

ماہ شعبان کے روزے

حضرت عائشہؓ بیان کرتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ روزے رکھتے تھے تو ہم سمجھتے کہ آپؐ ختم ہی نہ کریں گے اور روزہ چھوڑتے تو ہم سمجھتے کہ اب آپؐ روزہ نہیں رکھیں گے اور میں نے رسول اللہ ﷺ کو نہیں دیکھا کہ آپؐ نے مہینہ بھر روزے رکھے ہوں سوائے رمضان کے اور میں نے آپؐ کو نہیں دیکھا کہ شعبان سے زیادہ کسی اور مہینے میں روزے رکھے ہوں۔

(صحیح بخاری کتاب الصوم باب صوم شعبان حدیث نمبر: 1833)

FD-10

ٹیلی فون نمبر 047-6213029

روزنامہ

الفضل

Web: <http://www.alfazl.org>
Email: editor@alfazl.org

ایڈیٹر: عبدالمسیح خان

ہفتہ 29 اگست 2009ء 7 رمضان المبارک 1430 ہجری 29 ظہور 1388 ہش جلد 94-59 نمبر 196

یوم تحریک جدید

جماعت امراء و صدر صاحبان جماعت احمدیہ کی خدمت میں گزارش ہے کہ سال رواں کا دوسرا ”یوم تحریک جدید“ 2 اکتوبر 2009ء بروز جمعہ المبارک منانے کا اہتمام فرمائیں جس میں مطابقت تحریک جدید پر خصوصی توجہ دلائی جائے اور اس کی رپورٹ سے وکالت دیوان کو مطلع فرمائیں۔
(وکیل دیوان تحریک جدید ربوہ)

ضرورت اساتذہ

جماعت احمدیہ کے قائم کردہ ادارہ نصرت جہاں اکیڈمی انگلش میڈیم ہوائز و انٹر 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 بی۔ اے / بی۔ ایس۔ سی / ایم۔ اے / ایم۔ ایس۔ سی بطور ریگولر طالب علم کی ہوان کی خدمت میں درخواست ہے کہ وہ اپنی اپنی درخواستیں بھجوائیں۔
مضامین: انگلش، اردو، بیالوجی، کیمسٹری، فزکس اور ریاضی

(پرنسپل نصرت جہاں اکیڈمی ربوہ)

نصرت جہاں اکیڈمی گریڈ سکول

کی طالبات و والدین متوجہ ہوں

موسم گرما کی تعطیلات گورنمنٹ کے تبدیل کردہ شیڈول کی وجہ سے 31 اگست 2009ء کو ختم ہوں گی۔ لہذا نصرت جہاں اکیڈمی گریڈ سکول یکم ستمبر کو کھلے گا، طے کردہ پروگرام کے مطابق یکم ستمبر سے ہی فرسٹ ٹرم کے امتحانات شروع ہوں گے۔ لہذا تمام والدین سے گزارش ہے کہ نئے ٹائم ٹیبل کے مطابق ترمیم شدہ ڈیٹ شیٹ کیلئے نصرت جہاں اکیڈمی گریڈ سکول کے گیٹ نمبر 13 پتہ تشریف لاکر ملاحظہ فرمائیں۔
(پرنسپل نصرت جہاں اکیڈمی گریڈ سکول ربوہ)

ارشادات عالیہ حضرت خلیفۃ المسیح الاول

روزوں کی فلاسفی یہ ہے کہ انسان کو دو چیزوں کی بہت ضرورت ہے ایک بقاء شخصی کے لئے غذا کی۔ دوم بقاء نوعی کے لئے بیوی کی۔ اب دیکھو انسان گھر میں تنہا بیٹھا ہے۔ پیاس بڑی شدت سے محسوس ہو رہی ہے۔ دودھ موجود ہے برف موجود ہے۔ شربت حاضر ہے کوئی روکنے والا بھی نہیں مگر پھر بھی سچا روزہ دار مطلق ان چیزوں کے کھانے کا ارادہ تک نہیں کرتا۔ اسی طرح بیوی پاس ہے کوئی چیز مانع بھی نہیں مگر پھر بھی وہ اس سے محترز ہے۔ یہ کیوں؟ محض اس لئے کہ روزہ دار ہے اور اس کے مولیٰ کا حکم ہے کہ ان دونوں چیزوں سے رکا رہے۔ یہ مشاقی ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ باوجود سامانوں کے مہیا ہونے اور ضرورت کے ہم ان چیزوں سے رکے رہیں جن سے رکنے کی نسبت اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے..... میں ہر سال ایک ماہ تو بالالتزام یہ مشق کرائی جاتی ہے اور ایک طرح سے چار ماہ کے لئے یہ مشق ہوتی ہے کیونکہ عادت نبویؐ کہ ہر دو شنبہ اور جمعہ کو روزہ رکھتے پھر ایام بیض (12، 13، 14) میں بھی روزہ رکھتے۔ گویا ہر مہینے میں بالا وسط دس 10 دن۔ اس حساب سے روزہ کے لئے سال کے چار ماہ ہوتے ہیں۔ اب خیال کرو کہ جو لوگ چار ماہ یہ مشق کرتے ہیں وہ رشوت کیونکر لیں گے۔ اکل بالباطل کیوں کریں۔ کوئی ضرورت انسان کو ان ضرورتوں سے بڑھ کر پیش نہیں آ سکتی جو بقاء شخصی و بقاء نوعی کے لئے ضروری ہیں۔ جب ان ضرورتوں میں باوجود سامانوں کے مہیا ہونے اور کسی روک کے نہ ہونے کے صرف اللہ کی فرمانبرداری کے لئے محترز رہا ہے تو پھر ایک صریح حرام امر کا کیوں مرتکب ہونے لگا۔

(ضمیمہ اخبار بدر قادیان 8 اپریل 1909ء)

سب کے بعد تقویٰ کی وہ راہ ہے جس کا نام روزہ ہے جس میں انسان شخصی اور نوعی ضرورتوں کو اللہ تعالیٰ کے لئے ایک وقت معین تک چھوڑتا ہے۔

اب دیکھ لو کہ جب ضروری چیزوں کو ایک وقت ترک کرتا ہے تو غیر ضروری کو استعمال کیوں کرے گا۔ روزہ کی غرض اور غایت یہی ہے کہ غیر ضروری چیزوں میں اللہ کو ناراض نہ کرے اسی لئے فرمایا اللعکم تنقون۔

(الحکم 24 جنوری 1903ء صفحہ 15)

مکرم ڈاکٹر مرزا سلطان احمد صاحب

دائیں اور بائیں اطراف میں فرق

آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے کہ دائیں ہاتھ سے کھانا کھاؤ اور حضرت عائشہؓ کی روایت ہے کہ جہاں تک ممکن ہوتا آنحضرت ﷺ صفائی میں، جوتا پہننے میں، کنگھی کرنے میں دائیں طرف سے ابتداء کرتے۔ بلکہ بخاری میں یہ روایت آتی ہے کہ ہر چیز میں آنحضرت ﷺ دائیں طرف سے شروع کرنا پسند فرماتے تھے۔ (بخاری کتاب الاطعمہ)

اسی طرح حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم میں سے جب کوئی شخص جوتا پہننے تو دائیں طرف سے ابتداء کرے اور جب جوتا اتارے تو بائیں طرف سے آغاز کرے۔ اسی طرح وضو کرتے ہوئے دائیں طرف سے آغاز کیا جاتا ہے۔ دائیں ہاتھ کی فضیلت کے بارے میں بہت سی احادیث میں تلقین پائی جاتی ہے۔ اسی طرح سورۃ واقعہ میں اللہ تعالیٰ نے اہل جنت کو دائیں طرف والے اور اہل دوزخ کو بائیں طرف والے گردہوں کے طور پر بیان فرمایا ہے۔

آنحضرت ﷺ کے مندرجہ بالا ارشادات کے پیچھے کیا کیا حکمتیں موجود ہیں اس سوال کے مختلف پہلو ہو سکتے ہیں اور آپ کے کسی ارشاد کی حکمت کو سائنسی امور تک محدود نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن مذکورہ حکم کے پیچھے موجود حکمت کا ایک پہلو سائنس سے متعلقہ بھی ہو سکتا ہے۔ ویسے بھی قدرتی طور پر 90 فیصد کے قریب انسان دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں، کھاتے ہیں اور لکھتے ہیں اور بہت تھوڑے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کام کرتے ہوئے لکھتے ہوئے یا کھاتے ہوئے بائیں ہاتھ استعمال کرتے ہیں۔ یہ ذہن میں رہنا چاہئے کہ دماغ کا اوپر والا حصہ جو کہ Cerebral Hemispheres کہلاتا ہے، دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ اس کا بائیں حصہ دائیں ہاتھ اور جسم کی دائیں سمت کو کنٹرول کرتا ہے اور اس کا دائیں حصہ بائیں ہاتھ اور جسم کے بائیں حصے کو کنٹرول کرتا ہے۔ گویا لوگوں کی اکثریت جو کہ دائیں ہاتھ سے کام کرتی ہے ان میں دماغ کا بائیں حصہ حاوی ہوتا ہے اور اسے Dominant Hemisphere کہا جاتا ہے اور ان تھوڑے لوگوں میں جو کہ بائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں دماغ کا دائیں حصہ حاوی ہوتا ہے۔ لیکن تحقیق کے ساتھ ان دونوں طرف کے Cerebral Hemispheres کے علیحدہ علیحدہ کام سامنے آئے ہیں۔ بالعموم دماغ کا جو حصہ بولنے اور زبان سے متعلقہ امور کو کنٹرول کرتا ہے وہ دماغ کے بائیں حصہ یعنی Left Cerebral Hemisphere میں موجود ہوتا ہے اور یہی حصہ دائیں ہاتھ کی حرکات کو کنٹرول کر رہا ہوتا ہے اور زبان کا استعمال ایک ایسی چیز ہے جو کہ انسان

کو جانوروں سے ممتاز کرتی ہے اور اگر دماغ کے بائیں حصہ کو نقصان پہنچے تو بسا اوقات مریض بول نہیں سکتا۔ اسی طرح دماغ کا بائیں بالائی حصہ (Left Cerebral Hemisphere) حساب کے سوال حل کرنے اور منطقی نتیجہ نکالنے کا کام کرتا ہے۔ اس کے مقابل پر دماغ دائیں بالائی حصہ (Right Cerebral Hemisphere) چہروں کو پہچاننے، سامنے موجود

