمحے کا حساب کرنے کی عادت پڑ جائے کہ یہ لمحہ کہاں بسر ہو رہا ہے۔ زندگی کی ہر ساعت مفید کاموں میں ہی صرف ہو۔ بروز قیامت اوقات کو فضول باتوں، خوش گپیوں میں گزارا ہو ایا کر کہیں کف افسوس نالتے رہ جائیں۔



وقت کے قدر دانوں کے ارشادات

حضرت مولائے کائنات علی المرتضیٰ شیر خدا اکرم اللہ تعالیٰ وجہ الکریم فرماتے ہیں یہ ایام تمہاری زندگی کے صفحات ہیں ان کو اچھے اعمال سے زینت بخشو۔

حضرت سیدنا عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں میں اپنی زندگی کے گزرے ہوئے اس دن کے مقابلے میں کسی چیز پر نادم نہیں ہوتا جو دن میرا نیک اعمال میں اضافے سے خالی ہو۔

آج کا کام کل پر مت ڈالو کل دوسرا کام ہو گا

حضرت سیدنا حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں "اے ادبی! تو ایام ہی کا مجموعہ ہے جب ایک روز گزر جائے تو یوں سمجھ کہ تیری زندگی کا ایک حصہ بھی گزر گیا۔" حضرت سیدنا امام شافعی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں میں ایک مدت تک اہل اللہ کی صحبت سے فیض یاب رہا ان کی صحبت سے دو اہم باتیں سیکھنے کو ملیں۔۔۔۔۔ پہلی یہ کہ وقت تلوار کی طرح ہے تم اس کو کاٹو ورنہ یہ تم کو کاٹ دے گا۔ اور دوسری یہ کہ اپنے نفس کی حفاظت کرو اگر تم نے اس کو اچھے کام میں مشغول نہ رکھا تو یہ تم کو کسی بڑے کام میں مشغول کر دے گا۔ امام رازی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں خدا عزوجل کی قسم! کھانا کھاتے وقت علمی مشغلہ ترک ہو جانے کا مجھے بہت ہی افسوس ہوتا ہے کہ وقت نہایت ہی قیمتی دولت ہے۔

عجیب چیز احساس ہے زندگی کا

حضرت علامہ زہبی رحمۃ اللہ علیہ "تذکرۃ الحفاظ" میں خطیب بغدادی رحمۃ اللہ الخادی کے بارے میں تحریر فرماتے ہیں اپنا راہ چلتے بھی مطالعہ جاری رکھتے۔

حضرت جنید بغدادی علیہ رحمۃ اللہ الہدی وقت نزاع قرآن پاک پڑھ رہے تھے ان سے استفسار کیا گیا۔ اس وقت میں بھی تلاوت؟ ارشاد فرمایا میرا نامہ اعمال لپٹا جا رہا ہے تو جلدی جلدی اس میں اضافہ کر رہا ہوں۔



نساء

Areeba Maryam

BS Zoology

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ!

میرا موضوع کلام ہے "نساء" آپ سب لوگ تو واقف ہوں گے نساء کے معنی سے نساء کا معنی ہے "عورت"۔۔۔۔۔ عورت کا لفظ عورہ سے نکلا ہے جس کے معنی "چھپی ہوئی چیز" کے ہیں۔ عورت اللہ رب العزت کی بہت ہی پیاری پیدا کردہ مخلوق ہے۔ جب عورت نام ہی پردے کا ہے تو ہر عورت کے لئے پردے کا لازمی حکم ہے۔ آج کی عورت اگر بے پردہ ہے تو اس کا مرد بھی برابر کا ذمے دار ہے۔ بہن اور بیٹی، بھائی اور باپ کی عزت ہوتی ہے۔ بیوی شوہر کی عزت ہوتی ہے۔ یہ باپ، بھائی اور شوہر کا کام ہے کہ اپنی بہن، بیٹی اور بیوی کو پردہ کروائے۔ اس کی بیٹی جب ماں کو حجاب میں دیکھے گی تو اپنے آپ ہی پردے کی اہمیت سے واقف ہو جائے گی کیونکہ ماحول کا بہت اثر ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت اونچا مقام دیا مگر آج کی عورت نے خود کو نیچا کر دیا۔ سادگی ایمان کا حصہ ہے فیشن سے عزت نہیں ملتی عزت تو اللہ دیتا ہے۔ اپنی نیتوں کو ٹھیک کر لیں۔ خوبصورتی ان کپڑوں میں نہیں ہے جو ہمیں سنوارتے ہیں خوبصورتی اس علم، عمل اور ادب میں ہے جو ہمیں سنوارتے ہیں۔ یہ چار دن کی زندگی اپنی خواہشات کو پورا کرنے کے لئے نہیں ملی ہے یہ زندگی تو ایک امتحان ہے، آزمائش ہے۔ کہ کون آخرت کی بہترین تیاری کرنے والا ہے؟ کون اپنے رب کی رضا اور خوشی کو اہمیت دیتا ہے اور کون اپنی نفسانی خواہشات کے پیچھے اندھا دھند بھاگتا ہے؟ زندگی اسی کھیل تماشے میں ضائع کرنے کے لئے نہیں ہے۔ ذرا ایک بات سوچئے!

ہم بہت خوبصورت نظر آ بھی گئے تو کیا پائیں گے؟ فیشن کی دوڑ میں سب سے آگے نکل بھی گئے تو کیا حاصل ہو گا؟ ہم لوگوں کی نظروں میں بہت فحش بھی گئے تو کیا؟ اگر یہ سب کچھ ہمیں مل بھی گیا تو کیا پایا؟ موت کے ساتھ ہی ہر چیز کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دنیا کی ناموری، شہرت، عزت سب کچھ ہمیں رہ جانی ہے اور آخر کار انسان اکیلا ہی ایک دن اپنی قبر میں جا کر سوئے گا۔ اپنے اعمال کا بوجھ لے کر۔۔۔ جہاں سوائے اپنی نیکیوں کے کچھ کام آنے والا نہیں ہے۔ عقلمند تو وہ ہے ناجو مرنے سے پہلے موت کی تیاری کر لے۔ اللہ تعالیٰ نے بہت عظیم الشان جنت بنائی ہے اپنے فرمانبردار بندوں کے لئے وہاں وہ نعمتیں ہیں جو نہ کسی آنکھ نے کبھی دیکھیں، نہ کسی کان نے سنیں اور نہ کسی دل پر انکا خیال کبھی گزرا۔

جیسا کہ آپ سب لوگ بھی جانتے ہیں کہ اسلام میں پردے کی بڑی اہمیت ہے۔ قرآن وحدیث میں اس سے متعلق بے شمار احکامات ہیں۔ سمجھدار کے لئے سورہ نور کی ایک ہی آیت کافی ہے۔ اس آیت (31) میں اللہ تعالیٰ نے عورتوں کو مندرجہ ذیل باتوں کا حکم دیا:

