احمدی احباب کی تعلیم و تربیت کے لئے

سوموار 15 جولائی 2013ء

روزنامہ

1913ء سے جاری شدہ

FR-10

الفضل

The ALFAZL Daily

ٹیلی فون نمبر 047-6213029

web: http://www.alfazl.org
email: editor@alfazl.org

ایڈیٹر : عبدالسمیع خان

سوموار 15 جولائی 2013ء 5 رمضان 1434 ہجری 15 وفا 1392 ہش جلد 63-98 نمبر 160

دو بد قسمت

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا:

وہ آدمی بڑا بدنصیب ہے جس کی زندگی میں رمضان آیا اور گزر گیا اور اس شخص کے گناہ نہ بخشے گئے اور وہ آدمی بھی بڑا بدقسمت ہے جس نے زندگی میں بوڑھے والدین کو پایا اور ان کی خدمت کر کے اس نے جنت حاصل نہ کی۔

(مسند احمد جلد2ص254)

ارشادات عالیہ حضرت بانی سلسلہ احمدیہ

اگر خدا تعالیٰ چاہتا تو دوسری امتوں کی طرح اس امت میں کوئی قید نہ رکھتا مگر اس نے قیدیں بھلائی کے واسطے رکھی ہیں میرے نزدیک اصل یہی ہے کہ جب انسان صدق اور کمال اخلاص سے باری تعالیٰ میں عرض کرتا ہے کہ اس مہینے میں تو مجھے محروم نہ رکھ تو خدا اسے محروم نہیں رکھتا اور ایسی حالت میں اگر انسان ماہ رمضان میں بیمار ہو جاوے تو یہ بیماری اس کے حق میں رحمت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہر ایک عمل کا مدار نیت پر ہے مومن کو چاہئے کہ وہ اپنے وجود سے اپنے آپ کو خدا تعالیٰ کی راہ میں دلاور ثابت کر دے جو شخص کہ روزے سے محروم رہتا ہے مگر اس کے دل میں یہ نیت دردِ دل سے تھی کہ کاش میں تندرست ہوتا اور روزہ رکھتا اور اس کا دل اس بات کے لئے گریاں ہے تو فرشتے اس کے لئے روزے رکھیں گے بشرطیکہ وہ بہانہ جُو نہ ہو تو خدا تعالیٰ ہرگز اسے ثواب سے محروم نہ رکھے گا۔

یہ ایک باریک امر ہے کہ اگر کسی شخص پر (اپنے نفس کے کسل کی وجہ سے) روزہ گراں ہے اور وہ اپنے خیال میں گمان کرتا ہے کہ میں بیمار ہوں اور میری صحت ایسی ہے کہ اگر ایک وقت نہ کھاؤں تو فلاں فلاں عوارض لاحق حال ہوں گے اور یہ ہوگا اور وہ ہوگا تو ایسا آدمی جو خدا کی نعمت کو خود اپنے اوپر گراں گمان کرتا ہے کب اس ثواب کا مستحق ہوگا۔ ہاں وہ شخص جس کا دل اس بات سے خوش ہے کہ رمضان آ گیا اور اس کا منتظر میں تھا کہ آوے اور روزہ رکھوں اور پھر وہ بوجہ بیماری کے نہیں رکھ سکا تو وہ آسمان پر روزے سے محروم نہیں ہے۔ اس دنیا میں بہت لوگ بہانہ جُو ہیں اور وہ خیال کرتے ہیں کہ ہم جیسے اہل دنیا کو دھوکہ دے لیتے ہیں ویسے ہی خدا کو فریب دیتے ہیں بہانہ جُو اپنے وجود سے آپ مسئلہ تراش کرتے ہیں اور تکلفات شامل کر کے ان مسائل کو صحیح گردانتے ہیں لیکن خدا کے نزدیک وہ صحیح نہیں ہے۔ تکلفات کا باب بہت وسیع ہے اگر انسان خدا چاہے تو اس کے رو سے ساری عمر بیٹھ کر نماز پڑھتا رہے اور رمضان کے روزے بالکل ہی نہ رکھے مگر خدا اس کی نیت اور ارادہ کو جانتا ہے جو صدق اور اخلاص سے رکھتا ہے خدا جانتا ہے کہ اس کے دل میں درد ہے اور خدا اسے ثواب سے زیادہ بھی دیتا ہے کیونکہ دردِ دل ایک قابل قدر شے ہے۔ حیلہ جُو انسان تاویلوں پر تکیہ کرتے ہیں لیکن خدا کے نزدیک یہ تکیہ کوئی شے نہیں۔ جب میں نے چھ ماہ روزے رکھے تھے تو ایک دفعہ ایک طائفہ (۔) مجھے (کشف میں) ملا اور انہوں نے کہا تو نے کیوں اپنے نفس کو اس قدر مشقت میں ڈالا ہوا ہے۔ اس سے باہر نکل۔ اسی طرح جب انسان اپنے آپ کو خدا کے واسطے مشقت میں ڈالتا ہے تو وہ خود ماں باپ کی طرح رحم کر کے اسے کہتا ہے کہ تو کیوں مشقت میں پڑا ہوا ہے۔

(ملفوظات جلد دوم ص 563)

جماعت کی ضرورت

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں:

’’ایک انگریز...... جو تقریباً باقاعدہ جمعہ کے خطبے سنتا ہے اور شام کو دوبارہ ریکارڈنگ آتی ہے تو گھر والوں کو یا اس کی جب بیوی پوچھے تو کہتا ہے کہ میں فرائیڈے سرمن (Friday Sermon) سن رہا ہوں وہ عیسائی ہے اور باتوں کا اثر لیتا ہے...... اس نے بعض خطبات کے مضمون بیان کئے کہ یہ بڑی اچھی وقت کی ضرورت ہے جو خطبات بھی آتے ہیں وہ صرف جماعت کے لئے وقت کی ضرورت نہیں بلکہ لوگوں کے لئے وہ فائدہ مند ہو جاتے ہیں۔‘‘

(خطبات مسرور جلد۲ صفحہ ۲۷۷، ۲۷۸)

(بسلسلہ فیصلہ جات مجلس شوریٰ 2013ء

مرسلہ: نظارت اصلاح وارشاد مرکزیہ)

تعلیمی قرض فنڈ

نظارت تعلیم کے تحت ایک تعلیمی قرض فنڈ جاری ہے جس کا نام منیر بانی تعلیمی قرض فنڈ ہے اس سکیم میں طلباء و طالبات درخواست دے سکتے ہیں جو کسی بھی پروفیشنل ادارہ میں داخلہ حاصل کر رہے ہوں یا کر چکے ہوں اور ان کو مالی مشکلات ہوں اس کے علاوہ ایسے طلباء و طالبات جو کوئی ہنر سیکھ رہے ہیں مثلاً پلمبنگ ، سلائی ، کڑھائی اور دیگر ڈپلومہ کورسز وغیرہ۔ اپنی درخواست بنام ناظر تعلیم صدر صاحب/امیر صاحب کی تصدیق، گزشتہ امتحانات میں کامیابی کا ثبوت رزلٹ کارڈ وغیرہ اور داخلہ کے ثبوت (فیس ، رسیدات) کے ساتھ نظارت تعلیم صدر انجمن احمدیہ میں جمع کروائیں ، نیز پہلے موصول ہونے والی درخواستوں پر فیصلہ کر دیا جائے گا۔ قواعد اور مزید تفصیلی معلومات نظارت تعلیم سے لی جاسکتی ہیں۔

(نظارت تعلیم)

مکرم ناصر احمد وابلہ صاحب امیر ضلع

رپورٹ جلسہ ہائے یوم خلافت ضلع عمرکوٹ

اللہ تعالیٰ کے فضل سے ضلع عمرکوٹ کی تمام 23 جماعتوں میں یوم خلافت بھرپور طور پر منایا گیا اور تمام جماعتوں میں جلسے کئے گئے۔ ان جلسوں کی مختصر رپورٹ درج ذیل ہے۔

نسیم آباد فارم:

مورخہ 27 مئی 2013ء کو جماعت احمدیہ نسیم آباد فارم میں دن کا آغاز نماز تہجد سے کیا گیا۔ صدقہ دیا گیا اور بعد از نماز مغرب خاکسار کی زیر صدارت جلسہ منعقد کیا گیا۔ تلاوت اور نظم کے بعد قدیر احمد طاہر صاحب معلم وقف جدید نے تقریر کی۔ اس کے بعد خاکسار نے اختتامی تقریر اور جماعتی عہد دہرایا۔ تمام احباب جماعت نے کھڑے ہو کر تجدید عہد کیا اور خاکسار نے دعا کروائی۔

خاص خیلی:

مورخہ 27 مئی 2013ء کو صبح 8 بجے نسیم آباد فارم کے ایک حلقہ گوٹھ علی گل خاص خیلی میں بھی جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت محترم قدیر احمد طاہر صاحب معلم وقف جدید نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم معلم صاحب موصوف نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ کل حاضری 61 رہی۔

☆ نسیم آباد فارم میں لجنہ و ناصرات نے بھی 27 مئی کو ہی بعد نماز عصر الگ جلسہ کیا۔

ناصر آباد فارم:

ناصر آباد فارم میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت محترم منیر ذوالفقار صاحب نائب امیر ضلع عمرکوٹ نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم افضل محمود صاحب مربی سلسلہ نے تقریر کی۔ آخر پر محترم نائب امیر صاحب نے تقریر کی اور محترم مربی صاحب موصوف نے دعا کروائی۔

☆ ناصر آباد فارم میں بھی لجنہ و ناصرات نے الگ جلسہ کیا۔ کل حاضری 142 رہی۔

محمود آباد فارم:

محمود آباد فارم میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز عشاء جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت محترم ارشاد احمد صاحب مربی سلسلہ نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم عطاء ربی صاحب، مکرم شکیل احمد صاحب اور مکرم دانیال احمد صاحب نے تقاریر کیں۔ آخر پر محترم مربی صاحب موصوف نے اختتامی تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 61 تھی۔

مصطفیٰ آباد فارم:

مصطفیٰ آباد فارم میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز عشاء جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت مکرم عطاء اللہ خاصخیلی صاحب معلم وقف جدید نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم سرفراز احمد صاحب نے تقریر کی۔ آخر پر محترم معلم صاحب نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 30 تھی۔

پھیرو وچی:

جماعت احمدیہ پھیرو وچی میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب محترم محمد احمد صاحب صدر جماعت کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم عطاء الغالب صاحب نے تقریر کی۔ آخر میں مکرم حافظ ناصر احمد عالم صاحب معلم وقف جدید نے تقریر کی اور آخر پر محترم صدر صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 19 تھی۔

گوٹھ غلام محمد:

گوٹھ غلام محمد میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب محترم مبشر احمد ظفر صاحب معلم وقف جدید کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم افضل محمود صاحب مربی سلسلہ نے تقریر کی اور مکرم مشتاق احمد صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 30 تھی۔

عمرکوٹ:

