

## ساتویں شرط بیعت

یہ کہ تکبر اور نخوت کو بکلی چھوڑ دے گا اور  
فروتنی اور عاجزی اور خوش خلقی اور حلیمی اور مسکینی  
سے زندگی بسر کرے گا۔ (ازالہ اوہام۔ روحانی خزائن جلد 3 ص 564)

روزنامہ (ٹیلی فون نمبر 047-6213029) FD-10

# الفصل

web: <http://www.alfazl.org>  
email: [editor@alfazl.org](mailto:editor@alfazl.org)

ایڈیٹر: عبدالسمیع خان

جمرات 6 جنوری 2011ء ..... 1432 ہجری 6 ص 1390 شہ جلد 61-96 نمبر 5

## رخصتیں اپنے رب کیلئے حاصل کریں

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث فرماتے ہیں۔  
”جو دوست گورنمنٹ یا کسی اور ادارہ کے ملازم ہیں ان کو سال میں کچھ عرصہ کی رخصتوں کا حق ہوتا ہے وہ اپنی یہ رخصتیں اپنے لئے یا اپنوں کے لئے لینے کی بجائے اپنے رب کے لئے حاصل کریں اور انہیں اس منصوبہ (وقف عارضی) کے ماتحت خرچ کریں۔“  
(الفصل 23/مارچ 1966ء)

## شادی کی بابرکت تقریب

مورخہ 2 جنوری 2011ء کو مکرمہ  
ایقہ سلطان صاحبہ بنت مکرم ڈاکٹر مرزا سلطان احمد صاحب چائلڈ سپیشلسٹ فضل عمر ہسپتال ربوہ کی تقریب شادی ہمراہ مکرم مرزا محمود احمد صاحب ابن مکرم ڈاکٹر مرزا مبشر احمد صاحب سرجن و فزیشن فضل عمر ہسپتال ربوہ، تحریک جدید کے سبزہ زار میں شام چار بجے منعقد ہوئی۔ تلاوت و نظم کے بعد محترم صاحبزادہ مرزا خورشید احمد صاحب ناظر اعلیٰ و امیر مقامی نے دعا کرائی۔ مکرم ڈاکٹر مرزا مبشر احمد صاحب کی طرف سے اگلے دن مورخہ 3 جنوری کو اسی جگہ پر رات 8 بجے ولیمہ کا اہتمام کیا گیا اور اس موقع پر بھی محترم صاحبزادہ صاحب موصوف نے ہی دعا کرائی۔ دلہا مکرم ڈاکٹر صاحبزادہ مرزا منور احمد صاحب ابن حضرت مصلح موعود کا پوتا جبکہ دلہن محترم صاحبزادہ مرزا خورشید احمد صاحب کی پوتی اور حضرت صاحبزادہ مرزا عزیز احمد صاحب کی نسل میں سے ہے۔ احباب سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ یہ رشتہ ہر لحاظ سے بابرکت اور مشر شمرات حسنہ بنائے۔ آمین

## ارشادات عالیہ حضرت بانی سلسلہ احمدیہ

عند العقل یہ بات ظاہر ہے کہ سب سے پہلے جو ایک سعید الفطرت آدمی کے نفس کو خدا تعالیٰ کی طرف اس کی طلب میں ایک حرکت پیدا ہوتی ہے۔ وہ خشوع اور انکسار ہے اور خشوع سے مراد یہ ہے کہ خدا تعالیٰ کے لئے فروتنی اور تواضع اور تضرع کی حالت اختیار کی جائے اور جو اس کے مقابل پر اخلاق ردیہ ہیں جیسے تکبر اور عجب اور ریا اور لاپرواہی اور بے نیازی ان سب کو خدا تعالیٰ کے خوف سے چھوڑ دیا جائے اور یہ بات بدیہی ہے کہ جب تک انسان اپنے اخلاق ردیہ کو نہیں چھوڑتا اس وقت تک ان اخلاق کے مقابل پر جو اخلاق فاضلہ ہیں جو خدا تعالیٰ تک پہنچنے کا ذریعہ ہیں ان کو قبول نہیں کر سکتا کیونکہ دو ضدیں ایک دل میں جمع نہیں ہو سکتیں۔ اسی کی طرف اللہ تعالیٰ قرآن شریف میں اشارہ فرماتا ہے جیسا کہ سورہ بقرہ کی ابتدا میں اس نے فرمایا۔ ہدی للمتقین یعنی قرآن شریف ان لوگوں کے لئے ہدایت ہے جو متقی ہیں۔ یعنی وہ لوگ جو تکبر نہیں کرتے اور خشوع اور انکسار سے خدا تعالیٰ کے کلام میں غور کرتے ہیں وہی ہیں جو آخر کو ہدایت پاتے ہیں۔ اس جگہ یہ بھی یاد رہے کہ ان آیات میں چھ جگہ افلاح کا لفظ ہے۔ پہلی آیت میں صریح طور پر جیسا کہ فرمایا ہے قد افلاح المومنون ..... اور بعد کی آیتوں میں عطف کے ذریعہ سے معلوم ہوتا ہے۔ اور افلاح کے لغت میں یہ معنی ہیں اصیر الی الفلاح یعنی فوز مرام کی طرف پھیرا گیا اور حرکت دیا گیا۔ پس ان معنوں کی رو سے مومن کا نماز میں خشوع اختیار کرنا فوز مرام کے لئے پہلی حرکت ہے جس کے ساتھ تکبر اور عجب وغیرہ چھوڑنا پڑتا ہے اور اس میں فوز مرام یہ ہے کہ انسان کا نفس خشوع کی سیرت اختیار کر کے خدائے تعالیٰ سے تعلق پکڑنے کے لئے مستعد اور طیار ہو جاتا ہے۔

(براہین احمدیہ حصہ پنجم۔ روحانی خزائن جلد 21 ص 230)

## مستحق طلباء کی امداد

حضرت مصلح موعود فرماتے ہیں۔  
جس طرح ہماری جماعت دوسرے کاموں کے لئے چندہ کرتی ہے اسی طرح ہر گاؤں میں اس کیلئے کچھ چندہ جمع کر لیا جائے۔ جس سے اس گاؤں کے اعلیٰ نمبروں پر پاس ہونے والے لڑکے یا لڑکوں کو وظیفہ دیا جائے اس طرح کوشش کی جائے کہ ہر گاؤں میں دو تین طالب علم اعلیٰ تعلیم حاصل کریں۔

30 اکتوبر 1945ء)

خدا تعالیٰ کے فضل سے نظارت تعلیم کے تحت حضرت مصلح موعود کی اس خواہش کی تکمیل کیلئے نگران امداد طلبہ کا شعبہ اس نیک اور مفید کام میں مصروف ہے۔ اور سینکڑوں غریب طلبہ اس شعبہ کے تعاون سے تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ امداد طلبہ کا یہ شعبہ اس تعاون کو آمد ہونے کے ساتھ ہی بہتر طور پر ممکن بنا سکتا ہے۔ لیکن اس کی آمد اس وقت بالکل نہ ہونے کے برابر ہے۔ طلباء کی کتب، یونیفارم اور مقالہ جات کیلئے رقم کی فوری ضرورت ہے۔ یہ رقم درج ذیل صورتوں میں خرچ کی جاتی ہیں۔

1- سالانہ داخلہ جات 2- ماہوار ٹیوشن فیس  
3- درسی کتب کی فراہمی 4- فوٹو کاپی مقالہ جات

5- دیگر تعلیمی ضروریات  
پاکستان میں فی طالب علم اوسطاً سالانہ اخراجات اس طرح سے ہیں۔

1- پرائمری و سینکڈری 8 ہزار سے 10 ہزار روپے تک سالانہ  
2- کالج لیول 24 ہزار سے 36 ہزار روپے تک سالانہ  
3- بی ایس سی۔ ایم ایس سی و دیگر پروفیشنل ادارہ جات ایک لاکھ سے 3 لاکھ روپے تک  
سینکڑوں طلبہ کا اس وقت اس شعبہ پر بے انتہا مالی بوجھ ہے۔ جس کیلئے عطیات کی فوری ضرورت ہے۔ تمام احمدی احباب سے درخواست ہے کہ اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں اور اپنے حلقہ احباب میں بھی موثر رنگ میں تحریک فرمادیں کہ اس شعبہ کے لئے دل کھول کر حصہ ڈالیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کے خلوص میں بے انتہا برکت ڈالے۔ آمین

یہ عطیہ جات براہ راست نگران امداد طلبہ نظارت تعلیم یا خزانہ صدر انجمن احمدیہ کی مدد امداد طلبہ میں بھجوائے جاسکتے ہیں۔  
(نگران امداد طلبہ نظارت تعلیم)

خوبصورت گول چہرے والے تھے۔ ریش مبارک گھنی جو اس طرف سے اس طرف تھی اور اس نے گردن کو بھرا ہوا تھا۔ عوف کہتے ہیں مجھے یاد نہیں کہ یزید نے اس کے علاوہ اور کیا صفات بیان کی تھیں حضرت ابن عباسؓ نے کہا اگر تم رسول اللہ ﷺ کو بیداری میں بھی دیکھتے تو اس حلیے سے زیادہ بیان نہ کر سکتے۔

حضرت ابو قتادہؓ سے روایت ہے انہوں نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے مجھے خواب میں دیکھا اس نے سچ دیکھا۔

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے مجھے خواب میں دیکھا یقیناً اُس نے مجھے ہی دیکھا کیونکہ شیطان میرا تمثیل اختیار نہیں کر سکتا اور فرمایا مومن کی رویا نبوت کا چھیلو سوواں حصہ ہوتا ہے۔

عبداللہ بن مبارک کہتے ہیں کہ جب قضاء کے ذریعہ تیری آزمائش ہو تو احادیث پڑھا کرو۔

ابن سیرین کہتے ہیں کہ یہ احادیث تو دین ہیں پس تم دیکھ لیا کرو کہ کن لوگوں سے تم اپنا دین حاصل کرتے ہو۔

عباسؓ سے بیان کی اور کہا میں نے خواب میں رسول اللہ ﷺ کو دیکھا ہے اور حضرت حسن بن علیؓ کا ذکر کیا کہ میں نے اُن کے مشابہ رسول اللہ ﷺ کو دیکھا ہے۔ اس پر حضرت ابن عباسؓ نے کہا یقیناً حضرت حسنؓ آپ کے بہت مشابہ تھے۔

یزید فارسی جو قرآن کریم کی کتابت کیا کرتے تھے روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما کے زمانے میں رسول اللہ ﷺ کو خواب میں دیکھا تو میں نے حضرت ابن عباسؓ سے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو خواب میں دیکھا ہے۔ حضرت ابن عباسؓ نے کہا رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کرتے تھے کہ شیطان میری صورت اختیار کرنے کی طاقت نہیں رکھتا پس جس نے مجھے خواب میں دیکھا تو اس نے مجھے ہی دیکھا۔ کیا تم اُس وجود کا حلیہ بیان کر سکتے ہو جسے تم نے خواب میں دیکھا۔ انہوں نے کہا جی ہاں میں اس شخص کا حلیہ بیان کرتا ہوں وہ دو آدمیوں کے درمیان درمیان تھے آپ کا جسم اور آپ کا قد کاٹھ معتدل تھا (یعنی موٹے اور پتلے اور پستے اور لمبے قد کے درمیان) آپ سفیدی مائل گندی رنگ، سرگیں آکھیں، خوبصورت ہنسنے والے، خندہ دہن اور

