صرف احمدی احباب کی تعلیم وتربیت کے لئے

بدھ 4 مئی 2016ء

روزنامہ
1913ء سے جاری شدہ
FR-10
الفضل
The ALFAZL Daily
ٹیلی فون نمبر 047-6213029
ایڈیٹر: عبدالسمیع خان
web: http://www.alfazl.org
email: editoralfazl@gmail.com
بدھ 4 مئی 2016ء 26 رجب 1437 ہجری 4 ہجرت 1395 ہش جلد 66-101 نمبر 101

رسول اللہ کا ہاتھ

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے

وہ لوگ جو تیری بیعت کرتے ہیں وہ اللہ کی بیعت کرتے ہیں۔ اللہ کا ہاتھ ہے جو ان کے ہاتھ پر ہے۔

(اے محمد) جب تو نے (ان کی طرف کنکر) پھینکے تو تو نے نہیں پھینکے بلکہ اللہ ہے جس نے پھینکے۔

اخلاق عالیہ حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم

اٹھو اور تبلیغ کرو:

آنحضرت ﷺ نے سورۃ مدثر کے نزول کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا کہ میں کہیں جارہا تھا کہ میں نے آسمان سے اچانک ایک آواز سنی اور آنکھ اٹھائی تو دیکھا کہ وہی فرشتہ ہے جو غار حرا میں آیا تھا وہ آسمان اور زمین کے درمیان ایک کرسی پر بیٹھا تھا میں اس سے مرعوب ہو کر گھر واپس آیا اور کہا کہ مجھ پر کپڑا اوڑھا دو۔ تب سورۃ مدثر کی ابتدائی آیات نازل ہوئیں جن میں کہا گیا کہ اٹھ کر کھڑے ہو جاؤ اور لوگوں کو ڈراؤ۔ (صحیح بخاری کتاب بدء الوحی)

پیغام پہنچا دیا ہے:

آنحضرت ﷺ نے 10ھ میں حجۃ الوداع کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے فرمایا:

اے لوگو میری بات سنو۔ میں نہیں جانتا کہ اس سال کے بعد میں کبھی تم سے اس جگہ پھر ملوں گا یا نہیں۔ اے لوگو تمہاری جان اور تمہارے مال کی حرمت تم پر واجب کر دی گئی ہے جس طرح آج کا دن اور آج کا مہینہ حرمت والا ہے۔ تم ضرور اپنے رب سے ملو گے اور وہ تم سے تمہارے اعمال کی جواب طلبی کرے گا اور میں نے یہ پیغام اچھی طرح پہنچا دیا ہے۔
(سیرت ابن ھشام باب خطبۃ الرسول جلد2 ص603)

جوامع الکلم:

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

مجھے جوامع الکلم عطا کئے گئے ہیں یعنی مجھے اللہ تعالیٰ نے وہ طاقت اور حکمت عطا فرمائی ہے کہ میرا کلام باوجود مختصر ہونے کے وسیع ترین معانی کا حامل ہوتا ہے اور میرے منہ سے نکلے ہوئے چھوٹے چھوٹے کلمات بھی بڑے بڑے علوم کا خزانہ ہوتے ہیں۔ (صحیح مسلم کتاب المساجد حدیث نمبر812)

ایمان و حکمت سے معمور سینہ:

آنحضرت ﷺ نے واقعہ معراج کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا جبریل آئے انہوں نے میرا سینہ کھولا۔ اسے آب زمزم سے دھویا پھر ایک سونے کا طشت لائے جو حکمت اور ایمان سے بھرپور تھا اور اسے میرے سینہ میں انڈیل دیا اور اسے بند کر دیا۔ (صحیح بخاری کتاب الحج باب زمزم)

مدرسۃ الحفظ میں داخلہ

مدرسۃ الحفظ میں داخلہ برائے سال 2016ء کیلئے داخلہ فارم 31 مئی 2016ء تک مدرسۃ الحفظ سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ داخلہ فارم مکمل کرنے کے بعد مدرسۃ الحفظ میں جمع کروانے کی آخری تاریخ 30 جون 2016ء ہے۔ مقررہ تاریخ کے بعد کوئی فارم وصول نہیں کیا جائے گا۔ نامکمل فارم پر کارروائی ممکن نہیں ہو گی۔ داخلہ فارم حاصل کرنے اور واپس جمع کروانے کا وقت صبح 8 تا 12 بجے ہے۔ تمام احباب سے گزارش ہے کہ مقررہ اوقات میں تشریف لائیں۔ فارم کے ہمراہ مندرجہ ذیل سرٹیفیکیٹ لف کریں۔

1۔ برتھ سرٹیفیکیٹ کی فوٹو کاپی
2۔ پرائمری پاس رزلٹ کارڈ کی فوٹو کاپی

(انٹرویو کے وقت اصل سرٹیفیکیٹ ہمراہ لانا ضروری ہیں)

نوٹ: فارم پر صدر/امیر جماعت کی تصدیق ضروری ہے۔

اہلیت:

1۔ امیدوار کیلئے ضروری ہے کہ 31 جولائی 2016ء تک اس کی عمر 12 سال سے زائد نہ ہو۔
2۔ امیدوار پرائمری پاس ہو۔
3۔ امیدوار نے قرآن کریم ناظرہ صحت تلفظ کے ساتھ مکمل پڑھا ہو۔

انٹرویو

1۔ ربوہ کے امیدواران کا انٹرویو مورخہ 6/اگست کو صبح 6:30 بجے مدرسۃ الحفظ میں ہوگا۔
2۔ بیرون ربوہ کے امیدواران کا انٹرویو مورخہ 7، 8/اگست کو صبح 6:30 بجے مدرسۃ الحفظ میں ہوگا۔

باقی صفحہ 7 پر

پبلشر و پرنٹر : طاہر مہدی امتیاز احمد وڑائچ .... مطبع: ضیاء الاسلام پریس .... مقام اشاعت : دارالنصر غربی چناب نگر ربوہ .... قیمت 6 روپے

اداریہ

اطاعت امام کے حیرت انگیز نظارے

حضرت ملک خدابخش صاحب بیان فرماتے ہیں۔

خاکسار کا نکاح کا ارادہ تھا جو ایک ہندو ڈویژنل جج کی مسلمان دوہتری کے ساتھ قرار پایا یہاں تک کہ برات میرے مکان پر جمع ہو چکی تھی۔ ادھر فرنی، زردہ اور قورمے کی دیگیں برات کے لئے پک چکی تھیں اور بہت سامان یخنی وغیرہ کا تیار ہو چکا تھا کہ حضور کا ایماء پہنچا کہ یہاں شادی نہ کرو۔ میں نے فوراً باراتیوں کو اپنے والد صاحب کی معرفت کہلا بھیجا کہ آپ سب چلے جائیں اور قریشی محمد حسین صاحب کو متعین کیا کہ وہ جس طرح سے ہو سکے لڑکی والوں کے گھر جا کر اس معاملہ کو رفع دفع کر دیں۔ چنانچہ انہوں نے ان کا خرچہ اپنے ذمہ لے کر یا جس طرح سے بھی ان سے ہو سکا اس معاملہ کو رفع دفع کر دیا۔ میں دوسری صبح حضور کی خدمت میں پہنچا۔ سخت قلق تھا۔ حضور اٹھے اور فرمایا آؤ سیر کو چلیں۔ حضرت مولوی نورالدین صاحب کو بھی ساتھ لیا اور ہم تینوں سیر کے لئے باہر نکل گئے۔ حضور فرمانے لگے مولوی صاحب ان کو وہ بات سناؤ جو ایک درویش کی نسبت آپ سنایا کرتے ہیں کہ وہ ایک نوابہ کے ساتھ نکاح کے سبب سے نواب ہو گیا۔ مال بھی مل گیا اور بیوی بھی مل گئی۔ پھر حضور نے مجھے اسی حوالہ سے ایک کہانی سنائی۔ گویا مجھے فرما رہے تھے کہ اگر تمہارا نکاح یہاں ہو جاتا تو تمہاری زندگی تلخ ہو جاتی۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا کہ اس لڑکی کا ایک وکیل کے ساتھ نکاح ہوا اور وہ ایک لڑکی پیدا ہونے پر لڑکی چھوڑ کر بھاگ گئی اور وکیل صاحب اس لڑکی کی پرورش کے لئے دربدر ہو رہے تھے۔ یہ دیکھ کر میں نے خدا کا شکر ادا کیا اور حضرت مسیح موعود کے لئے دعائیں کیں۔ چنانچہ اب تک بھی وہ لڑکی کسی کے گھر آباد نہیں۔ آوارہ ہی پھر رہی ہے۔

حضرت مولوی محمد ابراہیم صاحب بقاپوری فرماتے ہیں۔

میں اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں کہ 1905ء میں بوقت بیعت جو وعدہ میں نے حضرت مسیح موعود کے سامنے کیا تھا اور پھر 1906ء میں جب حضرت مسیح موعود نے مدرسہ احمدیہ کے قیام کی غرض یہ فرمائی تھی کہ ایسے مربی ہوں جو اپنی زندگیاں دعوت الی اللہ کے لئے وقف کریں۔ میں نے اپنی زندگی اسی وقت دعوت الی اللہ کے لئے وقف کی۔ چنانچہ حضرت مسیح موعود اور آپ کے بعد حضرت خلیفۃ المسیح الاول اور ازاں بعد حضرت خلیفۃ المسیح الثانی کے زمانہ میں بحیثیت وقف کنندہ مربی کے کام کرتا رہا ہوں اور جو کچھ مجھے میرے گزارہ کے لئے ملتا رہا ہے اسے میں عطیہ خلافت سمجھتا ہوں۔ پس اللہ تعالیٰ کا ہی لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اس نے مجھے بفضلہٖ تعالیٰ اس عہد پر قائم رکھا۔ آئندہ کے لئے بھی دعا ہے۔

ایک دفعہ سالانہ جلسہ کے موقعہ پر جب حضرت مسیح موعود جمعہ کی نماز کے لئے تشریف لائے تو آپ نے مجھے فرمایا۔ ’’مولوی صاحب (حضرت خلیفۃ المسیح الاول) سے کہو کہ خطبہ مختصر کریں۔ کیونکہ لوگوں نے جانا ہے۔‘‘ حضرت مولوی صاحب نے میرے پیغام دینے پر صرف الحمد شریف پڑھ کر فرمایا ’’چونکہ آپ لوگوں نے امام کا پاک کلام بہت سنا ہے اس لئے اس کے بعد اب میرے سنانے کی کوئی ضرورت نہیں۔‘‘ یہ الفاظ کہہ کر آپ نے اپنا خطبہ پورا کیا۔