- ✓ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ (نگاہیں نیچی رکھیں۔)
- ✓ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ (شرمگاہوں کی حفاظت کریں۔)
- ✓ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا (اور اپنی زینت کو ظاہر نہ کریں، سوائے اس کے جو ظاہر ہے۔)



✓ وَلْيُضْرِبْنَ بِخَصْرِهِنَّ أَلْفًا مِّنْ ضَرْبَاتٍ عَلَىٰ جَنْبِهَا:

(اور اپنے گریبانوں پر اپنی اوڑھنیاں (چادر) ڈالے رہیں۔)

✓ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا:

(بناؤ سنگھار کو نا محرموں پر ظاہر نہ کریں۔)

✓ (أَلْيَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ:

(اور اس طرح زور زور سے پاؤں مار کر نہ چلیں کہ ان کی پوشیدہ زینت معلوم ہو جائے۔)

مسلم خواتین کو اس آیت کی حقیقی جاگتی تصویر ہونا چاہئے۔ مگر افسوس کے ساتھ کہنا پڑ رہا ہے کہ جہاں بھی دیکھیں عورت ہی عورت ایک ادنیٰ سے ادارے میں مرد کم اور عورتوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ تجارت کو چکانے، خرید و فروخت میں تیزی لانے اور بے پناہ نفع کمانے کی غرض سے سارے معاملات عورت کے ہاتھوں سر انجام پاتے ہیں۔ یہ عورتیں اکثر بے پردہ ہوتی ہیں اس لئے تو انہیں رکھا جاتا ہے۔ دیکھیں! میں یہ نہیں کہہ رہی کہ آپ مردوں کے شانہ بشانہ کام نہ کریں لیکن آپ اپنے اصل کام کو تو نہ بھولیں ناں آپ کا اصل کام اپنے گھر کی ذمہ داری نبھانا ہے اور اپنی عفت و عصمت کی مکمل نگہداشت کرنی ہے۔ گھریلو ذمہ داریوں سے وقت نکلنے پہ آپ پردے میں رہتے ہوئے جائز پیشہ اختیار کر سکتی ہیں مگر خود کو نمائش بنا کر رویہ پیسہ کمانا حرام ہے۔ اس کا بڑا اثر آپ کے پورے گھرانے پہ پڑتا ہے۔

اپنے مرتبے کو بچائیں۔ آج دنیا میں رب چاہی زندگی گزار لیں کل کو آخرت میں اپنی من چاہی زندگی گزاریں گے۔ اللہ کا حکم پورا کرنے کے لیے پردہ کریں۔ حجاب اور برقعے استعمال کریں۔ میں یہ نہیں کہہ رہی کہ آج آپ کھلے بال بغیر دوپٹے کے آتی جاتی ہیں توکل سے ڈائریکٹ برقعہ اور حجاب لے لیں۔ اگر آپ لے لیتی ہیں تو یہ تو بہت اچھی بات ہے لیکن اس کے لیے ہمت کی ضرورت ہے اور اگر آپ کرنا چاہیں تو آپ کر سکتے ہیں بہ توفیق الہی کیونکہ مومن تو اللہ کے حکم کے آگے سمعنا و اطعنا کہتا ہے۔ پردے کو سٹیپ بائے سٹیپ لیں۔ اگر آپ پردہ بالکل بھی نہیں کرتیں تو آج سے دوپٹہ لیں اور پھر اس پر ثابت قدم ہو جائیں اس سے پیچھے بالکل بھی نہیں ہٹیں بلکہ قدم آگے بڑھائیں اور آہستہ آہستہ حجاب، نقاب اور برقعہ لیں۔ آپ نے لوگوں کی باتوں سے، انکے ہنسنے سے پیچھے نہیں ہٹنا کیونکہ قیامت کے دن کوئی نفس آپکا بوجھ نہیں اٹھائے گا آپ کو اپنے اعمال کا بوجھ خود ہی اٹھانا ہو گا۔

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ پہلے تو آپ کسی سے پردہ نہیں کرتی تھی؟ اب یہ ڈرامے بازی کیوں؟ انہیں کیا معلوم کہ اللہ تعالیٰ جسے ہدایت دے دیں تو کوئی چین نہیں سکتا۔ اپنے اندر اتنی ہمت پیدا کریں کہ آج جن کے لیے آپ مذاق ہیں ان کے لیے آپ کل مثال بن جائیں۔ اگر آپ دین پر عمل کرتے ہیں تو دین آپ کو بہت عزت سے نوازتا ہے چھوڑ دیں لوگوں کی پرواہ کرنا لوگ کیا کہیں گے کب تک اس جملے کے ساتھ زندگی گزاریں گے۔ آپ یقین کریں لوگ آپ کو اچھے حال میں بھی نہیں چھوڑتے اور برے حال میں بھی نہیں چھوڑتے۔ اگر آپ دین پر عمل کرتے ہیں تو کبھی بھی ناکام نہیں ہوں گے ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ آپ دین پر چل رہے ہوں اور اپنا کام ہوں۔ میں آپ کو یقین کے ساتھ کہہ سکتی ہوں اگر آپ اللہ سبحانہ تعالیٰ کے بتائے ہوئے اصولوں پر چلیں گے تو کبھی بھی مایوس نہیں ہوں گے۔ اللہ آپ کو کبھی بھی اکیلا نہیں چھوڑے گا۔ پردہ کرنے میں آپ کو صبر سے کام لینا ہے۔ لوگوں کی باتوں پر صبر کرنا ہے صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔ آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں تو پہلے آپ اس کے بارے میں علم حاصل کرتے ہیں۔ اگر اس علم پر عمل نہ کیا جائے تو اس میں سے برکت ختم ہو جاتی ہے۔ وہ علم بھی آپ سے اٹھالیا جاتا ہے۔ جو علم حاصل کیا اس پر عمل کریں اور پھر اس کی دعوت دیں، کسی دوسرے تک وہ علم پہنچائیں اور ان تینوں کے لیے صبر کی ضرورت ہے۔ صبر سے یہ ایکویشن بیلنس ہوتی ہے۔

صبر = علم + عمل + دعوت

ہر لڑکی سچی سنورتی ہے۔ فرق اتنا ہے بہت ساری لڑکیاں دنیا والوں کو خوبصورتی دکھاتی ہیں اور بہت کم لڑکیاں اللہ تعالیٰ کو خوبصورتی دکھاتی ہیں۔ وہ جو دنیا والوں کے لیے سنورتی ہیں وہ صرف عام لوگوں میں شہرت پاتی ہیں۔ اور وہ جو اللہ تعالیٰ کے لیے سنورتی ہیں وہ تو ساری کائنات میں عزت و شہرت پاتی ہیں بلکہ اس کائنات کے بادشاہ (اللہ) کی نظر میں بھی وہ عزت پالیتی ہیں پھر وہ جو مہنگے مہنگے بیوٹی پارلر سے سچی ہیں وہ تو خوبصورتی چند لمحوں میں ختم ہو جائے گی۔ اور وہ جو وضو



