روزنامہ
الفضل
ٹیلی فون نمبر 047-6213029 FD-10
ایڈیٹر: عبدالسمیع خان
Web: http://www.alfazl.org
Email: editor@alfazl.org

پیر 2 مارچ 2009ء 4 ربیع الاول 1430 ہجری 2 امان 1388 ھش جلد 59-94 نمبر 48

بے نظیر آیات

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

کیا تمہیں علم نہیں کہ آج رات ایسی آیات اتری ہیں کہ ان جیسی پہلے کبھی نہیں دیکھی گئیں۔ یعنی سورۃ الفلق اور سورۃ الناس۔

(صحیح بخاری کتاب صلوٰۃ المسافرین باب قراءۃ المعوذتین حدیث نمبر:1348)

ارشادات عالیہ حضرت بانی سلسلہ احمدیہ

قرآن شریف ایک کامل اور زندہ اعجاز ہے اور کلام کا معجزہ ایسا معجزہ ہوتا ہے کہ کبھی اور کسی زمانہ میں وہ پرانا نہیں ہوسکتا اور نہ فنا کا ہاتھ اس پر چل سکتا ہے۔........ ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے معجزات ایسے ہیں کہ وہ ہر زمانہ میں اور ہر وقت تازہ بتازہ اور زندہ موجود ہیں۔ ان معجزات کا زندہ ہونا اور ان پر موت کا ہاتھ نہ چلنا صاف طور پر اس امر کی شہادت دے رہا ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ سلم ہی زندہ نبی ہیں اور حقیقی زندگی یہی ہے جو آپؐ کو عطا ہوئی ہے۔........ آپؐ کی تعلیم اس لئے زندہ تعلیم ہے کہ اس کے ثمرات اور برکات اس وقت بھی ویسے ہی موجود ہیں جو آج سے تیرہ سو سال پیشتر موجود تھے۔ دوسری کوئی تعلیم ہمارے سامنے اس وقت ایسی نہیں ہے جس پر عمل کرنے والا یہ دعویٰ کر سکے کہ اس کے ثمرات اور برکات اور فیوض سے مجھے حصہ دیا گیا ہے اور میں ایک آیۃ اللہ ہو گیا ہوں۔ لیکن ہم خدا تعالیٰ کے فضل و کرم، قرآن شریف کی تعلیم کے ثمرات اور برکات کا نمونہ اب بھی موجود پاتے ہیں اور ان تمام آثار اور فیوض کو جو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سچی اتباع سے ملتے ہیں۔ اب بھی پاتے ہیں..........

ہم خدا تعالیٰ کے کلام کو کامل اعجاز مانتے ہیں اور ہمارا یقین اور دعویٰ ہے کہ کوئی دوسری کتاب اس کے مقابل نہیں ہے۔ میں علیٰ وجہ البصیرۃ کہتا ہوں کہ قرآن شریف کا کوئی امر پیش کریں۔ وہ اپنی جگہ پر ایک نشان اور معجزہ ہے۔

مثلاً تعلیم ہی کو دیکھیں تو وہ عظیم الشان معجزہ نظر آتی ہے اور فی الواقع معجزہ ہے۔ ایسے حکیمانہ نظام اور فطری تقاضوں کے موافق واقع ہوئی ہے کہ دوسری تعلیم اس کے ساتھ ہرگز ہرگز مقابلہ نہیں کر سکتی۔ قرآن شریف کی تعلیم پہلی ساری تعلیموں کی متمم اور مکمل ہے........ قرآن شریف ہر موقع اور محل پر حکمت اور وسط کی تعلیم دیتا ہے۔ جہاں دیکھو۔ جس بارہ میں قرآن کی تعلیم پر نگاہ کرو، تو معلوم ہوگا کہ وہ محل اور موقعہ کا سبق دیتا ہے........ قرآن شریف چونکہ تمام دنیا اور تمام نوع انسان کے واسطے تھا، اس لئے اس تعلیم کو ایسے مقام پر رکھا جو فطرت انسانی کے صحیح تقاضوں کے موافق تھی اور یہی حکمت ہے کیونکہ حکمت کے معنی ہیں وضع الشی فی محلہ یعنی کسی چیز کو اس کے اپنے محل پر رکھنا۔ پس یہ حکمت قرآن شریف نے ہی سکھلائی ہے۔..........

غرض قرآن شریف کی تعلیم جس پہلو اور جس باب میں دیکھو اپنے اندر حکیمانہ پہلو رکھتی ہے افراط یا تفریط اس میں نہیں ہے بلکہ وہ نقطۂ وسط پر قائم ہوئی ہے۔ (ملفوظات جلد دوم ص 27تا29)

مکرم محمود احمد صاحب درویش قادیان کی وفات

۞ مکرم مجیب احمد طاہر صاحب مربی سلسلہ تحریر کرتے ہیں:۔

خاکسار کے دادا کے چھوٹے بھائی مکرم محمود احمد صاحب عارف درویش قادیان مورخہ 25 فروری 2009ء کو قریباً 90 سال کی عمر میں قادیان میں وفات پا گئے۔ مرحوم نے خدا تعالیٰ کے فضل سے ابتداء سے ہی درویشی کی زندگی بسر کی۔ آپ ناظر مال آمد و ناظر مال خرچ کے علاوہ متعدد خدمات پر مامور رہے۔ حضرت صاحبزادہ مرزا وسیم احمد صاحب کے خاص رفقاء کار میں سے تھے۔ آپ خدا تعالیٰ کے فضل سے موصی تھے۔ آپ کی نماز جنازہ مورخہ 26 فروری 2009ء کو صبح 8 بجے محترم مولانا محمد انعام غوری صاحب ناظر اعلیٰ و امیر مقامی قادیان نے پڑھائی۔ بہشتی مقبرہ قادیان میں تدفین کے بعد انہوں نے ہی دعا کرائی۔ بڑے نفیس الطبع وجیہ شخصیت اور گوناگوں خوبیوں کے مالک تھے۔ ریٹائرمنٹ کے بعد لمبا عرصہ خدمات بجالاتے رہے۔ آپ نے لواحقین میں 3 بیٹے اور 3 بیٹیاں چھوڑی ہیں۔ آپ کی اہلیہ محترمہ فاطمہ بیگم صاحبہ کی وفات بھی درویشی میں ہی ہوئی۔ آپ محترم سردار عبدالحق شاکر صاحب واقف زندگی کے چھوٹے بھائی اور مکرم مولانا مقبول احمد ذبیح صاحب سابق نائب ناظر مال آمد کے چچا تھے۔ حضور نے خطبہ جمعہ 27 فروری 2009ء میں ان کے اوصاف کا تذکرہ کرنے کے بعد نماز جنازہ پڑھائی۔ احباب جماعت سے مرحوم کی مغفرت، بلندی درجات اور لواحقین کو صبر جمیل عطا ہونے کے لئے دعا کی درخواست ہے۔

ضرورت اساتذہ

۞ جماعت احمدیہ کے قائم کردہ ادارہ نصرت جہاں اکیڈمی انگلش میڈیم بوائز وانٹر کالج میں اساتذہ کی آسامیاں نکلتی رہتی ہیں۔ ایسے احباب جماعت جو اس ادارہ میں خدمت کرنے کے خواہشمند ہوں اور انہوں نے درج ذیل مضامین میں سے کسی میں بھی بی۔اے/ بی ایس سی/ ایم اے/ ایم ایس سی بطور ریگولر طالب علم کی ہو ان کی خدمت میں درخواست ہے کہ وہ اپنی درخواستیں جلد بھجوائیں۔

مضامین:۔ انگلش، اردو، بیالوجی، کیمسٹری، فزکس، عربی اور اسلامیات

(پرنسپل نصرت جہاں اکیڈمی)

مشعل راہ

درود شریف غور وفکر کے ساتھ پڑھا کریں

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز خطبہ جمعہ 5 ستمبر 2003ء میں فرماتے ہیں:۔

ایک روایت ہے۔عبدالرحمٰن بن ابی لیلیٰ سے روایت ہے۔وہ کہتے ہیں کہ ایک دفعہ مجھے کعب بن عجرہ ملے اور کہنے لگے کیا میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے سنی ہوئی ایک بات بطور ہدیہ تمہیں نہ پہنچاؤں؟ میں نے کہا آپ ضرور مجھے یہ ہدیہ دیں۔انہوں نے کہا ہم لوگوں نے ایک دفعہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں عرض کیا کہ یا رسول اللہ! ہم آپ لوگوں یعنی آپ کے گھر کے ساتھ تعلق رکھنے والے تمام لوگوں پر درود کس طرح بھیجا کریں؟ سلام بھیجنے کا طریق تو اللہ تعالیٰ نے ہمیں بتا دیا۔مگر درود بھیجنے کا طریق ہم نہیں جانتے۔تو آپؐ نے فرمایا یوں کہا کرو (وہ درود جو نماز میں پڑھا جاتا ہے) (ترمذی کتاب الصلاۃ باب ماجاء فی صفۃ الصلاۃ علی النبی ﷺ)

اے اللہ! محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر محمدؐ کی آل پر درود بھیج جیسا کہ تو نے حضرت ابراہیم اور ابراہیم کی آل پر درود بھیجا۔تو بہت ہی حمد والا اور بزرگی والا ہے۔اے اللہ! محمدؐ پر اور محمدؐ کی آل پر برکتیں بھیج جیسا کہ تو نے حضرت ابراہیم اور حضرت ابراہیم کی آل پر برکتیں بھیجیں۔تو بہت ہی حمد والا اور بزرگی والا ہے۔

تو دیکھیں اس میں صحابہ کی نیکیاں، کہ ایک تو وہ تڑپ دل میں رکھے ہوئے ہیں کہ میرا دوسرا مومن بھائی بھی ان فضلوں سے محروم نہ رہ جائے جو اللہ تعالیٰ مجھ پر کر رہا ہے۔اور پھر یہ تڑپ کہ میں زیادہ سے زیادہ مومنوں تک یہ بات پہنچاؤں کہ میرے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم پر درود بھیجیں۔تو یہ ہیں مومنوں کے طریق۔لیکن یاد رکھیں کہ دنیاوی دکھاوے کے لئے جیسا کہ میں نے پہلے بھی عرض کیا ہے، محفلیں جما کر، طوطے کی طرح رٹ لگاتے ہوئے بغیر غور کے درود پڑھنے کا طریق صحیح نہیں ہے۔

ایک حدیث میں آتا ہے۔حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔وہ کہتے ہیں کہ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وعلیٰ آلہ وسلم پر درود بھیجو تو بہت اچھی طرح سے بھیجا کرو۔تمہیں کیا معلوم کہ ہوسکتا ہے وہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے حضور پیش کیا جاتا ہو۔راوی کہتا ہے کہ سامعین نے ان سے کہا آپ ہمیں اس کا طریقہ بتائیں۔انہوں نے کہا یوں کہا کرو۔اے اللہ! اپنی جناب سے درود بھیج، رحمت اور برکات نازل فرما، سید المرسلین اور متقیوں کے امام اور خاتم النبیین، محمد اپنے بندے اور اپنے رسول پر جو ہر نیکی کے میدان کے پیشوا اور ہر نیکی کی طرف لے جانے والے ہیں اور رسول رحمت ہیں۔اے اللہ! تو حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو ایسے مقام پر فائز فرما جس پر پہلے اور پچھلے سب رشک کریں۔ (سنن ابن ماجه کتاب اقامة الصلوٰة والسنة فيها)

پھر ایک حدیث ہے حضرت عامر بن ربیعہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وعلیٰ آلہ وسلم نے فرمایا: جو مسلمان بھی مجھ پر درود بھیجتا ہے۔جب تک وہ مجھ پر درود بھیجتا رہتا ہے اس وقت تک فرشتے اس پر درود بھیجتے رہتے ہیں۔اب چاہے تو اس میں کمی کرے، چاہے تو اس کو زیادہ کرے۔ (سنن ابن ماجه کتاب اقامة الصلوٰة والسنته فيها)

