



مونجارو: بھوک اور وزن کم کرنے والا انجیکشن لیکن کیا یہ ایک مستقل حل ہے؟

انڈیا، پاکستان کشیدگی کے دوران

شکیل اختر

چین نے انڈیا کی ریاست اروناچل پردیش میں پہاڑوں، رہائشی علاقوں، دریاؤں اور پہاڑی دروں سمیت 27 مختلف مقامات کا انڈین نام بدل کر انھیں چینی نام دینے کا اعلان کیا ہے۔ چین کی جانب سے یہ فیملہ ایک ایسے وقت میں کیا گیا جب کہ پاکستان اور انڈیا کے درمیان چار روزہ ہتھیار بھجروں کے بعد فائر کا اعلان ہوا ہے ابھی چند روز ہی ہوئے تھے۔ چین کی وزارت شمسی ہوابازی کی جانب سے جاری کی گئی فہرست کے مطابق جن 27 مقامات کے نام تبدیل کیے گئے ہیں ان میں اروناچل پردیش کے 15 پہاڑ، پانچ رہائشی علاقے اور پانچ پہاڑی درے، دو دریا اور ایک جمیل شامل ہیں۔ ان مقامات کے نئے نام چینی اور تبتی زبانوں میں رکھے گئے ہیں۔ چینی وزارت شمسی ہوابازی نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ 'غیر افغانی ناموں کے نظام سے متعلق کونسل کی متعلقہ نشستوں کے تحت اور متعلقہ محکموں کے مشورے سے چین کے رنگان خطے کے بعد غیر افغانی ناموں کو چینی نام دے دیا گیا ہے۔' یاد رہے کہ چین انڈیا کی شمال مشرقی ریاست اروناچل پردیش کو جنوبی تبت قرار دیتا ہے اور چین نے اسے 'رنگان' کا نام دے رکھا ہے۔ سنہ 1962 میں اس خطے میں انڈیا اور چین کے درمیان جنگ بھی ہو چکی ہے۔ دوسری جانب انڈیا نے چین کے اس اقدام کو 'بے معنی' اور 'مصلحہ خیز' قرار دیتے ہوئے مسترد کر دیا ہے۔ انڈیا کی وزارت خارجہ کے ترجمان نیریمپھرمال نے کہا ہے کہ 'چینک انڈیا کی ریاست اروناچل پردیش کے متعلقہ خیر کو شیش کرنا نام دینے کی بے معنی اور مصلحہ خیز کوشش کرتا رہا ہے۔ ہم اپنے اصولی موقف کے مطابق ان کوششوں کو قطعی طور پر مسترد کرتے آئے ہیں۔' نئے نامے نام لکھنے کرنے سے یہ ناقابل مزید حقیقت نہیں بدل سکتی کہ اروناچل پردیش انڈیا کا الٹو اگ تھا، ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ یاد رہے کہ چین اس سے پہلے بھی چار بار اروناچل پردیش کے نام بدل کر پہاڑوں، قصبوں اور دیہات کے نام رکھے ہیں۔ ان میں انڈیا نام دینے کا اعلان کر چکا ہے لیکن اس بار انڈیا پاکستان کشیدگی کے بیچ چین کی جانب سے مومن کی تبدیلی کے وقت کو تجربہ کار کھل اتفاق ماننے کے لیے تیار نہیں۔

یونیورسٹی میں چینی اسوری پروفیسر ڈاکٹر ریتوشا تیواری نے ٹی بی سی سے بات کرتے ہوئے کہا کہ ناموں کی تبدیلی کا وقت اتفاقی نہیں بلکہ یہ چین کی جانب سے بہت سوچ بھر کر اٹھایا گیا اقدام ہے۔ انھوں نے کہا کہ اس وقت انڈیا اور پاکستان کے درمیان صورتحال بہت کشیدہ ہے اور اس گمراہ میں چین کا جو بیخ بن چکا ہے، وہ کل کر کھسکا آئے۔ انھیں چینی اتفاق ہوتا تو وہ اپنے کردار کو سائنس کے لیے نام بدلنے کا قدم اس مرحلے پر نہیں اٹھاتے۔ اس وقت جب انڈیا، پاکستان سرحد پر زبردست کشیدگی کی صورتحال ہے تو ان حالات میں یہ فہرست جاری کرنا انجینی نیت کا عکاس نہیں۔ پروفیسر ریتوشا تیواری کا مزید کہنا تھا کہ اسی طرح کا قدم چین نے اپریل 2024 میں بھی اٹھایا تھا جب انھوں نے اروناچل پردیش کے 30 مقامات کا نام بدل کر ان کا چینی نام رکھ دیا تھا۔ اسی طرح سنہ 2023 میں بھی چین کی وزارت شمسی ہوابازی نے 11 جھبوں کے نام بدل کر انھیں چینی نام دے دیے تھے اور ان تمام مواقع پر انڈیا نے اس کے خلاف سخت احتجاج کیا تھا۔ سنہ 2024 میں چین کی جانب سے علاقوں کے نام بدلنے پر انڈیا کی وزارت خارجہ نے اسے نام ایجا کرنے اور حقیقت کو تبدیل کرنے کی ایک بے معنی کوشش قرار دیا تھا۔ انڈین وزیر خارجہ ایس جے شکر نے میڈیا سے بات کرتے ہوئے کہا تھا کہ اگر آپ کے گھر کا نام بدل دوں تو کیا وہ ایر ہو جائے گا؟ پروفیسر ریتوشا تیواری نے کہا ہے کہ معاملہ انڈیا کے اقتدار اور سبب سے نہیں چین کی جانب سے یہ اچھے اشارے نہیں ہیں۔ چین پر یہ الزام بھی لگتا آیا ہے کہ وہ سفارتکاری کو دباؤ میں لانے کی کوشش کرتا ہے۔ یعنی وہ دفنی سفارتکاری کو آگے بڑھاتا ہے۔ انڈیا کی ایک طرف چین سے اپنے تعلقات معمول پر لانے کی کوشش کر رہا ہے اور ماضی میں پیدا ہونے والی کشیدگی سے دونوں ملک باہر آ چکے ہیں اور اس بحال ہو چکا ہے مگر ایسے میں علاقائی دعویٰ کرنا انڈیا کے اقتدار پر اعلیٰ کو براہ راست نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ ماضی میں چین ہوا دانگ کے علاقے پر اپنا دعویٰ کرتا تھا مگر اب وہ دیگر جھبوں کو چینی نام دے کر پوری ریاست اروناچل پردیش پر دعویٰ کرنے لگا ہے۔ اس سے سرحدی تنازع

