

خواتین اور دل کے عوارض

دل کی بیماری خواتین میں بھی موت کی سب سے بڑی وجہ ہے، جو کسی بھی دوسری وجہ سے زیادہ جان لیتی ہے



دل کی ہلکی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مردوں میں دل کے دورے کی علامات میں سینے میں تکلیف، جکڑن، گھبراہٹ اور بازوؤں، کمر، جڑوں اور گردن میں تکلیف وغیرہ شامل ہیں۔ خواتین کو صرف سانس لینے میں دقت ہوتی ہے، خوشگودی بھی طاری ہو سکتی ہے، اس کے علاوہ سینے میں معمولی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ خواتین میں دل کے دورے کی علامات خفا ہونے کا سبب یہ خیال جاتا ہے کہ ان میں مردوں سے مختلف شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ خواتین میں چھوٹی شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے، جب کہ مردوں کی عموماً بڑی یا مرکز شریانوں میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ خواتین اور بزرگوں کو اکثر اسپتال لانے میں دیر ہو جاتی ہے اور طبی امداد دیر سے ملتی ہے پھلے خواتین میں دل کے دورے کی وجہ سے شرح اموات زیادہ جتنی مگر اب آئیں کچھ کی واقع ہوئی ہے۔

نوجوان خواتین میں اگر آپ ذہنی پریشانی کا زیادہ شکار ہیں، آپ کے خاندان میں دل کی بیماری پائی جاتی ہے، تو آپ کو خیال کر لینا چاہیے۔

رہنما ہارٹ ڈیپریژن بھی دل کی ایک عام بیماری ہے، جس کا تعلق بچپن میں ہونے والی گٹے کی بیماری سے ہے، جس کا ٹھیک طرح علاج نہیں کیا جائے، تو پھر وہ دل کے مختلف حصوں کو متاثر کرنے لگتی ہے، یہ ہمارے جیسے ترقی پذیر ممالک کی بیماری ہے۔ جیسے بچپن میں کسی وقت بچوں کو بخار، جوڑوں میں درد ہوا اور وہ ختم ہو گیا۔ اس کے بعد انھوں نے اس کو چھوڑ دیا، پھر

ایسے امراض کی وجہ جینیاتی کے ساتھ طرز زندگی بھی ہے، جو خواتین ورزش نہیں کرتیں چاہے وزن زیادہ نہ ہو، اس کے باوجود فعال زندگی ضروری ہے۔ یہی نہیں سونے جاگنے کا طریق متاثر ہو جاتا ہے۔ دل متاثر ہونے لگتا ہے۔

بچوں کی پیدائش کے بعد جو پوسٹ پارٹم ڈپریشن ہوتا ہے، اس کو سمجھایا نہیں جاتا بلکہ بہت سے گھر میں اسے سستی اور لعن وقت تو بے جی سے بھانپتے قرار دے دیے جاتے ہیں، جب کہ اس مرحلے پر ماں کی ہارمون کی تبدیلیوں کا خیال نہ کیا جائے، تو مسائل پیچیدہ ہونے لگتے ہیں۔ اگر یہ نگہداشت نہ ہو تو اس کے نتیجے میں ڈپریشن اور ڈپریشن سے دل کے مسائل ہونے لگتے ہیں۔ ایک اور بات پوسٹ پارٹم ڈپریشن سے متعلق یہ ہوتی ہے کہ جو آپ کے پچھلے ٹراوماز ہوتے ہیں، وہ بھی زچگی کے دوران شدید ہونے لگتے ہیں، کیوں کہ ہارمونل تبدیلیاں اتنی بلند ہوتی ہیں کہ آپ کو کچھ اور پرانی باتیں اور غم یا حادثہ زیادہ محسوس ہونے لگتا ہے۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن میں اس لیے اس کے لیے نفسیاتی مدد کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔

ٹراما کے بعد سائیکولوجیکل ہیپ کو بھی ہمارے ہاں کوئی اہمیت نہیں دی جاتی، یعنی کہ اگر کسی کو ہارٹ اٹیک ہوا ہے، اس کی بھی صرف طبی امداد ہوتی ہے اور کوئی کاؤنسلنگ نہیں ہوتی کہ مریض بیماری یا عارضے کا سن کر ہی آدھا ہو جائے یا اس صدمے کو ذہن پر سوار کر کے اپنی طبیعت اور خراب کر لے۔