منظر کو سمجھنے اور موسیقی کے ذوق میں اہم کردار کرتا ہے۔ دماغ اور جسم کے دائیں اور بائیں حصہ میں کیا فرق ہے، اس پر تحقیق ان ابتدائی دریافتوں سے آگے بڑھتی رہی حال ہی میں مشہور سائنسی جریدہ Scientific American کے جون 2009ء کے شمارے میں اس پر ایک مقالہ شائع ہوا ہے اس کا نام American Evolutionary Origin of your Right and Left Brain ہے۔ پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ صرف انسان میں دائیں اور بائیں کا فرق پایا جاتا ہے اور باقی جانوروں میں دونوں طرف دماغ کے بالائی حصے (Cerebral Hemispheres) یکساں کام کرتے ہیں۔

سائنسدانوں کا خیال تھا کہ دائیں اور بائیں کا فرق تدریجی ترقی کے سفر میں انسان سے پہلے پائی جانے والی Hominid نسلوں میں یہ فرق تقریباً 25 لاکھ سال قبل پیدا ہوا تھا اور اس کے ساتھ ہی ان Species میں زبان کا ملکہ پیدا ہونا شروع ہوا اور انہوں نے آلات کو استعمال کرنا سیکھا۔ ان سب ترقیوں کا مرکز دماغ کا بائیں بالائی حصہ تھا جو کہ دائیں ہاتھ کی حرکات کو کنٹرول کرتا ہے۔

لیکن گزشتہ چند ہائیوں سے ایسے شواہد بھی سامنے آتے رہے کہ 25 لاکھ سال سے بھی بہت پہلے جانوروں کے دماغ کے بالائی حصہ کے دائیں اور بائیں حصہ کے درمیان فرق پیدا ہونا شروع ہو گیا تھا۔ مثلاً ریڑھ کی ہڈیوں والے جانوروں (Vertebrates) میں یہ رجحان پایا جاتا ہے کہ وہ اپنے دائیں طرف شکار پر زیادہ حملہ کرتے ہیں۔ اسی طرح بہت سے پرندے مثلاً کبوتر بیمرغی وغیرہ اپنے دائیں طرف سے دانہ زیادہ اٹھاتے ہیں اور ان کی دائیں آنکھ اس کام میں زیادہ معاون ثابت ہوتی ہے۔ اسی طرح وہیل کی ایک قسم جسے Humpback Whale کہا جاتا ہے، ان کی بھاری اکثریت دائیں طرف شکار پر زیادہ جھپٹتی ہے۔ اس لئے ان میں سے اکثر وہیلوں کے دائیں جبرے پر زخموں کے نشانات پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح ہر تین میں سے دو Apes میں کھانے کے لئے دائیں ہاتھ کے استعمال کا غالب رجحان پایا جاتا ہے۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اکثر جانوروں میں دماغ کا بائیں حصہ اپنی نوع کے دوسرے جانوروں سے آواز سے

رابطے کا کام دیتا ہے اور جب انتہائی جذبات کی حالت میں کوئی آواز پیدا کی جائے تو یہ امر دماغ کے دائیں حصہ سے کنٹرول ہوتا ہے۔ ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ بہت سے جانوروں میں اگر اس پر حملہ کرنے والا جانور بائیں طرف سے آئے تو وہ زیادہ جلدی رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ یعنی دماغ کا دائیں حصہ اس رد عمل کا مرکز ہوتا ہے اور اپنی نوع کے جانوروں کو فوری طور پر پہچاننے اور اس پر رد عمل ظاہر کرنے کا کام بھی دماغ کا دائیں حصہ بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ انسان میں بھی چہرے اور اس پر موجود تاثرات کو پہچاننے کا کام دماغ کا دائیں حصہ کرتا ہے اور انسان میں سامنے منظر کا عمومی تجزیہ دماغ کا دائیں حصہ کرتا ہے اور ایک مقام پر مرکوز تجزیہ کا کام بہتر طور پر دماغ کا بائیں حصہ کرتا ہے۔ بہت سے سائنسدانوں کا یہ خیال ہے کہ اگر انسانوں میں بڑی حد تک اور کسی حد تک دوسرے جانوروں میں دماغ کے دونوں بالائی حصوں کے سپرد علیحدہ علیحدہ کام نہ ہوتے تو دماغ اس طرح بہتر انداز میں کام نہ کر سکتا۔

جیسا کہ ہم پہلے ذکر کر چکے ہیں کہ احادیث میں کھانا کھاتے وقت دائیں ہاتھ سے کھانے کی تلقین کا ارشاد موجود ہے اور اس کے علاوہ بھی کسی کو شروع کرتے وقت دائیں طرف سے شروع کرنے کا حکم احادیث نبویہ میں مرکوز ہے۔ Scientific American جن سائنسدانوں کے مقالے کا ہم نے ذکر کیا ہے ان سے ہم نے رابطہ کیا کہ اگر ایک آدمی جس کے دماغ کی ساخت ایسی ہے کہ وہ عام کام کاج کے وقت اپنا دائیں ہاتھ استعمال کرتا ہے، اگر ایسا شخص اپنے دائیں ہاتھ کی بجائے بائیں ہاتھ سے کوئی کام شروع کر دے تو اس سے اس کے دماغ یا نفسیات پر کوئی اثر پڑے گا۔ اس کے جواب میں ایک سائنسدان Giorgio Vallortigara نے جو کہ اٹلی کی University of Trento میں پروفیسر ہیں اور اس موضوع پر تحقیق میں ایک مقام رکھتے ہیں جواب دیا کہ ان کے علم کے مطابق ابھی اس سمت میں کوئی تحقیق نہیں ہوئی۔ ان کا جواب یہ تھا:

Dear Dr. Ahmad

Thanks for your email and interest (and apologies for so late a reply). I must confess that I do not know of any empirical evidence that can provide an answer to your question. The reverse condition is well known, of course, for it has been typical in several countries until recently trying to "correct" left-handers and "force" them to use their right hand. This can be done, of course. The brain has enough plasticity to do that. But with regards to the reverse case, and in particular forcing someone using the other forelimb and its possible consequences on

psychological well-being, I think there is no research at all. However, with respect to use of the left and right visual hemifields (rather than left and right hand use) some intriguing information can be found in the book of Frederic Schiffer (a psychiatrist of the Harvard Medical School) who has written a book about this ("Of Two Minds" Free Press, 1998).

Thanks again for your email.

Best regards,

Giorgio

(ترجمہ): مجھے اعتراف ہے کہ ابھی ایسے کوئی تجرباتی شواہد سامنے نہیں آئے جو کہ آپ کے سوال کا جواب دے سکیں۔ اس الٹ مثال پر بہت سا کام ہوا ہے اور بہت سے ممالک میں ایسے لوگوں کو جو بائیں ہاتھ سے کام کرتے تھے دائیں ہاتھ سے کام کرنے کی عادت ڈالی گئی ہے اور دماغ میں اتنی چلک ہوتی ہے کہ وہ اس کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لے۔ لیکن اگر اس کے الٹ کیا جائے (یعنی جو آدمی دائیں ہاتھ سے کام کرتا ہے وہ بائیں ہاتھ سے کام کرنا شروع کر دے)۔ اس سے اس کی نفسیات پر کیا اثر پڑے گا اس پر ابھی تک کوئی تحقیق نہیں ہوئی۔ ہاں دائیں طرف اور بائیں طرف کی نظر کے Hemifield کے بارے میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہر نفسیات Frederic Schiffer نے ایک کتاب "Of Two Minds" لکھی ہے اور اس میں بہت سی دلچسپ تحقیق درج کی ہے۔

اس مقالے کے مصنفوں میں سے ایک اور سائنسدان Peter Mc Neillage نے بھی ایک مختصر جواب میں یہ کہا کہ ان کے علم کے مطابق اس قسم کی کوئی تحقیق ابھی نہیں ہوئی جس سے اس عمل کے کوئی بد اثرات سامنے آئے ہوں۔

بہر حال سائنسی تحقیق ایک جاری امر ہے۔ دائیں ہاتھ یا جسم کی دائیں طرف اور بائیں ہاتھ اور بائیں طرف میں کیا فرق ہے؟ اور دماغ کے دو حصوں کا کیا کام ہے اس پر تحقیق جاری ہے اور امید ہے کہ آئندہ بھی اس تحقیق کے نتیجے میں دلچسپ حقائق سامنے آتے رہیں گے۔

حضرت خلیفۃ المسیح الرابعی نے اپنی تصنیف Revelation, Rationality, Knowledge and Truth میں اس مضمون پر روشنی ڈالی ہے کہ دائیں بائیں جیسے بظاہر معمولی اور چھوٹے امور کی مذہبی تعلیمات میں اس قدر اہمیت ایک حیران کن بات ہے۔ لیکن جب ہم نظام قدرت میں ہر جگہ سمت کی اہمیت کو دیکھتے ہیں تو یہ معجزہ اور بھی پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ پھر حضور نے Molecules کی ساخت اور ان کی حرکت کے حوالہ سے ایک لطیف مضمون بیان فرمایا ہے۔

(الہام عقل، علم اور سچائی ص 355)

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ کا دورہ جرمنی

پرچم کشائی - جلسہ جرمنی کا خطبہ جمعہ سے افتتاح اور انمول نصائح - دعاؤں کی تحریک

رپورٹ: مکرم مبارک احمد ظفر صاحب - ایڈیشنل وکیل المال لندن

14 اگست 2009ء

14 اگست 2009ء بروز جمعہ المبارک حضور انور ایدہ اللہ کے دورے کا پانچواں دن تھا۔ حضور انور کل سے من ہائم میں ہی رہائش پذیر ہیں۔ صبح 5 بج کر 15 منٹ پر حضور انور مردانہ جلسہ گاہ میں تشریف لائے اور نماز فجر پڑھائی۔ پہلی رکعت میں سورۃ بنی اسرائیل آیات 79 تا 85 اور دوسری رکعت میں سورۃ الکھف آیات 1 تا 11 تلاوت فرمائیں۔ آج جلسہ سالانہ کا پہلا روز تھا۔ جلسہ سالانہ میں شامل ہونے والے حضرت مسیح موعود کے مہمانوں کی آمد کا سلسلہ صبح سے ہی شروع ہو گیا تھا۔ شعبہ استقبال کی طرف سے مسلسل لاؤڈ سپیکر پر ان مہمانوں کا استقبال اہلاً و سہلاً و مرحبا کہہ کر کیا جا رہا تھا۔ خوب گہما گہمی تھی اور ایک روحانی ماحول کا سماں بندھا ہوا تھا۔