ایک دفعہ نماز عصر میں جس میں حضرت خلیفہ اول امام تھے۔ حضرت مسیح موعود نے امام کی اقتداء کا ایسا اعلیٰ نمونہ دکھلایا جو قریباً ہم سب مقتدی ادا نہ کر سکے۔ یعنی حضرت خلیفہ اول نے دوسری رکعت کے لئے اٹھنے میں ذرا دیر کی ہم سب مقتدی کھڑے ہو گئے لیکن حضرت مسیح موعود اسی طرح بیٹھے رہے اور جس طرح آہستہ آہستہ مولوی صاحب کھڑے ہوئے اسی طرح بعد میں مسیح موعود کھڑے ہوئے۔

ایک دفعہ عصر کی نماز کے واسطے کھڑے ہوئے تو حضرت مولوی نورالدین صاحب خلیفہ اول کو وضو کی ضرورت تھی۔ تو حضرت مسیح موعود نے فرمایا کہ یہیں وضو کر لو۔ چنانچہ حضرت صاحب کھڑے رہے اور ہم خدام بھی کھڑے تھے اور ڈاکٹر یعقوب بیگ صاحب جھجیری میں سے پانی کا گلاس بھر دیتے اور مولوی صاحب نے اس حصہ بیت میں جو پہلے حجرے کی صورت میں تھا اور مغرب کی طرف اس میں سوراخ تھا وضو کرنے کے بعد امامت کرائی۔

حضرت قریشی امیر احمد صاحب آف بھیرہ فرماتے ہیں۔

حضرت خلیفہ اول کو دستوں کی بیماری تھی۔ دست آ رہے تھے اور بہت ضعف ہو گیا تھا۔ تو حضرت صاحب کی طرف سے حکم پہنچا کہ باہر جا کر تقریر کریں۔ چنانچہ اسی وقت حکم سنتے ہی باہر چلے گئے اور قریباً تین گھنٹہ تک تندرستوں کی طرح تقریر فرمائی۔

حضرت بابا محمد حسن صاحب فرماتے ہیں۔

مجھ کو حضرت اقدس سے بہت محبت تھی اس لئے یہ عاجز دعا کے لئے رقعہ دیتا رہتا تھا اور حضرت اقدس محبت سے جواب دیتے تھے جس بھائی کا دل چاہے دیکھ لیوے میرے رقعوں سے محبت کا اندازہ لگا سکیں گے۔

اور اس واسطے اس عاجز نے جو کام اس وقت کیا تھا محبت اور اخلاص سے کیا تھا اور سب سے پہلے کیا تھا کیونکہ میرے دل میں محبت اور جوش تھا اور اخلاص تھا اب میں اپنے اخلاص اور محبت کا حال لکھتا ہوں ایک روز حضرت اقدس مسیح موعود نے بیت مبارک میں اتنا ہی آن کر کہا کہ اصحاب رسولؐ زندگیاں وقف کرتے تھے تو اس عاجز نے سن کر اسی وقت اپنی زندگی وقف کر دی۔

مکرم پرویز پروازی صاحب لکھتے ہیں۔

ہمارے پھوپھا حضرت مولوی غلام نبی مصری مدرسہ احمدیہ قادیان کے پروفیسر رہے سلسلہ کے اکثر جید علماء ان کے شاگرد تھے۔ مصری اس لئے کہلاتے تھے کہ حضرت مولوی نورالدین کے شاگرد خاص تھے ان کے ساتھ بھوپال میں بھی رہے۔ دینی علوم کا درس لیتے تھے ساتھ میں طب سیکھتے تھے حضرت مولوی نورالدین صاحب کتابوں کے عاشق تھے کسی کتاب کے بارے میں معلوم ہوا کہ وہ کتاب صرف مصر کے کسی کتب خانہ میں موجود ہے دنیا میں کہیں اور کسی جگہ دستیاب نہیں۔ حضرت مولوی صاحب نے اس خواہش کا اظہار کیا اے کاش یہ کتاب ہمیں دستیاب ہو جائے تو کتنی اچھی بات ہو۔ شاگرد نے استاد کی بات سنی سفر کی اجازت چاہی اور مصر روانہ ہو گئے۔ شاگرد آخر کس کے تھے نہ زادراہ پاس موجود نہ زادراہ کی فکر کی توکل کا دامن پکڑا اور چل پڑے۔ راہ میں کسی مریض کا علاج کرنے کا موقعہ میسر آیا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو شفایاب کیا تو اس کے والی وارثوں نے ایک قیمتی کمبل ان کی نذر کیا۔ بمبئی پہنچے تو ایک جہاز عدن جا رہا تھا۔ کمبل بیچا تو کرایہ کی رقم میسر آ گئی۔ عدن پہنچ گئے وہاں سے قافلے حجاز و مصر کی جانب سے چلتے تھے ایک قافلہ کے ساتھ چل پڑے۔ پا پیادہ چلے جاتے تھے ایک مسافر کا سامان اٹھانے اونٹوں پر اتارنے لادنے کا کام کرتے تھے آذوقہ میسر آ جاتا کبھی کبھار وہ انہیں اونٹ پر سوار ہو جانے کی اجازت بھی دے دیتا کہتا ’’ارکب یا ھندی‘‘ کہ اے ہند کے رہنے والے سوار ہو جا تو ان کے عیش آ جاتے۔ چلتے چلتے افتاں و خیزاں مصر جا پہنچے۔ کھجوروں کی گٹھلیاں چنتے بیچتے تو دو وقت کا کھانا میسر آ جاتا۔ کتب خانہ میں کتاب موجود تھی مگر اس کو قلم سے نقل کرنے کی اجازت نہ تھی پنسل سے نقل تیار کرتے گھر پہنچ کر سیاہی سے اسے روشن کرتے اور اپنے مرشد حضرت مولوی صاحب کی خدمت میں بھیج دیتے۔ کئی سالوں میں کام مکمل ہوا۔ درمیاں میں یہ آزمائش بھی آئی کہ کتب خانہ والوں نے کتاب کو پنسل سے نقل کرنے کی اجازت منسوخ کر دی مولوی صاحب کہاں رکتے کتاب حفظ کرنا شروع کر دی۔ جتنا حصہ حفظ کرتے گھر پہنچ کر لکھ لیتے غرض اس خدا کے بندے نے کئی برسوں میں یہ کام مکمل کیا۔ مرشد کا حکم ہوا مصر کے علمائے دین سے استفادہ کرو چنانچہ مصری علما سے زبان و بیان کا درس لیتے رہے۔ واپسی کا حکم ہوا تو اسی طریق سے واپس آ گئے۔ اس زمانہ تک حضرت مولوی نورالدین قادیان حاضر ہو چکے تھے۔ حضرت مولوی صاحب بھی قادیان میں ڈیرہ لگا کر بیٹھ گئے۔ مدرسہ احمدیہ میں عربی زبان اور حدیث پڑھانے کی خدمت سپرد ہوئی جس کی توفیق عمر بھی انہیں ملی۔ الحمدللہ

(الفضل 4 جولائی 2015ء)

سائیکل سواری کے انسانی صحت پر مفید اثرات

لیکچر محترم پروفیسر ڈاکٹر محمد مسعود الحسن نوری صاحب

سائیکل چلانے کی تحریک کے بارے میں حضرت خلیفۃ المسیح الثالثؒ نے فرمایا کہ

انسانی جسم پر بنیادی طور پر دو قسم کے بوجھ ہوتے ہیں ایک وہ جو براہ راست جسمانی اور ذہنی قویٰ پر پڑتا ہے اور دوسرا وہ جو بالواسطہ اس کے جسمانی اور ذہنی قویٰ پر پڑتا ہے۔ جماعت جو تربیت اپنے پیارے بچوں کو دینا چاہتی ہے وہ یہ ہے کہ ان کے جسمانی قویٰ نشوونما کے کمال کو اس رنگ میں پہنچیں کہ وہ بوجھ کو برداشت کرسکیں۔ ان میں ایک طریق سائیکل کا استعمال ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ میں نے ابتداء میں یہ تحریک کی تو یہ اشارہ کیا تھا کہ اپنی صحتوں کو برقرار رکھنے کے لئے سائیکل کی طرف متوجہ ہوں۔

آج کی سائنسی اور علمی تحقیق ہے کہ سائیکل چلانے سے عام صحت بھی اچھی رہتی ہے اور دل کی بیماریوں سے کافی حد تک حفاظت ہوجاتی ہے۔ بعض عمر رسیدہ سائنسدان یا ڈاکٹرز جن کو دل کی تکلیف تھی وہ سائیکل چلاتے تاکہ دوائی کے علاوہ سائیکل چلانا ان کے دل کی بیماریوں کو دور کرنے کا باعث ہو۔ سائیکل چلانے کے صرف یہی نہیں اور بھی ہزاروں فائدے ہیں۔

حضرت خلیفۃ المسیح الثالثؒ کے اس بیان پر جب میں نے غور کیا اور سائنسی تحقیق کو سامنے رکھا تو مندرجہ ذیل فوائد سامنے آئے۔

وقت کی بچت

سب سے پہلے Citreon Research نے یہ ثابت کیا ہے کہ ایک سائیکل سوار برطانیہ اور اس کے بڑے شہروں میں نصف وقت میں اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رش کے باعث گاڑیاں زیادہ وقت اپنی منزل مقصود پر پہنچنے میں لیتی ہیں۔ حضرت خلیفۃ المسیح الثالثؒ نے فرمایا کہ حضرت اقدس مسیح موعودؑ کو الہام ہوا تھا کہ ”تو وہ بزرگ مسیح ہے جس کا وقت ضائع نہیں کیا جائے گا“۔ پس ہمیں خاص طور پر اپنے اوقات کو معمور رکھنے پر توجہ دینی چاہئے اور دوسرے کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کی طرف توجہ دینی چاہئے تاکہ وہ برکات ہمارے وجود میں بھی پوری ہوں۔ سائیکل سواری بھی اس کا ایک ذریعہ ہے۔

بہترین نیند آتی ہے

دوسری تحقیق سٹین فورڈ یونیورسٹی سکول آف میڈیسن (Stanford University School of Medicine) میں ہوئی۔ اس میں انہوں نے یہ ثابت کیا کہ جنہوں نے 20 سے 30 منٹ تک ہر دوسرے روز سائیکلنگ کی ان کو نصف وقت سونے میں لگتا ہے اور وہ ایک گھنٹہ زائد سوتے ہیں۔ آؤٹ ڈور سائیکلنگ سے سورج کی شعاعیں آپ کے Stress Hormones یعنی Cortisol کو کم کرتی ہے جس کی زیادتی بھی اچھی نیند کی دشمن ہے۔

انسان کو جوان رکھتی ہے

تیسری تحقیق سٹین فورڈ یونیورسٹی آف میڈیسن اور Harley Street کے ایک ماہر امراض جلد نے کی اور بتایا کہ سائیکلنگ سے جلد میں خون اور آکسیجن کا بہتر ہونا، جھریوں کو پیدا نہیں ہونے دیتا اور یہ چیز انسان کو جوان رکھتی ہے۔