تو یہ دیکھیں کیا طریقے ہمیں سمجھائے فضلوں کو حاصل کرنے کے۔

پھر ایک روایت آتی ہے۔راوی بیان کرتے ہیں کہ ایک دن میں نے حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں عرض کی کہ میں اپنی دعا کے وقت ایک بڑا حصہ حضور پر درود بھیجنے میں صرف کرتا ہوں۔بہتر ہو کہ حضور ارشاد فرمائیں کہ میں اپنی دعا کے وقت میں سے کس قدر حصہ حضور پر درود بھیجنے میں مخصوص کردوں۔آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جتنا چاہو۔میں نے عرض کی کیا ایک چوتھائی؟ فرمایا: جتنا چاہو۔اگر اس میں اضافہ کرو تو تمہارے لئے اور بھی بہتر ہے۔میں نے عرض کیا کہ آئندہ میں اپنی دعا کا سارا وقت حضور پر درود کے لئے مقرر کرتا ہوں۔حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اس صورت میں تمہاری ساری ضرورتیں اور مرادیں پوری ہوں گی اور سب گناہ معاف ہو جائیں گے۔(ترمذی)

(روزنامہ الفضل 6جنوری 2004ء)

مکرم محمود احمد ملک صاحب

تعلیمی سیمینار و جلسہ یوم والدین

(جماعت احمدیہ ٹاؤن شپ لاہور)

محض خدا تعالیٰ کے فضل کے ساتھ مورخہ 11 جنوری 2009ء کو بیت الکریم ٹاؤن شپ لاہور میں شعبہ تعلیم کے تحت ایک تعلیمی سیمینار اور جلسہ یوم والدین منعقد کیا گیا۔اس تقریب کے مہمان خصوصی مکرم پروفیسر مبشر احمد صاحب سیکرٹری تعلیم ضلع لاہور تھے۔اس پروگرام میں کلاس ہشتم اور اوپر کی کلاسوں کے 29 طلباء 35 طالبات اور ان کے والدین نے شرکت کی۔محترم منیر الدین شمس صاحب صدر حلقہ ٹاؤن شپ کی زیر صدارت تلاوت ونظم کے بعد خاکسار سیکرٹری تعلیم حلقہ ٹاؤن شپ لاہور نے پروگرام کا تعارف کروایا۔ بعدازاں مکرم اخلاق احمد قریشی صاحب لیکچرار شماریات، مکرم ڈاکٹر احمد محمود قریشی صاحب پی ایچ ڈی ریاضی، مکرم انجینئر محمد جمیل احمد صاحب سیکرٹری وقف نو اور محترمہ ڈاکٹر شبنم مرتضیٰ ملک صاحبہ پی ایچ ڈی ریاضی نے طلباء کو حصول تعلیم کے قیمتی گر بتائے۔اور طلباء کو مسلسل محنت کرنے، لیکچرز غور سے سننے، سبق روزانہ دہرانے اور ٹائم ٹیبل بنا کر پوری توجہ سے پڑھائی کے بارے میں نصائح کیں اور پرچوں کے حل کرنے کے متعلق بھی سنہری اصول بتائے۔ اس کے بعد نمایاں کامیابی حاصل کرنے والے چند طلباء نے بھی اظہار خیال کیا۔ازاں بعد مجلس سوال وجواب ہوئی۔ جس میں طلباء نے سوالات پوچھے اور ماہرین نے جوابات دیئے۔

اس کے بعد مکرم پروفیسر مبشر احمد صاحب سیکرٹری تعلیم ضلع لاہور نے پروگرام کی مبارکباد دی اور طلباء کو خلیفۃ المسیح کے ارشادات توجہ سے سننے اور اعلیٰ تعلیمی میدانوں میں ترقی کرنے کی تحریک کی۔ان کے بعد مکرم پروفیسر بشیر احمد صاحب نے انگلش میں ذخیرہ الفاظ بڑھانے کے آسان گر بتائے۔تقریب کے اختتام پر لاہور ضلع کے ایسے طلباء کو انعامات دیئے گئے جنہوں نے مختلف تعلیمی میدانوں میں نمایاں کامیابی حاصل کی تھی۔5 طلباء نیز 8 طالبات نے انعام حاصل کیا۔صدر مجلس نے اختتامی خطاب میں بچوں کو باتیں یاد رکھنے اور ان پر عمل کرنے کی طرف توجہ دلائی۔ اختتامی دعا مکرم محمد آصف سراء صاحب مربی سلسلہ نے کروائی۔

انعامات حاصل کرنے والے طلباء وطالبات کا مختصر اًتعارف درج ذیل ہے۔

1۔مکرم ڈاکٹر احمد محمود قریشی صاحب ولد مکرم محمد رشید قریشی صاحب نے 2008ء میں گورنمنٹ کالج یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی (ریاضی) میں ڈگری حاصل کی۔

2۔مکرمہ ڈاکٹر شبنم مرتضیٰ ملک صاحبہ بنت مکرم ڈاکٹر مرتضیٰ احمد ملک صاحب نے گورنمنٹ کالج یونیورسٹی سے 2008ء میں پی ایچ ڈی (ریاضی) کی ڈگری حاصل کی۔

3۔مکرم رضوان احمد صاحب (واقف نو) ولد مکرم محمد احمد سہگل صاحب نے ''او لیول'' میں یونیورسٹی آف لندن میں آٹھ As لئے۔

4۔مکرم اسامہ حسین صاحب ولد مکرم محمد شمیم طارق کاہلوں صاحب نے ''اولیول'' میں یونیورسٹی آف کیمبرج میں گیارہ As لئے۔

5۔مکرم اویس قریشی صاحب ولد مکرم حسن قریشی صاحب نے 2005ء میں لاہور بورڈ میں نویں کلاس میں 480 میں سے 438 نمبر حاصل کئے۔2006ء میں میٹرک میں 1050 میں سے 935 نمبر حاصل کئے اور ایف ایس سی میں 1100 میں سے 860 نمبر حاصل کئے۔

6۔مکرمہ ماریہ ناصر صاحبہ (واقفہ نو) بنت مکرم ناصر احمد صاحب نے میٹرک میں لاہور بورڈ میں 850 میں سے 692 نمبر حاصل کئے۔

7۔مکرمہ انعم ظفر صاحبہ بنت مکرم ظفر احمد ملک صاحب نے میٹرک میں 2005ء میں 850 میں سے 765 نمبر حاصل کئے اور 2007ء میں ایف ایس سی میں 1100 میں سے 970 نمبر حاصل کئے۔

8۔مکرمہ مریم ظفر صاحبہ بنت مکرم ظفر احمد ملک صاحب نے 2007ء میں میٹرک میں لاہور بورڈ میں 850 میں سے 682 نمبر حاصل کئے۔

9۔مکرمہ عائشہ ظفر صاحبہ بنت مکرم ظفر احمد ملک صاحب نے لاہور بورڈ میں نویں کلاس میں 2008ء میں 460 میں سے 403 نمبر حاصل کئے۔

10۔مکرمہ انعم قریشی صاحبہ بنت مکرم احسن قریشی صاحب نے 2004ء میں میٹرک میں 850 میں سے 745 اور ایف ایس سی 2006ء میں 1100 میں سے 893 اور بی ایس سی میں 890 نمبر حاصل کئے۔

11۔مکرمہ صبیحہ سلطان صاحبہ بنت مکرم انور سلطان صاحب نے میٹرک 2007ء میں لاہور بورڈ میں 850 میں سے 715 نمبر حاصل کئے۔

12۔مکرمہ شامین اخلاق صاحبہ بنت مکرم اخلاق احمد قریشی صاحب نے 2006ء میں میٹرک میں 1050 میں سے 846 نمبر حاصل کئے۔

13۔مکرم محمد احسان قریشی صاحب ولد مکرم محمد سلیم قریشی صاحب نے 2008ء میں میٹرک میں 850 میں سے 758 نمبر حاصل کئے۔

پبلشر و پرنٹر طاہر مہدی امتیاز احمد وڑائچ مطبع ضیاء الاسلام پریس مقام اشاعت دارالنصر غربی چناب نگر (ربوہ) قیمت -/5 روپے

مکرم پروفیسر راجا نصر اللہ خان صاحب

محترم ڈاکٹر عبدالسلام صاحب کی پاکستان کی سائنسی ترقی کیلئے خدمات

مقتدر و وقیع شخصیات اور ممتاز اہل علم و دانش کا شاندار خراج تحسین

پاکستان کے عظیم پروفیسر آف فزکس

ایران کے انگریزی میگزین Echo of Science کا شاندار خراج تحسین۔

اس وقت مندرجہ بالا میگزین (شمارہ جنوری 1997ء) میں شائع ہونے والی ایک حقیقت و عقیدت بھر امضمون ''ایک عظیم (مسلمان) ماہر طبیعات'' ہمارے سامنے ہے اس میں سے ایک دو اقتباسات ہدیۂ قارئین کئے جاتے ہیں۔ (ترجمہ)

پاکستان کے عظیم پروفیسر آف فزکس اور نوبیل لارئیٹ محمد عبدالسلام بانی ٹریسٹے انٹرنیشنل پیور فزکس سنٹر (Pure Physics Centre) 21 نومبر 1996ء کو انتقال کر گئے۔ پروفیسر سلام ایران کے سائنسی حلقوں میں خوب جانی پہچانی شخصیت تھے۔ ایرانی ماہرین طبیعات ماہرین ریاضی حتیٰ کہ انجینئرز میں سے دسیوں اور ممکن ہے سینکڑوں نے گزشتہ تیس سالوں کے دوران ٹریسٹے مرکز کی سرگرمیوں اور پروگراموں میں حصہ لیا ہے۔ اس طرح وہ دنیا کی اعلیٰ درجہ کی سائنسی ترقیات کے تازہ بہ تازہ علم سے برابر مستفیض ہوتے رہتے ہیں اور ان کی کامیابی اس مرکز اور اس کے صاحب علم و فراست بانی ڈاکٹر محمد عبدالسلام کی مرہون منت ہے۔ ہمارا سائنسی معاشرہ ان کی علمی کاوشوں کے فارسی ترجمہ کے ذریعہ اور خاص طور پر 1990ء میں ایران میں ان کی بنفس نفیس اثر انگیز موجودگی اور براہ راست لیکچرز کے باعث اس عظیم انسان سے خوب متعارف ہو گیا۔''

تیسری دنیا میں سائنسی عمل

انہوں نے کائنات میں مختلف قوتوں کے منبع کے مطالعہ کے سلسلہ میں نوبیل پرائز حاصل کیا۔ اس عظیم سائنسدان کی نمایاں اہمیت صرف یہی نہیں کہ انہوں نے نوبیل انعام جیتا یا کہ انہوں نے Standard Model of Energy equation کو وضع کیا بلکہ جیسا کہ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایرانی پروفیسر کامران وفا نے ایک دفعہ کہا تھا عبدالسلام کی زندگی کی سب سے بڑی کامیابی یہ تھی کہ انہوں نے تیسری دنیا کے ممالک میں سائنسی عمل کو مزید فروغ دیا۔

Echo of Islam January 1997

no151 Prinited & Published in the Islamic republic of Iran (Head Office Tehran) Editor in chief Muhammad T.Yassini

ICTP اور ڈاکٹر عبدالسلام کے نام یکجا ہو گے

دی نیشن انگریزی کے لکھاری اور پیپلز پارٹی کے مرکزی قائد فرحت اللہ بابر کا ایک مبسوط مضمون کی اشاعت میں شامل ہے۔ اس میں فرحت اللہ بابر لکھتے ہیں (ترجمہ)

