

ساتھ میسر ہو گا

حضرت ابن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک اعرابی نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا اگر میں آپ کی طرح تمام چیزوں پر ایمان لاوں اور آپ کی طرح اعمال بجالاؤں تو کیا مجھے جنت میں آپ کا ساتھ میسر ہو گا۔ آپ نے فرمایا۔ ہاں۔

(مجمع الزوائد ہیثمی جلد 10 ص: 420)

ٹیلی فون نمبر: 213029

C.P.L 29

الفضل

ایڈیٹر: عبدالسمیع خان

Web: <http://www.alfazal.com>

Email: editor@alfazal.com

جمعہ 10 دسمبر 2004ء، 27 شوال 1425 ہجری 10 فتح 1383ھ جلد 54-89 نمبر 278

نتیجہ امتحان سہ ماہی سوم 2004ء

قیادت تعلیم مجلس انصار اللہ پاکستان

امتحان سہ ماہی سوم 2004ء میں 400 مجلس کے 7271 انصار نے شمولیت کی۔

نمایاں پوزیشن درج ذیل انصار نے حاصل کیں۔
اول۔ مکرم عبد المنان محمود شاہ کوئی صاحب نارتھ کراچی
دوم (1) مکرم مبارک احمد خان کاظمی صاحب
دارالنصر شرقی ربوہ

(2) مکرم مک محمد احمد اعوان صاحب ذیرہ اسائیل خاں
سوم (1) مکرم عبدالسلام ارشد صاحب اسلام آباد
(2) مکرم منصور احمد لکھنؤی صاحب گلشن اقبال شرقی کراچی
علاوه از 120 انصار نے یہ امتحان

خصوصی گریداً میں پاس کیا۔
اللہ تعالیٰ ان کو یہ اعزاز مبارک کرے اور مزید علمی
ترفیات کا پیش نہیں بنائے۔ آمین
(قائد تعلیم مجلس انصار اللہ پاکستان)

امریکہ سے ماہر ڈاکٹر کی آمد

امحمدیہ میڈیکل الجیوی ایشن آف
U.S.A کے تعاون سے فضل عمر ہسپتال میں امریکہ
سے بطور وقف عارضی پر آنے والے ڈاکٹروں کی
خدمات سے استفادہ کیا جا رہا ہے اس کے تحت ماہ
دسمبر 2004ء میں مکرم ڈاکٹر محمد اشرف میلو صاحب
(Oncologist) کینسر اور خون کی دمگ پیاریوں
کے ماہ مورخ 22-23 دسمبر 2004ء کو ہسپتال میں
مریضوں کا معائنہ کریں گے۔ جو احباب اس سہولت سے
استفادہ کرنا چاہتے ہیں وہ ہسپتال کے اوقات کار میں
ترشیف لائیں۔ مزید معلومات کیلئے استقبالیہ
ہسپتال سے رجوع فرمائیں۔
(ایڈیٹر پیش فضل عمر ہسپتال ربوہ)

پی ایچ ڈی کرنے والے طلبہ

وہ تمام احمدی طلباء و طالبات جو پاکستان کے
کسی بھی ادارہ سے پی ایچ ڈی پروگرام میں
Enrol ہیں وہ مندرجہ ذیل معلومات نظارت تعلیم کو
ارسال کریں۔

ارشادات عالیہ حضرت بانی سلسلہ احمدیہ

یہ مت خیال کرو کہ ہم نے ظاہری طور پر بیعت کر لی ہے۔ ظاہر کچھ چیز نہیں۔ خدا تمہارے
دلوں کو دیکھتا ہے اور اسی کے موافق تم سے معاملہ کرے گا۔ دیکھو میں یہ کہہ رفرض..... سے سبکدوش ہوتا ہوں
کہ گناہ ایک زہر ہے اس کو مت کھاؤ۔ خدا کی نافرمانی ایک گندی موت ہے اس سے بچو۔ دعا کرو تا تمہیں طاقت
ملے۔ جو شخص دعا کے وقت خدا کو ہر ایک بات پر قادر نہیں سمجھتا۔ بجز وعدہ کی مستثنیات کے وہ میری جماعت میں
سے نہیں۔ جو شخص جھوٹ اور فریب کو نہیں چھوڑتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص دنیا کے لائق میں
پھنسا ہوا ہے اور آخرت کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص درحقیقت
دین کو دنیا پر مقدم نہیں رکھتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔

جو شخص پورے طور پر ہر ایک بدی سے اور ہر ایک بدنی سے یعنی شراب سے اور قمار بازی سے۔ بد نظری
سے اور خیانت سے۔ رشتہ سے اور ہر ایک ناجائز تصرف سے توبہ نہیں کرتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔
جو شخص پنجگانہ نماز کا التزام نہیں کرتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص دعا میں لگانہیں رہتا اور انصار
سے خدا کو یاد نہیں کرتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص بذریق کو نہیں چھوڑتا جو اس پر بد اثر ڈالتا ہے وہ
میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص اپنے ماں باپ کی عزت نہیں کرتا اور امور معروفہ میں جو خلاف قرآن
نہیں ہیں ان کی بات کو نہیں مانتا اور ان کی تعهد خدمت سے لا پرواہ ہے وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص
اپنی اہلیہ اور اس کے اقارب سے نرمی اور احسان کے ساتھ معاشرت نہیں کرتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔
جو شخص اپنے ہمسایہ کو ادنیٰ ادنیٰ خیر سے بھی محروم رکھتا ہے وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص نہیں
چاہتا کہ اپنے قصور و ارکانہ بخشی اور کینہ پرور آدمی ہے وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ ہر ایک مرد جو یوں
سے یا بیوی خاوند سے خیانت سے پیش آتی ہے وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص اس عہد کو جو اس نے
بیعت کے وقت کیا تھا کسی پہلو سے تو ڈلتا ہے وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔ جو شخص مجھے فی الواقع مسح موعود
و مہدی معہود نہیں سمجھتا وہ میری جماعت میں سے نہیں ہے۔

(کشتی نوح۔ روحانی خزانہ جلد 19 ص 18)

اطلاعات و اعلانات

تقریب آمین

﴿کرم مظہر احمد صاحب صدر جماعت چک P/10 خانپور ضلع ریشم یارخان لکھتے ہیں کہ ان کے بڑے بھائی مکرم نذر احمد صاحب سیکرٹری مال چک نمبر P/10 خانپور ضلع ریشم یارخان کے بیٹے ملک اسماء احمد (بھر ساز ہے چھ سال) کی آمین کی تقریب مورخہ 5 نومبر 2004ء بعد نماز عشاء بیت الذکر چک نمبر P/10 میں منعقد ہوئی۔ مکرم نعیم الرشید ڈوگر صاحب مرتبہ سلسلہ واپسی ضلع ریشم یارخان نے دعا کروائی۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کو مزید فائز آن کریم کی دولت سے منور فرمائے۔ آمین

اعلان دار القضاۓ

(مکرم طیب حسین صاحب بابت ترکہ مکرم احمد حسین صاحب) مکرم طیب حسین صاحب ابن مکرم احمد حسین صاحب (کاتب افضل) حال مقیم K.U.N نے درخواست دی ہے کہ میرے والد بقیائے الہی وفات پاچے ہیں۔ قطعہ نمبر 11/42 قیصری ایریا برقبہ 10 مرلہ ان کے نام بطور مقاطعہ گیر منتقل کردہ ہے۔ یہ قطعہ میرے نام منتقل کر دیا جائے۔ دیگر وغایہ کو اس پر کوئی اعتراض نہیں ہے۔ جملہ وغایہ کی تفصیل یہ ہے۔

1- محترمہ سعیدہ بیگم صاحبہ (بیوہ)

2- محترمہ ماء۔ کے رفت صاحبہ (بیٹی)

3- مکرم جمیل احمد طارق صاحب (بیٹا)

4- مکرم شکیل احمد صاحب (بیٹا)

5- محترمہ ماما الشافی صاحبہ (بیٹی)

6- مکرم نصیر احمد صاحب (بیٹا) وفات یافتہ ان کے وغایہ میں محترمہ معفت نصیر صاحبہ (بیوہ)

کے علاوہ دو بیٹی بھی ہیں۔

7- محترمہ متین طیب صاحبہ (بیٹی)

8- محترمہ طیبہ محمود صاحبہ (بیٹی)

9- محترمہ ماء۔ باسط بھٹی صاحبہ (بیٹی)

10- مکرم طیب حسین صاحب (بیٹا)