## سیرۃ النبی علیہ السلام از شمائل الترمذی

### خصوصاً واقفین نو کے لئے

قسط نمبر 21 آخر

## رسول اللہ ﷺ کے

### ورثہ کا بیان

حضرت عمرؓ کی خدمت میں حاضر تھا کہ حضرت عبدالرحمن بن عوفؓ اور طلحہؓ اور سعدؓ آپ کے پاس آئے۔ پھر حضرت علیؓ اور عباسؓ بحث کرتے ہوئے آئے۔ حضرت عمرؓ نے انہیں فرمایا میں تم سے اُس ذات کی قسم دے کر پوچھتا ہوں جس کے حکم سے آسمان اور زمین قائم ہیں کیا تم جانتے ہو کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا تھا کہ ہمارا ورثہ نہیں چلے گا ہم جو کچھ چھوڑیں گے وہ صدقہ ہوگا؟ انہوں نے کہا ہم اللہ کو گواہ ٹھہرا کر کہتے ہیں کہ ہاں اس حدیث میں ایک لمبی روایت بیان ہوئی ہے۔

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے۔ انہوں نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے (ترکہ میں) کوئی دینار یا درہم نہیں چھوڑا نہ ہی کوئی بھیڑ بکری نہ کوئی اونٹ۔ راوی کہتے ہیں غلام اور لونڈی کے بارے میں مجھے شک ہے۔

## رسول اللہ ﷺ کو خواب

### میں دیکھنے کا بیان

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس نے مجھے خواب میں دیکھا یقیناً اُس نے مجھے ہی دیکھا کیونکہ شیطان میری شکل میں متمثل نہیں ہو سکتا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے۔ انہوں نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جس نے مجھے خواب میں دیکھا یقیناً اُس نے مجھے ہی دیکھا کیونکہ شیطان میری صورت اختیار نہیں کر سکتا یا یہ فرمایا کہ میری مشابہت اختیار نہیں کر سکتا۔

خلف بن خلیفہ نے ابو مالک انجمی سے اور وہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں۔ انہوں نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے مجھے خواب میں دیکھا یقیناً اُس نے مجھے ہی دیکھا۔

خلف بن خلیفہ نے کہا میں نے حضرت عمرو بن حریث کو جو نبی ﷺ کے صحابی تھے دیکھا تھا اور میں چھوٹا لڑکا تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے مجھے خواب میں دیکھا تو اُس نے یقیناً مجھے ہی دیکھا کیونکہ شیطان میرا تمثیل اختیار نہیں کر سکتا۔ راوی کہتے ہیں میرے والد بتاتے تھے کہ میں نے یہ حدیث حضرت ابن

حضرت عمرو بن الحارثؓ جو حضرت جویریہؓ کے بھائی اور صحابی تھے۔ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے اپنے پیچھے اپنے ہتھیار اور اپنا بچھرا اور زمین جس کو صدقہ قرار دے دیا تھا کے سوا کچھ نہیں چھوڑا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضرت فاطمہؓ حضرت ابوبکرؓ کے پاس آئیں اور عرض کیا کہ آپؐ کا وارث کون ہوگا آپؐ نے فرمایا: میرے اہل و عیال۔ انہوں نے کہا پھر میں کیوں اپنے والد کی وارث نہیں بنی۔ حضرت ابوبکرؓ نے فرمایا میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا کہ ہمارا ورثہ نہیں چلے گا لیکن میں اُس کی کفالت کروں گا جس کی کفالت رسول اللہ ﷺ فرمایا کرتے تھے اور اس پر خرچ کروں گا جس پر رسول اللہ ﷺ خرچ کیا کرتے تھے۔

ابو الجحزی سے روایت ہے کہ حضرت عباسؓ اور حضرت علیؓ حضرت عمرؓ کے پاس بحث کرتے ہوئے آئے۔ ان میں سے ہر ایک اپنے ساتھی سے کہہ رہا تھا اور دونوں ایک دوسرے سے اختلاف رائے کر رہے تھے۔ اس پر حضرت عمرؓ نے حضرت طلحہؓ اور حضرت زبیرؓ اور حضرت عبدالرحمن بن عوفؓ اور حضرت سعدؓ (بن ابی وقاصؓ) سے فرمایا میں تمہیں اللہ کی قسم دے کر پوچھتا ہوں کہ کیا تم نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ نبی کا ہر مال صدقہ ہوتا ہے سوائے اس کے جو وہ (اپنے اہل و عیال) کو کھلائے اور ہمارا کوئی وارث نہیں ہوگا۔ اس حدیث میں ایک واقعہ بیان ہوا ہے

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہمارا کوئی ورثہ نہیں چلے گا ہم جو ترکہ چھوڑیں گے وہ صدقہ ہوگا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا میرے ورثاء دینار اور درہم تقسیم نہ کریں۔ جو میں اپنی ازواج کے نفقے اور میرے عامل کے گزارہ کے بعد پیچھے چھوڑوں وہ صدقہ ہے۔

مالک بن اوس بن حدثان کہتے ہیں کہ میں

## انسانی جسم کی ساخت اور غذا کی اہمیت (تندرستی ہزار نعمت ہے)

### جسم کی غذائی ضروریات

#### اور غذا کے اجزاء

زندہ رہنے، بڑھنے اور پھلنے پھولنے کے لئے انسان کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دنیا کے ہر خطے میں لوگ مختلف غذائیں کھاتے ہیں۔ مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں غرض قسم قسم کی چیزیں، پھل، مٹھائیاں اور پکوان پکائے جاتے ہیں اور لوگ اپنے اپنے علاقوں کے کھانے مزے مزے سے کھاتے ہیں۔ اگر ہم ان غذاؤں کا تجزیہ کریں تو سب غذاؤں میں جو اجزاء ہوتے ہیں وہ ایک ہی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ غذا کا سب سے اہم جز تو پانی ہے۔ پانی پر زندگی کا دار و مدار ہے۔ جسم کے خلیات کا بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہے اور ان کے تمام کام پانی کے ذریعے سے انجام پذیر ہوتے ہیں۔ اس لئے غذا میں کافی مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ پانی سادہ پینے کے پانی کی شکل میں استعمال ہو سکتا ہے یا دودھ، شربت، چائے اور دوسرے مشروبات کی شکل میں پیا جاسکتا ہے۔ کتنی مقدار میں پانی پیا جائے اور کس طرح پیا جائے یہ بعد میں بیان کیا جائے گا۔ غذا کا دوسرا اہم جزو نشاستہ ہے۔ اسے انگریزی میں carbohydrates کہتے ہیں۔ یہ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ بعض تو بہت سادہ سی ساخت کے ہوتے ہیں جیسے گلوکوز (glucose) ہے۔ ان کو سائنسدان مونوسکیئر ایڈ کہتے ہیں۔ اس قسم کے دو مالیکولز مل کر ڈائی سکیئر ایڈ بنا دیتے ہیں جو ہماری گنے سے بننے والی شکر کا نام ہے۔ اگر اس قسم کے کئی مالیکول مل جائیں تو اسے نشاستہ کا نام دیا جاتا ہے۔ اکثر غذا میں یہی جزو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اور سستا بھی ہوتا ہے۔ گندم، چاول، جو، مکی، باجرہ اور ہر قسم کے دیگر اناج، آلو، یام، شکر قندی اور بہت سی سبزیاں اور پھل ایسے ہیں جن میں نشاستہ ہوتا ہے۔ اس نشاستے میں اکثر بھوسی اور دوسرے ایسے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو جسم میں ہضم نہیں ہوتے انہیں cellulose کا نام دیا جاتا ہے اور جبکہ نشاستہ ہضم ہو کر گلوکوز میں تبدیل ہو جاتا ہے اور خون میں جذب ہو کر جسم کی توانائی کا ایندھن بن جاتا ہے، سیلولوز بغیر ہضم ہوئے فضلے میں خارج ہو جاتا ہے۔ غذا کا ایک جزو

روغنیات ہیں مثلاً گھی، مکھن، چربی، تیل وغیرہ انہیں انگریزی میں fats کا نام دیا جاتا ہے۔ ان کو جذب کرنے کا بھی ایک مربوط نظام ہے۔ اس کے علاوہ غذا کے دوسرے اجزاء نشاستہ وغیرہ سے بھی جسم fats بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور ایسی غذا جو جسم کی ضرورت سے زیادہ ہو وہ چربی کی شکل میں جسم میں سٹور کے طور پر محفوظ ہو جاتی ہے لیکن اگر یہ سٹور زیادہ ہو جائے تو یہ مٹاپا کہلاتا ہے جو بیماری کی ایک قسم ہے۔ پروٹین (protein) بھی مختلف غذاؤں کا حصہ ہوتی ہیں۔ انکو لحمیات بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ جانوروں کے گوشت، انڈوں اور دودھ میں وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ ان سے جسم کے اعضاء کی نشوونما اور مرمت ہوتی ہے۔ غذاؤں میں سے پروٹین سب سے زیادہ ہنگی ہوتی ہیں لیکن پروٹینز کی ایک قسم ایسی بھی ہے جو دالوں اور پھلیوں میں پائی جاتی ہے اور سستی ہوتی ہے۔ ان کو نباتاتی پروٹین کا نام دیا جاتا ہے۔ تمام قسم کی پروٹینز آنتوں میں جا کر چھوٹے مالیکولز میں تقسیم ہو جاتی ہیں جن کو امینو ایسڈز (amino acids) کہا جاتا ہے۔ یہ امینو ایسڈز پھر خون میں جذب ہو کر جسم کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ یہ مرکبات چونکہ جسم کی نشوونما اور مرمت کے لئے بے حد اہم کام کرتے ہیں اس لئے جسم خود بھی انکو بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے لیکن بعض امینو ایسڈز ایسے ہوتے ہیں جو جانوروں کے گوشت سے ہی حاصل ہو سکتے ہیں ان کو ضروری امینو ایسڈز (essential amino acids) کہا جاتا ہے اور یہ نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ غذا میں مختلف قسم کے لحمیات اور دھاتیں بھی ہوتی ہیں۔ عام کھانے کا نمک غذا کا اہم حصہ ہے اسے یکسٹری میں سوڈیم کلورائیڈ (sodium chloride) کہتے ہیں۔ یہ نمک جسم کے خلیات کے باہر پائے جانے والے محلول یعنی خون وغیرہ کا بہت اہم حصہ ہے۔ اس کے مقابلے میں ایک اور نمک پوٹاشیم کلورائیڈ (potassium chloride) بھی غذا کا حصہ ہے جو پھلوں میں پایا جاتا ہے اور یہ خلیات کے اندر پائے جانے والے محلول کا اہم حصہ ہے۔ اسی طرح غذا میں کئی قسم کی دھاتیں مثلاً کلسیم، لوہا، میگنیشیم کو بولتے ہیں وغیرہ پائی جاتی ہیں جو جسم میں بہت سے ضروری کام سرانجام دیتی ہیں اور غذا سے ہی حاصل ہوتی