'' پاکستان کے نوبیل انعام یافتہ بلکہ درحقیقت مسلم دنیا کے پہلے نوبیل لارئیٹ 21 نومبر 1996ء کو ایک طویل اور تکلیف دہ بیماری کے بعد 71 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ حقیقت یہ ہے کہ بین الاقوامی مرکز برائے نظریاتی طبیعات ٹریسٹے (اٹلی) جس کو قائم کرنے میں پروفیسر سلام کا بڑا ہاتھ ہے اور جس کے وہ سالہا سال تک ڈائریکٹر رہے کے مقام پر ان کی پہلی برسی رقت آمیز طریقے سے منائی گئی مرکز کے (نئے) ڈائریکٹر پروفیسر وسا سو روتھس (Professor Visaso Rothus) نے ان الفاظ میں سلام کی یاد کو تازہ کیا'' آیئے عبدالسلام کی وفات کی پہلی برسی کے موقع پر ہم اس غیر معمولی انسان کی اعلیٰ صلاحیتوں کی یاد تازہ کریں اور اس مرکز کو جس کی خاطر انہوں نے اپنی بے پناہ ذہانت اور طاقت کو وقف کئے رکھا۔ نیا نام عبدالسلام انٹرنیشنل مرکز برائے نظریاتی طبیعات'' دے کر ان کی یاد کی تکریم کریں۔

(دی نیشن مورخہ 21 نومبر 2009ء)

نوبیل انعام 1979ء

سائنسی میدان اور کائنات کو یکجا رکھنے والی قوتوں کے متعلق ریسرچ کے سلسلہ میں ڈاکٹر عبدالسلام کی رات دن کی محنت آخر پھل لائی اور 1979ء میں آپ کو عالمی سطح پر سب سے قیمتی اور قابل فخر ایوارڈ نوبیل پرائز ملا۔ اس اعزاز کی خبر دیتے ہوئے وطن عزیز کے اخبارات نے نہایت ہی خوشکن خبریں اور تبصرے شائع کئے بلکہ پورے عالم اسلام میں فخر اور خوشی کی لہر دوڑ گئی انگریزی روزنامہ ڈان نے 16۔اکتوبر 1979ء کو صفحہ اول پر یہ نمایاں سرخی لگائی۔

(الف) پروفیسر سلام اور دو امریکیوں نے نوبیل پرائز حاصل کیا خبر کی تفصیل کا ایک حصہ۔

'' سٹاک ہوم 15/ اکتوبر پاکستان کے پروفیسر عبدالسلام اور دو امریکنوں نے آج 1979ء کا طبیعات کا نوبیل پرائز اپنے اس کارنامے کے نتیجے میں جیت لیا جس کا تعلق ایسے میدان سے تھا جو آئن سٹائن کے لئے پریشان کن بنا رہا۔ یعنی ایک مشترکہ قوت کی تلاش جس کے متعلق اسے گمان تھا کہ وہ ساری کائنات کو یکجا باندھے ہوئے ہے۔''

(ب) روزنامہ امروز (لاہور) صفحہ اول کی ایک سرخی۔

نہایت اہم سائنسی دریافت پر پروفیسر عبدالسلام کو نوبیل انعام دینے کا اعلان

خبر کی تفصیل: پروفیسر عبدالسلام پہلے پاکستانی ہیں جنہیں نوبیل انعام ملا ہے جو سائنس کی دنیا میں اعلیٰ ترین مانا جاتا ہے۔

آگے لکھا ہے۔

پروفیسر عبدالسلام کو جب نوبیل انعام ملنے کی اطلاع ہوئی تو اس وقت وہ لندن میں اپنے گھر میں موجود تھے یہ اطلاع ملتے ہی انہوں نے قریبی ...... میں جا کر نماز شکرانہ ادا کی۔

(روزنامہ امروز مورخہ 16/ اکتوبر 1979ء)

انعام کی تقریب کے تاریخی موقع پر تقریر

سویڈن میں نوبیل پرائز کی تقریب ایک بڑی شان و شوکت کا موقع ہوتا ہے۔ تقسیم انعامات کی پروقار اور قابل فخر تقریب کے بعد ایک پر تکلف اور پررونق Banquet (ضیافت) کا اہتمام کیا جاتا ہے جس میں کوئی ڈھائی ہزار معززین مدعو ہوتے ہیں اس موقع پر ہر نوبیل انعام یافتہ شخصیت کو تین منٹ تقریر کی دعوت دی جاتی ہے ڈاکٹر عبدالغنی نے اپنی کتاب ڈاکٹر عبدالسلام میں اس موقع پر ڈاکٹر عبدالسلام کی دلنشیں تقریر کو ریکارڈ کیا ہے آیئے پڑھتے ہیں۔

یور میجیسٹز، ایکس لینسیز، لیڈیز اینڈ جنٹلمین

میں اپنے ساتھیوں پروفیسر گلیشا ؤ اور وائن برگ کی طرف سے نوبیل فاؤنڈیشن اور رائل اکیڈمی آف سائنس کا اس عظیم اعزاز اور بے مثال عزت افزائی پر شکریہ ادا کرتا ہوں۔ ساتھ ہی میں اس پر بھی اظہار ممنونیت کرتا ہوں کہ مجھے میری قومی زبان اردو میں مخاطب کیا گیا ہے۔

اس نوازش کے لئے میرا ملک پاکستان آپ کا انتہائی ممنون و مشکور ہے۔ علم طبیعات کی تخلیق تمام انسانیت کا ایک مشترکہ ورثہ ہے۔ مشرق و مغرب شمال و جنوب یکساں طور پر اس ورثے کے حقدار ہیں۔ اسلام کی مقدس کتاب قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

پس تم نہیں دیکھتے اللہ کی تخلیق میں کوئی نقص، کوئی نامکمل پن، اپنی نظریں لوٹاؤ۔ تم کہیں کوئی شگاف، کوئی دراڑ دیکھتے ہو، پھر اپنی نظریں پھیرو۔ بار بار پھیرو۔ تمہاری نظریں تمہارے پاس پلٹ آتی ہیں۔ خیرہ تھکی ہاری ۔ یہی تمام ماہرین طبیعات کا ایمان ہے۔ ہم جتنی گہری جستجو کرتے ہیں اتنا ہی ہمارا تحیر بڑھتا جاتا ہے۔ اتنی ہی ہماری نگاہیں خیرہ ہوتی جاتی ہیں۔ یہ میں ان لوگوں سے ہی نہیں کہہ رہا جو آج کی رات یہاں موجود ہیں بلکہ ان سے بھی کہہ رہا ہوں جو تیسری دنیا سے تعلق رکھتے ہیں اور جو یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ مواقع اور وسائل کے فقدان کے سبب سائنسی ترقی کی دوڑ میں پیچھے رہ گئے ہیں آج کی اس پرمسرت اور پروقار تقریب کے موقع پر مجھے ان لوگوں سے جنہیں خدا نے اپنی بے پایاں نعمتوں سے نوازا ہے۔ یہ کہنے دیجئے کہ الفریڈ نوبیل (Alfred Nobel) نے یہ طے کیا تھا کہ اس کی فیاضی کسی ایک رنگ یا نسل کے انسانوں تک محدود نہ رہے گی بلکہ دنیا کے تمام انسان اس سے فیض یاب ہوں گے۔ آیئے ہم سب مل کر دنیا کے تمام انسانوں کو برابر کی سطح پر مواقع مہیا کرنے کی جدوجہد کریں تاکہ وہ انسانیت کی فلاح و بہبود کیلئے طبیعات اور سائنس کی تخلیق کے لئے اپنی توانائیاں وقف کر سکیں۔ یہ الفریڈ نوبیل کی تعلیمات اور اس کی زندگی کے نصب العین کے عین مطابق ہوگا۔ خدا حافظ

(ڈاکٹر عبدالسلام صفحہ 103-102)

ملک کا بہت بڑا سرمایہ

اس وقت خاکسار کے سامنے میمونہ کلثوم صاحبہ کا ایک مضمون پڑا ہے جو روزنامہ وقت (مورخہ 10 دسمبر 2007ء میں شائع ہوا ہے۔ اس میں مضمون نگار ڈاکٹر عبدالسلام کے نوبیل پرائز کے حوالے سے لکھتی ہیں۔

وہ (ڈاکٹر عبدالسلام ۔ ناقل) مسلم ممالک کے واحد سائنسدان تھے جنہیں نوبیل پرائز کا اعزاز حاصل ہوا۔ دنیا کی تیس 30 یونیورسٹیوں نے انہیں ڈاکٹر آف سائنس کی اعزازی ڈگری سے نوازا۔ میرا خیال

ہے پاکستان میں پچھلے ساٹھ برسوں میں اس سے بڑی عزت افزائی پاکستان کے حصے میں نہیں آئی۔ لیکن چونکہ وہ قادیانی فرقے سے تعلق رکھتے تھے ہم نے پاکستان میں ان کی شناخت ہی ختم کر دی۔ آنے والی نسلوں کو شائد یہ بھی معلوم نہیں ہوگا کہ ڈاکٹر عبدالسلام ہمارے ملک کا بہت بڑا سرمایہ ہیں ……ہمیں اخلاقی اقدار کی بات کرنی چاہئے ……مسلمان قرآنی احکامات کے تحت امن کے پابند ہیں۔ اگر ہم دوسروں کو قبول کرنا سیکھ لیں تو یہ اسلام کی سب سے بڑی فتح ہوگی اور پھر ہمیں کسی تبلیغ کی ضرورت نہیں رہتی۔‘‘

(روزنامہ وقت لاہور مورخہ 10 دسمبر 2007ء)

اسلامی سائنس فاؤنڈیشن کی بے مثال تجویز

ذوالفقار علی بھٹو کے دور میں 1974ء میں دنیا بھر کے اسلامی ممالک کے سربراہوں کی ایک کانفرنس منعقد ہوئی تھی۔ اس موقع پر ڈاکٹر عبدالسلام نے اسلامی سائنس فاؤنڈیشن کی عظیم الشان سکیم پیش کی۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر عبدالغنی لکھتے ہیں۔

سلام نے 1974ء میں لاہور میں منعقدہ پہلی اسلامی کانفرنس کے موقع پر اسلامک سائنس فاؤنڈیشن کے قیام کی تجویز پیش کی۔ سلام نے یہ تجویز پیش کی کہ اس فاؤنڈیشن کا قیام اعلیٰ سطح پر ٹیکنالوجی اور سائنس کی ترقی کو اپنا ہدف بناتے ہوئے اسلامی ملکوں کی مدد سے عمل میں لایا جائے۔ فاؤنڈیشن کی سرپرستی اسلامی ممالک کریں۔……فاؤنڈیشن قطعی طور پر غیر سیاسی ہو اور خالصتاً سائنسی ہو۔ اسے مسلم ممالک کے چوٹی کے سائنس اور ٹیکنالوجی کے ماہرین چلائیں ……سلام کی ان تجاویز پر تمام اسلامی ممالک کی حکومتوں کی طرف سے فوری غور وخوض کیا جانے لگا۔ 1981ء کی طائف کانفرنس کے موقع پر مسلمان ممالک نے فاؤنڈیشن کے قیام کے لئے پچاس ملین ڈالر کی رقم کے حق میں ووٹ دیئے۔ سلام کی تجویز کردہ ایک بلین ڈالر کی رقم (جو فورڈ فاؤنڈیشن کے اثاثوں کے برابر تھی) کے مقابلہ میں یہ رقم کافی کم تھی۔

(ڈاکٹر عبدالسلام صفحہ 36)

اسلامی سائنس فاؤنڈیشن کے دو بڑے مقاصد

ڈاکٹر عبدالسلام نے اپنے ایک مضمون میں اس فاؤنڈیشن کے دو بڑے مقصد خود بیان کئے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کس طرح ایک خاص پروگرام کے تحت اسلامی ملکوں میں سائنس کی ترقی اور ملت اسلامیہ کی بہبود کے آرزومند تھے۔ ڈاکٹر عبدالسلام کے مطابق وہ دو مقاصد مختصراً یہ تھے۔

1۔ اسلامی ملکوں کے قابل اور محنتی سائنسی دماغوں کو فاؤنڈیشن کی طرف سے قائم کردہ اعلیٰ سائنسی اداروں میں مزید تعلیم وتربیت دینا۔ اور نمبر 2 ان اعلیٰ تعلیم یافتہ سائنسدانوں کو اسلامی سوسائٹی و ٹیکنالوجی کے میدان میں بہتر سے بہتر بنانے کے لئے خدمت وعمل کے مواقع فراہم کرنا۔

(ہفت روزہ لاہور 2۔ اکتوبر 1999ء)