11- محترمہ ماما الرحمن صاحبہ (بیٹی)

بذریعہ اخبار اعلان کیا جاتا ہے کہ اگر کسی وارث یا

غیر وارث کو اس انتقال پر کوئی اعتراض ہو تو وہ 30 یوم

کے اندر اندر دار القضاۓ میں اطلاع دیں۔

(ناظم دار القضاۓ عربی)

ولادت

﴿کرم منصور احمد گھسن صاحب مرتبہ سلسلہ کوئی لکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے خاکسار کو 31 اکتوبر 2004ء کو دوسرا بیٹی سے نوازا ہے حضور انور ایہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے ازراہ شفقت پنگی کا نام نائلہ عطا فرمایا ہے خاکسار کی دو نوں پچھاں احمد اللہ وقف نوکی بارکت تحریک میں شامل ہیں۔ نومولودہ مکرم جادیہ اقبال چیمہ صاحب سیکرٹری مجلس کارپوراڈ از قادیان کی نواسی اور مکرم غلام احمد گھسن صاحب ناصراً بادر بوجہ کی پوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ دو نوں پچھوں کو خادمہ دین بنائے۔ آمین

ولادت

﴿کرم شریف احمد ہڑھوی صاحب انسپکٹر مال وقف جدید لکھتے ہیں۔ میرے بیٹے مکرم راشد احمد ہڑھوی صاحب انسپکٹر مال وقف جدید و مکرمہ شاہدہ راشد صاحبہ نصیر آباد حلقہ سلطان ربوہ کو اللہ تعالیٰ نے مورخہ 13 نومبر 2004ء کو اپنے فضل سے بیٹی بیٹی سے نوازا ہے۔ پنگی وقف نوکی بارکت تحریک میں شامل ہے۔ حضور انور ایہ اللہ تعالیٰ نے "حمامہ" نام عطا فرمایا ہے۔ نومولودہ مکرم چوہدری محمد اسلام صاحب سر، دوڑ ضلع نواب شاہ کی نواسی اور حضرت میاں پیر محمد صاحب پیر کوئی رفیق حضرت مسیح موعود کے خاندان میں سے ہے۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے۔ اللہ تعالیٰ پنگی کو خادمہ دین بنائے صحت والی بی بی عمر ذریعہ بنائے۔ آمین

سماں خارجہ

﴿کرم محمد موسیٰ صاحب دارالعلوم غربی حلقہ شاء ربوہ لکھتے ہیں۔ میرے والدہ مکرمہ غلام فاطمہ صاحبہ زوجہ کرم چوہدری محمد صدیق صاحب دارالعلوم غربی حلقہ شاء ربوہ مورخہ 26 نومبر 2004ء کو صبح کے وقت کافی عرصہ علیل رہنے کے بعد یعنی 76 سال وفات پاکین مرحومہ صوم و صلوٰۃ کی پابند تھیں اور ہر وقت ذکر الہی میں مشغول رہتیں۔ اسی روز بعد نماز جمعہ محترم صاحبزادہ مرتaza خوشیدہ احمد صاحب ناظر اعلیٰ و امیر مقامی نے بیت قصیٰ میں ان کا بنازہ پڑھایا اور تذکرہ عالم قبرستان میں ہوئی قبر تیار ہونے پر محترم چوہدری اللہ بخش صادق صاحب صدر عمومی لوکل انجمن احمدیہ ربوہ نے دعا کروائی احباب سے ان کی بلندی درجات اور لواحقین کو صبر جمیل کے عطا ہونے کیلئے دعا کی عاجزانہ درخواست ہے۔

غزل

کیا بتاؤں ایک دیدہ ورنے کیا مجھ کو دیا زندہ رہنے کا تو انہا حوصلہ مجھ کو دیا مجھ سے جب مسکین پر ان کی ہوئی نظر کرم تب کہیں گمانیوں نے راستہ مجھ کو دیا

خود مرے زندگی میں آئے اور اپنے ہاتھ سے ایک پروانہ رہائی کا لکھا۔ مجھ کو دیا ہو رہی تھی حملہ آور مجھ پر ظلمت کی سپاہ روشنی کی اک زرہ پہنے دیا۔ مجھ کو دیا بے کسی کی لاج رکھ لی میرے ساقی نے مری جام خالی جب لبالب بھر گیا۔ مجھ کو دیا جو پس تحریر پڑھ لیتا ہے نقطوں کے نقوش میرے مالک! تو نے کیسا آشنا مجھ کو دیا یہ کسی تسبیح کی صورت مجھے قدسی لگے کیسا پاکیزہ خدا نے سلسلہ مجھ کو دیا

عبدالکریم قدسی

اے لوگو تم سب کا ایک خدا ہے اور ایک باپ ہے کسی عربی کو عجمی پر اور عجمی کو عربی پر فضیلت حاصل نہیں

انسانی حقوق کا عالمی منشور - میدان عرفات میں خطبہ حجۃ الوداع

تمہاری جان، مال اور عزت کی حرمت تم پر واجب کر دی گئی ہے

مکرم سید محمود ناصر صاحب

پس مجھے رسوانہ کرنا۔ سنو تم نے مجھے دیکھا ہے اور میری بات سنی ہے اور میرے بارہ میں تم سے پوچھا جائے گا۔ پس جو مجھ پر جھوٹ باندھے وہ آگ میں اپنی جگہ بنالے۔ سنو میں (بہت سے) مردوں اور عورتوں کو تم ان کو عذر کرو۔ خواباً ہوں میں علیحدگی اختیار کرو یا ایسی ہلکی سزا دو جس کا نشان نہ پڑے اگر وہ رک جائیں اور تمہاری بات مان لیں تو تم پر معروف کے مطابق ان کے طعام ولباس کی ذمہ داری ہے عورتوں تھماڑے پاس (قدیمی کی طرح) بے اختیار ہیں تم نے تھماڑے پاس کی طرف سے ایک امانت کے طور پر لیا ہے اور ان سے تھماڑے (ازدواجی) تعلقات خدا کے ارشاد کے ماتحت ہیں اس لئے عورتوں کے معاملہ میں خدا سے ڈراؤر کو یہ نصیحت کرو۔

وقت کا دائرہ

حضور صلی اللہ علیہ وسلم فدا نقشی کی بعثت اور اب جیہے الوداع کے موقع پر مقصود بعثت کی تکمیل کے دریجہ انسانی تاریخ کا ایک عظیم دو مکمل ہوا فرمایا کہ وقت کا دائرہ جس طرح کائنات کی تخلیق کے دن سے شروع کا دائرہ جس طرح کائنات کی تخلیق کے دن سے شروع کا تھا آن وہ دائرہ تکمیل کو پہنچا اور پھر اس آیت کی تلاوت فرمائی تھیں مہینوں کی گنتی اللہ کے زدیک بارہ مہینے ہی ہوتی ہے۔ یہ اللہ کا قانون ہے اس دن سے کہ آسمانوں اور زمین کو اس نے پیدا کیا ہے ان میں چار عزت کے مینے کھلاتے ہیں۔ یہ ایسی اور مطبود دین ہے پس چاہئے کہ ان مہینوں میں اپنی جان پر ظلم مت کرو۔

حقوق انسانی کا منشور

انسانیت کے بنیادی حقوق کو نہایت موثر رکن میں دل و دماغ میں راجح کر دینے کیلئے اس عظیم مجھ کو مخاطب کر کے دریافت فرمایا جاتے ہو آج کیا دن ہے۔ صحابہؓ کہتے ہیں ہم نے کہا اللہ اور اس کا رسول بہتر جانتے ہیں۔ آپؐ کچھ خاموش ہوئے اور ہم میں سے بعض سمجھے کہ آپؐ شاید اس کا کوئی اور نام تجویز فرمائیں گے فرمایا کیا آج قربانیوں کا دن نہیں۔ صحابہؓ کہتے ہیں ہم نے کہا کیوں نہیں۔ اسی طرح حضور نے مہینے کے بارہ میں دریافت کیا اور فرمایا یہ ذوالحجہ کا حرمت والا مہینہ نہیں؟ پھر اس ملاقات کے بارہ میں دریافت فرماتے ہوئے کہا کیا یہ حرمت والا علاقہ نہیں اور پھر اس دن اور اس علاقہ اور اس مہینے کی صدیوں سے راجح حرمت سے تمثیل دیتے ہوئے بہت موثر انداز میں فرمایا۔

تمہاری جان اور تمہارے مال اور تمہاری عزت کی حرمت تم پر واجب کر دی گئی ہے۔ جس طرح آج کا