جماعت احمدیہ عمرکوٹ میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت محترم عبداللہ خان صاحب صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد عزیزم جلیس احمد صاحب نے تقریر کی اور آخر پر مکرم محمد خان جوئیہ صاحب معلم وقف جدید نے تقریر کی اور مکرم صدر صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 18 تھی۔

گوٹھ احمدیہ:

گوٹھ احمدیہ میں مورخہ 31 مئی 2013ء کو بعد از نماز جمعہ جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت مکرم مبارک احمد گوندل صاحب صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم افضل محمود صاحب مربی سلسلہ نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 10 رہی۔

شریف آباد:

شریف آباد میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت محترم طارق احمد صاحب قائم مقام صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم بشارت احمد صاحب، مکرم اعجاز احمد صاحب، مکرم ظہیر احمد صاحب اور محترم بہادر علی چوہان صاحب معلم وقف جدید نے تقاریر کیں۔

آخر پر محترم صدر اجلاس نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 75 تھی۔

نبی سرروڈ:

نبی سرروڈ میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت مکرم چوہدری منور احمد صاحب صدر جماعت نے کی۔

تلاوت اور نظم کے بعد مکرم رشید علی صاحب اور عابد پرویز صاحب نے تقاریر کیں۔ آخر پر مکرم منور احمد صاحب صدر جماعت نے اختتامی خطاب کیا اور دعا کروائی۔

نبی سرروڈ میں لجنہ و ناصرات نے اپنا الگ جلسہ بھی کیا۔ کل حاضری 67 تھی۔

گوٹھ غلام حیدر:

گوٹھ غلام حیدر میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز ظہر مکرم کلیم احمد صاحب صدر جماعت کی زیر صدارت جلسہ کیا گیا۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم انیس احمد غوری صاحب معلم وقف جدید نے تقریر کی۔ محترم صدر صاحب نے اختتامی خطاب کیا اور محترم معلم صاحب موصوف نے دعا کروائی۔ حاضری 20 تھی۔

کنری:

جماعت احمدیہ کنری میں مورخہ 5 جون 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد ہوا۔ جس کی صدارت محترم عبدالسمیع بھٹی صاحب صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم گلزار احمد صاحب مربی سلسلہ نے تقریر کی۔ آخر پر محترم محمد آصف طاہر صاحب مربی ضلع عمرکوٹ نے اختتامی تقریر کی اور مکرم صدر صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 196 رہی۔

احمد آباد سٹیٹ:

احمد آباد سٹیٹ میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب محترم انیس احمد غوری صاحب معلم وقف جدید کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم معلم صاحب نے تقریر کی اور دعا کروائی۔

بشیر نگر:

بشیر نگر میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت محترم محمد شریف صاحب صدر جماعت نے کی۔

تلاوت اور نظم کے بعد مکرم محمد افضل صاحب اور مکرم طاہر احمد وجاہت صاحب معلم وقف جدید نے تقاریر کیں۔ آخر پر محترم صدر صاحب نے اختتامی خطاب فرمایا اور دعا کروائی۔ حاضری 18 تھی۔

صادق پور:

جماعت احمدیہ صادق پور میں مورخہ 30 مئی 2013ء بعد از نماز مغرب محترم مجاہد احمد صاحب مربی سلسلہ کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم طاہر احمد صاحب اور محترم مربی صاحب موصوف نے تقریر کی اور محترم محمد رمضان بلوچ صاحب صدر جماعت نے دعا کروائی۔ حاضری 81 تھی۔

احمد نگر:

جماعت احمدیہ احمد نگر میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت محترم آصف منیر صاحب صدر جماعت نے کی۔

تلاوت اور نظم کے بعد محترم عطاء الرحمٰن صاحب معلم وقف جدید اور محترم آصف منیر صاحب صدر جماعت اختتامی تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 18 تھی۔

محمد آباد سٹیٹ:

محمد آباد سٹیٹ میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب محترم محمد کاشف ظہیر صاحب مربی سلسلہ کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم منور احمد صاحب اور مکرم محمد انور صاحب نے تقاریر کیں۔

آخر پر محترم مربی صاحب موصوف نے اختتامی خطاب کیا اور مکرم طاہر احمد صاحب صدر جماعت دعا کروائی۔ حاضری 47 رہی۔

اسماعیل آباد:

اسماعیل آباد میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ ہوا۔ جس کی صدارت محترم عبدالغفار صاحب صدر جماعت نے کی۔

تلاوت اور نظم کے بعد مکرم عبدالغفار صاحب اور مکرم اسد محمود بھٹی صاحب معلم وقف جدید نے تقریر کی اور آخر پر محترم صدر صاحب موصوف نے دعا کروائی۔ حاضری 21 تھی۔

کریم نگر:

جماعت احمدیہ کریم نگر میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت محترم عقیل احمد نگری صاحب معلم وقف جدید نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم معلم صاحب موصوف نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 33 تھی۔

نور نگر:

نور نگر میں مورخہ 28 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد ہوا۔ جس کی صدارت محترم رفیق احمد صاحب صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم محمد یاسر عرفات صاحب معلم وقف جدید اور محترم رفیق احمد صدر جماعت نے

باقی صفحہ 7 پر

پبلشر و پرنٹر: طاہر مہدی امتیاز احمد وڑائچ | مطبع: ضیاء الاسلام پریس | مقام اشاعت: دارالنصر غربی چناب نگر ربوہ | قیمت 5 روپے

مرسلہ: نظارت اصلاح وارشاد مرکزیہ

خطبات امام وقت سوال و جواب کی شکل میں

بسلسلہ تعمیل فیصلہ جات مجلس شوریٰ 2013ء

ان جوابات کے سوالات مورخہ 17 جون 2013ء کے روزنامہ الفضل میں شائع ہو چکے ہیں

سوال و جواب خطبہ جمعہ

24 مئی 2013ء

س: حضور انور نے یہ خطبہ جمعہ کہاں ارشاد فرمایا؟

ج: حضور انور نے یہ خطبہ بیت النّور Calgary Canada میں ارشاد فرمایا۔

س: خطبہ جمعہ میں حضور انور نے کن آیات کی تلاوت فرمائی؟

ج: حضور انور نے سورۃ نور کی آیات 52 تا 57 کی تلاوت فرمائی۔

س: ان آیات میں کیا مضمون بیان ہوا ہے؟

ج: ان آیات میں اطاعت نیز نیک اعمال بجا لانے والوں سے اللہ تعالیٰ کے کئے گئے وعدہ خلافت کا مضمون بیان کیا گیا ہے۔

س: مئی کے مہینے میں جماعت احمدیہ کے لئے کونسا خاص دن ہے اور اس کی کیا اہمیت ہے؟

ج: مئی کے مہینے میں جماعت احمدیہ کے لئے خاص دن ہے یعنی 27 مئی کا دن جو کہ یوم خلافت کے طور پر جماعت میں منایا جاتا ہے......اس دن کی بڑی اہمیت ہے اور اس کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے جب ہم آنحضرت ﷺ کی پیشگوئیوں کو بھی دیکھتے ہیں۔

س: 26 مئی 1908ء حضرت مسیح موعود کی وفات کے ضمن میں حضور انور نے افراد جماعت اور دشمنان احمدیت کے کس قسم کے طرز عمل کو بیان فرمایا ہے؟

ج: آپ فرماتے ہیں جہاں 26 مئی 1908ء کا دن جماعت احمدیہ کے لئے ایک دل ہلا دینے والا دن تھا بہت سوں کے ایمان کو لرزا دینے والا دن تھا بعض طبیعتوں کو بے چین کر دینے والا دن تھا دشمن کے لئے افراد جماعت کے دلوں اور جذبات کو ٹھیس پہنچانے والا دن تھا تاریخ احمدیت میں دشمنان احمدیت کی ایسی ایسی حرکات درج ہیں کہ حیرت ہوتی ہے پڑھ کر، کہ کوئی انسان اس حد تک بھی گر سکتا ہے جیسی حرکتیں انہوں نے حضرت مسیح موعود کی وفات کے وقت کیں۔

س: جو لوگ حضرت مسیح موعود و مہدی موعود کا وقت پائیں گے ان کو آنحضرت ﷺ نے کیا حکم و ہدایت فرمائی؟

ج: آنحضرت ﷺ نے فرمایا تھا کہ جب مسیح موعود و مہدی معہود کا ظہور ہوگا تو اپنے آپ کو تکلیف میں ڈال کر برف کے تودوں پر گھٹنوں کے بل گھسٹتے ہوئے بھی جانا پڑے تو جانا اور میرا اسلام کہنا پھر آپ نے نشانیاں بھی بتا دیں کہ وہ پوری ہو جائیں تو سمجھ لینا کہ دعویٰ کرنے والا سچا ہے۔

س: حدیث درج کریں جس میں آنحضرت ﷺ نے خلافت علیٰ منہاج نبوت کی پیشگوئی فرمائی ہے؟

ج: حضرت حذیفہؓ بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ تم میں نبوت قائم رہے گی جب تک اللہ چاہے گا پھر وہ اس کو اٹھا لے گا اور خلافت علیٰ منہاج النبوۃ قائم ہوگی پھر اللہ جب چاہے گا اس کو بھی اٹھا لے گا پھر اس کی تقدیر کے مطابق ایذا رساں بادشاہت قائم ہوگی جس سے لوگ دل گرفتہ ہوں گے اور تنگی محسوس کریں گے پھر جب یہ دور ختم ہوگا تو پھر اس کی دوسری تقدیر کے مطابق اس سے بڑھ کر جابر بادشاہت قائم ہوگی یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ کا رحم جوش میں آئے گا اور اس ظلم و ستم کے دور کو ختم کر دے گا اس کے بعد پھر خلافت علیٰ منهاج النبوة قائم ہوگی اور یہ کہہ کر آپ ﷺ خاموش ہو گئے۔

س: قرآن کریم کی کس آیت میں خلافت علیٰ منہاج نبوت کا وعدہ دیا گیا ہے؟

ج: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ آخرين ....(سورة الجمعه) کہ آخرین میں دوسری قوم میں بھی وہ اسے بھیجے گا جو ابھی ان سے نہیں ملی یعنی خلافت علی منہاج النبوۃ کے سامان اللہ تعالیٰ پھر پیدا فرمائے گا۔

س: احمدی کیوں خوش قسمت ہیں؟

ج: پس ہم احمدی خوش قسمت ہیں کہ جہاں ہم آنحضرت ﷺ کی پیشگوئی کے پہلے حصہ کی تصدیق کرتے ہیں اور اس پر ایمان لاتے ہیں اور اس کو پورا ہوتا ہوا سمجھتے ہیں وہاں ہم اس کے آخری حصہ پر بھی ایمان لاتے ہیں آنحضرت ﷺ کی اس بات پر یقین کامل رکھتے ہیں کہ یہ بات پوری ہوئی ......اور آنے والے مسیح موعود و مہدی معہود پر بھی ایمان لاتے ہیں۔

س: ایک حدیث میں آنحضرت ﷺ نے آنے والے مسیح موعود کو کیا نام دیا ہے؟

ج: مسیح موعود کو ایک حدیث میں آنحضرت ﷺ نے نبی اللہ کہہ کر پکارا ہے۔

س: آنحضرت ﷺ نے کس صحابی کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر فرمایا کہ موعود ان لوگوں میں سے آئے گا؟