کے ساتھ سنورتی ہیں انکی خوبصورتی ہمیشہ رہ جائے گی۔ اور جانتی ہیں کیا وہ جنت میں انہیں خوبصورتی ملے گی اس کے سامنے جنتی حور بھی کچھ نہیں ہوگی اور یہ جو نامحرم کے لیے سنورتی ہیں انکی خوبصورتی ہمیشہ کے لیے آگ میں جل جائے گی۔

دو عورتیں کبھی بھی برابر نہیں ہو سکتیں۔ وہ جن کے آئیڈیل صحابیات ہوں اور وہ جن کے آئیڈیل ایکٹرز ہوں، وہ جسکا عبا یا باعث حیا ہو اور وہ جسکا لباس باعث اظہار زینت ہو، وہ جو مسلمان خواتین کے احوال دیکھ کر روتی ہوں اور وہ جو ڈرامے کے مناظر دیکھ کر روتی ہوں۔۔۔! حجاب آپکی شناخت چھپاتا نہیں بتاتا ہے کہ آپ مسلمان گھرانے میں پیدا ہونے والی باحیماں کی باحیائی ہو۔ یہ آپ کو آگے بڑھنے سے روکتا نہیں ہے بلکہ آپ کو خود اعتمادی، اطمینان قلب اور پاکیزگی کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔ مگر شرط یہ ہے کہ آپ اس کو سمجھتی کیا ہیں؟ بوجھ یاراہ نجات!...

اللہ تعالیٰ ہم سب کو پردے کے حقیقی تقاضوں پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین یارب العالمین۔ اللہ تعالیٰ مسلم خواتین کو پردہ کرنے کی توفیق دے اور سر پرستوں کو اس معاملے میں اپنی ذمہ داری ادا کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین یارب العالمین۔ الفاظ میں یقیناً بہت اثر ہوتا ہے خاص کر قرآن کریم کے الفاظ؛ اللہ تعالیٰ کے الفاظ جو ہمیں سیدھی راہ دکھاتے ہیں مگر کچھ لوگوں کے دلوں پر مہر لگ چکی ہے وہ بھلائی کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟ جیسا کہ سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 7 میں بھی بیان کیا گیا ہے۔

ترجمہ:

"اللہ نے ان کے دلوں اور ان کے کانوں پر مہر لگا دی ہے اور ان کی آنکھوں پر پردہ پڑ گیا ہے وہ سخت سزا کے مستحق ہیں۔"



Never disrespect a
WOMAN, when **ALLAH**
dedicated a whole verse
in the Quran to them...
Surah an Nisa.

توبین (قرآن و رسالت) کا اسلامی تعلیمات کی روشنی میں تاریخی و عصری جائزہ

Misbah Mehfooz

BS Islamiat 8th Semester

مقدمہ:

توبین (قرآن و رسالت) ایک اہم اور حساس موضوع ہے جو اسلامی تاریخ اور معاشرت میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ مسئلہ نہ صرف اسلامی تاریخ کا حصہ ہے بلکہ دنیا بھر کے مسلمانوں کی روزمرہ زندگی کا حصہ بھی ہے۔ یہ کوئی نیا موضوع نہیں ہے بلکہ تاریخ میں توبین قرآن و رسالت کے بہت سے واقعات رونما ہو چکے ہیں اور عصر حاضر میں بھی اس کے مظاہرے کیے جا رہے ہیں۔ ہم قرآن و رسالت کی اہمیت کو واضح کرتے ہوئے توبین قرآن و رسالت کے اسباب پر غور کریں گے۔

قرآن و رسالت کا تعارف:

اللہ تعالیٰ نے زمین کا فرش بچھا کر اس کو مختلف قسم کی نعمتوں سے بھر دیا۔ پھر حضرت آدم کو مبعوث فرمایا۔ جن کے اس دنیا میں تشریف لانے کے بعد نسل انسانی کا ارتقا ہوا۔ نسل انسانی بڑھتی رہی یہاں تک کہ وہ خاندانوں، قبیلوں اور قوموں میں تقسیم ہوتے چلے گئے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی ہدایت و رہنمائی کے لئے تقریباً ایک لاکھ چوبیس ہزار انبیاء کرام کو مبعوث فرمایا اور ان پر مختلف صحائف اور کتابیں نازل فرمائیں۔ سب سے آخر میں اللہ تعالیٰ نے اپنے پیارے نبی اور رسول حضرت محمد کو مبعوث فرمایا اور ان پر قرآن مجید نازل فرمایا اور قیامت تک آنے والے انسانوں کے لیے مشعل راہ بنا دیا۔

قرآن و رسالت پر ایمان لانا جزو ایمان ہے۔ ان پر ایمان لائے بغیر کوئی شخص مسلمان نہیں ہو سکتا۔ ہر مسلمان کیلئے ضروری ہے کہ وہ حضرت محمد اور قرآن پر ایمان لائے اور ان کی تکریم کرے۔ قرآن وحی الہی اور اسلامی شریعت کا اولین ماخذ ہے جبکہ نبی کریم امام الانبیاء اور خاتم النبیین ہیں اور اہل ایمان کے دلوں کی دھڑکن ہیں۔ اس لیے ان کی توبین کسی ایک فرد یا معاشرتی گروہ کی جانب سے نہیں کی جاتی بلکہ پوری اسلامی جماعت کی سوچ، ایمان، اور عقائد کے خلاف کی جاتی ہے۔

توبین قرآن و رسالت:

توبین کا مطلب ہے ذلت آمیز یا طعنہ آمیز تبصرہ یا کاروائی ہے۔

فرہنگ آصفیہ میں توبین کے معنی "سست کرنا، طعن کرنا، طعن کرنا، اہانت، ذلت، حقارت، اور بے عزتی کرنا" کے ہیں۔

یعنی "توبین سے مراد کسی مذہبی یا مقدس مواد، شخصیت یا معنویت کو عزت و تکریم سے دیکھنے کے بجائے اس کی اہانت کرنا یا اس کی عزت کو نقصان پہنچانے کا عمل ہے۔" "توبین (قرآن و رسالت) سے مراد قرآن مجید اور اسلامی نبوت کے رسول حضرت محمدؐ کی تکذیب ہے۔ یہ کوئی ایسا عمل یا کام ہے جو مقدس شخصیات کی عزت و مقام کو کم کرنے کی کوشش کو ظاہر کرتا ہے۔"

اسلام میں قرآن و رسالت مسلمانوں کیلئے مقدس ہیں۔ اور ان کی زندگی کے بنیادی رہنما ہیں۔ ان کی توبین کو اسلامی اصولوں کی خلاف ورزی تصور کیا جاتا ہے۔ ان کی حفاظت اور عزت کرنا ہر مسلمان کا فرض ہے۔