اور بھی بڑھتا جا رہا ہے، اور یہی دونوں ملکوں کے تعلقات میں مسئلہ کی بنیاد ہے۔ دفاعی امور کے تجربہ کار پروین سامنی کا کہنا ہے کہ نہ سیدھی سی بات ہے کہ چین نے اروناچل پردیش میں، جسے وہ رنگان کہتا ہے، نام بدلنے کا اعلان اس وقت یہ بتانے کے لیے کیا ہے کہ وہ پاکستان کے ساتھ کھڑے ہیں۔ وہ یہ بیان دیتے رہتے ہیں کہ وہ پاکستان کی سیوری کو کویپرٹ کر گئے ہیں۔ اس بات کو انھوں نے اس نائنٹھ کے دوسرے طریقے سے بتانا ہے کہ وہ پاکستان کے ساتھ کھڑے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ چین کے اس اقدام پر کوئی کنکری جرت نہیں ہونی چاہیے کیونکہ بقول ان کے یہ مصلحہ سوچ ہے کہ انڈیا اور چین کے تعلقات معمول کی طرف جا رہے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ یہ تعلقات نابل نہیں ہو سکتے۔ اس سب سے بڑی وجہ یہ ہے انڈیا نے یہ طے کیا ہے کہ اسے یہ دکھانا ہے کہ وہ خطے میں چین کے ساتھ کمپیٹ (مقابلہ) کر رہا ہے۔ اس لیے اس آگ پر مقابلہ کرنے میں تو نااہل پر رشتہ نہیں ہو سکتا۔ دوسرے انڈیا یہ نہیں چاہتا کہ چین سے تعلقات کی سطح میں امریکہ ناراض ہو کیونکہ امریکہ اور چین کے درمیان اس وقت کشیدگی ہے۔ اسی لیے چین نے یہ ٹانگہ تنگ کی، صرف یہ بتانے کے لیے چین پاکستان کے ساتھ کھڑا ہے۔۔۔ وہ تو ان کے پھیراؤں اور بیانات سے نظر آتی رہی ہے، اب اس میں انھوں نے ایک کڑی اور جادوئی۔ یاد رہے کہ انڈیا اور چین کے درمیان انگریزوں کے دور حکومت میں میکونیم لائن کو سرحد کے طور پر تسلیم کیا گیا لیکن بعد میں چین نے اس لائن کو سرحد ماننے سے انکار کر دیا۔ اب دونوں ملکوں کے درمیان شمال مشرقی ریاستوں سے اتر اکھنڈ ہونی کوئی لداخ خطے تک 3800 کومیڑ لمبی سرحد انچول لائن آف کنٹرول کہا جاتا ہے۔ سنہ 2020 میں لداخ میں گلوان وادی میں دونوں ملکوں کی افواں میں خونریز تصادم ہوا تھا جس میں 120 انڈین اور چار چینی فوجی مارے گئے تھے۔ اس گمراہ کے بعد دونوں ملکوں کے تعلقات بہت خراب ہو گئے تھے تاہم باہرین کے مطابق گذشتہ کچھ مہینوں سے تعلقات میں بہتری آنا شروع ہوئی تھی جسے اس حالیہ اقدام کے نتیجے میں بھیج سکتی ہے۔