ج: آنحضرت ﷺ نے حضرت سلمان فارسی کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر فرمایا کہ آنے والا ان لوگوں میں سے ہوگا۔ غیر عربوں میں سے ہوگا۔

س: ایمان کے ثریا پر چلے جانے سے کیا مراد ہے؟

ج: مومنوں کی ایمانی حالت انتہائی کمزور ہوگی۔ گویا ایمان زمین سے اٹھ گیا تھا۔

س: خلافت کا کام بیان کریں؟

ج: 1۔ قرآن کریم کی شریعت کو مومنوں میں جاری کرنا۔

2۔ قرآن کریم کی تعلیم کے مطابق حقوق اللہ اور حقوق العباد کی ادائیگی کا حق ادا کرنے کی کوشش کرنا اور کروانا۔

3۔ سنت رسول ﷺ کو اپنا رہنما بنا کر اس پر عمل کرنا اور جماعت کو اس کے مطابق تلقین کرنا اور عمل کروانا۔

س: خلافت تا قیامت جاری رہنے کا وعدہ کن لوگوں سے کیا گیا ہے؟

ج: 1۔ جو خلافت کے ساتھ جڑے رہنے کا حق ادا کرنے والے ہوں۔

2۔ تقویٰ پر چلنے والے ہوں۔

3۔ عمل صالح کرنے والے ہوں۔

4۔ عبادتوں میں بڑھنے والے ہوں۔

س: اللہ تعالیٰ کی تقدیر کن لوگوں کو جماعت سے دور کر دیتی ہے؟

ج: بہت سے لوگ ہیں جو جماعت احمدیہ میں شامل ہوتے ہیں لیکن خلافت احمدیہ سے جڑے رہنے کا حق ادا کرنے والے نہیں ہوتے اس لئے اللہ تعالیٰ کی تقدیر ان کو جماعت سے باہر کروا دیتی ہے وہ جماعت احمدیہ سے یا تو ویسے علیحدہ کر دیئے جاتے ہیں یا خود ہی علیحدگی کا اعلان کر دیتے ہیں۔

س: جماعت پر سب سے بڑا دل ہلا دینے والا وقت کب آیا؟

ج: فرمایا! سب سے بڑا دل دہلا دینے والا دور تو جماعت پر اس وقت آیا جب حضرت مسیح موعود کا وصال ہوا دشمن خوش تھے اور احمدی پریشان حضرت مسیح موعود نے جماعت کو پہلے سے تیار کر دیا تھا آپ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے بار بار خبر دی ہے کہ میرا وقت قریب ہے اس بات سے مایوس اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

س: حضرت مسیح موعود نے جماعتی نظام کو کس طرح وضع کیا؟

ج: حضرت مسیح موعود نے جماعت کے روحانی، مالی، انتظامی طریقہ کو بھی وضع فرما دیا اور اس کے ہمیشہ قائم رہنے کی بھی خبر دی فرمایا کہ فکر نہ کرو کہ میرے ساتھ خدا تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ وہ جماعت کو ترقی دے گا۔

س: اللہ تعالیٰ کی دو قدرتوں کو بیان کریں؟

ج: حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں: غرض (اللہ تعالیٰ) دو قسم کی قدرت ظاہر کرتا ہے (1) اوّل خود نبیوں کے ہاتھ سے اپنی قدرت کا ہاتھ دکھاتا ہے (2) دوسرے ایسے وقت میں جب نبی کی وفات کے بعد مشکلات کا سامنا پیدا ہو جاتا ہے اور دشمن زور میں آ جاتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ اب کام بگڑ گیا اور یقین کر لیتے ہیں کہ اب یہ جماعت نابود ہو جائے گی اور خود جماعت کے لوگ بھی تردّد میں پڑ جاتے ہیں اور اُن کی کمریں ٹوٹ جاتی ہیں اور کئی بدقسمت مرتد ہونے کی راہیں اختیار کر لیتے ہیں۔ تب خدا تعالیٰ دوسری مرتبہ اپنی زبردست قدرت ظاہر کرتا ہے اور گرتی ہوئی جماعت کو سنبھال لیتا ہے......تمہارے لئے دوسری قدرت کا بھی دیکھنا ضروری ہے اور اس کا آنا تمہارے لئے بہتر ہے کہ کیوں کہ وہ دائمی ہے جس کا سلسلہ قیامت تک منقطع نہیں ہوگا......میں جب جاؤں گا پھر خدا اس دوسری قدرت کو تمہارے لئے بھیج دے گا۔ جو ہمیشہ تمہارے ساتھ رہے گی۔

س: دوسری قدرت کا وعدہ کن کے متعلق ہے؟

ج: حضرت مسیح موعود نے فرمایا ہے کہ خدا تعالیٰ کا براہین احمدیہ میں وعدہ ہے اور وہ وعدہ میری ذات کی نسبت نہیں ہے بلکہ تمہاری نسبت ہے خدا تعالیٰ فرماتا ہے کہ میں اس جماعت کو جو تیرے پیرو ہیں۔ قیامت تک دوسروں پر غلبہ دوں گا۔

س: کسی ملک میں احمدیوں پر ظلم و بربریت کے نتیجہ میں خدا تعالیٰ کے کس سلوک کا ذکر فرمایا ہے؟

ج: جب ایک ملک ظلم و بربریت سے سختی پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ دوسرے ملک میں حیرت انگیز کامیابیوں کے راستے کھول دیتا ہے اور افراد جماعت کے ایمانوں کو مضبوط فرماتا چلا جاتا ہے۔

س: خلافت خامسہ کے قیام پر اللہ تعالیٰ نے کس طرح اپنی فعلی شہادت کا اظہار فرمایا؟

ج: حضور انور نے فرمایا کہ جب میں دیکھتا ہوں اپنی ذات میں تو میری تمام تر کمزوریوں کے باوجود کس طرح جماعت کو اللہ تعالیٰ ترقی کی شاہراہوں پر بڑھاتا چلا جا رہا ہے تو اللہ تعالیٰ کی ذات پر ایمان میں اور بھی ترقی ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کے وعدوں پر یقین مزید کامل ہوتا ہے کہ یقیناً خدا تعالیٰ کا ہاتھ ہے جو جماعت کو آگے سے آگے لے جاتا چلا جا رہا ہے۔

س: جب ایمان لانے والوں کو فیصلوں کے لئے بلایا جاتا ہے تو ان کا طرز عمل کیا ہوتا ہے؟

ج: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ جب مومنوں کو اللہ اور اس کے رسول کے فیصلوں کی طرف بلایا جاتا ہے تو وہ سمعنا واطعنا کہتے ہیں کہ ہم نے سنا اور ہم نے اطاعت کی یہی لوگ ہیں جو فلاح پانے والے ہیں۔