اسلام نے ہر شخص کو مساوی حقوق دیے ہیں اور ہر شخص کو عزت و مرتبے میں برابر قرار دیا ہے۔ آپ نے ارشاد فرمایا: "بڑوں کی عزت کرو اور چھوٹوں پر رحم کرو۔" یعنی عمر، مقام، مرتبے، عہدے اور حیثیت کے لحاظ سے اگر کوئی بڑا ہے تو اس کی عزت ہونی چاہیے، اور دوسری طرف جو چھوٹا ہے وہ بھی انسان ہے، اس پر بھی شفقت کا ہاتھ رکھا جانا چاہیے۔ یہ حکم کائنات کے ہر شخص کیلئے ہر حال میں ہے کہ اگر کوئی شخص اپنا مقام اور مرتبہ چاہتا ہے تو جو اس سے بڑا ہے اس کی عزت کرے اور جو اس سے چھوٹا ہے اس پر رحم کرے۔ محض ایک جملے میں اللہ تعالیٰ کے جلیل القدر رسول نے کتنی بڑی حقیقت کو بیان فرمایا۔ اس ایک حدیث شریف پر عمل کرنے سے ہی کئی معاشرتی برائیوں کا قلع قمع ہو سکتا ہے۔ جب دنیا کا ہر شخص اپنی عزت نفس مجروح ہونے پر احتجاج کا حق رکھتا ہے۔ پھر کیسے کوئی یہ تصور کر سکتا ہے کہ انبیاء کرام، جنہوں نے دنیا سے کفر کے اندھیرے ختم کیے، ہدایت کی کرنوں سے اس کائنات میں اجالا کیا، گمراہی کی تاریک وادیوں میں بھٹکتے انسانوں کو صراطِ مستقیم پر گامزن کیا، جہالت کے پتے صحراؤں میں علم و نور کے گلستان آباد کیے، دنیا کو اپنے ہاتھوں سے تراشی ہوئی مورتیوں اور بتوں کی پوجا کرنے کے بجائے خالق کائنات کی وحدانیت اور اُس کی بارگاہ میں سجدہ ریز ہونے کا سلیقہ دیا اور ان کی اخروی نجات کا سبب بنے، تو کیسے ممکن ہے کہ ان کی توبین کی جائے اور اس پر احتجاج نہ ہو۔ دنیا کے گوشے گوشے میں جتنے بھی انسان رہتے ہیں وہ کسی نہ کسی مذہب سے تعلق ضرور رکھتے

ہیں اور ان میں سے کوئی یہ نہیں چاہتا، کہ ان کے مذہبی پیشوا کو کوئی دوسرا شخص برا بھلا کہے۔ کوئی ہندو اپنے دیوتا اور مندر کی توہین برداشت نہیں کرتا، کوئی سکھ اپنے گرو اور گوردوارہ کے بارے میں نازیبا کلمات نہیں سن سکتا، کوئی عیسائی حضرت عیسیٰ اور اپنے گرجا کے متعلق غلط بات کارواہار نہیں، اور کوئی یہودی حضرت موسیٰ کی توہین کو برداشت نہیں کرے گا۔ تو پھر امام الانبیاء جو مقصود کائنات ہیں جن کے توسل سے یہ عالم رنگ و بو معرض وجود میں آیا، جن کی تابانی اور ضوفشانی سے کائنات کی ہر چیز معطر و منور ہے، جو تجلیات ذات باری تعالیٰ کا عکس جمیل ہیں، اس کائنات کی بقاء کیلئے جن کا وجود ناگزیر ہے۔ کروڑوں مسلمانوں کے دل جن کی محبت میں دھڑکتے ہیں۔ تو جس ذات کریم نے بیگانوں پر بھی رحم ہی کیا جن کی بارگاہ کے آداب قرآن حکیم میں سکھائے گئے، اللہ تعالیٰ نے جس کی تعظیم و توقیر کا حکم دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے توہر نبی کی عزت کا حکم دیا اور ہر نبی پر ایمان لانے کا ارشاد فرمایا تو اس ذات گرامی کے متعلق توہین آمیز کلمات کہنے والا یا لکھنے والا شخص اس کائنات کا بدترین فرد ہی ہو سکتا ہے، جو اتنی عظیم ہستی کے بارے میں اس قسم کی جسارت کرے۔ قرآن حکیم انبیاء کرام کی عزت و توقیر کو دین کا لازمی جزو قرار دیتا ہے اور قرآنی تعلیمات کی روشنی میں انبیاء کرام مسلمہ جسم پر ایمان لانا ایک اہم ترین فریضہ ہے۔

اسلام نے کسی بھی مذہب کی توہین کرنے سے منع فرمایا ہے۔ اور مسلمانوں کو کہا گیا ہے کہ وہ دیگر مذاہب کے معبودوں کی توہین نہ کریں، ایسا نہ ہو کہ اس مذہب کے لوگ اللہ کے خلاف توہین کا بدلہ لیں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَالَّذِينَ مِمَّا كُنْتُمْ تُخَالِفُونَ بِالْأَنفِ وَالْأَعْيُنِ وَمَنْ يَخْلَفْ بِهَذَا فَآيَةٌ يُرِيهِمُ اللَّهُ فَيَجْزِيهِمْ مِمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ

ترجمہ: "اور انہیں گالی نہ دو جن کو وہ اللہ کے سوا پوجتے ہیں کہ وہ اللہ کی شان میں بے ادبی کریں گے زیادتی اور جہالت سے یونہی ہم نے ہر امت کی نگاہ میں اس کے عمل بھلے کر دیے ہیں پھر انہیں اپنے رب کی طرف پھرنا ہے اور وہ انہیں بتادے گا جو کرتے

تھے۔"

ضرورت و اہمیت:

توہین قرآن و رسالت کی اہمیت اسلامی دنیا کے لئے کلیدی ہے۔ اس سے ایمان کے اصولوں کی حفاظت ہوتی ہے، جو اسلامی تعصب کے خطرے کا سامنا کرتی ہے۔ اس کے ذریعے اجتماعی امن و امان کی بنیاد رکھی جاتی ہے اور مذہبی تعلیم کو تشویشناک خطروں سے بچایا جاتا ہے جو قرآن اور رسالت کی توہین سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، مذہبی مفاہیم کو تحفظ فراہم کیا جاتا ہے اور مسلمانوں کے درمیان مذہبی ہمدردی کو مضبوطی دی جاتی ہے۔ توہین کے خلاف انتقامی تشہیر کے بجائے انصاف اور قانونی حمایت کی جاتی ہے تاکہ معاشرت میں احترام اور تعاون کی بنیاد پر اعتماد کیا جاسکے اور مذہبی امن و امان کو بڑھایا جاسکے۔