جائے۔ جرمانا علاقے میں تشدد دونوں فریقوں کے کے نتیجے میں تھا اور مارچ کے شروع میں دونوں جنگجووں اور سکویئر نو فورسز کے درمیان بھڑپیں ہوئیں۔ تاہم شام کے ساحلی علاقے میں حالیہ خونریز واقعات جن میں علی برادری کے جنگجووں اور شہریوں کے مارے جانے کی خبریں آتی ہیں، شیخ النجری کی ایک بیان جاری کرنے پر چمچور کیا جس میں انھوں نے ساحلی علاقے میں فوجی کارروائیوں کو روکنے کا مطالبہ کیا۔ 8 مارچ کو شیخ النجری نے وہ بیان جاری کیا جس میں انھوں نے منظر کشی کی مخالفت کی۔ شام کے عبوری صدر اسامہ الشراعت نے واضح کیا ہے کہ ان کی نئی حکومت اسرائیل کے ساتھ سال 1974 کے امن معاہدے کو تسلیم کرے گی۔ اس وقت تقریباً ایک لاکھ 50 ہزار دروز اسرائیل میں آباد ہیں جن میں سے زیادہ تر خود کو اسرائیلی شہری تسلیم کرتے ہیں اور اسرائیل معاشرے اور فوج کا حصہ بن چکے ہیں۔ دوسری جانب گولان کی پہاڑیوں کے اسے جس میں جو اسرائیل کے نقشے میں ہے 23 ہزار دروز رہائش پذیر ہیں جو خود کو اسرائیلی شہری سمجھتے ہیں اور اسرائیلی شہریت کو مسترد کرتے ہیں۔ 17 فروری کو اسرائیلی وزیر اعظم نتن یاہو نے کہا: ہم بیعت تحریر الشام یا شامی فوجی نو کو دمشق کے جنوب میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ ہم قنطرہ، ودعا اور اوسویدا کے علاقوں کو مکمل غیر فوجی زون بنانے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ نتن یاہو نے جنوری شام میں ہتھیاروں کے پھیلاؤ اور دروز برادری کو لاحق خطرات کے خلعق خبردار کیا۔ اس بیان کے رد میں جن مسئلے کے دروز شام کے کئی شہروں خصوصاً دمشق اور اوسویدا (جہاں دروز اکثریت میں ہیں) میں مظاہرے ہوئے جن میں نتن یاہو کے بیان کی مذمت کی گئی۔ مظاہرین نے کہا کہ اسرائیلی حکومت کی اندرونی معاملات میں مداخلت کا کوئی حق نہیں۔ نتن یاہو کے 25 فروری کے بیان کے بعد شام کے عبوری صدر اسامہ الشراعت نے دروز رہنما سے ملاقات کی۔ سرکاری خبر رساں ایجنسی سانا کے مطابق اس وفد میں قوت الکرامہ اور احرار انجمن جیسی مقامی مسلح تنظیموں کے سربراہ شامل تھے۔ ملاقات میں اسامہ الشراعت نے واضح کیا کہ اوسویدا شام کا اہم حصہ ہے اور اسے انہیں نہیں کیا جاسکتا۔ ادھر اسرائیلی حکومت نے بھی اعلان کیا ہے کہ 16 مارچ سے شامی دروز باشندوں کو گولان کی پہاڑیوں میں کام کے لیے داخلے کی اجازت دی جائے گی۔

یمن کی الجدیدہ بندرگاہ پر اسرائیلی بمباری، ایک شخص کی موت، فوجی

صنعا 17 مئی: جمعہ کے روز کوئی گروپ نے اعلان کیا کہ یمن کے مغربی صوبہ الجدیدہ پر اسرائیلی بمباری میں ایک شخص ہلاک اور دو زخمی ہو گئے ہیں۔ فوجیوں کی غیر تسلیم شدہ حکومت کی وزارت صحت نے جزیں خبر رساں ایجنسی کے حوالے سے بتایا کہ الصلیفہ بندرگاہ پر اسرائیلی جارحیت کے نتیجے میں ایک شہری شہید اور 3 زخمی ہوئے اور الجدیدہ بندرگاہ پر ہونے والے حملوں میں 6 دیگر افراد زخمی ہو گئے۔ یہ ابھی تک کی حتمی تعداد نہیں ہے۔ اسرائیلی فوج کے ترجمان اوپیکائی اورانی کے مطابق اسرائیلیں نے فوجیوں کے زیر کنٹرول الصلیفہ اور الجدیدہ کی بندرگاہوں کو نشانہ بناتے ہوئے 30 سے زائد فضائی حملے کیے ہیں۔ العربیہ/الطیٹ کے ذرائع نے جمعہ کے روز اطلاع دی کہ یمن کے مغرب میں الجدیدہ اور الصلیفہ کی بندرگاہوں کو نشانہ بناتے ہوئے 10 سے زائد اسرائیلی فضائی حملے کیے گئے۔ کوئی مدیانا نے بھی اسرائیلی جنگی طیاروں کی جانب سے الجدیدہ کے مغرب میں الصلیفہ کی بندرگاہ کو نشانہ بنانے جانے کا اعتراف کیا ہے۔ اس بندرگاہ کو کوئی عام طور پر اناج، سامان اور تعمیراتی مواد کی درآمد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اسرائیلی نے کہا ہے کہ اسے جمعہ کے روز یمن میں کوئی گروپ کے زیر کنٹرول بندرگاہوں پر حملہ کیا اور انہیں کساد فوجوں سے پھینچا گیا۔ اسرائیلی وزیر فوجی کے زیر بیان یمن میں گروپ کے رہنما جاکوب الکوئی کا پچھرا کہ اسے ہلاک کرنے کا عزم ظاہر کیا ہے۔ یہ یمنی کوئی گروپ کے ترجمان "المسیرہ" نے بتایا ہے کہ حملوں میں مغربی یمن کے صوبہ الجدیدہ میں واقع راس تبس، الجدیدہ اور الصلیفہ کی بندرگاہوں کو نشانہ بنایا گیا۔ اسرائیلی جہتیں 13 نے کہا ہے کہ اسرائیلی امریکی صدر ڈونلڈ ٹرمپ کے مشرق وسطیٰ کے دورے کے اختتام کا اظہار کرتا تھا تاکہ یمن پر اپنے حملے دوبارہ شروع نہ سکے۔ اسرائیلی فوج نے چند روز قبل ایک احتجاجاً جاری کیا تھا جس میں تینوں بندرگاہوں کو خالی کرنے کا مطالبہ کیا گیا تھا اور دعویٰ کیا تھا کہ یہ تینوں بندرگاہیں ایران کے اتحادی کوئی گروپ کے زیر استعمال ہیں۔