Ok=05-07-2013

س: قرآن کریم کس طرح مکمل ضابطہ حیات ہے؟
ج: فرمایا قرآن کریم کا دعویٰ ہے کہ اس میں جہاں اللہ تعالیٰ کے حقوق کی تفصیل ہے وہاں حقوق العباد کی بھی تفصیل ہے، معاشرتی نظام کی بھی تفصیل ہے حکومتی نظام کی بھی تفصیل ہے۔ قرآن کریم ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔
س: جماعتی نظام کے تحت فیصلے کرنے والوں کا طریق کار کیا بیان فرمایا ہے؟
ج: جماعتی نظام میں فیصلے شریعت اور قانون کو سامنے رکھ کر سکھائے جاتے ہیں۔
س: نزاعی معاملات کے موقع پر ایمان لانے والوں کے ایمان کا اظہار کس طرح ہوتا ہے؟
ج: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے ایمان لانے والے وہ لوگ ہیں جو اپنے معاملات خدا اور اس کے رسول کے مطابق طے کرتے ہیں۔
س: نظام جماعت کے کن عہدیداروں کو تنبیہہ فرمائی؟
ج: فرمایا! میں نظام جماعت کے اس حصہ کو تنبیہہ کرتا ہوں جو بعض اوقات گہرائی میں جاکر قرآن اور سنت کے مطابق فیصلہ نہیں کر رہے ہوتے وہ بھی گناہ گار ہوتے ہیں اسی طرح وہ نظام جماعت اور خلافت سے کسی کو دور کرنے کی وجہ بھی بن رہے ہوتے ہیں۔
س: حضور انور نے اس خطبہ میں خلافت کے کس ایک کام کو بجالانے کا ذکر فرمایا ہے؟
ج: اللہ تعالیٰ نے خلافت کا ایک کام انصاف کے ساتھ دنیا میں فیصلہ کرنے کا بھی رکھا ہے تو جو کارکن اور عہدیدار مقرر کئے جاتے ہیں اگر وہ خدا تعالیٰ کا خوف رکھتے ہوئے اور تقویٰ سے کام لیتے ہوئے فیصلے نہیں کریں گے، اپنے کام سرانجام نہیں دیں گے تو وہ خلیفہ وقت کو بھی بدنام کر رہے ہوں گے اور خدا تعالیٰ کے آگے خود بھی گناہ گار بن رہے ہونگے اور خلیفہ وقت کو بھی گناہ گار بنا رہے ہوں گے۔
س: قاضی صاحبان، عہدیداران اور امراء جن کے سپرد فیصلوں کا کام ہوتا ہے ان کی کیا بنیادی رہنمائی فرمائی؟
ج: ان کو انصاف پر قائم رہتے ہوئے خلافت کی مضبوطی کا باعث بننے کی کوشش کرنی چاہئے اور مضبوطی کا باعث بنیں ورنہ یہی لوگ ہیں جو بظاہر عہدیدار ہیں اور خلافت کے نظام کی جڑیں کھوکھلی کرنے کی کوشش کر رہے ہیں پس جہاں اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں کو کامیاب فرمایا ہے جو خالصتاً اللہ تعالیٰ کے ہو کر اس کا تقویٰ اختیار کر کے کامیابیاں حاصل کرنے والے ہیں۔ نظام جماعت اور نظام خلافت کی مکمل اطاعت کر کے اللہ تعالیٰ کے ہاں سرخرو ہونے والے ہیں وہاں میں ان تمام عہدیداران جن کے سپرد فیصلہ کا کام ہے ان میں قاضی صاحبان بھی شامل ہیں ان کو بھی کہتا ہوں کہ آپ بھی خدا تعالیٰ اور اس کے رسول کے حکم کے موافق کام کریں ایسی بات نہ کریں جو آپ کو انصاف سے دور لے جانے والی ہو جو تقویٰ سے ہٹی ہوئی ہو خلیفہ وقت کی نمائندگی کا صحیح حق ادا کرنے کی کوشش کریں اگر نہیں تو ایک وقت ایسا آئے گا کہ وہ پکڑے جائیں گے اور جو دنیاوی کارروائی ہوگی وہ تو ہوگی خدا تعالیٰ کی سزا کے بھی مورد بن سکتے ہیں پس یہ بہت خوف کا مقام ہے ہر عہدیدار کے لئے۔
س: خدا اور اس کے رسول اور مسیح موعود پر اگر ایمان کا دعویٰ ہے تو کن باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے؟
ج: فرمایا! اللہ اور اس کے رسول کے حکم پر عمل کرو۔ زمانہ کے امام نے جو تمہیں کہا ہے اس پر عمل کرو۔ خلیفہ وقت کی طرف سے جو ہدایات دی جاتی ہیں ان پر عمل کرو۔ ورنہ تمہاری قسمیں کھانا اور بلند و بانگ دعوے کرنا ہم یہ کر دیں گے وہ کر دیں گے بے معنی ہے۔
س: ہم ہر اجتماع پر کیا عہد کرتے ہیں؟
ج: ہم ہر اجتماع پر یہ عہد کرتے ہیں کہ خلیفہ وقت جو بھی معروف فیصلہ فرمائیں گے ان کی پابندی کرنی ضروری سمجھیں گے۔
س: جلسہ سالانہ ویسٹ کوسٹ میں حضور انور نے عورتوں کو کیا توجہ دلائی تھی؟
ج: فرمایا! ہماری ہر عورت کا جو اس مغربی ملک میں رہتی ہے حیا دار لباس ہونا چاہئے اور حجاب ہونا چاہئے اپنے آپ کو ڈھانکنا چاہئے یہ قرآن کریم کا حکم ہے یہ معمولی حکم نہیں ہے قرآن کریم نے خاص طور پر یہ فرمایا ہے اس پر عمل کریں۔
س: الٰہی احکامات پر عمل کرنے کے نتیجہ میں کن انعامات کا تذکرہ کیا گیا ہے؟
ج: فرمایا! اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اگر تم عمل کرو گے تو فلاح پانے والے ہو گے اگر نہیں تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ رسول کا کام پیغام پہنچا دینا ہے خدا تعالیٰ کے احکامات کو کھول کر بیان کر دینا ہے اگر عمل کرو گے تو ہدایت پانے والوں میں سے ہو جاؤ گے بیعت کا حق ادا کرنے والوں میں سے ہو جاؤ گے۔
س: خدا تعالیٰ نے انسانی زندگی کا مقصد کس حکم کو قرار دیا ہے؟
ج: خدا تعالیٰ نے انسانی زندگی کا مقصد نماز کو قرار دیا ہے۔
س: انسان ایک احمدی، ایک مومن کب کہلا سکتا ہے؟
ج: سمعنا و اطعنا کا حق ادا کرنے والا ایک احمدی ایک مومن کہلا سکتا ہے۔
س: خلافت کے مقام سے کون لوگ فائدہ اٹھائیں گے؟
ج: ایمان لانے والے، اعمال صالحہ بجا لانے والے، ہر طرح کے شرک سے پرہیز کرنے والے اور اللہ کی اس نعمت یعنی خلافت کے شکر گزار اس نعمت سے فائدہ اٹھانے والے ہوں گے۔
س: خلافت خامسہ کے انتخاب کے بعد ایک غیر احمدی پیر نے کیا کہا؟
ج: میں یہ تو نہیں مانتا کہ تم سچے ہو لیکن یہ مانتا ہوں کہ خدا تعالیٰ کی فعلی شہادت تمہارے ساتھ ہے اور خدا کی مدد تمہارے ساتھ ہے۔
س: خلافت کے فیض سے کیا چیزیں فیضیاب کرتی ہیں؟
ج: فرمایا! تقویٰ پر چلنا، نمازوں کا قیام اور مالی قربانیوں میں بڑھنا خلافت کے فیض سے فیضیاب کرتا چلا جائے گا۔
س: رسالہ الوصیت سے حضور انور کے پیش کردہ اقتباس میں سے دس نکات بیان کریں؟
ج: 1۔ چاہئے کہ تم بھی ہمدردی اور اپنے نفسوں کے پاک کرنے سے روح القدس سے حصہ لو کہ بجز روح القدس کے حقیقی تقویٰ حاصل نہیں ہو سکتی۔
2۔ نفسانی جذبات کو بکلی چھوڑ کر خدا کی رضا کے لئے وہ راہ اختیار کرو جو اُس سے زیادہ کوئی راہ تنگ نہ ہو۔
3۔ دنیا کی لذتوں پر فریفتہ مت ہو کہ وہ خدا سے جدا کرتی ہیں۔
4۔ خدا کے لئے تلخی کی زندگی اختیار کرو۔
5۔ درد جس سے خدا راضی ہو اُس لذت سے بہتر ہے جس سے خدا ناراض ہو جائے۔
6۔ وہ شکست جس سے خدا راضی ہو اُس فتح سے بہتر ہے جو موجب غضب الٰہی ہو۔
7۔ اُس محبت کو چھوڑ دو جو خدا کے غضب کے قریب کرے۔
8۔ تم صاف دل ہو کر اُس کی طرف آ جاؤ۔
9۔ خدا کی رضا کو تم کسی طرح پا ہی نہیں سکتے جب تک تم اپنی رضا چھوڑ کر اپنی لذات چھوڑ کر اپنی عزت چھوڑ کر اپنا مال چھوڑ کر اپنی جان چھوڑ کر اُس کی راہ میں وہ تلخی نہ اُٹھاؤ جو موت کا نظارہ تمہارے سامنے پیش کرتی ہے۔ لیکن اگر تم تلخی اُٹھا لو گے تو ایک پیارے بچے کی طرح خدا کی گود میں آ جاؤ گے۔
10۔ تقویٰ ایک ایسا درخت ہے جس کو دل میں لگانا چاہئے۔
س: حضور انور کے اختتامی دعائیہ کلمات درج کریں؟
ج: اللہ تعالیٰ سب کو حضرت مسیح موعود کی اپنی جماعت سے جو توقعات ہیں ان پر پورا اترنے کی توفیق عطاء فرمائے خلافت احمدیہ سے سچا اور وفا کا تعلق قائم فرمائے اطاعت کے اعلیٰ معیار قائم کرنے کی توفیق عطا فرمائے اپنی عبادتوں کے اعلیٰ معیار حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے تا کہ خلافت کے انعام سے ہمیشہ فیضیاب ہوتے رہیں۔

بلاؤں کے دن نزدیک ہیں

حضرت مسیح موعود رسالہ الوصیت فرماتے ہیں:
''وہ ہر ایک زمانہ میں چاہتا رہا ہے کہ خبیث اور طیّب میں فرق کر کے دکھلا وے اِس لئے اُس نے اب بھی ایسا ہی کیا۔ خدا تعالیٰ نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں بعض خفیف امتحان بھی رکھے ہوئے تھے جیسا کہ یہ بھی دستور تھا کہ کوئی شخص آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے کسی قسم کا مشورہ نہ لے جب تک پہلے نذرانہ داخل نہ کرے۔ پس اس میں بھی منافقوں کیلئے ابتلا ہم خود محسوس کرتے ہیں کہ اس وقت کے امتحان سے بھی اعلیٰ درجہ کے مخلص جنہوں نے درحقیقت دین کو دنیا پر مقدم کیا ہے دوسرے لوگوں سے ممتاز ہو جائیں گے۔ اور ثابت ہو جائے گا کہ بیعت کا اقرار انہوں نے سچا کر کے دکھلا دیا اور اپنا صدق ظاہر کر دیا۔ بے شک یہ انتظام منافقوں پر بہت گراں گزرے گا اور اس سے ان کی پردہ دری ہوگی۔ اور بعد موت وہ مرد ہوں یا عورت اس قبرستان میں ہرگز دفن نہیں ہوسکیں گے۔ ...... لیکن اس کام میں سبقت دکھلانے والے راستبازوں میں شمار کئے جائیں گے۔ اور ابد تک خدا کی اُن پر رحمتیں ہوں گی۔
بالآخر یہ بھی یاد رہے کہ بلاؤں کے دن نزدیک ہیں اور ایک سخت زلزلہ جو زمین کو تہ و بالا کر دے گا قریب ہے پس وہ جو معائنہ عذاب سے پہلے اپنا تارک الدنیا ہونا ثابت کر دیں گے اور نیز یہ بھی ثابت کریں گے کہ کس طرح انہوں نے میرے حکم کی تعمیل کی۔ خدا کے نزدیک حقیقی مومن وہی ہیں اور اُس کے دفتر میں سابقین اوّلین لکھے جائیں گے۔ اور میں سچ سچ کہتا ہوں کہ وہ زمانہ قریب ہے کہ ایک منافق جس نے دنیا سے محبت کر کے اس حکم کو ٹال دیا ہے وہ عذاب کے وقت آہ مار کر کہے گا کہ کاش میں تمام جائیداد کیا منقولہ اور کیا غیر منقولہ خدا کی راہ میں دے دیتا اور اس عذاب سے بچ جاتا۔ یاد رکھو! کہ اس عذاب کے معائنہ کے بعد ایمان بے سُود ہوگا اور صدقہ خیرات محض عبث۔ دیکھو! میں بہت قریب عذاب کی تمہیں اطلاع دیتا ہوں اپنے لئے وہ زاد جلد تر جمع کرو کہ کام آوے۔ میں یہ نہیں چاہتا کہ تم سے کوئی مال لوں اور اپنے قبضہ میں کرلوں بلکہ تم اشاعتِ دین کے لئے ایک انجمن کے حوالہ اپنا مال کرو گے اور بہشتی زندگی پاؤ گے۔ بہتیرے ایسے ہیں کہ وہ دنیا سے محبت کر کے میرے حکم کو ٹال دیں گے مگر بہت جلد دنیا سے جدا کئے جائیں گے۔
(رسالہ الوصیت روحانی خزائن جلد 19 ص 328)

مکرم ڈاکٹر نذیر احمد صاحب مظہر

خرابیٔ دندان یا دانتوں کو کیڑا لگنا

صفائی اور احتیاط میں بہترین علاج ہے

س: دانتوں کو کیڑا لگنے کا عمل کس طرح واقع ہوتا ہے؟

ج: دانتوں کو کیڑا لگنے کا سلسلہ شروع ہو جائے تو دانت بالآخر تباہ ہو جاتے ہیں ابتدائی طور پر دانتوں کی بالائی چمکدار پالش اینمل (Enamel) ان بیکٹیریا کا نشانہ بنتی ہے پھر ان کی اندرونی تہہ خراب ہونے لگتی ہے۔

س: یہ عام مرض کونسی غذائیں کھانے کے سبب ہوتا ہے؟

ج: جدید دور میں یہ دانتوں کا عام مرض ہے جو مصنوعی غذائیں کھانے کا نتیجہ ہے ان غذاؤں کو لذیذ سے لذیذ تر بنانے کے لیے انہیں بہت نرم اور میٹھا بنا دیا جاتا ہے انہیں ان کی اصلی اور قدرتی خوبیوں سے محروم کرنے کے لیے نت نئے طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں ہمارے جدید باورچی خانوں میں اس کے لیے کئی چھوٹے چھوٹے آلات دکھائی دیتے ہیں۔ غذائی اشیاء کو پکانے سے پہلے اور پکوائی کے دوران کئی پیچیدہ مراحل سے گزرنا ایک فیشن بن چکا ہے۔