سگریٹ نوشی بڑھ رہی ہے، کچھ خواتین فیشن کے طور پر سگریٹ نوشی کرتی ہیں۔ خواتین کو اپنے دل کی بہتر صحت کے لیے محتاط رہنا چاہیے، کیوں کہ خواتین اور بزرگوں میں دل کے دورے کی علامات روایتی نہیں ہوتیں، خواتین میں دل کی بیماری سرطان کے بعد موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ تو آپ کو اپنے آپ کو خود بچانا ہے، اس سے اگر آپ کے خاندان میں آپ کے والدین میں یا آپ کے بہن بھائیوں میں کسی کو 50 سال کی عمر سے پہلے ہارٹ اٹیک ہوا تھا، تو آپ کو دل کے عوارض کے زیادہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔

کوئی دہلی خاتون اگر دل کے دورے کی علامات کا خدشہ ظاہر کر رہی ہے، یا ان علامات کی شکایت کر رہی ہے، تو اسے دبا ہونے کی بنا پر یہ توجہ نہیں دی جائے گی کہ یہ دل کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے، جب کہ یہ رو بہ دست نہیں ہے، احتیاط کرنی چاہیے اور فوری طور پر ضروری جانچ کر لینی چاہیے، یہ صورت دیگر نقصان کا احتمال رہتا ہے۔ جب بھی کوئی دل کے مقام پر شدید درد یا دباؤ کی شکایت کرے، تو دل کے خوالے سے ٹیسٹ کرانا ضروری ہے، اسے خود سے کوئی عام درد سمجھ کر نظر انداز نہ کیجیے۔

ایک خاتون اپنے دل کے دورے کی تفصیلات کے بارے میں بتاتی ہیں کہ مجھے مایو کا رڈیل انفیکشن ہوا تھا، اس میں آپ کے دل میں کوئی شریان بلاک ہوتی ہے، وہ بگیر ہوتی ہے، تو آپ کے خون کی جانچ سے پتا چلتا ہے کہ آپ کو دل کا دورہ پڑا ہے۔

ورنہ اکثر خواتین کو ساری زندگی ادویات جاری رکھنی پڑتی ہیں۔ جن کو زیادہ خصوصاً تپانے ان کا غصہ کرنے کے بعد دل کا دورہ پڑنے کی امکانات یہ بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ بالکل ایک حقیقت ہے کہ جن کو زیادہ غصہ آتا ہے، ایسی شخصیت کے حامل افراد دل کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ دل کا دورہ پڑنے کی عراب چالیس سے کم ہو کر 25 اور 20 سال کی عمر تک ہو گئی ہے، آپ سگریٹ نوشی کرنے والے فرد سے بھی دور رہیں، کیوں کہ دونوں صورتوں میں آپ اس کے مضرات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ویسے اب خواتین میں بھی

تحریر۔۔۔۔۔

ساجدہ فرخین فرجی

وہ بیمار اور عموماً جو عورتوں پر زیادہ اثر کرتی ہیں، وہ دیر سے طبی امداد ملتا ہے، کیوں کہ خواتین ان علامات کو پہچان نہیں پاتیں یا پھر وہ علامات مختلف ہوتی ہیں، جو عام علامات ہیں، جو کہ دل کے دورے کی ہو سکتی ہیں، جیسے سینے میں یا بازو میں درد ہونا اور اس کی لہر جڑے کی طرف جانا۔۔۔ کہیں ایسا بھی ہوتا ہے کہ اگر کوئی خاتون یہ خدشہ ظاہر بھی کرے، تو ان کے ارد گرد لوگ اسے نظر انداز کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہنگامی صورت حال میں بھی وہ اتنی مستعدی نہیں دکھاتے۔ ایسے بہت سے عوامل ہیں، جنہیں ملحوظ رکھنا چاہئے تو خطرات کم ہو سکتے ہیں۔

