روزنامہ

FR-10

1913ء سے جاری شدہ

الفضل

The ALFAZL Daily

ٹیلی فون نمبر 047-6213029

ایڈیٹر: عبدالسمیع خان

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

سوموار 6 جولائی 2015ء 18 رمضان 1436 ہجری 6 وفا 1394 ہش جلد 65-100 نمبر 154

تین خوشیاں

آنخضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ کو جو نصائح فرمائیں ان میں یہ بھی ہے کہ مومن کی دنیا میں تین خوشیاں ہیں۔ 1۔ بھائیوں سے ملاقات 2۔ روزہ کی افطاری 3۔ رات کے آخری حصہ میں تہجد۔

(بحار الانوار جلد96صفحہ 248 کتاب الصوم از محمد باقر مجلسی دارالاحیاء التراث العربی لبنان۔ طبع ثالث 1983ء)

ارشادات عالیہ حضرت بانی سلسلہ احمدیہ

تم پر روزے فرض کئے گئے ہیں مگر جو تم میں سے بیمار یا سفر پر ہو وہ اتنے روزے پھر رکھے۔

(شہادت القرآن۔ دینی خزائن جلد 6ص 331)

میری تو یہ حالت ہے کہ مرنے کے قریب ہو جاؤں تب روزہ چھوڑتا ہوں طبیعت روزہ چھوڑنے کو نہیں چاہتی یہ مبارک دن ہیں اور اللہ تعالیٰ کے فضل ورحمت کے نزول کے دن ہیں۔ (ملفوظات جلد اول ص 439)

کُتِبَ سے فرضی روزے مراد ہیں۔ (ملفوظات جلد پنجم ص 147)

اس سوال کے جواب میں کہ جہاں چھ ماہ تک سورج نہیں چڑھتا روزہ کیونکر رکھیں۔ فرمایا۔

اگر ہم نے لوگوں کی طاقتوں پر ان کی طاقتوں کو قیاس کرنا ہے تو انسانی قویٰ کی جڑھ جو حمل کا زمانہ ہے مطابق کر کے دکھلانا چاہئے پس ہمارے حساب کی اگر پابندی لازم ہے تو ان بلاد میں صرف ڈیڑھ دن میں حمل ہونا چاہئے اور اگر ان کے حساب کی تو دوسو چھیاسٹھ برس تک بچہ پیٹ میں رہنا چاہئے اور یہ ثبوت آپ کے ذمہ ہے۔ حمل صرف ڈیڑھ دن تک رہتا ہے لیکن دوسو چھیاسٹھ برس کی حالت میں یہ تو ماننا کچھ بعید از قیاس نہیں کہ وہ چھ ماہ تک روزہ بھی رکھ سکتے ہیں کیونکہ ان کے دن کا یہی مقدار ہے اور اس کے مطابق ان کے قویٰ بھی ہیں۔

(جنگ مقدس۔ دینی خزائن جلد 6ص 277)

تیسری بات جو (-) کا رکن ہے وہ روزہ ہے۔ روزہ کی حقیقت سے بھی لوگ ناواقف ہیں۔ اصل یہ ہے کہ جس ملک میں انسان جاتا نہیں اور جس عالم سے واقف نہیں اس کے حالات کیا بیان کرے۔ روزہ اتنا ہی نہیں کہ اس میں انسان بھوکا پیاسا رہتا ہے بلکہ اس کی ایک حقیقت اور اس کا اثر ہے جو تجربہ سے معلوم ہوتا ہے۔ انسانی فطرت میں ہے کہ جس قدر کم کھاتا ہے اسی قدر تزکیہ نفس ہوتا ہے اور کشفی قوتیں بڑھتی ہیں۔ خدا تعالیٰ کا منشا اس سے یہ ہے کہ ایک غذا کو کم کرو اور دوسری کو بڑھاؤ۔ ہمیشہ روزہ دار کو یہ مدنظر رکھنا چاہئے کہ اس سے اتنا ہی مطلب نہیں ہے کہ بھوکا رہے بلکہ اسے چاہئے کہ خدا تعالیٰ کے ذکر میں مصروف رہے تاکہ تبتل اور انقطاع حاصل ہو۔ پس روزے سے یہی مطلب ہے کہ انسان ایک روٹی کو چھوڑ کر جو صرف جسم کی پرورش کرتی ہے دوسری روٹی کو حاصل کرے جو روح کے لئے تسلی اور سیری کا باعث ہے اور جو لوگ محض خدا کے لئے روزے رکھتے ہیں اور نرے رسم کے طور پر نہیں رکھتے انہیں چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کی حمد اور تسبیح اور تہلیل میں لگے رہیں جس سے دوسری غذا انہیں مل جاوے۔ (ملفوظات جلد پنجم ص 102)

روزہ اور نماز ہر دو عبادتیں ہیں۔ روزے کا زور جسم پر ہے اور نماز کا زور روح پر ہے۔ نماز سے ایک سوز وگداز پیدا ہوتی ہے۔ اس واسطے وہ افضل ہے۔ روزے سے کشوف پیدا ہوتے ہیں۔ مگر یہ کیفیت بعض دفعہ جوگیوں میں بھی پیدا ہوسکتی ہے۔ لیکن روحانی گدازش جو دعاؤں سے پیدا ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شامل نہیں۔ (ملفوظات جلد چہارم ص292)

گناہ سے نفرت

حضرت اقدس مسیح موعود فرماتے ہیں۔

”گناہ کی یہ حقیقت نہیں ہے کہ اللہ گناہ کو پیدا کرے اور پھر ہزاروں برس کے بعد گناہ کی مُعافی سُوجھے۔ جیسے مکھّی کے دو پر ہیں۔ ایک میں شفا اور دُوسرے میں زہر۔ اسی طرح انسان کے دو پر ہیں۔ ایک معاصی کا دوسرا خجالت، توبہ، پریشانی کا۔ یہ ایک قاعدہ کی بات ہے جیسے ایک شخص جب غلام کو سخت مارتا ہے تو پھر اُس کے بعد پچھتاتا ہے۔ گویا کہ دونوں پَر اکٹھے حرکت کرتے ہیں۔ زہر کے ساتھ تریاق ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ زہر کیوں بنایا گیا؟ تو جواب یہ ہے کہ گو یہ زہر ہے، مگر کُشتہ کرنے سے حکم اکسیر کا رکھتا ہے۔ اگر گناہ نہ ہوتا تو رعونت کا زہر انسان میں بڑھ جاتا اور ہلاک ہو جاتا۔ توبہ اس کی تلافی کرتی ہے۔ کبر اور عُجب کی آفت سے گناہ انسان کو بچائے رکھتا ہے۔ جب نبی معصومؐ ستر بار استغفار کرے تو ہمیں کیا کرنا چاہئے؟ گناہ سے توبہ وہی نہیں کرتا جو اس پر راضی ہو جاوے اور جو گناہ کو گناہ جانتا ہے، وہ آخر اُسے چھوڑے گا۔

حدیث میں آیا ہے کہ جب انسان بار بار رو رو کر اللہ سے بخشش چاہتا ہے تو آخر کار خدا کہہ دیتا ہے کہ ہم نے تجھ کو بخش دیا۔ اب تیرا جو جی چاہے سو کر۔ اس کے یہ معنی ہیں کہ اس کے دل کو بدل دیا اور اب گناہ اُسے بالطبع بُرا معلوم ہوگا۔ جیسے بھیڑ کو مَیلا کھاتے دیکھ کر کوئی دوسرا حرص نہیں کرتا کہ وُہ بھی کھاوے، اسی طرح وہ اِنسان بھی گناہ کی حرص نہ کرے گا جسے خدا نے بخش دیا ہے۔ (۔) کو خنزیر کے گوشت سے جو بالطبع کراہت ہے، حالانکہ اور دُوسرے ہزاروں کام کرتے ہیں جو حرام اور منع ہیں۔ تو اس میں حکمت یہی ہے کہ ایک نمونہ کراہت کا رکھ دیا ہے اور سمجھا دیا ہے کہ اسی طرح انسان کو گناہ سے نفرت ہو جاوے۔“

(ملفوظات جلد اول صفحہ 3)

☆.................☆.................☆

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

مشعل راہ

سحری وافطاری کے متعلق بعض مسائل

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز خطبہ جمعہ 24/اکتوبر 2003ء میں فرماتے ہیں۔

حدیث میں آتا ہے کہ حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ جس شخص نے رمضان کے روزے رکھے اور جس نے رمضان کے تقاضوں کو پہچانا اور جو اس رمضان کے دوران ان تمام باتوں سے محفوظ رہا جن سے اس کو محفوظ رہنا چاہئے تھا تو اس کے روزے اس کے پہلے گناہوں کا کفارہ بن جاتے ہیں۔

پھر بعض لوگ سحری نہیں کھاتے، عادتاً نہیں کھاتے یا اپنی بڑائی جتانے کے لئے نہیں کھاتے اور آٹھ پہرے روزے رکھ رہے ہوتے ہیں ان کے لئے بھی حکم ہے حدیث میں آتا ہے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سحری کھایا کرو سحری کھانے میں برکت ہے۔

پھر یہ کہ سحری کا وقت کب تک ہے؟ ایک تو یہ کہ جب سحری کھا رہے ہوں تو جو بھی لقمہ یا چائے جو آپ اس وقت پی رہے ہیں، آپ کے ہاتھ میں ہے اس کو مکمل کرنے کا ہی حکم ہے۔ روایت آتی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس وقت تم میں سے کوئی اذان سن لے اور برتن اس کے ہاتھ میں ہو تو وہ اس کو نہ رکھے یہاں تک کہ اپنی ضرورت پوری کر لے یعنی وہ جو کھا رہا ہے وہ مکمل کر لے۔

پھر بعض دفعہ غلطی لگ جاتی ہے اور پتہ نہیں لگتا کہ روزے کا وقت ختم ہو گیا ہے اور بعض دفعہ چند منٹ اوپر چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں کیا یہ روزہ جائز ہے یا نہیں۔ تو حضرت اقدس مسیح موعود سے کسی نے سوال کیا کہ میں مکان کے اندر بیٹھا ہوا تھا اور میرا یقین تھا کہ ابھی روزہ رکھنے کا وقت ہے اور میں نے کچھ کھا کر روزہ رکھنے کی نیت کی لیکن بعد میں ایک دوسرے شخص سے معلوم ہوا کہ اس وقت سفیدی ظاہر ہو گئی تھی اب میں کیا کروں۔ حضرت مسیح موعود نے فرمایا: ایسی حالت میں اس کا روزہ ہو گیا۔ دوبارہ رکھنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اپنی طرف سے اس نے احتیاط کی اور نیت میں فرق نہیں صرف غلطی لگ گئی اور چند منٹوں کا فرق پڑ گیا۔