س: دانتوں کی خرابی کی علامات کیا ہیں؟

ج: جب دانتوں کی خرابی کا عمل شروع ہوتا ہے تو پہلے پہل ٹھنڈی یا گرم چیز چکھتے چباتے یا پیتے ہوئے دانتوں کو سردی اور گرمی کا شدید احساس ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ ان کی جڑوں میں دکھن کا احساس ہونے لگتا ہے پہلے ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے جو بڑھ جاتا ہے کبھی وقتی طور پر ہوتا ہے اور کبھی مستقل رہنے لگتا ہے اگر ان کی پرواہ نہ کی جائے اور جلدی علاج نہ کیا جائے تو دانت بالآخر ساتھ چھوڑ جاتے ہیں اور انہیں نکلوائے بغیر چارہ نہیں رہتا۔

س: خرابیٔ دنداں کے اسباب کیا ہیں؟

ج: خرابیٔ دنداں غلط غذاؤں کا نتیجہ ہوتی ہے اس کا سب سے عام سبب بازاری مشروبات، کیک، پیسٹریاں، مصفی نشاستے اور لحمی اشیاء کے استعمال میں عدم توازن اور وٹامنز اور منرلز کم مقدار میں کھانا بھی اس مرض کا باعث بن جاتا ہے۔

س: یہ عارضہ کن علاقوں کے باشندوں میں زیادہ پایا جاتا ہے؟

ج: یہ عارضہ ان علاقوں کے باشندوں میں بہت پایا جاتا ہے جہاں غذاؤں کو مصنوعی طریقوں سے ان کی اصل قوت سے خالی کر دیا جاتا ہے انہیں ڈبہ بند کرنے کے لیے مختلف مراحل سے گزارا جاتا ہے یا ایسی غذائیں کھائی جاتی ہیں جو مصنوعی وغیر قدرتی ہیں اور جن میں محفوظ رکھنے کی خاطر کیمیائی وضرر رساں اجزاء شامل کیے جاتے ہیں۔

س: کھانا کھانے کے بعد منہ میں رہ جانے والی غذا کیا رد عمل پیدا کرتی ہے؟

ج: کھانا کھانے کے بعد منہ میں رہ جانے والے غذائی ذرات بیکٹیریا کی بڑھوتری کے لیے بہت سازگار ماحول پیدا کرتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا منہ کے اندر مقامی تیزابی رد عمل پیدا کر کے دانتوں کی سطح پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی بیرونی پالش (اینمل) میں شگاف پڑ جاتے ہیں جس سے خرابی کے عمل کا دوسرا مرحلہ شروع ہو جاتا ہے۔ پالش اتر جانے کے بعد دانت بڑی آسانی سے خراب ہونے لگتے ہیں۔

س: خرابیء دنداں کا علاج کیا ہے؟

ج: خرابیء دنداں کا علاج، خراب حصے کو کھرچ دینے اور ان میں پیدا شدہ خالی جگہوں کو پر کر دینے پر مشتمل ہے جن دانتوں میں خالی ہو جانے والی جگہیں اتنی گہری ہو چکی ہوں کہ گودے تک جا پہنچی ہیں انہیں نکال دینا ضروری ہو جاتا ہے۔

س: دانتوں کی صحت اور ان کی چمکداری برقرار رکھنے کے لیے کیا قدم اٹھانا چاہیے؟

ج: دانتوں کی صحت اور ان کی چمک دار سطح کو برقرار رکھنے کے لیے سب سے اہم قدم یہ ہے کہ انہیں صاف ستھرا رکھا جائے ہر کھانے کے بعد انہیں برش کیا جائے۔

س: برش کرنے کا کیا طریقہ اختیار کرنا چاہیے؟

ج: جلدی جلدی برش پھیرنے کی بہ نسبت دن میں ایک بار مکمل صفائی کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے جلد بازی کی برشنگ کرنا محض ضیاع اوقات ہوتا ہے عین ممکن ہے کہ دانت بظاہر تو صاف ہوں لیکن ان کے اوپر کریڑے کی تہہ جمی ہوئی ہو۔ دانتوں کو برش کریں یا مسواک اس کا طریقہ یہی ہے کہ اوپر کے دانتوں کو نیچے کی طرف نچلے دانتوں کو اوپر کی طرف برش اور مسواک کیا جائے۔ اگر اس کے برعکس کیا جائے تو دانتوں کی جڑیں ننگی اور کھلی ہو جائیں گی۔

حضور پاک ﷺ کا مسواک کے بارے میں طریقہ مبارکہ یوں درج ہے۔ ''حضرت رسول خدا ﷺ مسواک عرضاً کرتے تھے'' یعنی دائیں سے بائیں نہیں کرتے تھے بلکہ اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کرتے تھے۔

مسواک کے سلسلے میں یہ بات ضروری ہے کہ اسے خوب چبا کر نرم کر لیا جائے۔ اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ پھر جیسا کہ ہم اوپر ذکر کر چکے ہیں مسواک کی مدد سے مسوڑھوں سے زہریلا اور متعفن پانی خوب خارج کیا جائے۔ یہی وہ متعفن مادہ ہوتا ہے جو دانتوں کی جڑوں کو نقصان پہنچاتا اور دانتوں کے درد کا باعث بنتا ہے۔ دانتوں کی کوئی بھی بیماری ہو تو اس پانی کو بخوبی خارج کرنے سے ہر بیماری سے آرام آتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے وہ درد جن کو کسی اور علاج سے فرق نہ پڑتا تھا۔ صرف اس پانی کو مسواک یا برش یا منجن کی مدد سے اچھی طرح خارج کیا گیا اور وہ درد بغیر کسی دافع درد دواء کے شفاء پا گئے۔ دانتوں کا یہ علاج مستقل و دیرپا۔ جس کے دوران دیگر کسی دافع درد دواء یا کسی اینٹی بائیوٹک دواء کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ یہ اکیلا ہی کافی ہو جاتا ہے۔

س: یہ کریڑا کیا ہے؟

ج: یہ کریڑا ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے، یہ دکھائی نہیں دیتا ہے۔ لیکن زبان کی نوک اس کے کھردرے پن کو محسوس کر سکتی ہے۔ یہی مادہ بوسیدگی کے عمل کا آغاز کرتا ہے۔

س: برش کرتے وقت کریڑے کی کتنی مقدار باقی بچ جاتی ہے؟

ج: یہ حقیقت ہے کہ برش کرتے ہوئے کریڑے کی 80 فیصد مقدار وہیں موجود رہ جاتی ہے۔

س: برش کا مسوڑھوں کے ساتھ ٹکرانے سے کوئی نقصان تو نہیں ہوتا؟

ج: برش کے مسوڑھوں کے ساتھ چھو جانے کا کوئی خوف نہیں ہونا چاہیے۔ برش بار بار ٹکرانے سے ان میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے، جو ان کی بہتر صحت کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

س: دانتوں کی مضبوطی کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟

ج: دانتوں کی مضبوطی کے لیے معدنی فلورین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

س: ماہرین نے دانتوں کی مضبوطی اور فلورین کے تناسب کے لیے کیا تحقیق کی ہے؟

ج: کہ جن جن علاقوں میں پینے کے پانی میں فلورین کی مقدار 0.5 پی پی ایم پارٹس پر ملین سے کم پائی گئی ہے۔ ان میں دانتوں کو کریڑا (کریز) لگنے کی شرح بہت زیادہ ہے اور جن علاقوں میں اس کی شرح کم ہے۔ وہاں پانی میں فلورین کی مقدار 1 سے لے کر 2 پی پی ایم تک موجود ہے۔

یہ بات مشاہدے میں آ چکی ہے، ان میں ایک پی پی ایم فلورین کی مقدار بڑھانے سے دانتوں کو کریڑا لگنے کی شرح کافی حد تک کم کی جا سکتی ہے۔ غذا دانتوں کی صحت اور مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

س: دانت پیدا ہونے کے بعد ان کا انحصار کس چیز پر ہوتا ہے؟

ج: دانتوں کے پیدا ہو جانے کے بعد ان کا انحصار ان چیزوں پر ہوتا ہے جو کھانے کے لیے کسی کو ملتی ہیں۔

س: غذا دانتوں کی خرابی کے لیے کیا کردار ادا کرتی ہے؟

ج: دانتوں کی خرابی، ان کے ارد گرد کی ہڈیوں کے کمزور پڑنے اور مسوڑھوں کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ مناسب غذا کا بندوبست کر کے ہم اپنے دانتوں اور جبڑے کی ہڈیوں کو مضبوط تر بنا سکتے ہیں۔

س: کونسی غذائیں دانتوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں؟

ج: تمام میٹھی اور ڈبہ بند غذائیں اور چینی اور سفید آٹے کی مصنوعات دانتوں کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں۔ لہٰذا ان سے مکمل پرہیز کی جانی چاہیے۔

س: کونسی غذاؤں کا تناسب زیادہ ہونا چاہیے؟

ج: اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی غذا میں کچی سبزیوں اور ان چھنے آٹے سے بنی ہوئی اشیاء کا تناسب زیادہ ہو۔

س: مسوڑھوں کو کونسی غذائیں فائدہ پہنچاتی ہیں؟

ج: مسوڑھوں کو ایسی غذائیں فائدہ پہنچاتی ہیں جو ان سے رگڑ پیدا کرتے ہوئے گزریں اسی سے ان میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی غذائیں کریڑا دور کرنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔ اسی بناء پر بعض طبی ماہرین ایسی غذاؤں کو ڈیٹرجنٹ فوڈز (میل کاٹنے والی غذائیں) کہتے ہیں۔

س: اور کونسی غذائیں دانتوں کے لیے مفید ہیں؟

ج: باجرے اور تلوں کے بیجوں کے اندر کیلشیم کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ لہٰذا ان سے دانتوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

س: کیا پیاز بھی دانتوں کی خرابی کے لیے فائدہ مند ہے؟

ج: جی ہاں! پیاز خرابیء دنداں کو روکنے کے لیے بڑا مفید پایا گیا ہے۔ روسی ڈاکٹروں کی جدید تحقیق نے پیاز کی اس خاصیت کی تصدیق کی ہے۔ اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو شخص پیاز کی ایک گٹھی چبا کر کھا لیتا ہو وہ دانتوں کی بہت سی تکالیف سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ روسی ڈاکٹر بی پی ٹوخن نے اس تحقیق میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ جس کی بناء پر اس نے دعویٰ کیا کہ کچے پیاز کو تین منٹ تک چبایا جائے تو منہ میں موجود تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جس دانت میں درد ہو رہا ہو اس کے نیچے پیاز کا ایک ٹکڑا رکھ کر دبانے سے درد کا افاقہ ہو جاتا ہے۔

س: خرابیٔ دنداں کو روکنے کا اور کیا طریقہ ہے؟

ج: خرابیٔ دنداں کو روکنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ سیب کھانے کی عادت ڈال لی جائے۔ کیونکہ ان میں منہ کی صفائی کرنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔

س: سیب کے بارے میں ڈاکٹر ٹی ٹی ہینکس (T.T.Hanks) اپنی کتاب میں کیا لکھتے ہیں؟

ج: ڈاکٹر ٹی ٹی ہینکس (T.T.Hanks) اپنی

کتاب ''ڈینٹل سروے'' میں لکھتے ہیں۔سیب میں منہ کی اندرونی صفائی کرنے کی اتنی صلاحیت زیادہ پائی جاتی ہے کہ کسی دوسرے پھل؛ میں موجود نہیں کھانا کھانے کے بعد کھایا جانے والا سیب دانتوں کو بالکل برش کی مانند صاف کر دیتا ہے۔

س:سیب میں کونسی خوبی پائی جاتی ہے؟

ج: اس میں زائد خوبی یہ بھی ہے کہ یہ اپنے اندر غذائیت کے علاوہ تیزابی جزو بھی رکھتا ہے جو منہ میں لعاب کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ لعاب کی زائد مقدار دانتوں کی صفائی میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

س: کیا سیب مسوڑھوں اور دانتوں میں موجود جراثیموں کو بھی ہلاک کرتا ہے؟

ج:سیب میں سے برآمد ہونے والے تیزابی مادے چبانے کے عمل کے دوران مسوڑھوں اور دانتوں میں موجود جراثیم کی ہلاکت کا باعث بنتے رہتے ہیں۔جس کی بناء پر سیبوں کو دانتوں کا فطری محافظ خیال کیا جاتا ہے۔جن دنوں دانتوں میں تکالیف ہورہی ہو وقفے وقفے سے ایک ادھ سیب کھاتے رہیئے بہت جلد افاقہ ہوجائے گا۔

س: کیا لیموں بھی اس کے لیے فائدہ مند ہے؟

ج: جی ہاں! لیموں بھی دانتوں اور مسوڑھوں دونوں کو صحت مند بنانے میں مفید کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ ان کے اندر وٹامن سی ہوتی ہے۔

س:لیموں سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

ج:مسوڑھوں کے ورم کو دور کرنے اور آئندہ انہیں سوجنے سے محفوظ کرنے میں یہ وٹامن بے حد مفید پائی گئی ہے۔اس لیے لیموں کو بچوں کی غذا کا حصہ بنالیا جانا چاہیے۔

س:اگر میٹھی چیزیں کھانی ہوں تو کس طرح کھانی چاہئیں؟

ج:اگر آپ نے کوئی میٹھی چیز کھانی ہی ہے تو اسے کھانے کے درمیان میں نہیں بلکہ آخر میں کھایئے تو زیادہ مناسب ہوگا۔

س: خرابیٔ دندان کا مفرد طبّی علاج کے ذریعے علاج کیا ہے؟

ج:☆ سہاگہ سفید کو گرائینڈ کر کے دانتوں پر ملیں اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کا تعفّن دور ہوتا ہے اور مسوڑھوں اور دانتوں کی بوسیدگی کا ازالہ ہوتا ہے یا

☆ پھٹکڑی سفید کو توے پر کِھل کر کے گرائینڈ کر کے مسوڑھوں پر ملیں۔مزید افادیت کے لئے ان ہر دو مذکورہ ادویات میں فیملی میڈیسن یعنی کافور، ست پودینہ، ست اجوائن ہم وزن شیشی میں ملا کر دھوپ میں رکھیں تو باہم حل ہو جائیں گی۔اس کے چند قطرے اوپر والی دواؤں میں ملا لیں اس سے ان کی افادیت بہت زیادہ بڑھ جائے گی۔کھوڑ میں درد ہو تو فیملی میڈیسن روئی کے پھائے کو تر کر کے کھوڑ میں لگانے سے درد فوراً رک جاتا ہے یا

☆ نیم کی تازہ و نرم شاخ سے دانتوں کو مسواک کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کی تمام بیماریوں کا مؤثر علاج ہے۔

☆ عام نمک کو باریک پیس کر رکھ لیں اور تیل سرسوں میں انگلی ڈبو کر اور پسا ہوا نمک انگلی کے ساتھ لگا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں اور دانتوں کا پانی خارج کریں۔دانتوں اور مسوڑھوں کی تمام بیماریوں کا سادہ و مؤثر علاج ہے۔

☆ پھٹکڑی سفید 20 گرام کو توے کے اوپر کِھل کریں اور اس میں کالی مرچ 100 گرام، گھیری 10 گرام، نیلا تھوتھا 5 گرام، کافور 3 گرام تمام باریک پیس کر ملا لیں، یہ منجن تیار ہو جائے گا۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی تمام تکالیف کے لئے مفید و مؤثر ہے۔

س: خرابیٔ دندان کے لئے مرکب طبّی علاج کیا ہے؟

ج: خرابیٔ دندان کا تعلق غلط غذاؤں کے کھانے بار بار کھانے میٹھی چیزوں بکثرت استعمال دانتوں کو صاف نہ کرنا، قابض اور ثقیل اشیاء، میدے کی مصنوعات، بسکٹ، کیک، پیسٹریاں، مٹھائیاں، سموسے، پکوڑے، مصنوعی و کھارے مشروبات جیسے کوک، چائے کا بکثرت استعمال، پان، بیڑا، چھالیا، گٹکا، تمبا کو نوشی، نسوار، کھانا کھا کر بغیر دانت صاف کئے سو جانا، گوشت کا بکثرت استعمال، دائمی قبض یہ سب چیزیں ایسی ہیں۔جن کے نتیجے میں دانت اور مسوڑھے بوسیدگی کا شکار ہو کر دانت قبل از وقت بیماریوں کا شکار ہو کر گر جاتے ہیں اور دانت نہ ہونے کے سبب کیونکہ اچھی طرح چبائی نہیں جاسکتی۔ لہٰذا انسانی جسم طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔لہٰذا مذکورہ بالا احتیاطوں کا خیال کر کے قبض کا مسلسل ازالہ کرتے رہیں۔

صبح کے ناشتے کی اہمیت

اچھی صحت اور جسم کے درست وزن کا راز صبح کے متوازن اور پر تغذیہ ناشتے میں پوشیدہ ہے۔ ماہرین تغذیہ کی رائے ہے کہ ہمارا جسم دن بھر میں جو توانائی اور مقویات مانگتا ہے، اس کا پچیس فی صد ہمیں صبح کے ناشتے سے حاصل کرنا چاہیے، لہٰذا صبح کا ناشتا ایسا ہونا چاہیے، جس سے ہمیں تینوں بڑے اور اہم مقویات حاصل ہو سکیں۔ یعنی کاربوہائیڈریٹ، چکنائی اور پروٹین، چھوٹے مقویات یعنی حیاتین اور معدنیات بھی جسم میں پہنچیں۔ہم میں سے بہت سے لوگ ناشتے سے بچنے کے بہانے تلاش کرتے ہیں۔مثال کے طور پر صبح وقت کی کمی، دفتر دیر سے پہنچنے کا ڈر یا بس ایک پیالی کافی یا چائے کو ناشتا سمجھنا۔

ماؤں کے لیے خصوصی طور پر صبح کے ناشتے کی اہمیت کو سمجھنا بہت ضروری ہے، کیوں کہ تغذیے یا مقویات سے پر ناشتا بچے کی صحت مند بڑھوتری اور نشوونما کے لیے لازمی ہے۔ اس کے باوجود زیادہ تر بچے اور بڑے ناشتے ہی کو گول کر جاتے ہیں۔کوئی کہتا ہے وہ وزن کم کرنے کے لیے ایسا کر رہا ہے اور کسی کا بہانا یہ ہوتا ہے کہ صبح وقت بہت کم ہوتا ہے۔

صبح کے وقت ہمارا جسم فاقے سے ہوتا ہے اور اس کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ توانائی بچائے۔اس وجہ سے خون میں شکر کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ دن کا آغاز کم توانائی سے ہوتا ہے اور وسطِ صبح تک کھانے کی خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔اس خواہش کی تکمیل کے لیے ہم اِدھر اُدھر کی چیزوں پر ہاتھ مارنے لگتے ہیں اور اکثر وہ الا بلا غذائیں بھی کھالیتے ہیں، جن میں حرارے خوب ہوتے ہیں، بُری قسم کی چکنائی زیادہ ہوتی ہے، شکر بہت ہوتی ہے اور اہم مقویات کی کمی ہوتی ہے۔یہ سلسلہ دوپہر اور شام کے کھانے کے وقت تک چلتا رہتا ہے۔اس کے برعکس اگر ناشتا صحیح طریقے سے کیا جائے تو باقی سارا دن آپ کا کھانا پینا ٹھیک رہتا ہے اور دن بہتر طریقے سے گزرتا ہے۔صبح کا ناشتا صحت بخش اور اچھا ہو تو جسم کو وہ توانائی اور وہ مقویات حاصل ہو جاتے ہیں جو ایک خوش گوار دن کے آغاز کے لیے ضروری ہیں۔

اچھی چکنائی کو ہمارے ناشتے کا ایک اہم حصہ ہونا چاہیے، کیونکہ یہ توانائی کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہ جسم میں ایسے مقویات کو اچھی طرح جذب ہونے میں مدد دیتی ہے جو چکنائی میں حل ہوجاتے ہیں۔سوفٹ مارجرین اور پکانے والی مائع مارجرین میں اچھی چکنائی مثلاً غیر سیر شدہ چکنائی خوب ہوتی ہے۔نیز ان میں بری چکنائی یعنی سیر شدہ چکنائی اور ٹرانس فیٹ کم ہوتی ہے۔صحت کے لیے زیادہ سے زیادہ فوائد کے پیش نظر ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ روزانہ سوفٹ مارجرین کا استعمال مکھن کے استعمال سے بہتر ہے۔

بڑھنے والے بچوں کے لیے ایک مقوی ناشتا وہ ہے جس میں شکر، نشاستہ، پروٹین اور چکنائی سب شامل ہوں، کیوں کہ یہ وہ عمل ہیں جو توانائی کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ جلدی جلدی بھوک لگنے کو بھی روکتے ہیں۔ایک مکمل ناشتے سے ریشہ، حیاتین اور معدنیات خصوصاً فولاد اور حیاتین ج کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

ایک استاد نے خیال ظاہر کیا کہ آج کل طالب علموں میں ناشتا نہ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے جو اکثر استادوں کے لیے تشویش کا باعث ہے۔معلوم یہ ہوا کہ یہ طالب علم رات کو دیر سے سوتے ہیں اور صبح کا ناشتا کیے بغیر سکول چلے جاتے ہیں۔یہ دونوں عادتیں مل کر طالب علموں میں سماجی اور تعلیمی خامیوں کی اصل وجہ بنتی جارہی ہیں۔

وہ بچے جو بھوکے ہوتے ہیں اکثر کسی مشکل کام کے کرنے میں چڑ چڑے پن کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اس کام پر نہ توجہ دیتے ہیں اور نہ دلچسپی لیتے ہیں۔جن بچوں میں تغذیے کی کمی ہوتی ہے ان کی بڑھوتری، سیکھنے، سمجھنے کی صلاحیتیں اور سماجی کارکردگی نمایاں طور پر متاثر ہوتی ہے۔ لیکن جب بچے کی ان جسمانی ضروریات پر توجہ دی جائے اور ان میں تغذیے کی کمی کو دور کر دیا جائے تو وہ سیکھنے سمجھنے پر زیادہ توجہ دینے لگتے ہیں اور سکول میں ان کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔پڑھائی بھی بہتر ہو جاتی ہے اور سماجی اور جذباتی طور پر بھی وہ بہتری محسوس کرنے لگتے ہیں۔