سائنس کے حصول کیلئے پُر درد اپیل

معروف علمی وادبی شخصیت عبدالعزیز خالد نے اپنے مضمون وطن میں اجنبی (مطبوعہ روزنامہ پاکستان مورخہ 5 دسمبر 1996ء) میں ڈاکٹر عبدالسلام کی ایک خلوص ودرد بھری تحریر کا حوالہ دیا ہے۔ ڈاکٹر عبدالسلام بیان کرتے ہیں۔

’’قرآن نے سائنس کے حصول پر زور دیا ہے ان 250 آیات کے برعکس جو قرآن پاک میں قانون سازی کے لئے ہیں۔ 750 آیات میں قرآن حکیم نے جو سارے کلام پاک کا آٹھواں حصہ ہیں مومنوں سے کہا ہے کہ وہ قدرت کا مطالعہ کریں اور عقل کا بہترین استعمال کریں اور سائنسی عزم کو معاشرتی زندگی کا حصہ بنائیں! قرآن مقدس ہمیں اس بات کی دعوت دیتا ہے کہ ہم اللہ کے بنائے قانون قدرت پر غور کریں۔ میں پورے انکسار کے ساتھ اسلامی ممالک سے اپیل کرنا چاہتا ہوں۔ آپ میں سے بعض کو اللہ نے بڑی فیاضی سے نوازا ہے یہ آپ کے آباؤاجداد تھے جنہوں نے آٹھویں نویں، دسویں اور گیارھویں صدی میں بین الاقوامی سائنسی تحقیق کی شمع روشن رکھی تھی۔ یہی وہ لوگ تھے جنہوں نے بیت الحکمت قائم کئے تھے۔ جو سائنس کے اعلیٰ ادارے تھے۔ ایک بار پھر فیاضانہ رویہ اختیار کیجئے ایک باصلاحیت فنڈ قائم کیجئے سب مسلمان ممالک کیلئے عرب اور ترقی پذیر دونوں طرح کے ممالک کیلئے تاکہ کوئی اعلیٰ صلاحیت والا سائنس دان ضائع نہ ہونے پائے۔!‘‘

(ڈاکٹر عبدالعزیز خالد مطبوعہ روزنامہ پاکستان 15 دسمبر 1996ء)

سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا

ڈاکٹر عبدالغنی تحریر کرتے ہیں۔

سائنس اور ٹیکنالوجی کے میدان میں تیسری دنیا کی بڑھتی ہوئی درماندگی پر عبدالسلام کے کرب اور ان کی تڑپ کا اظہار صرف ان کی سربراہی میں قائم نظریاتی طبیعات کے بین الاقوامی مرکز، اس کی روز افزوں ترقی اور اس کے تیسری دنیا میں فروغ سائنس کے مختلف النوع منصوبوں کی شکل میں ہی نہیں ہوا۔ ان کا دردمند دل انہیں یہ مستقل باور کراتا رہا کہ دنیا کی دوتہائی آبادی کیلئے یہ مرکز اپنے کارکنوں کی بے مثال جانفشانی اور خلوص کے باوجود بھی انتہائی ناکافی ہے۔ وہ مستقل اس خواب کی تعبیر کی جستجو میں سرگرداں رہے کہ کوئی ایسا نظم ہو جس سے تیسری دنیا میں وسیع پیمانہ پر سائنس کی ہر شاخ کو فروغ دیا جا سکے اور جس سے تیسری دنیا کے تمام اعلیٰ دماغ سائنسدان بھی وابستہ ہوں۔ اگر جستجو خون دل سے رنگین ہو تو ناممکن ہے کہ لیلائے مقصود نہ ملے۔ سلام کی جستجو میں خلوص تھا، تڑپ تھی صداقت تھی اور اس میں ان کا خون جگر بھی شامل تھا۔ اس لئے یہ کیونکر ممکن ہوتا کہ ان کی اس آبلہ پائی کو منزل نہ ملتی۔ سلام کو اپنی منزل مقصود 1983ء میں سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا کی شکل میں ملی۔

(ڈاکٹر عبدالسلام صفحہ 158)

دردِ انسانیت کا مرہون منت ادارہ

ڈاکٹر عبدالغنی مزید وضاحت کرتے ہیں:۔

سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا میں اس کرہ ارض پر وہ پہلی کامیاب کوشش ہے جس سے ترقی پذیر ممالک سے تعلق رکھنے والے تمام نامور سائنسدان ایک پلیٹ فارم پر اس مقصد سے جمع ہوئے کہ وہ تیسری دنیا میں بنیادی وعملی سائنسوں کو فروغ دیں۔ انہیں اعلیٰ ترین معیار تک پہنچانے میں مدد کریں اور ان ممالک کی نئی پود کو سائنسی تحقیق اور سائنسی اقدار کو اپنانے کی ترغیب دیں۔

اس اکیڈمی کے بنیادی اغراض ومقاصد میں ترقی پذیر ممالک کے سائنسدانوں کی حوصلہ افزائی کرنا، ان کی اعلیٰ تحقیقات کو اجاگر کرنا، ان کے درمیان باہم رابطہ کی سہولتیں مہیا کرنا، ان کی تحقیقی کارکردگیوں کے لئے مضبوط بنیاد فراہم کرنا اور ان کے پھولنے پھلنے میں مدد کرنا ہے۔ تاکہ ان کی عرق ریزیاں انسانیت کی فلاح و بہبود اور تیسری دنیا کی ترقی میں معاون ہو سکیں…… اتنے نیک اور وسیع بنیاد اغراض ومقاصد کو اپنے دامن میں سمیٹنے والی سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا اپنے نوع کی ایک عظیم سائنسی تنظیم ہے جس کا وجود بلاشبہ عبدالسلام کے دردِ انسانیت کا مرہون منت ہے۔‘‘

(ڈاکٹر عبدالسلام صفحہ 161,160)

تھرڈ ورلڈ کیلئے دلسوزی کا خوش آئندہ نتیجہ

گورونانک دیو یونیورسٹی امرتسر کے سٹاف ممبر جناب ایچ ایس ورک کا ایک مضمون بعنوان ’’عبدالسلام‘‘ نامی عبقری دنیائے سائنس کے وقیع مجلّہ ’’کرنٹ سائنس‘‘ (انگریزی) میں شائع ہوا ہے۔ اس کا ایک حصہ درج کیا جاتا ہے۔ (ترجمہ)

تھرڈ ورلڈ اکیڈمی (سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا) کی بنیاد چالیس عالمی شہرت یافتہ سائنسدانوں کے ایک گروپ نے جس میں تیسری دنیا کے نوبیل لارئیٹ شامل تھے۔ 1983ء میں ٹریسٹے کے مقام پر رکھی۔ 1987ء اور 1988ء کے دوران ڈاکٹر عبدالسلام خود تیسری دنیا کے بہت سے ممالک میں گئے اور مختلف سربراہان سے ملاقات کی جنہوں نے مدد کا وعدہ کیا۔‘‘

سائنس کی ترقی کیلئے سرگرم عمل

تیسری دنیا کی چوٹی سائنس کانفرنس منعقدہ اکتوبر 1994ء میں شرکت کرنے والے ایک جید سائنسدان ایس اے درانی پروفیسر برمنگھم یونیورسٹی برطانیہ سے نمائندہ نوائے وقت نے ملاقات کی۔ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا:۔

’’تیسری دنیا کی چوٹی سائنس کانفرنس کا پاکستان میں انعقاد کا بنیادی خیال پاکستان کے نوبیل انعام یافتہ سائنسدان ڈاکٹر عبدالسلام ہیں جو گزشتہ دس برس سے اٹلی میں ٹریسٹے کے مقام پر تھرڈ ورلڈ اکیڈمی آف سائنسز کے سربراہ کی حیثیت سے سائنس کی ترقی و ترویج کیلئے سرگرم عمل ہیں تیسری دنیا کے 69 ملکوں کے تقریباً ساڑھے تین سو چوٹی کے سائنسدان اس اکیڈمی کے رکن ہیں۔‘‘

(نوائے وقت میگزین ندائے ملت 28/ اکتوبر 1994ء)

وطن عزیز کی ترقی کیلئے خصوصی تڑپ

ادارہ نوائے وقت کے انگریزی اخبار ’’دی نیشن‘‘ نے تھرڈ ورلڈ اکیڈمی کے سلسلہ میں اپنے اداریہ میں تحریر کیا:۔

نہ صرف پاکستان بلکہ تیسری دنیا کے دوسرے ممالک کے لئے ان کی فکر وتشویش کا اظہار اس بات سے ہوتا ہے کہ انہوں نے 1983ء میں سائنس اکیڈمی برائے تیسری دنیا کی بنیاد ڈالی۔ اس مقصد کیلئے وہ کئی بار پاکستان آئے اور ہر دفعہ یہاں لمبا قیام کیا اور مختلف حکومتوں کو اس بات پر آمادہ کرنے کی کوشش کرتے رہے کہ وہ سائنس کی اہمیت کا احساس کرتے ہوئے ملک میں سائنسی تحقیق کے اداروں کے لئے زیادہ رقم مختص کریں گے لیکن لگتا ہے کہ یہ سماجتیں سنی ان سنی کر دی گئیں اور زبانی یقین دہانیوں کے باوجود کبھی بھی کوئی ٹھوس قدم نہیں اٹھایا گیا۔‘‘

(دی نیشن مورخہ 24 نومبر 1996ء)

مکرم ڈاکٹر نذیر احمد مظہر صاحب

کولیسٹرول چند ضروری سوالوں کے جواب

☆س: کولیسٹرول کیا ہے؟

ج: کولیسٹرول ایک نرم ملائم اور چربیلا مادہ ہے۔ یہ مادہ نسیجوں اور ہارمونز کی تعمیر میں استعمال ہوتا ہے۔

☆س: کولیسٹرول کے ذرائع کون کون سے ہیں؟

ج: اس کے دو بڑے ذرائع ہیں۔ بیرونی ذرائع جو ہم غذا کے طور پر حاصل کرتے ہیں اندرونی ذرائع جو ہمارے جگر میں تیار ہوتے ہیں۔

☆س: کولیسٹرول کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟

ج: یہ دودھ، پنیر، انڈہ، مکھن، گھی، مچھلی، گوشت میں وافر مقدار میں ہوتا ہے۔

☆س: ایک عام آدمی روزانہ کتنے ملی گرام کولیسٹرول صَرف کرتا ہے؟

ج: ایک عام سبزی خور آدمی روزانہ 200 سے 400 ملی گرام کولیسٹرول صَرف کرتا ہے۔

☆س: نارمل لو بلڈ کولیسٹرول کیا ہے؟

ج: بالغ افراد میں 200 ملی گرام سے کم لیول لو بلڈ کولیسٹرول کہلاتا ہے۔

☆س: ہائی بلڈ کولیسٹرول کیا ہے؟

ج: اگر کولیسٹرول کا لیول 240 یا اس سے زیادہ ہو تو اسے ہائی بلڈ کولیسٹرول کہتے ہیں۔

☆س: HDL کولیسٹرول کی کونسی قسم ہے؟

ج: HDL ایک اچھی قسم کا کولیسٹرول مانا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ جسم سے زائد کولیسٹرول کو جگر کے ذریعہ ختم کرتا ہے۔ ایسے افراد جن میں HDL لیول 45 ملی گرام سے زائد ہو انہیں ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے۔

☆س: مردوں اور عورتوں میں HDL کا نارمل لیول کیا ہونا چاہئے؟

ج: مردوں میں HDL نارمل لیول 36 سے 45 ملی گرام اور عورتوں میں 40 سے 60 ملی گرام ہوتا ہے۔

☆س: LDL کولیسٹرول کی کونسی قسم ہے؟

ج: LDL کولیسٹرول کی ایک غیر موزوں قسم ہے جس کا لیول 130 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے کیونکہ 130 ملی گرام سے زائد ہونے پر آپ خطرے کی حد میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اگر LDL لیول 160 ملی گرام سے زیادہ ہو جائے تو ہارٹ اٹیک کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆س: کیا کولیسٹرول کو مناسب رکھ کر دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ یہ خون کی نالیوں کی بندش میں اہم کردار ادا کرتا ہے لہٰذا اگر کولیسٹرول مناسب رہے تو دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