پھر افطاری میں جلدی کرنے کے بارہ میں حکم آتا ہے۔ ابی عطیہ نے بیان کیا کہ میں اور مسروق حضرت عائشہؓ کے پاس آئے اور پوچھا اے ام المومنین! حضورؐ کے صحابہ میں سے دو صحابی ایسے ہیں کہ ان میں سے کوئی بھی نیکی اور خیر کے حصول میں کوتاہی کرنے والا نہیں لیکن ان میں سے ایک تو افطاری میں جلدی کرتے ہیں اور نماز بھی جلدی پڑھتے ہیں۔ یعنی نماز کے پہلے وقت میں پڑھ لیتے ہیں اور دوسرے افطاری اور نمازوں میں تاخیر کرتے ہیں۔ حضرت عائشہؓ نے پوچھا کہ ان میں سے کون جلدی کرتا ہے تو بتایا گیا کہ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ۔ تو حضرت عائشہؓ نے فرمایا کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم بھی اسی طرح کیا کرتے تھے۔ لیکن افطاری میں جلدی کرنے سے کیا مراد ہے؟ اس کا تعین کس طرح ہو گا اس بارہ میں یہ حدیث وضاحت کرتی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت ہے کہ غروب آفتاب کے بعد حضورؐ نے ایک شخص کو افطاری لانے کو کہا۔ اس شخص نے عرض کی حضور ذرا تاریکی ہو لینے دیں۔ آپؐ نے فرمایا: افطاری لاؤ۔ اس نے پھر عرض کی حضورؐ ابھی تو روشنی ہے۔ حضور نے فرمایا افطاری لاؤ۔ وہ شخص افطاری لایا تو آپؐ نے روزہ افطار کرنے کے بعد اپنی انگلی سے مشرق کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ جب تم غروب آفتاب کے بعد مشرق کی طرف سے اندھیرا اٹھتا دیکھو تو افطار کر لیا کرو۔

پھر بعض دفعہ روزے کے دوران بھول جاتا ہے انسان کہ روزہ ہے اور کچھ کھا لیتا ہے اس بارہ میں حدیث ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص روزہ کی حالت میں بھول کر کھا پی لے، وہ اپنے روزہ کو پورا کرے، اسے اللہ تعالیٰ نے کھلایا اور پلایا ہے، یہ روزہ ٹوٹا نہیں ہے اس کو پورا کرے۔

(روزنامہ الفضل 26/ اکتوبر 2004ء)

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ کے ارشادات کی روشنی میں

اعتکاف کی اہمیت و برکات

پہلی بات تو یہ یاد رکھیں کہ اعتکاف رمضان کی ایک نفلی عبادت ہے۔ اس لئے جگہ کی مناسبت سے، اس کی گنجائش کے مطابق جو مرکزی (-) ہیں ان میں یا جو بھی اپنے شہر کی (-) ہو اس میں بھی حالات کے مطابق اعتکاف بیٹھنے کی اجازت دی جاتی ہے۔ بعض لوگوں کا زور ہوتا ہے کہ ہم نے ضرور ہی اعتکاف بیٹھنا ہے اور فلاں (-) میں ہی ضرور بیٹھنا ہے۔

دعا کی قبولیت تو اللہ تعالیٰ کا فضل ہو تو کہیں بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تو نہیں فرمایا کہ جو اعتکاف بیٹھیں گے ان کو لیلۃ القدر حاصل ہو گی اور باقیوں کو نہیں ہو گی۔ کسی خاص جگہ سے تو مخصوص نہیں ہے۔ (-)

ایک روایت میں آتا ہے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت کرتی ہیں کہ ''رسول اللہ ﷺ ہر رمضان میں اعتکاف فرمایا کرتے تھے، ایک رمضان میں نماز فجر کی ادائیگی کے بعد آپ اپنے خیمہ میں داخل ہوئے تو حضرت عائشہؓ نے اعتکاف بیٹھنے کی اجازت مانگی تو آپؐ نے ان کو اجازت دے دی۔ انہوں نے بھی اعتکاف کے لئے خیمہ لگا لیا۔ حضرت حفصہؓ نے حضرت عائشہؓ کے اعتکاف کرنے کا سنا تو انہوں نے بھی اعتکاف کے لئے خیمہ لگا لیا۔ حضرت زینبؓ نے یہ خبر سنی تو انہوں نے بھی اعتکاف کے لئے خیمہ لگا لیا۔ رسول اللہ ﷺ نے جب اگلی صبح دیکھا تو چار خیمے لگے ہوئے تھے۔ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا یہ کیا ہے؟ اس پر آپؐ کو امہات المومنین کا حال بتایا گیا (کہ ہر ایک نے ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی خیمہ لگا لیا ہے، اس لحاظ سے کہ آنحضرت ﷺ کا قرب حاصل ہو جائے گا) اس پر آنحضور ﷺ نے فرمایا کہ ان کو ایسا کرنے پر کس چیز نے مجبور کیا ہے۔ کیا نیکی ہے؟ ان خیموں کو اٹھا لو میں ان کو نہ دیکھوں۔ چنانچہ وہ خیمے اکھاڑ دیئے گئے، پھر آنحضور ﷺ نے اس رمضان میں اعتکاف نہ کیا۔ اپنا خیمہ بھی اٹھا لیا۔ البتہ (اس سال) آپ نے (روایت کے مطابق) آخری عشرہ شوال میں اعتکاف کیا۔ (بخاری کتاب الاعتکاف۔ باب اعتکاف فی شوال)

یہ دیکھا دیکھی والی نیکیاں بدعات بن جاتی ہیں۔ آپؐ برداشت نہ کر سکتے تھے کہ بدعات پھیلیں۔ نیکیوں کی خواہش تو دل سے پھوٹنی چاہئے۔ اس کا اظہار اس طرح ہو کہ لگے کہ نیکی کی خواہش دل سے نکل رہی ہے۔ یہ نہ ہو کہ لگ رہا ہو دیکھا دیکھی سب کام ہو رہے ہیں۔ امہات المومنین بھی یقیناً نیکی کی وجہ سے ہی اعتکاف بیٹھی ہوں گی کہ آنحضرت ﷺ کے قرب میں ان برکات سے ہم بھی حصہ لے لیں جو ان دنوں میں ہوتی ہیں۔ لیکن آپ ﷺ کو یہ برداشت نہ تھا کہ کسی نیکی کے دکھاوے کا ذرا سا بھی اظہار ہوتا ہو۔ ذرا سا بھی شبہ ہوتا ہو۔ چنانچہ آپؐ نے سب کے خیمے اکھڑوا دیئے۔

پھر آپؐ نے ہمیں یہ بھی بتایا کہ اعتکاف کس طرح بیٹھنا چاہئے، بیٹھنے والوں اور دوسروں کے لئے کیا کیا پابندیاں ہیں۔ روایت میں آتا ہے کہ ''آپؐ نے رمضان کے آخری عشرے میں اعتکاف کیا، آپؐ کے لئے کھجور کی خشک شاخوں کا حجرہ بنایا گیا، ایک دن آپؐ نے باہر جھانکتے ہوئے فرمایا، نمازی اپنے رب سے راز و نیاز میں مگن ہوتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کو سنانے کے لئے قراءت بالجہر نہ کرو''۔

(مسند احمد حنبل جلد 2 ص 67 مطبوعہ بیروت)

یعنی (بیت) میں اور بھی لوگ اعتکاف بیٹھے ہوں گے اس لئے فرمایا معتکف اپنے اللہ سے راز و نیاز کر رہا ہوتا ہے، دعائیں کر رہا ہوتا ہے۔ قرآن شریف بھی اگر تم نماز میں پڑھ رہے ہو یا ویسے تلاوت کر رہے ہو تو اونچی آواز میں نہ کرو تا کہ دوسرے ڈسٹرب نہ ہوں۔ ہلکی آواز میں تلاوت کرنی چاہئے۔ سوائے اس کے کہ اب مثلاً جماعتی نظام کے تحت بعض (بیوت) میں خاص وقت کے لئے درسوں کا انتظام ہوتا ہے۔ وہ ایک جماعتی نظام کے تحت ہے اس کے علاوہ ہر ایک معتکف کو نہیں چاہئے کہ اونچی آواز میں تلاوت بھی کرے یا نماز ہی پڑھے۔ کیونکہ اس طرح دوسرے ڈسٹرب ہوتے ہیں۔ تو یہ ہیں احتیاطیں جو آنحضرت ﷺ نے فرمائیں۔

حضرت اقدس مسیح موعود سے اس بارے میں سوال ہوا کہ آدمی جب اعتکاف میں ہو تو اپنے دنیوی کاروبار سے متعلق بات کر سکتا ہے یا نہیں؟ آپ نے فرمایا کہ سخت ضرورت کے سبب کر سکتا ہے اور بیماری عیادت کے لئے اور حوائج ضروریہ کے واسطے باہر جا سکتا ہے۔ فرمایا کہ سخت ضرورت کے تحت یہ نہیں ہے کہ جیسا میں نے پہلے کہا کہ روزانہ کوئی وقت مقرر کر لیا، فلاں وقت آ جایا کرو اور بیٹھ کر کاروباری باتیں ہو جایا کریں گی۔ اگر اتفاق سے کوئی ایسی صورت پیش آ گئی ہے کسی سرکاری کاغذ پر دستخط کرنے ہیں، تاریخ گزر رہی ہے یا کسی ضروری معاہدے پر دستخط کرنے ہیں، تاریخ گزر رہی ہے یا اور کوئی ضروری کاغذ ہے، ایسے کام تو ہو سکتے ہیں۔ لیکن ہر وقت، روزانہ نہیں۔

(بدر 21 فروری 1907ء ص 5)

(خطبات مسرور جلد 2 ص 779)

☆..................☆..................☆

مکرم محمد حسین شاہد صاحب

رمضان المبارک کی عظیم الشان برکات

جسم کی ظاہری اور باطنی زکوٰۃ اور پاکیزگی کا ذریعہ روزہ ہے

روزوں کی فرضیت

روزہ دین کے بنیادی ارکان میں سے ہے مدینہ منورہ میں ہجرت کے دوسرے سال روزے فرض ہوئے۔ یہ ہر عاقل بالغ مرد اور عورت پر جو نہ تو بیمار ہو اور نہ ہی مسافر ہو فرض ہیں۔ قرآن کریم میں روزوں کی فرضیت اور فضائل و برکات کا ذکر درج ذیل آیات میں ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

اے لوگو! جو ایمان لائے ہو تم پر روزے اسی طرح فرض کر دیئے گئے ہیں جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے تاکہ تم تقویٰ اختیار کرو۔ گنتی کے چند دن ہیں پس جو بھی تم میں سے مریض ہو یا سفر پر ہو تو اسے چاہئے کہ وہ اتنی مدت کے روزے دوسرے ایام میں پورے کرے اور جو لوگ اس کی طاقت رکھتے ہوں ان پر فدیہ ایک مسافر کا کھانا کھلانا ہے پس جو کوئی بھی نفلی نیکی کرے تو یہ اس کے لئے بہت اچھا ہے اور تمہارا روزے رکھنا تمہارے لئے بہتر ہے اگر تم علم رکھتے ہو۔