خواتین میں کچھ عام بیماریوں میں دل کے وائز بند ہونا بھی ہے۔ یہ آج کل نوجوان خواتین میں بھی اہم وجہ موت ہے۔ خواتین کی زندگی کے مختلف مراحل میں ہارمونل تبدیلیاں ان کے دل پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں، جس میں دوران حمل دل کے پھٹوں کی کمزوری بھی ایک جان لیوا عارضہ ہے، جس کو پریگنٹنسی ہیپری پارٹم کارڈیو مائیو پٹی کہتے ہیں، اگر کسی کو پہلی دفعہ ہوا اور وہ مکمل طور پر صحت مند نہیں ہوا تو یہ خطرناک ہو سکتی ہے، ایک دفعہ ہونے کے بعد دوبارہ ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے پیچیدگیوں میں پائی جاتا، سانس پھولنا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی کی شکایت ہوتی ہے۔

’کارڈیو جینک شاک‘ میں بلیڈ پریشر خطرناک کی حد تک کم ہو جاتا ہے، مگر اس صورت حال میں مریض کے دل کی فعالیت اہمیت رکھتی ہے کہ یہ کیسی اور کتنی ہے؟

نیند کی کئی اقسام ہوتی ہیں، جس میں ہلکی درمیانی اور گہری نیند شامل ہے اور اس کے حساب سے ہماری جسم کے اندر ہارمون خارج ہوتے ہیں، جس سے جسم کو آرام ملتا ہے اور ہمارے جسم کے اعضا اپنی بحالی کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ آپ کا جسم حالت سکون میں آ جاتا ہے، اس میں ہماری پریشانی کو عمل دخل ہوتا ہے، جس سے ہمارا سڑا پس بڑھ جاتا ہے، نتیجتاً مختلف ذہنی و جسمانی عوارض بڑھ جاتے ہیں، جن میں سرفرہست دل کی بیماریاں ہیں، اس کے علاوہ ڈیمنشیا انزائمر ہو سکتا ہے اور دل پر یہ سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔

خواتین اور بزرگوں میں دل کے دورے کی علامات مردوں سے کچھ مختلف ہوتی ہیں، دل کی دورے کی صورت میں سینے میں جلن ہوتی ہے، تنگن کا احساس ہوتا ہے، سانس لینے میں دقت ہونے لگتی ہے اور مٹلی جیسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خواتین کو مردوں کی نسبت دل کے دورے

اسرائیل نے غزہ میں تمام حدیں پار کر لیں، یورپی یونین



یورپی یونین میں خارجہ امور اور سیکورٹی وزیر نے کہا ہے کہ اسرائیل نے غزہ میں تمام حدیں پار کر لیں، یورپی یونین اسے سختی سے مذمت کرتا ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کو غیر ملکی طلبہ کی میزبانی سے محروم کر دیں گے، ٹرمپ حکومت کی دھمکی

ٹرمپ حکومت نے ہارورڈ یونیورسٹی کو غیر ملکی طلبہ کی میزبانی سے محروم کرنے کی دھمکی دی ہے۔



ہارورڈ یونیورسٹی کے دروازے پر ایک تصویر، جس میں طلبہ اور عملے کے ممبروں کی ایک گروپنگ دکھائی گئی ہے۔

اسرائیلی فوج نے نسیکیورٹی کیمپوں کے نام پر غزہ کے 30 فیصد حصے پر قبضہ کر لیا

اسرائیلی فوج نے نسیکیورٹی کیمپوں کے نام پر غزہ کے 30 فیصد حصے پر قبضہ کر لیا ہے۔

غزہ میں اسرائیلی بمباری سے مزید 21 فلسطینی شہید امریکائی پابندیوں میں فضائی حملوں کا الزام

غزہ میں اسرائیلی بمباری سے مزید 21 فلسطینی شہید ہوئے، امریکائی پابندیوں میں فضائی حملوں کا الزام دیا گیا ہے۔

غزہ میں اسرائیلی بمباری سے مزید 21 فلسطینی شہید امریکائی پابندیوں میں فضائی حملوں کا الزام



اسرائیلی فوج نے نسیکیورٹی کیمپوں کے نام پر غزہ کے 30 فیصد حصے پر قبضہ کر لیا ہے۔

غزہ میں اسرائیلی بمباری سے مزید 21 فلسطینی شہید ہوئے، امریکائی پابندیوں میں فضائی حملوں کا الزام دیا گیا ہے۔

غزہ میں اسرائیلی بمباری سے مزید 21 فلسطینی شہید ہوئے، امریکائی پابندیوں میں فضائی حملوں کا الزام دیا گیا ہے۔

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

Advertisement for BDO Hajin (Registrar Deaths and Births) with contact information and services.