ہیں۔ ان تمام دھاتوں اور نمکیات کو آنتوں سے صحیح مقدار میں جذب کرنے اور گردوں سے خارج کرنے کا ایک منظم نظام موجود ہے تاکہ ان اشیاء کی کمی یا زیادتی نہ ہونے پائے۔ جسم کی صحت کے لئے ایک عنصر آئیوڈین بھی غذا سے حاصل ہوتا ہے اور اس کی مقدار کو بھی مختلف ہارمون کنٹرول کرتے ہیں۔

جسم کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بعض مرکبات جنہیں وٹامنز (vitamins) کہا جاتا ہے بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی بہت تھوڑی مقدار صحت کو برقرار رکھنے میں موثر ہوتی ہے اور یہ تازہ پھلوں، سبزیوں، دودھ اور گوشت میں اتنی مقدار میں ہوتی ہیں جو جسم کی ضرورت کو پوری کر دیتی ہے۔ ان وٹامنز کی دو قسمیں ہیں۔ ایک پانی میں حل ہونے والی اور دوسری چربی میں حل ہونے والی۔ ان وٹامنز کو انگریزی حروف تہجی کے نام دئے جاتے ہیں اور vitamins A, D, E & K چربی میں حل ہونے والی کہلاتی ہیں اور B, C چربی میں حل ہونے والی کہلاتی ہیں۔ اس فرق کو یاد رکھنا اس لئے ضروری ہے کہ اگر خوراک میں ان مرکبات کی کمی ہو جائے تو پانی میں حل ہونے والی وٹامنز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماری جسم کو جلدی متاثر کر دیتی ہے جبکہ چربی میں حل ہونے والی وٹامنز کا سٹور جسم میں دیر تک قائم رہتا ہے اور بیماری نسبتاً دیر سے ہوتی ہے۔ B وٹامنز کی قسم کی ہیں تقریباً بارہ یا اس سے بھی زیادہ مرکبات اس میں شامل ہیں۔ کھانے کی تیاری میں مصالحوں کے بھی استعمال ہوتے ہیں یعنی نمک، مرچ، ہلدی، لہسن، پیاز، ادراک، دھنیہ، گرم مصالحہ وغیرہ۔ یہ کیوں ڈالے جاتے ہیں؟ ان کا کب سے رواج شروع ہوا؟ یہ تحقیق دلچسپی کا باعث ہو سکتی ہے لیکن ان میں سے بعض اشیاء صحت پر اچھا اور بعض برا اثر ڈالتی ہیں۔ خاص طور پر نمک، مرچ اور گرم مصالحوں کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔ اسی طرح رنگ بھی کھانوں کو خوش رنگ کرنے کے لئے ڈالے جاتے ہیں۔ ہلدی، زعفران اور سرخ مرچ قدرتی رنگ ہیں جو رنگ کے علاوہ اپنا خاص ذائقہ بھی غذا کو دیدیتے ہیں۔ لیکن ان کے علاوہ بعض مصنوعی رنگ بھی استعمال ہوتے ہیں جن میں سے بعض مضر صحت بھی ہوتے ہیں اور ان کے استعمال میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ موجودہ زمانے میں بہت سے کھانے فیکٹریوں میں تیار ہو کر ڈبوں اور بوتلوں میں بند کر کے بیچے جاتے ہیں۔ ان کھانوں کو درست حالت میں رکھنے کے لئے بعض کیمیاوی مرکبات استعمال ہوتے ہیں جن کو انگریزی میں chemical preservatives کہا جاتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں ان کے استعمال پر کڑی نظر رکھی جاتی ہے کیونکہ ان میں سے بعض سخت مضر

صحت ہوتے ہیں۔ غریب ملکوں میں جہاں ایسا نظام نہیں ہے اس قسم کے کھانے کھانے سے احتراز کرنا ہی بہتر ہے اور تازہ کھانا ہی استعمال کرنا چاہئے جس میں کوئی کیمیکلز استعمال نہ ہوئے ہوں۔ دودھ اور گوشت بھی بڑے بڑے تجارتی فارمز میں زیادہ سے زیادہ پیداوار کرنے کے لئے انٹی بائیوٹک (antibiotic) دوائیاں اور ہارمون استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کے اثرات غذا میں بھی سرایت کر جاتے ہیں اور بہت مضر صحت ہوتے ہیں۔ اس خطرہ کے پیش نظر ترقی یافتہ ممالک میں ایسی غذائیں مہنگی قیمت پر دستیاب ہیں جن میں ان مصنوعی ذرائع کو استعمال نہیں کیا جاتا ان پر organic food کا لیبل لگا دیا جاتا ہے اور صحت کا فکر کرنے والے لوگ اس قسم کی غذاؤں کو استعمال کرتے ہیں۔ غذا میں مٹھاس کے لئے چینی، شہد، لیکٹولوز (lactulose) اور دوسرے مٹھاس پیدا کرنے والے مرکبات استعمال کئے جاتے ہیں جن میں سے بعض بہت زہریلے اور خطرناک ہوتے ہیں۔

غذاؤں میں استعمال ہونے والی بعض اشیاء میں دوائیوں کی خاصیت پائی جاتی ہے۔ چائے، کافی اور کولا مشروبات ایسی غذائیں ہیں جن میں کیفین پائی جاتی ہے اور یہ ایک دوائی ہے جو دماغ پر اثر کرتی ہے۔ اس سے نیند اڑ جاتی ہے۔ انسان اپنے آپ کو چست اور چالاک محسوس کرتا ہے اور بالآخر اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔ بعض ملکوں میں شراب بھی غذا کا حصہ ہوتی ہے اور کھانوں میں ڈالی جاتی ہے اور ساتھ پی بھی جاتی ہے۔ یہ بھی دماغ پر اثر کرتی ہے اور دماغ کے کام کو سست کر دیتی ہے۔ اس کے باذرات بہت زیادہ ہیں جو علیحدہ بیان کئے جائیں گے۔

### متناسب غذا کی خصوصیات

متناسب غذا وہ ہوتی ہے جو انسانی جسم کی تمام ضروریات یعنی پانی کی مقدار، توانائی کی ضروریات، بڑھوار اور مرمت کا سامان نیز وٹامنز، نمکیات، فولاد، کلسیم اور دوسری ضروری دھاتیں مناسب مقدار میں فراہم کر سکے۔ یہ سب مقداریں ہر شخص کی عمر، جنس، جسم کا سائز اور اس کی روزمرہ کے کاموں کی نوعیت اور موسم پر منحصر ہے۔ چنانچہ ایک جوان آدمی جو ہاتھ سے سخت محنت کا کام کرتا ہے اسے زیادہ پانی کی مقدار کی ضرورت ہے اور اسی طرح توانائی دینے والی زیادہ غذا کی ضرورت ہے جبکہ ایسا شخص جو آرام سے کرسی پر بیٹھ کر کام کرتا ہے اسے پانی اور غذا دونوں کی کم ضرورت ہے۔

ایک جوان آدمی کو روزانہ دو سے تین لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سادہ پانی کی شکل میں یا مشروبات کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پانی میں یہ خاصیت ہے کہ بہت بڑی تعداد میں اشیاء

اس میں حل ہو جاتی ہیں چنانچہ اسے universal solvent بھی کہا جاتا ہے۔ اس وجہ سے پینے کے پانی میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے کہ وہ ہر قسم کی آلائشوں سے پاک ہو۔ آلائشیں کیمیاوی بھی ہو سکتی ہیں اور ان کا پتہ پانی کے ذائقہ سے چل جاتا ہے۔ چنانچہ اگر پانی کڑوا ہو تو اسے پینے کے لئے کوئی تیار نہیں ہوتا۔ بعض اوقات انتہائی زہریلے کیمیکلز مثلاً سٹیکھیا (arsenic) یا لیڈ (lead) زیر زمین پانی میں حل ہو جاتا ہے اور ذائقے سے اس کا پتہ نہیں چلتا ایسا پانی پوری کی پوری قوم کو بیمار یا ہلاک کرنے کا موجب ہو سکتا ہے۔ ایسے زہروں کا پتہ لیبارٹری میں ٹیسٹ کرانے سے ہی پتہ چل سکتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ کوئی بھی زیر زمین پانی پینے کے لئے استعمال کرنے سے پہلے پبلک ہیلتھ لیبارٹری میں اس کا تجزیہ کیا جائے کہ وہ مضر صحت اجزاء سے پاک ہے۔ پانی کے رنگ اور بو سے بھی بہت سی آلائشوں کا پتہ چل جاتا ہے۔ نہروں اور دریاؤں کا پانی گدلا ہوتا ہے کیونکہ اس میں مٹی اور ریت ملی ہوئی ہوتی ہے۔ ایک بہت بڑی آلائش جو پانی میں ملا کر اسے انتہائی زہریلا بنا دیتی ہے وہ جراثیم ہیں۔ ہیضہ، پچیس، ٹائفاؤڈ، دست اور جگر کی بیماریوں کے بیکٹیریا اور وائرس پانی میں شامل ہو جاتے ہیں اور ایسا پانی یا مشروب پینے والا بیمار ہو جاتا ہے۔

غرض پینے کے پانی کے استعمال میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ گدلا پانی فلٹریشن کے ذریعے صاف کیا جا سکتا ہے۔ جراثیم دواؤں یا ابالنے کے ذریعے سے مارے جا سکتے اور اس طرح گندہ پانی پینے کے لائق بنایا جا سکتا ہے۔

جسم کو زندہ رہنے کے لئے توانائی کی بھی ضرورت ہے۔ یہ توانائی یوں تو غذا کے ہر جزو سے حاصل ہوتی ہے لیکن کاربوہائیڈریٹس یعنی گلوکوز اس کام کے لئے مخصوص ہے۔ گلوکوز خون میں موجود ہوتی ہے اور ہر لمحے جسم کے ہر حصہ میں گردش کرتی رہتی ہے، اس کے ساتھ ہی آکسیجن بھی ہوتی ہے۔ یہ دونوں جسم کے ہر خلیے تک پہنچتے ہیں اور ان کی توانائی کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ ان دونوں میں سے ایک بھی چیز اگر خون میں موجود نہ ہو تو خلیہ توانائی نہ ہونے کی وجہ سے مر جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کے علاوہ چربی اور پروٹین بھی آکسیجن سے مل کر توانائی فراہم کرتی ہیں۔ چربی سے حاصل ہونے والی توانائی کاربوہائیڈریٹس کے مقابلے میں دگنی ہوتی ہے اسی وجہ سے چربی جسم میں توانائی کے سٹور کے طور پر جمع رہتی ہے اور غذائی قلت کے وقت میں کام آتی ہے۔ پروٹین سے حاصل ہونے والی توانائی کے ساتھ جسم میں بہت سے زہریلے مادے بھی خارج ہوتے ہیں جن کو جسم سے باہر نکلانے کے لئے جسم کا پورا نظام حرکت میں آ جاتا ہے۔ توانائی کا پیمانہ