نظام ہضم بہتر ہوتا ہے

چوتھی تحقیق میں Harley Street کے ایک Gastroenterologist ماہر امراض جگر و معدہ ڈاکٹر Anna Raimunda اور Pristol University کے محققین نے ثابت کیا ہے کہ نظام ہضم کو بہتر بنانے کے لئے سائیکلنگ ضروری ہے۔ اس سے آنتوں کی حرکت میں کمی آتی ہے اور پانی پیٹ سے کم خون میں داخل ہوتا ہے۔ اس سے قبض کی شکایت نہیں رہتی۔ آنتوں کی بہتری سے گیس کی تکلیف کم ہوتی ہے اور انتڑیوں کا کینسر بھی کم واقع ہوتا ہے۔

دل اور پھیپھڑوں کو بہتر بناتی ہے

پانچویں تحقیق جو University of Illinois امریکہ نے کی کہ سائیکلنگ دل اور پھیپھڑوں کو بہتر بناتی ہے۔ اس کے نتیجے میں دماغ کو جلا ملتی ہے اور نئے دماغی خلیات پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح ذہانت اور حافظہ بڑھتا ہے۔

St George's Hospital London کے چیف Dietician کہتے ہیں کہ ورزش سے انسان کا Immune System یعنی قوت مدافعت بہتر ہوتا ہے اور اس قوت مدافعت کے بہتر ہونے سے انسان انفیکشنز اور بیماریوں کا بہتر رنگ میں مقابلہ کرسکتا ہے۔ یہی بات یونیورسٹی آف نارتھ کیرولائنا کے ریسرچرز نے ثابت کی ہے۔

عمر بڑھتی ہے

کنگز کالج لندن نے تحقیق سے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ ہفتے میں پینتالیس منٹ کی تین مرتبہ سائیکلنگ سے نو سال عمر بڑھتی ہے۔ یہ تحقیق انہوں نے دو ہزار چار سو جڑواں بچوں پہ کی۔ یہ عمر بڑھانے کا ایک حیرت انگیز طریق ہے۔ یہ بات بھی ثابت ہے کہ بیس سائیکل ایک کار کی جگہ پر پارک ہوسکتے ہیں۔ نیز سائیکل بنانے میں کار بنانے کی نسبت پچانوے فیصد میٹریل کم خرچ ہوتا ہے اور اس سواری سے دھواں نہیں نکلتا اور ماحول آلودہ نہیں ہوتا۔

مزید تحقیق سے یہ بھی ثابت ہے کہ سائیکلنگ سے انسان کی ازدواجی زندگی بہتر ہوتی ہے۔ ایک تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جہاں بے اولادی کی وجہ سے رشتے ٹوٹ رہے ہیں وہاں سائیکلنگ اور ورزش مفید ہے۔

Royal College of Obs & Gynae نے یہ مشاہدہ بھی کیا ہے کہ وہ خواتین جو حمل کے دوران اعتدال کے ساتھ سائیکلنگ کرتی ہیں ان میں زچگی کی پیچیدگیاں کم ہوتی ہیں۔

Purdue University امریکہ کی تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ سائیکلنگ سے دل کی بیماریوں میں پچاس فیصد کمی واقع ہوتی ہے۔

یہ تحقیق بھی سامنے آئی کہ جو لوگ کسی کام سے پہلے سائیکل چلاتے ہیں تو بہتر کام کرتے ہیں۔ مشکل کام کو بہتر رنگ میں انجام دیتے ہیں اور دفتر میں بدمزاجی، بداخلاقی اور بدمزگی کا کم شکار ہوتے ہیں۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف برسٹن کے کارکنان پر کی گئی۔ دفاتر، ریلوے سٹیشنز، ریسٹورانٹ اور جہاں کہیں بھی ہجوم ہوتا ہے وہاں بداخلاقی، بدانتظامی اور بے صبری عام طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔ سائیکلنگ کی ورزش ہمارے اس ماحول کو بہتر بناسکتی ہے۔

فن لینڈ کی ایک اور طویل تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ سائیکلنگ کے نتیجہ میں کینسر کی شرح بھی کم ہوئی ہے۔ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ خواتین جو سائیکلنگ کرتی ہیں ان میں چھاتی کا کینسر چونتیس فیصد کم ہوا ہے۔

وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ سائیکلنگ

ایک بڑی بیماری جو ساری دنیا میں اور خصوصاً ہمارے ترقی پذیر ممالک میں زیادہ دیکھنے میں آتی ہے وہ مٹاپا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ سارا جسم موٹا ہو۔ توند کا نکل آنا، پیٹ کا باہر ظاہر ہونا اور ویسٹ لائن (Waist Line) کا بڑھ جانا مٹاپے کی نشانی ہے جو بہت سی بیماریوں کا باعث ہے۔ ان میں دل کی بیماریاں، شوگر، ہائی بلڈ پریشر، خون کا گاڑھا ہونا اور کولیسٹرول بڑھ جانا وغیرہ ہے۔ یہاں تک کہ خراٹے بھی موٹاپے کی وجہ سے ہوسکتے ہیں۔ سائیکلنگ خاص طور پر توند کو کم کرتی ہے جس کے نتیجے میں بیماریاں ایک ایک کرکے کم ہوجاتی ہیں۔

امپیریل کالج آف لندن نے یہ بات بھی ثابت کی کہ سائیکلنگ کرنے والے لوگوں کے پھیپھڑوں میں فضا میں موجود بعض باریک ذرات جو دھویں میں ہوتے ہیں کم جاتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ سڑک کے کنارے پر ہوتے ہیں۔ دھواں چھوڑنے والی گاڑیوں کے پائپوں کے سامنے نہیں ہوتے جبکہ کاروں اور بسوں کے مسافر ان کے بالکل سامنے ہوتے ہیں۔

یہ بھی تحقیق میں دیکھا گیا ہے کہ اگر والدین سائیکلنگ کررہے ہوں تو بچوں میں بھی یہ عادت پیدا ہوجاتی ہے اور نئی نسل کے لئے بھی آپ لوگ نمونہ بن سکتے ہیں کہ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے سائیکلنگ ضروری ہے۔

سائیکلنگ سے چونکہ پسینہ آتا ہے اور نمک خارج ہوتا ہے اس لئے آپ اگر چاہیں تو غذا میں نمک کا درمیانہ استعمال کرسکتے ہیں اور اپنی غذا کو مزیدار بناسکتے ہیں۔ زیادہ بلڈ پریشر یا مٹاپا یا دل کی بیماری میں ڈاکٹر نمک چھوڑنے کا مشورہ دیتے ہیں جس سے کھانا بدمزہ ہوجاتا ہے۔ سائیکلنگ کے ساتھ آپ غذا میں اعتدال سے نمک ڈال کر کھانے کو بہتر اور لذیذ بناسکتے ہیں۔

بڑے شہروں میں جمنیزیم میں جانے کا رواج بڑھ رہا ہے۔ وہاں مختلف قسم کی ایکسرسائز ہوتی ہیں ان میں کچھ صحت افزا ہیں مگر زیادہ تر محض کمائی کا ایک ذریعہ ہیں۔ سائیکلنگ آپ کی جمنیزیم کی ضرورت کو ختم کرتی ہے اور وہ خرچہ جو کئی دفعہ ہزاروں میں چلا جاتا ہے وہ آپ چندے کے لئے دے سکتے ہیں۔

تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ سائیکلنگ سے ہم اپنے پھیپھڑوں کو دس گنا زیادہ آکسیجن پہنچا سکتے ہیں بہ نسبت ٹی وی کے سامنے بیٹھنے کے۔

چربی کم ہوتی ہے

سائیکلنگ سے جسم پر سے چربی بھی کم ہوتی ہے۔ یونیورسٹی آف بون (BONN) کے نیورولوجسٹ نے یہ بات بھی ثابت کی ہے کہ سائیکلنگ سے انسان کے دماغ میں Neurohormones خارج ہوتے ہیں جو احساس فرحت پیدا کرتے ہیں۔ یہ نیوروہارمونز نماز یا تہجد میں بھی پیدا ہوتے ہیں۔ کیا ہی بہتر ہو کہ ہم سائیکلنگ کے ذریعے جسمانی صحت اور نماز و تہجد کے ذریعہ جسمانی ہی نہیں بلکہ روحانی صحت بھی قائم رکھیں۔

ڈپریشن کا علاج

ایک اور بیماری جو ہمارے ترقی پذیر ممالک میں دیکھی گئی ہے اور بڑھتی جارہی ہے، وہ ڈپریشن کی بیماری ہے۔ اداس اور افسردہ رہنا، چھوٹی چھوٹی بات پر چڑ جانا منفی باتیں کرنا۔ جو آپ کی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ سائیکلنگ منفی سوچ کو دبا دیتی ہے یا ختم کردیتی ہے اور آپ بہتر اٹھان اور بہتر امید کے ساتھ اپنا کام کرسکتے ہیں۔

تھکاوٹ کا علاج

عام طور پر ہم شام کو گھر جاتے ہیں تو کہتے ہیں کہ آج کام کی زیادتی بہت تھی۔ بہت تھکاوٹ ہوگئی ہے۔ اس کو Fatigue کہا جاتا ہے اور بہت بڑی آبادی دنیا میں اس کا شکار ہے اور یہ چیز میں ربوہ میں بھی دیکھتا ہوں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ آپ بڑی محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں لیکن اس کا گھر

جا کر اس طرح اظہار کرتے ہیں۔گویا آپ اب اٹھنے کے قابل نہیں، کوئی آپ کو تنگ نہ کرے یہاں تک کہ نمازوں میں بھی سستی ہو جاتی ہے۔ایک بڑی تحقیق جو 1945ء سے لے کر 2015ء تک جاری رہی اور کئی ممالک میں اب تک جاری ہے وہ Fatigue یعنی تھکاوٹ کے بارے میں ہے۔اس کے مطابق اگر باوجود تھکاوٹ کے آپ صرف پانچ یا تین منٹ کے لئے سائیکل چلالیں تو یہ بہت حد تک رفع ہو جائے گی اور آپ دوبارہ تروتازہ ہو جائیں گے۔