رمضان کا مہینہ جس میں قرآن انسانوں کے لئے ایک عظیم ہدایت کے طور پر اتارا گیا اور ایسے کھلے کھلے نشانات کے طور پر جن میں ہدایت کی تفصیل اور حق و باطل میں فرق کرنے والے امور ہیں پس جو بھی تم میں سے اس مہینے کو دیکھے تو اس کے روزے رکھے اور جو مریض ہو یا سفر پر ہو تو گنتی پوری کرنا دوسرے ایام میں ہوگا اللہ تعالیٰ تمہارے لئے آسانی چاہتا ہے اور تمہارے لئے تنگی نہیں چاہتا اور چاہتا ہے کہ تم سہولت سے گنتی کو پورا کرو اور اس ہدایت پر اللہ کی بڑائی بیان کرو جو اس نے تمہیں عطا کی تاکہ تم شکر کرو۔ (بقرہ: 184 تا 186)

رمضان کی حقیقت

حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں:۔

''رمضان سورج کی تپش کو کہتے ہیں رمضان میں چونکہ انسان اکل و شرب اور تمام جسمانی لذتوں پر صبر کرتا ہے۔ دوسرے اللہ تعالیٰ کے احکام کے لئے ایک حرارت اور جوش پیدا کرتا ہے روحانی اور جسمانی حرارت اور تپش مل کر رمضان ہوا۔ اہل لغت جو کہتے ہیں کہ گرمی کے مہینے میں آیا اس لئے رمضان کہلایا میرے نزدیک یہ صحیح نہیں ہے کیونکہ عرب کے لئے یہ خصوصیت نہیں ہو سکتی روحانی رمض سے مراد روحانی ذوق و شوق اور حرارت دینی ہے رمض اس حرارت کو بھی کہتے ہیں جس سے پتھر گرم ہوتے ہیں۔''

(ملفوظات جلد 1 ص 136)

روزہ کی توفیق پانے کی دعا

حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں۔

''میرے نزدیک خوب ہے کہ انسان دعا کرے کہ الٰہی یہ تیرا مبارک مہینہ ہے اور میں اس سے محروم جاتا ہوں اور کیا معلوم کہ آئندہ سال زندہ رہوں یا نہ یا ان فوت شدہ روزوں کو ادا کر سکوں یا نہ اور اس سے توفیق طلب کرے تو مجھے یقین ہے کہ ایسے دل کو خدا تعالیٰ طاقت بخش دے گا..........

میرے نزدیک اصل یہی ہے کہ جب انسان صدق اور کمال اخلاص سے باری تعالیٰ میں عرض کرتا ہے کہ اس مہینہ میں مجھے محروم نہ رکھ تو خدا تعالیٰ اسے محروم نہیں رکھتا اور ایسی حالت میں اگر انسان ماہ رمضان میں بیمار ہو جائے 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 کی راہ میں دلاور ثابت کرے جو شخص روزہ سے محروم رہتا ہے مگر اس کے دل میں یہ نیت دردِ دل سے تھی کاش میں تندرست ہوتا اور روزہ رکھتا اس کا دل اس بات کے لئے گریاں ہے تو فرشتے اس کے لئے روزہ رکھیں گے بشرطیکہ بہانہ جُو نہ ہو تو خدا تعالیٰ ہرگز اسے ثواب سے محروم نہ رکھے گا اس دنیا میں بہت لوگ بہانہ جُو ہیں اور وہ خیال کرتے ہیں کہ جس طرح اہل دنیا کو دھوکہ دے لیتے ہیں ویسے ہی خدا کو بھی فریب دیتے ہیں''۔

(ملفوظات جلد 2 ص 563 تا 564)

عظمت رمضان

ماہ رمضان کی عظمت بیان کرتے ہوئے حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں۔

''شہر رمضان .... (بقرہ: 186) سے ماہ رمضان کی عظمت معلوم ہوتی ہے صوفیا نے لکھا ہے کہ یہ ماہ تنویر قلب کے لئے عمدہ مہینہ ہے کثرت سے اس میں مکاشفات ہوتے ہیں۔ صلوٰۃ تزکیہ نفس کرتی ہے اور صوم (روزہ) تجلی قلب کرتا ہے تزکیہ نفس سے مراد یہ ہے کہ نفس امارہ کی شہوات سے بُعد حاصل ہو جائے اور تجلی قلب سے مراد یہ ہے کہ کشف کا دروازہ اس پر کھلے کہ خدا کو دیکھ لے۔''

(ملفوظات جلد 2 ص 561، 562)

روزوں کا اجر اور ثواب

رضا الٰہی

حدیث قدسی ہے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے روزہ دار کے اجر و ثواب کا تعلق میری ذات سے ہے اور اس کا اجر و ثواب بے حد و حساب ہے جو میں ہی جانتا ہوں اس لئے میں خود یعنی بغیر کسی واسطہ کے اس کی جزا اپنے بندہ کو دوں گا ایک حدیث میں ہے جو شخص بغیر ریا کے روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں خود اس کی جزا بن جاتا ہوں۔

(الجامع الصغیر للسیوطی)

باب ریّان میں داخلہ

روزہ کی برکات بیان کرتے ہوئے آنحضرت ﷺ نے فرمایا۔

جنت میں ایک دروازہ ہے جسے ''ریّان'' کہتے ہیں (جس کے معنی ہیں بہت سیراب کرنے والا۔) اس میں سے روزہ دار قیامت کے دن جنت میں داخل ہوں گے اور ان کے علاوہ کوئی اور اس دروازہ سے جنت میں داخل نہیں ہوگا اس دن اعلان ہوگا کہ روزہ دار کہاں ہیں؟ تب روزہ دار کھڑے ہوں گے اور اس دروازہ سے ان کے علاوہ اور کوئی داخل نہ ہوگا اور پھر جب وہ داخل ہو جائیں گے تو دروازہ بند کر دیا جائے گا۔ (بخاری کتاب الصوم)

مغفرت کا مہینہ

رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں رمضان کی آمد تھی ایک شام قبل جب شعبان کی آخری تاریخ تھی آپ نے اپنے صحابہؓ کو اس بابرکت مہینہ کے تیار کرنے کی خاطر اس کی عظمت اور شان بیان فرمائی اس کی تفصیل حضرت سلمانؓ فارسی نے یوں بیان کی ہے۔

''اے لوگو تم پر ایک بہت بڑی عظمت والا، مہینہ سایہ کرنے والا ہے ہاں ایک برکتوں والا مہینہ جس میں ایسی رات ہے جو ثواب اور فضیلت کے لحاظ سے ہزار مہینوں سے بھی بہتر ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کے روزے فرض کئے ہیں اور اس کی رات کی عبادت کو نفل ٹھہرایا ہے اس مہینہ میں جو شخص کسی نفلی عبادت کے ذریعہ اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو اسے اس نفل کا ثواب عام دنوں میں ستر فرض ادا کرنے کے برابر ثواب ملے گا یہ مہینہ صبر کا مہینہ ہے۔ جس کا آغاز رحمت ہے اور جس کی بہترین چیز مغفرت ہے اور جس کا انجام آگ سے آزادی ہے۔

(بیہقی فی شعب الایمان)

قرآن کریم کی سالگرہ کا مہینہ

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

''رمضان کا مہینہ جس میں قرآن کریم انسانوں کے لئے ایک عظیم ہدایت کے طور پر اتارا گیا اور ایسے کھلے کھلے نشانات کے طور پر جن میں ہدایت کی تفصیل اور حق و باطل میں فرق کرنے والے امور ہیں۔ (بقرہ: 186)

قرآن کریم کا رمضان المبارک کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

قرآن کریم کا نزول رمضان میں شروع ہوا۔ بلاشبہ یہ مہینہ قرآن کریم کی سالگرہ کا مہینہ ہے یہ ہمیں اس طرف متوجہ کرتا ہے کہ ہم اس مبارک مہینہ میں قرآن کریم کی تلاوت اور تدبر پر خاص طور پر توجہ دیں اور قرآن کریم کا دور مکمل کریں۔

ایک روایت میں ہے جبریل تمام قرآن کریم کا آپؐ کے ساتھ مل کر دور کیا کرتے تھے۔

(بخاری کتاب الصوم)

رمضان اور قبولیت دعا

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کے قریب ہونے اور ان کی دعائیں قبول کرنے کا ذکر فرمایا ہے چنانچہ فرمایا فانی قریب .... بشرطیکہ وہ کامل طور پر اللہ تعالیٰ کے احکام پر چلنے والے ہوں۔ تہجد کا وقت قبولیت دعا کا بہترین وقت ہوتا ہے حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاص بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ افطاری کے وقت کی دعا رد نہیں کی جاتی۔

(ابن ماجہ کتاب الصوم)

اس لئے افطاری کے بابرکت لمحات کو ضائع کرنے کی بجائے دعائیں کرنی چاہئیں۔

حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں۔

رمضان کا مہینہ مبارک ہے دعاؤں کا مہینہ ہے۔

(ملفوظات جلد 1 ص 440)

روزہ روحانی اور جسمانی بیماریوں کا علاج

روزوں کی برکتوں میں سے ایک برکت یہ بھی ہے کہ روزہ جسمانی اور روحانی بیماریوں کا علاج ہے۔

حدیث میں آیا ہے۔ صوموا تصحوا ۔تم روزے رکھا کرو صحت مند رہو گے۔

(الجامع الصغیر للسیوطی)

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں ہر چیز کو پاک کرنے کے لئے اس کی ایک زکوٰۃ ہوتی ہے اور جسم کی ظاہری اور باطنی زکوٰۃ اور پاکیزگی کا ذریعہ روزہ ہے۔ (ابن ماجہ کتاب الصوم)

حضرت مصلح موعود فرماتے ہیں۔

روزے کئی قسم کی امراض سے نجات دلانے کا موجب بن جاتے ہیں آج کل کی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بڑھاپا یا ضعف آتے ہی اس وجہ سے ہیں کہ انسان کے جسم میں زائد مواد جمع ہو جاتے ہیں اور ان سے بیماری یا موت پیدا ہوتی ہے اور روزہ اس کے لئے بہت مفید ہے۔

(تفسیر کبیر جلد 2 ص 375)

حضرت مصلح موعود فرماتے ہیں۔

''روزہ کے بارہ میں شریعت نے نہایت تاکید کی ہے اور جہاں اس کے متعلق حد سے زیادہ تشدد ناجائز ہے وہاں حد سے زیادہ نرمی بھی ناجائز

باقی صفحہ 5 پر

مکرم ڈاکٹر عبدالرفیق سمیع صاحب

روزہ کے صحت پر مفید اثرات

روزہ ہماری عبادات کا اہم رکن ہے۔ اس عبادت میں نفس کی تہذیب و اصلاح اور جسمانی صحت کی بہتری اور قوت برداشت کی تربیت مدنظر ہوتی ہے۔ روزہ کے صحت پر مفید اثرات پر غور کرنے کے لئے سب سے پہلے کتاب الحکمت فرقان حمید سے رہنمائی حاصل کی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ سورۃ بقرہ آیت نمبر 184 تا 186 میں فرماتا ہے۔