کیلوری (calorie) کہلاتا ہے جو اتنی توانائی کی مقدار ہوتی ہے جس سے ایک گرام پانی کا درجہ حرارت ایک ڈگری سینٹی گریڈ بڑھ جائے۔ لیکن میڈیسن میں کلوکیلوری کا پیمانہ استعمال ہوتا ہے جو عام کیلوری سے ایک ہزار گنا زیادہ ہوتا ہے اور اس کا نشان کیلوکیل سی کے ساتھ Calorie یا kcal لکھا جاتا ہے۔ چنانچہ ایک جوان مرد کے لئے 2000 سے 2500 کلوکیلوریز کی روزانہ ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن یہ مقدار ورزش وغیرہ کے مطابق گھٹتی بڑھتی رہتی ہے۔ عورتوں کو نسبتاً کم کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے لیکن زچگی اور رضاعت کے زمانے میں یہ ضرورت بہت بڑھ جاتی ہے۔ بچوں کا وزن کم ہوتا ہے اس لئے کم کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بڑھنے کی ضروریات کے پیش نظر انہیں فی کلوگرام زیادہ کیلوریز مہیا ہونی چاہئیں۔ کاربوہائیڈریٹس کے ایک گرام سے 4.1 kcal توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جبکہ فیٹس سے 9.3 kcal اور پروٹینز سے 4.1 kcal توانائی حاصل ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس غذا میں زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں مثلاً گندم کی بنی ہوئی روٹی یا دوسری اشیاء، چاول اور اس سے بنی ہوئی چیزیں، مکی اور اس سے بنی ہوئی غذا، یام اور آلو وغیرہ دنیا کے تمام علاقوں میں عام لوگوں کی غذا ہوتی ہے کیونکہ یہ نسبتاً سستی ہوتی ہے اور ان سے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ پھل اور سبزیاں بھی کاربوہائیڈریٹس کا بہت عمدہ ذریعہ ہیں۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اپنی روزمرہ کی ضرورت سے زیادہ کاربوہائیڈریٹس استعمال کئے جائیں تو یہ چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتی ہے تاکہ ضرورت کے وقت کام آئے۔

فیٹس (fats) یا چربی بھی توانائی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے اور جیسے پہلے بیان ہو چکا ہے کاربوہائیڈریٹس کی نسبت اس سے دو گنے سے بھی زیادہ توانائی ملتی ہے۔ فیٹس کی بے شمار قسمیں ہیں لیکن آسانی کے لئے ہم انہیں دو بڑی بڑی قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ایک وہ ہیں جو جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں جنہیں حیوانی چربی (animal fats) کہتے ہیں جیسے گھی، مکھن، کریم، انڈے کی زردی، گوشت کی چربی، مچھلی کا تیل وغیرہ اور دوسرے وہ ہیں جو نباتات سے حاصل ہوتی ہیں چربی یا تیل (vegetable oils) ہیں جیسے ناریل کا تیل، سرسوں، مکی، زیتون، بنولہ اور پام کے تیل وغیرہ۔ پھر ان تمام تیلوں کی کیمیاوی بناوٹ کے لحاظ سے بہت سی قسمیں ہیں۔ فیٹس کی مختلف قسموں میں سے ایک کولیٹریول بھی ہے جو جسم کی کارکردگی کا ایک اہم جزو ہے لیکن جسم میں اس کی زیادتی بہت سی خطرناک بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ بعض فیٹس جسم کی صحت کے لئے بہت ضروری ہوتے

ہیں اور انہیں انگریزی میں essential fats کہا جاتا ہے۔ غرض اچھی صحت کے لئے غذا میں چربی کا ہونا بھی ضروری ہے لیکن اس کی زیادتی کئی قسم کے بد اثرات کا موجب بنتی ہے۔ توانائی پروٹینز سے بھی حاصل ہوتی ہے اور وزن کے اعتبار سے اس سے حاصل ہونے والی توانائی اسی وزن کے کاربوہائیڈریٹس سے حاصل ہونے والی توانائی کے برابر ہوتی ہیں۔ جسم میں پروٹینز کا بھی سنسور پٹوں کی شکل میں موجود ہے اور اگر غذائی قلت اور فاقہ کی صورت لہی ہو جائے تو جسم کے پٹھے توانائی مہیا کرنے کے لئے استعمال ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ غذا میں پروٹینز بھی حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔ حیوانی ذرائع میں دودھ، انڈہ، مچھلی، مرغی، جانوروں کا گوشت وغیرہ شامل ہیں جبکہ دالیں، پھلیاں، بیجز وغیرہ نباتاتی پروٹینز ہیں۔ ہر قسم کی پروٹینز جسم میں جذب ہونے کے لئے اپنے اجزاء میں تقسیم ہو جاتی ہے جن کو امائنو ایسڈ کہتے ہیں اور ان کی دو درجن سے زیادہ قسمیں ہیں۔ یہ امائنو ایسڈز جسم کی بڑھو، مرمت اور بہت سے دوسرے کاموں میں مدد دیتے ہیں اور جسم کی ہر قسم کی فیکٹری میں بنیادی اینٹوں کا کردار ادا کرتے ہوئے پروٹینز بنانے کی کام آتے ہیں۔ عام انسان کے لئے وزن کے مطابق اس کے ہر کلوگرام وزن کے لئے ایک گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو شکست و ریخت اور دوسرے اہم کاموں کے لئے ضروری امائنو ایسڈ دستیاب ہو سکیں۔ گویا ایک ایسا شخص جس کا وزن 65 کلوگرام ہے اس کے لئے 65 گرام پروٹین روزانہ کی ضرورت ہے جو اس کی جسمانی زندگی کو برقرار رکھنے کے اہم ہے نیز اس سے اسے توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔

## غذا کی ضرورت کا حساب

### لگانے کا طریقہ

اب ہم عمومی فائدہ کے لئے غذا کی ضرورت کا حساب لگانے کا طریقہ تحریر کرتے ہیں۔ ایک شخص جس کا وزن 65 کلوگرام ہے اور وہ کرسی پر بیٹھ کر کام کرتا ہے لیکن کچھ نہ کچھ پیدل بھی چلتا ہے تو حساب کے مطابق اسے 2500 کیلوری روزانہ کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ 65 گرام پروٹین کھائے تاکہ اس کے جسم کا نظام چلتا رہے یہ پروٹین اسے دودھ، دہی، گوشت، انڈے یا دالوں سے حاصل ہوگی البتہ اس سے اسے 4.1 کیلوری کے حساب سے 266 کیلوریز بھی حاصل ہو جائیں گی۔ اگر اس کی خوراک میں 50 گرام فیٹس بھی ہوں جو گھی، مکھن، تیل، انڈے کی زردی اور جانوروں کی چربی سے حاصل ہوتی ہیں تو اس سے اس کے جسم کو جو توانائی حاصل

ہوگی وہ 9.3 کیلوری فی گرام کے حساب سے 465 کیلوریز ہوں گی۔ بقایا 1769 کیلوریز کے لئے اسے کاربوہائیڈریٹس کھانے پڑیں گے جو 4.1 کیلوری کے حساب سے 430 گرام بنتے ہیں۔ یہ اسے گندم، چاول، مکی، کھانڈ اور ان سے بننے والی غذاؤں نیز پھلوں اور سبزیوں سے حاصل ہو سکتی ہے۔ مندرجہ بالا اشیاء میں اپنی ضرورت اور مالی فراوانی کے لحاظ سے رد و بدل کیا جا سکتا ہے۔ تازہ سبزیوں، پھلوں، دودھ، مکھن، اناج، مچھلی اور گوشت اگر مناسب مقدار میں ہوں تو جسم کی باقی ضروریات یعنی وٹامن نمکیات اور ضروری معدنیات بھی وافر مقدار میں اسی غذا میں مل جاتی ہے۔ یہاں تھوڑا سا ذکر یہ بھی کر دیا جائے کہ کس کس چیز کی کتنی کتنی مقدار جسم کی صحت کے لئے درکار ہے۔ وٹامن A ایک جوان آدمی کے لئے ایک ملی گرام ریٹینول کے برابر روزانہ درکار ہے۔ یہ گاجروں اور سبز ترکاریوں نیز دودھ اور مکھن میں موجود ہوتی ہے۔ یہ وٹامن آنکھوں کی صحت، نیز جلد اور اندرونی تھلیوں کی صحت کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ اس کی کمی سے اندھراتے کا مرض ہو جاتا ہے جس میں مریض رات کے وقت دیکھنے سے معذور ہو جاتا ہے۔

وٹامن ڈی 400 انٹرنیشنل یونٹ چاہئے جو گھی، مکھن، مچھلی کے تیل کے علاوہ انسانی جلد پر سورج کی روشنی کے اثر سے بھی بڑی مقدار میں پیدا ہو کر جسمانی ضرورت کو پورا کر دیتی ہے۔ یہ وٹامن ہڈیوں کی نشوونما اور صحت کے لئے ضروری ہوتی ہے اور اس کی کمی کے نتیجے میں بچوں میں rickets کی بیماری ہو جاتی ہے جس میں ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں جبکہ بڑوں میں ہڈیاں نازک ہو کر تھوڑی سی چوٹ لگنے پر ٹوٹ جاتی ہیں۔ یہ تمام بیماریاں وٹامن ڈی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ان وٹامنز کی زیادتی بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے اور اندھا دھند وٹامن کی دواؤں کا استعمال مضر صحت ہے۔

10 ملی گرام وٹامن E کی ضرورت ہے جو بہت سے اور کاموں کے علاوہ جنسی خلیات کی صحت کے لئے اہم ہے۔ وٹامن K خون کی صحت کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ یہ سب فیٹ میں حل ہونے والی وٹامنز ہیں اور ان کا کچھ نہ کچھ سٹور جسم میں موجود رہتا ہے۔

پانی میں حل ہونے والی وٹامنز میں وٹامن سی تازہ پھلوں، مالٹا، کینو، چکوترا، کیوی وغیرہ میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ بہت سی تازہ سبزیوں اور ہری مرچ وغیرہ میں بھی وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ روزانہ 60 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم کی ضروریات کے لئے کافی ہے۔ اگر یہ زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو پیشاب میں خارج ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔ اس کی کمی سے

scurvy کی بیماری ہو جاتی ہے جو پرانے زمانے میں دور دراز کا سفر کرنے والے ملاحوں کو ہو جاتی تھی۔ آج کل بھی ایسے بوڑھے لوگوں کو جن میں غذا کی کمی ہو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی میں کئی وٹامن ہیں جن میں تھیا مین، ربوفیوین، نیاسین، پریڈوکسین، فولاسین اور سیانو کوبال این اہم ہیں۔ ان کے ذریعے سے خون کی صحت اور جسم کے رگوں اور پٹھوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔ انکی کمی سے بہت سی بیماریاں ہو جاتی ہیں جو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