دیگر فوائد

اسی لئے حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے فرمایا تھا اور آپ کے یہ الفاظ ہیں ''اس کے ہزاروں اور فوائد ہیں'' اور یہ لفظ پیشگوئی کا رنگ رکھتے ہیں۔ میں نے ان میں سے چند فوائد بتائے ہیں غالباً کئی اور فوائد ہوں گے جن کا سائنسدانوں کو یا ڈاکٹرز کو ابھی تک علم ہی نہیں لیکن خلیفہ وقت یہ بات فرما چکے ہیں۔آپ نے یہ فرمایا کہ سائیکلنگ ''جسمانی قوت کو مضبوط کرنے کے لئے ایک پروگرام ہے'' آپ نے یہ بھی تلقین فرمائی کہ ''سائیکل کے ذریعہ سے اپنے ماحول سے ملاپ بڑی مفید چیز ہے'' اور یہ خاص طور پر ہمارے ترقی پذیر ممالک کے لئے ضروری ہے۔سائیکل سواری سے آپ مختلف لوگوں سے روابط قائم کر سکتے ہیں اور ان کو اطلاع کر سکتے ہیں۔اس کے پیچھے بھی یہی حکمت ہے۔ دراصل اس میں بھی ایک پیشگوئی کا رنگ ہے۔ اول تو اللہ تعالیٰ محفوظ رکھے جنگوں سے۔ اس کے لئے ہمارے پیارے امام حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے دعاؤں کی، صدقات کی اور روزوں کی تحریکات کی ہیں تا کہ اللہ تعالیٰ ان آفتوں سے بچائے رکھے۔لیکن اگر تیسری جنگ عظیم چھڑی تو حالات اتنے خطرناک ہو جائیں گے کہ سائیکل کے بغیر رابطے ناممکن ہو جائیں گے۔ ایک مشہور سائنسدان آئن سٹائن (جن کے شاگردوں میں سے ہمارے پروفیسر ڈاکٹر عبدالسلام صاحب بھی تھے) سے ایک دفعہ پوچھا گیا کہ تیسری جنگ عظیم کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے اور کس طرح لڑی جائے گی۔انہوں نے فرمایا کہ تیسری جنگ عظیم کے بارے میں تو میں کچھ نہیں کہہ سکتا لیکن چوتھی جنگ عظیم ڈنڈوں سے لڑی جائے گی۔ مطلب یہ تھا کہ تیسری جنگ عظیم میں اتنی ہولناک تباہی ہوگی اور نیوکلیئر وارفیئر کی وجہ سے دنیا کا اکثر حصہ تباہی کی لپیٹ میں آجائے گا کہ سوائے ڈنڈوں کے کچھ باقی نہیں بچے گا اور اس کے بعد جو بھی لڑائیاں ہوں گی وہ ڈنڈوں سے ہوں گی۔ خلفائے کرام نے ہمیں بات جو بتائی، ممکن ہے اس میں کوئی عارضی تعطل یا ہم سے کچھ سستی ہو جائے لیکن یہ ماننا پڑے گا کہ اس تحریک میں بہت بڑی حکمت ہے اور وہ ایک پیشگوئی کا رنگ رکھتی ہے۔پس اس کو سمجھیں اور غور کریں۔

مجلس عاملہ انصاراللہ کراچی سے ملاقات کے موقع پر 31/اگست 1981ء کو حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے استفسار فرمایا: ''سائیکل چلانے سے انسان کو کیا فائدہ ہے۔اس پر ناظم صاحب ضلع نے بتایا کہ یہ ایک قسم کی ورزش ہے اور تمام بیماریوں سے بچاتی ہے مثلاً دل کی بیماری وغیرہ سے۔ آپ نے فرمایا۔تمام بیماریوں سے نہیں۔صحت کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کے لئے سائیکل چلانا بہت اہم ہے''۔

پیشگوئی کا رنگ

اجتماع انصاراللہ 1981ء کے موقع پر حضرت صاحبزادہ مرزا طاہر احمد صاحب صدر مجلس انصاراللہ مرکزیہ نے خطاب کرتے ہوئے فرمایا:

''سائیکل کی جو مہم حضور نے جاری فرمائی ہے یہ ایک قسم کی پیشگوئی کا رنگ بھی رکھتی تھی۔ جب حضور نے سائیکل مہم شروع کی کہ سائیکل سوار بنو اور سائیکل کے ذریعہ باہمی رابطہ پیدا کرو تو اس زمانے میں تو پیٹرول کا کوئی مسئلہ ہی نہیں پیدا ہوا تھا۔ابھی تک آئل ویپن (Oil Weapon) کا تصور دنیا کے وہم وگمان میں بھی نہیں تھا۔جو تیل سے براہ راست تعلق رکھتے تھے، ان کے وہم وگمان میں بھی نہیں تھا کہ اگلے ایک دو سال میں کیا حالات ظاہر ہونے والے ہیں۔تو اللہ تعالیٰ کا تصرف تھا۔اس کو میں الہام تو نہیں کہہ سکتا کیونکہ جب تک خلیفہ وقت نہ کہے کہ یہ الہام ہوا تھا، اس وقت تک کوئی بھی نہیں کہہ سکتا، نہ حضور نے فرمایا۔لیکن جماعت خدا تعالیٰ کی براہ راست نگرانی میں حرکت کررہی ہے اور خلیفہ وقت اس نگرانی کا مرکز ہے۔اس لئے اللہ تعالیٰ کی طرف سے خلیفہ کا دل مہبط انوار ہوتا ہے اور اس کے ذریعے سے وہ اپنی رہنمائی میں ایسی تحریکات جاری فرما دیتا ہے جو آئندہ دنیا کے نقشے سے تعلق رکھتی ہیں۔اس لئے قطع نظر اس کے کہ فی ذاتہٖ اطاعت میں بہت بڑی برکت ہے۔ بے انتہاء برکت ہے، حضور کی یہ تحریک فی ذاتہٖ بھی مستقبل میں رونما ہونے والے واقعات سے تعلق رکھنے والی ایک عظیم الشان تحریک تھی۔اب تو زمانے نے بھی یہ بتا دیا کہ دوسری قومیں بھی آپ کے پیچھے آکر سائیکل کو پکڑ رہی ہیں۔جرمنی میں، دوسرے یورپین ممالک میں اب تو یہاں تک بھی رواج ہوا کہ وزراء بھی اپنے دفتروں میں سائیکلوں پر جانے لگے ہیں۔ابھی حال ہی میں امریکن سائنٹسٹ (American Scientist) میں ایک پیپر آیا ہے جس سے پتہ چلتا ہے کہ اب سائنٹسٹس (Scientists) سائیکل کو بہتر بنانے کی طرف دوبارہ متوجہ ہو گئے ہیں اور نئی نئی قسمیں، ورشنز (Versions) ایجاد کررہے ہیں۔تو لیڈر تو ہم ہیں۔ہماری خاطر ہی یہ ایجادیں ہو رہی ہیں۔خدا تعالیٰ نے جب پہلے اپنے خلیفہ کو بتایا تو صاف مطلب یہ تھا کہ آئندہ دنیا کے سائیکل سواروں کی لیڈر جماعت احمدیہ ہوگی۔پس اس نقطۂ نگاہ سے آپ زیادہ سنجیدگی سے اس کی طرف توجہ کریں اور جہاں تک ممکن ہے،لوگ اس میں شامل ہوں''۔

اب میں حضرت مسیح موعود کے دور کی روایت پیش کرنا چاہتا ہوں۔ حضرت قاضی محبوب عالم صاحب بیان فرماتے ہیں کہ جب حضرت مسیح موعود آخری بار لاہور تشریف لائے تو ہر روز شام کو سیر کے لئے حضرت اماں جان کے ہمراہ فٹن (جو اس وقت ایک قسم کا تانگہ تھا) پر سیر کے لئے تشریف لے جایا کرتے تھے اور میں سائیکل پر سوار ساتھ ساتھ آرہا ہوتا تھا۔ ایک مرتبہ حضور نے اپنا سر مبارک فٹن کی باری سے باہر نکالا اور میری طرف دیکھا اور تبسم فرمایا۔حضور کا حکم تھا کہ جب ہم سیر کے لئے باہر جائیں تو کوئی نہ کوئی سائیکل سوار ساتھ رہے کیونکہ بعض دفعہ کوئی فوری ضرورت پیش آجاتی ہے۔ چنانچہ میں اب تک یہ خدمت بجالاتا ہوں۔ یہاں یہ بھی بتاتا چلوں کہ ہندوستان میں بائیسکل 1890ء میں متعارف ہوا۔یہ حضرت مسیح موعود کا وقت ہے۔ بڑے شہروں میں صرف تین یا چار معززین کو سڑکوں پر سائیکل چلانے کی اجازت تھی اور وہ بھی صرف ایک گھنٹہ کے لئے بڑی سڑک پر۔اس کے بعد 1905ء میں سائیکل کی باقاعدہ امپورٹ ہونی شروع ہوئی اور مذکورہ بالا روایت 1908ء کی ہے جب آخری بار حضور لاہور تشریف لائے۔

آخر میں محترم عبداللہ واگس ہاؤزر صاحب امیر جرمنی کی مثال بیان کرتا ہوں۔آپ کی عمر چھیاسٹھ سال سے زیادہ ہے اور وہ پندرہ سال سے سائیکل سواری کرتے ہیں۔ابھی پچھلے سال جلسہ برطانیہ میں وہ سائیکل پر خدام کے ہمراہ فرینکفرٹ جرمنی سے لندن آئے۔ یہ ایجاد ہے جو حضرت مسیح موعود کے زمانے میں ہوئی اور اس کا ذکر بھی تبسم فرماتے ہوئے آپ نے فرمایا: اس کے بعد خلفاء کرام نے اس کے بارے میں ایک پیشگوئی کے رنگ میں اس کا ذکر فرمایا تو کیا ہی بدقسمتی ہوگی کہ ہم ورزش کی اتنی مفید چیز کا استعمال نہ کریں جبکہ سائنسی تحقیق بھی اس کو ثابت کر چکی ہے، اس کو نہ اپنائیں۔تو آئیں ارادہ کریں کہ اپنے اپنے علاقوں میں اس کو دوبارہ رواج دیں گے اور سائیکل سواری سے اپنی جسمانی اور روحانی صحتوں کو بھی قائم رکھیں گے۔اللہ تعالیٰ ہمیں سائیکل سواری کی تحریک پر عمل کرنے اور اس کے مفید نتائج سے متمتع ہونے کی توفیق دے۔آمین

(یہ لیکچر ریفریشر کورس صف دوم انصار اللہ پاکستان میں دیا گیا)

☆☆☆

بقیہ از صفحہ 5: بلڈ پریشر

اسی طرح جب ہم سیڑھیاں چڑھتے ہیں تو جسم کو آکسیجن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اور یہ ضرورت خون پوری کرتا ہے۔ٹانگوں کے پٹھوں کے لئے خون کی بڑھتی ہوئی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔جسم کی بالائی شریانیں سکڑتی اور ٹانگوں کی شریانیں پھیلتی ہیں اور سکڑنے والی شریانوں کا خون پھیلنے والی شریانوں میں آجاتا ہے اور یوں خون کا بہاؤ ٹانگوں کی طرف بڑھ جاتا ہے۔اس کے علاوہ روزمرہ زندگی میں پیش آنے والی مختلف کیفیات مثلاً غصہ، اضطراب، خوشی، غم، شرم یا خوف یا کسی بھی قسم کی پریشانی کے نتیجہ میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

زیریں سطح عمر کی حد سے قطع نظر 90 یعنی اگر آپ کی عمر چالیس برس ہے تو آپ کا بلڈ پریشر 140/90 سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے اگر یہ 140/90 اور 160/90 کے درمیان ہے تو ہر تین سے چھ ماہ کے دوران بلڈ پریشر چیک کروانا چاہئے تاکہ معلوم ہو کہ اس میں اضافے کا رجحان تو نہیں۔