تقریب پرچم کشائی

دوپہر 2 بجے حضور انور اپنی رہائش گاہ سے باہر تشریف لائے۔ سڑک کے دونوں اطراف احباب جماعت کا ٹھاٹھیں مارنا سمندر اپنے آقا کی ایک نظر دیدار کے لئے بے تاب کھڑا تھا۔ جوں ہی ان کی نظر اپنے محبوب آقا پر پڑی تو نعرہ ہائے تکبیر اور خلافت احمدیہ زندہ باد کے نعرے فضا میں بلند ہوئے۔ ہر کوئی اپنے اپنے انداز سے حضور انور سے عقیدت اور محبت کا اظہار کر رہا تھا۔ جگہ جگہ اطفال اور خدام ٹولیوں کی شکل میں لَبَّيْكَ يَا اِمَامَنَا لَبَّيْكَ سَبَّحِي سُبْحَانَكَ کے ترانے گارہے تھے۔ یہ بڑا روح پرور نظارہ تھا۔ حضور انور جوں ہی پرچم کشائی کے ایریا میں پہنچے تو بچوں نے حضور انور پر سرخ گلاب کے پھولوں کی پیتیاں بچھار دیں۔ حضور انور نے لوئے احمدیت لہرایا جبکہ مکرم امیر صاحب جرمنی نے جرمنی کا قومی پرچم لہرایا۔ جونہی پرچم فضا میں لہرائے تو نعرہ ہائے تکبیر اور رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا کی دعا سے فضا گونج اٹھی۔ اس کے بعد حضور انور نے دعا کروائی۔ دوران دعا شعبہ سعی بصری کے شمال سے ایک نظم چلتی رہی جس کی وجہ سے دعا میں خلل واقع ہوا۔ جس پر حضور انور نے ناپسندیدگی کا اظہار فرمایا۔ اس کے بعد حضور انور ہجوم عاشقان کے درمیان سے گزرتے ہوئے مردانہ جلسہ گاہ میں تشریف لے گئے۔

خلاصہ خطبہ جمعہ

(جلسہ سالانہ جرمنی کا افتتاح)

تفصیلاً، عود اور سورۃ فاتحہ کی تلاوت کے بعد حضور انور نے فرمایا کہ الحمد للہ آج جماعت احمدیہ جرمنی کا جلسہ سالانہ میرے اس خطبہ کے ساتھ شروع ہو رہا ہے۔ یہ جلسہ بھی ایک خاص مقصد لئے ہوئے ہے۔ جس کا ذکر حضرت مسیح موعود نے اپنی تحریرات اور اشتہارات میں فرمایا ہے۔ اور وہ باتیں یا مقاصد جن کے لئے آپ نے جلسہ کا اہتمام فرمایا۔ ان میں سے ایک تو یہ ہے کہ دینی فائدہ اٹھانے کا موقع ملے۔ دوسرے یہ کہ خدا تعالیٰ کی معرفت محض اس کے فضل سے بڑھے اور بڑھانے کی توفیق ملے۔ تیسرے یہ کہ آپس میں محبت، پیار، اخوت اور بھائی چارہ بڑھے۔ چوتھے یہ کہ دینی سرگرمیوں کی طرف توجہ پیدا ہو۔ حضور انور نے اس مضمون کو آگے بڑھاتے ہوئے ان مقاصد کے حصول کے لئے جلسہ سالانہ کے پروگراموں میں شاملین جلسہ کو بھرپور طریق سے شامل ہونے کی نصیحت فرمائی اور حضور انور نے خاص طور پر فرض نمازوں کے ساتھ ساتھ تین دن اجتماع نماز تہجد کے انتظام سے بھی فائدہ اٹھانے کی تاکید فرمائی۔ اور فرمایا کہ ان تین دنوں میں اللہ تعالیٰ کے فضل اور رحم سے عین ممکن ہے کہ اگر دعائیں کریں تو بہت سوں کو پھر تہجد مستقل پڑھنے کی عادت بھی پڑ جائے گی۔ حضور انور نے ان دنوں میں دینی باتیں سن کر اپنا علم بڑھانے، اپنی دینی اور روحانی حالت کو سنوارنے اور خدا تعالیٰ کی معرفت میں بڑھنے کی نصیحت فرمائی اور فرمایا کہ خدا تعالیٰ کی معرفت میں بڑھنے کے لیے عبادات اور ذکر الہی بہت اہم ہیں۔

حضور انور نے فرمایا کہ یہ سب کچھ خدا تعالیٰ کی طرف سے ملتا ہے لیکن اس کے حصول کے لئے خدا تعالیٰ نے ہمیں کوشش کرنے کی طرف توجہ دلائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں فرمایا کہ میں پہل کرتے ہوئے تمہاری حالتوں کو سنوار دوں گا۔ بلکہ قرآن کریم اور آنحضرت ﷺ کے ذریعہ ہمیں خدا تعالیٰ کا یہی پیغام ملا ہے کہ تم ایک قدم آؤ میں دو قدم بڑھوں گا۔ تم چل کر آؤ میں دوڑ کر آؤں گا۔ پس یہ قدم بڑھانے اور چل کر خدا تعالیٰ کی طرف جانے کے عمل پہلے ہمیں کرنے ہوں گے پھر اللہ تعالیٰ اپنی وسیع رحمت کی وجہ

سے ہمارے اٹھنے والے قدموں کی گنتی کو کئی گنا بڑھا دے گا اور ہمارے چلنے کے فاصلوں کو جو اللہ تعالیٰ کے فضل کو حاصل کرنے اور اس کا فضل چاہنے کے لئے کئے جارہے ہیں اس طرح کم کر دے گا کہ دوری اور بعد کا احساس ہی ختم ہو جائے گا۔ اس ضمن میں حضور انور نے آیت قرآنی والذین جاہدوا..... کی تفسیر بیان فرمائی اور فرمایا:-

جب ہم یہاں اپنے دنیاوی دھندے، کاروبار اور ملازمتوں سے رخصت لے کر جمع ہوئے ہیں تو پھر خالص ہو کر اس مقصد کے حصول کے لئے کوشش کرنے والے بھی نہیں ورنہ ہمارا اس جلسہ میں آنا محض دنیاوی اغراض کے لئے ہوگا اور اس بات سے حضرت مسیح موعود نے سخت کراہت فرمائی ہے اور ناپسندیدگی کا اظہار فرمایا ہے۔ فرمایا کہ ہر احمدی کو خیال رکھنا چاہئے کہ منزل مقصود پر پہنچنا ہی ہمارا حتمی مقصد ہے اور ہر مومن کی منزل مقصود دنیاوی اور بڑا مقام حاصل کرنا نہیں ہے۔ بلکہ خدا تعالیٰ کی معرفت حاصل کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ کے حقوق بھی ادا کرنے ہیں اور اس کے بندوں کے حقوق کے ادا کرنے کی طرف بھی توجہ کرنا ہے۔

فرمایا یہ وہ اصل جہاد ہے جو مستقل مزاجی سے کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کی رضا کو حاصل کرنے کے لئے کیا جائے۔ تو ایک کے بعد دوسری نیکی کی طرف متوجہ کرتا چلا جاتا ہے۔ یا دوسرے لفظوں میں خدا تعالیٰ خود اپنی طرف آنے کے راستے اسے دکھاتا چلا جاتا ہے۔ اور منزل کے بعد دوسری منزل کی طرف جانے کی راہنمائی فرماتا ہے۔ لیکن اس کے لئے عبادات، استغفار، ذکر الہی، کمزوریوں کے ڈھانپنے جانے کے لئے مستقل دعاؤں اور اللہ کی مدد کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ ان دنوں کے نیک اثرات ہر ایک میں پیدا فرمائے۔ جو کارکن ہیں وہ اس بات پر خوش ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں حضرت مسیح موعود کے مہمانوں کی خدمت کی توفیق فرمائی ہے۔ حسن خلق سے پیش آنا ان کا فرض ہے۔ جو کارکن ہیں ان دور دراز سے آنے والوں کی انتہائی خوش خلقی سے خدمت کریں اور آنے والے مہمانوں کے لئے بھی یہ ایک خوشی ہے کہ ہم ان لوگوں میں شامل ہوئے جو اس الہامی یاتون من کل فج عمیق کو پورا کرنے والے بنے۔

اور دوسری یہ کہ دور دراز کے سفر کر کے آنے اور اس جلسہ میں شامل ہونے کی وجہ سے ان دعاؤں سے

فیض پانے والے بھی بنے جو حضرت مسیح موعود نے شاملین جلسہ کے لئے کی ہیں۔ پس جن لوگوں کے آنے کا الہام میں ذکر ہے وہ لوگ ہیں جو اپنے اندر پاک تبدیلیاں پیدا کرنے آپ کے پاس آئے تھے یا آنے تھے فرمایا پس اگر خالصۃ اللہ کی رضا اور حضرت مسیح موعود کی دعاؤں کے حصول کے لئے اس جلسہ میں شامل ہوئے ہیں۔ تو ان توقعات پر پورا اترنے کی کوشش بھی کریں جن کی حضرت مسیح موعود نے ہم سے توقع فرمائی ہے۔ اللہ کرے ہم حضرت مسیح موعود سے کئے گئے عہد بیعت کو ہمیشہ نبھانے والے بنیں اور آپ کی دعاؤں کے وارث بنیں۔ دنیا کی چمک دمک اور ہماری نفسانی اغراض کبھی ہمیں ان برکات سے محروم نہ کریں۔ جو خدا تعالیٰ نے حضرت مسیح موعود کی جماعت سے حقیقی و ایسے رہنے والوں کے لئے مقدر فرمائی ہیں۔ حضور انور نے پاکستان یا دنیا کے کسی بھی ملک میں خصوصاً جماعت احمدیہ ملائیشیا جہاں احمدیت کی وجہ سے سختی اور دشمنی کا سامنا ہے کے لئے جلسہ کے ان دنوں میں بطور خاص دعا کی تحریک فرمائی۔