ترجمہ: ”اے لوگو! جو ایمان لائے ہو۔ تم پر بھی روزوں کا رکھنا اسی طرح فرض کیا گیا ہے۔ جس طرح اُن لوگوں پر فرض کیا گیا تھا۔ جو تم سے پہلے گزر چکے ہیں۔ تاکہ تم روحانی اور اخلاقی کمزوریوں سے بچو۔ سو تم روزے رکھو۔ گنتی کے چند دن۔ اور تم میں سے جو شخص مریض ہو، یا سفر میں ہو تو اُسے اور دنوں میں تعداد پوری کرنی ہوگی۔

اور اُن لوگوں پر جو روزہ کی طاقت نہ رکھتے ہوں بطور فدیہ ایک مسکین کا کھانا دینا۔ بشرط استطاعت واجب ہے اور جو شخص پوری فرمانبرداری سے کوئی نیک کام کرے گا۔ تو یہ اُس کے لئے بہتر ہوگا اور اگر تم علم رکھتے ہو تو سمجھ سکتے ہو کہ تمہارا روزے رکھنا تمہارے لیے بہتر ہے“۔

یادرکھئے ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک تحفہ ہے اور اِس امانت کی حفاظت ہم نے ایک مقررہ میعاد تک کرنی ہے۔ ہمیں اپنی صحت اور تندرستی کیلئے مناسب اور متناسب غذا کا استعمال کرنا ہے۔ اور خدائی حکم کے مطابق روزے بھی رکھنے ہیں۔ جسمانی طور پر تو روزہ ایک معین وقت کیلئے کھانا پینا چھوڑنے کا نام ہے اور یہ ہماری روحانی اور جسمانی بہتری کے لئے ہے۔

اگر ذرا غور کیا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہماری روح اور جسم میں اپنی اصلاح اور بہتری کی بے پناہ صلاحیتیں ہیں۔ جبکہ ان قوتوں کو بیدار کرنے کیلئے ہمیں اپنے معدے کو خالی رکھنا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے بجلی یا الیکٹرونکس کے نظام کی مرمت۔ اصلاح اور بہتری کے لئے اس نظام کو کچھ وقفے کیلئے بند کیا جاتا ہے اور بہتری کی جاتی ہے یہ بات جدید طبی تحقیق سے بھی ثابت ہے کہ روزہ کے لئے بھوکا پیاسا رہنے سے ہمارے جسم اور دماغ پر بڑے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆قدیم یونانی فلسفی ھپوکریٹس Hippocrats اس بات پر یقین رکھتا تھا کہ ہمارے جسم میں قدرت نے ٹھیک ہونے کی بے پناہ صلاحیت رکھی ہے۔ اس صلاحیت کو اجاگر کرنے کیلئے ہمیں روزے رکھنا چاہئے۔

☆اسی طرح پلوٹارچ Plutarch کا قول ہے کہ دوائی کھانے کی بجائے روزہ رکھیں۔

یہ ہمارے روزمرہ مشاہدے کی بات ہے کہ جب جانور بیمار ہوتے ہیں تو کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ تاکہ جسم کے اندرونی نظام کو ٹھیک ہونے کا موقع دیں اور ٹھیک ہونے پر کھانا پینا شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح پودے بھی تھوڑی مدت کے لیے پانی کی کمی سے اپنی نشوونما بہتر کر لیتے ہیں۔

☆ بوعلی سینا بھی اپنے مریضوں کا علاج روزہ رکھوا کر کرتے تھے۔

☆ مولانا جلال الدین رومی فرماتے ہیں کہ روزہ طب کا پہلا اصول ہے۔ روزہ جسمانی اور روحانی ترقی کے حصول کا ذریعہ ہے۔

☆ الغزالی کے مطابق جو شخص اپنے ناک تک کھاتا ہے وُہ روحانی دنیا دیکھنے کی اُمید نہ رکھے۔

☆ ایک انگلش کہاوت ہے کہ جو شخص اتنا کھاتا ہے کہ بیمار ہو جائے وہ اتنے روزے رکھے کہ ٹھیک ہو جائے۔

☆ مہاتما گاندھی کے مطابق دنیا کی روشنیاں آپ کی روح میں سما جائیں گی اگر آپ روزہ رکھیں گے۔

☆ وقفے وقفے سے روزے رکھنا آپ کی روح کی بالیدگی، دماغی صلاحیتوں کی اصلاح اور جسمانی مضبوطی کیلئے ضروری ہے اور یہ حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی سنت سے بھی ثابت ہے کہ رمضان کے علاوہ بھی متعدد روزے رکھتے تھے۔

روزہ رکھنے کے فوائد

1۔ بھوک میں کمی ہو جاتی ہے اور بھوک برداشت کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

2۔ نظام انہضام کو آرام ملتا ہے۔ آنتوں کی سوزش میں بہتری آ جاتی ہے۔ غذا بہتر طور پر ہضم ہو جاتی ہے اپنی خوراک کا متناسب رکھنے کا موقع ملتا ہے۔ روزہ ہمارے معدے کی بہترین ورزش ہے۔

3۔ دماغی صلاحیتیں بہتر ہو جاتی ہیں دماغی سکون میسر آتا ہے۔ نفسیاتی طور پر انسان بہتر محسوس کرتا ہے۔ منفی خیالات، محسوسات اور ڈپریشن میں کمی آتی ہے۔

4۔ جوڑوں کے درد اور الرجی میں نمایاں بہتری ہوتی ہے۔

5۔ ذیابیطس کے مرض میں بہتری اور بلڈ شوگر میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ زیادہ گلوکوز استعمال ہو جاتا ہے۔

6۔ جسم میں چربی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ گردوں اور پٹھوں کی چربی تحلیل ہو جاتی ہے۔

7۔ دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں کیونکہ روزے کے دوران خون میں میگنیشیم کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو دل کی حفاظت کرتی ہے اور دل کے دورے کے علاج میں بھی استعمال کی جاتی ہے یہ خون کے بننے کے عمل کو سست اور لوتھڑے بننے کے عمل کو روکتی ہے۔ جو کہ دل کے دورے کا سبب بنتے ہیں اور فشار خون کو بھی متوازن رکھتی ہے۔

8۔ روزہ جسم کے فاسد مادوں کو بے اثر (Detoxification) کرتا ہے۔ ہمارے تیار کھانوں میں بہت سارے ایسے اجزاء ہوتے ہیں۔ جو کہ جسم کے اندر جا کر فاسد مادوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور یہ Advanced Glycation End Products (AGEs) کہلاتے ہیں۔ ان کی اکثریت جسم کی چربی میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ روزہ کی حالت میں جب چربی تحلیل ہوتی ہے تو ان فاسد مادوں کو جگر اور گردوں سے بے اثر کر کے جسم سے نکال دیتے ہیں۔

9۔ کولیسٹرول میں کمی ہو جاتی ہے۔

10۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ (Stress Level) کم ہوتا ہے۔

11۔ جسم کے اعضاء کی مرمت اور بہتری کا موقع ملتا ہے کیونکہ روزے میں افزائشی ہارمونز (Growth Hormone) زیادہ بنتا ہے۔ جو خون بننے اور جسم کی بہتری میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

12۔ قوت مدافعت میں بہتری آ جاتی ہے۔

13۔ وزن میں کمی ہو جاتی ہے۔

14۔ بُری عادتیں اور سگریٹ کا نشہ چھوڑنے کا موقع مل جاتا ہے۔

15۔ روزے میں دماغ اور حرام مغز ایسی رطوبتیں بناتے ہیں جنہیں Opiods، Endorphins، اور Enkephalins کہتے ہیں۔ جو کہ درد کُش ہوتی ہیں اور خوش رہنے کا سبب ہوتی ہیں۔

روزہ نہ رکھنے والے مریض

☆ معدے اور آنت کے السر اور سوزش کے مریض۔

☆ حاملہ خواتین۔

☆ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں۔

☆ جسمانی طور پر کمزور لوگ۔

☆ ذیابیطس کے مریض جو انسولین لے رہے ہوں۔

☆ دل، گردے، جگر اور ایسی تمام بیماریاں جو روزمرہ کے معاملات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

دوران روزہ جسمانی تبدیلیاں

روزہ کے دوران جسمانی تبدیلیاں روزوں کی طوالت کی وجہ سے ہوتی ہیں تکنیکی طور پر ہمارا جسم کھانے کے آٹھ گھنٹے بعد روزہ کو محسوس کرتا ہے۔ جب ہمیں پانی کی طلب ہوتی ہے اور جسم پانی کی کمی محسوس کرتے ہوئے پانی کی بچت کے مختلف طریقے اختیار کر لیتا ہے۔ جبکہ اس دوران توانائی کی فراہمی کے لئے جگر اور پٹھوں میں موجود گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔

اسی دوران ہماری آنتیں بھی 8 سے 12 گھنٹوں میں خوراک کو مکمل طور پر جذب کر کے جزو بدن بنا دیتی ہیں اور مزید توانائی کیلئے جسم کی چربی تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہم روزے میں دو بار کھاتے ہیں اس لیے چربی کی بڑی معمولی مقدار ہی استعمال ہوتی ہے۔ اگر چند روز کے فاقے ہوں تو جسم کی لحمیات توانائی کیلئے استعمال ہوتی ہیں۔ جو کہ ایک خطرناک عمل ہے۔

خوراک جو سحر و افطار میں لی جا سکتی ہے

ہمارے معدے کی گنجائش ایک لیٹر ہے جبکہ کھانے کے ساتھ یہ گنجائش دو لیٹر ہو جاتی ہے اور غیر معمولی صورتحال میں یہ گنجائش چار لیٹر بڑھ جاتی ہے مگر ہمیں اپنی صحت و تندرستی برقرار رکھنے کے لئے بہت تھوڑی غذا درکار ہے۔ ہمیں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہئے کہ غذا کا حجم، وزن اور قسم جو ہم کھاتے ہیں سب ہی ہمارے جسم پر اپنے اثرات چھوڑتی ہیں اور ہماری شخصیت اور رویہ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ رمضان میں عام طور پر سحر و افطار پر بسیار خوری کی جاتی ہے۔ جبکہ بسیار خوری کو آنحضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے ناپسندیدہ عمل کہا ہے۔

درحقیقت بسیار خوری میں میٹھی اور تلی ہوئی چیزوں سے بہت زیادہ انسولین پیدا ہوتی۔ جو بھوک کو مزید بڑھا دیتی ہے اور ہمارے جسم کو سست اور کاہل بنا دیتی ہے جس کا براہ راست نتیجہ ہماری روح اور جذبات کی سستی کی شکل میں نکلتا ہے اور روحانی ترقی رک جاتی ہے۔ دوران رمضان خوراک مناسب، متناسب اور سادہ ہونی چاہئے اور افطار اور سحر کے درمیان ایک سے دو لیٹر پانی پیا جائے۔ تلی ہوئی چیزوں کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔

سحری کی غذا

سحری ضرور کرنی چاہئے اور اسے مؤخر نہ کریں۔ ایسی سادہ چیزوں کا استعمال کریں جو آہستہ آہستہ ہضم ہوں اور جسم کو کئی گھنٹوں تک مسلسل توانائی فراہم کر سکیں۔ جیسے گندم کا دلیہ۔ روٹی۔ کم گھی والا پراٹھا، دہی، انڈے، سبزی و گوشت، لسی اور چائے یا کوئی اور مشروب حسب پسند و ضرورت۔

افطاری کی غذا

کھجور سے روزہ افطار کرنا مسنون ہے کیونکہ یہ توانائی کا خزانہ ہے اس میں 80% شکر۔ 7% وٹامنز اور 11% منرلز ہیں اس کے ساتھ تازہ پھلوں کا جوس مثلاً تربوز، مالٹا اور آم کی لسی اور کھجور یا مختلف پھلوں کا ملک شیک بھی صحت بخش مشروبات ہیں اور جسم کو فوری توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ دہی بھلے، فروٹ چاٹ اور مختلف قسم کے سلاد وغیرہ استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ کھانے میں ایسی نشاستہ دار غذائیں استعمال کرنی چاہیں جن میں Complex Carbohydrates ہوں جو کہ جسم کو آہستہ مگر مسلسل توانائی فراہم کریں ان میں گندم۔ جو۔ لوبیا اور مختلف Beans۔ دالیں اور باسمتی چاول وغیرہ شامل ہیں۔

اس کے علاوہ ریشہ دار غذائیں جو کہ قبض کو روکتی ہیں اور آہستہ ہضم ہوتی ہیں جیسے موٹا آٹا۔ سبزیاں اور چھلکے سمیت کھانے والے پھل۔ سیب امرود وغیرہ بھی حسب ضرورت استعمال کریں۔

خوراک جو استعمال نہ کی جائے

نشاستہ دار میٹھی غذائیں جیسے چینی۔ کیک۔ مٹھائیاں۔ پیسٹری۔ بیکری کے بسکٹ۔ چاکلیٹس اس کے علاوہ تیز مصالحے والی اشیاء۔ تلی ہوئی چیزیں اور کیفین والے مشروبات اور دیگر پیشاب آور اشیاء اور زیادہ نمک والی اشیاء جو پانی کی کمی کا سبب بن سکتی ہیں۔

روزہ کے دوران صحت کے مسائل اور اُن کا حل

سر درد:

یہ سب سے عام شکایت ہے اس کی بڑی وجوہات میں پانی کی کمی۔ بھوک کی شدت۔ نیند کی کمی۔ بے آرامی۔ چائے، سگریٹ، کافی وغیرہ کا عادت کے مطابق نہ ملنا۔ شدید گرمی میں رہنا۔ اس کے تدارک کیلئے گرمی سے بچیں۔ سر ڈھانپ کر رکھیں Sun Glasses استعمال کریں۔ سر کی مالش کریں۔ درد کے لئے افطار میں درد کش گولی استعمال کی جا سکتی ہے۔

پانی کی کمی یا Dehydration:

ہمارا جسم سانس، پسینہ اور پیشاب کی شکل میں پانی اور نمکیات کا مسلسل اخراج کر رہا ہے۔ اسے ٹھیک رکھنے کے لئے آپ کو اپنے پانی پینے۔ جسمانی محنت اور گردوں کی حالت میں متناسب رکھنا پڑے گا افطار اور سحر کے درمیان وقفے وقفے سے پانی پیئں اور گرمی سے بچیں۔

پانی کی شدید کمی سے سر چکرانا۔ پٹھوں کا درد۔ خیالات کا بھٹکنا اور مدہوشی ہو سکتی ہے۔

معدے کی جلن یا تیزابیت:

ہمارے معدے میں تیزاب بنتا ہے جو کہ خوراک کو ہضم کرنے اور جراثیم کو ختم کرنے کے کام آتا ہے روزے کے دوران معدہ خالی ہو جاتا ہے اور تیزابیت بھی کم ہو جاتی ہے مگر کھانے کے متعلق سوچنے اور اس کی خوشبو سے تیزاب بننا شروع ہو جاتا ہے جو کہ معدے کی جلن اور بدہضمی کا سبب بنتا ہے۔ بہت زیادہ چکنائی استعمال کرنے سے بھی بدہضمی ہو جاتی ہے۔

بہت زیادہ کھانے اور پانی پینے سے معدہ پھول جاتا ہے اور ڈکار آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

اس کے تدارک کے لئے کھانا مناسب مقدار میں کھائیں۔ تیل والی اور مصالحہ دار اشیاء سے پرہیز کریں۔ نشہ آور اشیاء چائے، کافی اور سگریٹ چھوڑ دیں۔ سوتے وقت سر کے نیچے تکیہ رکھیں۔ کھانے میں دہی کا استعمال کریں۔

قبض:

پانی کی کمی اور ریشہ دار غذاؤں کے کم استعمال سے قبض ہو سکتا ہے اور یہ خاصی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لئے پانی کا بہت استعمال کریں۔ سبزیاں پھل اور چوکر والے آٹے کی روٹی کھائیں اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اعصابی تناؤ اور پریشانیاں:

کئی دفعہ روزمرہ کے نظام الاوقات میں تبدیلی سے اعصابی تناؤ اور دماغی پریشانی بڑھ جاتی ہے یہ آپ مختلف طریقوں سے کم کر سکتے ہیں جیسے کہ دِن کے اوقات میں اپنی نیند کی کمی پوری کریں۔ گرمی میں کھیل اور ورزش سے اجتناب کریں اور اپنے غصے کو قابو میں رکھیں۔

ذیابیطس۔ بلند فشارِ خون اور دمہ:

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق اپنی ادویات میں ردوبدل کر کے روزہ رکھیں۔

ذیابیطس میں گلوکوز کی کمی سے چکر آنا۔ ٹھنڈے پسینے آنا۔ گھبراہٹ اور بے چینی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو فوری طور پر میٹھا شربت استعمال کریں۔ اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتے رہیں۔

مٹاپا:

رمضان میں وزن بڑھنے کی بڑی وجہ میٹھی اور چکنائی والی غذاؤں کا بہت زیادہ استعمال ہے اس کے تدارک کیلئے میٹھی اور چکنائی والی اشیاء کو ختم کر کے کم میٹھی اور کم چکنائی والی اشیاء استعمال کریں۔

آخر میں ایک ضروری بات کہ رمضان میں سحر و افطار سادہ رکھئے اور یہ بات بھی پیش نظر رکھیں کہ گھر کی خواتین سارا دن کھانا تیار کرنے کے لئے باورچی خانہ میں مصروف نہ رہیں بلکہ ایسا پروگرام بنائیں کہ عبادت کے لئے بھی وقت نکال سکیں۔

بقیہ از صفحہ 3: رمضان کی برکات

ہے پس نہ تو اتنی سختی کرنی چاہئے کہ جان تک چلی جائے اور نہ اتنی نرمی کرنی چاہئے کہ شریعت کے کام کی ہتک ہو اور ذمہ داری کو بہانہ سے ٹال دیا جائے میں نے دیکھا ہے کہ کئی لوگ محض کمزوری کے بہانہ کی وجہ سے روزے نہیں رکھتے اسی طرح بعض لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں روزہ رکھنے سے ضعف ہو جاتا ہے مگر یہ بھی کوئی دلیل نہیں صرف اس ضعف کی وجہ سے روزہ چھوڑنا جائز ہے جس میں ڈاکٹر روزہ رکھنے سے منع کرے۔ (تفسیر کبیر جلد 2 ص 386)

حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں۔

''میری تو یہ حالت ہے کہ مرنے کے قریب ہو جاؤں تب روزہ چھوڑتا ہوں طبیعت روزہ چھوڑنے کو نہیں چاہتی یہ مبارک دن ہیں اور اللہ تعالیٰ کے فضل و رحمت کے نزول کے دن ہیں۔''

(ملفوظات جلد 1 ص 439 تا 440)

روزے شفاعت کریں گے

روزے اور قرآن قیامت کے دن بندے کی شفاعت کریں گے۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا۔ کہ روزے اور قرآن قیامت کے دن بندے کی سفارش کریں گے روزے کہیں گے اے میرے رب میں نے اس بندے کو دن کے وقت کھانے پینے سے اور خواہشات سے روکا پس اس کے حق میں میری سفارش کو قبول فرما۔

(مسند احمد بن حنبل حدیث 6337)

رمضان اور محاسبہ نفس

اصلاح نفس کا بہترین طریق محاسبہ نفس ہے۔

آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں۔

من قام رمضان ایمانا و احتسابا ....

(بخاری کتاب الایمان)

کہ جس نے رمضان میں ایمان کے ساتھ اور احتساب کرتے ہوئے عبادت کی اس کے گزشتہ گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔

حضرت مسیح موعود فرماتے ہیں۔

چاہئے کہ ہر ایک صبح تمہارے لئے گواہی دے کہ تم نے تقویٰ سے رات بسر کی اور ہر ایک شام تمہارے لئے گواہی دے تم نے ڈرتے ڈرتے دن بسر کیا۔

(کشتی نوح، روحانی خزائن جلد 19 صفحہ 12)

اعتکاف اور لیلۃ القدر

اعتکاف اور لیلۃ القدر کی بہت فضیلت بیان کی گئی ہے۔ حضرت ابن عباسؓ بیان کرتے ہیں کہ اعتکاف کرنے والا گناہوں سے کنارہ کشی کر لیتا ہے اور مسجد میں بیٹھے رہنے کی وجہ سے جن نیکیوں سے وہ محروم رہتا ہے ان کا اجر بھی اللہ تعالیٰ انہیں عطا فرماتا ہے۔ (ابن ماجہ کتاب الصوم)

رمضان کے آخری عشرہ کی ایک برکت آنحضرت ﷺ نے یہ بیان فرمائی ہے۔

رمضان کی آخری رات میں میری امت کی مغفرت ہوتی ہے آپ سے پوچھا گیا اے اللہ کے رسول کیا رمضان کی آخری رات لیلۃ القدر ہوتی ہے فرمایا نہیں بلکہ عمل کرنے والا جب عمل سے فارغ ہوتا ہے اسے اس کا اجر دیا جاتا ہے اور یہ مغفرت اس کا اجر ہے۔ (مسند احمد جلد 2)

ایک دفعہ حضرت عائشہؓ نے عرض کی اے اللہ کے رسول اگر مجھے پتہ چل جائے کہ کون سی رات لیلۃ القدر ہے تو میں اس میں کیا دعا کروں آپ نے فرمایا یہ دعا کرو۔