بلڈ پریشر کے مریض کو چاہئے

1۔خود کو پُرسکون رکھے۔ ہائی بلڈ پریشر کے بارہ میں پھیلائی گئی غلط فہمیوں کے نتیجہ میں خوفزدہ مت رہے۔

2۔ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے کھائے اور اپنا بلڈ پریشر ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق چیک کرواتا رہے۔

3۔غذا کے بارے میں آپ کا ڈاکٹر جو پرہیز بتائے اس پر سختی سے عمل کریں۔

4۔اپنے معمولات میں کام، آرام اور کھیل کو ترتیب دیں۔

5۔روزانہ بھرپور کافی نیند لیں۔

6۔اپنے کام کو ادھورا مت چھوڑیں۔اگر آپ کام ادھورا چھوڑنے پر مجبور ہیں اور کام مکمل کرنا بعض وجوہات کی بنا پر آپ کے بس میں نہیں تو اضطراب پر قابو پائیں اور پرسکون رہیں۔

7۔اپنے کام سے پیدا ہونے والے دباؤ اور اعصاب زدگی کو دور کرنے کے لئے روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ، ہفتہ میں ایک دن اور سال میں پندرہ دن آرام اور تفریح کے لئے مخصوص کریں۔اپنے آپ کو ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہونے دیں۔

8۔ایسی جسمانی ورزش یا کھیل میں حصہ نہ لیں جو بہت زیادہ قوت اور کوشش کا تقاضا کرے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے یہ کھیل یا ورزش قطعاً موزوں نہیں۔

9۔ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو اپنی خوراک میں تازہ سبزیاں، پھل، اناج (ترجیحاً چاول)، دودھ دہی (بغیر بالائی)، سفید گوشت (مچھلی، مرغی) معتدل مقدار میں اور بکری گائے کا گوشت کبھی کبھار استعمال۔نمک کم مقدار میں استعمال کریں۔تلی ہوئی اشیاء اور ڈبوں میں محفوظ کی گئی خوراک سے پرہیز کریں۔

☆☆☆

مکرم عزیز احمد طاہر صاحب

بلڈ پریشر، اسباب اور احتیاطیں

بلڈ پریشر کے موضوع پر انگریزی زبان میں نہایت مفید کتاب ہانز پی وولف کی تصنیف کردہ ہے جس کا اردو ترجمہ طاہر منصور فاروقی صاحب نے کیا ہے۔ کتاب کی افادیت کے پیش نظر کتاب کا خلاصہ قارئین کے استفادہ کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو ماہرین خاموش خطرہ قرار دیتے ہیں۔ یہ خاموشی سے حملہ آور ہوتا ہے اور اس کا علم اس وقت ہوتا ہے جب یہ اپنی جڑیں گہری کر چکا ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق آج کل دنیا میں ہر پانچواں فرد ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے، لیکن ان میں سے ایک تہائی مریض اپنے مرض سے آگاہ نہیں۔ ہائی بلڈ پریشر اس لئے خطرناک ہے کہ اس مرض میں دل کو خون پمپ کرنے کے لئے خون کے دباؤ کے باعث بڑھتی ہوئی مزاحمت کے خلاف اپنا کام زیادہ قوت سے کرنا پڑتا ہے، جس کے نتیجے میں دل کے پٹھے مسلسل تھکاوٹ سے کمزور ہو کر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور یوں حرکت قلب بند ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر میں دل کو خون پہنچانے والی اور دل سے خون وصول کرنے والی شریانیں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر دماغ، گردے اور اعضائے رئیسہ کو بھی متاثر کرتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا علاج نہ کرنے کی صورت میں سٹروک (دماغ کی شریان پھٹنا) ہارٹ فیلیئر (Heart Failure)، گردے ناکارہ ہونا اور دیگر مہلک خطرات مریض کو گھیرے رکھتے ہیں۔

ہمیں اپنے بلڈ پریشر کا چیک اپ سال میں کم از کم دو مرتبہ ضرور کرانا چاہئے۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں تو علاج میں ہرگز غفلت نہ کریں، ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے کھائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق خوراک میں ضروری ردوبدل کریں۔ علاج میں غفلت آپ کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اپنا وزن کم کر کے، نمک کے استعمال میں کمی اور ذہنی دباؤ سے آزاد رہ کر آپ اپنے بلڈ پریشر کو نارمل رکھ سکتے ہیں۔ یہ تاثر غلط ہے کہ ہائی بلڈ پریشر ناقابل علاج مرض ہے۔

رسک فیکٹرز

امریکہ جیسے ملک میں جہاں حادثات اور ارضی آفات پر بہت حد تک قابو پایا جا چکا ہے اس کے باوجود ہارٹ فیل اور سٹروک سے ہونے والی اموات کی شرح بہت زیادہ ہے۔ دراصل جدید دور نے ہمیں جو سہولتیں اور آسائشیں مہیا کی ہیں ان کی ہمیں بھاری قیمت بھی ادا کرنا پڑ رہی ہے۔ ماہرین نے ان بیماریوں کے اسباب کو طبی اصطلاح میں رسک فیکٹر کا نام دیا ہے۔ انسانی جسم میں خون کی گردش برقرار رکھنے والی شریانوں، نسوں، رگوں اور وریدوں کی بیماریاں جن کے نتیجہ میں لوگ دل کے دورے، دماغ کی نس کے پھٹنے اور گردوں کے ناکارہ ہونے کے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے افراد میں رسک فیکٹر عام افراد کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ماہرین نے مندرجہ ذیل رسک فیکٹرز متعین کئے ہیں۔

بلڈ پریشر

بلڈ پریشر جس قدر بڑھتا ہے صحت کو اسی قدر زیادہ خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ اگر بلڈ پریشر کے ساتھ مریض شوگر کے مرض میں بھی مبتلا ہو تو نارمل بلڈ پریشر والے مریض کے مقابلہ میں اس مریض کو ہارٹ اٹیک کا خطرہ دس گنا زیادہ ہو گا۔ نارمل بلڈ پریشر والے مریض اگر تمباکو نوشی کرتے ہوں تو انہیں عام افراد کی نسبت ہارٹ اٹیک کا خطرہ دوگنا ہوتا ہے۔

ناقص میٹابولزم

اس سے مراد وہ نظام ہے جو ہمارے جسم میں غذا کو توانائی، چکنائی اور گلوکوز وغیرہ میں تبدیل کر کے جزو بدن بناتا ہے۔ اگر ہم اپنی غذا میں جسم کی ضرورت سے زیادہ چربی استعمال کریں تو ہمارے خون میں چربی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ چربی کی یہ زیادہ مقدار شریانوں سے چپک کر ان دیواروں کی توڑ پھوڑ کے عمل کو تیز تر کر دیتی ہے۔ شریانوں کی توڑ پھوڑ اور ان کو تنگ کرنے کے عمل میں کولیسٹرول اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر ہم ایسی غذا استعمال کریں جو حیوانی گوشت پر مشتمل ہو تو اس گوشت میں پہلے سے موجود کولیسٹرول ہمارے خون میں داخل ہو کر ہمارے کولیسٹرول کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ درمیانی عمر کے وہ افراد جن کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار 250 ملی گرام فیصد ہو انہیں ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہوتا ہے۔ لیکن جیسے جیسے یہ مقدار بڑھتی جاتی ہے خطرہ بھی بڑھتا جاتا ہے۔

تمباکو نوشی

ہائی بلڈ پریشر کے جو مریض تمباکو نوشی کرتے ہیں ان میں مرض کا شدت اختیار کر لینا معمول ہے۔ تمباکو میں موجود نکوٹین زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ نکوٹین خون میں کولیسٹرول اور چربیلے تیزابوں میں اضافہ کرتی ہے اور فائدہ مند کولیسٹرول کی مقدار کم کرتی ہے۔ نقصان دہ اور مفید کولیسٹرول کے تناسب میں تبدیلی دل و دماغ اور ٹانگوں کی اہم شریانوں میں چربیلے مواد (ایتھروما) کی نشوونما میں سہولت پیدا کرتی ہے۔ اس طرح انجائنا، ہارٹ اٹیک اور ٹانگوں کی گینگرین کے واقعات میں اضافہ ہوتا ہے۔ نکوٹین دل کی رفتار تیز کرتی ہے اور دل کی کارکردگی متاثر کرتی ہے۔ سگریٹ کے دھواں میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ خون کے ہیموگلوبن کے ساتھ مل کر صاف ہیموگلوبن کی طرح آکسیجن جذب کر کے جسم کے مختلف حصوں تک پہنچانے کا کام نہیں کر سکتا۔ خون میں اس کی بہتات سے جسم بالعموم اور دل و دماغ بالخصوص آکسیجن سے محروم ہونے لگتے ہیں، اس کے نتیجہ میں انجائنا بگڑ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر، برونکائٹس اور سانس میں رکاوٹ کا بھی باعث بنتی ہے۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مرض میں انسولین کی پیداوار میں کمی آ جاتی ہے یا لبلبہ کی کارکردگی میں رکاوٹ آ جاتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں ریشے انسولین کی عدم موجودگی کے باعث اس قابل نہیں رہتے کہ شوگر کو جذب کر کے اپنی توانائی کی ضرورت کو پورا کر سکیں، چنانچہ شوگر جمع ہونے لگتی ہے اور خون میں شوگر (گلوکوز) کی سطح بلند ہو جاتی ہے اور جب یہ 180 ملی گرام فیصد یا اس سے زیادہ ہوتی ہے تو پیشاب میں اترنے لگتی ہے۔ شوگر کو جزو بدن بنانے والا نظام جب خراب ہوتا ہے تو جسم کے دوسرے میٹابولزم (غذا کو جزو بدن بنانے والا نظام) کو بھی خراب کرتا ہے۔ کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے، اس کی وجہ سے شریانوں میں ایتھروما کی نشوونما میں تیزی آ جاتی ہے، ہارٹ اٹیک اور سٹروک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ خون اور ریشوں میں شوگر کی بہت زیادہ مقدار سے انفیکشن اور تپ دق جیسے امراض کو تحریک ملتی ہے۔ شدید قسم کی شوگر مریض کو غشی (کوما) اور بے وقت موت سے دوچار کر سکتی ہے۔ ذیابیطس اور اس کے ساتھ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی خوراک میں مناسب پابندیوں کا ہمیشہ خیال رکھیں۔ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کی بیک وقت موجودگی امراض قلب کو یقینی بنانے کا موجب بنتی ہے۔

یورک ایسڈ کی بہتات

خون میں یورک ایسڈ کی بہتات بنیادی طور پر میٹابولزم کے فعل میں خرابی کے سبب سے ہوتی ہے۔ جس کے نتائج انتہائی خطرناک ہوتے ہیں۔ یورک ایسڈ چھوٹے چھوٹے کرسٹلز میں تبدیل ہو کر ہڈیوں اور ریشوں کے جوڑوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جس سے گنٹھیا کی بیماری جنم لیتی ہے۔ ایک فرانسیسی ماہر کے مطابق یورک ایسڈ کی زیادتی نہ صرف جوڑوں بلکہ شریانوں کی تباہی کا باعث بھی بنتی ہے۔ یورک ایسڈ کی زیادتی مٹاپے اور ہائی بلڈ پریشر کے امراض بھی پیدا کرتی ہے۔