فرمایا کہ آج کل پاکستان میں جو شدت ہے سو ہے ملائیشیا میں بھی احمدیوں کے خلاف کافی محاذ ہے۔ اور آج ملائیشیا میں جلسہ سالانہ بھی ہو رہا ہے۔ فرمایا ان لوگوں کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اللہ ان کا جلسہ بھی ہر لحاظ سے بابرکت فرمائے۔ کسی بھی قسم کی مشکل ان کو درپیش نہ ہو اور دشمن کے ہر حملے اور حیلے سے وہ محفوظ رہیں۔ حضور انور نے آخر پر پھر زور دے کر اس امر کی طرف توجہ دلائی کہ اپنے عہد بیعت کو وفا اور اخلاص سے نبھاتے چلے جائیں۔ اور اپنی نسلوں کے ذہنوں میں بھی یہ بات راسخ کر دیں کہ آج تم جو بھی ہو جماعت کی وجہ سے ہو۔ اس لئے جماعت اور خلافت سے اپنے تعلق کو کبھی کمزور نہ کرنا۔ حضور انور نے جلسہ سالانہ کے دنوں میں ہر احمدی کو سیکورٹی کے حوالے سے محتاط رہنے اور اسی طرح گیٹ پر سیکورٹی دینے والوں کو بھی ذمہ داری سے ڈیوٹی دینے کی نصیحت فرمائی۔ سوائمن فلو کے حوالے سے حضور انور نے فرمایا کہ اس بیماری کے بارے میں اگر کسی کو بھی کوئی شک ہو تو یہاں ہومیو پیتھ موجود ہیں یہاں سے بھی دوائی لے سکتے ہیں۔ اور فوری طور پر ہسپتال سے بھی ان کو رجوع کرنا چاہئے۔

آخر پر حضور نے مکرم طلحہ قزوق صاحب کی وفات کا ذکر کیا جو 12 اگست کو وفات پا گئے تھے۔ حضور انور نے ان کا تفصیل سے ذکر خیر کرتے ہوئے فرمایا: مکرم طلحہ قزوق صاحب جینفا کی معروف قزوق فیملی سے تعلق رکھتے تھے۔ ان کے والد جینفا میں دوسرے احمدی تھے۔ ان سے قبل رشدی بسطی صاحب احمدی ہو چکے تھے۔ یہیں سے پھر احمدیت قریب کی بستی کبابیر میں پھیلی۔ یہ 1928ء کی بات ہے جب حضرت مولانا جلال الدین صاحب شمس پہلے مرئی کے طور پر وہاں آئے۔

مکرم طلحہ قزوق صاحب بیان کرتے تھے کہ جب

میرے والد احمدی ہوئے تو میں ابھی چھوٹا تھا۔ والد صاحب کی بہت مخالفت ہوئی۔ مولویوں کے کہنے پر بچے ان کو مٹا اور گندے مالٹے مارا کرتے تھے۔ ایک بار مخالفین نے والد صاحب کو اتنا مارا کہ وہ بے ہوش ہو گئے۔ مولوی لوگ کہا کرتے تھے کہ یہ کافر ہو گئے ہیں، انہوں نے قرآن بدل دیا ہے، قبلہ بدل دیا ہے۔ میں چھپ چھپ کر گھر میں والد صاحب کو دیکھا کرتا تھا۔ مگر میں دیکھتا کہ والد صاحب اسی قرآن کی تلاوت کرتے تھے جس کی پہلے کیا کرتے تھے اور اسی طرح خانہ کعبہ کی طرف منہ کر کے نماز پڑھتے ہیں جیسے پہلے پڑھتے تھے۔ میں مولویوں کے جھوٹ پر حیران ہوتا تھا اور دوسری طرف میرا حضرت مسیح موعود پر ایمان اور مضبوط ہوتا۔ فرمایا کہ مخالفت بھی اللہ تعالیٰ کے فضل سے بچوں کے ایمان مضبوط کرنے کا موجب ہوتی رہی ہے اور اب بھی ہو رہی ہے۔ ان کے والد صاحب نے ایک خواب کی بنا پر بیعت کی تھی۔ انہوں نے خواب میں دیکھا کہ ان کا ایک فوت شدہ رشتہ دار انہیں کہتا ہے کہ اے حاجی محمد! جلدی کرو۔ چنانچہ اگلے ہی روز انہوں نے حضرت شمس صاحب کے ہاتھ پر بیعت کر لی اور یہ خود بھی اپنے ایمان میں بڑھتے چلے گئے۔ 70 کی دہائی میں جلسہ سالانہ ربوہ آنا شروع کیا اور باقاعدگی سے آتے رہے۔ جب حضرت خلیفۃ المسیح الرابعی پاکستان سے ہجرت کر کے انگلستان تشریف لائے تو اگلے ہی روز ملاقات کے لئے لندن حاضر ہو گئے۔ خلافت سے بڑا وفا کا تعلق تھا۔ میرے ساتھ جب بھی ملتے تھے۔ اس کا نظہار ان کے ہر عمل سے ہوتا تھا اور نہایت چمک رہی ہوتی تھی۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے 1/8 حصہ کے موہمی تھے۔ انہیں ڈر تھا کہ ملکی حالات کی وجہ سے وصیت کی ادائیگی کرنے میں مشکلات پیش آسکتی ہیں۔ لہذا بڑی فراخ دلی سے جماعت کی مالی مدد کیا کرتے تھے۔ حضرت خلیفۃ المسیح الرابعی نے جب تفسیر کبیر کے عربی ترجمہ کا منصوبہ شروع کیا انہوں نے حضور کی خدمت میں عرض کیا کہ اس کی تمام جلدوں کے عربی ترجمہ کی اشاعت کا خرچ میں ادا کروں گا۔ اب تک جو جلدیں شائع ہوئی ہیں وہ انہی کے خرچ پر ہوئی ہیں۔ ان کا گھر جماعت کا مرکز چلا آ رہا ہے۔ مربیان اور مرکزی نمائندگان کی بے حد عزت اور احترام سے خدمت کرتے۔ چند ماہ قبل بے ہوشی میں چلے گئے تھے۔ اس کے بعد معذہ کا آپریشن ہوا لیکن بیماری شدت اختیار کر گئی۔ بالآخر 12 اگست 2009ء کو اللہ تعالیٰ کو پیارے ہو گئے۔ ان کی اہلیہ تقریباً دو سال قبل وفات پا گئی تھیں۔ پسماندگان میں تین بیٹے، تین بیٹیاں اور بیس پوتے پوتیاں چھوڑی ہیں۔ ان کے ایک پوتے کریم حسام القرقوی جماعت کے ساتھ اخلاص و وفا کا تعلق رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس تعلق کو بڑھاتا چلا جائے اور ان کی باقی نسل کو بھی اور اولادوں کو بھی جماعت سے اخلاص اور ایمان میں

ہائی بلڈ پریشر کی علامات اور علاج

(سوال و جواب کی شکل میں)

مکرم ڈاکٹر نذیر احمد مظہر صاحب

☆ سوال: ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: تناؤ، اضطراب، پیمان، زیادہ کام یا گھر کیلوسائل، کسی عزیز کی موت، سکول کالج میں اہم امتحانات، زندگی میں غیر متوقع اور اچانک رونما ہونے والی تبدیلیاں، ملازمت میں عدم تحفظ، کام یا ملازمت میں تبدیلی، طویل بیماری، موٹاپا، تمباکو نوشی، گھریلو جھگڑے ہائی بلڈ پریشر پیدا کرنے کا سبب ہیں۔

☆ سوال: ہائی بلڈ پریشر کی علامات کیا ہو سکتی ہیں؟

جواب: ابتدا میں عموماً کوئی خاص علامت نہیں ہوتی۔ جن افراد کو ہائی بلڈ پریشر کا مرض طویل عرصے سے لاحق ہو ان میں غیر مخصوص قسم کی علامتیں جیسے بدحواسی، بزدلی، ہونا، تیز دھڑکن، سردرد جو اکثر نیند سے جاگنے پر ہو، سینے میں درد، ڈپریشن، غوغوی، بینائی کا دھندلا ہونا، کانوں میں گھٹیوں کی آواز سنائی دینا، چہرے کا سرخ ہونا، نکسیر (ناک سے خون کا بہنا)، چکر، سانس کا پھولنا وغیرہ پایا جاتا ہے۔

☆ سوال: کیا بلڈ پریشر موروثی بھی ہوتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ بلڈ پریشر موروثی طور پر بھی بعض خاندانوں میں نسل در نسل چلتا ہے۔

☆ سوال: موروثی ہائی بلڈ پریشر کے کیا اسباب ہیں؟

- جواب: 1. جینیاتی اسباب
2. خاندان کا طرز حیات
3. کھانے پینے کی عادات جس میں زیادہ نمک والی غذائیں، الکحل، زیادہ گوشت خوری، پھلوں اور سبزیوں کا کم استعمال اور
4. خاندانی تناؤ شامل ہیں۔

☆ سوال: کیا ہائی بلڈ پریشر کا سبب بننے والی بیماریاں قابل علاج ہیں؟ یا ان کے علاج سے ہائی بلڈ پریشر بھی دور ہو سکتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ ہائی بلڈ پریشر کا سبب بننے والی بیماریاں مثلاً کمزوری گردہ، گردے کی شریان کی بندش، بڑی شریان کا بند ہونا، گردوں کے غدودی فعل میں بے قاعدگی، موٹاپا، یہ سب قابل علاج ہیں اور ان کے علاج سے ہائی بلڈ پریشر بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

☆ سوال: ہائی بلڈ پریشر کے اسباب کا پتہ کیسے چلایا جاتا ہے؟

جواب: اس کے اسباب کا پتہ لیبارٹری ٹیسٹ سے چلایا جاتا ہے۔

☆ سوال: بلڈ پریشر دل پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے؟

جواب: بلڈ پریشر سے دل کا مکینیکل نظام متاثر ہوتا ہے۔ اسے معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دل عموماً پھیل کر بڑا ہو جاتا ہے اور اس کی کارکردگی میں فرق آ جاتا ہے۔ یوں سانس پھولنے، جگر بڑھنے، پاؤں متورم ہونے، ناک سے خون آنے، کھانسی کے دورے اور سانس کے غوطے لگنے جیسے دل کا دمہ یا کارڈیک اسٹھما بھی کہتے ہیں جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ دل کا دورہ یا ہارٹ ایٹیک، فالج کا حملہ ہائی بلڈ پریشر والوں کو بھی ہوتا ہے۔

☆ سوال: جب بالائی دباؤ 150 سے اوپر ہو جائے اور زیریں 90 سے کم رہے تو ایسی کیفیت بالائی دباؤ یا سسٹولک پریشر کہلاتی ہے

☆ سوال: زیریں دباؤ یا ڈایا سسٹولک بلڈ پریشر کی حد کیا ہونی چاہیے؟

جواب: ڈایا سسٹولک بلڈ پریشر کو 100 یا 105 سے زیادہ نہیں ہونے دینا چاہئے۔ جبکہ بالائی یا سسٹولک بلڈ پریشر عمر کے حساب سے بڑھتا رہتا ہے۔

☆ سوال: زیریں دباؤ کب شدید ہوتا ہے؟

جواب: اگر نچلے درجے کا دباؤ 120 سے 200 تک یا اس سے بڑھنا شروع ہو جائے تو یہ شدید زیریں دباؤ ہوگا۔