نظر آ رہی ہے لیکن اب بھی بہت سے لوگ ایسے ہیں جو اکٹھے بیٹھ کر اپنے تجربات بانٹتے، اور اپنے کمیونٹی کے دوسرے لوگوں کی وزن کم کرنے میں مدد کرنے کے روایتی انداز کو ترجیح دیتے ہیں۔

بی ویڈیو

چیدار کے وزیر دفتر کے ایک چھوٹے سے چرچہاں میں خواتین کا ایک گروپ نظر آ رہا ہے جو یکے بعد دیگرے صبر کے ساتھ تراؤ پر بڑھ چڑھ کر انھیں کر رہے ہیں۔ وہ دھیمی آواز میں باتیں کر رہی ہیں اور اس وقت ان کے خوشگوار منظرے اس کی گونجی تھیں جب وہ ایک دوسرے سے اپنا وزن دونوں شہیر کرتی ہیں۔ گونجی تھیں کہ ایک یا پندرہ گیارہ! میں نے ایک اینڈرپ تصویس کی، بلکہ شاید کافی آواز پی ٹی وی کی۔ ایک دوسری پوچھتی ہے کہ تم نے جن یوں نہیں کی؟ وہ تو صرف 55 کلو گرام کا ایک ثابت ہوتا ہے! وہ بی بی ویڈیو ٹی وی سلیکٹ گروپ میں اینڈرپتہ اور جاچ کے لیے آئی ہیں۔ کچھ خواتین نے کئی یا پندرہ کم کر لیے، کچھ کم تصویس اور وزن بڑھا ہے، لیکن جموئی طور پر، اس کا اس میں مثال ہونے کے بعد سب کا وزن کم ہوا ہے۔ وہ یہ سیکھ رہی ہیں کہ استعمال میں کھانا نہ کھا جائے محفوظ طریقے سے ورزش کیے کی جائے، اور خود سے اچھا محسوس کیے کی جائے۔ بادی انٹرنس میں کسی دیٹ واپروزی کی کلاس لگ سکتی ہے جہاں خواتین انھیں وہیں رہتی ہیں تاکہ اپنے وزن کم کرنے کی کلاں سائیں اور ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کی ہیں۔ سیکرٹری ویڈیو کا اربابا، انڈیا بیڈیٹز کی ٹیم ہیں ویڈیو اور دیٹ واپروزی میں پندرہ 18 سال تک دیٹ واپروزی کی گروپ لیڈروں، لیکن سنہ 2018 میں انھوں نے اپنا الگ گروپ قائم کر کے دیٹ واپروزی کے لیے وہاں سے استفیع دیے۔ وہ جتنی ہیں: میرا خیال ہے کہ دیٹ واپروزی واپی بہت سی خواتین کے لیے کچھ مختلف اور امید افزا فرام کی، لیکن اب وہ اپنے راستہ کھو چکی ہیں۔