ذہنی دباؤ

سویڈن کے پروفیسر ایل لیودی نے روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ کی ایک فہرست مرتب کی ہے جس کے مطابق

1۔ زندگی کے مختلف حالات میں ہمارے کردار سے متصادم تقاضے۔

2۔ ہماری زندگی میں غیر متوقع اور اچانک رونما ہونے والی تبدیلیاں مثلاً ملازمت میں تبدیلی، ٹرانسفر، ملازمت میں عدم تحفظ وغیرہ۔

3۔ کاروبار اور ذاتی زندگی میں نئے حقائق اور حالات میں توقعات اور نتائج کے درمیان فرق کے ساتھ مطابقت نہ پیدا کر سکنا۔

اوپر بیان کردہ رسک فیکٹرز اور امراض قلب کے مابین گہرا تعلق ہے۔ مریضوں کی اکثریت کے مطالعہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ بلڈ پریشر کا مرض وراثت میں نسل در نسل چلتا ہے۔

بلڈ پریشر کا مقصد بدن کے تمام اعضاء اور حصوں کو خون پہنچانا ہے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب خون کو اپنے راستوں پر دوڑنے کے لئے دباؤ ملے۔ بدن میں خون کی مقدار تو مسلسل ایک جیسی رہتی ہے لیکن جسم کے مختلف حصوں میں اس کی ضرورت تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) اس قابل ہونا چاہئے کہ وہ جسم کی تبدیل ہوتی ہوئی ضروریات کے مطابق اسے گردش میں رکھ سکے۔ خون کی نالیوں کے نظام میں دو سادہ سے میکنزم ہوتے ہیں جو اعضائے رئیسہ کی خون میں کمی بیشی کے مطابق خون کے دباؤ میں ردوبدل پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ایک میکنزم گردش کے لئے پمپ کئے جانے والے خون کی مقدار کو فی منٹ کم یا زیادہ کرتا ہے جبکہ دوسرا پٹھوں سے بنی نالیوں میں مداخلت کو پھیلا کر یا سکیڑ کر کم یا زیادہ کرتا ہے۔ یہ بظاہر سادہ سا عمل انتہائی پیچیدہ نظام کے تحت کام کرتا ہے۔

ہمارا بلڈ پریشر دن کے اوقات میں تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ دن میں بار بار بلڈ پریشر کا تبدیل ہونا مختلف اسباب کی بناء پر ہوتا ہے۔ سب سے کم بلڈ پریشر عموماً نیند کی حالت میں ہوتا ہے۔ تاہم دن میں جسمانی اور نفسیاتی ضروریات اور دباؤ کے نتیجہ میں بلڈ پریشر عام طور پر بڑھ جاتا ہے اگر ہم کھڑے رہیں تو خون اپنے وزن کی وجہ سے جسم کے نچلے حصے میں چلا جاتا ہے اور بلڈ پریشر خطرے کی حد تک کم ہو سکتا ہے لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا کیونکہ دوران خون کو باقاعدہ بنانے والا خودکار نظام فوراً مستعد ہو جاتا ہے اور دباؤ میں اضافہ کر کے خون کو گردش میں رہنے پر مجبور کرتا ہے۔ اگر یہ نظام اطمینان بخش طریقے سے کام نہ کرے تو زیادہ دیر تک دماغ کو خون کی سپلائی کم ہو سکتی ہے اور چکر آنے لگتے ہیں۔

باقی صفحہ 4 پر

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 123025 میں گلزار احمد

ولد عبدالرشید قوم شیخ پیشہ مشتری عمر 35 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن صابن دستی ضلع و ملک بدین پاکسان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ یکم نومبر 2015ء 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 10 ہزار روپے ماہوار بصورت الاؤنس 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۔ گلزار احمد گواہ شد نمبر 1۔ نصیر احمد کھرل ولد منیر احمد گواہ شد نمبر 2۔ شفیق احمد ولد محمد رفیق

مسل نمبر 123026 میں طاہرہ بانو

زوجہ گلزار احمد قوم شیخ پیشہ خانہ داری عمر 33 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن صابن دستی ضلع و ملک بدین پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ یکم نومبر 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 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۔ الامتہ۔ طاہرہ بانو گواہ شد نمبر 1۔ نصیر احمد کھرل ولد منیر احمد گواہ شد نمبر 2۔ شفیق احمد ولد محمد رفیق

مسل نمبر 123027 میں فاخرہ قدوس

بنت مقبول احمد قوم چیمہ پیشہ طالب علم عمر 21 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن تلونڈی کھجوروالی ضلع وملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 7 نومبر 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 1 ہزار 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۔ الامتہ۔ فاخرہ قدوس گواہ شد نمبر 1۔ محمود احمد ولد منظور احمد گواہ شد نمبر 2۔ عبدالعزیز ولد عبدالسلام

مسل نمبر 123028 میں نصیرالدین احمد

ولد ظہیر احمد قوم بھٹی پیشہ ملازمتیں عمر 42 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن راولپنڈی ضلع وملک راولپنڈی پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 4 اکتوبر 2015 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 28 ہزار روپے ماہوار بصورت Salary 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۔ نصیرالدین احمد گواہ شد نمبر 1۔ نصیر احمد ولد شریف احمد ناصر گواہ شد نمبر 2۔ عبدالغفور انجم ولد عبداللطیف

مسل نمبر 123029 میں سیدہ سونیا کرن

بنت سید شفیق احمد قوم سید پیشہ خانہ داری عمر 28 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن فیروز والا ضلع وملک گوجرانوالہ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 22 نومبر 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 کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت درج کر دی گئی ہے۔ (1) زیور 3100 روپے اس وقت مجھے مبلغ 300 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۔ الامتہ۔ سیدہ سونیا کرن گواہ شد نمبر 1۔ ثناء اللہ خالد ولد غلام مرتضیٰ خان گواہ شد نمبر 2۔ داؤد احمد گورائیہ ولد مشتاق احمد گورائیہ

مسل نمبر 123030 میں ایثار احمد

ولد مختار احمد قوم آرائیں پیشہ طالب علم عمر 17 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن Kotri Sharqi ضلع و ملک حیدرآباد پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 28/اگست 2015 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۔ ایثار احمد گواہ شد نمبر 1۔ طاہر احمد ساقی ولد مظفر احمد بھٹی گواہ شد نمبر 2۔ شہزاد اشرف ولد محمد اشرف

مسل نمبر 123031 میں الطاف اللہ خان

ولد عطاء اللہ قوم وڑائچ پیشہ زراعت عمر 65 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن Saadullah ضلع وملک Mandi Bahauddin Pakistan بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 20/اکتوبر 2015ء 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 20 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۔ الطاف اللہ خان گواہ شد نمبر 1۔ حاجی اللہ دتہ ولد غلام محمد گواہ شد نمبر 2۔ مرزا جمیل احمد ولد فتح دین

مسل نمبر 123032 میں سلمیٰ ریاض

بنت ریاض اللہ خان قوم وڑائچ پیشہ خانہ داری عمر 27 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن سعداللہ پور ضلع وملک منڈی بہاؤالدین پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 27/اکتوبر 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 1 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۔ الامتہ۔ سلمیٰ ریاض گواہ شد نمبر 1۔ حاجی اللہ دتہ ولد غلام محمد گواہ شد نمبر 2۔ مرزا جمیل احمد ولد فتح دین

مسل نمبر 123033 میں ذکی احمد

ولد مبشر احمد قوم آرائیں پیشہ طالب علم عمر 21 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن Darul Hikmat Kunri ضلع و ملک عمرکوٹ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 20/اکتوبر 2015ء 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 3 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۔ ذکی احمد گواہ شد نمبر 1۔ ناصر احمد ولد فضل کریم گواہ شد نمبر 2۔ بشیر احمد ولد فضل کریم

مسل نمبر 123034 میں ازکی رحمٰن

بنت ناصر احمد قوم آرائیں پیشہ طالب علم عمر 21 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن دارالحکمت کنری ضلع و ملک عمرکوٹ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 20/اکتوبر 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 کی تفصیل حسب ذیل ہے جس کی موجودہ قیمت درج کردی گئی ہے۔ (1) 10 Gm Gold Chain And Breslet گرام پاکستانی 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۔ الامتہ۔ ازکیٰ ارحمٰن گواہ شد نمبر 1۔ ناصر احمد ولد فضل کریم گواہ شد نمبر 2۔ مبشر احمد ولد فضل کریم

مسل نمبر 123035 میں سونیا حمید

بنت شاہد حمید مرحوم قوم بھٹی پیشہ طالب علم عمر 22 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن Darul Hikmat ضلع و ملک عمرکوٹ پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 5 نومبر 2015 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 کر دی گئی ہے۔ (1) Traka Father House 70*40/2800F پاکستانی روپے اس وقت مجھے مبلغ 1 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۔ الامتہ۔ سونیا حمید گواہ شد نمبر 1۔ طاہر احمد ولد منور احمد گواہ شد نمبر 2۔ ذکی احمد ولد مبشر احمد

مسل نمبر 123036 میں ماہر احمد خان لودھی

ولد شاداب احمد لودھی قوم پٹھان پیشہ طالب علم عمر 16 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن Faisal Colony ضلع و ملک Rawalpindi Pakistan بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 23 جون 2015 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 1 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۔ ماہر احمد خان لودھی گواہ شد نمبر 1۔ شہاب لودھی ولد شاداب احمد خان لودھی گواہ شد نمبر 2۔ شاداب احمد خان لودھی ولد مبارک احمد خان لودھی

مسل نمبر 123037 میں بشریٰ خلیق

زوجہ خلیق احمد لکی قوم راجپوت پیشہ خانہ داری عمر 33 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن راولپنڈی ضلع و ملک رولپنڈی پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 4 جولائی 2015 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 کر دی گئی ہے۔ (1) زیور 83.310 گرام پاکستانی روپے (2) حق مہر 4 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۔ الامتہ۔ بشریٰ خلیق گواہ شد نمبر 1۔ خلیق احمد لکی ولد محمد نصیب عارف گواہ شد نمبر 2۔ صغیر احمد ولد ملک وزیر حسن

مسل نمبر 123038 میں بہرام احمد خان

ولد خلیل احمد خان قوم ...... پیشہ طالب علم عمر 23 سال بیعت پیدائشی احمدی ساکن رولپنڈی ضلع وملک رولپنڈی پاکستان بقائمی ہوش وحواس بلا جبر واکراہ آج بتاریخ 14 ستمبر 2015ء 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 1 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۔ بہرام احمد خان گواہ شد نمبر 1۔ اشتیاق الحق ولد محمد عاشق باجوہ گواہ شد نمبر 2۔ اعجاز الحق احمد ولد محمد عاشق باجوہ