☆ سوال: کونسے اعداد و شمار نوجوانوں میں نارمل بلڈ پریشر کے ترجمان ہیں؟

جواب: نوجوان خواتین و حضرات میں 100/70 کے اعداد و شمار مکمل طور پر نارمل بلڈ پریشر کے ترجمان ہیں۔

☆ سوال: بلڈ پریشر کی شدت کا تعین کس بنیاد پر کیا جاتا ہے؟

جواب: بلڈ پریشر کی شدت کا تعین عموماً زیریں دباؤ کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔

☆ سوال: سسٹولک بلڈ پریشر کو معلوم کرنے کا نارمل فارمولا کیا ہے؟

جواب: سسٹولک بلڈ پریشر کی نارمل حد معلوم کرنے کے لیے عمر میں 90 جمع کر دیں مثلاً 40 سال کی عمر میں مریض کا نارمل بلڈ پریشر 40+90=130 ہونا چاہیے۔ چونکہ یہ نارمل حد 40 سال کی عمر کے لیے ہے اس لیے اس عمر میں 130 سے زیادہ سسٹولک بلڈ پریشر نہیں ہونے دینا چاہیے۔

☆ سوال: کیا موسم بھی بلڈ پریشر پر اثر انداز ہوتے ہیں؟

جواب: جی ہاں۔ سردیوں میں عموماً گرمیوں کی نسبت بلڈ پریشر زیادہ ہوتا ہے۔ کیوں کہ گرمیوں میں پسینے کے ذریعے نمکیات کا اخراج بلڈ پریشر کو کم کرتا رہتا ہے۔ جبکہ سردیوں میں بیرونی خون کی نالیوں سکڑنے سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ سوال: شدید ترین بلڈ پریشر سے کیا پیچیدگیاں یا نقصان دہ اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

جواب: مریض مختلف بیماریاں جیسے انجائنا، ہارٹ ایٹیک، دماغ کی شریان کا پھٹنا، ذیابیطس، آنکھوں کی باریک نالیوں کے تباہ ہونے، گردوں کے فضل میں خرابی اور دماغ کی سوچن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

☆ سوال: بلڈ پریشر زیادہ یا کم کب ہوتا ہے؟

جواب: عموماً نیند کی حالت میں سب سے کم بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ جبکہ اسی طرح بہت زیادہ دیر تک کھڑے رہنے کی صورت میں دماغ کو خون کی سپلائی میں کمی ہونے کی وجہ سے چکر آنے لگتے ہیں اور پریشر کم ہو سکتا ہے۔ جبکہ خوشی، غمی، خوف، شرم، غصہ، کام کا زیادہ دباؤ، اعصابی تناؤ پریشر کو بڑھا دیتا ہے۔ یوں دماغ کی مختلف کیفیات دن کے مختلف اوقات میں اسے تبدیل کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

☆ سوال: جسم ضرورت کے مطابق خون کے دباؤ کو کیسے حاصل کرتا ہے؟

جواب: مرکزی شریان اور گردوں کی شریانوں کی دیواروں میں دباؤ کے لیے بے شمار حساس خلیے نصب ہوتے ہیں ان کا رابطہ دماغ کے مرکز سے ہوتا ہے۔ دماغ کو ان خلیوں سے مختلف حصوں میں دباؤ کی کیفیت اور ضرورت کی خبر ملتی رہتی ہے۔ اگر بلڈ پریشر میں اضافہ کی ضرورت ہو تو مرکز اعصابی ریشہ میں موجود اعصابی ریشوں کو کسٹل بھیج دیتا ہے اور اعصابی ریشے فوراً کثرت کے ساتھ ”نوراڈرینلن“ نامی ہارمونز خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ہارمونز شریانوں کی مدافعت کو خون کے بہاؤ اور دل کی پمپنگ کوئی منٹ مطلوبہ رفتار کے مطابق بنا دیتے ہیں جس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور جب اضافہ کی ضرورت نہیں رہتی تو اس نظام کو فوراً ہدایت ہو جاتی ہے کہ ہارمونز کی پیداوار بند کر دی جائے۔

☆ سوال: نارمل بلڈ پریشر کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟

جواب: نارمل بلڈ پریشر کا تعین کرنا آسان بات نہیں یہ مختلف افراد اور مختلف اوقات میں ایک جیسا نہیں ہوتا۔

☆ سوال: مناسب ہائی بلڈ پریشر کی حد کیا ہو سکتی ہے؟

جواب: بالغ افراد میں مناسب ہائی بلڈ پریشر کی حد 120/80 ہوتی ہے۔

☆ سوال: مختلف افراد میں نارمل بلڈ پریشر کیا ہو سکتا ہے؟

جواب: ایک سال کی عمر میں 100/70 - 13 سال کی عمر میں 120/80 - 18 سال کی عمر میں 130/85 - 35 سال کی عمر میں 140/90 اور 75 سال کی عمر میں 170/105 نارمل بلڈ پریشر سمجھا جاتا ہے۔ ان افراد میں دی ہوئی حد سے تجاوز ہائی بلڈ پریشر اور حد میں کمی لو بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہے۔

☆ سوال: بالائی دباؤ یا سسٹولک پریشر کے کہتے ہیں؟

☆سوال: برین ہمرج کا عمومی سبب کیا ہوتا ہے؟

جواب: برین ہمرج یا دماغ کی شریان کے پھٹنے کی اصل وجہ بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ہے جو 200/130 سے بھی تجاوز کر جاتا ہے۔

☆سوال: برین ہمرج کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

جواب: شدید حملے کی صورت میں زبان اور آنکھیں بند ہو جاتی ہیں پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ کھوپڑی میں خون کا دباؤ بڑھنے سے مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور دماغ کی کوئی رگ پھٹ جاتی یا خون کے جم جانے کی وجہ سے بند ہو جاتی ہے۔ جسم کا ایک طرف کا حصہ جس میں ایک ٹانگ ایک بازو آدھا منہ اور پیٹ شامل ہوتا ہے۔

☆سوال: برین ہمرج سے کیسے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟

جواب: بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو نارمل رکھنا، موٹاپے پر قابو پانا، ورزش میں باقاعدگی، خوراک کا کم استعمال اور زیادہ وقت بیدار چلنا اس مرض سے بڑی حد تک اور کافی عمر تک بچنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆سوال: کیا بلڈ پریشر جسم کے نچلے اعضاء پر بھی اثر انداز ہوتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ بلڈ پریشر کے اثرات صرف بالائی اعضاء تک محدود نہیں رہتے بلکہ نچلے اعضاء بھی متاثر ہوتے ہیں اگر 60 سال کی عمر تک بلڈ پریشر کو قابو میں نہ رکھا گیا ہو تو یہ ٹانگوں کی شریانوں میں خلل پیدا کر کے لنگڑاپن پیدا کرنے کی وجہ بن سکتا ہے۔

☆سوال: بلڈ پریشر کے سبب لنگڑاپن کیسے پیدا ہوتا ہے؟

جواب: ایسے لوگ جن کو ذیابیطس ہو، بکثرت شراب نوشی یا تمباکو نوشی کرتے ہوں تو بلڈ پریشر کی وجہ سے ان کی ٹانگوں کی شریانوں میں خلل پیدا ہو جاتا ہے جس سے چلتے وقت پنڈلی کے پٹھوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ جو آرام کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ کچھ مریضوں میں متاثرہ شریان میں خون کا لوتھڑا آ جاتا ہے جو اسے بالکل بند کر دیتا ہے۔ رکاوت کے آگے ٹانگ کا باقی حصہ خون کی رسد سے محرومی کی وجہ سے کینگرین کا شکار ہو جاتا ہے۔

☆سوال: خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی کے کیا بد اثرات ہوتے ہیں؟

جواب: خون میں یورک ایسڈ کی بہتات مینا بولزم کی خرابی کا سبب بنتی ہے یورک ایسڈ میں چھوٹے چھوٹے کرٹل ہڈیوں اور ریشوں کے جوڑوں میں ذخیرہ ہوتے رہتے ہیں جس سے نہ صرف جوڑے بلکہ شریانیں بھی متاثر ہوتی ہیں اور گٹھیا، موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆سوال: خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی کے کیا بد اثرات ہوتے ہیں؟

جواب: از دو اجی زندگی اگر خوشگوار نہ ہو، میاں بیوی کی باہمی یگانگت اور ہم آہنگی نہ ہو تو دباؤ اور تھکاپو پیدا ہو جاتا ہے جو بلڈ پریشر میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔

☆سوال: کیا بچوں میں بھی ہائی بلڈ پریشر پایا جاتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر عموماً کسی مرض مثلاً گردوں کی بیماری، ہارمونل گلینڈز یا بڑی شریان سے جسمانی بھاگ دوڑ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور موٹاپا غالب پالیتا ہے جو 60% لوگوں میں بلڈ پریشر کا سبب بنتا ہے۔

☆سوال: بڑھاپے میں بلڈ پریشر میں اضافہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

جواب: 1. بہت سے افراد خاص طور پر خواتین میں 60 سال کی عمر میں بلڈ پریشر کی بالائی سطح 160 سے زیادہ اور زیریں سطح معمول کے مطابق رہتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ شریانیں اپنی چمک کھو بیٹھتی ہیں اور سخت ہو کر دباؤ کو جذب کرنے کی صلاحیت ختم ہو جانے کے باعث خون کو بچنے کے لیے روانی نہیں ملتی اس لیے خون کے دباؤ کی بالائی سطح بلند تر ہو جاتی ہے۔

☆سوال: 2. ضعیف العمر مردوں میں مثلاً نہ کے عددو یا پرائیٹ گلینڈز اکثر بڑھ جاتے ہیں اور پیشاب کے اخراج میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی تھیلی میں پیشاب جمع ہونے سے انفیکشن پیدا ہونے لگتی ہے یہ انفیکشن ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتی ہے۔ اگر علاج کے ذریعے انفیکشن کو دور کر دیا جائے تو بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

☆سوال: بوڑھے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کن امراض کا سبب بنتا ہے؟

جواب: خون کی نالیوں میں بے قاعدگی اور چربی کی بہتات بوڑھے لوگوں میں شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کو پیدا کرتی ہے یہ بڑھا ہوا ہائی بلڈ پریشر ہارٹ فیمل ہونے اور انس پھٹنے کا سبب بنتا ہے۔