کہ اے اللہ یقیناً تو بہت معاف کرنے والا باعزت ہے تو عفو کو پسند کرتا ہے پس تو مجھے معاف کر۔ (ترمذی کتاب الدعوات)

حضرت رسول کریم ﷺ فرماتے ہیں۔

''اگر تمہیں معلوم ہوتا کہ رمضان کی کیا کیا فضیلتیں ہیں تو تم ضرور اس بات کے خواہش مند ہوتے کہ سارا سال ہی رمضان ہو۔''

☆............☆............☆

غزل

سارے ہی زخم قوم کے سہلا گیا وہ شخص
دل کے در و دیوار کو دہلا گیا وہ شخص

ہم کو تمام عمر وہ سکھ بانٹتا رہا
ایسا گیا کہ اشکوں میں نہلا گیا وہ شخص

سب کے دل و نظر میں محبت اُتار کر
روتے ہوؤں کو کس طرح بہلا گیا وہ شخص

ظلمت کے ہر لباس کو تن سے اُتار کر
بہتوں کو بحرِ نور میں نہلا گیا وہ شخص

شاخوں کو پھول، پھول کو کیا رنگ دے گیا
کیسا لباس باغ کو پہنا گیا وہ شخص

طاؔہر تو اپنی چادرِ غفلت اُتار دے
آواز دے کے سوتوں کو دہلا گیا وہ شخص

طاہر بٹ

وصایا

ضروری نوٹ

مندرجہ ذیل وصایا مجلس کارپرداز کی منظوری سے قبل اس لئے شائع کی جارہی ہیں کہ اگر کسی شخص کو ان وصایا میں سے کسی کے متعلق کسی جہت سے کوئی اعتراض ہو تو **دفتر بہشتی مقبرہ** کو پندرہ یوم کے اندر اندر تحریری طور پر ضروری تفصیل سے آگاہ فرمائیں۔

سیکرٹری مجلس کارپرداز۔ ربوہ

مسل نمبر 119495 میں نبیلہ طارق

بنت طارق محمود قوم جٹ پیشہ طالب علم عمر 15 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن دھارو والی ضلع وملک ننکانہ صاحب پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 2 دسمبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے۔ جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) زیور طلائی 8 گرام مالیتی 28 ہزار 664 روپے اس وقت مجھے مبلغ 1500 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ نبیلہ طارق گواہ شد نمبر 1۔ محمود احمد خالد ولد محمد علی گواہ شد نمبر 2۔ قاسم علی ولد محمد صادق

مسل نمبر 119496 میں جری عبدالسلام

ولد ڈاکٹر مبارک احمد قوم جٹ پیشہ طالب علم عمر 16 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن حافظ آباد ضلع وملک حافظ آباد پاکستان بقائمی ہوش و حواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 23 اکتوبر 2014ء میں وصیت کرتا ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کوئی نہیں ہے۔ اس وقت مجھے مبلغ 500 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتا رہوں گا۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتا رہوں گا۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ العبد۔ جری عبدالسلام گواہ شد نمبر 1۔ طلعت محمود خان ولد محمد رفیق خان گواہ شد نمبر 2۔ حکیم نصیر احمد تنویر ولد محمد فیروز

مسل نمبر 119497 میں ظل ہما

بنت محمد افضل قوم سندھو جٹ پیشہ طالب علم عمر 17 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن گولیکی ضلع وملک گجرات پاکستان بقائمی ہوش و حواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 26 اکتوبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کوئی نہیں ہے۔ اس وقت مجھے مبلغ 1000 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ ظل ہما گواہ شد نمبر 1۔ رفیع احمد ولد محمد شفیع گواہ شد نمبر 2۔ ابوبکر ولد محمد افضل

مسل نمبر 119498 میں زہرہ رؤف

زوجہ عبدالرؤف قوم بھٹی پیشہ خانہ داری عمر 40 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن کوٹ امیر خان ضلع وملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 27 نومبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے۔ جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔ حق مہر دس ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 1000 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ زہرہ رؤف گواہ شد نمبر 1۔ عبدالوہاب ولد عبدالرحیم گواہ شد نمبر 2۔ داؤد احمد ولد ابراہیم

مسل نمبر 119499 میں شمائلہ واحد

زوجہ عبدالواحد قوم بھٹی پیشہ خانہ داری عمر 27 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن کوٹ امیر خان ضلع وملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 27 نومبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے۔ جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) زیور طلائی 2 تولہ مالیتی 98 ہزار (2) حق مہر 10 ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 1000 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ شمائلہ واحد گواہ شد نمبر 1۔ عبدالوہاب ولد عبدالرحیم گواہ شد نمبر 2۔ داؤد احمد ولد براہیم

مسل نمبر 119500 میں سائرہ زاہد

زوجہ مرزا زاہد احمد قوم بھٹی پیشہ خانہ داری عمر 38 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن گلی نمبر 2 محلّہ امیر پارک گوجرانوالہ ضلع و ملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 7 نومبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت کردی گئی ہے۔(1) حق مہر 10 ہزار روپے (2) زیور طلائی 5 تولہ 2 لاکھ 50 ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 1000 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ سائرہ زاہد گواہ شد نمبر 1۔ مرزا زاہد احمد ولد مرزا بشارت احمد گواہ شد نمبر 2۔ لال شاہ ولد رحمت شاہ

مسل نمبر 119501 میں عائشہ بتول

بنت مبشر احمد کاہلوں قوم کاہلوں پیشہ طالب علم عمر 22 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن کوارٹر نمبر 70-B صدر انجمن احمدیہ ضلع وملک چنیوٹ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 16 فروری 2015ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) زیور طلائی 117.040 گرام مالیتی 4 لاکھ 5 ہزر روپے اس وقت مجھے مبلغ 500 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ عائشہ بتول گواہ شد نمبر 1۔ مبشر احمد کاہلوں ولد رشید احمد گواہ شد نمبر 2۔ مسعود احمد مقصود ولد چوہدری نذر محمد

مسل نمبر 119502 میں راشدہ پروین

زوجہ شاہد احمد توقیر قوم مغل پیشہ خانہ داری عمر 37 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن گلی نمبر 2 محلّہ امیر پارک گوجرانوالہ ضلع وملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 28 اکتوبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) زیور طلائی 4 تولہ (2) حق مہر 15 ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 1000 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ راشدہ پروین گواہ شد نمبر 1۔ شاہد احمد توقیر ولد مرزا بشارت احمد گواہ شد نمبر 2۔ مرزا منصور احمد ولد مرزا نذیر احمد

مسل نمبر 119503 میں عدیلہ اسلم

بنت محمد اسلم قوم اعوان پیشہ طالب علم عمر 25 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن گلی نمبر 2 بستی خادم آباد ضلع وملک قصور پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 24 نومبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے۔ جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) 2 انگوٹھیاں 20 ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 4 ہزار روپے ماہوار بصورت ٹیوشن مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ عدیلہ اسلم گواہ شد نمبر 1۔ عمران احمد ولد محمد اسلم اعوان گواہ شد نمبر 2۔ محمد آصف جاوید ولد محمد اقبال

مسل نمبر 119504 میں یاسر مبشر

ولد مبشر علی قوم جٹ پیشہ طالب علم عمر 21 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن چک نمبر 297 ج۔ب ضلع وملک ٹوبہ ٹیک سنگھ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 7 دسمبر 2014ء میں وصیت کرتا ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کوئی نہیں ہے۔ اس وقت مجھے مبلغ 4 ہزار روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتا رہوں گا۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتا رہوں گا۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ العبد۔ یاسر مبشر گواہ شد نمبر 1...... گواہ شد نمبر 2............

مسل نمبر 119505 میں طلعت محمود احمد

بنت سید محمود احمد قوم سید پیشہ طالب علم عمر 15 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن محلّہ دارالصدر شرقی الف ربوہ ضلع وملک چنیوٹ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 29 مارچ 2015ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کوئی نہیں ہے۔ اس وقت مجھے مبلغ 200 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ طلعت محمود احمد گواہ شد نمبر 1۔ ناصر داؤد احمد ولد سید مسعود احمد گواہ شد نمبر 2۔ سید مشہود احمد ولد سید مسعود احمد

مسل نمبر 119506 میں سلمیٰ مسرور

زوجہ رانا مسرور مبارک قوم ساہی پیشہ خانہ داری عمر 23 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن چک 297 ج۔ب ضلع وملک ٹوبہ ٹیک سنگھ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 10 دسمبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ و غیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے۔ جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) زیور طلائی 47 ہزار روپے (2) حق مہر 1 لاکھ روپے اس وقت مجھے مبلغ 2 ہزار روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ سلمیٰ مسرور گواہ شد نمبر 1۔ عامر شہزاد ولد ناصر احمد گواہ شد نمبر 2۔ عبداللہ ولد لیاقت علی زاہد۔

مسل نمبر 119507 میں فرحت منیر

زوجہ منیر احمد قوم انصاری پیشہ خانہ داری عمر 26 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن لدھڑ کرم سنگھ ضلع وملک نارووال پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 30 نومبر 2014ء میں وصیت کرتی ہوں کہ میری وفات پر میری کل متروکہ جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کے 1/10 حصّہ کی مالک صدر انجمن احمدیہ پاکستان ربوہ ہوگی اس وقت میری کل جائیداد منقولہ وغیر منقولہ کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔(1) حق مہر 30 ہزار روپے (2) زیور طلائی 2 تولہ 86 ہزار روپے اس وقت مجھے مبلغ 500 روپے ماہوار بصورت جیب خرچ مل رہے ہیں۔ میں تازیست اپنی ماہوار آمد کا جو بھی ہوگی 1/10 حصّہ داخل صدر انجمن احمدیہ کرتی رہوں گی۔ اور اگر اس کے بعد کوئی جائیداد یا آمد پیدا کروں تو اس کی اطلاع مجلس کارپرداز کو کرتی رہوں گی۔ اور اس پر بھی وصیت حاوی ہوگی۔ میری یہ وصیت تاریخ تحریر سے منظور فرمائی جاوے۔ الامۃ۔ فرحت منیر گواہ شد نمبر 1۔ جمیل احمد طاہر ولد محمد اشرف گواہ شد نمبر 2۔ معز احمد ولد مرزا محمد اکرم

☆............☆............☆

نماز جنازہ حاضر و غائب

مکرم منیر احمد جاوید صاحب پرائیویٹ سیکرٹری لندن تحریر کرتے ہیں کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے مورخہ 20 جون 2015ء کو بیت الفضل لندن میں 11 بجے صبح درج ذیل افراد کی نماز جنازہ حاضر و غائب پڑھائی۔