اطلاعات و اعلانات

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

لیکچر بعنوان برکات خلافت

مورخہ 27/اپریل 2016ء کو بعد نماز عصر لوکل انجمن احمدیہ ربوہ کے تحت ایوان ناصر میں برکات خلافت کے عنوان سے ایک تقریب منعقد ہوئی۔ تقریب کے مہمان خصوصی محترم ڈاکٹر عبدالخالق خالد صاحب صدر مجلس انصاراللہ پاکستان تھے۔ تلاوت قرآن کریم اور نظم کے بعد محترم مہمان خصوصی نے خلافت کی برکات پر سیر حاصل لیکچر دیا۔ لیکچر کے بعد محترم پروفیسر محمد خالد گورایہ صاحب نائب صدر عمومی لوکل انجمن احمدیہ نے مہمان خصوصی اور حاضرین کا شکریہ ادا کیا۔ اختتامی دعا کے بعد تمام مہمانان اور حاضرین کی خدمت میں ریفریشمنٹ پیش کی گئی۔

درخواست دعا

مکرم طاہر مجید صاحب کارکن دارالضیافت ربوہ تحریر کرتے ہیں۔

ایک حادثہ کے بعد خاکسار کی بائیں ٹانگ کا فضل عمر ہسپتال ربوہ سے دو مرتبہ آپریشن ہو چکا ہے۔ لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ تیسری بار آپریشن متوقع ہے۔ احباب جماعت سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ محض اپنے فضل سے آپریشن کامیاب کرے۔ شفاء کاملہ و عاجلہ عطا فرمائے اور ہر قسم کی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھے۔ آمین

شکریہ احباب

مکرم میاں محمد افضل زاہد صاحب معلم سلسلہ چنگا بنگیال ضلع راولپنڈی تحریر کرتے ہیں۔

خاکسار کے چھوٹے بھائی مکرم محمد اکمل پرویز صاحب اسیر راہ مولیٰ آف چک سکندر مورخہ 29 جنوری 2016ء کو بعمر 51 سال وفات پا گئے تھے۔ غم کی اس گھڑی میں پاکستان اور دنیا بھر سے جن احباب نے بنفس نفیس پہنچ کر یا بذریعہ ٹیلی فون و انٹرنیٹ یا دیگر ذرائع سے خاکسار اور اہل خانہ سے اظہار ہمدردی کیا اور مرحوم کے لئے دعائے مغفرت کی ہے۔ خاکسار ان سب احباب کا روزنامہ الفضل کے ذریعہ تہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہے۔ نیز ادارہ الفضل کا بھی بیحد مشکور ہے جس کی وساطت سے یہ اطلاع سب کو ملی اور احباب نے بکثرت تعزیت کی۔ اللہ تعالیٰ سب کو جزائے خیر عطا فرمائے۔ نیز یہ درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحوم سے مغفرت کا سلوک فرمائے اور جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام دے نیز ہم سب کو صبر جمیل سے نوازے۔ آمین

سانحہ ارتحال

مکرم نذیر احمد سانول صاحب معلم سلسلہ چک 98 شمالی ضلع سرگودھا تحریر کرتے ہیں۔

مکرم نصراللہ خان بھنڈر صاحب ولد مکرم چوہدری مبارک احمد صاحب جماعت احمدیہ چک 98 شمالی ضلع سرگودھا مورخہ 23/اپریل 2016ء کو 57 سال کی عمر میں بقضائے الٰہی وفات پا گئے۔ آپ اپنے بہن بھائیوں میں سب سے چھوٹے تھے۔ جماعتی تقریبات میں شرکت کیلئے جب بھی رابطہ کیا خوش ہو کر بیت الذکر میں آ جاتے۔ خلافت احمدیہ سے محبت کرتے تھے۔ بچوں کی تربیت اور خطبات جمعہ سننے کیلئے ڈش انٹینا نصب کرایا ہوا تھا۔ بچگان کو زیور تعلیم سے مزین کرنے کے لئے کوشاں تھے۔ احباب کے علاوہ غیر از جماعت ہمسایوں سے بہترین اور خوشگوار مراسم تھے ان کی خوشی غمی میں شریک ہوتے۔ چھ سال قبل مرحوم موٹر سائیکل پر اہلیہ کے ساتھ سفر کر رہے تھے اور خطرناک روڈ ایکسیڈنٹ ہو گیا تھا۔ دونوں چلنے پھرنے سے معذور ہو گئے اس عرصہ میں ہڈیوں کی کئی آپریشنز ہوئے اس بیماری کو بڑے صبر سے برداشت کیا اور ہمت سے مقابلہ کیا۔ حضور انور کے نام دعائیہ خط لکھواتے۔ حضور انور کی دعاؤں سے ہڈی درست ہو گئی اور چلنے پھرنے لگ گئے تھے۔ چند دن قبل دل کی تکلیف ہوئی اور دل کا شدید حملہ جان لیوا ثابت ہوا۔ اپنے پیچھے دو بھائی، ایک بہن، بیوہ مکرمہ نگہت تحسین صاحبہ، تین بیٹے مکرم بلاول احمد بھنڈر صاحب واقف نو متعلم درجہ ثالثہ جامعہ احمدیہ ربوہ، مکرم سجاول احمد صاحب نائب ناظم اطفال الاحمدیہ 98 شمالی، مکرم حمزہ طاہر صاحب طالب علم، دو بیٹیاں مکرمہ ثناء نصراللہ صاحبہ اور مکرمہ صبا نصراللہ صاحبہ سوگوار چھوڑی ہیں۔ احباب کرام سے درخواست دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحوم کے درجات بلند فرمائے، جنت الفردوس میں مقام دے، لواحقین کو صبر جمیل اور مرحوم کی نیکیاں جاری رکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

خریداران الفضل متوجہ ہوں

اللہ تعالیٰ کے فضل سے اخبار الفضل کو جاری ہوئے 103 سال پورے ہو چکے ہیں۔ خدا کرے کہ ہم اس پودے کی آبیاری کرنے والے ہوں جو حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے 1913ء میں جاری فرمایا۔

بقیہ از صفحہ 1: داخلہ مدرسۃ الحفظ

انٹرویو کیلئے امیدواران کی لسٹ مورخہ 5/اگست کو دارالضیافت کے استقبالیہ میں اور مدرسۃ الحفظ کے گیٹ پر آویزاں کر دی جائے گی۔ تمام امیدواران انٹرویو کیلئے آنے سے قبل فائنل لسٹ میں اپنا نام اور وقت چیک کر کے مقررہ وقت پر تشریف لائیں۔

عارضی لسٹ اور تدریس کا آغاز

کامیاب امیدواران کی عارضی لسٹ مورخہ 10/اگست 2016ء کو صبح 9 بجے مدرسۃ الحفظ اور نظارت تعلیم کے نوٹس بورڈ پر آویزاں کر دی جائے گی۔ مورخہ 11/اگست کو کامیاب امیدواران کے والدین سے اجتماعی میٹنگ ہو گی۔ تدریس کا آغاز مورخہ 22/اگست 2016ء سے ہوگا۔

نوٹ: انٹرویو کیلئے قواعد پر پورا اترنے والے امیدواران کو علیحدہ سے کوئی اطلاع نہیں بھجوائی جائے گی۔

جو احباب اپنے بچوں کو داخل کروانے کے خواہشمند ہیں وہ ابھی سے اپنے بچوں کو روزانہ نصف پارہ تلاوت کی عادت ڈالیں اور آخری پارے سے حفظ کروانا شروع کر دیں۔

(پرنسپل مدرسۃ الحفظ ربوہ)

خریداران سے درخواست ہے کہ اپنا چندہ الفضل فوری طور پر ادا فرماویں۔ ہر خریدار کی چٹ پر میعاد و چندہ درج کر دی گئی ہے۔ براہ مہربانی چندہ الفضل جلد ارسال فرمائیں۔ تا کہ VP بھجوانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ VP بھجوانے کی صورت میں یاد رکھیں کہ VP طاہر مہدی وڑائچ کی طرف سے آئے گی۔ اس نام کی VP وصول کر کے ممنون فرمائیں۔

(مینیجر روزنامہ الفضل)

ڈیلیوری کیس کیلئے خواتین اپنے شوہر کا شناختی کارڈ ہمراہ لائیں

وزارت داخلہ نے ہسپتال میں زچہ و بچہ کی حفاظت کے لئے ملک بھر کے سرکاری، نیم سرکاری اور تمام پرائیویٹ ہسپتالوں میں ڈیلیوری کیس کے لئے شوہر کے شناختی کارڈ کو لازمی قرار دیتے ہوئے ہدایت جاری کی ہے کہ زچہ کے ہسپتال میں داخلہ سے قبل شوہر کا شناختی کارڈ اور غیر ملکی خاتون اپنے پاسپورٹ کی نقل جمع کروائے۔

درخواست کی جاتی ہے کہ ایسی تمام خواتین جو ڈیلیوری کیس کے سلسلہ میں فضل عمر ہسپتال تشریف لائیں وہ اپنے شوہر کے شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی ہمراہ لائیں۔

(ایڈمنسٹریٹر فضل عمر ہسپتال ربوہ)

☆☆☆☆☆☆☆

عہدیداران خلیفہ وقت کے خطبات کے نوٹس لیں

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز خطبہ جمعہ فرمودہ 16/اگست 2013ء میں فرماتے ہیں۔

خلیفۂ وقت کے خطبات کا سننا بھی بہت ضروری ہے۔ یا دوسری باتیں جو مختلف وقتوں میں کی جاتی ہیں اُن پر غور کرنا اور نوٹ کرنا بڑا ضروری ہے۔ عہدیدار جہاں احباب جماعت کو یہ توجہ دلائیں وہاں عہدیداران خود بھی اس طرف توجہ دیں۔ امیر جماعت کا خاص طور پر یہ کام ہے کہ خطبات میں اگر کوئی ہدایت دی گئی ہے اور اگر کوئی تربیت کا پہلو ہے تو فوراً اُسے نوٹ کریں اور صدران جماعت کو سرکلر کریں۔ اور پھر باقاعدگی سے اس کی نگرانی ہو کہ کس حد تک اُس پر عمل ہو رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعض اور جماعتیں بھی یہ کرتی ہوں لیکن رپورٹ کا جہاں تک تعلق ہے ابھی تک صرف امریکہ کی جماعت کے امیر ہیں جو باقاعدگی سے یہ نوٹ کرتے ہیں اور پھر سرکلر بھی کرتے ہیں...... اس کے علاوہ مرکز سے یا میری طرف سے مختلف ہدایات جو جاتی ہیں وہ بھی آپ کا کام ہے کہ فوری طور پر جماعتوں کو پہنچائی جائیں اور پھر اس کا follow up بھی کیا جائے، feed back بھی لی جائے۔