کیشیم ایک دھات ہے جو ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اس کی ایک گرام روزانہ جوان آدمی کے لئے درکار ہے اور یہ دودھ دہی پنیر اور گوشت سے حاصل ہوتی ہے۔ بچوں، دودھ پلانے والی بازچہ عورتوں کو اپنے وزن کے مقابلہ میں زیادہ کیشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ فاسفورس کی بھی ایک گرام روزانہ ضرورت ہوتی ہے اور یہ بھی کیشیم کے ساتھ ہی پایا جاتا ہے۔ کیشیم بھی اہم ہے اور 400 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ لوہے سے خون بنتا ہے اور روزانہ 10 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ غذا میں باسانی مل جاتا ہے۔ لیکن اگر خون ضائع ہو رہا ہو جیسے عورتوں کو حیض کے دوران ہو جاتا ہے تو لوہے کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ زنک اور آیوڈین بھی غذا سے ملتی ہے اور بالترتیب 15 ملی گرام اور 150 مائیکرو گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض علاقوں میں آیوڈین کی کمی کے باعث لوگوں کو گلہڑ کی بیماری ہو جاتی ہے جو نمک میں آیوڈین کی آمیزش کرنے سے دور کی جاسکتی ہے۔

سوڈیم اور پوٹاشیم بھی غذا سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کی کمی زیادتی دونوں ہی نقصان دہ ہیں لیکن عام غذا جو اوپر بیان ہو چکی ہے اس میں ان دونوں نمکوں کی مقدار مناسب ہوتی ہے۔ عام کھانے کے نمک کے بارے میں یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اس کی زیادتی بہت نقصان دہ ہے اور اس سے بچنا چاہئے۔

آجکل کلور گرام میں تولنے کا رواج ہو چکا ہے اس لئے یہ مقداریں سمجھنا مشکل نہیں ہے لیکن ان لوگوں کے لئے جو پرانے سسٹم کو سمجھتے ہیں ان کے لئے یہ وضاحت مناسب ہوگی کہ ایک سیر جو تقریباً ایک کلو گرام کے برابر ہے میں 960 ماشے ہوتے ہیں گویا ایک ماشہ ایک گرام سے تھوڑا سا وزن میں کم ہے کیونکہ ایک کلو گرام میں 1000 گرام ہوتے ہیں۔ ایک چھٹانک میں گویا 60 کے لگ بھگ گرام ہوں گے اس لئے دو چھٹانک کی تندوری روٹی میں 120 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 492 کیلوری ہیں اور اگر اس کو ایک چھٹانک تازہ مکھن کے ساتھ کھایا جائے تو مزید 558 کیلوری

مل کر اس کھانے میں 1080 کیلوری کی توانائی ہوگی۔ ایسے دو کھانوں سے ایک عام انسان کی تمام دن کی توانائی کا کوٹا پورا ہو جاتا ہے۔ اگر وہ ساتھ ہی چائے سے نکلنے والی لسی کا ایک گلاس بھی پی لے تو اس کی پروٹین کی ضروریات بھی پوری ہو جاتی ہیں۔ یہ سادہ سی غذا پنجاب کے گاؤں میں رہنے والے کے لئے معمول کی بات ہے۔ دوسری طرف شہروں میں رہنے والے پکڑے، سمو سے، جلیبیاں، تلی ہوئی مچھلی اور آلو، تلے ہوئے مرغ، کڑاہی، ککے، کباب اور تر بتر پراٹھے پسند کرتے

اور خوب شوق سے کھاتے ہیں۔ بے شمار تیل اور چربی کے استعمال کی وجہ سے ان کھانوں میں ہزاروں کیلوریز ہوتی ہیں اور اس کے مقابلے میں ان کھانے والوں کا کام سارے دن کرسی پر بیٹھنا اور ساری رات آرام سے سونا ہوتا ہے۔ کچھ ہی دنوں میں یہ کھانا پیٹ کی چربی میں نظر آنے لگ جاتا ہے اور پھر ساری عمر نظر آتا رہتا ہے کیونکہ اس چربی کو گھلانا مشکل ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی

ضروریات اور کھائی جانے والی کیلوریز کی مقدار کو کیونکر توازن میں رکھیں؟ سب سے اچھا طریقہ تو یہی ہے کہ کم خوراک کھانے کی عادت ڈالی جائے۔ اگر یہ محسوس ہو کہ اس میں زیادتی ہو رہی ہے تو ورزش کی مقدار بڑھادی جائے۔ اپنے وزن پر کسی اچھی مشین کے ذریعے سے نظر رکھی جائے اور اس کو مناسب سطح پر قائم رکھا جائے۔ رمضان میں رکھے جانے والے روزے اس کام میں بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

## مشتری اور زحل

### زمین کے دو جاں نثار محافظ

اگست 2009ء میں نظام شمسی کے بلحاظ حجم سب سے بڑے سیارے، مشتری کی تصاویر نمایاں طور پر شائع ہوئی تھیں۔ ان تصاویر میں مشتری کی سطح پر سیاہ دھبہ دکھایا گیا تھا، جس کے بارے میں ماہرین فلکیات نے کہا کہ یہ داغ دراصل ایک سیارچے کے مشتری سے ٹکرانے سے وجود میں آیا ہے، جس کا حجم ہماری زمین کے برابر تھا۔ سائنسدانوں نے یہ بھی کہا کہ اگر مشتری راستے میں نہ ہوتا تو یہ سیارچہ زمین کی طرف بھی آسکتا تھا۔

ذرا سوچئے! اگر واقعی ایسا ہوتا تو کیا ہو سکتا تھا؟ سیارچہ زمین سے ٹکرانا اور کرہ ارض کی تباہی کے ساتھ ہی یہاں حیات کا وجود بھی ختم ہو جاتا۔ قدرت نے زمین کی حفاظت کا اپنا انتظام کیا ہے۔ یہ پہلا موقع نہیں جب زمین کی جانب بڑھنے والی تباہی کا راستہ مشتری نے روکا ہو، بلکہ نظام شمسی کے وجود میں آنے سے لے کر اب تک متعدد بار ایسا ہو چکا ہے۔ دم دار ستاروں، سیارچوں اور سورج کے مدار میں گردش کرتے دیگر اجرام فلکی سے زمین کی حفاظت کرنے میں مشتری اکیلا نہیں بلکہ نظام شمسی کا چھٹا سیاہ اور مشتری کا پڑوسی زحل بھی ہمارے محافظوں میں شامل ہے۔ یہ سیارے لاکھوں کروڑوں سال سے زمین کی حفاظت کر رہے ہیں۔ زمین کو آوارہ اجرام فلکی سے محفوظ رکھنے میں مشتری اور زحل کے حجم کا کردار اہم ترین ہے۔ مشتری کا حجم زمین کے حجم کا 1321 گنا ہے۔ یعنی اگر مشتری کو اندر سے خالی کر لیا جائے تو اس میں ہماری زمین جیسے 1321 سیارے سما سکتے ہیں۔ یہ کتنا بڑا سیارہ ہے، اس کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ نظام شمسی کے تمام سیاروں کی مجموعی جسامت بھی اکیسے مشتری کی جسامت سے

طویل دورانیے کے سیارچوں سے زیادہ دم دار ستارے زمین پر تباہی پھیلانے کا سبب بنے تھے۔ طویل دورانیے کے سیارے ایک پُر اسرار زون میں تشکیل پاتے ہیں، جسے ”Oort Cloud“ کہا جاتا ہے۔ اس زون کی حدود سورج سے 93 بلین میل کی دوری سے شروع ہوتی ہیں اور یہ زون نظام شمسی کے چاروں طرف تین نوری سال کے فاصلے تک پھیلا ہوا ہے۔ یہ زون گرد، برف کے ذرات، بڑے بڑے سنگی ٹکڑوں اور اسی نوع کے دیگر اجزاء پر مشتمل ہے، جو نظام شمسی کی پیدائش کے باعث وجود میں آئے تھے۔ سائنس دانوں کو یقین ہے کہ ”Oort Cloud“ میں کھربوں کی تعداد میں دم دار ستارے موجود ہیں، جن میں سے اکثر چھوٹے اور خلائے بسیط کی وسعتوں میں چھپے ہوئے ہیں۔ ماہرین فلکیات اب تک 3200 کے لگ بھگ طویل دورانیے کے دم دار ستاروں سے واقف ہو سکے ہیں، جن میں سب سے بڑا اور سب سے مشہور Hale-Bopp ہے۔ 1996ء اور 1997ء میں یہ دم دار ستارہ زمین کے اتنا قریب آ گیا تھا کہ اسے کسی دوربین کی مدد کے بغیر بھی دیکھا جاسکتا تھا۔ ماہرین نے کمپیوٹر ماڈلز کی مدد سے یہ بتا لگایا ہے کہ ”Oort Cloud“ میں جنم لینے والے دم دار ستارے پچھلے 500 بلین سال میں اب تک صرف دو سے تین بار زمین سے ٹکرائے ہوں گے اور ایسا آخری موقع 40 بلین سال قبل آیا تھا جب بہت بڑی تعداد میں دم دار ستاروں نے نظام شمسی کا رخ کیا تھا۔ ان میں سے کچھ مشتری اور زحل کی حفاظتی دیوار کو ٹکستے دے کر زمین سے ٹکرائے تھے۔ تحقیق کے دوران سائنسدانوں نے کمپیوٹر ماڈلز کے ذریعے گزشتہ 1.2 بلین سال میں دم دار ستاروں کے ارتقائی عمل کا جائزہ لیا جس سے انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ”Oort Cloud“ میں جنم لینے والے دم دار ستارے اس سے کہیں زیادہ بڑا خطرہ ہیں جتنا انہیں اب تک سمجھا جاتا رہا ہے لیکن مشتری اور زحل کی وجہ سے زمین کے لئے اس خطرے کی شدت زیادہ نہیں۔

مکرم صفدر علی وڈاٹا صاحب

## لاہور کے جاں نثار مکرم محمد اسلم صاحب بھروانہ کا ذکر خیر

یہ تھا آپ کی دوستی اور دین سے محبت کا بے نظیر واقعہ جو ثواب کے لئے لکھ دیا ہے۔

ایک دفعہ خاکسار اپنی فیملی سمیت اپنے ایک عزیز کو لاہور ایئرپورٹ سے روانہ کرنے گیا ان سے رابطہ ہوا۔ تو انہوں نے اصرار کیا کہ مع فیملی تم میرے گھر آؤ۔ چنانچہ ہم ان کے گھر گئے خاکسار کی بیوی بچے اور والدہ محترمہ ہمراہ تھیں۔ ہماری آمد پر بڑے خوش ہوئے بھائی صاحبہ اور ان کی والدہ محترمہ میری بیوی والدہ صاحبہ اور بچوں سے بہت محبت سے پیش آئے اور پر تکلف دعوت کا انتظام کیا۔ خاکسار اور بھروانہ صاحب ایک بچے تک مختلف جماعتی اور مجلس کے واقعات ایک دوسرے کو سناتے رہے۔ باتوں باتوں میں خاکسار نے بھروانہ صاحب سے دریافت کیا کہ اس سرکاری گھر کے علاوہ آپ کا ذاتی مکان بھی ہے تو فرمانے لگے اس کے لئے میں نے اللہ تعالیٰ کی خدمت میں درخواست دے رکھی کہ اللہ مجھے اپنے زیر سایہ اپنے پاس ذاتی مکان بنا دے یعنی وصیت کی ہوئی ہے وقف منظور ہو چکا ہے جب حضور انور سے ملاقات ہوتی ہے تو حضور فرماتے ہیں کب آرہے ہو میں کہتا ہوں حضور جب حکم دیں تو حضور فرماتے ہیں بعد از Retirement آئیں۔ اب تم میرے لئے دعا کرو کہ اللہ تعالیٰ میرا مکان اپنے پاس بنا دے۔ آمین۔ اور اب تو یقیناً بن گیا ہے جس کی آپ نے خواہش فرمائی تھی۔