☆س: کولیسٹرول سے دل کی بیماریوں کے باعث ہلاکتوں کی شرح کس حد تک بڑھ سکتی ہے؟

ج: کولیسٹرول سے دل کی بیماریوں کے باعث ہلاکتوں کی شرح 8% تک بڑھ سکتی ہے۔

☆س: کولیسٹرول لیول بڑھنے سے دل کی شریانوں یا وریدوں کی بیماریاں کیا کہلاتی ہیں؟

ج: دل کی شریانوں یا وریدوں کی بیماریاں CHD یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز کہلاتی ہیں۔

☆س: کولیسٹرول کے باعث دنیا میں موت کا سب سے بڑا سبب کس بیماری کو گردانا جا رہا ہے؟

ج: CHD کورونری ہارٹ ڈیزیز کو دنیا کے بہت سے ممالک میں موت کا بڑا سبب گردانا جاتا ہے۔ اور جواَب 40 سال سے کم عمر والے افراد میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔

☆س: کیا بلڈ کولیسٹرول وراثتی طور پر بھی پایا جاتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ بلڈ کولیسٹرول جینز سے منتقل ہونے کی وجہ سے وراثتی طور پر بھی پایا جاتا ہے۔

☆س: کولیسٹرول کے بڑھنے سے کون سے عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

ج: طرزِ زندگی میں تبدیلی مثلاً (ذہنی کثرت کار، جسمانی حس و حرکت میں کمی، مرغن چربیلے و چٹ پٹے کھانے)، تمباکو نوشی، موٹاپا، ذہنی تناؤ جیسے عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

☆س: کولیسٹرول کیوں بڑھتا ہے؟

ج: ذہنی دباؤ کولیسٹرول کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆س: ذہنی دباؤ کس نوعیت کا ہو سکتا ہے؟

ج: ذہنی دباؤ میں بہت سے مسائل جیسے بیماری، کسی رشتہ دار کا فوت ہو جانا، میاں بیوی میں جھگڑا، شادی نہ ہونا، طلاق، بچوں کی پریشانیاں، مناسب نوکری کا نہ ملنا، کھانے پینے کی عادات، مناسب رہائشی سہولیات کی کمی، نیند میں کمی وغیرہ شامل ہیں۔

☆س: دل کے امراض کا خطرہ کیوں بڑھتا ہے؟

ج: کولیسٹرول Receptor ریسیپٹر سیلز اور اینزائمز کی جگر میں خرابی کے باعث کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ میں اضافہ ہوتا ہے جس سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

☆س: اگر ذہنی دباؤ کو کنٹرول نہ کیا جائے تو کیا مسائل جنم لیتے ہیں؟

ج: اگر اسے مناسب تدابیر اور علاج سے کنٹرول نہ کیا جائے تو چربی کا جماؤ شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے جس سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

☆س: طرزِ زندگی یا طور طریقے کس طرح کولیسٹرول پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

ج: طرزِ زندگی میں اچھی بُری عادات شامل ہوتی ہیں جو کسی بھی انسان کی شخصیت میں نمایاں نظر آتی ہیں جیسے ذہنی قوت کا زیادہ استعمال، چائے، کافی، تمباکو نوشی کم نیند، تناؤ وغیرہ سے صحت متاثر ہوتی ہے اور کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆س: چائے یا کافی کس طرح کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بنتی ہیں؟

ج: چائے اور کافی دونوں میں کیفین ہوتی ہے جو جسمانی تھکاوٹ کو وقتی طور پر سکون پہنچا کر دماغی حسّوں کو تیز کرتی ہے۔ مگر بعد میں تھکاوٹ، سستی، بے خوابی، حافظہ کی کمزوری اور پٹھوں کی کمزوری کا سبب بنتی ہے۔ دل کی شریانوں کو تنگ کر کے دل کے عوارض اور کولیسٹرول میں اضافہ کرتی ہے۔

☆س: کافی یا چائے دل کے دورے کا کس حد تک سبب بنتی ہے؟

ج: ایک تحقیق کے مطابق جو لوگ 4 کپ کافی ایک دن میں استعمال کرتے ہیں اور کئی سالوں تک جاری رکھتے ہیں ان میں دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سٹنفرڈ یونیورسٹی کی تحقیقات کے مطابق بہت زیادہ کافی پینے والوں کا دل کی بیماریوں کے باعث موت سے ہمکنار ہونے کے ساتھ بہت گہرا تعلق تھا اور ان کی موت دل کی شریانوں کی بیماریوں کے باعث ہوئی۔ اسی طرح ایک کپ کافی آپ کے بلڈ پریشر کو پہلے کی گئی ریڈنگ سے 10 سے 12 mm زیادہ کر دیتی ہے جس کے باعث دل، دماغ اور دل کی شریانوں پر بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ اسی طرح چائے یا کافی کا زیادہ استعمال کرنے والے اس میں موجود کیفین کی وجہ سے نبض کی بے قاعدگی، دل کی دھڑکن اور دل کی ضَربات میں بھی بے قاعدگی سے دوچار ہوتے ہیں۔ تاہم آدھا کپ کافی یا چائے کو دن میں ایک بار استعمال میں لانا زیادہ خطرناک نہیں سمجھا جاتا۔

☆س: ذہنی دباؤ یا سٹریس کس طرح کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے؟

ج: ایسی ذہنی مشقت جس میں مسلسل ذہن پر بوجھ یا دباؤ پڑا رہے نہایت خطرناک ہوتی ہے۔ اس سے اکثر زندگی کا طرزِ عمل بدل جاتا ہے آرام کا نہ کرنا ہر وقت کام میں مصروف رہنے سے طبیعت میں جلد بازی اور چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ کم وقت میں زیادہ کام کرنے سے بلڈ پریشر اور بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ ہو کر دل و دماغ کی شریانوں کو متاثر کرتا ہے اور ایسے افراد کورونری ہارٹ ڈیزیز یعنی CHD کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

☆س: ذہنی دباؤ سے نجات کیسے حاصل ہو سکتی ہے؟

ج: درگزر، برداشت، حقیقت پسندانہ طرزِ زندگی گزارنے سے ذہنی دباؤ سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

☆س: تمباکو نوشی کا کولیسٹرول بڑھانے میں کیا کردار ہے؟

ج: تمباکو نوشی سے زہریلا میٹیریل جو کینسر پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سانس کی نالی کی اندرونی تہہ کو خراب کرتے ہوئے پھیپھڑوں کی بافتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کے سانس لینے کی گنجائش کم ہونے سے سانس چھوٹا چھوٹا آتا ہے کھانسی پیدا ہوتی ہے بلغم خارج ہونے لگتی ہے شریانیں تنگ اور خون کے لوتھڑے پیدا ہونے لگتے ہیں خون گاڑھا ہو جاتا ہے۔ خون میں ایڈرینالین اور نار ایڈرینالین ہارمونز کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کے بڑھنے، دل کے تیز دھڑکنے، اور دل کو زیادہ مقدار میں آکسیجن کی طلب کا باعث بنتی ہے۔

☆س: تمباکو نوشی کے باعث شریانیں کیوں تنگ ہو جاتی ہیں؟

ج: تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی زیادتی ہو جاتی ہے اور دل کی شریانوں میں تنگی ہو جاتی ہے کیونکہ دل کو اپنا کام سرانجام دینے کے لیے جتنی آکسیجن چاہئے وہ پوری نہیں ہوتی اور آکسیجن کی بجائے کاربن مونو آکسائیڈ خون کی پروٹین میں بڑھ جاتی ہے جس سے سانس لینے میں تنگی پیدا ہوتی ہے اور دل کی حرکات بے قاعدہ ہو جاتی ہیں۔

☆س: کیا تمباکو نوشی کرنے والوں کی صحبت میں بیٹھنا نقصان دہ ہے؟

ج: جی ہاں۔ اگر آپ خود تمباکو نوشی نہیں کرتے لیکن تمباکو نوشی کرنے والوں کے ساتھ بیٹھتے ہیں تو ان کی تمباکو نوشی سے پھیلائے ہوئے دھوئیں سے مضر اثرات کے حامل اجزاء آپ اپنے سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں۔

☆س: کیا تمباکو نوشی کا اولاد پر بھی بُرا اثر ہوتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ جن بچوں کے باپ تمباکو نوشی جیسی بد عادات میں مبتلا ہوں ان بچوں میں دماغ اور خون کے کینسر کے خطرات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

☆س: کیا موٹاپا بھی کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بنتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ زیادہ وزن والوں میں HDL لیول کم اور LDL لیول زیادہ ہوتا ہے جس سے شوگر، ہائی بلڈ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر جیسے عوارض زیادہ دیکھنے میں آتے ہیں۔

☆س: موٹاپا کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ج: موٹاپا زیادہ مقدار میں چربیلی غذاؤں اور حرارے والی غذاؤں کے استعمال اور بعد میں ورزش نہ کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔

☆س: کیا وزن کم کر کے کولیسٹرول لیول کم کیا جا سکتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ موٹے افراد اگر اپنا وزن کم کرلیں تو ہائی بلڈ کولیسٹرول سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

☆س: ایسی کونسی بیماریاں ہیں جو بلڈ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بنتی ہیں؟

ج: شوگر، ہائی بلڈ پریشر، تھائی رائیڈز کی خرابیاں، گردوں اور لبلبہ کی بیماریاں ہائی بلڈ کولیسٹرول کو بڑھاتی ہیں۔

☆س: کیا یہ تمام بیماریاں CHD کا باعث بھی بن سکتی ہیں؟

ج: جی ہاں۔ ان تمام بیماریوں کی وجہ سے جسم کا میٹا بولزم متاثر ہوتا ہے۔ HDL لیول کم اور LDL بڑھنے لگتا ہے۔ جس سے بالآخر مریض CHD کے مرض میں مبتلا ہوکر موت کو گلے لگالیتا ہے۔

☆س: وہ کونسی ادویات ہیں جو کولیسٹرول لیول کو بڑھاتی ہیں؟

ج: یہ ایسی ادویات ہیں جو بہت زیادہ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے یا دل کے فیل ہونے میں استعمال کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں پیشاب لاتی ہیں۔ مثلاً عام استعمال ہونے والی پیشاب آور ادویات جیسے کلور تھائیازائیڈ، ہائیڈرو کلورتھائیازائیڈ ، کلوروتھالیڈون ، فروسامائیڈ ، بیومیٹینائیڈ، ایتھاکرائینک ایسڈ ، وغیرہ ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے ان ادویات کا استعمال سوچ سمجھ کر کروانا چاہئے۔ اسی طرح درج ذیل ادویات جو بیٹا بلاکر گروپ سے تعلق رکھتی ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر، انجائنا اور دل کی بے قاعدگیوں میں استعمال کی جاتی ہیں مثلاً Atenolol. Metoprolol. Propranolol وغیرہ اینابولک سٹیرائیڈ ، اینڈروجینک ہارمون اور کارٹیکو سٹیرائیڈ شامل ہیں۔

☆س: کولیسٹرول کا دل کے دورے میں کیا کردار ہے؟

ج: کولیسٹرول اور چربی کا خون کی شریانوں میں جمع ہونا انہیں تنگ اور سخت کر دیتا ہے جس سے خون کے بہاؤ میں مزاحمت پیدا ہوتی ہے اور آکسیجن کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے انجائنا کا درد ہوتا ہے یہاں تک کہ شریانوں میں مکمل رکاوٹ کے باعث خون کی مکمل سپلائی رک جاتی ہے اور ہارٹ اٹیک واقع ہوجاتا ہے۔

☆س: بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کرتے ہیں؟

ج: تازہ پھل مثلاً مالٹا ، انگور ، لیمن کا زیادہ استعمال ، اَن چھنے آٹے کی روٹی ، ریشہ دار غذائیں جیسے اسپغول ، بادام اور دیگر مغزیات کا استعمال ، خوراک میں چکنائی کا کم استعمال ، کافی ، چائے ، تمباکو نوشی ، شراب نوشی اور کولا سے پرہیز ، مچھلی کا زیادہ استعمال ، لہسن کا خوراک میں استعمال ، وزن کو کم کرنا ، ہلکی پھلکی ورزش کو معمول بنانا اور ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کر کے بلڈ کولیسٹرول کو کم کیا جاسکتا ہے۔