ادویات پر شبہات

میں غذا انیت کے بارے میں کھانی ہوں، میں انہیں اس کے بارے میں نہیں دیتی ہوں، میں کوئی اضافی چیز فروخت نہیں کرتی۔ مجھے لگتا ہے کہ سوہ و اچراہ صرف مصنوعات بیچنے تک محدود ہو گیا ہے، اس کا صرف اضافی فروخت نہ زور تھا، اصل میں لوگوں کو درست طریقے سے دانہ کمرنے میں مدد ملتی تھی نہیں رہا۔ وہ دن کمرنے والی ادویات کی تاہم پر شک کرتی ہیں، اور ان کے انجیکٹر کمزور ہیں۔ ان دنوں کوئی ادویات کا سہارا ایلا وہ روپ کھینچتے ہیں۔ لیکن بہت سے لوگ اب انجی ان کے ساتھ آتے ہیں۔ انجیکٹروں کے ساتھ ساتھ میں ویڈی کی میننگل میں شرکت کرتی ہیں تاکہ جذباتی حمایت حاصل کیں۔ 38 سالہ تقریر پر بیڈی سنہ 2023 سے بینک ویڈی رکن ہیں، اور اس دوران وہ تین شون (تقریباً 19 کلواگرام) دن کمر کی ہیں۔ لیکن ان کی شادی چونکہ اب صرف چند ہفتے دور ہے اس لیے وہ منجوا رو انجیکشن استعمال کر رہی ہیں تاکہ تیزی سے وزن کم کیا جاسکے۔ لیکن معاملات ویسے نہیں چلے جیسے انھوں نے امید کی تھی۔ انھوں نے کہا: میں ایک ماہ سے زیادہ عرصے سے منجوا رو پر ہوں، اور اگرچہ میں سے پہلے ہفتے میں تقریباً 6 پانڈ کم کیا، لیکن پھر میں نے اس میں سے آدھا واپس بڑھالیا۔ وہ ہفتے تک باہل کھول نہ لگ سکے بہت عجیب سا تجربہ تھا۔ اور میں اس سے بھی خیر فرج کر رہی ہوں لیکن اس حساب سے وزن کم نہیں ہوا۔ وہ اسے جاری رکھنا چاہتی ہیں لیکن انجی ملل طور پر ہے۔ میں نے فائیکس میں وہیں۔ وہ کہتی ہیں: چاہے میں اس پتے پر نہ آؤں انجیکشن استعمال کرتی ہوں لیکن میں ویڈیگ وہ چاہتا ہوں رکھوں گی، وہاں دوسرے لوگوں کی موجودگی اور حمایت مجھے بہت دیتی ہے۔

(بی بی سی اردو سروس)

The image shows two boxes of Mounjaro (tirzepatide) medication. The box on the left is labeled '2 mg' and the box on the right is labeled '4 mg'. Both boxes are white with black and red text. The Mounjaro logo is prominently displayed at the top of each box. Below the logo, the text 'tirzepatide' is visible. The boxes are standing upright and are slightly angled towards each other.

کے بدلے ہوئے منتظرانِ حق کے مقابل میں کرکے۔ چینی کا کہنا ہے کہ وہ ہندوئیں کو
ری بلکہ یوہا پائی کے درخواست اس کے 25.1 امریکی ڈالر کے قرض
کے مکمل کرنے میں مدد کرے گی۔ اپنے بیان میں ویٹ واجرز کا کہنا ہے کہ اس
وزن کم کرنے کا پروگرام (جس میں اس کا اپنے برائے کے ہینڈلشور، ہینڈلشور
شامل ہیں) اور دوا پیشاب جاری رہیں گی۔ کینی کا دعویٰ ہے کہ وہ پچھلے 60
سالوں سے سائنسی طور پر رہی ہے زیادہ معاون برائے رہا ہے اور اس کی
افادیت پر 180 سے زائد تحقیقی مطالعے شائع ہو چکے ہیں۔ ویٹ واجرز کا کہنا
ہے کہ اس نے عمل دیکھ بھال کا ماڈل اپنا کر ہے تاکہ کہ فرد کی طبیعت کا
خیال رکھا جائے، جس میں مونٹا پے کے ماہر کلینکس اور رجسٹروڈ ڈائنٹیشن
رکائی شامل ہے۔ ایک چند کلینکس میں سے ایک سے جہاں ڈاکٹر نون
کے لیے مریضوں کو فیزیوتھریپس ہیں اور برطانیہ میں پیشاب ہینڈلشور (جن
پانچ اس کے) مریضوں کی جنت و ملاقات میں شرکت کے لیے ادا دینی کرتا
ہے۔ پیشاب سینٹر فار رائیٹنگ کی ڈورڈری ڈاکٹر کیڈ نے جیڈ نے فی سی کو بتایا

کس بات صرف کیلورز نہ کر لیں وہی نہیں رہی بلکہ ایک نیا جہان ابھر چکا ہے۔ اور وہ فرد کی مکمل فراخ واپس ہو رہی ہے۔ لوگ فیملیوں کی صورت میں چلنا پسند کرتے ہیں، پبلے یہ ویٹ واپس چلنے کا قائل تھا جو اپنی اس اور کیلورز کا حساب رکھتا تھا۔ اب انھوں لوگ مختلف طریقوں سے وزن کم کرنے یا صحت مند بننے کے طریقے اپناتے ہیں۔ یہ سوشل میڈیا، انجینئر کے ذریعے بننے والے نئے ٹیکنالوجیاں سے ہیں۔ وہ اس بات سے متفق نہیں ہیں کہ دو اس کا حل ہے جس کی کوکوں کو تلاش ہے۔ وہ کہتی ہیں کوئی نئی دوا انسان کو یہ سہولت فراہم نہیں کرتی کہ یہ انجینئر، ہند کرنے کے بعد دوبارہ ان کے وزن نہ بڑھیں۔ ان کا ماننا ہے کہ یہ ایک عارضی حل ہے، اور وزن کم کرنے اور اسے برقرار رکھنے کا سب سے بڑا طریقہ یہ ہے کہ انسان زیادہ کھانے کی چیزیں کھائیں اور جوت کھجے۔