اسی طرح نیشنل امیر جماعت ریجنل امیر بنا کر صرف اس بات پر نہ بیٹھ جائیں کہ ریجنل امیر کام کر رہے ہیں اور تمام کام کا انحصار انہی پر ہو، یہ نہیں ہونا چاہئے، صحیح طریق نہیں ہے۔ اس سے جو بات اَب تک میری نظر میں آئی ہے یہ ہے کہ ملکی مرکز اور جماعتوں میں دُوری پیدا ہو رہی ہے، بلکہ یہ احساس پیدا ہو رہا ہے کہ ہم مرکز تک یعنی ملکی مرکز تک براہ راست نہیں پہنچ سکتے۔ یہ احساس بھی ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس لئے یہاں بھی اور دوسری جگہ بھی امیر جماعت اس بات کی پابندی کریں کہ سال میں کم از کم دو مرتبہ صدران کے ساتھ میٹنگ ہو اور کام اور ترقی کی رفتار کا جائزہ لیا جائے اور جو صدران باوجود توجہ دلانے کے کام نہیں کرتے ان کی رپورٹ مجھے بھجوائیں۔

اسی طرح سیکرٹریان مال، سیکرٹریان تربیت، سیکرٹریان (دعوت الی اللہ) بھی ہیں۔ اگر وہ نہیں تو سال میں کم از کم ایک میٹنگ ان کے ساتھ ضروری ہونی چاہئے اور ان کے کاموں کا جائزہ لیں۔ اگر یہ سیکرٹریان فعال ہو جائیں تو باقی شعبوں کے سیکرٹریان ہیں، یا باقی شعبوں کے جو بہت سارے مسائل ہیں وہ بھی خود بخود حل ہو جائیں گے۔

(روزنامہ الفضل 24 ستمبر 2013ء)

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

پروگراموں میں 20،15 منٹ کی کمی بیشی یا تبدیلی کی جاسکتی ہے

6 مئی 2016ء

5:00 am عالمی خبریں
5:25 am تلاوت قرآن کریم
5:50 am درس یسرنا القرآن
6:15 am ایوان طاہر کا افتتاح 26 جولائی 2012ء
7:00 am سپینش سروس
7:30 am پشتو مذاکرہ
8:15 am ترجمۃ القرآن کلاس
9:15 am ہمارا آقا
9:55 am لقاء مع العرب
11:00 am تلاوت قرآن کریم
11:35 am یسرنا القرآن
12:00 am ایک امن کا پیغام 3 دسمبر 2012ء
1:20 am راہ ہدیٰ
2:55 pm انڈونیشین سروس
3:55 pm دینی وفقہی مسائل
5:00 pm خطبہ جمعہ Live
6:35 pm تلاوت قرآن کریم
6:50 pm سیرت النبی ﷺ
7:30 pm Shotter Shondhane
8:35 pm کتب حضرت مسیح موعود
9:20 pm خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
10:35 pm یسرنا القرآن
11:00 pm الحوار المباشر Live

7 مئی 2016ء

1:00 am عالمی خبریں
1:20 am اوپن فورم
2:00 am خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
3:20 am راہ ہدیٰ
5:00 am عالمی خبریں
5:20 am تلاوت قرآن کریم
5:35 am یسرنا القرآن
6:00 am ایک امن کا پیغام
7:10 am خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
8:20 am راہ ہدیٰ
9:50 am لقاء مع العرب
11:00 am تلاوت قرآن کریم
11:10 am منتخب تحریرات حضرت مسیح موعود
11:40 am الترتیل
12:05 pm حضور انور کا جلسہ سالانہ سے خطاب 29 اگست 2014ء
1:10 pm بین الاقوامی جماعتی خبریں
1:40 pm سٹوری ٹائم
2:00 pm سوال وجواب
3:00 pm انڈونیشین سروس
4:00 pm خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
5:15 pm تلاوت قرآن کریم
5:30 pm الترتیل
6:00 pm انتخاب سخن Live
7:00 pm بنگلہ سروس
8:00 pm میدان عمل کی کہانی
9:00 pm راہ ہدیٰ Live
10:45 pm الحوار المباشر Live

8 مئی 2016ء

12:50 am عالمی خبریں
1:10 am حضور انور کا جلسہ سالانہ سے خطاب
2:15 am راہ ہدیٰ
3:50 am خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
5:05 am عالمی خبریں
5:20 am تلاوت قرآن کریم
5:30 am منتخب تحریرات حضرت مسیح موعود
6:00 am الترتیل
6:30 am حضور انور کا خطاب 6 مئی 2016
7:35 am سٹوری ٹائم
7:50 am خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
9:00 am میدان عمل کی کہانی
9:50 am لقاء مع العرب
11:00 am تلاوت قرآن کریم
11:10 am آؤ حسن یار کی باتیں کریں
11:20 am یسرنا القرآن
11:45 am گلشن وقف نو
1:05 pm فیتھ میٹرز
2:00 pm سوال وجواب
3:00 pm انڈونیشین سروس
4:00 pm خطبہ جمعہ 16 جنوری 2015ء (سپینش ترجمہ)
5:10 pm تلاوت قرآن کریم
5:25 pm آؤ حسن یار کی باتیں کریں
5:35 pm یسرنا القرآن
6:00 pm خطبہ جمعہ 6 مئی 2016ء
7:10 pm Shotter Shondhane
8:15 pm گلشن وقف نو
9:30 pm اسلامی مہینوں کا تعارف
10:00 pm کڈز ٹائم
10:30 pm یسرنا القرآن
11:00 pm عالمی خبریں
11:25 pm گلشن وقف نو

تاریخ عالم 4 مئی

1979ء۔ برطانیہ کی تاریخ میں پہلی بار ایک خاتون مارگریٹ تھیچر وزارت عظمیٰ کے عہدہ پر منتخب ہوئیں۔

☆ آج فائر فائٹرز (آگ بجھانے والوں) کا عالمی دن ہے۔

ربوہ میں طلوع وغروب وموسم 4 مئی

طلوع فجر	3:50
طلوع آفتاب	5:18
زوال آفتاب	12:06
غروب آفتاب	6:53
زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت	37 سنٹی گریڈ
کم سے کم درجہ حرارت	23 سنٹی گریڈ

موسم جزوی طور پر ابر آلود رہنے کا امکان ہے

ایم ٹی اے کے اہم پروگرام

4 مئی 2016ء

6:25 am گلشن وقف نو (اطفال الاحمدیہ)
9:55 am لقاء مع العرب
12:00 pm حضور انور کا جلسہ سالانہ سے خطاب 15 جون 2014ء
1:55 pm سوال وجواب
5:55 pm خطبہ جمعہ 4 جون 2010ء
8:10 pm دینی وفقہی مسائل
11:20 pm حضور انور کا جلسہ سالانہ سے خطاب

تمام قسم کی جائیداد کی خرید وفروخت کیلئے تشریف لائیں

شبیر ایڈورٹائزر اینڈ پراپرٹی ڈیلر

شبیر احمد وڑائچ 0333-9791043
0304-5967101

قائم شدہ 1952ء
خدا کے فضل اور رحم کے ساتھ
خالص سونے کے اعلیٰ زیورات کا مرکز

SHARIF JEWELLERS
SINCE 1952
Aqsa Road Rabwah
0092476212515
15 London Rd, Morden SM4 5BQ
00442036094712

FR-10

ارشد کمپیوزنگ سنٹر
ارشد محمود
کالج روڈ بالمقابل جامعہ احمدیہ ربوہ
0332-7077571,047-6212810
E-mail:arshadrabwah@gmail.com
فیکس کی سہولت موجود ہے
شادی کارڈز ● وزٹنگ کارڈز ● کیش میمو ● انعامی شیلڈز
نیم پلیٹ ● فلیکس ● سکینگ کمپوزنگ انگلش، اردو، عربی، پنجابی

وردہ فیبرکس چیلنج ریٹ پر
پیش کرتے ہیں ایک تاریخی پیکج
Replica Lawn 2016
ثناء صفی ناز۔ ماریہ بی۔ گل احمد۔ شاہ جہاں
Oriannt کھڈی۔ نشاط۔ فراز منان۔ کرزما
Aul, Alishba لاکھانی۔ موٹوز، الکرم۔ آرزو
کریسنٹ اب حاصل کریں-/1750 روپے
مکمل گارنٹی کے ساتھ۔ لان Aclass

عینکیں ڈاکٹری نسخہ کے مطابق لگائی جاتی ہیں۔
کنٹیکٹ لینز دستیاب ہیں
معائنہ نظر بذریعہ کمپیوٹر
نعیم آپٹیکل سروس
نظر و دھوپ کی عینکیں
چوک کچہری بازار، فیصل آباد
041-2642628
0300-8652239

خدمت اور شفاء کے 100 سال 1911ء

ماہانہ پروگرام حسب ذیل ہے

ہر ماہ کی 3-4-5 تاریخ کو فیصل آباد عقب دھوبی گھاٹ گلی نمبر 1/9 مکان نمبر P-234 فیصل آباد فون: 041-2622223 موبائل: 0300-6451011
ہر ماہ کی 6-7 تاریخ کو ربوہ (چناب نگر) دکان اقصیٰ چوک مکان نمبر P-7/C رحمان کالونی ربوہ ضلع جھنگ فون: 047-6212755,6212855 موبائل: 0300-6451011
ہر ماہ کی 10-11-12 تاریخ کو راولپنڈی NW-741 دوکان نمبر 1 کالی ٹینکی نزد ظہور الٰہی اسا ؤنڈ سید پور روڈ راولپنڈی فون: 051-4410945 موبائل: 0300-6408280
ہر ماہ کی 15-16-17 تاریخ کو سرگودھا 49 ٹیل مدنی ٹاؤن نزد سیکنڈری بورڈ آف ایجوکیشن فیصل آباد روڈ سرگودھا فون: 048-3214338 موبائل: 0300-6451011
ہر ماہ کی 18-19-20 تاریخ کو لاہور شاپ نمبر 4 بلاک 47/A قیصر پارک بالمقابل گرڈ اسٹیشن گلشن راوی روڈ لاہور فون: 042-7411903 موبائل: 0302-6644388
ہر ماہ کی 23-24 تاریخ کو ہارون آباد ضیاء شہید روڈ ہارون آباد ضلع بہاولنگر فون: 063-2250612 موبائل: 0300-9644528
ہر ماہ کی 25-26-27 تاریخ کو ملتان حضوری باغ روڈ نزد پرانی کوتوالی گھنٹہ گھر ملتان فون 061-4542502 موبائل: 0300-9644528

خداوند کریم کی رحمت سے 100 سال کے عرصے سے لاکھوں مایوس مریضوں کو صحت یاب کر کے دعائیں حاصل کر رہا ہے

حکیم عبدالحمید اعوان (مرحوم)
چشمہ فیض
مطب حمید کا مشہور دواخانہ

عورتوں، مردوں اور بچوں کے مشہور معالج