☆س: وٹامنز کولیسٹرول کو کم کرنے میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

ج: بیٹا کیروٹین، وٹامن سی اور وٹامن ای نہ صرف دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں بلکہ سرطان جیسے مہلک مرض کو بھی پھیلنے نہیں دیتے اور خون کی نالیوں میں کولیسٹرول بھی نہیں جمتا۔

☆س: وٹامن ای کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟

ج: یہ گندم، سویابین ، دلیا، غلہ کی مختلف اجناس، بیج، سبز پتوں والی سبزیاں ، مغزیات اور کالی مرچ سے حاصل ہوتا ہے۔

☆س: وٹامن سی حاصل کرنے کے ذرائع کیا ہیں؟

ج: سنگترہ، لیموں، ترش پھل، ٹماٹر، بند گوبھی، آلو سبز مرچ، آم وغیرہ ہیں۔

☆س: بیٹا کیروٹین کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟

ج: خوبانی ، گاجر، آم ، پالک ، آلو، شلغم، لوکی اور کدو وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔

☆س: کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے ہومیو پیتھی میں کیا علاج ممکن ہے؟

ج: 1. برائٹا میور تیسری طاقت میں 3x
2. گلونائین تیس اور اونچی طاقت میں
3. اورم میور تیسری طاقت میں 3x
4. لیکیسس 200 اور اونچی طاقت میں
5. ٹوبیکم 3x سے تیس طاقت میں
6. آرم مٹیلیکم تیس اور اونچی طاقتیں

☆س: کیا ہربل ادویات میں کولیسٹرول کا علاج ہے؟

ج: 1 جی ہاں۔ ریشہ دار غذائیں یہ خاصیت رکھتی ہیں کہ دل کے عوارض سے چھٹکارا دلائیں شوگر، موٹاپا اور ہائی بلڈ کولیسٹرول والے افراد کے لیے ریشہ دار غذائیں بہت مفید ہیں جیسے جَو کا چوکر اور اسپغول۔ اسپغول جَو کے چوکر سے 5 سے 8 گنا زیادہ بلڈ کولیسٹرول کو کم کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔ خون کے انجماد کو روکتا اور زائد چربی کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

2. لہسن۔ لہسن جگر میں کولیسٹرول کی پیداوار کو روکتا ہے اور لہسن کا جوس استعمال کرنے والوں میں بلڈ کولیسٹرول لیول میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔

☆س: بلڈ کولیسٹرول کو نارمل رکھنے میں مچھلی کیا کردار ادا کرتی ہے؟

ج: جو لوگ مچھلی کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں ان کے بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوتا اور جن کو دل کا دورہ پڑ چکا ہو مچھلی کا استعمال ان کو دوبارہ دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور موت ہارٹ اٹیک سے واقع نہیں ہوتی۔

☆س: کیا کولیسٹرول کا کوئی ہربل نیچرل مگر مؤثر علاج ہے جو آپ کے تجربہ میں مفید ثابت ہوا ہو؟

ج: کچّا لہسن بہت مفید پایا گیا ہے۔

☆س: اس کی کیا مقدار ہونی چاہئے؟

ج: کچا لہسن ایک یا دو کاشیں روزانہ کتر کر کھانے کے ساتھ لیں۔

☆س: اس کا طریقہ عمل کیا ہے؟

ج: یہ خون کو پتلا کرتا ہے اور اس کی چربی کو تحلیل کرتا ہے۔

☆س: کیا اس پر وسیع تحقیقات ہوئی ہیں؟

ج: بین الاقوامی سطح پر بہت تحقیقات ہوئی ہیں انٹرنیٹ پر اس کی افادیت کے شواہد مل سکتے ہیں۔

☆س: کیا بعض دواساز ادارے بھی اسے اس کی افادیت کی وجہ سے پیک کر کے فروخت کر رہے ہیں؟

ج: کئی بین الاقوامی دواساز کمپنیاں اسے پیک کر کے مہنگے داموں فروخت کر رہی ہیں۔

☆س: لہسن کی بد بو کے مسئلے کا کیا حل ہے؟

ج: اسے کھا کر منہ میں چھوٹی الائچی رکھیں۔

☆س: اس کے علاوہ بھی کولیسٹرول کا کوئی ہربل نیچرل علاج ہے؟

ج: لہسن کے استعمال کے دوران اگر چھلکا اسپغول استعمال کیا جائے تو مزید اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

☆س: اسپغول کا طرزِ عمل کیا ہے؟

ج: یہ معدہ اور انتڑیوں سے چکنائیوں کو جذب کر لیتا ہے اور اپنا حجم بڑھا کر فضلے کی راہ سے خارج کر دیتا ہے۔

☆س: اس کی مقدار خوراک کیا ہے؟

ج: بالغان عموماً 4 سے 6 چمچ چائے والے ٹھنڈے پانی یا جوس میں حل کر کے پھولنے سے پہلے فوراً پی لیں۔

☆س: کیا اسے روزانہ پینا چاہئے؟

ج: دو تین دن استعمال کریں اور پھر ایک دو ناغے کریں۔ بلا ناغہ نہیں پینا چاہئے۔

☆س: کیا اس کا کوئی ذیلی بداثر بھی ہے؟

ج: ہرگز نہیں۔

☆س: کیا زیادہ مقدار میں پانی پینا ہائی کولیسٹرول کے لیے مفید ہے؟

ج: خون میں کولیسٹرول پتلا ہو کر پیشاب کے رستے خارج ہو جاتا ہے۔

☆س: کیا ہومیو پیتھی میں اس کا کوئی مؤثر علاج ہے؟

ج: یہ نسخہ مفید ہے۔ ہربل نیچرل علاج کے دوران استعمال کر کے دوہرا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

کولیسٹرینیم 30 طاقت میں

☆س: کوئی دیگر ہومیو علاج بھی ہے؟

ج: ٹنکچر کریٹیگس 10 قطرے 3 بار ایک گھونٹ پانی میں ملا کر ہمیشہ استعمال کریں یہ مفید بھی ہے اور بے ضرر بھی اس کے ساتھ لیکیسس 200 طاقت میں ، آرنیکا 200 طاقت میں ہفتہ میں ایک بار استعمال کریں خون کو بے ضرر طریق سے پتلا کرتا ہے۔

☆س: کیا ہربل نیچرل اور ہومیو پیتھی علاج ایلو پیتھک علاج کے دوران بھی کیا جا سکتا ہے؟

ج: ضرور کیا جا سکتا ہے۔

☆س: کیا کولیسٹرول کے ایلو پیتھک علاج کے ذیلی بداثرات بھی ہیں؟

ج: بہت سے ہیں۔ لہٰذا اسے مستند ایلو پیتھک ڈاکٹر کی زیرِ نگرانی کرنا چاہئے۔ اور خود علاجی سے پرہیز کیا جائے۔

☆س: اس کے ممکنہ ذیلی بداثرات کیا ہیں؟

ج: قَے ، متلی ، قبض ، اسہال ، سردرد، سر چکرانا ، پٹھوں میں درد، کھچاؤ، یرقان، لبلبہ کی سوزش، الرجی اور خون کی کمی ہو سکتی ہے۔

☆س: بچوں میں کولیسٹرول کا لیول کیا ہونا چاہئے؟

ج: بچوں میں بلڈ کولیسٹرول کا لیول 170 ملی گرام سے کم ہونا چاہئے۔ ایسے بچے جن کا 170 سے 199 ملی گرام بلڈ کولیسٹرول لیول ہو وہ بچے خطرے کی حد میں اور جن کا 200 ملی گرام سے زیادہ ہو وہ بچے انتہائی خطرے کی حد میں شامل ہو جاتے ہیں۔

☆س: بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹرول لیول کیا ہونا چاہئے؟

ج: ایسے لوگ جو بڑی عمر کے ہوں ان میں 240 ملی گرام سے لیول نہیں بڑھنا چاہئے۔

☆س: کیا حمل کے دوران کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے؟

ج: جی ہاں۔ حمل کے آخری ہفتہ کے دوران کولیسٹرول لیول 40 سے 50% تک بڑھ سکتا ہے۔

☆س: ٹوٹل کولیسٹرول لیول ٹیسٹ کیا ہوتا ہے؟

ج: اس میں HDL، LDL اور ٹرائی گلیسرائیڈ جیسے ٹیسٹ حاصل کیے جاتے ہیں۔

☆س: یہ ٹیسٹ کیوں کروایا جاتا ہے؟

ج: تا کہ معلوم ہو سکے کہ ہارٹ اٹیک کے خطرے کا امکان کس حد تک ہے۔

☆س: یہ ٹیسٹ کتنی مرتبہ کروایا جاتا ہے اور اس کا کیا طریقہ ہے؟

ج: ٹوٹل کولیسٹرول کا ٹیسٹ کروانے کے لیے مریض کا 12 گھنٹے پہلے فاقہ ہونا بہتر ہے۔ 2 سے 4 ہفتوں کے وقفہ کے بعد 3 مرتبہ ٹیسٹ کروایا جاتا ہے۔ تا کہ تینوں ٹیسٹوں کی اوسط حاصل کی جا سکے۔

☆س: مناسب لیول تناسب حاصل کرنے کا کیا فارمولا ہے؟

ج: Total Cholestrol/HDL Cholestrol مثلاً اگر آپ کا کولیسٹرول لیول 240 ملی گرام اور HDL کولیسٹرول 40 ملی گرام ہے تو تناسب کیا ہوگا۔ اس کے لیے 240 کو 40 سے تقسیم کرنے سے 6 جواب آئے گا۔ ایسا فرد جس کا تناسب 4.5 یا اس سے کم ہوا سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے جس قدر یہ تناسب بڑھتا جائے گا ہارٹ اٹیک کا خطرہ اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔

☆س: کن افراد میں دل کی بیماریوں کا زیادہ خطرہ رہتا ہے؟

ج: ایسے بالغ افراد جن کا ٹوٹل کولیسٹرول تناسب 6 سے زیادہ ہو یا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام یا اس سے کم ہو تو دل کی بیماریوں کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

قارئین کرام ہماری ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیں اور صحت سے متعلق اپنے سوالات بھجوا کر مفت طبی مشورہ حاصل کریں۔

ہماری ویب سائٹ کا ایڈریس درج ذیل ہے۔

www.drmazhar.com

Email:drmazharca@yahoo.com

اطلاعات و اعلانات

نوٹ: اعلانات صدر/امیر صاحب حلقہ کی تصدیق کے ساتھ آنا ضروری ہیں۔

ولادت

مکرم راجہ نصیر احمد صاحب ناظر رشتہ ناطہ تحریر کرتے ہیں۔

نظارت رشتہ ناطہ کے کارکن مکرم نوید احمد کاشف صاحب زعیم خدام الاحمدیہ کوارٹر صدر انجمن کو اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے مورخہ 19 فروری 2009ء کو پہلے بیٹے سے نوازا ہے۔ جس کا نام حضور انور ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے ازراہ شفقت سدید احمد عطا فرمایا ہے جو وقف نو کی بابرکت تحریک میں شامل ہے۔ نومولود مکرم منصور احمد خالد صاحب سیکرٹری مال حلقہ کوارٹر صدر انجمن احمدیہ کا پوتا اور مکرم عبدالصبور خان صاحب شاہ تاج شوگر مل منڈی بہاؤ الدین کا نواسہ ہے۔ احباب سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ نومولود کو نیک، صالح، خادم دین بنائے اور دین و دنیا کی حسنات سے نوازے اور اپنی رضا کی راہوں پر چلائے۔ آمین

ملازمت کے مواقع

1۔ اسلامک بینک کو مختلف ڈیپارٹمنٹ میں مینیجرز درکار ہیں۔ درخواستیں 8 مارچ 2009ء تک جمع کروائی جاسکتی ہیں۔ رابطہ کے لئے www.bankislami.com.pk