اگر تاریخ کا جائزہ لیا جائے تو توہین قرآن و رسالت کے بہت سے واقعات سامنے آتے ہیں۔ (نعوذ باللہ) کبھی قرآن مجید کو جلایا گیا، تو کبھی غلاظت میں ڈال دیا گیا۔ اسی طرح توہین رسالت کے متعدد واقعات سے تاریخ بھری پڑی ہے۔ عصر حاضر میں بھی توہین قرآن و رسالت کے واقعات رونما ہو رہے ہیں۔ جس کی تازہ ترین مثالیں جڑاں والہ کا واقعہ اور سویڈن میں ہونے والی قرآن مجید کی بے حرمتی ہے۔

توہین قرآن و رسالت کی وجوہات:

توہین قرآن و رسالت کی وجوہات مختلف عوامل کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں۔ چند وجوہات کو درج ذیل میں ہے:

• تاریخی جڑیں:

توہین کی وجوہات کی ایک بڑی وجہ تاریخی جڑیں ہوتی ہیں۔ تاریخی تنازعات اور جنگوں کے دوران اختلاف کے باعث، قرآن و رسالت کی توہین کا مقام بڑھتا ہے۔ تاریخی تنازعات میں مذہبی اور سیاسی مسائل کا اہم کردار ہوتا ہے جس کی بنا پر اہم مواد کی توہین کی جاتی ہے۔

• انتہا پسند گروہ:

توہین کی ایک وجہ انتہا پسند گروہ بھی ہوتے ہیں جو اپنے غلط تصورات کی روشنی میں قرآن اور رسول کی توہین کرتے ہیں۔ انتہا پسندی کے باعث، ان کے اعمال سے مسلمانوں کا خون جاری ہوتا ہے اور اسلام کے نام پر نفرت پھیلائی جاتی ہے۔

• سیاسی مقاصد:

توہین قرآن و رسالت کی وجوہات میں ایک اہم وجہ سیاسی مقاصد ہوتے ہیں۔ مختلف ملکوں میں سیاستدان اور تنظیموں کے درمیان موجود مسائل کی بنا پر قرآن اور رسول کی توہین کی جاتی ہے تاکہ مسلمانوں کو ایک دوسرے کے خلاف بڑھتی نفرت کی بنا پر تشویش اور تعصب پیدا کیا جاسکے۔

• تعلیمی نظام کی کمیونٹی کی غفلت:

توہین کی وجوہات میں تعلیمی نظام کی کمیونٹی کی غفلت بھی ایک عام وجہ ہوتی ہے۔ اگر تعلیمی نظام مذہبی تعصب کی بنا پر تعلیم دیتا ہو، تو افراد مذہبی توہین کے موقع پر علم نہیں رکھتے اور اس کی اہمیت کو نہیں سمجھتے۔

• اجتماعی یا مذہبی تناؤ:

اجتماعی یا مذہبی تناؤ بھی توہین قرآن و رسالت کی وجوہات میں شامل ہوتا ہے۔ اکثر مواقع پر توہین ایک مذہبی یا اجتماعی جماعت کے دوسرے مذہب یا گروہ کے ساتھ تنازع کی بنا پر ہوتی ہے۔ یہ تناؤ اکثر احترام اور محبت کی بجائے نفرت اور تشدد کی بنا پر بڑھتا ہے۔

• میڈیا کا تعصب:

میڈیا کا تعصب بھی توہین قرآن و رسالت کی وجوہات میں شامل ہوتا ہے۔ کبھی کبھار، میڈیا قرآن اور رسول کی توہین کی تصویر کشی تشہیر کرتا ہے جو مسلمانوں میں نفرت پیدا کرتا ہے۔ میڈیا کا تعصب معاشرت کی تشددی فکر کو بڑھا دیتا ہے اور معصوم مسلمانوں کو متاثر کرتا ہے۔

• سیاسی منافع:

سیاستی منافع بھی اکثر توہین قرآن و رسالت کی وجوہات میں شامل ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار، سیاستدان اور تنظیمیں اس موضوع کو استعمال کرتی ہیں تاکہ ووٹ حاصل کرنے یا سیاسی اہداف حاصل کرنے کیلئے مذہبی تنازعات پیدا کریں۔ ان کے مخصوص مفادات کی بنا پر ایسا کرنا سیاسی تنازعات کو بڑھاتا ہے اور مسلمانوں کے ساتھ عدم توازن کی بنا پر تعصب پیدا کرتا ہے۔

• ذاتی نفرت:

ذاتی نفرت بھی ایک مہمل وجہ ہے جو توہین قرآن و رسالت کا سبب بنتی ہے۔ کچھ افراد اپنی ذاتی نفرت یا انتہائی عدم پسندیدگی اور ذاتی مفاد کی بنا پر دوسرے مذہبی جماعتوں یا گروہوں کے خلاف توہین کرتے ہیں۔

توہین قرآن و رسالت کی مختلف مواقع پر مختلف وجوہات کام میں لائی جاتی ہیں۔ یہ اہم ہے کہ ہم ان وجوہات کو سمجھیں اور ان کے خلاف منصفانہ اور امن والے رد عمل کی راہ دکھائیں تاکہ معاشرت میں امن اور انصاف کی بنیاد مضبوط رہے۔

خوبصورت زندگی

Maryam Bibi

WMGZL-20-11 6th Semester Zoology

خوش رہنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ دوسروں کو خوشیاں دی جائیں

تہائی میں یہ فائدہ اٹھایا جائے کہ اپنا احتساب کیا جائے

کامیابی کار از خود میں ہے



سنو۔ میرا ہاتھ پکڑو

Amna Noor Ishaq

BS Islamiat

میں تمہیں طائف کی گلیوں میں لے کر چلتی ہوں۔۔۔ یہ ہیں وہ گلیاں جہاں کبھی میرے نبی آئے تھے۔ علوم ہے کیوں۔۔۔؟؟
رب کی طرف بلانے۔۔۔ توحید کی دعوت دینے۔۔۔

یہ جانتے ہوئے کہ یہاں جان کے دشمن لوگ ہیں۔۔۔ پتھروں کی وادی میں پتھر لوگ ہیں۔۔۔
یہ سوچتے ہوئے کہ شاید۔۔۔ شاید کسی کا دل بدل جائے۔۔۔ شاید کوئی ان کی بات سن لے۔۔۔ مان لے۔۔۔
شاید کوئی جہنم سے بچ جائے۔۔۔

پتہ ہے کیا کیا ان پتھروں نے۔۔۔

انہیں نے ایک پھول کو مارا۔۔۔ لہو لہان کیا۔۔۔

اس نبی پر پتھر اٹھایا۔۔۔ جس کے لیے یہ کائنات بنی تھی۔۔۔

انہیں پتھروں سے مارا جو اس نبی کا کلمہ پڑھتے تھے۔۔۔

اس نبی کو زخمی کیا جو چاہتے تو دو پہاڑوں کو ملا کر ان کو برابر کر دیا جاتا۔۔۔

دیکھو۔۔۔ ان پہاڑوں کو۔۔۔

کیا تمہارے دل میں درد نہیں ہوتا۔۔۔؟؟؟

تم تصور نہیں کرتے کہ اس پتھر بلی وادی میں پتھر پڑنے والے جسم اطہر نے۔۔۔

زخموں سے چور ہو کر بھی دعادی تھی۔۔۔

تم بتاؤ۔۔۔ تمہارا دل نہیں دکھتا۔۔۔؟؟؟

ان کی نافرمانی کرتے ہوئے۔۔۔؟؟؟

کیا تم بھی ان پتھروں جیسا بننا چاہتے ہو۔۔۔؟؟

اس نبی کا حق ہے ناجس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں۔۔۔ ان کے لیے ہی زندہ رہیں۔۔۔ ان کے لیے ہی مر