ایک دفعہ ایک جمعہ کے روز خاکسار اپنے بچوں کو سکول سے لینے کے لئے گیٹ پر کھڑا تھا کہ اچانک موبائل پر فون آیا کہ کہاں ہو بھائی میں آپ کے شہر آیا ہوا ہوں۔ سرگودھا ریلوے سٹیشن سیلون میں بیٹھا ہوں میں نے عرض کیا۔ بچوں کو گھر چھوڑ کر حاضر ہو جاتا ہوں فرمانے لگے کہ چھوڑنا نہیں بلکہ لے کر آنا ہے ان کے حصول کے لئے تو اللہ تعالیٰ سے بڑی دعائیں کی ہوئی ہیں۔ چنانچہ ان کی خواہش کے مطابق بچوں کو لے کر جب سیلون میں آیا تو بچوں کے لئے فروٹ اور ڈرائی فروٹ سجائے بیٹھے تھے ان سے مل کر بچوں کو چھوڑنے چلا گیا واپس آیا تو فرمانے لگے جمعہ پر چلتے ہیں۔ چنانچہ میرے پیچھے میری موٹر سائیکل پر سوار ہو کر جمعہ پڑھا واپسی پر میں نے مکرم نصر اللہ خاں بھلی صاحب کے ہمراہ جھجھوایا کیونکہ ہماری میٹنگ تھی مجھے کہنے لگے میٹنگ سے فارغ ہو کر جلد آؤ۔ جب میں واپس آیا تو میرے ساتھ سیلون

28 مئی بروز جمعہ المبارک کو لاہور میں جماعت احمدیہ کی بیوت الذکر میں دہشت گردوں کے ظالمانہ حملہ کا جو سانحہ ہوا وہ کوئی معمولی سانحہ نہیں تھا۔ اس واقعہ میں ہر قربان ہونے والا میرا عزیز تھا کہ ہم سب ایک امام کی بیعت میں ہیں اور بیعت کا رشتہ سب رشتوں میں سے مستحکم ہوتا ہے۔ ان جاں نثاروں میں سے مکرم محمد اسلم بھروانہ صاحب سے میرا تعلق اس وقت بنا جب آپ قائد خدام الاحمدیہ علاقہ لاہور تھے اور خاکسار قائد مجلس خدام الاحمدیہ ضلع و علاقہ سرگودھا تھا میں نے بھروانہ صاحب کو ایک دیہاتی درویش منٹ پیار کرنے والا اور دوستی کا حق ادا کرنے والا انسان پایا۔ آپ ایک بڑے سرکاری آفیسر ہونے کے باوجود عاجزی و انکساری کے لحاظ سے ایک بے نظیر انسان تھے۔ چند واقعات جو ذاتی تعلق کے حوالے سے ہیں آپ کی یاد میں لکھنے کی ہمت کر رہا ہوں۔ خاکسار نے مجلس خدام الاحمدیہ ضلع و علاقہ سرگودھا کے ایک سالانہ اجتماع کے موقع پر انہیں دعوت دی تو آپ لاہور سے سیشن تشریف لائے مکرم و محترم حافظ مظفر احمد صاحب جو اس وقت صدر مجلس خدام الاحمدیہ پاکستان تھے۔ انہیں دیکھ کر بڑے خوش ہوئے اور فرمایا قائدین خدام الاحمدیہ اضلاع و علاقہ کو آپس میں اس طرح کی ورتن ڈالنی چاہئے کہ ایک دوسرے کے اجتماعات کو دیکھ کر راہنمائی ملتی ہے اور اپنی اصلاح کا موقع ملتا ہے یہ پورے دو دن ہمارے پروگرام میں شامل رہے اور ہماری راہنمائی اور معاونت فرماتے رہے یہ تھی آپ کی دینی لگن اور محبت جو آپ کو لاہور سے سرگودھا لائی۔

14 اکتوبر 1992ء کو خاکسار سمیت رانا محمد اشرف صاحب اور مکرم ارشد محمود صاحب کو ایک مخالف احمدیت نے قاتلانہ حملہ کر کے تین تین فائر مارے تھے جس سے ہم شدید زخمی ہو گئے۔ حضور انور اور جماعت کی دعاؤں سے اللہ تعالیٰ نے ہم تینوں کو دوبارہ فعال زندگی عطا فرمائی۔ اس واقعہ پر جہاں پاکستان بھر کے قائدین خدام الاحمدیہ ضلع و علاقہ ہماری بیمار پڑوسی کے لئے تشریف لائے تو مکرم محمد اسلم بھروانہ صاحب بھی آئے خاکسار کے پاس بیٹھ کر کافی دیر تک دعائیں کرتے رہے جاتے وقت مجھے فرمایا کہ میں نے تمہارے لئے بڑی دعائیں کی ہیں کہ اللہ تعالیٰ اس حادثہ کی ہر پیچیدگی سے محفوظ رکھے اور اس حادثہ کی کوئی پیچیدگی بھی آپ کے خدمت دین کے کاموں میں حائل نہ ہو

مکرم رانا عبدالرزاق خان صاحب

## سابق پہریدار قصر خلافت

مکرم رانا عبدالغفور خاں

صاحب کاٹھ گرھھی

رانا عبدالغفور خاں 1938ء میں کاٹھگرھھی ہوشیار پور انڈیا میں مکرم چوہدری عبدالرحمن صاحب مرحوم ولد سر فراز خاں مرحوم کے ہاں پیدا ہوئے۔ آپ اپنے والد کی واحد اولاد تھے۔ ابتدائی تعلیم احمدیہ سکول سے حاصل کی۔ مگر والدہ کی وفات کی وجہ سے زیادہ نہ پڑھ سکے۔ لاڈلے اور اکلوتے تھے۔ تقسیم ملک کے بعد ان کے والد صاحب نے اپنی زرعی زمین کا کلیم چک 68 ج ب ضلع فیصل آباد میں الاٹ کروالیا۔ اور آپ نے وہیں رہائش بھی اختیار کر لی۔ آپ کی شادی 1960ء میں چوہدری عبدالحق خاں صاحب آف چک نمبر 2 ڈی ڈی اے رفیق حضرت مسیح موعود کی بیٹی محترمہ سروری بیگم سے ہوئی تھی۔ آپ کے والد صاحب نے 1963ء میں وفات پائی۔ آپ 1970ء میں چک نمبر 2 ڈی ڈی اے خوشاب منتقل ہو گئے۔

گورنمنٹ کی طرف سے وہاں بھی آپ کو پانچ ایکڑ زرعی زمین الاٹ ہوئی۔ کیونکہ اکثر برادری وہیں مقیم تھی۔ 1977ء میں آپ قصر خلافت ربوہ میں بطور پہریدار بھرتی ہو گئے۔ جہاں آپ کو کافی دیر خدمت بجالانے کا موقع ملا۔ جہاں سے آپ 1997ء میں ریٹائر ہوئے۔ آپ کی وفات 12 دسمبر 2003ء میں ہوئی۔ موصی ہونے کی وجہ سے تدفین بہشتی مقبرہ ربوہ میں ہوئی۔ آپ بہت ہی سادہ، شریف، صاف دل اور نیک انسان تھے۔ سب لوگوں سے ہمدردی رکھتے اور اچھا مشورہ دیتے تھے۔ خلافت سے بہت محبت تھی۔ ہر وقت خلافت کی اطاعت کی نصائح کیا کرتے تھے۔ 20 سال خلافت کے سائے میں خدمت کی اور اپنی اولاد کی بھی اچھی تربیت کی۔

آپ کے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ بڑا بیٹا رانا عبدالشکور خاں F.I.A لاہور میں ملازم ہے۔ دوسرا بیٹا رانا مسعود احمد خاں لندن میں جماعت کے (جائیداد) تعمیر عمارات کے شعبے میں خدمات بجالا رہا ہے۔ بیٹی ریحانہ بیگم محلہ طاہر آباد میں رہائش پذیر ہے۔

اللہ تعالیٰ ان کے درجات بلند کرے۔ اور ہمیں اور ان کی اولاد کو ہمیشہ خلافت سے وابستہ رکھے۔ آمین

میں کھانا کھایا۔ خطبہ بھی سیلون میں سنارات کے کھانا کے لئے میری موٹر سائیکل پر ہی میرے گھر آئے۔ رات ایک بجے تک ہم اکٹھے رہے۔ ایک بجے میں پھر اپنی موٹر سائیکل پر بٹھا کر سیلون میں چھوڑ آیا۔ رات کو ان کی کندیاں رواں گئی تھی۔ فرمانے لگے تم میرے ساتھ چلو بڑا مزہ آئے گا۔ دیکھیں 20، 21 گریڈ کا یہ درویش منٹ بڑا آفیسر سارا دن اور رات کس طرح میرے ساتھ موٹر سائیکل پر ساتھ رہا۔

ایک دفعہ خاکسار سرگودھا سے چنڈ بھروانہ ایک برات کے ساتھ گیا جب چنڈ پینچے تو مکرم محمد اسلم صاحب بھروانہ پھولوں کے ہار لئے کھڑے تھے فرمایا میں آپ اور آپ کے بچے کے لئے ہار لے کر کھڑا ہوں کیونکہ تم پہلی دفعہ میرے گاؤں آئے ہو پھر تمام وقت مکرم محمد نواز سیال صاحب سمیت موصوف میرے ساتھ رہے۔ اکٹھا کھانا کھایا اور مکرم محمد نواز سیال صاحب کے آبائی گھر میں چائے کے پروگرام میں اس طرح شامل رہے جیسے یہ دونوں دوست میری اور میری عاملہ کے ممبران جو برات میں شامل تھے ان کی میزبانی پر ہی مقرر ہیں۔ یہ تھا ان کا میرے ساتھ پیار کا تعلق جو میں نے لکھ کر اپنا قرض اتار دیا ہے تاکہ یہ امور بھی ریکارڈ میں آجائیں اور تاریخ کا حصہ بن جائیں۔ لاہور سے حضرت مرزا عبدالحق صاحب کی زندگی میں محترم ملک طاہر احمد صاحب موجودہ امیر ضلع لاہور، مکرم عبدالحمید صاحب، سابق قائد خدام الاحمدیہ ضلع لاہور اور مکرم بھروانہ صاحب دعا کی درخواست کا پیغام حضرت مرزا صاحب کی خدمت میں پیش کرنے کے لئے دیا کرتے تھے۔ خاکسار جب ان کا پیغام حضرت مرزا عبدالحق صاحب کی خدمت میں پیش کرتا تو وہ بہت خوش ہوا کرتے تھے لاہور آتے جاتے بھروانہ صاحب سے ملاقات ہوا کرتی تھی اور یہ مجھے بیت الذکر لاہور میں پہلی صف میں ہمیشہ محراب کے نزدیک نظر آیا کرتے تھے۔ اب ان کی اس جدائی سے ایک شاعر کا یہ شعر زبان پر آجاتا ہے۔