صبح کا ناشتا خواہ گھر میں ہو یا سکول میں، اچھی صحت، اچھی تعلیم اور اچھے رویے کا ضامن ہے، اور یہ تینوں باتیں سکول اور پھر زندگی میں کامیابی کا سبب بنتی ہیں۔

دودھ: دودھ سے پروٹین کے علاوہ بعض حیاتین اور معدنیات بھی جسم کو حاصل ہوتی ہیں۔ دودھ کو مناسب مقدار میں سیرئل کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو ہماری روزانہ کی کیلشیئم کی ضرورت کا نصف حاصل ہو جاتا ہے۔بغیر چکنائی نکلا دودھ دو سال کی عمر تک بہت اہم ہے۔اس کے بعد آدھی چکنائی والا دودھ دیا جاسکتا ہے۔چکنائی نکلا دودھ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے مناسب نہیں۔

پھل: پھل جسم کو حیاتین اور معدنیات فراہم کرتے ہیں، مثلاً کیلے سے کافی مقدار میں کاربوہائیڈریٹ اور پوٹاشیئم حاصل ہوتے ہیں۔

زیادہ ریشے والے سیرئل: زیادہ تر سیرئل میں کاربوہائیڈریٹ وافر اور چکنائی کم ہوتی ہے۔توانائی کی فراہمی کے علاوہ تقویت یافتہ (Fortified) سیرئل حیاتین ب مثلاً فولک ایسڈ نیز فولاد اور جست فراہم کرتے ہیں۔

ڈبل روٹی: چوکر والی ڈبل روٹی کا توس کھانے سے نظام ہضم بہتر رہتا ہے۔

جئی کا دلیا: جئی میں قابل حل ریشہ ہوتا ہے، جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔

دہی: دہی میں کیلشیئم اور حیاتین ب پائے جاتے ہیں۔

انڈا: انڈا پروٹین اور حیاتین الف کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

مارجرین: یہ صحت بخش چکنائی اور حیاتین کے حصول کا ذریعہ ہے، لہٰذا اسے بچے کی روزانہ غذا میں شامل کرنا چاہئے، تاکہ اس کی صحیح نشوونما ہو سکے۔ سوفت مارجرین میں بنیادی اہمیت کی چکنائی (اومیگا-3 اور اومیگا-6) بھی پائی جاتی ہے جو ہمارا جسم نہیں بنا سکتا۔

بنیادی اہمیت کی چکنائی (Essential Fats) صحت مند نشوونما اور جسم کو صحیح حالات میں رکھنے کے لیے اہم ہے کیوں کہ یہ جسم کے خلیوں کی صحیح کارکردگی کو یقینی بناتی ہے۔

(ہمدرد صحت، دسمبر 2009ء)

اطلاعات و اعلانات

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

نظام وصیت سیمینارز

(جماعت احمدیہ ناروے)

مکرم خواجہ عبدالمومن صاحب سیکرٹری وصایا ناروے تحریر کرتے ہیں۔

ماہ اپریل 2013ء میں ناروے کی مختلف جماعتوں میں وصیت سیمینار منعقد ہوئے جس میں تلاوت و نظم کے بعد وصیت کے موضوع پر تقاریر ہوئیں۔ رپورٹس کا خلاصہ درج کیا جا رہا ہے۔

تونس برگ جماعت Tonsberg

مکرم ڈاکٹر عمران احمد صاحب نے حضور کا وصیت کی اہمیت کے بارہ میں الفضل انٹرنیشنل سے پیغام پڑھ کر سنایا۔ مکرم ڈاکٹر سرفراز نواز صاحب نے نظام وصیت کی اہمیت و برکات کے موضوع پر تقریر کی۔ خدام، لجنہ، اطفال کی حاضری 17 تھی۔

نتیدال جماعت Nittedal

مکرم رائے طارق احمد صاحب اور مکرم سید نثار شاہ صاحب نے نظام وصیت کی اہمیت و برکات کے موضوع پر تقاریر کیں۔ کل حاضری 21 تھی۔

جماعت احمدیہ نور Noor

مکرم اطہر محمود قریشی صاحب اور مکرم عبدالباسط صاحب قریشی نے نظام وصیت کی اہمیت کے بارہ میں تقاریر کیں۔ کل حاضری 9 افراد تھی۔

لورن سکوگ جماعت Lorenskog

مکرم فواد محمود خان صاحب نے نظام وصیت کے بارہ میں رسالہ الوصیت سے اقتباس پڑھ کر سنائے۔ ایک دوست نے نظام وصیت میں شمولیت کا وعدہ کیا۔ اجلاس کی کل حاضری 24 تھی۔

جماعت فردرک سٹاد fredrekstad

نظام وصیت اور چندہ وصیت کی اہمیت بیان کی گئی۔ کل حاضری 20 تھی۔

جماعت احمدیہ تھین Toyen

مکرم مولانا سید کمال یوسف صاحب سابق مربی سکینڈے نیویا نے نظام وصیت کی اہمیت پر تقریر فرمائی۔ نظام وصیت میں ایک نوجوان شامل ہوئے۔ اجلاس کی کل حاضری 23 تھی۔

جماعت احمدیہ ہول ملیا Holmlia

مکرم شاہد محمود کاہلوں صاحب مربی سلسلہ نے نظام وصیت کی برکات پر تقریر کی اس کے بعد سوال و جواب ہوئے اور صدارتی تقریر مکرم زرتشت منیر احمد خان صاحب امیر جماعت احمدیہ نے کی اور نظام وصیت کی اہمیت بیان فرمائی۔ اجلاس کی کل حاضری 35 تھی۔

جماعت احمدیہ بیت النصر Baitulnasr

مکرم مولانا سید کمال یوسف صاحب اور خاکسار نے نظام وصیت کی اہمیت اور برکات کے موضوع پر تقاریر کیں۔ مکرم عبدالحیٔ صاحب نے نارویجین زبان میں وصیت کی اہمیت پر تقریر کی۔ اجلاس کی کل حاضری 46 تھی۔

جماعت احمدیہ کلوفتہ Klofta

مکرم کاشف محمود صاحب اور مکرم محمود احمد صاحب نے نظام وصیت کی اہمیت پر تقاریر کیں۔ مکرم امیر صاحب جماعت احمدیہ ناروے اور مکرم مربی صاحب ناروے چوہدری شاہد محمود صاحب کاہلوں نے سوالات کے جواب دیئے اور نظام وصیت کی اہمیت بیان کی۔ دو افراد نظام وصیت میں شامل ہوئے۔ اجلاس کی کل حاضری 54 تھی۔ اللہ تعالیٰ ان پروگراموں کے نیک نتائج ظاہر فرمائے۔ آمین

درخواست دعا

محترم حافظ محمد ظفر اللہ ظفر صاحب مربی سلسلہ وکالت اشاعت لندن تحریر کرتے ہیں۔

میرے سسر مکرم ناصر محمود عباسی صاحب بوجہ برین ہیمبرج طاہر ہارٹ ربوہ میں داخل ہیں۔ کومے میں ہیں۔ حالت بدستور تشویشناک ہے۔ علاج جاری ہے۔ احباب کرام سے دعا کی درخواست ہے کہ مولیٰ کریم ان کو شفائے کاملہ و عاجلہ عطا کرے اور جملہ پیچیدگیوں سے محفوظ رکھے۔ آمین

مکرم جمیل احمد جاوید صاحب ولد مکرم قاضی شریف احمد صاحب مرحوم دارالیمن وسطی سلام ربوہ تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کی بیٹی مکرمہ امۃ الشکور صاحبہ زوجہ مکرم کلیم احمد صاحب جرمنی کچھ عرصہ سے بلڈ پریشر اور جوڑوں کی تکلیف کی وجہ شدید علیل ہیں۔ سر کے بال تک جھڑ گئے ہیں اور یادداشت بھی ختم ہوتی جا رہی ہے۔ علاج کے باوجود طبیعت دن بدن کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ پیدائشی گونگی بہری بھی ہیں دو بچے بھی ہیں۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کو صحت کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے۔ آمین

ملازمت کے مواقع

Summit Bank پاکستان کو ٹرینی آفیسر (کسٹمر سروسز) کیلئے فرسٹ ڈویژن بیچلرز ڈگری ہولڈرز (عمر 23 سال) اور ٹرینی آفیسرز (کیش سروسز) کیلئے سیکنڈ ڈویژن بیچلرز ڈگری ہولڈرز (عمر 25 سال) سے درخواستیں مطلوب ہیں۔ آن لائن اپلائی کرنے کیلئے وزٹ کریں۔

www.summitbank.com.pk

Mercy Corps Organisation

پاکستان کو ریجنل کو آرڈینیٹر، ڈسٹرکٹ فیلڈ سپروائزر فیلڈ سپروائزر اور لوجسٹکس اسسٹنٹ کی ضرورت ہے۔

برجر پینٹس پاکستان کو اسسٹنٹ سیل مینیجر، ایریا مینیجر، سیلز ریپ، سینئر سیلز آفیسر، سیلز کوآرڈینیٹر کلر سکیم ڈیزائنر، سی آر او، سینئر سیلز آفیسر، اسسٹنٹ سیلز آفیسر اور ٹیکنیکل سروس آفیسر کی آسامیوں کیلئے درخواستیں مطلوب ہیں۔

NFRD سینٹر آف ایکسیلینس کو پرنسپل وائس پرنسپل، مینیجر ٹیکنیکل ٹریڈ اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ، مینیجر آرٹس اینڈ کرافٹس، ریذیڈنٹ میڈیکل آفیسر، ریذیڈنٹ مینیجر سیکیورٹی، لیکچرار (جنرل گروپ/ٹیکنیکل گروپ) انسٹرکٹر، پی ٹی آئی، کراٹے ماسٹر، جمناسٹک، لیب اسسٹنٹ اور لیب اٹینڈنٹ کی ضرورت ہے۔

نوٹ: اشتہارات کی تفصیل کیلئے 30 جون 2013ء کا اخبار ''روزنامہ جنگ'' ملاحظہ فرمائیں۔ (نظارت صنعت و تجارت)

ملیریا سے بچاؤ

آج کل عام طور پر ہسپتال میں ملیریا کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ملیریا سے بچاؤ کیلئے درج ذیل امور کی طرف خصوصی توجہ ہونی چاہئے۔ اس سلسلہ میں احباب کی خدمت میں گزارش ہے کہ

گھروں کے باہر کیاریوں اور اردگرد کے ماحول میں سپرے کروائیں۔

دروازوں اور کھڑکیوں پر جالی لگوائیں۔ اگر جالی لگی ہوئی ہے تو انہیں بند رکھیں۔

خصوصاً رات کے اوقات میں Repellant میٹس اور جلیبی ٹائپ رنگ وغیرہ استعمال کریں۔

گھروں کی چھتوں اور صحن میں سونے کی صورت میں مچھردانی کا استعمال کریں۔

بقیہ صفحہ 2 رپورٹ جلسہ ہائے یوم خلافت ضلع عمرکوٹ

تقریر کی اور آخر پر محترم معلم صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 40 تھی۔