معاف کرتے ہوئے فرمایا۔) اور پہلا خون جس کا بدله معاف کیا جاتا ہے وہ ابن ربيعہ بن حارث بن عبدالمطلب کا خون ہے۔

جاہلیت کے سود موقوف

کئے جاتے ہیں

سود انسان کے معاشر حقوق کو تلف کرنے اور سرمایہ داری کی تکمیل کا سب سے بڑا ذریعہ ہے فرمایا۔) جاہلیت کے تمام سود موقوف کے جاتے ہیں تمہیں صرف رأس المال ملے گا نہ تم ظلم کرو گے نہ تم پر ظلم ہو گا (اس میں بھی ابتداء اپنے گھر سے فرمائی اور فرمایا) اور پہلا سود جس سے ہم ابتداء کرتے ہیں میرے پچا عباس بن عبدالمطلب کا سود ہے (اور اس کے متعلق فرمایا) وہ تو سارے کاسارا قرض ہی کلیٰ پر موقوف ہے۔ (دوسروں کے حقوق کی طرف توجہ لاتے ہوئے فرمایا) دیکھو خبردار کسی پر ظلم نہ کرو کسی پر ظلم نہ کرو۔ کسی پر ظلم نہ کرو۔

آنحضرت ﷺ نے 10 حصے حجۃ الوداع کے موقع پر اپنے تاریخی خطاب میں اپنی شریعت اور تعلیمات کا جامع خلاصہ بیان فرمایا۔ آپؐ نے انسانی حقوق کا وہ دائی چارڑا انسان کو عطا فرمایا جو ہر دور کے لئے مشعل را ہے۔ آپؐ کے خطاب کا ردودِ تجملہ پیش خدمت ہے۔

ہر تعریف اللہ کے لئے ہے ہم اسی کی حد کرتے ہیں اسی سے مدد چاہتے ہیں اسی سے مغفرت کے طالب ہیں اور اسی کے حضور قوبہ کرتے ہیں اور ہم اللہ سے اپنے نفس کی کمزوریوں اور اعمال کی برائیوں کے خلاف پناہ مانگتے ہیں۔ جس کو اللہ ہدایت دے اس کو کوئی گمراہ نہیں کر سکتا۔ اور جس کو وہ گمراہ بھرا رائے اس کو ہدایت دینے والا کوئی نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی قابل عبادت نہیں وہ ایک ہے اور کوئی اس کا شریک نہیں اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد اس کے بنده اور اس کے رسول ہیں اللہ کے بنو میں تمہیں اللہ کا تقویٰ اختیار کرنے کی صیحت کرتا ہوں اور اس کی اطاعت کی ترغیب دیتا ہوں اور میں شروع کرتا ہوں اس چیز کے ساتھ جو بہترین ہے اے لوگو میری سنو میں نہیں جانتا کہ اس سال کے بعد میں کبھی تم سے اس جگہ پھر ملوں گا میری سنو تھیں زندگی ملے گی اے لوگو میری بات سنو اور سچھوتم ضرور اپنے رب سے ملوگے اور پھر وہ تم سے تمہارے اعمال کے بارہ میں جواب طلبی کرے گا۔

توحید باری تعالیٰ اور وحدت

انسانیت کا عظیم پیغام

اے سب انسانوں لو کہ تم سب کا غذا ایک خدا ہے اور تم سب کا باب ایک ہے۔ کسی عربی کو عجمی پر فضیلت نہیں اور نہیں عجمی کو عربی پر فضیلت ہے۔ اور نہیں سرخ کو سیاہ پر کوئی فضیلت ہے اور نہیں سیاہ کو سرخ پر کوئی فضیلت حاصل ہے۔

کن لو کہ انسانی جان کی یہ حرمتی اور مال کی یہ حرمتی یا انسان کو دوسرے پر ترجیحی سلوک جو جاہلیت میں قائم تھا میں آج قیامت کے دن تک کیلئے اپنے پاؤں کے نیچے مسلتا ہوں۔ (اور یہ صرف نظریہ کی حد تک نہیں خود اپنے خاندان کے بھائی کے خون کا بدلہ

دائیٰ ہدایت کے لئے نصیحت

امت مسلمہ کی دائیٰ ہدایت کے لئے یہ نصیحت فرمائی۔ میں تم میں دو چیزیں ایسی چھوڑ کر جارہا ہوں کہ اگر تم ان کو مضبوطی سے پکڑ رہو گے تو بھی بھی گراہ نہیں ہو گے ایک اللہ کی کتاب اور دوسرے اس کے بنی (صلی اللہ علیہ وسلم) کی سنت۔

اندر وہی نظام کو تأمیر کرنے کے لئے یہ ہدایت فرمائی

اے لوگو سنو اور اطاعت کرو اگرچہ تم پر ج بشہ کا

ایک غلام امیر بنا یا جائے جس کا ناک دبا ہوا ہو وہ تم

میں خدا کی کتاب کو قائم کرے۔ سنو شیطان اس

بات سے تو مایوس ہو گیا ہے کہ نماز ادا کرنے والے

اس کی عبادت کریں وہ مایوس ہو گیا ہے کہ تمہارے اس

خطے ارض میں اس کی عبادت ہو لیکن وہ تمہارے درمیان ایک دوسرے کے خلاف اکسانے پر تلا ہوا

ہے۔ اور اس پر راضی ہے کہ عبادت کے علاوہ دوسرے

کاموں میں جن کو تم معمولی خیال کرتے ہو اس کی اطاعت کی جائے۔ پس تم اپنے دین کے معاملہ

میں اس سے ہوشیار رہو سنو میں تم سے پہلے حوض کو شر پڑ جانے والا ہوں اور (ہاں) تمہیں دیکھو نگا۔

اور میں دوسری امتوں کے مقابلہ پر تم پر فخر کرو نگا۔

ہوگی۔ یہ رضی و قانون تائیے حقیقی انتخابات کے ذریعے ظاہر کی جائے گی جو عام اور مساوی رائے دہنگی کی بنیاد پر ہوں گے اور جو خیہہ و دوست یا اس کے مثال کی دوسرے آزادانہ طریقہ رائے دہنگی کے مطابق عمل میں آئیں گے۔

دفعہ 22:

معاشرے کے رکن کی حیثیت سے ہر شخص کو معاشرتی تحفظ کا حق حاصل ہے اور یہ حق بھی وہ ملک کے نظام اور وسائل کے مطابق تو قوی کوشش اور یہن الاقوامی تعاون سے ایسے اقصادی، معاشرتی اور شفافی حقوق کو عملاً حاصل کرے جو اس کی عزت اور شخصیت کی آزادانہ شودنما کے لئے لازم ہیں۔

دفعہ 23:

(1) ہر شخص کو کام کا حق، روزگار کے آزادانہ انتخاب، کام کا حق کی مناسب و معقول شرائط اور بے روزگاری کے خلاف تحفظ کا حق ہے۔
 (2) ہر شخص کو کسی تفریق کے بغیر مساوی کام کے لئے مساوی معاویت کا حق ہے۔
 (3) ہر شخص جو کام کرتا ہے وہ ایسے مناسب معقول مشاہرے کا حق رکھتا ہے جو خود اس کے اور اس کے اہل و عیال کے لئے باعزت زندگی کا ضامن ہوا اور جس میں اگر ضروری ہو تو معاشرتی تحفظ کے ذریعوں سے اضافہ کیا جاسکے۔
 (4) ہر شخص کو اپنے مفاد کے بچاؤ کے لئے تجارتی انجینئن، (ٹریڈ یونین) قائم کرنے اور اس میں شریک ہونے کا حق حاصل ہے۔

دفعہ 24:

ہر شخص کو آرام اور فرستہ کا حق ہے جس میں کام کے گھنٹوں کی حد بندی اور تنخواہ کے ساتھ مقررہ و قانون پر قطیلات شامل ہیں۔

دفعہ 25:

(1) ہر شخص کو اپنی اور اپنے اہل و عیال کی صحت اور فلاں و بہبود کے لئے مناسب معیار زندگی کا حق ہے جس میں خوارک، پوشک، مکان اور علاج کی سہولتیں اور دوسری ضروری معاشرتی مراعات اور بیروزگاری، بیماری، مخذولی، بیوگی، بڑھاپا اور ان حالات میں روزگار سے محروم جو اس کے تقدیرت سے باہر ہوں کے خلاف تحفظ کا حق شامل ہے۔
 (2) زچ اور بچہ خاص توجہ اور مدد کے حق دار ہیں تمام پچھے خواہ وہ شادی کے بغیر پیدا ہوئے ہوں یا شادی کے بعد معاشرتی تحفظ سے یکساں طور پر مستفید ہوں گے۔