چھڑا کچھ اس ادا سے کہ رت ہی بدل گئی  
اک شخص سارے شہر کو ویران کر گیا  
لاہور کے ان سب خوش قسمت جاں نثاروں کا  
ذکر حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ  
العزیز فردا فردا اپنے خطبات میں فرما چکے ہیں۔  
اس ذکر نے انہیں تاریخ احمدیت میں زندہ جاوید بنا دیا ہے۔ خدا تعالیٰ ان پاک طینت عاشقوں پر  
اپنی رحمت کے دروازے کھول دے اور سب کے  
اہل و عیال پر اپنی رحمت کا سایہ ہمیشہ قائم رکھے خدا  
کرے ایسا ہی ہو۔ آمین

## نماز جنازہ حاضر و غائب

مکرم منیر احمد جاوید صاحب پرائیویٹ سیکرٹری لندن تحریک کرتے ہیں کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے مورخہ 29 دسمبر 2010ء بوقت قبل نماز ظہر و عصر بمقام بیت الفضل لندن درج ذیل افراد کی نماز جنازہ حاضر و غائب پڑھائی۔

### نماز جنازہ حاضر

#### مکرم ذوالفقار احمد ملک صاحب

مکرم ذوالفقار احمد صاحب آف ریڈ برج یو۔ کے مورخہ 24 دسمبر 2010ء کو بعارضہ کینسر 45 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ آپ حضرت مسیح موعود کے رفیق حضرت کرم داد صاحب کے پڑپوتے تھے۔ نہایت مخلص، نیک اور باوفا انسان تھے۔ پسماندگان میں اہلیہ کے علاوہ دو بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔ آپ مکرم ممتاز احمد ملک صاحب صدر جماعت نانگھم کے چھوٹے بھائی تھے۔

### نماز جنازہ غائب

#### (1) مکرمہ اقبال بیگم صاحبہ

مکرمہ اقبال بیگم صاحبہ اہلیہ مکرم مولانا تاج الدین صاحب لاکپوری مرحوم سابق ناظم دارالقضاء مورخہ 22 نومبر 2010ء کو بقضائے الہی وفات پا گئیں۔ مرحومہ صوم و صلوة کی پابند، نہایت دعا گو اور مہمان نواز خاتون تھیں۔ خلافت اور خاندان حضرت مسیح موعود کے ساتھ بہت پیار اور وفا کا تعلق تھا۔ شوہر کی وفات کے بعد اپنی اولاد کی تربیت اور پرورش کی ذمہ داری بہت احسن رنگ میں نبھائی۔ مرحومہ موصیہ تھیں۔ پسماندگان میں چار بیٹیاں اور چار بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔ آپ مکرم چوہدری منور احمد نعیم صاحب صدر جماعت میامی امریکہ کی والدہ تھیں۔

#### (2) مکرم چوہدری محمد اسلم ناصر صاحب

مکرم چوہدری محمد اسلم ناصر صاحب ابن مکرم چوہدری نور حسن صاحب جھنگل گوجرہ مورخہ 25 اکتوبر 2010ء کو 70 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ آپ نے اپنے گاؤں چک نمبر 297-ج ب گوجرہ میں مختلف حیثیتوں میں جماعتی خدمت کی توفیق پائی۔ خلافت کے ساتھ عشق کی حد تک پیار تھا اور اپنی اولاد اور سب عزیز واقارب کو بھی اس کی تلقین کیا کرتے تھے۔ واقفین زندگی اور جماعتی کارکنان کا بے حد احترام کرتے تھے۔

مرحوم موصی تھے۔ آپ کے ایک بیٹے مکرم چوہدری تنویر احمد صاحب مربی سلسلہ نظارت اصلاح و

ارشاد رشتہ ناطہ میں خدمت کی توفیق پارہے ہیں۔

#### (3) مکرم رانا عبدالکریم صاحب

مکرم رانا عبدالکریم صاحب علامہ اقبال ٹاؤن لاہور مورخہ 5 دسمبر 2010ء کو پھر 90 سال وفات پا گئے۔ آپ نے وحدت کالونی لاہور میں سیکرٹری مال اور صدر حلقہ کی حیثیت سے خدمت کی توفیق پائی۔ نماز روزہ کے پابند، تہجد گزار، دعا گو، نہایت شفیق اور غریب پرور انسان تھے۔

#### (4) مکرمہ مسرت احمد صاحبہ

مکرمہ مسرت احمد صاحبہ اہلیہ مکرم مبشر احمد صاحب مورخہ 3 دسمبر 2010ء کو کچھ عرصہ بیمار رہنے کے بعد وفات پا گئیں۔ آپ کا تعلق حضرت ڈاکٹر حشمت اللہ خان صاحب کے خاندان سے ہے۔ آپ کے میاں شادی کے آٹھ سال بعد ایک نفسیاتی مرض میں مبتلا ہو گئے تھے۔ آپ نے ان حالات کو نہایت حوصلہ سے برداشت کیا اور تنگی ترشی کے ہر حال میں ہمیشہ صابر و شاکر رہیں۔ بچوں کی نیک تربیت کی اور ان میں خدمت دین کا شوق پیدا کیا۔ خلافت احمدیہ سے بڑا گہرا فداانیت کا تعلق تھا۔ بڑی نافع الناس شخصیت کی مالک تھیں اور ہمہ وقت دوسروں کی مدد کے لئے مستعد رہتی تھیں۔ آپ نے پاکستان اور جرمنی میں لجنہ اماء اللہ کے مختلف عہدوں پر خدمت کی توفیق پائی۔

#### (5) مکرم عبدالمجید شاہد صاحب

مکرم عبدالمجید شاہد صاحب ابن مکرم چوہدری نور محمد صاحب مرحوم آف علی پور مورخہ 20 مئی 2010ء کو ہارٹ فیل ہونے سے 74 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ نماز باجماعت کے پابند، کم گو، نہایت درجہ مناسر اور خلافت احمدیہ سے والہانہ محبت رکھنے والے مخلص اور باوفا انسان تھے۔ آپ مکرم مولانا احمد خان نسیم صاحب مرحوم ایڈیشنل ناظر اصلاح و ارشاد کے داماد اور مکرم نسیم مہدی صاحب مشنری انچارج امریکہ کے بہنوئی تھے۔

#### (6) مکرمہ عائشہ صدیقہ صاحبہ

مکرمہ عائشہ صدیقہ صاحبہ اہلیہ مکرم فضل انوری صاحب جرمنی دو ہفتے ایمر جنسی وارڈ میں رہنے کے بعد مورخہ 8 دسمبر 2010ء کو 78 سال کی عمر میں وفات پا گئیں۔ آپ کا بچپن قادیان کے پاکیزہ ماحول میں گزرا۔ نیک، صوم و صلوة کی پابند اور مخلص خاتون تھیں۔ مرحومہ موصیہ تھیں۔

#### (7) مکرم عبدالباسط صاحب

مکرم عبدالباسط صاحب صدر جماعت ڈیٹن باخ جرمنی گزشتہ دنوں کارا ایکسڈنٹ میں

پا گئیں۔ آپ نے ایک لمبی بیماری کا وقت بڑے صبر کے ساتھ مولا کی رضا پر راضی رہتے ہوئے گزارا ہے۔ نیک مخلص خاتون تھیں۔

#### (9) عزیزم حسان احمد مبشر

عزیزم حسان احمد مبشر ابن مکرم ضیاء اللہ مبشر صاحب مربی سلسلہ جاپان بچپن سے ہی Brain Demilination کی وجہ سے بیمار چلا آ رہا تھا اور طویل علالت کے بعد مورخہ 10 دسمبر 2010ء کو 10 سال کی عمر میں وفات پا گیا۔ مرحوم وقف نو کی بابرکت تحریک میں شامل تھا۔

اللہ تعالیٰ تمام مرحومین سے مغفرت کا سلوک فرمائے۔ انہیں اپنی رضا کی جنتوں میں اعلیٰ مقام اور لواحقین کو صبر جمیل کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

شدید زخمی ہو گئے تھے اور کچھ عرصہ قومہ میں رہنے کے بعد مورخہ 30 نومبر 2010ء کو 64 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ آپ نے ڈیٹن باخ جرمنی میں لمبے عرصہ تک صدر حلقہ کے علاوہ مختلف جماعتی خدمات بجالانے کی توفیق پائی۔ نماز باجماعت کے پابند، نرم مزاج، مناسر اور دہمی طبیعت کے مالک نہایت مخلص انسان تھے۔ پسماندگان میں چار بیٹیاں اور ایک بیٹا یادگار چھوڑے ہیں۔

#### (8) مکرمہ روبینہ اکرام صاحبہ

مکرمہ روبینہ اکرام صاحبہ بنت مکرم شیخ محمد اکرام صاحب نوید جنرل سٹور ربوہ اپنے والد مکرم شیخ محمد اکرام صاحب کی وفات کے صرف 22 دن بعد 5 دسمبر 2010ء کو 45 سال کی عمر میں وفات

## اطلاعات و اعلانات

نوٹ: اعلانات صدر را میر صاحب حلقہ کی تصدیق کے ساتھ آنا ضروری ہیں۔

سیکرٹری تعلیم القرآن ساہیوال شہر دل کے عارضہ کی وجہ سے طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ ربوہ میں داخل تھے۔ اب صحت ٹھیک ہے۔ تمام احباب اور ڈاکٹرز کا شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے دعا اور علاج کیا۔ اللہ تعالیٰ سب کو اجر عظیم دے۔ آمین احباب جماعت سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ تمام احمدیوں کو اپنی حفظ و امان میں رکھے اور خدمات دینیہ کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

مکرم عبدالحمید طاہر صاحب معلم وقف جدید تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کی والدہ مکرمہ جنت بی بی صاحبہ عرصہ 22 سال سے شدید معذوری کی حالت میں مختلف عوارض میں مبتلا ہیں۔ مسلسل شدید کھانسی کے دورے بھی ہیں۔ خون کی شدید کمی ہے۔ احباب جماعت سے پیچیدگیوں سے محفوظ رہتے ہوئے شفاء کاملہ و عاجلہ کیلئے درخواست دعا ہے۔

☆.....☆.....☆

### درخواست دعا

مکرم سکندر عبداللہ باجوہ صاحب مینجبر جے ایس بینک ربوہ تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کے والد مکرم مبشر احمد صاحب باجوہ سابق امیر ضلع نارووال شدید علیل ہیں۔ احباب جماعت سے ہر قسم کی پیچیدگیوں سے محفوظ رہتے ہوئے شفاء کاملہ و عاجلہ کیلئے درخواست دعا ہے۔

مکرم حافظ عبدالنور صاحب دارالعلوم غربی ربوہ اطلاع دیتے ہیں۔

میرا چھوٹا بھائی حارث احمد مسرور بخار کی وجہ سے بیمار ہے۔ احباب سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کو صحت کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے۔ آمین