2۔ برجر پینٹس پاکستان لمیٹڈ کو سیلز ریپریزنٹیٹو اور لیڈی کلرکنسلٹنٹ درکار ہیں۔ درخواستیں 5 مارچ 2009ء تک jobs@berger.com.pk، berger_bppl@hotmail.com پر بھجوائی جاسکتی ہیں۔

3۔ گورنمنٹ آف پاکستان منسٹری آف فوڈ اینڈ ایگری کلچرل اسلام آباد کو ڈرائیور، نائب قاصد، چوکیدار، Plant Pathologist اور آفس اسسٹنٹ درکار ہیں۔

نوٹ: تفصیلات کے لئے 22 فروری 2009ء کا اخبار ڈان ملاحظہ فرمائیں۔ (نظارت صنعت و تجارت)

فوری رابطہ کریں

مکرم محمد احمد ڈار صاحب ابن مکرم محمد جمیل ڈار صاحب 94/4 کینٹ بازار ڈرگ روڈ کراچی نے مورخہ 3 جون 2007ء کو کراچی سے وصیت کروائی تھی۔ مکرم سیکرٹری صاحب وصایا کراچی کی طرف سے اطلاع موصول ہوئی ہے کہ موصوف بیرون ملک (کسی دوسرے ملک) چلے گئے ہیں۔ اگر موصوف خود پڑھیں یا کسی عزیز کو ان کے بارے معلوم ہو تو براہ کرم دفتر وصیت سے رابطہ کریں یا مکمل موجودہ پتہ سے آگاہ کریں۔ (سیکرٹری مجلس کارپرداز ربوہ)

سانحہ ارتحال

مکرم حافظ عبدالرحمٰن صاحب مربی ضلع میر پور خاص تحریر کرتے ہیں۔

میرے والد مکرم عبدالعزیز صاحب بھٹی سابق باغبان ناصر آباد اسٹیٹ مورخہ 16 فروری 2009ء کو بقضائے الٰہی وفات پا گئے۔ مورخہ 18 فروری 2009ء کو بعد نماز مغرب مکرم حافظ مظفر احمد صاحب ایڈیشنل ناظر اصلاح وارشاد مقامی نے نماز جنازہ پڑھائی۔ مرحوم خدا کے فضل سے موصی تھے۔ ان کی تدفین بہشتی مقبرہ میں ہوئی بعد از تدفین مکرم مولانا مبشر احمد صاحب کاہلوں ناظر دعوت الی اللہ نے دعا کروائی۔ مرحوم نہایت بزرگ تہجد گزار، داعی الی اللہ، خلافت سے عشق و وفا کا تعلق رکھنے والے تھے اور دوسروں کو بھی اس بات کی تلقین کرتے تھے۔ مرحوم مکرم عبدالمومن طاہر صاحب عربی ڈیسک لندن کے خسر تھے۔ مرحوم نے دو شادیاں کیں زوجہ اول سے ان کے سات بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں اور دوسری بیوی سے کوئی اولاد نہیں مرحوم کے دو بیٹے خاکسار، اور مکرم عبدالحئی صاحب بھٹی حافظ قرآن اور مربی سلسلہ ہیں۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے کہ خدا تعالیٰ مرحوم کو جنت الفردوس میں بلند مقام عطا فرمائے اور پسماندگان کا حافظ و ناصر ہو۔ آمین

سانحہ ارتحال

مکرم نعیم عامر صدیقی صاحب ڈیفنس سیالکوٹ تحریر کرتے ہیں۔

میرے پیارے والد مکرم قاضی وسیم احمد صدیقی صاحب بعمر 64 سال مورخہ 13 فروری 2009ء کو کارڈیالوجی ہسپتال لاہور میں انتقال کر گئے۔ انہیں سیالکوٹ لایا گیا اور بعد از نماز جمعہ قبرستان حاجی پورہ میں مکرم عبدالستار صاحب امیر جماعت سیالکوٹ شہر نے انکی نماز جنازہ پڑھائی اور تدفین کے بعد دعا کرائی کثیر تعداد میں احباب جماعت نے شرکت فرمائی۔ مرحوم محترم قاضی محمد بشیر صاحب سابق پرنسپل تعلیم الاسلام کالج کے بیٹے اور محترم قاضی محمد نذیر صاحب لائل پوری سابق ناظر اصلاح وارشاد کے بھتیجے تھے۔ آپ کے پسماندگان میں تین بیٹے خاکسار، مکرم نوید عامر صدیقی صاحب، مکرم خرم وسیم صاحب، ایک بیٹی اور بیوہ ہیں۔ احباب جماعت سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحوم کو جنت الفردوس کے اعلیٰ علیین میں مقام عطا فرمائے اور پسماندگان کو صبر جمیل عطا کرے۔ آمین

جلسہ یوم مصلح موعود

(دارالعلوم شرقی حلقہ نور ربوہ)

مورخہ 23 فروری 2009ء کو بعد نماز مغرب وعشاء دارالعلوم شرقی حلقہ نور کی بیت الذکر میں جلسہ یوم مصلح موعود منعقد ہوا جس کے مہمان خصوصی محترم چوہدری حمید اللہ صاحب وکیل اعلیٰ تحریک جدید تھے۔ تلاوت و نظم کے بعد مکرم صاحبزادہ مرزا عمر احمد صاحب نائب صدر عمومی نے پیشگوئی مصلح موعود کی بعض علامات کے پورا ہونے کے حوالے سے تقریر کی۔ مکرم چوہدری اللہ بخش صادق صاحب صدر عمومی نے اپنی تقریر میں حضرت مصلح موعود کے کارنامے، ربوہ کے قیام کے حوالے سے بعض امور بیان کئے۔ مہمان خصوصی محترم چوہدری صاحب نے اپنے خطاب کے آغاز میں پیشگوئی کے بارے میں بعض ضروری باتیں بتائیں۔ حضرت مصلح موعود کے بارے میں ذاتی مشاہدات بیان کئے۔ دعا کے ساتھ یہ تقریر اختتام کو پہنچی۔ اس جلسہ میں محلہ و گردو نواح کے محلہ جات سے کثیر تعداد میں خواتین و حضرات تشریف لائے ہوئے تھے۔ بعدۂ مہمانان کی خدمت میں عشائیہ پیش کیا گیا۔

سانحہ ارتحال

مکرم محمد سلیم رانا صاحب ناظم مجلس انصار اللہ علاقہ میر پور خاص تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کی والدہ محترمہ امۃ السلام بیگم صاحبہ زوجہ مکرم چوہدری نذیر احمد صاحب ساکن چک نمبر 2 پنجابی ضلع سانگھڑ مورخہ 10 فروری 2009ء کو بعمر 85 سال وفات پا گئیں۔ اسی شام روشن آباد کے مقامی قبرستان میں مکرم اقبال احمد منیر صاحب مربی ضلع سانگھڑ نے نماز جنازہ پڑھائی۔ ضلع بھر کی تمام جماعتوں کے علاوہ نواب شاہ اور میر پور خاص کے اضلاع سے بھی کثیر تعداد میں احباب شریک ہوئے۔ آپ مکرم چوہدری عبدالرحیم صاحب کاٹھگڑھی ہوشیار پور کی بیٹی اور مکرم چوہدری احمد علی صاحب کاٹھگڑھی کی بہو تھیں۔ مرحومہ نے گاؤں میں متعدد بچیوں اور خواتین کو قرآن پاک پڑھایا اور خود بھی صوم و صلوٰۃ کی پابند تھیں۔ نیز اپنی اولاد کی تعلیم و تربیت کا بھی خوب حق نبھایا۔ قیام نماز کی بروقت تاکید کرتیں۔ آپ نے پانچ بیٹے اور 4 بیٹیاں یادگار چھوڑی ہیں۔ احباب سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرمائے اور ہم سب کو صبر جمیل عطا کرے۔ آمین

بازیافتہ اشیاء

کچھ کپڑے اور لاک کئے ہوئے۔ چند میک اپ کٹس ایک بیگ میں سے ملی ہیں۔ جس کسی صاحب کی ہوں اظہار شاپنگ سنٹر النور مارکیٹ ریلوے روڈ ربوہ سے آکر حاصل کر لیں۔

دارالصناعت قادیان

احمدی نوجوانوں میں صنعت و حرفت کا شوق پیدا کرنے کے لئے (محلّہ دارالبرکات قادیان میں) دارالصناعت قائم کیا گیا جس کا افتتاح حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے 2 مارچ 1935ء کو فرمایا۔ اس موقعہ پر حضور نے رندہ لے کر خود اپنے دست مبارک سے لکڑی صاف کی اور آری سے اس کے دو ٹکڑے کرکے عملاً بتا دیا کہ اپنے ہاتھوں سے کوئی کام کرنا ذلت نہیں بلکہ عزت کا موجب ہے۔

دارالصناعت میں طلباء کی تعلیم و تربیت اور رہائش کا انتظام تحریک جدید کے ذمہ تھا۔ ابتدائی مسائل اور عقائد کی زبانی تعلیم بھی دی جاتی تھی۔ اس کے تین شعبے (نجاری، آہنگری اور چرمی) تھے۔ حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے بابو اکبر علی صاحب کو (جو محکمہ ریلوے انسپکٹر آف ورکس کی اسامی سے ریٹائر ہو کر آئے تھے) آنریری طور پر صنعتی کاموں کا نگران مقرر فرمایا۔ یہ صنعتی ادارہ 1947ء تک بڑی کامیابی سے چلتا رہا۔

(تاریخ احمدیت جلد 8 ص 67)

نکاح و تقریب شادی

مکرم لعل احمد خان صاحب بیوت الحمد کالونی ربوہ تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کے بیٹے مکرم محمد اسحٰق صاحب کارکن خلافت لائبریری ربوہ کے نکاح کا اعلان بیت المبارک ربوہ میں مکرم مولانا مبشر احمد کاہلوں صاحب ناظر دعوت الی اللہ نے مورخہ 5 فروری 2009ء کو ہمراہ مکرمہ فوزیہ سلطانہ صاحبہ بنت مکرم احمد خان گلشن صاحب سے کیا۔ 14 فروری کو بارات دارالفتوح گئی جہاں رخصتی کے موقع پر محترم صاحبزادہ مرزا خورشید احمد صاحب ناظر اعلیٰ وامیر مقامی نے دعا کروائی۔ اگلے روز مورخہ 15 فروری کو لیڈیز پارک بیوت الحمد کالونی ربوہ میں دعوت ولیمہ کا اہتمام کیا گیا۔ دلہا مکرم محمد عمر خان صاحب مرحوم صدر جماعت بیٹ چین والا ضلع مظفر گڑھ کا نواسہ اور دلہن مکرم غلام حیدر ڈھڈی صاحب سرگودھا کی نواسی ہے۔ احباب سے دعا کی درخواست ہے کہ خدا تعالیٰ انہیں مثالی احمدی جوڑا بنائے ہمیشہ ان پر پیار کی نظر رکھے نیک صالح اور خادم دین نسلیں عطا فرمائے اور یہ رشتہ جانبین کیلئے خیر و برکت کا موجب ہو۔ آمین

گمشدہ بریسلٹ

مکرم طاہر عزیز احمد صاحب مکان 29/11 محلّہ دارالیمن شرقی صادق ربوہ تحریر کرتے ہیں:۔

خاکسار کی اہلیہ کا بریسلٹ طلائی 25 فروری 2009ء کو دارالیمن شرقی سے دفتر لجنہ اماء اللہ کے درمیان گر گیا ہے۔ اگر کسی بہن یا بھائی کو ملے تو ازراہ کرم مکرم صدر صاحب محلّہ دارالیمن شرقی صادق کو یا ہمیں پہنچا کر ممنون فرمائیں۔