دفعہ 26:

(1) ہر شخص کو تعلیم کا حق ہے۔ تعلیم کم سے کم ابتدائی اور بنیادی درجہوں میں مفت ہوگی۔ ابتدائی تعلیم لا زی ہوگی۔ فنی اور پیشہ وار انسان تعلیم حاصل کرنے کا عام انتظام کیا جائے گا اور بیانیت کی بناء پر اعلیٰ تعلیم حاصل

کے مقاصد اور اصولوں کے خلاف ہیں۔

دفعہ 15:

(1) ہر شخص کو قومیت کا حق ہے۔
 (2) کوئی شخص مرض من مانے طور پر قومیت سے محروم نہیں کیا جائے گا اور نہ یہ اس کو اپنی قومیت تبدیل کرنے کا حق دینے سے انکار کیا جائے گا۔

دفعہ 16:

(1) بالغ مردوں اور عورتوں کو بغیر ایسی پابندی کے جو نسل، قومیت یا مذہب کی بنابرائی جائے شادی یاہ کرنے اور گھر بسانے کا حق ہے۔ مردوں اور عورتوں کو نکاح، ازدواجی زندگی اور نکاح کو فتح کرنے کے معاملے میں برابر کے حقوق حاصل ہیں۔
 (2) نکاح فریقین کی پوری آزادی اور رضامندی سے ہوگا۔

دفعہ 17:

(1) ہر انسان کو تہبا یا رسول سے مل کر جائیداد رکھنے کا حق ہے۔
 (2) کوئی شخص کو زبردستی اس کی جائیداد سے محروم نہیں کیا جائے گا۔

دفعہ 18:

ہر انسان کو آزادی فکر، آزادی ضمیر اور آزادی مذہب کا پورا حق ہے۔ اس حق میں مذہب اور عقیدے کو تبدیل کرنے اور اجتماعی یا انفرادی طور پر خاموش یا کھلے بندوں اپنے عقیدے کی تبلیغ، اس پر عمل اور اس کی عبادات اور رسومات پوری کرنے کی آزادی بھی شامل ہے۔

دفعہ 19:

ہر شخص کو اپنی رائے رکھنے اور اظہار رائے کی آزادی کا حق حاصل ہے۔ اس حق میں یا مر بھی شامل ہے کہ وہ آزادی کے ساتھ اور بلا کسی قسم کی مداخلت کے اپنی رائے پر قائم رہے اور جس ذریعے سے چاہے اور ملکی سرحدوں کے حائل ہوئے بغیر معلومات اور خیالات کا حصول اور ان کی تزییں کرے۔

دفعہ 20:

(1) ہر شخص کو پر امن طریقے سے ملنے جلنے اور انجینئن قائم کرنے کی آزادی کا حق ہے۔
 (2) کسی شخص کو کسی انجین میں شامل ہونے پر مجبور نہیں کیا جائے گا۔

دفعہ 21:

(1) ہر شخص کو اپنے ملک کی حکومت میں براہ راست یا آزادانہ طور پر منتخب کئے ہوئے نمائندوں کے ذریعے حصہ لینے کا حق ہے۔
 (2) ہر شخص کا اپنے ملک میں سرکاری ملازمت حاصل کرنے کا براہ راست حق ہے۔
 (3) عوام کی رضی حکومت کے اقتدار کی بنیاد

انسانی حقوق اور اقوام متحدہ

10 دسمبر 1948ء کو اقوام متحدہ نے انسانی حقوق کا مندرجہ ذیل عالمی منشور منظور کیا۔

دفعہ 1:

تمام انسان آزاد اور حقوق و عزت کے اعتبار سے برابر پیدا ہوئے ہیں۔ انہیں ضمیر اور عقل و دیعت ہوئی ہے۔ انہیں ایک دوسرے کے ساتھ بھائی چارے کا سلوک کرنا چاہئے۔

دفعہ 2:

ہر شخص ان تمام آزادیوں اور حقوق کا مستحق ہے جو اس اعلان میں بیان کئے گئے ہیں اور اس حق پر نسل، رنگ جنس، زبان، مذہب اور سیاسی تفریق کا یا کسی قسم کے عقیدے، قومیت، معاشرے، دولت یا خاندانی حیثیت وغیرہ کا کوئی اثر نہیں پڑے گا۔
 اس کے علاوہ کسی بھی شخص کے ساتھ اس کے علاطہ یا ملک کی سیاسی، عملی یا ملین الاقوامی حیثیت کی بناء پر امتیازی سلوک نہیں کیا جائے گا۔ خواہ وہ ملک یا علاقہ آزاد ہو یا تو لیتی ہو یا غیر مختار ہو یا قدر اعلیٰ کے لحاظ سے کسی اور بندش کا پابند ہو۔

دفعہ 3:

ہر شخص کو اپنی آزادی، زندگی اور تحفظ کا حق ہے۔
 کوئی شخص کی خوبی یا لونڈی بنا کر نہ رکھا جائے گا۔ غلام اور بردہ فروشی، چاہے اس کی کوئی بھی شکل ہو ممنوع ہوگی۔
 کسی شخص کو جسمانی اذیت یا ظالمانہ انسانیت سوز یا ذلت آمیز سزا نہیں دی جائے گی۔

دفعہ 4:

کوئی شخص، غلام یا لونڈی بنا کر نہ رکھا جائے گا۔
 کوئی اور بردہ فروشی، چاہے اس کی کوئی بھی شکل ہو ممنوع ہوگی۔
 کسی شخص کو جسمانی اذیت یا ظالمانہ انسانیت سوز یا ذلت آمیز سزا نہیں دی جائے گی۔

دفعہ 5:

کسی شخص کو جسمانی اذیت یا ظالمانہ انسانیت سوز یا ذلت آمیز سزا نہیں دی جائے گی۔
 قانون کی نظر میں سب برابر ہیں اور سب بغیر کسی تفریق کے قانون کے اندر امان پانے کے برابر کے حقوق ہیں۔ اس اعلان کی خلاف ورزی میں جو بھی تفریق کی جائے یا جس تفریق کی بھی ترغیب دی جائے اس سے بچاؤ کے سب برابر کے حقوق ہیں۔

دفعہ 6:

ہر شخص کا حق ہے کہ ہر جگہ اس کی قانونی حیثیت کو تسلیم کیا جائے۔
 قانون کی نظر میں سب برابر ہیں اور سب بغیر کسی تفریق کے قانون کے اندر امان پانے کے برابر کے حقوق ہیں۔ اس اعلان کی خلاف ورزی میں جو بھی تفریق کی جائے یا جس تفریق کی بھی ترغیب دی جائے اس سے بچاؤ کے سب برابر کے حقوق ہیں۔

دفعہ 7:

قانون کی نظر میں سب برابر ہیں اور سب بغیر کسی تفریق کے قانون کے اندر امان پانے کے برابر کے حقوق ہیں۔ اس اعلان کی خلاف ورزی میں جو بھی تفریق کی جائے یا جس تفریق کی بھی ترغیب دی جائے اس سے بچاؤ کے سب برابر کے حقوق ہیں۔

دفعہ 8:

ہر شخص کو اعلان کے خلاف جو دستور یا قانون میں دیجئے ہوئے بینیادی حقوق کی نظر کرتے ہوں با اختیار قومی عدالت کی خالصتاً جو خالصتاً غیر سیاسی جرائم یا ایسے افعال کی وجہ سے عمل میں آتی ہیں جو اقوام متحدہ کرنے کا حق ہے۔

ماخوذ

انسانی حقوق کا دائرہ عمل

حقوق کے دائیرہ کار کے معاملے میں ایسی ہمہ گیر تعیمات دیتا ہے جو کسی اور مذہب میں نہیں ملتیں۔ عزت، احترام، جان کی حفاظت، انسانوں کی صحت اور تعییم و تربیت، بھی زندگی کی حفاظت یعنی تعییمات اسلام نے ہی پیش کی ہیں۔ آج ان تعییمات کو نافذ کرنے کی ضرورت ہے۔ اسلام جو بنیادی انسانی حقوق دیتا ہے۔ ان سے روگردانی کی وجہ سے مسلمان اپنے پسند کہلاتے ہیں۔ اسلام روشن خیالی کا نام ہے۔ فطرت کے اصولوں پر مبنی ہے اکراہ فی الدین۔ پھر یہ شدت، انتہا پسندی، حقوق غصب کرنا کس مذہب کی تعییمات ہیں؟