مکرم ملک عدیل احمد صاحب سیکرٹری ضیافت شہر ضلع ساہیوال تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کے والد مکرم ملک الطاف احمد صاحب

**کپسول روح شباب**  
یہ دوا جوانی کی انگلیوں کو بڑھاتی اور شباب رفتہ کو واپس لاتی ہے  
خورشید یونانی دوا خانہ رینڈر، ربوہ  
فون: 047-6211538، 047-6212382

**خالص سونے کے حسین زیورات**  
**منور جیولرز**  
اقصی روڈ ربوہ 047-6211883  
پردہ انڈر: میاں منور احمد قمر 0321-7709883

**نئے ذوق اور جدت کے ساتھ**  
گوہل ٹیکسٹائل ہال ایڈمز موہاٹل گھنگرگ  
خوبصورت انٹیریئر ڈیکوریشن اور لذیذ کھانوں کی لامحدود وراثی زبردست ایئر کنڈیشننگ  
047-6212758, 0300-7709458  
0300-7704354, 0301-7979258  
**(بکنگ جاری ہے)**

ایم ٹی اے کے پروگرام

9 جنوری 2011ء

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| بین الاقوامی جماعتی خبریں        | 1-35 am  |
| گلشن وقف نو                      | 2-10 am  |
| راہ ہدی                          | 3-20 am  |
| خطبہ جمعہ فرمودہ 7 جنوری 2011ء   | 4-50 am  |
| ایم۔ٹی۔اے عالمی خبریں            | 6-05 am  |
| اورخبرنامہ                       |          |
| تلاوت                            | 6-40 am  |
| لقامع العرب                      | 6-45 am  |
| اخبارنامہ                        | 8-00 am  |
| خطبہ جمعہ فرمودہ 7 جنوری 2011ء   | 8-15 am  |
| زندہ لوگ                         | 9-20 am  |
| فیچر میٹرز                       | 9-55 am  |
| تلاوت اور درس حدیث               | 11-00 am |
| گلشن وقف نو                      | 11-30 am |
| زندہ لوگ                         | 12-25 pm |
| فیچر میٹرز                       | 12-50 pm |
| حضور انور کا جلسہ سالانہ سے خطاب | 1-55 pm  |
| انڈونیشین سروس                   | 3-00 pm  |
| سپیشل سروس                       | 4-00 pm  |
| تلاوت                            | 4-55 pm  |
| یسرنا القرآن                     | 5-05 pm  |
| زندہ لوگ                         | 5-30 pm  |
| بگلہ سروس                        | 5-55 pm  |
| خطبہ جمعہ فرمودہ 7 جنوری 2011ء   | 7-00 pm  |
| گلشن وقف نو                      | 8-10 pm  |
| اخبارنامہ                        | 9-15 pm  |
| فیچر میٹرز                       | 9-30 pm  |
| یسرنا القرآن                     | 10-35 pm |

11-10 pm ایم۔ٹی۔اے عالمی خبریں  
11-30 pm عربی سروس

## سانحہ ارتحال

مکرم ڈاکٹر منصور احمد سینئر کنسلٹنٹ سرجن  
لاہور تخریر کرتے ہیں۔

ہماری پیاری بڑی بھابھی مکرمہ شاہدہ محمود صاحبہ زوجہ مکرم پروفیسر ڈاکٹر محمود حسین صاحب آرکیٹیکٹ پنجاب یونیورسٹی لاہور مختصر علالت کے بعد مورخہ 2 دسمبر 2010ء کو علی الصبح جناح ہسپتال لاہور میں بمر 57 سال وفات پا گئیں۔ آپ کو کافی عرصہ سے بلڈ پریشر کی تکلیف تھی۔ علاج جاری تھا مگر بلڈ پریشر کا اثر گردوں پر ہو گیا تھا۔ بظاہر تکلیف زیادہ نہ تھی۔ ڈیالاس (Dialysis) تجویز کیا گیا تھا جو کہ صبح شروع ہونا تھا۔ لیکن رات کے دو بجے ہی اللہ تعالیٰ کی طرف سے بلا وہ آ گیا اور آپ اس کے حضور حاضر ہو گئیں۔ آپ مکرم رانا عزیز الرحمن صاحب مرحوم آف موچی گیٹ لاہور کی بڑی بیٹی اور مکرم محمد حسین صاحب آف لاہور چھاؤنی کی بہن تھیں۔ مکرم رانا صاحب پروفیسر سلطان محمود شاہد صاحب سابقہ پروفیسر آف کیمسٹری تعلیم الاسلام کالج ربوہ کے سگے بھائی تھے۔ آپ کی نماز جنازہ مکرم سید حسین احمد صاحب مربی سلسلہ گلبرگ نے اسی دن شام کو پڑھائی۔ آپ کی تدفین آپ کے آبائی احمدیہ قبرستان شاہ مسکین تحصیل شریقیہ ضلع شیخوپورہ میں ہوئی۔ آپ نے اپنے پسماندگان میں اپنے خاندان کے علاوہ ایک بیٹا طارق محمود، دو بیٹیاں اور دوسرے عزیز واقارب سوگوار چھوڑے ہیں۔ آپ کے بیٹے جو امریکہ میں کمپیوٹر سائنس میں ڈاکٹریٹ کر رہے ہیں وفات کے بعد امریکہ سے لاہور پہنچ گئے تھے۔ احباب جماعت سے درددل سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں کروٹ کروٹ جنت عطا کرے۔ نیز اللہ تعالیٰ ان کے پسماندگان کو صبر جمیل عطا فرمائے، ان کا حامی و ناصر ہو اور ہر آن ان کی بہترین راہنمائی فرمائے۔ آمین

☆.....☆.....☆

## خبریں

### گورنر پنجاب سلمان تاثیر

### اپنے سرکاری محافظ کی فائرنگ سے جاں بحق

گورنر پنجاب سلمان تاثیر وفاقی دارالحکومت کے سیکرٹریف 6 تھری میں واقع کوہسار مارکیٹ کے علاقہ میں اپنے سرکاری گاڑی کی فائرنگ سے جاں بحق ہو گئے۔ سلمان تاثیر پر ان کے حفاظتی دستے میں شامل ایلینٹ فورس کے ایک اہلکار ملک ممتاز حسین قادری نے کوہسار مارکیٹ کے علاقہ میں اس وقت فائرنگ کر دی جب وہ ایک مقامی ریسٹورنٹ سے گاڑی میں بیٹھنے کیلئے آ رہے تھے ملزم نے فائرنگ کے بعد اپنے آپ کو وہاں موجود پولیس اہلکاروں کے حوالے کر دیا۔ فائرنگ سے گورنر پنجاب کے پیٹ سینے اور گردن میں 27 گولیاں لگیں۔ رپورٹ کے مطابق گورنر کو 4 سے 5 فٹ کے فاصلے سے گولیاں ماری گئیں۔

گورنر پنجاب سلمان تاثیر سیاسی جدوجہد کے حامل تھے وہ 12 جون 1946ء کو پیدا ہوئے۔ انہوں نے لندن سے چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ کی تعلیم مکمل کی۔ 80ء کی دہائی میں پیپلز پارٹی میں شامل ہوئے۔ سیاسی جدوجہد کے دوران ان پر کئی مقدمات بھی بنے اور انہیں جیل میں بھی جانا پڑا۔ بعد ازاں 15 مئی 2008ء کو انہیں پنجاب کا گورنر بنایا گیا۔ اس سے قبل 1988ء میں پنجاب اسمبلی کے رکن منتخب ہوئے اور پنجاب اسمبلی میں پیپلز پارٹی کے ڈپٹی پارلیمانی لیڈر بنے۔ 1990ء اور 1993ء اور 1996ء میں لاہور سے قومی اسمبلی کا انتخاب لڑے لیکن جیت نہ سکے۔

گورنر پنجاب کے قتل پر لاہور سمیت کئی شہروں میں پی پی پی کے کارکنوں نے مظاہرے کئے۔ گورنر کے قتل پر حکومتی سطح پر 3 روزہ جبکہ پیپلز پارٹی کی طرف سے 15 روزہ سوگ اور پنجاب بھر میں 5 جنوری 2011ء کو عام تعطیل کا اعلان کیا گیا۔

### بجلی کے بلوں کی ادائیگی

بجلی کے بلوں کی ادائیگی نادرا کے بعض فریچائزرز پر کی جاتی ہے لیکن اس طریقہ کار میں بعض مسائل درپیش ہیں۔ اس لئے احباب آئندہ ان فریچائزرز اور دکانوں پر بلوں کی ادائیگی نہ کریں۔ (اسٹنٹ مینیجر فیسکو سب ڈویژن ربوہ)

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| ربوہ میں طلوع وغروب 6۔ جنوری |       |
| طلوع فجر                     | 5:40  |
| طلوع آفتاب                   | 7:07  |
| زوال آفتاب                   | 12:14 |
| غروب آفتاب                   | 5:21  |

چہرہ کی حفاظت  
اور نکھار کیلئے  
**حسن نکھار کریم**  
ناصر دواخانہ رجسٹرڈ گولیا بازار ربوہ  
PH:047-6212434

آزمائشی بلڈ پریشر کورس فری  
اتاقہ ہتھوڑا علاج کرائس معلوماتی کتابچہ فری ہماری کتاب "بیلی ڈاکٹر" کی مدد سے اپنا علاج خود کریں ربوہ کے ہر بڑے کتب فروش سے دستیاب ہے مظہر ہومیو پتھو و ہریل فارما و ہسپتال  
www.drmaazhar.com  
احمد نگر ربوہ: 0334-6372686

### Hoovers World Wide Express

کورسز اینڈ کار گروسری کی جانب سے ریش میں حیرت انگیز حد تک کی دنیا بھر میں سامان بھجوانے کیلئے رابطہ کریں  
جلسوں اور عیدین کے موقع پر خصوصی رعایتی پیکیجز  
تیز ترین سروس کم ترین ریش، پک کی سہولت موجود ہے پورے پاکستان میں اتوار کو بھی پک کی سہولت موجود ہے  
0345-4866677  
0333-6708024  
042-5054243  
پتھسٹ 25۔ قیوم پلازہ ملتان روڈ 7418584  
چیمبر جی لاہور نزد احمد فیبرکس

### ماشاء اللہ روم کولر

جستی چادر سے تیار شدہ

ہر قسم کے روم کولر دستیاب ہیں

طالب دعا: محمد سرور

17-10-B-1 کالج روڈ نزد اکبر چوک ٹاؤن شپ لاہور  
فون: 042-5153706-0300-9477683

FD-10

Love For All Hatred For None

GAS LINES C.N.G

&

Petrol Pump Petroline

اسلام آباد ہائی وے اور لیٹر آر روڈ کے سنگم پر  
بل کراس کر کے KRL سنگنل سے پہلے

Tel: 051-2614001-5

چوہدری علی محمد ڈرائیج اسلام آباد

سیال موویل  
آئل سنٹر اینڈ  
سپیر پارٹس  
درکشاپ کی سہولت۔ گاڑی  
کرایہ پر لینے کی سہولت  
نزد پھانک اقصی روڈ ربوہ  
عزیز اللہ سیال  
047-6214971  
0301-7967126