☆سوال: زیادہ عمر کے افراد کا بلڈ پریشر تیزی سے کم کیوں نہیں کیا جاتا؟

جواب: اگر اس عمر میں تیزی سے بلڈ پریشر کو کم کرنے کی ادویات دی جائیں تو خون کی فراہمی کم ہونے سے پیدا ہونے والے مسائل جنم لیتے ہیں۔ مریض کے اعصابی نظام پر منفی اثر ہوتا ہے اور وہ بے ہوش ہو کر گر جاتا ہے۔ اس لیے ہائی بلڈ پریشر کو دور کرنے کے لیے ادویات اتنی مقدار میں دی جاتی ہیں کہ زیریں دباؤ 90 سے کم نہ ہو۔

☆سوال: ازدواجی زندگی ہائی بلڈ پریشر پر کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟

جواب: ازدواجی زندگی اگر خوشگوار نہ ہو، میاں بیوی کی باہمی یگانگت اور ہم آہنگی نہ ہو تو دباؤ اور تھکاپو پیدا ہو جاتا ہے جو بلڈ پریشر میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔

☆سوال: کیا بچوں میں بھی ہائی بلڈ پریشر پایا جاتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر عموماً کسی مرض مثلاً گردوں کی بیماری، ہارمونل گلینڈز یا بڑی شریان سے جسمانی بھاگ دوڑ میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور موٹاپا غالب پالیتا ہے جو 60% لوگوں میں بلڈ پریشر کا سبب بنتا ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

☆سوال: کیا بچوں میں بھی ہائی بلڈ پریشر پایا جاتا ہے؟

جواب: جی ہاں۔ مگر بالغوں کی نسبت بچوں میں ہائی بلڈ پریشر پائے جانے کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟

جواب: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر عموماً کسی مرض مثلاً گردوں کی بیماری، ہارمونل گلینڈز یا بڑی شریان میں خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر یہ بیماریاں دور ہو جائیں تو ہائی بلڈ پریشر ختم ہو جاتا ہے۔

☆سوال: بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کی عام سطح کیا ہوتی ہے؟

جواب: بچوں میں ایک سال کی عمر میں 100/70 تیرہ سال کی عمر میں بڑھ کر 120/80 اور اٹھارہ سال کی عمر میں 130/85 ہو جاتی ہے۔

☆سوال: بچوں میں کس دور میں بلڈ پریشر میں اضافہ کا رجحان دیکھنے میں آتا ہے؟

جواب: ایسے بچے جو سکول دور میں وزن میں اضافہ کا رجحان رکھتے ہوں بلوغت کے بعد ایسے بچوں میں بلڈ پریشر کا اضافہ دیکھنے میں ملتا ہے۔

☆سوال: چھوٹے بچوں میں ہائی بلڈ پریشر کی خطرناک حالت کیا ہو سکتی ہے؟

جواب: چھوٹے بچوں میں کسی بھی وجہ سے بلڈ پریشر کی زیریں سطح یا ڈایاسسٹولک بلڈ پریشر 95 سے زیادہ اور بڑے بچوں میں 110 ہو تو یہ کیفیت انتہائی تشویشناک ہوتی ہے۔ کیونکہ اس سے دماغ پر اثر ہونے کے باعث دماغ کی شریان پھٹ سکتی ہے اور دل کا بائیں ونٹر بیکل بھی مفلوج ہو سکتا ہے۔

☆سوال: بچوں کے ہائی بلڈ پریشر میں کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟

جواب: 1. بچہ اگر موٹا ہے تو وزن کم کریں۔ 2. گوشت کا استعمال کم اور سبزیوں والی غذائیں زیادہ دیں۔ 3. معمول کی نمک کی مقدار کم کر کے ایک تہائی کر دیں۔ 4. کیلا اور ٹرٹش پھل زیادہ استعمال کروائیں۔ 5. بچے کے ذہن پر اگر کوئی دباؤ ہے تو اسے دور کریں۔ 6. کھیلوں میں، ورزش میں اسے فعال بنائیں۔ 7. زیادہ ٹیلی ویژن دیکھنے کی حوصلہ شکنی کریں۔ اس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ 8. گھی، مکھن، انڈے جیسی تر چکنائیوں کا استعمال محدود کریں۔

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

☆سوال: بلڈ پریشر کے کامیاب علاج کاراز

مرہ معمولات میں تبدیلی کیوں ضروری ہے؟

جواب: 1. تاکہ بلڈ پریشر کم ہو سکے۔

2. بلڈ پریشر دوسرے کرنے والی ادویات کی ضرورت نہ رہے یا کم کی جاسکیں۔

3. غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام میں بے قاعدگی دور کی جاسکتے تاکہ خون میں بے تحاشا کو لیسٹرول پر قابو پایا جاسکے۔

سوال: ڈاکٹر اور مریض کا تعاون کس قدر اہمیت کا حامل ہے؟

جواب: بلڈ پریشر کے طویل علاج میں ڈاکٹر کی کوششیں صرف اس وقت نتیجہ خیز ہو سکتی ہیں جب مریض اور اس کے درمیان تعاون ہو اور علاج کے طریقہ پر کاربند رہا جائے۔

سوال: کتنے عرصے کا علاج ہائی بلڈ پریشر سے نجات دلا دیتا ہے؟

جواب: اگر ہائی بلڈ پریشر کا سبب کوئی بیماری ہے تو اس کا علاج ممکن ہے بصورت دیگر ادویات کو ہمیشہ استعمال کرنا پڑتا ہے تاکہ یہ کنٹرول میں رہے۔

سوال: ہائی بلڈ پریشر کے مریض کے لیے سبزیوں پر مشتمل غذا کیوں مفید ہے؟

جواب: سبزیوں پر مشتمل غذا میں چھلکے، جڑیں، پوٹاشیئم، کلسیم اور میگنیشیم جیسے عناصر بلڈ پریشر کو کم کرتے ہیں علاوہ ازیں سبزیوں کو لیسٹرول جیسی تر چکنائیوں سے پاک ہوتی ہیں اس لیے دل کے لیے زیادہ صحت بخش ہوتی ہیں۔

سوال: کیا سبزیوں کے بغیر غذا ہائی بلڈ پریشر کے مریض کے لیے نقصان دہ ہے؟

جواب: نہیں۔ صرف اس صورت میں نقصان دہ ہے اگر آپ انڈے، مغز، بکلی اور سری پائے وغیرہ استعمال کرتے ہوں جن میں کو لیسٹرول کی بہتات ہوتی ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہ کرنا مریض کے لیے مفید نہیں۔

سوال: کیا غذا میں نمک کو بالکل ترک کر دینا چاہئے؟

جواب: جی نہیں۔ نمک کا بالکل ترک کر دینا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے خصوصاً اگر علاج کے دوران آپ پیشاب آور ادویات استعمال کر رہے ہوں تو۔ کیونکہ اس طرح پیشاب اور پسینہ کے ذریعے نمک کا زیادہ اخراج پیچیدگی کا باعث بنتا ہے۔

سوال: ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو کس قدر نمک استعمال کرنا چاہئے؟

جواب: آدھا یا دو تہائی چائے کا چمچ روزانہ۔ اگر مریض کی زیادہ خوراک چاول ہوں تو اس کی مقدار بڑھا کر ایک چائے کا چمچ روزانہ بھی کی جاسکتی ہے۔

سوال: زیادہ نمک کے استعمال کا ہائی بلڈ پریشر پر کیا اثر ہوتا ہے؟

جواب: زیادہ نمک کے استعمال سے اضافی سوڈیم گردوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جو بلڈ پریشر بڑھنے کا سبب بنتا ہے۔

سوال: ہائی بلڈ پریشر کے مریض غذا میں کیا لے سکتے ہیں؟

جواب: 1. گندم کھانے والے افراد 2/3 چائے کا چمچ اور چاول کھانے والے افراد 1 چائے کا چمچ روزانہ نمک لے سکتے ہیں۔

2. سرخ مرچ کا استعمال نہ ہونے کے برابر کریں۔

3. تازہ اور پتوں والی سبزیاں، موسم کے تازہ پھل، پسند کی دالیں، مچھلی، مرغی، دودھ، دہی کا زیادہ استعمال کریں۔

4. موٹاپے والے افراد کو مٹھائیاں، چاکلیٹ، آئس کریم، گاڑھا دودھ، مکھن، تلی ہوئی اشیاء، زیادہ کو لیسٹرول والے کھانے نہیں چاہئیں۔

سوال: کیا کم خوری سے ہائی بلڈ پریشر پر اچھے اثرات پڑ سکتے ہیں؟

جواب: کم خوری یعنی کم خوراک کا استعمال ہر مرض میں مفید ہے۔ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا۔ ”کم خوری علاجوں کی ماں ہے“ لہذا ہائی بلڈ پریشر کے کنٹرول کے لیے بھی کم خوری بہت موثر ہے۔

سوال: کیا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کا ڈرائیونگ کرنا موزوں ہے؟

جواب: ایسے مریضوں کو ڈرائیونگ کرنے سے پہلے اپنا بلڈ پریشر چیک کرو لینا چاہئے۔ جن علاقوں میں آکسیجن کی کمی ہو جیسے بہت زیادہ گاڑیوں کے دھوکے والا علاقہ یا بلند پہاڑی علاقہ وہاں ڈرائیونگ نہ کریں کیونکہ ایسے حضرات دوسروں کے لیے خطرات کا باعث بنتے ہیں۔ لہذا ممکن حد تک ڈرائیونگ سے بچنا چاہئے۔

سوال: کیا بلڈ پریشر کے مریض ہوائی جہاز کا سفر کر سکتے ہیں؟

جواب: اگرچہ جدید دور میں فضائی سفر ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو تکلیف نہیں دیتا تاہم اعصاب زدہ کرنے والے مسائل مثلاً ایئر پورٹ پر کسٹم کلیئرز، ایئربیشن کے معمولات سیکورٹی پڑتال وغیرہ دل کے امراض کے شکار مریضوں کے لیے تکلیف کا باعث ہو سکتے ہیں۔ فضائی سفر کرنے سے پہلے ایسے مریضوں کو بلڈ پریشر کنٹرول کر لینا چاہئے۔

سوال: اگر روزمرہ زندگی کے معمولات میں تبدیلیاں لائی جائیں تو بلڈ پریشر سے کسی حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے اور وہ تبدیلیاں کیا ہوں گی؟

جواب: روزمرہ زندگی میں بنیادی طور پر اور ضروری تبدیلیاں لا کر بلڈ پریشر سے کسی حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ جیسے

1. نمک کا کم استعمال۔
2. زیادہ سے زیادہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال۔
3. مکھن، گھی، چربی، مغز اور زیادہ کو لیسٹرول والے کھانوں سے پرہیز۔
4. موٹاپے کی صورت میں وزن کم کرنا۔
5. تمباکو نوشی سے گریز۔
6. باقاعدہ ورزش۔