موجودہ زمانے میں اپنے آپ کو مہنبد اور برل کہنے والی قومیں اپنے سرکاری اعلانات میں بھی بعض اوقات یہ کہتی ہیں کہ اگر ہمارا ایک آدمی مارا گیا تو ہم قتل کرنے والے کی پوری قوم کو مار دیں گے۔ مگر اسلام اپنے قانون تحریرات میں پورا انصاف کرتا ہے۔ محروم کو ان لوگوں کے حرم و کمر پر چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ ان کی آتش انتقام ٹھنڈی پڑ جائے۔ قصاص کے معاملے میں مقتول کے اولیاء کی مرضی کو اسلام نے اہمیت دی ہے۔ قصاص ایک فرض ہے جو اسلامی حکومت پر اللہ تعالیٰ کی طرف سے عائد کیا گیا۔ قصاص کے معاملے میں پوری مساوات ملحوظ رکھی چاہئے۔ کسی شخص یا قوم کا معاشری اور سماجی مرتبہ اس معاملے میں کسی ترجیح کا باعث نہ بنے۔ ایک تو وہ جان کے بد لے جان، دوسرا اگر وہ معاف کر دیں تو دستور کے مطابق دیت قبول کر لیں۔ یہ اللہ کی جانب سے ایک رعایت اور ان پر عنایت ہے۔

قصاص دیت کا ایسا زبردست معاملہ اسلام کے علاوہ اور کہاں ہے؟ یہ ہماری بدستوری ہے کہ اس کا استعمال کہیں غلط ہو رہا ہے۔ اس سے یہ الزام نہیں لگایا جاسکتا ہے کہ خدا نے اسلام کوئی نیخت اور تنہد مذہب ہے۔ اسلام نے تو قتل تک کے معاملے میں مساواۃ قسم کی تعمیلیات طے کر دی ہیں اور بہت زیادہ رعایت اور عنایت بھی کی ہے۔ اسلام کے اس قانون کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ کوئی اٹھے، کسی قتل کر کے دیت پر راضی کرے۔ اگر مقتول کے ورثاء قتل کے بعد لقتل چاہیں تو انہیں یہ حق ملنا چاہئے۔ اس اہم قانون کو منظر رکھتے ہوئے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ کسی کا قتل بہت بڑا جرم اور گناہ ہے۔ کسی کو خود یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ کھڑا ہو کر اپنے قتل کا بدل لیتا پھرے۔ اس کا طریقہ کار بھی اسلام نے بتا دیا ہے کہ قانون اس کا فیصل کرے گا۔ کوئی گناہ سر ذکر کرتا ہے تو قانون ہی اسے پکڑ سکتا ہے جہاں تک کسی ایسے فعل کا تعلق ہے جو صرف انسان کی بھی زندگی تک محدود ہے تو اس میں کسی دوسری پارٹی یا قوم کو دخل اندازی کی ضرورت نہیں۔ یہ معاملہ اللہ اور بندے کا ہے اور اللہ معاف کرنے والا ہے۔

(روزنامہ جنگ 21 مئی 2004ء)

☆.....☆.....☆

کے لئے دین نے قانونی اور اخلاقی طریقے اختیار کئے ہیں۔ خدا نے کسی ایسی ممانعت کی گئی ہے۔ آپس میں حسن نظر کے تعلیم دی گئی ہے۔ ایک دوسرے کی جا سوی کرنے اور توہنگ کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ کسی وجہ سے ناراضکی پیدا ہونے کی صورت میں تین دنوں سے زیادہ قطع کامی کی اجازت نہیں دی گئی۔

اسلام انسانی حقوق کا اتنا خیال رکھتا ہے کہ اگر کوئی انسان مصیبت میں بیٹلا ہو جائے تو اس کی خیز خواہی اور اس کا ساتھ دینے کا حکم دیا گیا ہے۔ اگر کوئی بیمار پڑ جائے تو اس کی عیادت اور بیمار پر سی کرنا ضروری فرار دیا گیا ہے۔ اسلام نے اس کی عزت، احترام کے ساتھ ساتھ اسے مالی تحفظ بھی فراہم کیا ہے۔ کسب معاش کو اجبہ قرار دیا ہے۔ تجارت، کاروبار اور بارہی لین دین میں امانت اور دیانت کے اصولوں پر عمل بیڑا ہونے کا حکم دیا گیا ہے۔ آپ نے فرمایا کہ ”سچا اور امین تاجر نہیں، صدقیق اور شہیدوں کی معیت میں ہو گا۔“ اسلام میں حلال اور حرام، وسائل سے جو روزی کمائی جاتی ہے وہ انسان کی ملکیت اور جانیداد قرار پاتی ہے۔ اس مال کی اسلام مکمل حفاظت کرتا ہے۔ ناجائز مال نہ ہتھیانا، رشوٹ نہ لینا، پورا توانا اور صحیح صرف پر خرچ کرنا اسلام ہی کی تو تعمیلیات ہیں۔ اسلام نے ہر انسان کی پرائیویٹ لائف کو تحفظ فراہم کیا ہے۔ اس کے لئے اصول و آداب مقرر کئے ہیں۔ کسی کے گھر میں بلا اجازت داخل ہونے سے منع فرمایا ہے۔ آج بھی ضرورت ہے کہ انسانوں کی بھی زندگی کو مکمل احترام دیا جائے اُنہیں پوری آزادی کے ساتھ پر سکون زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے کسی پر الزام تراشی نہیں کرنی چاہئے۔ حضرت عمر فاروقؓ کا فرمان ہے کہ ”کسی انسان کو ناقص قید نہ کیا جائے۔“

اسلام انسانوں کو اجتماعیت کی اجازت دیتا ہے اور اجتماعی حقوق کی نشاندہی بھی کرتا ہے۔ فرمان الٰہی ہے کہ ”تم سب اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھامو اور ترقیت میں نہ پڑو۔“

اسلام ہر فرد کو سیاسی حقوق بھی دیتا ہے۔ ایسے حقوق مغرب، یورپ، کہیں بھی نہیں دیتے جاتے۔ اگر کہیں ہیں تو اسلام کے تباۓ ہوئے اصول و حقوق ہی ہیں۔ اسلام معاشرے کے حقوق کا تحفظ کرنے کے لئے تمام انسانوں سے عادلانہ معاملہ کرنے کا حکم دیتا ہے۔ عدل و انصاف کی اسلامی تعلیمات سے ہی اچھا معاشرہ قائم ہو سکتا ہے۔ قرآن کریم نے مسلمانوں کو عدل و انصاف سے کام لینے کا حکم دیا ہے جاہے اس کا اپنا نفس ہی مجرم کیوں نہ ٹھہرے۔ غرضیکہ اسلام انسانی

حقوق انسانی کے تاریخ پس منظر پر نظر دوڑائی جائے تو معلوم پڑتا ہے کہ ہندوستانی بادشاہ اشoka نے تخلی و برداشت کے نظریے کو ایجاد کیا۔ اسی طرح رومنیوں نے بھی غیر رومیوں کے ساتھ تخلی و برداشت کا اصول اپنایا اور اس کے قواعد و ضوابط کا نویں قیکش جاری کر دیا۔ جس کے تحت عیاسیوں کو اپنے نہیں دی گئی۔

اسلام انسانی حقوق کا اتنا خیال رکھتا ہے کہ اگر کوئی بھائی میں صدی میں روشن خصی آزادی کے بیٹھ کے طور پر نمایاں ہوا جس کے اجتماعی معاملہ (Social Contract) نے انسان کے بنیادی انسانی حقوق کا تصور دیا۔ 1215ء میں برطانیہ کے گلگ اور جان نے میکنا کارٹا جاری کیا۔ 1789ء میں انقلاب فرانس نے منشور انسانی کا تحدی دیا۔ منشور انسانی حقوق و فرائض کو 1948 دسمبر 1948ء کا اقوام متحده نے منظور کیا جس کی تمام ممالک پر پابندی لازم فرادری گئی۔ میکا ولی نے ایسا تصور دیا کہ جس نے انسان کی انفرادی پوزیشن کو تقریباً ختم کر کے رکھ دیا اور انسانی عزت و شرف، اخلاقیات اور انفرادی حقوق کو مٹیں کے کسی بے ضمیر پر زے کی حیثیت فرادری۔ اس کے برعکس اسلام نے چودہ سو سال قبل بنیادی انسانی حقوق کا منشور دیا جو ہمہ گیر، ہمہ جہت اور وسیع مقاصد رکھتا ہے۔