لطیف نگر:

لطیف نگر میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز عصر محترم محمد کاشف ظہیر صاحب مربی سلسلہ کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد محترم مربی صاحب موصوف نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 12 رہی۔

گوٹھ عبداللطیف:

جماعت احمدیہ گوٹھ عبداللطیف میں مورخہ یکم جون 2013ء کو بعد از نماز عشاء محترم سلیم احمد صاحب صدر جماعت کی زیر صدارت جلسہ ہوا۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم سہیل افضل صاحب نے تقریر کی اور مکرم محمد رفیق صاحب نے دعا کروائی۔ حاضری 8 رہی۔

بستی نور:

جماعت احمدیہ بستی نور میں مورخہ 27 مئی 2013ء کو بعد از نماز مغرب جلسہ منعقد کیا گیا۔ جس کی صدارت مکرم اسد اللہ خاں صاحب صدر جماعت نے کی۔ تلاوت اور نظم کے بعد مکرم سلیم احمد سلیم صاحب اور مکرم صدر صاحب نے تقریر کی اور دعا کروائی۔ حاضری 15 تھی۔

اللہ تعالیٰ ان جلسوں کے نیک نتائج پیدا فرمائے اور اللہ تعالیٰ ہمیشہ ہم میں خلافت کا نظام جاری رکھے اللہ تعالیٰ ہمیں ہمیشہ خلافت احمدیہ سے وابستہ رکھے اور ہمیشہ ہمیں اطاعت خلافت کی توفیق عطا فرماتا چلا جائے۔ آمین

گھروں کے باہر پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔

ڈسٹ بن اوپر سے ڈھکے ہونے چاہئیں اور ان کو فوری طور پر خالی کر دیا جائے۔

(ایڈمنسٹریٹر فضل عمر ہسپتال ربوہ)

ربوہ کے مضافات میں پلاٹس کے خریداران متوجہ ہوں

ربوہ کے مضافات میں جن احباب کے پلاٹس ہیں ان سے گزارش ہے کہ اپنے پلاٹس پر قبضہ کرنے کیلئے چار دیواری اور کم از کم ایک کمرہ تعمیر کریں۔ جو احباب مضافاتی کالونیوں میں اپنے پلاٹ کی خرید و فروخت کسی پراپرٹی ڈیلر یا ایجنٹ کے ذریعہ کرنا چاہیں تو ان سے درخواست ہے کہ وہ صرف منظور شدہ پراپرٹی ڈیلر کی معرفت تحریری سودا کریں اور سودا کرنے سے قبل پراپرٹی ڈیلر کا اجازت نامہ ضرور چیک کر لیں۔

(صدر مضافاتی کمیٹی لوکل انجمن احمدیہ ربوہ)

خبریں

ملکی اخبارات میں سے

کمپیوٹرز کو نقصان پہنچانے والا میزائل

تیار سائنس فکشن کے خیال کو سائنس دانوں نے حقیقی شکل دیتے ہوئے ایسا میزائل تیار کرلیا ہے جو کہیں گرنے کی صورت میں انسانی جانوں کی بجائے کسی بھی شہر کا الیکٹرونکس نظام جام کرسکتا ہے۔ امریکی طیارہ ساز کمپنی بوئنگ نے ایسا ہتھیار تیار کرلیا ہے جو مائیکروویو کے ذریعے عمارات میں موجود لوگوں کو نقصان پہنچائے بغیر کمپیوٹر کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ بوئنگ نے اس ہتھیار کی کامیاب آزمائش بھی یوٹاہ کے صحراؤں میں کر لی ہے۔ ماہرین کو توقع ہے کہ یہ میزائل زیرزمین بنکرز اور غاروں میں بھی موجود کمپیوٹرز کو ناکارہ بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تاہم انہوں نے انتباہ کیا ہے کہ اگر یہ میزائل غلط ہاتھوں میں چلا گیا تو وہ کسی بھی ترقی یافتہ ملک کو گھٹنوں پر جھکنے پر مجبور کردے گا۔ اس میزائل کو اسٹیلتھ ڈرون کے ذریعے مطلوبہ ہدف پر داغا جاسکتا ہے جو ریڈیائی لہروں کا تعاقب کرتے ہوئے کمپیوٹر سسٹم کو نشانہ بناتا ہے۔

(روزنامہ جنگ 22 مئی 2013ء)

سویٹر بننے پر سزا میں کمی

دنیا بھر کے قیدیوں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ جلدی سے اپنی سزا پوری کر کے آزاد ہو جائیں، ایسے ہی قیدیوں کیلئے برازیل میں ایک منفرد پیشکش کی جا رہی ہے۔ برازیل کی ایک جیل میں قیدیوں نے سویٹرز بننا شروع کر دیئے جس کے بدلے میں ان کی سزا میں کمی کی جا رہی ہے۔ قیدی یہ کام ایک مقامی فیشن ڈیزائنر کیلئے کر رہے ہیں۔ جس میں انہیں تین دن سویٹر بننے کے عوض ایک دن کی قید میں کمی کے ساتھ ساتھ 250 ڈالر ماہانہ اجرت بھی مل رہی ہے جو برازیل میں کم سے کم ملنے والی مزدوری کا 75 فیصد ہے۔ ہاتھ میں سلائیاں لئے پوری مہارت سے اس کام میں مگن ان قیدیوں کو دیکھ کر ایسا لگتا ہے جیسے یہ جیل کے بجائے کوئی ٹیلر شاپ ہو۔ اس حوالے سے قیدیوں کا ردعمل بھی خاصا خوشگوار ہے۔

(روزنامہ جنگ 22 مئی 2013ء)

نابینا افراد کیلئے بریل سسٹم پر مبنی موبائل فون

ایک بھارتی شہری نے نابینا افراد کیلئے بریل سسٹم پر مبنی سستا موبائل فون تیار کرلیا۔ سمت ڈگر نامی 29 سالہ صنعتی ڈیزائنر نے ایک سائنسی مقابلے میں یہ موبائل پیش کر کے 50 ہزار ڈالرز کا انعام بھی جیت لیا۔ اس موبائل فون میں بریل سسٹم پر پینل دیا گیا ہے جس کے ذریعے نابینا حضرات ایس ایم ایس بھی پڑھنے یا بھیجنے کے قابل ہو جائیں گے۔ (روزنامہ جنگ 22 مئی 2013ء)

تیز رفتار سائیکل

فرانس کے ایک شخص نے اپنی سائیکل پر ہائیڈروجن پری اوکسائیڈ سسٹم نصب کر کے تیز رفتاری کا ریکارڈ قائم کردیا۔ فرانکوئس گیزے نے ملک کے شمال مشرقی علاقے میں واقع ایک پرانے ائیرپورٹ کے رن وے پر اپنی سائیکل کو 263 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑا کر سب کو حیران کردیا۔ (روزنامہ دنیا 15 مئی 2013ء)

شہد کی مکھیاں اور بارودی سرنگیں

کروشیا کے سائنسدانوں نے شہد کی مکھیوں کی ایسی نسل تیار کی ہے جو تین میل کے فاصلے سے سونگھ کر زمین میں دبی بارودی سرنگوں کا کھوج لگا لیتی ہیں۔ کروشیا میں 1990ء کی جنگ آزادی کے بعد بھی ابھی تک 90 ہزار بارودی سرنگیں بچھی ہوئی ہیں جن کا سراغ لگانے کیلئے یہ مکھیاں سراغ رساں کتوں سے بہتر کام کرتی ہیں اور فارغ اوقات میں مزید ار شہد بھی بنا دیتی ہیں۔

(روزنامہ دنیا 27 مئی 2013ء)

400 بار جیل جانے والی خاتون

دنیا میں زیادہ تر لوگ اپنی نیک نامی کے باعث مشہور ہوتے ہیں لیکن امریکی ریاست شکاگو کی ایک خاتون جیل میں جانے کے حوالے سے جانی پہچانی جاتی ہے۔ 51 سالہ شرمین مائلز گزشتہ 35 برس میں مختلف مقدمات میں 400 بار گرفتار ہوئی جس سے اسے جیل کی ہوا کھانا پڑی۔ شرمین 83 علاقوں میں جیل کاٹ چکی ہے اور آجکل وہ الیونائز کی جیل میں قید ہے۔ پولیس کے سامنے یہ سوال ہے کہ خاتون کس طرح سے پچھلے 4 عشروں سے عدالتی پراسیس سے بچ کر نکلتی رہی اور وہ کتنا عرصہ آزاد رہنے کے بعد دوبارہ جیل کی سلاخوں کے پیچھے چلی جاتی ہے۔ شرمین 2010ء میں ڈکیتی کرنے پر گرفتار ہوئی لیکن آئندہ سے جرم نہ کرنے کی یقین دہانی پر عدالت نے اسے چھوڑ دیا لیکن پیرول کی خلاف ورزی پر وہ اب دوبارہ گرفتار کرلی گئی ہے۔ قیدیوں کی سزا کے نظر ثانی بورڈ کے مطابق اگر پیرول کی خلاف ورزی کا ثبوت ملا تو اسے آئندہ اپریل تک سزا کاٹنا پڑے گی بصورت دیگر رہا کردیا جائے گا۔

(روزنامہ دنیا 27 مئی 2013ء)

دنیا کی خطرناک ترین ماؤنٹین زپ سلائیڈ

ایڈونچر کے شوقین افراد کیلئے تیز رفتار اور دیوہیکل جھولے اب پرانی بات ہو جائے گی کیونکہ نیپال کے گھنے جنگلات میں زندہ دل نوجوانوں کیلئے دنیا کی خطرناک ترین ماؤنٹین زپ سلائیڈ نصب کر دی گئی ہے۔ اپنی جان جوکھوں میں ڈالنے والے افراد اس سلائیڈ کا کامیاب تجربہ کرنے کے لئے رسیوں سے اپنے جسم کو باندھ کر کھلی فضا میں 2 ہزار فٹ کی بلندی سے 100 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے نیچے کی جانب پھسلتے اور چند منٹوں میں 2 کلومیٹر کا فاصلہ طے کرتے ہیں۔ اس دوران ذرا سی غلطی یا رسی کے ٹوٹنے کے باعث کھلاڑی گہری کھائی میں گر کر کسی جانی نقصان سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں۔

ربوہ میں سحر و افطار 15 جولائی

انتہائے سحر	3:35
طلوع آفتاب	5:11
زوال آفتاب	12:14
وقت افطار	7:18

اوقات رمضان المبارک
صبح 7:30 بجے تا 1 بجے دوپہر شام 5:30 تا 6:30 بجے
NASIR ناصر
ناصر دواخانہ (رجسٹرڈ) گولبازار ربوہ
Ph:047-6212434

گل احمد، الکرم، کرسٹل کلاسک لان اور بوتیک ہی بوتیک
ورلڈ فیبرکس
لہنگا ساڑھی اور عروسی ملبوسات کا بہترین مرکز
ملک مارکیٹ نزد یوٹیلیٹی سٹور ریلوے روڈ ربوہ

FR-10