سیمینار یوم مصلح موعود و

تقریب تقسیم انعامات سہ ماہی اول

محض خدا تعالیٰ کے فضل سے مجلس خدام الاحمدیہ مقامی ربوہ کو مورخہ 15 فروری 2009ء کو بعد نماز مغرب وعشاء ایوان محمود میں سیمینار سیرت حضرت مصلح موعود اور تقریب تقسیم انعامات سہ ماہی اول نومبر 2008ء تا جنوری 2009ء منعقد کروانے کی توفیق ملی۔ اس تقریب کا باقاعدہ آغاز تلاوت عہد اور نظم سے ہوا۔ بعدہٗ مکرم صاحبزادہ مرزا غلام احمد صاحب صدر مجلس انصاراللہ پاکستان نے سیرت حضرت مصلح موعود کے متعلق چند ذاتی یادداشتیں پیش فرمائیں۔ ازاں بعد مکرم قیصر محمود صاحب نائب مہتمم مقامی ربوہ نے رپورٹ پیش کی۔

محض خدا تعالیٰ کے فضل سے مجلس مقامی ربوہ کے 55 فیصد سے زائد نظام وصیت میں شامل ہو چکے ہیں۔ موصیان کی تعداد 4467 ہے اور 365 زیر کارروائی ہیں۔ حضرت خلیفۃ المسیح الثالث کی جاری کردہ تحریک حفظ قرآن کے تحت ربوہ کے 140 خدام کو پہلی سہ ماہی میں قرآن کریم کا تیسواں پارہ حفظ کروایا گیا۔ اس سہ ماہی میں 46 حلقہ جات میں یوم والدین منعقد کروائے گئے اسی طرح ایک سیمینار حفظ قرآن کے موضوع پر منعقد کیا گیا۔ اس سہ ماہی میں 6 آل ربوہ علمی مقابلے ہوئے۔ جس میں 260 خدام شامل ہوئے اس کے علاوہ آل ربوہ علمی ریلی کا انعقاد کیا گیا جس میں 19 مقابلہ جات میں 346 خدام شامل ہوئے۔ سال 2009ء کا خوبصورت کیلنڈر 5 ہزار کی تعداد میں شائع کر کے فروخت کیا جا رہا ہے۔ 1072 وقار عمل ہوئے جن میں مجموعی طور پر 22 ہزار 990 خدام شریک ہوئے اور 1521 گھنٹے کام کیا گیا اسی طرح 1000 سے زائد پودے شجرکاری کے تحت لگائے گئے۔ کانٹے دار جھاڑیوں کے خاتمے، شجرکاری اور راستوں کی درستگی کے حوالہ سے خصوصی کوشش کی جا رہی ہے۔ 6620 سے زائد خدام کی بلڈ گروپنگ ہو چکی ہے۔ اس سہ ماہی میں 467 بوتل عطیہ خون پیش کرنے کی توفیق ملی۔ کل 144 میڈیکل کیمپس کا انعقاد ہوا۔ جس میں 17 ہزار 75 مریضوں کا علاج کیا گیا۔ خدام الاحمدیہ کے تحت چلنے والی فری ہومیو پیتھک ڈسپنسریوں میں 4,525 مریضوں کا علاج کیا گیا۔ پولیو ڈیز کے مواقع پر خدام کی ٹیموں نے پولیو کی ویکسین بچوں کو پلائی بیرون ربوہ سے آنے والے جنازہ میں خدمات اور خوشی کی تقریبات میں خدمت کی توفیق بھی ملتی رہی۔ سردیوں میں 60 ہزار روپے کے گرم کپڑے اور سویٹر تقسیم کئے گئے۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر 500 گھی کے پیکٹ 225 گھروں میں تقسیم کئے گئے۔ جن پر 55 ہزار روپے لاگت آئی، 230 گھرانوں میں 10 ہزار 350 روپے کے پیاز تقسیم کئے گئے۔ نیز عید کے موقع پر قربانی کے گوشت کی تقسیم کے لئے خدام الاحمدیہ نے حلقہ جات میں بھرپور تعاون کیا۔ ازاں بعد مہمان خصوصی مکرم عبداللہ واگس صاحب امیر جرمنی نے انعامات تقسیم کئے اور اپنے خطاب میں مجلس ربوہ کو مزید ترقی کرنے کی طرف توجہ دلائی۔ آخر پر مکرم خواجہ سعادت صاحب مہتمم مقامی ربوہ نے مہمانان کرام کا شکریہ ادا کیا اور پھر مہمان خصوصی نے دعا کرائی۔ اس موقع پر کثیر تعداد میں خدام ہال میں موجود تھے۔

(اے۔نور)

☆☆☆

اعلان دارالقضاء

(مکرمہ ثمینہ شکور صاحبہ بابت ترکہ مکرمہ سلیمہ بیگم صاحبہ)

مکرمہ ثمینہ شکور صاحبہ نے درخواست دی ہے کہ میری ہمشیرہ محترمہ سلیمہ بیگم صاحبہ وفات پا چکی ہیں۔ ان کے نام قطعہ نمبر 6/3 دارالصدر میں سے 1 کنال بطور مقاطعہ گیر منتقل کردہ ہے۔ ہم دو بہنیں خاکسار اور مکرمہ نعیمہ اکرم شاہ صاحبہ اپنی بہن کی اصل وارث ہیں۔ ہماری مرحومہ بہن کی یہ خواہش تھی کہ اس قطعہ میں سے ان کے پوتا اور پوتی جو کہ ڈاکٹر عبدالمنان صدیقی صاحب شہید کے بیٹا اور بیٹی ہیں کو بھی حصہ دیا جائے لہٰذا درج ذیل تفصیل کے مطابق اس قطعہ کی تقسیم کر دی جائے۔ مکرمہ نعیمہ اکرم شاہ صاحبہ کو اس پر کوئی اعتراض نہ ہے۔

1۔ مکرمہ ثمینہ شکور صاحبہ۔ بہن 7 مرلہ
2۔ مکرمہ امۃ الحی صدیقی صاحبہ۔ پوتی 7 مرلہ
3۔ مکرم اسامہ منان صدیقی صاحب۔ پوتا 6 مرلہ

بذریعہ اخبار اعلان کیا جاتا ہے کہ کسی وارث یا غیر وارث کو اس منتقلی پر اگر کوئی اعتراض ہو تو وہ تیس (30) یوم کے اندر اندر دفتر ہذا کو مطلع کر کے ممنون فرمائیں۔ (ناظم دارالقضاء ربوہ)

درخواست دعا

مکرم قریشی محمد لطیف صاحب (الکیمسٹ) دارالرحمت شرقی بشیر ربوہ تحریر کرتے ہیں:۔

میری نواسی ماہم نوید کینیڈا میں کار کے حادثہ میں شدید زخمی ہو گئی ہے اور ہسپتال میں زیر علاج ہے۔ عزیزہ کے دو تین آپریشن بھی ہو چکے ہیں۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے خاص فضل سے شفائے کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے اور آپریشن کے بعد کی پیچیدگیوں سے بھی عزیزہ کو محفوظ رکھے۔ آمین

درخواست دعا

مکرم حکیم عبدالحق بٹ صاحب دارالرحمت غربی ربوہ تحریر کرتے ہیں:۔

خاکسار گزشتہ کئی سال سے پیشاب کی تکلیف میں مبتلا ہے۔ احباب کی خدمت میں دعا کی درخواست ہے۔ کہ اللہ تعالیٰ جلد کامل صحت سے نوازے۔ آمین

فوری رابطہ کریں

مکرم محمد ڈار صاحب ابن مکرم محمد جمیل ڈار صاحب 94/4 کینٹ بازار ڈرگ روڈ کراچی نے مورخہ 3 جون 2007ء کو کراچی سے وصیت کروائی تھی۔ مکرم سیکرٹری صاحب وصایا کراچی کی طرف سے اطلاع موصول ہوئی ہے کہ موصوف بیرون ملک (کسی دوسرے ملک) چلے گئے ہیں۔ اگر موصوف خود پڑھیں یا کسی عزیز کو ان کے بارے معلوم ہو تو براہ کرم دفتر وصیت سے رابطہ کریں یا مکمل موجودہ پتہ سے آگاہ کریں۔ (سیکرٹری مجلس کارپرداز ربوہ)

سانحہ ارتحال

مکرم محمود احمد گل صاحب معلم وقف جدید چک 145/10-R ضلع خانیوال تحریر کرتے ہیں۔

محترمہ بشیر بیگم صاحبہ بیوہ مکرم چوہدری محمود احمد صاحب کاہلوں سابق صدر جماعت 145/10-R ضلع خانیوال 83 سال کی عمر میں مورخہ 22 فروری 2009ء کو بقضائے الٰہی وفات پا گئیں۔ مرحومہ کی نماز جنازہ مکرم مربی صاحب ضلع خانیوال نے پڑھائی اور مقامی قبرستان میں تدفین کے بعد خاکسار نے دعا کروائی۔ مرحومہ ہر دل عزیز، غریب پرور اور جماعتی کاموں میں خندہ پیشانی سے حصہ لیتی تھیں آپ نے اپنے خاوند کی صدارت کے دوران مثالی خدمات کرنے کی توفیق پائی۔ گاؤں میں بہترین برتاؤ کی وجہ سے بہت مقبول تھیں۔ آپ نے پسماندگان میں 4 بیٹے مکرم مبارک احمد صاحب کاہلوں، مکرم طارق احمد صاحب کاہلوں، مکرم شاہد احمد صاحب کاہلوں، مکرم اشتیاق احمد صاحب کاہلوں، دو بیٹیاں مکرمہ ریحانہ محمود صاحبہ اور مکرمہ فوزیہ داؤد صاحبہ چھوڑی ہیں۔ احباب جماعت سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحومہ کے ساتھ مغفرت کا سلوک فرماتے ہوئے جنت الفردوس میں بلند مقام عطا فرمائے اور پسماندگان کو صبر جمیل کی توفیق بخشے۔

ضرورت ٹیچر

نصرت جہاں اکیڈمی گرلز میں انگلش کے مضمون کے لئے خواتین اساتذہ کی ضرورت ہے۔

تعلیمی قابلیت M.A (Eng.)

B.A(Eng. Literature).B.Ed

براہ مہربانی مندرجہ بالا تعلیمی قابلیت رکھنے والی خواتین خدمات کا جذبہ بھی رکھتی ہوں جلد سے جلد اپنی درخواستیں اور تعلیمی دستاویزات محلّہ کے صدر کی تصدیق کے ساتھ ادارہ میں جمع کروادیں۔

(پرنسپل نصرت جہاں اکیڈمی ربوہ)

خریداران الفضل متوجہ ہوں

جو خریداران الفضل اخبار ہاکر سے حاصل کرتے ہیں ان کی خدمت میں اطلاع ہے کہ بل ماہ فروری 2009ء مبلغ -/115 روپے بنتا ہے۔ بل کی ادائیگی جلد کر کے ممنون فرمائیں۔ (مینیجر روزنامہ الفضل)

ربوہ میں طلوع وغروب 2۔ مارچ

طلوع فجر	5:08
طلوع آفتاب	6:33
زوال آفتاب	12:21
غروب آفتاب	6:08

ربوہ آئی کلینک
برائے رابطہ فون نمبر: 047-6214414
047-6211707-0301-7972878

خالص سونے کے زیورات
Ph:6212868
Res:6212867
Mob: 0333-6706870
میاں اظہر احمد
میاں مظہر احمد
فینسی جیولرز
محسن مارکیٹ اقصیٰ روڈ ربوہ

Woodsy... Chiniot
Furniture®
فرنیچر جو آپ کے مکان کو گھر بنا دے
Malik Center.Faisal Abad Road.
Tehseel Choak Chiniot. 92-47-6334620
Mobile:0300-7705233-300-7719510

سلطان آٹو سپیئر پارٹس + لقمان آٹو ورکشاپ
429D پاک ضحاک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور
042-8413804-0333-4232956
0333-4100733

Best Return of your Money
انصاف کلاتھ ہاؤس
ریلوے روڈ۔ ربوہ فون شوروم: 047-6213961
گل احمد۔ الکرم لان دستیاب ہے

ڈوئچے شپراخ شولے انسٹیٹیوٹ آف جرمن لینگوئج
جرمن زبان سیکھئے
لاہور اور کراچی ٹیسٹ کی تیاری کے لئے تشریف لائیں۔
Goethe & کراچی کا مکمل سلیبس پڑھایا جاتا ہے
عمران احمد ناصر۔ دارالرحمت وسطی ربوہ
0334-6361138, 0314-3213399

FD-10