زیاده جامع نقطه نظر

ڈالر لہجوں سولہ لاکھ ان کے بینک آف آرڈر ڈرنیکل اور لی چیف مابہر نفسیات
ہیں اور وہ اس بات سے اتفاق کرتی ہیں۔ وہ ہمیں بتی کہ کون کم کرنے والے
تجسس، جسم کی فطری ضروریات کو بالکل غامض کر دیتے ہیں جو کم جسم کو سمجھنے
کے عمل کے خلاف ہے۔ لوگ نفسیاتی وجوہات کی بنا پر بے حاشا کھاتے ہیں، وہ
جدا جت سنبھالنے یا خودکشی کے لیے کھاتے ہیں۔ کھاتے ہیں۔ ان کے بارے میں
صرف کھانے کے بارے میں نہیں ہوتے، خوراک اور غذا انیت اب اور ایک
بڑی، جامع حکمت عملی کا حصہ بن چکی ہیں جسے لوگ اپنی ویل بینک یا صلاح
بھوکے لیے بپارہ ہیں۔ پیٹریفر پائس یو پولی ایک نفس کو بچھن۔ وہ
آن آئن اور ذاتی طور پر کھانے کے ساتھ کم کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ کھت
منہ زندگی صرف وہ کم کرنے کا نام نہیں ہیں جو ختم ہونے کے ساتھ کم کر رہے
ہوں، اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں کہ وہ ایک بہتر کی طرف صرف وہ کم کر رہے
تھیں۔ ان کی پرتو جو کم کر رہے ہیں کہ کیا کسوں کر رہی ہیں، پرانی اور
تعبیریں ہیں۔ کچھ کچھ کچھ ہیں، کوئی نہیں، کبھی کسی کے لیے، دل کی رفتار، جسم
کا کرکری جیسی تمام چیزیں ہیں، اہم ہیں، اگرچہ ڈانٹ انڈریس تبدیل ہوتی

سیون تقریباً بیسٹھ سال سے وزن کم کرنے کے لیے ایکشن کا سہارا کر رہی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ان ایکشنیٹس کے وہ کر دکھایا جو ڈاٹ، یعنی خوراک کی کمی، ان کے لیے بھی نہیں کر سکی۔ 34 سالہ سیون کے ذہن میں ہر وقت یہی سوال دوہرتا تھا کہ اگر کھانا کب ہوگا؟ کیا کھانا ہوگا؟ کیا وہ ان کے لیے کھا دے گا؟ وہ کہتی ہیں کہ آقا شہید بدخواہ ہوئی تھی کہ ناقابل برداشت ہو جاتی تھی۔ میں نے ہر وقت کی ڈائنٹ آزا کر دیکھی ہے۔ آپ ایکشن، بلیئن، اینگ، سلم فاسٹ، بلنگک، ولڈز میل ریٹیلینڈ، شیکس فیس کی بھی ڈائنٹ نام میں نے سب کچھ کر ڈیا لیکن کچھ بھی میرے لیے کارگر ثابت نہیں ہوا۔ کچھ سال قبل جب ان کی وزن 102 کلوگرام ہو گیا تو وہ لاکھوں لوگوں کی طرح ویٹ واپرز کی جانب رجوع ہوئیں۔ انھوں نے ایپ ڈان لوڈ کی اور اس کے پوائنٹس سسٹم پر سختی سے عمل پیرا ہوئے، وہ جو کچھ کھاتیں، وہ دیکھ کر کہیں اور وزن کم کے پوائنٹس کے اندر نہیں۔ ویٹ واپرز کھانے پینے کی اشیا کو پوائنٹس دیتے ہیں۔ اور اس ضمن میں ان کا کہنا ہے کہ یہ ایک انقلابی اقدام ہے جس کے ذریعے صارفین کو بہتر غذاؤں کے بارے میں آگاہ کیا جاتا ہے لیکن سیون کہتی ہیں کہ چند مہینوں بعد انھیں سسٹم کی ایک نئے گام کا سامنا ہے۔ یہ ہے تیار کیا جا رہا ہے جو پوائنٹس سسٹم کی تمام چیزوں کو غور سے دیکھ کر اس کے کم کر دے گی۔ انھیں اس عجیب پوائنٹس سسٹم کی فالو کرنا پڑتا ہے کھانے کو پوائنٹس میں نہیں بلکہ کیلوور، فیٹ اور کاربوہائیڈریٹس میں بیان کیا جاتا ہے۔ مجھے محسوس ہوا جیسے میں قید ہو گئی ہوں، اور چنانچہ یادہ میں نے تحقیق کی اور سمجھا اتنا ہی نہیں تھا کہ یہ سب میرے لیے نہیں۔