7. تناؤ اور کشیدگی سے بچنا۔

8. روحانی تقویت حاصل کرنا۔

سوال: ہائی بلڈ پریشر کا ہرمل ادویات میں کیا علاج ممکن ہے؟

جواب: ہرمل ادویات میں مندرجہ ذیل علاج کارگر ثابت ہوئے ہیں۔ جیسے

1. ہر صبح ایک چمچ سفوف آلمہ پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

2. تربوز اور تربوز کا بیج خون کی نالیوں کو کشادہ کرتا اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

3. کھیرا، گاجر، ٹماٹر، پیاز، مولی، پالک، گوہی کا کچا سلاد لیموں چوڑ کر لیا جائے۔

4. لہسن کو ثابت جوے یا جوس کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

5. اسپغول کو پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال: ہائی بلڈ پریشر میں لہسن کس قدر افادیت کا حامل ہے؟

جواب: یہ خون کو پتلا کرتا ہے اور چربی کو تحلیل کرتا ہے۔ خون کو لوتھڑوں کی شکل میں جمنے نہیں دیتا۔ مدافعتی نظام کو بہتر کرتا ہے۔

سوال: لہسن کی مقدار خوراک کیا ہونی چاہیے؟

جواب: کچے لہسن کی ایک یا دو کاشیں روزانہ کتر کر کھائیں یا سلاد کے ساتھ لیں۔

سوال: لہسن کی بدبو کے مسئلے کا کیا حل ہے؟

جواب: اسے کھا کر منہ میں چھوٹی الائچی رکھیں۔

سوال: لہسن کو خوراک میں کس کس طرح استعمال کیا جاتا ہے؟

جواب: 1. جوے کو باریک پیس کر سلاد پر چھڑک دیں۔

2. سبزیوں اور ٹھنڈے پاستے کے ساتھ شامل کریں۔

3. لہسن میں اچھی طرح ڈبل روٹی کو ڈپ کریں۔

4. زیتون کا تیل، مصالحات اور لہسن کو ملا کر رکھ لیں۔

5. مایونیز کے ساتھ لہسن کو ملا کر سینڈویج بنانے میں استعمال کریں۔

سوال: لہسن کیسے کام کرتا ہے؟

جواب: لہسن خون کی رگوں کے پٹھوں کو پھیلاتا ہے جس سے بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں ایڈیٹو ٹیکنامی مرکب موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب کو پھیلانے اور لوگوں کو آرام پہنچانے میں مددگار ہوتا ہے۔

سوال: اسپغول کا ہائی بلڈ پریشر پر کس قدر اثر ہے؟

جواب: اگر چھلکا اسپغول کو استعمال کیا جائے تو یہ بہت اچھے نتائج کا حامل ہوتا ہے۔

سوال: اس کا کیا طرز عمل ہے؟

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

سوال: اس کی مقدار خوراک کیا ہے؟

جواب: بالغان چار سے چھ چھوٹے ٹیچ اسپغول ٹھنڈے پانی میں یا جوس میں حل کر کے اسے پھولنے سے پہلے فوراً پی لیں۔

سوال: کیا اسے روزانہ پینا چاہئے؟

جواب: دو تین دن استعمال کرنے کے بعد ایک دو دن ناغہ کریں اسے بلا ناغہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

سوال: کیا بلڈ پریشر میں وٹامن سی کا استعمال موثر ہے؟

جواب: جی ہاں۔ جس قدر وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوگی اسی قدر بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ جب آپ بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں تو وٹامن سی کی مقدار کو بڑھانا چاہئے۔ اس دوران تین ہزار سے چھ ہزار ملی گرام روزانہ دن کے مختلف اوقات میں وٹامن سی کو لیا جانا چاہئے۔ ایڈریٹل گینڈز کا فصل بہتر ہو جاتا ہے اور خون میں لوتھڑے نہیں بنتے۔

سوال: کیا ہومیومیپٹیک میں اس کا کوئی موثر علاج ہے؟

جواب: 1. آرنیکا اور لیکسس 200 میں ملا کر ہفتہ میں دو بار لیں۔

2. براغا کارب، بیلا ڈونا اور پلسٹیا ملا کر 30 طاقت میں روزانہ دیں۔

3. سلفور اور بیلا ڈونا 200 طاقت میں ملا کر ہفتہ میں دو بار لیں۔

4. ہومیوڈورا و اوالیاد مرچ اور کرٹیکس مرچ دو دنوں ہم وزن ملا کر 10 قطرے صبح، دوپہر، شام ایک گھونٹ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

قارئین کرام! اگر آپ خدا نخواستہ کسی بھی مرض میں مبتلا ہوں تو ہماری ویب سائٹ پر جا کر اپنے مسائل ہمیں میل کریں اور مفت ہمدردانہ مشورہ حاصل کریں۔

www.drmaazhar.com

بقیہ صفحہ 4 از حضور انور ایدہ اللہ کا دورہ حرمی بڑھاتا ہے اور ان پر مغفرت کی چادر ڈالے اور رحم کا سلوک فرمائے، ان کے درجات بلند فرمائے اور اپنے پیاروں میں جگہ عطا فرمائے۔ آمین نماز جمعہ اور عصر کی ادائیگی کے بعد حضور انور نے ان کی نماز جنازہ غائب بھی پڑھائی اور اس کے بعد حضور انور اپنی رہائش گاہ پر تشریف لے گئے۔ 9 بج کر 10 منٹ پر حضور انور نے مردانہ جلسہ گاہ میں تشریف لاکر نماز مغرب و عشاء پڑھائیں۔ نماز مغرب کی پہلی رکعت میں سورۃ الفیل اور دوسری رکعت میں سورۃ القریش کی تلاوت فرمائی۔ جبکہ نماز عشاء کی پہلی رکعت میں سورۃ الضحیٰ اور دوسری رکعت میں سورۃ الم نشرح کی تلاوت فرمائی۔ نمازوں کی ادائیگی کے بعد حضور انور واپس اپنی رہائش گاہ پر تشریف لے گئے۔

اطلاعات و اعلانات

نوٹ: اطلاعات صدر راہبر صاحب حلقہ کی تصدیق کے ساتھ آنا ضروری ہیں۔

خالدہ افضل سکا لرشپ

✽ اس سال اللہ کے فضل سے حضور انور ایدہ اللہ تعالیٰ کی منظوری کے ساتھ ایک نیا سکا لرشپ شروع کیا جا رہا ہے۔ یہ سکا لرشپ ان طلباء و طالبات کیلئے ہے جنہوں نے اس سال پاکستان بھر میں سے کسی یونیورسٹی سے دو سالہ بی ایس سی (سائنس) مکمل کی ہو۔ واضح ہو کہ یہ سکا لرشپ چار سالہ بی ایس سی (سائنس) کرنے والے سٹوڈنٹس کے لئے نہیں ہے۔ موصول ہونے والی درخواستوں میں سے اول اور دوم آنے والے سٹوڈنٹس کو یہ سکا لرشپ دیا جائے گا۔ خواہشمند طلباء و طالبات سے گزارش ہے کہ وہ سادہ کاغذ پر اپنی درخواست بنام ناظر تعلیم، اپنی تعلیمی سند کی نقل، امیر صاحب یا صدر صاحب سے تصدیق کے ساتھ نظارت تعلیم صدر انجمن احمدیہ ربوہ میں ارسال فرمائیں۔ درخواست جھجوانے کی آخری تاریخ 31 ستمبر 2009ء ہے۔ مزید تفصیلی معلومات فون پر حاصل کی جاسکتی ہیں۔

فون: 047-6212473

(نظارت تعلیم)

درخواست دعا

✽ مکرم وقار احمد طاہر مورانی صاحب کارکن طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ ربوہ تحریر کرتے ہیں۔ خاکسار کے خالو مکرم محمد افضل صاحب آنکھوں کی تکلیف کی وجہ سے بہت بیمار ہیں ان کا کارنیا کا آپریشن نور آئی ڈونر ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام فضل عمر ہسپتال ربوہ میں چند سال پہلے ہوا تھا آپریشن اللہ کے فضل سے کامیاب ہوا تھا مگر بعد میں پیچیدگیاں ہوئیں جو کہ مسلسل علاج سے بہتر نہیں مگر آجکل بیماری شدید اختیار کر گئی ہے آنکھوں سے نظر بھی نہیں آتا اور درد اور جلن بھی انتہا کو پہنچی ہوئی ہے فضل عمر ہسپتال ربوہ سے علاج جاری ہے۔ احباب جماعت کی خدمت میں دعا کی درخواست ہے کہ مولیٰ کریم اپنا فضل فرماتے ہوئے صحت کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے۔ آمین

اسی طرح خالو کے والد مکرم نور محمد صاحب چک سکندر والے کافی عرصہ سے عارضہ قلب میں مبتلا ہیں طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ ربوہ سے علاج کروا رہے ہیں آجکل چک سکندر میں ہیں اور ضعف اور بیماری کی وجہ سے پریشان ہیں چلنے پھرنے سے قاصر ہیں اور بہت زیادہ کمزوری ہے احباب سے ان کی مکمل صحت یابی اور درازی عمر کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

سالانہ سہ روزہ تربیتی پروگرام

(مجلس خدام الاحمدیہ دارالنصر وسطی ربوہ)

✽ خدا تعالیٰ کے فضل سے مجلس خدام الاحمدیہ دارالنصر وسطی ربوہ کو مورخہ 14، 15، 16 اگست 2009ء کو سالانہ سہ روزہ تربیتی پروگرام منعقد کرنے کی توفیق ملی۔ اس دوران علمی و ورزشی مقابلہ جات کے علاوہ نماز کی حاضری بہتر بنانے کیلئے بھی خصوصی مساعی کی گئیں۔ مورخہ 14 اگست کو اجتماعی نماز تہجد اور مساعی کی گئی۔ علمی مقابلہ جات میں تلاوت، نظم، نداء کے مقابلے ہوئے۔ جبکہ ورزشی مقابلہ جات میں کرکٹ فٹ بال، والی بال، دوڑ سو میٹر، سوسائیکنگ، لاٹنگ، جھپ، ثابت قدمی اور کلائی پڑنے کے مقابلے کروائے گئے۔ بعض اجتماعی میچز اس پروگرام سے قبل کروائے گئے اور ان دنوں میں فائٹلز اور کبڈی کا نمائشی میچ کروایا گیا۔ تقریب تقسیم انعامات مورخہ 17 اگست کو بعد نماز مغرب و عشاء بیت الذکر احمد میں منعقد ہوئی۔ اس کے مہمان خصوصی محترم مرزا محمد الدین ناز صاحب ایڈیشنل ناظر تعلیم القرآن و وقت عارضی تھے تلاوت و نظم کے بعد رپورٹ پیش کی گئی اور محترم مہمان خصوصی نے اعزاز پانے والے خدام میں انعامات تقسیم کئے اور خدام کو مفید نصائح سے نوازا۔ اجتماعی دعا کے ساتھ یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ بعد میں تمام حاضرین کی خدمت میں عشاء پیش کیا گیا اس تقریب کی کل حاضری 350 افراد تھی۔