انسانی حقوق کا دائرہ عمل انسان کی عزت و آبرو تک پھیلا ہوا ہے۔ تمام مخلوقات سے زیادہ احترام اور تک نہ کی غرض سے ایک جمہوری نظام میں اخلاق، امن عامہ اور عام فلاں و بہبود کے مقاصد لوازمات کو پورا کرنے کے لئے قانون کی طرف سے عائد کی گئی ہوں۔

(3) یہ حقوق اور آزادیاں کسی حالت میں بھی اقوام متحده کے مقاصد اور اصولوں کے خلاف عمل میں نہیں لائی جاسکتیں۔

کیا میں نے یہ پیغام پہنچا دیا ہے
حقوق انسانی کے اس منشور کے اعلان کے بعد آپ نے دونوں ہاتھ بلند فرمائے اور بلند آواز سے فرمایا۔
کیا میں نے یہ پیغام پہنچا دیا ہے سنو! کیا میں نے یہ پیغام پہنچا دیا ہے سنو! کیا میں نے یہ پیغام پہنچا دیا ہے۔ اور مجھ نے ایک آواز سے کہا ہاں اور بھر آپ نے اپنی تشدید کی انگلی آسان کی طرف اٹھائی اور اللہ تعالیٰ کو مخاطب کر کے کہا ہے خدا تو گواہ رہ، اے خدا تو گواہ رہ، اے خدا تو گواہ رہ۔ اور پھر مجھ کو مخاطب کر کے حکم دیا جو آج یہاں موجود ہیں وہ ان کو یہ پیغام پہنچا دیا ہے۔ اور پہنچا تے چلے جائیں جو آج موجود نہیں کیونکہ بہت سے ایسے لوگ ہیں کو یہ پیغام پہنچا جائے گا برادر راست سننے والوں سے بھی زیادہ اس کو محفوظ رکھتے ہیں۔

آج بھی کہہ ارض یہ پیغام سننے اور اس پر عمل کرنے کا محتاج ہے۔

کرنا سب کے لئے مساوی طور پر ممکن ہو گا۔

(2) تعلیم کا مقدار انسانی شخصیت کی پوری نشوونما ہو گا اور وہ انسانی حقوق اور بنیادی آزادیوں کے احترام میں اضافہ کرنے کا ذریعہ ہو گی۔ وہ تمام قوموں اور نسلی یا مذہبی گروہوں کے درمیان باتی معاہمت، رواداری اور دوستی کو ترقی دے گی اور امن کو برقرار رکھنے کے لئے اقوام متحده کی سرگرمیوں کو آگے بڑھائے گی۔

(3) والدین کو اس بات کے تصفیہ کا اولین حق ہے کہ ان کے بچوں کو کس قسم کی تعلیم دی جائے گی۔

دفعہ 27:

(1) ہر شخص کو قوم کی ثقافتی زندگی میں آزاداً حصہ لینے، فنون اطیفہ سے مستفید ہونے اور سائنس کی ترقی اور اس کے فوائد میں شرکت کا حق حاصل ہے۔

(2) ہر شخص کو حق حاصل ہے کہ اس کے ان اخلاقی اور مادی مفادات کا تحفظ کیا جائے جو اسے ایسی سائنسی، فنی یا ادبی تصنیف سے جس کا وہ مصنف ہے حاصل ہوتے ہیں۔

دفعہ 28:

ہر شخص ایسے معاشرتی اور بین الاقوامی نظام کا حصہ رکھنے میں وہ تمام آزادیاں اور حقوق حاصل ہو سکیں جو اس اعلان میں شامل ہیں۔

دفعہ 29:

(1) ہر شخص پر معاشرے کے حق ہیں کیونکہ معاشرے میں رہ کر اس کی شخصیت کی آزاداً اور پوری نشوونما ممکن ہے۔

(2) اپنی آزادیوں اور حقوق سے فائدہ اٹھانے میں ہر شخص صرف ایسی حدود کا پابند ہو گا جو دوسروں کی آزادیوں اور حقوق کو تسلیم کرنے اور ان کا احترام کرنے کی غرض سے ایک جمہوری نظام میں اخلاق، امن عامہ اور عام فلاں و بہبود کے مقاصد لوازمات کو پورا کرنے کے لئے قانون کی طرف سے عائد کی گئی ہوں۔

(3) یہ حقوق اور آزادیاں کسی حالت میں بھی اقوام متحده کے مقاصد اور اصولوں کے خلاف عمل میں نہیں لائی جاسکتیں۔

دفعہ 30:

اس اعلان کی کسی چیز سے کوئی ایسی بات مردہ نہیں لی جاسکتی جس سے کسی ملک، گروہ یا شخص کو کسی ایسی سرگرمی میں مصروف ہونے یا کسی ایسے کام کو انجام دینے کا حق پیدا ہو جو جس کا ناشان حقوق اور آزادیوں کی نفی ہو جو یہاں پیش کی گئی ہیں۔

باقیہ صفحہ 3

دن اور یہ مہینہ اور یہ علاقہ واجب الاحترام ہے دیکھو میرے بعد کافر نہ ہو جانا کہ ایک دوسرے کی گردان مارنے لگو۔ عبد الجبیر ساجد لکھتے ہیں:

پیدل چلن آسان ورزش اور ذیا بیٹس کا علاج

خیال رہے کہ آپ نرم اور آرام دہ جوتے پہنچیں۔ پیروں میں آبلے اور خراش نہیں ہوئی چاہئے ورنہ زہر یعنی زخم (گنگرین) کا خطروہ پیدا ہو جائے گا۔ اپنے لئے موزوں اور جلوؤں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیجیے۔ جو تے خریدنے کا بہترین وقت شام کا ہوتا ہے۔ یہ دیکھ بیجئے کہ جوتا نہ بہت ڈھیلا ہو، نہ بہت تنگ، اسی طرح موزے بھی نرم اور پچ دار ہوں انہیں پہن کر ہی نیا جوتا خریدے۔ موزے صاف اور سخت ہونے چاہئیں۔ جن لوگوں کے پیروں میں پسند زیادہ آتا ہو انہیں اپنے موزے روزانہ دھو کر اچھی طرح خشک کر لینے چاہئیں تاکہ پیروں میں پچھومند (فتکس) کی شکایت پیدا نہ ہو۔ اسی طرح پچھی اچھی طرح صابن سے دھو کر سخت کر لینے چاہئیں۔ پیروں میں خشکی زیادہ ہوتا معالج کے مشورے سے خشکی دور کرنے والی کریم وغیرہ تجویز کرائیں چاہئے۔ اپنے پیر روزانہ چیک کرتے رہیے اور جب بھی کوئی خلاف معمول بات نظر آئے یا محسوس ہو تو معالج سے فوری رجوع ہو جانا چاہئے۔ یہ احتیاط بہت کام آتی ہے۔ ڈاکٹر گارڈن کے مطابق امریکا میں اس کی وجہ سے پیر کاٹ پھینکنے کی شرح میں 44 سے 85 فیصد کی ہو گئی ہے۔ پیدل چلنے سے آپ کا مرض شروع کرنے سے قلب کی رفتار میں بے قاعدگی پیدا ہو ہونے والے امراض اور پیچیدگیوں سے بھی محفوظ ہوتے جائیں گے۔

(ہمدرد صحیح جوانی 2004ء)

خون میں شکر کی سطح بڑھے گی اور ورزش کی یہ کثرت قلب کی تکمیل کا باعث بھی بن جائے گی، خاص طور پر ان لوگوں میں یہ خطروہ زیادہ درپیش رہے گا کہ جن کے قلب کی تکمیل میں بہت ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ذیا بیٹس کے مريضوں کو ورزش اس انداز میں کرنی چاہئے کہ وہ اسے بہت نہیں بلکہ نہتاز راست

محسوس کریں اور یہ مقدار تیز قدی کے ذریعے سے حاصل کیا جاسکتا ہے، یعنی قلب کی رفتار بڑھے، مگر انی زیادہ نہ ہو کہ سانس پھولنے لگے اور آپ کے لئے پیدل چلنے مشکل ہو جائے۔ رفتار قلب میں 60 سے 80 فی صد اضافہ کافی ہوتا ہے۔ یہ احتیاط خاص طور پر قلب کے مريضوں کو برقرار رکھئے۔