مونجاروانجیکشن

ان کے مطابق، وزن کم کرنے کی جدوجہد میں جو چیز ان کے لیے خاصی مشکل ثابت ہوئی وہ وزن کم کرنے کا پیشینہ منجی روٹھا اس اسٹیکشن کا کوٹھنوں نے تقریباً ایک سال قبل لیٹنا شروع کیا تھا۔ وہ بتاتی ہیں کہ اس وقت میں اپنی زندگی کے سب سے زیادہ وزن 121 اسٹون (یعنی 133 کلوگرام) سے کچھ اونچا تھا۔ اور ڈاکٹر نے بتایا کہ میں پری-ڈیابیطک (ڈیابیطس کے دانے پر) ہوں۔ مجھے معلوم تھا کہ کچھ بدلتا ہوگا، میرے دو بچے ہیں جو مجھ پر منحصر ہیں۔ انھیں دس شروع کرنے کا مشورہ دیا گیا، لیکن اس کے لیے انھیں دو سال کے انتظار کا کہہ کر گھمایا انھوں نے کئی طور پر اسے ان لائن خریدنے کا فیصلہ کیا۔ صرف چند روز میں، وہ خوشی کے آئینے کو بھاری تھیں۔ انھوں نے کہا: مجھے نہیں لگتا کہ انھیں کچھ کھانے پر کنٹرول حاصل ہو گیا ہے۔ پہلی بار میں پریشان نہیں تھی کہ انھیں کچھ کھانے کی کھال کی (وزن کم کرنے کا یاد دہانی کی اپیل) میں 1-1 ان پرامون کی نظر کرتے ہیں جو جھوک کر رہتا ہے اور انسان کو زیادہ وزن پر عمل کرنے سے روکتے ہیں۔ احساس دلاتا ہے۔ اس بات کی سب سے زیادہ حیرت انگیز بات 26 کلوگرام کم کر چکی اور آہستہ آہستہ ان کا وزن حریک کم ہو رہا ہے۔ وہ اپنی کہانی کو شکل میں یا پریشیر کر رہی ہیں۔ انھوں نے کہا: مجھے فوراً عمل نہیں چاہیے۔ میں وزن کم کرنے کے لیے کچھ کنٹرول کو استعمال کر رہی ہوں تاکہ مجھے وہ کنٹرول مل سکے جو مجھے میرے لیے نہیں تھا۔

دس لاکھ اراکین کا نقصان

بہت سے بولوں کے لیے وزن کم کرنے کے لیے یٹین ٹیڑجناں فراہم کر رہے ہیں، لیکن کچھ ماہرین کو اس کے بڑھتے ہوئے رحمان اور طبل المبدی جیسا نہیں سمجھا جاتا ہے۔ ایک وقت تھا جب ویٹ وائرڈ کو محفوظ طور پر وزن کم کرنے کے مترادف سمجھا جاتا تھا۔ دنیا بھر میں اس کے تقریباً 145 ملین کھاد صائریں تھیں اور تقریباً ہر شہر اس کے ورکشاپس موجود تھے۔ لیکن 50 سال سے اندر سے تک اندازاً انڈسٹری پر اصرار کرنے کے باوجود ویٹ وائرڈ کے استعمال کو روکنا مشکل رہا ہے کیونکہ وہ شوش میڈیا اور وزن کم کرنے والے اینکٹیوٹکسٹروٹ کے درمیان رابطہ قائم کرنے کی وجہ سے خاصا پرانا اور صحتیابی میں جھجھک پیدا کرتا ہے، مسلح گروہوں کے درمیان اور ہفتے وقفے سے جھڑپیں ہوئیں۔ شام کے مطابق یہ جھڑپیں شوش میڈیا پر نرفٹ انگیزہ تقاریر اور اشتعال انگیز کریموں سے وزارت کے مطابق ان جھڑپوں میں کئی افراد ہلاک اور زخمی ہوئے جن کے ہلکا بھگی شامل ہیں۔ اس دوران اسرائیل نے صحافیوں میں ان افراد پر نرفٹائی کے متعلق اسرائیل کا دعویٰ ہے کہ وہ دروز برادری پر حملے کی تیاری کر رہے تھے۔ باہر شام میں دروز برادری کے تحفظ کے عز کا عائد کیا ہے کسی کی جاسا اسرائیلی دروز برادری ترقی تعلقات کو توڑ دیا جا رہا ہے۔ مارچ 2025 کے وسط میں شام کی دروز شخصیات نے مقبوضہ گولان کا دورہ کیا جہاں انھوں نے دروز برادری کے متعلق موقف کی طرف سے ملاقات کی۔ یہ اپنی نئی کاپل مذہبی دورہ تھا۔ دسمبر 4 حکومت کے خاتمے کے بعد اسرائیل کے اقتدار کے خاتمے کے خاتمے کے لیے سوالات کیوں نہ تھے۔ شام کے دروز افراد کو باوجود کرنے کے اسرائیلی دعوں اور خاتونوں میں متحدہ رہا۔ دراندازی نے اس برادری کی صورتحال کو بدلا دیا ہے تو ہم شام کی متحدہ ہائے میں کیا جانتے ہیں اور انہیں نئی حکومت سے کیا خدشات ہیں؟