نماز جنازہ حاضر

مکرمہ زاہدہ طلعت صاحبہ

مکرمہ زاہدہ طلعت صاحبہ اہلیہ مکرم طلعت ظہور صاحب کارشالٹن یوکے مورخہ 16 جون 2015ء کو 50 سال کی عمر میں بعارضہ کینسر وفات پا گئیں۔ آپ مکرم محمد صدیق صاحب مرحوم (سابق صدر جماعت حافظ آباد) کی بیٹی تھیں۔ جنہیں حضرت خلیفۃ المسیح الثالث کی رائس ملز میں خدمت کی توفیق ملی۔ بہت نیک، صوم و صلوٰۃ کی پابند، نظام خلافت سے انتہائی درجہ پیار کرنے والی اور بزرگان سلسلہ کا احترام کرنے والی مخلص اور باوفا خاتون تھیں۔ حضور انور کا خطبہ بہت التزام سے سنا کرتی تھیں۔ پسماندگان میں میاں کے علاوہ تین بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔

مکرمہ افتخار بیگم صاحبہ

مکرمہ افتخار بیگم صاحبہ اہلیہ مکرم پیر محمد عالم صاحب مرحوم واقف زندگی سابق کارکن دفتر PS لندن مورخہ 18 جون 2015ء کو کچھ عرصہ بیمار رہنے کے بعد 87 سال کی عمر میں وفات پا گئیں۔ مرحومہ صوم و صلوٰۃ کی پابند، نرم مزاج، مہمان نواز، ملنسار اور ہر ایک سے حسن سلوک سے پیش آنے والی بہت نیک، شفیق اور بزرگ خاتون تھیں۔ جماعت کے ساتھ اور خصوصاً خلافت کے ساتھ انتہائی وفا اور محبت کا تعلق تھا۔ پسماندگان میں ایک بیٹی اور ایک بیٹا یادگار چھوڑے ہیں۔

نماز جنازہ غائب

مکرم چوہدری عطاء اللہ صاحب

مکرم چوہدری عطاء اللہ صاحب دھاریوال کینیڈا مورخہ 14 مئی 2015ء کو کینیڈا میں 90 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ آپ حضرت چوہدری غلام حیدر صاحب رفیق حضرت مسیح موعود کے بیٹے تھے۔ آپ کو خلافت ثانیہ کے دور میں معاون ناظر امور عامہ کے علاوہ خلافت ثالثہ اور خلافت رابعہ میں مختلف جماعتی خدمات بجالانے کی توفیق ملی۔ مرحوم بہت مہمان نواز، ہمدرد، شفیق اور ہر ایک سے محبت سے پیش آنے والے مخلص انسان تھے۔ آپ بہت اچھے شاعر اور ادیب بھی تھے۔ پسماندگان میں ایک بیٹی اور تین بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔

مکرم محمد ادریس صاحب

مکرم محمد ادریس صاحب نفیس نگر مورخہ 02 مارچ کو ربوہ میں اچانک وفات پا گئے۔ 1984ء میں آپ کو کچھ عرصہ اسیر راہ مولیٰ رہنے کی بھی سعادت ملی۔ آپ نمازوں کے پابند اور ہمیشہ مالی قربانی میں پیش پیش رہتے۔ سب کے ساتھ پیار ومحبت سے پیش آنے والے نیک اور مخلص انسان تھے۔

مکرمہ فوزیہ متین صاحبہ

مکرمہ فوزیہ متین صاحبہ اہلیہ مکرم سید طاہر احمد صاحب دینہ ضلع جہلم مورخہ 8 مارچ 2015ء کو 53 سال کی عمر میں وفات پا گئیں۔ آپ مکرم سید سردار شاہ صاحب مرحوم سابق امیر ضلع جہلم کی نواسی تھیں۔ آپ کو صدر لجنہ اماء اللہ دینہ ضلع جہلم کی حیثیت سے خدمت کی توفیق ملی۔ آپ بہت ہر دلعزیز، بڑی مہمان نواز اور ہر ایک کے دکھ درد میں شریک ہونے والی نیک اور مخلص خاتون تھیں۔ خلافت سے نہایت عقیدت اور محبت کا تعلق تھا۔ مرحومہ موصیہ تھیں۔ پسماندگان میں شوہر کے علاوہ ایک بیٹی اور دو بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔ آپ کے ایک بیٹے مکرم سید بلال احمد طاہر صاحب مربی سلسلہ کی حیثیت سے لاہور میں خدمت کی توفیق پا رہے ہیں۔

مکرمہ بشیرہ اختر صاحبہ

مکرمہ بشیرہ اختر صاحبہ اہلیہ مکرم لطیف احمد خان صاحب آف محمد آباد سٹیٹ سندھ مورخہ 28 مئی 2015ء کو تقریباً ایک سال کی علالت کے بعد 75 سال کی عمر میں وفات پا گئیں۔ آپ نمازوں کی پابند، تہجد گزار، دعا گو، متوکل، غریب پرور، صابرہ و شاکرہ، کفایت شعار، بڑی دلیر اور ہر مالی قربانی میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینے والی نیک اور مخلص خاتون تھیں۔ خلافت سے گہری عقیدت اور محبت کا تعلق تھا۔ آپ کو خلفائے احمدیت کی تحریکات پر دو دفعہ اپنے طلائی زیورات پیش کرنے کی سعادت نصیب ہوئی۔ اسی طرح آپ اپنے گاؤں کی بیت الذکر کی صفائی اور اس کی دیگر ضروریات کا بھی ہمیشہ خیال رکھتی رہیں۔ اپنے بچوں کو قرآن کریم پڑھانے کے علاوہ ان کی اچھی تربیت کیلئے کوشاں رہتی تھیں۔ مرحومہ موصیہ تھیں۔ پسماندگان میں دو بیٹیاں اور پانچ بیٹے یادگار چھوڑے ہیں۔ آپ مکرم رانا مشہود احمد صاحب مربی سلسلہ و جنرل سیکرٹری جماعت احمدیہ یوکے کی خالہ اور خوشدامن تھیں۔

مکرم احمد دین صاحب

مکرم احمد دین صاحب فیصل آباد مورخہ 16 اپریل 2015ء کو 86 سال کی عمر میں وفات پا گئے۔ آپ حضرت حاجی غلام احمد صاحب آف کریام رفیق حضرت مسیح موعود کے بیٹے تھے۔ نیشنل بینک آف پاکستان کی مختلف برانچوں میں مینیجر کے عہدہ پر فائز رہے۔ مجلس خدام الاحمدیہ میں مختلف حیثیتوں سے خدمت کی توفیق پائی۔ مجلس شوریٰ کے بھی ممبر رہے۔ آپ نماز باجماعت کے پابند، تہجد گزار، باقاعدگی سے تلاوت قرآن کریم کرنے والے، منکسر المزاج، مہمان نواز، نیک اور مخلص انسان تھے۔ خلافت سے گہری وابستگی اور فدائیت کا تعلق تھا۔ نظام جماعت کے اطاعت گزار اور مالی تحریکات میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینے والے تھے۔ آپ کو مطالعہ کتب کا بھی بے حد شوق تھا۔ مرحوم موصی تھے۔

اللہ تعالیٰ تمام مرحومین سے مغفرت کا سلوک فرمائے اور انہیں اپنی رضا کی جنتوں میں جگہ دے۔ اللہ تعالیٰ ان کے لواحقین کو صبر کرنے اور ان کی خوبیوں کو زندہ رکھنے کی توفیق دے۔ آمین

اطلاعات و اعلانات

ولادت

❁ مکرم عطاء القدوس عمر صاحب ناظم وقار عمل مجلس خدام الاحمدیہ مقامی ربوہ لکھتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے خاکسار کے بھائی مکرم عبدالصمد خرم صاحب لندن کو مورخہ 25 جون 2015ء کو بیٹا عطا فرمایا ہے۔ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے ازراہ شفقت نومولود کا نام فارس خرم عطا فرمایا ہے اور تحریک وقف نو میں شامل کرنے کی منظوری بھی عطا فرمائی ہے۔ نومولود محترم عبدالغفور نسیم صاحب سیکرٹری تحریک جدید دارالعلوم غربی صادق کا پوتا اور محترم محمد نعیم خالد صاحب نائب ناظم انصار اللہ ضلع گوجرانوالہ کا نواسہ ہے۔ احباب جماعت سے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ نومولود کو خادم دین، باعمر، نیک اور والدین کیلئے آنکھوں کی ٹھنڈک بنائے۔ آمین

درخواست دعا

❁ مکرم ڈاکٹر مبارک احمد صاحب امیر ضلع حافظ آباد لکھتے ہیں کہ مکرم آصف محمود صاحب ابن مکرم محمد بوٹا صاحب آف اونچا مانگٹ حافظ آباد کے چار پانچ ہفتوں سے طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ ربوہ میں گردوں کے ڈائلیسز ہو رہے ہیں۔ احباب سے شفائے کاملہ و عاجلہ کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

❁ مکرم بشیر احمد شاہد صاحب نائب سیکرٹری مال دارالصدر غربی قمر ربوہ تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کے نواسے مکرم باذل عمران صاحب عمر 20 سال ابن مکرم شفیق عمران صاحب (سابق الکیمسٹس ربوہ) لندن میں ایک شدید بیماری کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہیں۔ احباب جماعت سے ان کی کامل شفایابی کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

❁ مکرم ہومیو ڈاکٹر عزیز احمد خان صاحب رحمٰن کالونی ربوہ لکھتے ہیں۔

میرے چھوٹے بھائی مکرم فیاض احمد خان صاحب ابن مکرم امیر شاہ خان صاحب مرحوم باڈی گارڈ حضرت مصلح موعود بعارضہ قلب بیمار ہیں طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ میں زیر علاج ہیں۔ 4 والو تبدیل ہو چکے ہیں۔ احباب سے شفائے کاملہ و عاجلہ کے لئے دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر قسم کی پیچیدگی سے محفوظ رکھے۔ آمین

❁ مکرم محمد اکرام ناصر صاحب مربی سلسلہ وکالت علیاء لکھتے ہیں کہ مکرم چوہدری عبدالرحمٰن صاحب دھاریوال ابن مکرم چوہدری عبدالغفور صاحب دھاریوال سابق قائد مجلس آنبہ نوریہ ضلع شیخوپورہ بوجہ برین ہیمبرج لاہور کے ایک ہسپتال میں داخل ہیں۔ شفاء کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

❁ مکرم رائے ناصر احمد صاحب کھرل دارالنصر غربی اقبال ربوہ اطلاع دیتے ہیں کہ مکرم ٹھیکیدار سعود احمد صاحب کا ہرنیا کا کامیاب آپریشن چنیوٹ ہسپتال فیصل آباد میں ہوا ہے۔ احباب سے شفائے کاملہ و عاجلہ کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

❁ مکرم چوہدری نعیم اللہ باجوہ صاحب کارکن طاہر ہارٹ انسٹیٹیوٹ ربوہ لکھتے ہیں۔

میری والدہ محترمہ نسیم اختر صاحبہ اہلیہ مکرم چوہدری شاہ نواز باجوہ صاحب مرحوم ایک پیچیدہ آپریشن کی غرض سے فیصل آباد کے ایک ہسپتال میں داخل ہیں۔ احباب سے شفائے کاملہ و عاجلہ کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