جائیں۔۔۔

ان کی سنتوں کو۔۔۔ ان کے احکامات کو زندہ رکھیں۔۔۔

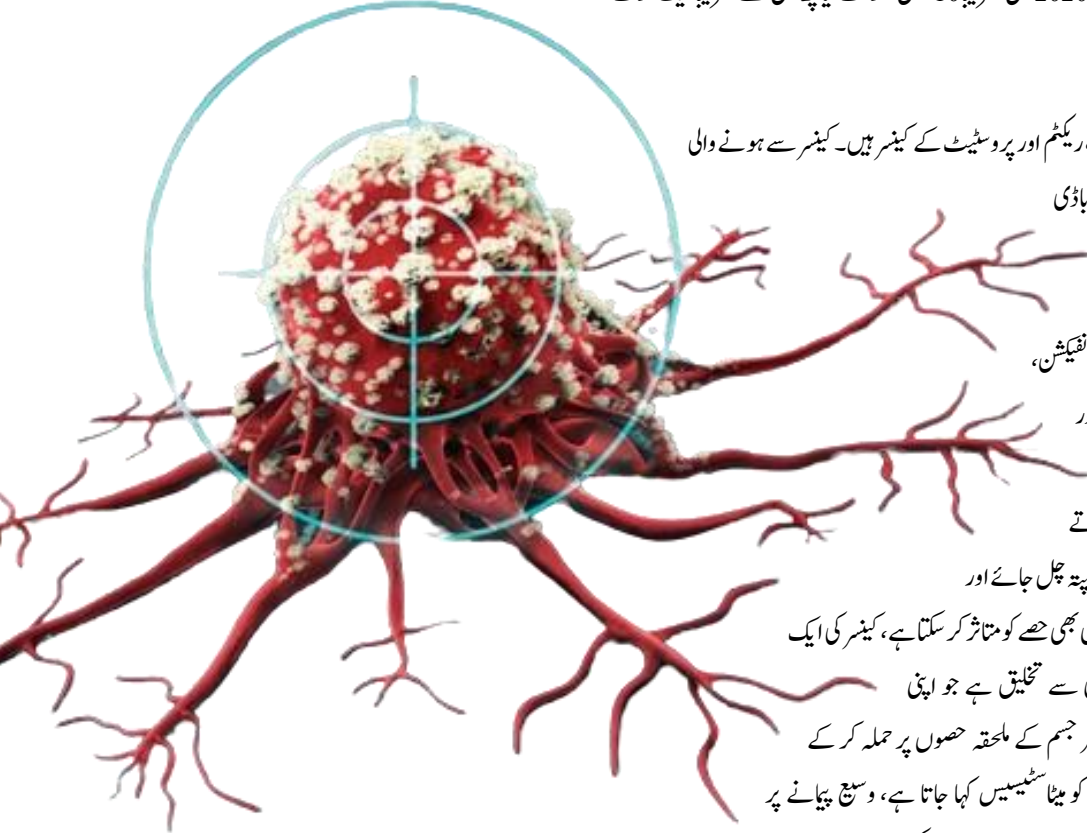


کینسر سے متعلق اہم حقائق سے آگاہی

Sameera Waris

WMGZL-19-19 BS Zoology 8th Semester

کینسر دنیا بھر میں موت کی سب سے بڑی وجہ ہے، 2020 میں تقریباً 10 ملین اموات، یا پھر میں سے تقریباً ایک موت۔



سب سے عام کینسر چھاتی، پھیپھڑوں، بڑی آنت، ریکٹم اور پروسٹیٹ کے کینسر ہیں۔ کینسر سے ہونے والی

تقریباً ایک تہائی اموات تمباکو کے استعمال، زیادہ باڈی

ماس یا موٹاپا، شراب نوشی، پھلوں اور

سبزیوں کا کم استعمال اور جسمانی سرگرمی کی

کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ کینسر پیدا کرنے والے انفیکشن،

جیسے ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) اور

ہیپاٹائٹس، کم اور کم متوسط آمدنی والے

ممالک میں کینسر کے تقریباً 30% کیسز ہوتے

ہیں۔ بہت سے کینسر کا علاج کیا جاسکتا ہے اگر جلد پتہ چل جائے اور

مؤثر طریقے سے علاج کیا جائے، کینسر جسم کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتا ہے، کینسر کی ایک

وضاحتی خصوصیت غیر معمولی خلیات کی تیزی سے تخلیق ہے جو اپنی

معمول کی حدود سے زیادہ بڑھتے ہیں، اور جو پھر جسم کے ملحقہ حصوں پر حملہ کر کے

دوسرے اعضاء میں پھیل سکتے ہیں۔ اس عمل کو میٹاسٹیسس کہا جاتا ہے، وسیع پیمانے پر

میٹاسٹیسس کینسر موت کی بنیادی وجہ بنتی ہیں۔ کینسر دنیا بھر میں موت کی سب سے بڑی وجہ

ہے، جس میں 2020 میں تقریباً 10 ملین اموات ہوئیں۔

2020 میں دنیا بھر میں کینسر سے اموات کی تعداد اور وجوہات یہ تھیں۔

✓ چھاتی (685000 اموات)،

✓ پھیپھڑوں (1.80 ملین اموات)،

✓ بڑی آنت اور ریکٹم (916000 اموات)،

✓ جگر (830000 اموات)،

✓ معدہ (769000 اموات)۔

2020 میں سب سے زیادہ کینسر کے نئے کیسز کے لحاظ سے تفصیل یہ تھی۔

✓ چھاتی (2.26 ملین کیسز)

✓ پھیپھڑوں (2.21 ملین کیسز)۔

✓ بڑی آنت اور ریکٹم (1.93 ملین کیسز)،

✓ پروسٹیٹ (1.41 ملین کیسز)،

✓ جلد (غیر میلانوما) (1.20 ملین کیسز)،

✓ معدہ (1.09 ملین کیسز)۔

ہر سال تقریباً چار لاکھ بچے کینسر کا شکار ہوتے ہیں، سروائیکل کینسر 23 ممالک میں سب سے زیادہ عام ہے۔