چلنے سے پہلے کیا کرنا چاہئے

ضروری ہے کہ جسم میں حرارت پیدا کر لی جائے (وارم آپ)۔ اس طرح چلنے کیسی ورزش کا کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ جسم کو ورزش کی رفتار کم کر کے ٹھنڈا کر لیا جائے۔ یہ انداز خاص طور پر قلب کے مريضوں کے لئے ضروری اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ یکا یک تیز رفتار سے ورزش شروع کرنے سے قلب کی رفتار میں بے قاعدگی پیدا ہو کرفوری موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

پیدل چلنے کے لئے پہلے پانچ منٹ دھیرے دھیرے چلیے، پھر تیز قدم اور ورزش ختم کرنے سے پہلے بھی پانچ منٹ تک ڈھینی چال اختیار کیجیے۔ ویسے اگر آپ بہت تیز نہ چل رہے ہوں تو ورزش کے اختتام پر جسم کو ٹھنڈا کرنے کی شرح میں زیادہ وقت نہیں لگے گا۔

ماہر ذیا بیٹس ڈاکٹر گارڈن کے مطابق ورزش سے پہلے اور بعد میں پانچ دس منٹ تک عضلات اور جسم کو پھیلانے کی ورزش کر لینا مناسب ہوتا ہے۔ اس طرح آپ ڈھنی اور جسمانی طور پر راحت محسوس کریں گے، رضم و درد کا خطروہ بھی نہیں رہے گا اور جسمانی پہلی بڑھ جائے گی جس سے آپ کی حرکت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو گا۔ اس سلسلے میں پنڈیوں، کمر کے نچلے حصے، کلاؤں اور کندھوں کو کھینچنے پھیلانے کی کوشش کرنی چاہئے۔

پہلی مرتبہ پیدل چلنے کی ورزش شروع کرنے والوں کو ان تدابیر کے لئے زیادہ توجہ اور وقت دینا چاہئے۔ اس طرح ان کے لئے یہ ورزش بتدربی آسان ہوتی جائے گی۔ ابتداء میں صرف پانچ دس منٹ چلیے، پھر ہر ہفتے اس میں 5 منٹ بڑھاتے جائیے۔

اپنے پیروں کا خیال رکھیے

یہ بھی بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے ان دو معاہدین یعنی پیروں کا بھی پورا خیال رکھیں۔ ذیا بیٹس والوں کے لئے ان کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے اچھی طرح دیکھ لیجئے کہ پیر میں کوئی زخم، چھلیں، غیرہ تو نہیں ہے۔ پھر یہ

معالج کے مشورے کے بغیر ممکن نہیں ہوتا۔ ذیا بیٹس قسم دوم کے مريض اگر کوئی دعا استعمال نہ کر رہے ہوں تو پیدل چل کر مکمل طور پر جسمانی اعتبار سے سخت مندرجہ ہوئے ہوئے قلب یا عصاہی امراض سے خوب کوحفوظ رکھتے ہیں۔ ایسے مريضوں کے لئے ماہرین نے جو ورزشی بدایات طے کی ہیں وہ یہ ہیں:

چلنے کی رفتار کا تعین کیجیے

ذیا بیٹس کے ایک ماہر ڈاکٹر گارڈن کے مطابق ذیا بیٹس کے مريضوں کے لئے پیدل چلنے سب سے سہولت بخش ہے، دوسرے اس کی شدت میں کمی بیشی کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔ ذیا بیٹس میں مبتلا افراد کو نہ بہت تیز چلنے چاہئے، نہ بہت دھیرے۔ پیدل چلنے ایک سیدھی سی ورزش ہے جو کسی خاص اہتمام یا دریافت آلات کے بغیر کی جاسکتی ہے۔ اس سے دوسری ورزشوں کی طرح جسم کو تکلیف بخٹکتی ہے نہ اس کے زخم ہونے کا اندر یہ شدید ہوتا ہے۔

اگر آپ ذیا بیٹس کے مريض ہیں اور پیدل بھی خوب چلتے ہیں، یعنی ڈبل روٹی، بزری ترکاری لینے کے لئے بھی گاڑی یا موٹر سائیکل پر نہیں جاتے ہیں تو آپ کے لئے پیدل چلنے کی ورزش باقاعدگی سے

جاری رکھنا مشکل نہیں ہوگا۔ پیدل چلنے سے آپ کے عضلات (پچھے) چست ہو جاتے ہیں اور ان میں شکر خوب چلتے ہیں، یعنی ڈبل روٹی، بزری ترکاری لینے کے لئے بھی گاڑی یا موٹر سائیکل پر نہیں جاتے ہیں تو آگر آپ ذیا بیٹس کے مريض نہ ہوں تو قبڑے میں بڑھنے سے ایک دن تک برقرار رہتے ہیں، اس لئے زیادہ سے زیادہ تین دن تک برقرار رہتے ہیں۔ اگر آپ بھر، منگل، اور بدقہ کو پیدل چلنے میں تو غتنے کے باقی چار دنوں میں انسولين کے اثرات بکال نہیں رہیں گے یعنی خون میں شکر کی سطح ورزش کے تین دنوں کی طرح کم نہیں رہے گی۔ ویسے یاد رہے کہ شکر کے مقابله میں ورزش سے قلب اور شریانوں اور عضلات قلب اور شریانوں کے امراض سے محفوظ رہیں گے۔

ذیا بیٹس قسم دوم کے مريض جوانولین کے بغیر غذا میں پرہیز اور ورزش سے اپنے مرض کو کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں، پیدل چل کر کائنڑا واقعات مناسب غذا اور جسم میں ورزش کے ذریعے سے خون میں شکر کی سطح کو معمول پر رکھنے میں کامیاب رہتے ہیں۔ جو مريض انسولين کے لیے لگاتے ہوں یا شکر کم کرنے والی دوا بھی کھاتے ہوں، اکثر واقعات پیدل چل کر انسولين اور دوا کی مقدار میں کمی کر سکتے ہیں۔

ذیا بیٹس قسم اول کے ن عمر مريض بھی کہ جو انسولين پر رہتے ہیں، اس ورزش سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں، لیکن اپنے معالج کے مشورے سے اس ورزش اور انسولين کی مقدار کے تعین کے بعد اس سے مستفید ہو سکتے ہیں، کیوں کہ ایسے مريضوں میں بعض وقت شکر بہت بڑھتی ہے۔ تو بھی بہت کم بھی ہو جاتی ہے، اس لئے ورزش، انسولين اور پرہیز میں تو ازان کا برقرار رکھنا

سپیشلائزیشن (iii) پی جی ڈی اینڈ ماسٹر پروگرامز۔
درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ 22 جنوری
2005ء ہے مزید معلومات لیکن روزنامہ جنگ
مورخ 5 دسمبر 2004ء ملاحظہ کریں۔
پنجاب یونیورسٹی آف سائنسز لاہور نے ایم ایس سی
باہمیہ یکل الجیئنگ میں داخلے کا اعلان کیا ہے۔
درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ 20 دسمبر
2004ء ہے مزید معلومات لیکن روزنامہ جنگ
مورخ 5 دسمبر 2004ء ملاحظہ کریں۔
پنجاب یونیورسٹی مائکرو الیکٹریکس ریسرچ سنٹر
نے دوسرا ایم فل ڈگری، مائکرو الیکٹریکس ریسرچ سنٹر
اور سیکریٹنڈ کرٹر (Semiconductor) میں آفری
ہے۔ درخواست جمع کرنے کی آخری تاریخ 22 دسمبر
2004ء ہے مزید معلومات لیکن روزنامہ جنگ
مورخ 5 دسمبر 2004ء ملاحظہ کریں۔
ہائیر اججیشن کمیشن نے پاک فریق مشترک تحقیق
پروگرام برائے سو شیل سائنس اور یونیورسٹی کے تحت اعلیٰ
تعلیمی اور تحقیقی اداروں میں کام کرنے والے سکالرز
سے درخواستیں طلب کی ہیں اس سلسلہ میں درخواست
4 جنوری 2005ء تک جمع کروائی جائی ہے۔ مزید
معلومات لیکن روزنامہ جنگ مورخ 5 دسمبر 2004ء
ملحوظہ کریں۔

Af **الفروض گارمنٹس**
پینٹ شرٹ۔ دوہاڑی میں۔ پینٹ شرٹ ڈریس
جیزز اور کمل مچ گانہ و رائٹی
طالب دعا: حامد علی خان
73244448 - نیوانارکی لاہور فون: 85

CAR FINANCING
From All Banks
Contact
NAEEM KHAN LAHORE
PH:0300-4243800

خاص سونے کے زیورات کا مرکز
الفضل جیولز چوک یادگار
میاں غلام رضا مخدوم دکان 213649، ہاؤس 49
211649