❁ مکرم رانا محمد یونس صاحب دارالعلوم غربی خلیل ربوہ لکھتے ہیں کہ میری اہلیہ محترمہ خوشنود یونس صاحبہ مہروں کے عارضہ میں مبتلا ہیں۔ شفائے کاملہ و عاجلہ کیلئے احباب سے دعا کی درخواست ہے۔

اعلان دارالقضاء

(مکرم چوہدری خلیل احمد باجوہ صاحب
ترکہ مکرمہ نسیم اختر صاحبہ)

❁ مکرم چوہدری خلیل احمد باجوہ صاحب نے درخواست دی ہے کہ خاکسار کی ہمشیرہ مکرمہ نسیم اختر صاحبہ وفات پا گئی ہیں۔ ان کے نام قطعہ نمبر 18 بلاک نمبر 17 محلہ دارالعلوم غربی برقبہ 10 مرلہ 5 مربع فٹ میں سے 2 مرلہ 137.375 مربع فٹ بطور مقاطعہ غیر منتقل کردہ ہے۔ لہٰذا یہ حصہ خاکسار کے نام منتقل کر دیا جائے۔ دیگر ورثاء کو اعتراض نہ ہے۔

1۔ مکرم اعجاز احمد صاحب (خاوند)
2۔ مکرم چوہدری دلار خان باجوہ صاحب (بھائی)
3۔ مکرم رشید احمد صاحب (بھائی)
4۔ مکرم چوہدری خلیل احمد باجوہ صاحب (بھائی)

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

(ناظم دارالقضاء ربوہ)

ایم ٹی اے انٹرنیشنل کے پروگرام (پاکستانی وقت کے مطابق)

پروگراموں میں 20,15 منٹ کی کمی بیشی یا تبدیلی کی جا سکتی ہے

8 جولائی 2015ء

12:20 am	تلاوت قرآن کریم
1:25 am	آؤ اردو سیکھیں
1:40 am	درس القرآن
3:10 am	رمضان المبارک۔ دینی و فقہی مسائل
4:15 am	تلاوت قرآن کریم
5:10 am	عالمی خبریں
5:30 am	درس القرآن
7:00 am	نور مصطفوی
7:30 am	تلاوت قرآن کریم
8:20 am	آؤ اردو سیکھیں
8:35 am	فیتھ میٹرز
9:35 am	سٹوری ٹائم
9:55 am	رمضان المبارک
11:00 am	تلاوت قرآن کریم
12:00 pm	درس حدیث
12:05 pm	آؤ حسن یار کی باتیں کریں
12:30 pm	الترتیل
1:00 pm	سیرت النبی ﷺ
1:30 pm	نعتیہ محفل
2:15 pm	المائدہ
2:50 pm	انڈونیشین سروس
3:55 pm	درس القرآن
5:20 pm	تلاوت قرآن کریم
5:30 pm	الترتیل
5:55 pm	خطبہ جمعہ فرمودہ 18 ستمبر 2009ء
7:00 pm	بنگلہ پروگرام
8:00 pm	دینی و فقہی مسائل Live
9:20 pm	فیتھ میٹرز
10:30 pm	الترتیل
11:00 pm	عالمی خبریں
11:25 pm	نعتیہ محفل

9 جولائی 2015ء

12:20 am	تلاوت قرآن کریم
1:25 am	دینی و فقہی مسائل
2:25 am	درس القرآن
3:45 am	درس حدیث
4:00 am	تلاوت قرآن کریم
5:00 am	عالمی خبریں
5:15 am	سیرت النبی ﷺ
5:45 am	نعتیہ محفل
6:45 am	المائدہ
7:35 am	تلاوت قرآن کریم
8:35 am	درس القرآن
9:55 am	درس حدیث
10:05 am	فیتھ میٹرز
11:00 am	تلاوت قرآن کریم
11:50 am	رمضان المبارک۔ درس حدیث
12:05 pm	یسرنا القرآن
12:35 pm	درس ملفوظات
1:00 pm	Beacon of Truth (سچائی کا نور)
2:05 pm	الصیام
2:40 pm	انڈونیشین سروس
3:40 pm	درس ملفوظات
4:20 pm	درس القرآن
6:00 pm	تلاوت قرآن کریم
6:10 pm	یسرنا القرآن
6:35 pm	خطبہ جمعہ فرمودہ 3 جولائی 2015ء
7:40 pm	Beacon of Truth (سچائی کا نور)
8:45 pm	خلافت احمدیہ سال بہ سال
9:25 pm	Persian Service
9:50 pm	الصیام
10:25 pm	یسرنا القرآن
11:00 pm	عالمی خبریں
11:25 pm	سیمینار سیرت النبی ﷺ

10 جولائی 2015ء

5:20 am	عالمی خبریں
5:50 am	الصیام
6:40 am	رمضان المبارک۔ درس حدیث
7:35 am	تلاوت قرآن کریم
8:30 am	درس القرآن
10:15 am	سیمینار سیرت النبی ﷺ
11:00 am	تلاوت قرآن کریم
11:50 am	رمضان المبارک۔ درس حدیث
12:05 pm	راہ ہدیٰ
1:40 pm	انڈونیشین سروس
2:50 pm	درس ملفوظات
3:05 pm	درس القرآن 26 جون 1985ء
5:00 pm	خطبہ جمعہ Live
6:35 pm	تلاوت قرآن کریم
6:50 pm	یسرنا القرآن
7:20 pm	Shotter Shondhane
8:30 pm	سیرت رسول اللہ ﷺ
9:05 pm	درس ملفوظات
9:20 pm	خطبہ جمعہ فرمودہ 10 جولائی 2015ء
10:30 pm	یسرنا القرآن
11:00 pm	عالمی خبریں
11:25 pm	Chef's Corner
11:50 pm	سیرت رسول اللہ ﷺ

رمضان المبارک اور آپ کی صحت

ماہرین صحت کا مشورہ ہے کہ روزے دار افطار و سحر میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور ریشہ سے بھرپور غذا لیں لیکن اوپر تلے کوئی چیزیں نہ کھائیں۔ اس مرتبہ 15 گھنٹے سے زیادہ دورانیہ کا روزہ ہے، چنانچہ ایسے میں اپنی خوراک کا پورا خیال رکھنا چاہئے۔

سحری میں پروٹین سے بھرپور خوراک لی جائے۔ سحری میں شوربے والے سالن استعمال کریں جس میں تیل اور مصالحہ کم ہو، کوشش کریں کہ غذا میں ریشہ کا زیادہ استعمال ہو۔ مثلاً پھل اور ہری سبزیوں کا استعمال کریں کیونکہ یہ آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں اور ان کے استعمال سے دن میں پیٹ خالی محسوس نہیں ہوتا اور ان کے ذریعے جسم کو پانی بھی مہیا ہوتا رہتا ہے۔

افطار کے وقت کھجور اور پھل کا زیادہ استعمال کیا جائے اور فوراً پانی نہ پیا جائے۔ آم اور کھجور کے ملک شیک لیں اور شربت کا استعمال کریں۔ رمضان کے مہینے میں مکمل نامیاتی سائیکل تبدیل ہو جاتا ہے۔ سحری میں وقت سے قبل بیدار ہوں تاکہ وقت کم ہونے کی وجہ سے بے صبری اور جلدی جلدی میں نہ کھانا پڑے، سحری میں بھی ایک کے اوپر ایک چیز بالکل نہیں کھانی چاہئے۔ سخت گرمی کے موسم میں جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے اس لئے پانی بھی پوری مقدار میں پیا جائے، لیکن ایک ساتھ ایک دو لیٹر پانی پینے کے بجائے تھوڑا تھوڑا کر کے پئیں۔ دن میں براہ راست دھوپ میں نکلنے سے بچیں اور جہاں تک ممکن ہو سخت مشقت والا کام نہ کریں تاکہ توانائی برقرار رہے، اس کے ساتھ اگر ممکن ہو تو دن میں ایک دو گھنٹہ کی نیند ضرور لیں۔

ماہرین غذائیات افطار کے وقت بھی خود پر کنٹرول رکھنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ افطار میں کولڈ ڈرنک، جنک فوڈ اور کیفین پر مشتمل خوراک مثلاً چائے وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

(روزنامہ دنیا 25۔ جون 2015ء)

درخواست دعا

مکرم مصطفیٰ تبسم صاحب کارکن روزنامہ الفضل تحریر کرتے ہیں۔

میرے خسر محترم علی محمد صاحب دارالعلوم جنوبی بشیر ربوہ مختلف عوارض کی وجہ سے فضل عمر ہسپتال میں داخل ہیں۔ احباب سے کامل شفایابی کیلئے دعا کی درخواست ہے۔

معاف کرنے میں جلدی کرنا بہتر ہے

ربوہ میں سحر و افطار 6 جولائی

انتہائے سحر	3:29
طلوع آفتاب	5:06
زوال آفتاب	12:13
وقت افطار	7:20

ایم ٹی اے کے اہم پروگرام

6 جولائی 2015ء

9:15 am	خطبہ جمعہ فرمودہ 3 جولائی 2015ء
4:00 pm	درس القرآن 17 مئی 1986ء
6:20 pm	رمضان المبارک۔ درس حدیث
9:05 pm	راہ ہدیٰ
11:20 pm	بیت السلام جرمنی کا سنگ بنیاد

ہو تیرا ہی فضل خدایا
امپورٹڈ کاسمیٹکس۔ پرفیوم لیڈیز بیگ۔ جیولری کیلئے
ڈسکاؤنٹ مارٹ ملک مارکیٹ ریلوے روڈ ربوہ
فون نمبر: 0333-9853345

سیال موبل آئل سنٹر اینڈ سپیئر پارٹس
ورکشاپ کی سہولت۔ گاڑی کرایہ پر لینے کی سہولت
نزد پھاٹک اقصیٰ روڈ ربوہ
عزیز اللہ سیال
047-6214971
0301-7967126

سپیڈ اپ کارگو سروسز
مناسب ریٹ تیز ترین سروس
Fedex اور DHL کی سہولت
پورے پاکستان سے سامان پک کرنے کی سہولت
عوام کی سہولت کے لئے اتوار کو بھی کھلا رہے گا
پروپرائیٹر: چوہدری محمد اجمل شاہد 047-6214269
مسرور پلازہ اقصیٰ چوک ربوہ: 0321-9990169

رمضان آفر سیل، سیل، سیل
مردانہ سوٹ 800 والا 500 میں
کلاسک لان 1000 والا 750 میں
کرینکل دوپٹہ بازو لان 1200 والا 900 میں
کرسٹل لان اتحاد 1700 والا 1400 میں
فردوس لان 1700 والا 1400 میں
ادارہ جات یا زیادہ مقدار میں خریدنے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ ہوگا
ورلڈ فیبرکس ملک مارکیٹ نزد یوٹیلیٹی سٹور ریلوے روڈ ربوہ
0476-213155

FR-10