کینسر کا سبب کیا ہے؟

کینسر ایک کثیر مرحلے کے عمل میں عام خلیوں سے ٹیومر کے خلیوں میں تبدیل ہونے کا عمل ہے، جو عام طور پر کینسر سے پہلے کے زخم سے مہلک ٹیومر کی طرف بڑھتا ہے۔ یہ تبدیلیاں کسی شخص کے جینیاتی عوامل اور کچھ اور دوسری وجوہات کی تین اقسام کے درمیان تعامل کا نتیجہ ہیں۔ جسمانی کارسنوجینز، جیسے الٹرا وولٹیٹ اور آکٹانزنگ تابکاری، کیمیکل کارسنوجن، جیسے اسیسٹیسٹوس،

| کینسر کے خطرے کے عوامل۔ | تمباکو کے دھوئیں کے اجزاء |
|-------------------------|---------------------------------------------------|
| ✓ تمباکو کا استعمال | ✓ الکحل |
| ✓ الکحل کا استعمال | ✓ افلاٹوکسن (ایک کھانے کی آلودگی) |
| ✓ غیر صحت بخش خوراک | ✓ آرسینک (پینے کے پانی کو آلودہ کرنے والا) |
| | ✓ حیاتیاتی سرطان، جیسے کہ بعض وائرس یا ہیکٹییریا۔ |

جسمانی غیر فعالیت اور فضائی آلودگی کینسر اور دیگر غیر متعدی بیماریوں کے خطرے کے عوامل ہیں۔ کچھ دائمی انفیکشن کینسر کے خطرے کے عوامل ہیں، یہ کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ایک خاص مسئلہ ہے۔ 2018 میں عالمی سطح پر تشخیص ہونے والے تقریباً 13% کینسر کی وجہ سرطان پیدا کرنے والے انفیکشن تھے، جن میں ہیلیکوبیکٹریا، ہیلویکس، ہیومن ہیپاٹو مائو وائرس (HPV)، ہیپاٹائٹس بی وائرس، ہیپاٹائٹس سی وائرس، اور ہیپاٹائٹس بی وائرس شامل ہیں۔ ہیپاٹائٹس بی وائرس اور سی وائرس اور HPV کی کچھ اقسام بالترتیب جگر اور سروائیکل کینسر کے خطرے کو بڑھاتی ہیں۔ ایچ آئی وی کے انفیکشن سے سروائیکل کینسر ہونے کا خطرہ چھ گنا بڑھ جاتا ہے اور منتخب دیگر کینسر جیسے کہ کبوتری سار کو ماہونے کا خطرہ کافی حد تک بڑھ جاتا ہے۔ کینسر کا جلد پتہ لگانے اور کینسر میں مبتلا مریضوں کے مناسب علاج اور دیکھ بھال کے ذریعے بھی کینسر کے بوجھ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اگر جلد تشخیص اور مناسب علاج کیا جائے تو بہت سے کینسر کے علاج کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

کینسر کی روک تھام۔

- کینسر کے خطرے کو اس طرح کم کیا جاسکتا ہے۔
- تمباکو کا استعمال نہ کرنا،
- ایک صحت مند جسمانی وزن کو برقرار رکھنے،
- پھل اور سبزیوں سمیت صحت مند غذا کھانا،
- باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنا،
- شراب کی کھپت سے گریز یا کم کرنا،
- اگر آپ کسی ایسے گروپ سے تعلق رکھتے ہیں جس کے لیے ویکسینیشن کی سفارش کی جاتی ہے تو HPV ہیپاٹائٹس بی کے خلاف ویکسین لگوانا،
- الٹرا وولٹ تابکاری سے گریز کرنا (جو بنیادی طور پر سورج کی نمائش اور مصنوعی ٹینگ ڈیوائسز کے نتیجے میں ہوتا ہے،
- بیرونی فضائی آلودگی اور اندرونی فضائی آلودگی، بشمول ریڈون (یورینیم سے پیدا ہونے والی تابکار گیس، جو عمارتوں، گھروں، اسکولوں اور کام کی جگہوں میں جمع ہو سکتی ہے کو کم کرنا۔

کینسر کا ابتدا میں پتہ لگانا۔

کینسر کی اموات میں کمی واقع ہوتی ہے جب کینسر کا جلد پتہ چل جائے اور ان کا علاج کیا جائے۔ ابتدائی پتہ لگانے کے دو طریقے ہیں، جلد تشخیص اور اسکریننگ۔

ابتدائی تشخیص۔ جلد شناخت ہونے پر، کینسر کے علاج سے مریض کے ٹھیک ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں کم بیماری کے ساتھ ساتھ کم مہنگے علاج کے ساتھ زندہ رہنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ کینسر کا جلد پتہ لگانے اور دیکھ بھال میں تاخیر سے بچنے سے کینسر کے مریضوں کی زندگیوں میں نمایاں بہتری لائی جاسکتی ہے۔ کینسر کی مختلف شکلوں کی علامات اور غیر معمولی نتائج دیکھنے پر طبی مشورہ لینے کی اہمیت سے آگاہ ہونا، طبی تشخیص اور تشخیصی خدمات تک رسائی۔

اسکریننگ۔ اسکریننگ کا مقصد ایسے افراد کی شناخت کرنا ہے جن میں کسی مخصوص کینسر یا کینسر سے پہلے کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے ان کی نشاندہی ہوتی ہے۔ اسکریننگ پروگرام کچھ لوگوں کے لیے موثر ہوتے ہیں لیکن کینسر کی تمام اقسام کے لیے نہیں اور عام طور پر ابتدائی تشخیص سے کہیں زیادہ پیچیدہ اور وسائل پر مشتمل ہوتے ہیں کیونکہ ان کے لیے خصوصی آلات اور وقف عملہ کی ضرورت ہوتی ہے، اسکریننگ پروگراموں کے لیے مریض کا انتخاب عمر اور خطرے کے عوامل پر مبنی ہوتا ہے تاکہ ضرورت سے زیادہ چھوٹے مثبت مطالعات سے بچا جاسکے۔ اسکریننگ کے طریقوں کی مثالیں ہیں۔ HPV

یوٹرس کینسر کی اسکریننگ، چالیس سے ساٹھ سال کی عمر کی خواتین کے لیے چھاتی کے کینسر کے لیے میموگرافی اسکریننگ، الٹراساؤنڈ وغیرہ

علاج۔ مناسب اور موثر علاج کے لیے کینسر کی درست تشخیص ضروری ہے کیونکہ کینسر کی ہر قسم کے لیے ایک مخصوص علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاج میں عام طور پر سرجری، ریڈیو تھراپی، اور سیمیٹیمینک تھراپی، کیموتھراپی، ہارمونل تھراپی، شامل ہوتے ہیں۔ علاج کے طریقہ کار کا صحیح انتخاب کینسر اور زیر علاج فرد دونوں کو مد نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔

علاج کے مقاصد کا تعین ایک اہم پہلا قدم ہے۔ بنیادی مقصد عام طور پر کینسر کا علاج کرنا یا کافی حد تک زندگی کو طول دینا ہے۔ مریض کے معیار زندگی کو بہتر بنانا بھی ایک اہم مقصد ہے۔ یہ کینسر کے آخری مراحل میں مریض کی جسمانی، نفسیاتی اور روحانی دیکھ بھال کی مدد سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کینسر کی کچھ عام اقسام، جیسے چھاتی کا کینسر، سروائیکل کینسر، منہ کا کینسر، اور کولوریکٹل کینسر، کے علاج کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں جب ابتدائی طور پر پتہ چل جاتا ہے اور بہترین طریقوں کے مطابق علاج کیا جاتا ہے۔

کینسر کی کچھ اقسام، جیسے خسیوں کے سیمیونما اور بچوں میں لیوکیمیا اور لیمفوما کی مختلف اقسام،

اگر مناسب علاج فراہم کیا جائے تو بھی علاج کی شرح زیادہ ہوتی ہے، یہاں تک

کہ جب کینسر کے خلیے جسم کے دیگر حصوں میں

موجود ہوں۔ شدید کینسر کے درد کے علاج

کے لیے مارفین تک بہتر رسائی، انسانی

کینسر کی وجوہات اور سرطان پیدا

کرنے کے طریقہ کار پر تحقیق کو

مربوط اور منظم کرنا۔



مسجد الاقصی

Rabail Fiaz

WMGZL-19-38 BS Zoology 8th Semester

مسجد الاقصی کا نام عربی زبان میں "بعید ترین مسجد" کا مطلب ہوتا ہے۔ یہ اسلامی تاریخ میں دوسرا قبلہ رکھنے والا مقام ہے۔ پہلے قبلہ کعبہ کے بعد مسلمانوں کو نماز ادا کرنے کے لئے یہاں رکنے کا حکم دیا گیا تھا۔ مسجد الاقصی اسلامی روایات کے مطابق رسول اللہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں معراج کی مقام ہے۔ مسجد الاقصی کی عمارت ارضی علاقے پر پھیلی ہوئی ہے اور اس کے اندر کئی حصوں کو شامل کیا گیا ہے۔ اس کی بنیادی عمارت پیغمبر ابراہیم علیہ السلام اور ان کے بیٹے حضرت اسحاق علیہ السلام کے زمانے میں بنائی گئی تھی۔ مسجد الاقصی کی تاریخ بہت پرانی اور اہم ہے۔ یہ مسجد فلسطین کے بیت المقدس شہر میں واقع ہے جو اسلامی تاریخ کا اہم حصہ ہے۔ اس کی تعمیر کا وقت بہت قدیم ہے اور اس کا تاریخی اثر بہت دور تک جاتا ہے۔

مسجد الاقصی کی بنیادی تعمیر مسجد الاقصی کے قدیم دورانیے میں، حضرت داؤد علیہ السلام کے زمانے میں ہوئی تھی۔ حضرت داؤد علیہ السلام اور ان کے بیٹے حضرت سلیمان علیہ السلام کے حکومت کے دور میں، مسجد الاقصی کی بنیادی عمارت پر شروع ہوئی۔ اس کی تعمیر میں مختلف بنیادی عمارتیں شامل تھیں جن میں منبر، حجرہ نماز، اور بہت سے دیگر حصوں شامل تھے۔ مسجد الاقصی کی عمارت میں گزرے وقت کے دوران مختلف تعمیرات اور تجدید کا کام کیا گیا۔ ایک مشہور تعمیری دور مسلمانوں کی خلافت کے حکمران عبدالملک بن مروان کے زمانے میں تھا۔ اس دورانیے میں مسجد الاقصی کی عمارت کو بہت بڑھایا گیا اور اسے مزید خوبصورت بنایا گیا۔ تعمیری کاموں میں مسجد کی چھتوں کو نئے سنگوں سے بنایا گیا، عمارتیں پھیلانی گئیں اور ان کو خوبصورت مضمیں دی گئیں۔

مسجد الاقصی کی تاریخ میں یہودیوں کا بھی اہم کردار رہا ہے۔ مسجد الاقصی پر یہودیوں کے قربانی کے اعمال بھی نہایت اہم ہیں۔ بعض یہودی طائفوں کو مسجد الاقصی پر اپنی عبادتوں کو پورا کرنے کا مقام تصور کیا جاتا ہے۔ یہودی تاریخ کے دوران، مسجد الاقصی پر تعمیری تبدیلیاں بھی کی گئیں۔ مسجد الاقصی کا اہم تاریخی واقعہ 1967ء کا ہے جب اسرائیلی فوج نے فلسطین کے علاقوں کو ضبط کیا اور مسجد الاقصی بھی ان کی قبضے میں آگئی۔ یہ بہت بڑی حملہ آوری تھی جس کے بعد فلسطینیوں نے احتجاج کیا اور اسرائیلی حکومت کے خلاف اعتراضات کیے۔ اسرائیلی فوج نے مسجد الاقصی کو اپنی قوت کا مرکز بنا کر تشدد سے قابو کیا اور مسلمانوں کو مسجد کے داخلے پر پابند کر دیا۔ یہ واقعہ مسلمانوں کے لئے بڑا خوف و سنجیدہ ہوا اور وہ احساس کرتے رہے کہ ان کے مذہبی حقوق پر حملہ ہوا ہے۔ مسجد الاقصی کی تاریخ میں بہت سارے تاریخی واقعات روایت ہوئے ہیں۔ اس مسجد کا دوران حاضر بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ آج بھی مسجد الاقصی قائم ہے اور اس کو فلسطینی نخلے کا اہم ترین مسجد تصور کیا جاتا ہے۔ یہاں کی عمارتیں مسلمانوں کے لئے اہمیت رکھتی ہیں اور یہ مسلمانوں کے لئے مقدس جگہ ہے جو دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے قبول ورد کی جاتی ہے۔ مسجد الاقصی پر نماز پڑھنا، زیارت کرنا اور اس کی حفاظت کرنا مسلمانوں کا فرض ہے اور وہ اس کے لئے ہمیشہ محنت کرتے رہتے ہیں۔

اختتامی طور پر، مسجد الاقصی اسلامی تاریخ کا اہم حصہ رہی ہے۔ اس کی تعمیر قدیم دورانیے سے شروع ہوئی اور بہت سی تعمیرات اور تجدید کے دوروں سے گزری ہے۔ مسجد الاقصی مسلمانوں کے لئے بہت اہم مقام رہی ہے جو ان کے دینی، تاریخی اور ثقافتی ورثے کا اہم حصہ ہے۔ اس کی تاریخ میں بہت سارے واقعات روایت ہوئے ہیں جو اس کی اہمیت کو بڑھاتے ہیں۔ مسلمانوں کے لئے مسجد الاقصی ایک مقدس جگہ ہے جس پر حفاظت کرنا اور اس کا مقام برقرار رکھنا ان کا فرض ہے۔



جوائے بار

جرنل / میگزین 2023

گورنمنٹ گریجویٹ کالج برائے خواتین، مظفر گڑھ
ڈاکٹر سعیدہ سلطانیہ (پرنسپل)