عین جالوت کی جنگ سے عظیم انقلاب تک

دروزر برادری خود کو موصوفہ اہل بانی ہے، یعنی وہ لوگ جو ایک خدا پرست زمین رکھتے ہیں۔ اس میں جو معروف کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ دروز نام کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ شخصیت الدوزی (محمد بن اسماعیل الدوزی) سے منسوب ہے جنھوں نے لبنان اور شام میں اپنے عقائد کی تبلیغ کی۔ دروز کی اکثریت بنیادی طور پر لبنان، شام، اسرائیل اور اردن میں آباد ہیں جب کہ بہت بڑا ملک میں بھی ان کی کچھ تعداد موجود ہے۔ شام میں دروز کی موجودگی صدیوں پرانی ہے اور وہ تاریخ کے مختلف ادوار میں مشرق وسطیٰ (بلاد شام) کی سیاست اور جنگوں میں اہم کردار ادا کرتے آئے ہیں۔ انھوں نے 1187ء میں صلیبوں کے خلاف مشہور جنگ حطین میں بھی حصہ لیا اور بعد ازاں اپنی اورنگی کھلون کا حاصل کر کے ان کے بعد سے منسلک ہے۔ اس کے علاوہ انھوں نے 1260ء میں جبکہ جن حالات میں تنگلوں کے خلاف عیسائی سلطنت کا ساتھ دیا۔ 19 ویں صدی میں جب مصر کے محمد علی پاشا نے شام پر حملہ کیا تو دروز نے عثمانی سلطنت کا ساتھ دیا۔ انھوں نے دمشق کے جنوب میں واقع علاقے قبل العرب میں شدید مزاحمت کی اور مصری فوج کو بھاری نقصان پہنچایا۔ اس وقت دروز کی قیادت شیخ عیسیٰ الہمدان کے ہاتھ میں تھی۔ تاہم بعد میں عثمانیوں اور دروز کے تعلقات خراب ہو گئے۔ جب عثمانی حکومت نے دروز علاقوں پر مکمل کنٹرول حاصل کرنے کی کوشش کی تو دروز نے بغاوت کر دی۔ 1911ء میں عثمانیوں نے کئی دروز رہنماؤں کو پھانسی دے دی جن میں دوان الرشید اور شیخ عامر شامل تھے۔ اس کے بعد شامی دروز نے شرف حسین سے واداری کا اعلان کیا اور جنوں اس افراد عرب فوج میں شامل ہو گئے۔ سلطان پاشا الرشید اس تحریک کے نمایاں رہنما تھے جنھوں نے پہلے بہاؤں میں اور پھر دمشق میں مسلم عرب بغاوت کا پرچم بلند کیا۔ 1925ء میں دروز برادری نے شام پر فرانسیسی قبضے کے خلاف اپنی بھرپور مزاحمت کی۔ انھوں نے دروز برادری کے قیام کے پیشکش کو مسترد کرتے ہوئے شام کی آزادی کی تحریک کا بھی حصے بننے میں شامی بغاوت کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس تحریک کی قیادت بھی سلطان پاشا الرشید نے آج شام میں دروز برادری کی تعداد تقریباً سیاست لاکھ کے قریب ہے۔ مختلف علاقوں میں آباد ہیں جن میں اسویرہ، وادی ولان، و دمشق کے نواری علاقے اور حلب شامل ہیں۔

شام میں دروازہ برادری کی اہم اور سرگرم شخصیات کون ہیں؟

شام کی دروازہ (موسمون) برادری میں کسی روحانی اور سائنسی شخصیات ہیں جنہیں وقت بقیے پرانے پر حمایت، اعتماد اور احترام حاصل ہے۔ ان میں چند افراد روحانی رہنما ہیں جبکہ کچھ نے خالی خانہ جنگی کے دوران سرگرمیوں کی قیادت سنبھالی ہے۔ سب سے نمایاں روحانی شخصیات کو شیوخ (اعلیٰ) کہا جاتا ہے، جن میں میں بزرگ شیخ محمد ابجر، شیخ محمد اویادی اور شیخ یوسف فرحان شامل ہیں۔ انہیں دروازہ مختصر کے روحانی اور فکری رہنما تصور کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ افراد ہیں جن کی سرگرمیوں کی قیادت رفرے میں سب سے معروف نام شیخ شریف ایلہوس کی ہے جو قوت اکرام (عزت فرس) کے کمانڈر ہیں۔ رفرے شام کی خانہ جنگی کے دوران

[illegible]

19 جولائی 2022 کانویٹیشن برقرار رہنے کا امکان

📞 9545332211 عبد الماجد
📞 8999942523 عبدالرحمن

 BIS 916
Hallmark

زیست

جیولرس

ہمارے یہاں مال مارک اور (916) کے زیورات ماہر کار نگہ کی نگرانی میں تیار ہوتے ہیں اور
سونے کے عربی و ترکی ڈیزائن کے عمدہ اور خوبصورت زیورات تیار اور آرڈر پر بھیجے جاتے ہیں۔

پہناؤ اور سلیس کے سامنے ہر کی گمر، نامد بیڑ۔