غدا کے فضل اور حرم کے ساتھ
زمر مبارکہ کا بہترین ذریعہ۔ کار دبایی سماحتی، یہ دن ملک میں
احمدی بھائیوں کیلئے اپنے کھانے ہوئے قائلین ماتھ لے جائیں
ڈیاں: بخاراصفہان، بحرکار، وہیں انداز کیش انفلو اور غیرہ
مقبول احمد خان
احمد مقبول کار پیس آف شکر ٹھ

12۔ یگور پارک نکسن روڈ لاہور عقب شورا ہوٹل
042-6306163-6368130 Fax: 042-6368134
E-mail: muaazkhan786@hotmail.com

1۔ نام طالب علم 2۔ مکمل ایڈریس 3۔ مضمون
جس میں پی ایچ ڈی کر رہے ہیں۔ 4۔ ادارہ کا نام 5۔
متفرق امور جس میں E-mail بھی شامل ہو۔ یعنی
معلومات اس ایڈریس پر ارسال کریں اگر اپنے
کو اونٹ قبل ازیں ارسال کر چکے ہیں تو دبارة مت
ارسال کریں۔

نفارت تعلیم صدر انجمن احمدیہ یونیورسٹی 35460 پاکستان
فون نمبر: 04524-212473
E-mail: ntaleem@fsd.paknet.com.pk

میں تجھ سے نہ مانگوں تو نہ مانگوں گاکسی سے
خدا تعالیٰ کے فعل حرم اور احسان کے ساتھ 50 مال گزرنے کے بعد خداوند کریم کی مدد و ہمایت سے رواں دواں
محبت سب کے لئے نفترت کسی سے نہیں

محتاج دعا: **بُشِّرَ إِيمَانَ كَبِيْرَ وَالْإِيمَانَ** (Ph-7661915)
قائم شدہ 1953ء

ریڈی میڈ گارمنٹس تیار کرنے والے حضرات کی ضرورت کا فیضی کپڑا دستیاب ہے
111۔ خواجہ بازار سفینہ بلاک اعظم کلاں کار مارکیٹ۔ لاہور فون 7654290-7632805

خبریں

2007ء تک وردی:

صدر جزل پرویز مشرف نے پیرس میں سینٹر
صحابوں سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان کا
آئین مجھے اجازت دیتا ہے کہ صدر اور آری چیف
دونوں عہدے سال 2007ء تک اپنے پاس رکھوں۔
پانچ وقت کا نمازی تو نہیں لیکن بہت سے جوڑنا غلط
مسلمانوں سے بہتر ہوں۔
آئی ایف سے چھٹکارا:

وزر اعظم شوکت عزیز نے کہا ہے کہ آئی ایم
ایف سے چھٹکارا مل گیا ہے۔ ہماری اقتصادی پالیسیوں
کا فائدہ عوام تک پہنچے گا۔
کراچی میں آتشزدگی:

کراچی میں سی تحریک کے یونٹ نمبر 54 افس
اور ایک تین منزلہ عمارت کو نامعلوم افراد نے آگ لگا
دی۔ جس کی پہلی اور دوسری منزل پر جماعت اسلامی
کے ذمی اداروں کے دفاتر تھے۔

وہ خود جواب دیں:

پیرس میں پاکستانیوں صحابوں سے گفتگو کرتے
ہوئے صدر جزل پرویز مشرف نے پاکستانی اخبارات میں
مولانا فضل الرحمن کو فرانس میں دہشت گرد قرار دینے
کی خبروں کے حوالے سے کہا کہ جن کو فرانس میں
دہشت گرد سمجھا جا رہا ہے وہ خود اس کا جواب دیں اور
اپنی پالیسی پر غور کریں۔
سری نگر، مظفر آباد میں سروس:

پاکستان اور بھارت کے درمیان سری نگر مظفر آباد
بس سروس جاری کرنے سے متعلق دو روزہ مذاکرات
کسی نتیجے کے بغیر ختم ہو گئے لیکن بات چیت جاری
رکھنے پر اتفاق کیا گیا۔

وزیر اعظم کا دورہ چین:

وزیر اعظم شوکت عزیز 14 دسمبر سے 18 دسمبر
تک چین کا سرکاری دورہ کریں گے۔

درخواست دعا

جماعت احمدیہ پیس کے ایک مخلص خادم
سلسلہ محترم محمد امین صاحب فانج کے حملہ کے باعث
میڈرڈ کے ایک ہسپتال میں داخل ہیں۔ احباب سے
ان کی صحت کا ملم و عاجله کیلئے عاجز اور درخواست ہے۔

اعلان داخلہ

پنجاب یونیورسٹی (کالج آف انفارمیشن
ٹیکنالوجی) نے درج ذیل کورس میں داخلہ کا اعلان کیا
ہے۔ (ا) بی ایس (سی ایس) (ii) بی ایس (آنز)۔

اسلام کے خلاف تعصیب کی نہیں:

اقوام متحده کے سیکریٹری جزل کو فی عنان نے
اسلام مخالفت کے موضوع پر ایک کانفرنس کا آغاز
کرتے ہوئے کہا کہ دنیا بھر کے رہنماء اسلام کے خلاف
تعصیب کی نہیں کریں۔ عام لوگوں کو ہلاک کرنے
والے کچھ لوگوں کی حرکت کو نہیں لیکن بہت سے جوڑنا غلط
ہے۔ اسلام کی مخالفت صدیوں سے پائی جاتی ہے مگر
اب مسلمانوں میں احساس پیدا ہو گیا ہے کہ ان کے
ساتھ انصافی ہو رہی ہے۔ مسلمانوں کو بھی واضح کرنا
چاہئے کہ خون خرابان کے لئے بھی ناقابل قبول ہے۔
کیونکہ یہ اسلام کے منافی ہے۔ اسلام مخالف
احساسات کے باعث ہی مشرق و سطی، چینیا اور سابق
یوگ ولادی یہی جیسے عکسیں تازعات نے جنم لیا۔

فرانس کے ساتھ دفاعی و تجارتی تعاون:

صدر جزل پرویز مشرف نے کہا ہے کہ فرانس
کے ساتھ دفاعی اور تجارتی تعاون بڑھائیں گے۔
پیرس میں صدر جزل پرویز مشرف اور فرانسیسی صدر
یاک شیراک نے دو طرفہ علاقائی اور عالمی امور پر
مذاکرات کئے۔ دونوں رہنماؤں نے دہشت گردی کی
وجہ کے خاتمے اور اقتصادی تعاون کو فروغ دینے پر
بھی اتفاق کیا۔ صدر مشرف نے کہا دہشت گردی کی
مسئلہ صرف فوجی طریقے سے حل نہیں ہو گا۔ اس کے
اسباب کو دور کرنا ہو گا۔ اسلام زندہ ہے گریزیں بنا کتے
کہ وہ کہاں ہے۔ فرانس سمیت عالمی برادری پاک
بھارت مذاکرات کی کامیابی کی مخفات دے۔ ڈاکٹر
قدیر ہمارے ہیرو ہیں مگر انہوں نے اچھا نہیں کیا۔
مک مک بودنام کیا۔

ایمی میزائل شاہین اول کا کامیاب تجربہ:

پاکستان نے مکمل سطح پر تیار کئے جانے والے میں
سے زمین تک مار کرنے والے ہیلٹک میزائل چیف 4
شاہین دن کا کامیاب تجربہ کیا ہے۔ یہ میزائل سات سو
کلو میٹر تک مار کر سکتا ہے۔ صدر اور وزیر اعظم نے
سائنسدانوں اور انجینئروں کو مبارک دیتے ہوئے کہا
ہے کہ یہ تجربہ ملک کے دفاع کو مضبوط بنانے کی طرف
ایک اور قدم ہے۔ دفتر خارجہ کے ترجیح نے تباہی ہے
کہ یہ تجربہ اور دفاعی ضرورت کے تحت کیا گیا۔ اس کا
مطلوب بھارت کو کوئی پیغام بھیجنیں۔

آل میکٹر اور ویگن میں تصادم سے 9 ہلاک:

ہزاری سے 8 کلو میٹر دور ملتان روڈ پر آل میکٹر
اور ہائی ایس ویگن میں خوفناک تصادم کے نتیجے میں 9
افراد ہلاک اور 17 زخمی ہو گئے۔ تصادم کے بعد نعشوں
اور زخمیوں کو ویگن کاٹ کر کھلا لگا۔