درخواست دعا

✽ مکرم ناصر احمد صاحب سابق کارکن دفتر روزنامہ افضل تحریر کرتے ہیں۔

میری ہمیشہ کرمہ بشری بیگم صاحبہ زوجہ مکرم منور احمد قمر صاحبہ جرمی کمر درد کی وجہ سے علیک ہیں۔ احباب جماعت سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے خاص فضل سے شفاء کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے۔ آمین

گمشدہ سٹمپ

✽ فرنیچا پوسٹ آفس ربوہ کی ایک گول Stamp ایوان محمود سے شکور پارک اور وہاں سے بشیر آباد ربوہ جاتے ہوئے راستہ میں گر گئی ہے اگر کسی صاحب کو ملی ہو تو براہ کرم فرنیچا پوسٹ آفس محلہ نصیر آباد ربوہ میں دے کر ممنون فرمائیں یا فون نمبر 0321-7706396 پر مکرم مقصود اظہر گوندل صاحب کو اطلاع کر دیں۔

تقریب تقسیم انعامات سہ ماہی سوم 09-2008ء

مجلس خدام الاحمدیہ مقامی ربوہ

مورخہ 20 اگست 2009ء کو بعد نماز مغرب ایوان محمود میں مجلس خدام الاحمدیہ مقامی ربوہ کی سہ ماہی سوم (مئی، جون، جولائی) 09-2008ء کی تقریب تقسیم انعامات کا انعقاد کیا گیا۔ تقریب کے مہمان خصوصی محترم صاحبزادہ مرزا غلام احمد صاحب صدر مجلس انصار اللہ پاکستان تھے۔ تلاوت، عہد اور نظم کے بعد مکرم قیصر محمود صاحب نائب مہتمم مقامی نے دوران سہ ماہی کا رگزار رپورٹ پیش کی جس میں انہوں نے بتایا کہ ربوہ کے خدام کی تجدید کم و بیش 8371 ہے۔ تجدید کا مکمل ڈیٹا کمپیوٹرائزڈ کرنے کے ساتھ ساتھ Revise اور با تصویر کیا جا رہا ہے۔ 21 مئی کو جلسہ یوم خلافت و سہ ماہی دوم کی تقریب منعقد ہوئی۔ جس میں 515 خدام شامل تھے۔

مجلس مقامی ربوہ کے کمانے والے 50 فیصد سے زائد خدام نظام وصیت میں شامل ہو چکے ہیں۔ کل موصیان کی تعداد 4575 ہے۔ 57 حلقہ جات میں اب تک سہ روزہ تربیتی پروگرام کا انعقاد ہو چکا ہے۔ سفارشات شوریٰ کے فیصلہ کی تعمیل میں کتاب حقیقۃ الوحی کا خدام بھر پور مطالعہ کر رہے ہیں۔ دوران سہ ماہی 7500 سے زائد پرچہ جات حقیقۃ الوحی خدام ربوہ نے حل کئے۔ سہ ماہی کے دوران علمی مقابلہ جات ہوئے۔ جس میں 281 خدام شامل ہوئے۔ 41 حلقہ جات میں قرآن کلاسز جاری ہیں جن سے 2200 سے زائد خدام استفادہ کر رہے ہیں دوران سہ ماہی 35 خدام کو روزگار فراہم کرنے میں مدد دی گئی۔ آل ربوہ انفرادی و اجتماعی ورزشی مقابلہ جات

(ناظم دارالقضاء ربوہ)

دورہ نمائندگان مینیجر روزنامہ افضل

✽ مکرم منور احمد بچہ صاحب نمائندہ مینیجر روزنامہ افضل آجکل توسیع اشاعت، وصولی و اجبات اور اشتہارات کیلئے ضلع راولپنڈی و اسلام آباد کے دورہ پر ہیں احباب جماعت و اراکین عاملہ اور مربیان کرام سے خصوصی تعاون کی درخواست ہے۔

✽ مکرم صفوان احمد ملک صاحب نمائندہ مینیجر روزنامہ افضل آجکل توسیع اشاعت، وصولی و اجبات اور اشتہارات کیلئے لاہور کے دورہ پر ہیں احباب جماعت و اراکین عاملہ اور مربیان کرام سے خصوصی تعاون کی درخواست ہے۔

(مینیجر روزنامہ افضل)

☆.....☆.....☆

اعلان دارالقضاء

(مکرم منور احمد صاحب بابت ترکہ مکرمہ امتیاز بیگم صاحبہ)

✽ مکرم منور احمد صاحب نے درخواست دی ہے کہ میری بیوی مکرمہ امتیاز بیگم صاحبہ وفات پا چکی ہیں ان کے نام ایک پلاٹ 6/12 دارالہین شرقی برقبہ پانچ مرلے ہے۔ یہ پلاٹ 6/12 میرے نام منتقل کر دیا جائے۔ دیگر ورثاء کو کوئی اعتراض نہ ہے۔

تفصیل و رثاء

1- مکرمہ شکیلہ اشرف صاحبہ (بیٹی)

2- مکرمہ انیلہ شاہد صاحبہ (بیٹی)

3- مکرم وقاص احمد صاحب (بیٹا)

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

خبریں

خیبر ایجنسی، خودکش دھماکہ، 22 خاصہ دار جاں بحق خیبر ایجنسی میں پولیٹیکل انتظامیہ کے طور پر بارڈر پر واقع خاصہ دار فورس کے تحصیلدار آفس میں افطاری کے وقت خودکش دھماکہ سے 22 خاصہ دار جاں بحق اور 4 زخمی ہو گئے۔ خودکش حملہ آور آفس میں داخل ہوا اور خود کو دھماکہ سے اڑا لیا۔ مذکورہ بالا 22 خاصہ دار موقع پر ہی جاں بحق ہو گئے۔ زخمیوں کو لنڈی کوتل ہسپتال میں منتقل کر دیا گیا ہے۔

قومی مالیاتی کمیشن کے پہلے اجلاس میں ایجنڈے پر اتفاق وفاقی وزیر خزانہ شوکت ترین کے زیر صدارت قومی مالیاتی کمیشن کے پہلے اجلاس

میں این ایف سی کے ایجنڈے پر اتفاق رائے ہو گیا ہے۔ صوبوں کے مطالبہ پر سرورمز پر جی ایس ٹی، گیس ڈولپمنٹ سرچارج، پٹرولیم ڈولپمنٹ لیوی اور ہائیڈل منافع سمیت متعدد دوسرے ایٹوز کو ایجنڈے کا حصہ بنا لیا گیا ہے۔ 30 ستمبر سے قبل این ایف سی کو حتمی شکل دینے کی کوشش کی جائے گی۔

اہم سیاستدان اور ادارے بجلی چوری میں ملوث قومی اسمبلی کی قائمہ کمیٹی برائے پانی و بجلی کے اجلاس میں کے ای ایس سی حکام نے انکشاف کیا ہے کہ بعض اہم سیاستدان، بیوروکریٹس، صنعت کار اور

ادارے کراچی میں بجلی چوری میں ملوث ہیں۔ اب بھی کئی علاقے کے ای ایس سی کیلئے کراچی میں نوگو ایریاز ہیں۔ 50 سے 60 ہزار کنڈے اتارے جا رہے ہیں تاہم 70 فیصد کنڈے 24 گھنٹوں میں دوبارہ لگ جاتے ہیں۔

1998ء میں بھارتی ایٹمی دھماکہ کا نام بھارت کے معروف ایٹمی سائنسدان ”کے سنتانام“ نے پہلی بار اعتراف کیا ہے کہ اس وقت کی بھارتی حکومت کی جانب سے 1998ء میں کامیاب ایٹمی دھماکہ کرنے کا تمام دعوے غلط تھے۔ حقیقت میں یہ ایٹمی دھماکہ ناکام ہو گئے تھے۔

ہوشخبری متعل پینگو کمیٹی ہال ٹینٹ سروں کی سہولت بھی دستیاب ہے ریلوہ کا جدید خوبصورت معیاری ایئر کنڈیشنڈ ہال جہاں آپ کو معیاری کھانوں اور معیاری سروں کی خدمات دی جاتی ہے۔ سیزر سکی پکائی دیکھیں بھی آرڈر پر تیار کی جاتی ہیں۔

پرویز احمد، محکمہ متعل پینگو، ہال 3/1 ٹینٹ سروس، ریلوہ، 047-6211412-0333-6716317

رہوہ میں سحر و افطار 29 اگست	
انچائے عمر	5:16
طلوع آفتاب	6:39
زوال آفتاب	1:09
وقت افطار	7:39

اطلاع عام

ہماری مشہور و معروف دوا ”**حبوب مفید اٹھرا**“ کی نقل تیار کر کے نیچے جارہی ہے اس لئے احباب کو مطلع کیا جاتا ہے کہ خریدنے سے پہلے اچھی طرح تسلی کر لیا کریں۔ بہتر ہوگا کہ ہم سے خریدیں یا ہمارے مقرر کردہ سٹاکس سے خرید فرمائیں۔

بیمبر ناصر و خانہ رجسٹرڈ گولڈن بازار ریلوہ
047-6211434, 6212434

بیمبر سوری بالوں کا خاتمہ بخیر لیزر کے ڈاکٹر عائشہ خان سکن سپیشلسٹ کلینک بروز اتوار صبح 10:00 بجے سے ایک بجے تک
6213888
0300-9452971

سکن اور مہتاب کا کامبل مارننگ ایلیس کے نچرل ادوات سے لایا گیا ہے
ناصر ہومیو پیتھک اینڈ سٹور
کان روڈ ریلوہ باقیاتل جدید پریس ریلوہ
0300-7713148

Hoovers World Wide Express
کوہیز ایجنڈ کارگو سروں کی جانب سے ریش میں حیرت انگیز خدمت کی دنیا جہاں سامان بھونے کیلئے رابطہ کریں
جسٹس اور میڈیکل کے موضوع پر خصوصی رہائی و بچھڑ تیز ترین سروں کم ترین ریش آپک کی سہولت موجود ہے
0345-4866677
0333-6708024
042-5054243
7418584
چوہدری لاہور نزد احمد فیبرکس

FD-10