تحریر۔۔۔۔

مولانا قاری محمد سلمان عثمانی

اللہ تعالیٰ نے
نبی کریم صلی اللہ
کو اطاعت و

فرمانبرداری

کرنے والوں کے

لسے خوشخبری و

بشارت سنانے

والا اور نافرمانوں

کو ڈرانے والا بنا

کر بھیجا ہے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نافرمانی
وگناہ ہمارے معاشرے اور کلتکو میں بہت
پھیلا ہوا ہے اور ہمارا اس کی طرف دھیان بھی
نہیں جاتا، وہ گناہ اور بڑی، غیبت ہے جس
میں مسلمان کی بے عزتی کی جاتی اور دل و
دماغ میں بدگمانیاں پیدا ہوتی ہیں۔

غیبت کی تعریف یہ ہے ”کسی مسلمان کی پیٹھ
پیچھے اس کی وہ بات کرنا کہ اگر وہی بات اس
کے سامنے کی جائے تو اس کو ناگوار ہو اور بری
لگے۔“ یہ اس وقت ہے جبکہ وہ برائی اس کے
اندروں اور اگر نہ ہو تو پھر وہ بہتان ہو جاتا ہے
اور یہ دو ہر گناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے غیبت کو
اپنے مراد بھائی کا گوشت کھانے سے تشبیہ
دی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے غیبت کو بدترین سود اور زنا
سے سخت گناہ بتایا ہے اور ایک حدیث میں
”اپنی ماں سے بدکاری سے بھی بدتر بیان کیا
ہے اور ایک حدیث میں ہے کہ نبی کریم ﷺ
نے معراج کی رات میں غیبت کرنے والوں
اور مسلمانوں کی آبروریزی کرنے والوں کو
دیکھا کہ وہ ناخنوں سے اپنے چہرے کا گوشت
توچ رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی پناہ میں رکھیں اور اس
گناہ کی نفرت عطا فرمائیں۔ غیبت میں امیر
وغریب، مزدور و ملازم، مرد و عورت وغیرہ میں
کوئی فرق نہیں ہے۔ غیبت جس طرح زبان
سے ہوتی ہے اسی طرح ہاتھ، آنکھ کے
اشاروں سے بھی ہوتی ہے۔

گناہ اللہ کی نافرمانی کے ساتھ بندہ کی بھی حق
تلفی ہے۔ ہم لوگ تھوڑی توجہ کر لیں اپنے
ملازمین و گھروں میں کام کرنے والوں کی
کوٹاہی پر برا بھلا کہنے کی بجائے دعائے جملے
کہہ دیں تو ہمارا بھلا ہوگا اور ان کو بھی دعا کے
اثرات سے فائدہ ہوگا۔ مثلاً ”اللہ تمہیں
ہدایت دیں، اللہ تجھے نیک بخت کرے، اللہ
تجھے جنت میں لے کر جائے، اللہ تمہیں نیک
سمجھ دیں۔“ نبی کریم ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے رحم
العاالمین ﷺ بنا یا ہے تو آپ ﷺ نے اس
سے بچنے اور جو ہو گیا اس کے برے انجام
سے نجات پانے کا طریقہ بھی سکھا دیا ہے۔
اللہ جل شانہ فرماتے ہیں ”اے ایمان والو!

غیبت کبیرہ گناہ اور سنگین جرم

کسی کی غیر موجودگی میں عیب جوئی کرنا سود اور زنا سے بھی بدتر ہے



بہت سی بدگمانیوں سے بچو یقین مانو کہ بعض
بدگمانیاں گناہ ہیں (۱) اور بھید نہ ٹولا کرو (۲)
اور تم کسی کی غیبت کرو (۳) کیا تم میں سے
کوئی بھی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند
کرتا ہے؟ تم کو اس سے گھن آئے گی (۴) اور
اللہ سے ڈرتے رہو ہے شک اللہ تو بہ قبول
کرنے والا مہربان ہے۔“
(سورہ الحجرات، آیت نمبر ۱۲) اسی طرح
قرآن پاک میں ایک اور جگہ ارشاد باری ہے
کہ ”بڑی خرابی ہے ایسے شخص کی جو غیبت
ٹولنے والا، غیبت کرنے والا ہو“ (سورہ
الحمزہ، آیت نمبر ۱) یہاں بہت واضح ہے کہ
اللہ تعالیٰ نے غیبت کرنے سے منع فرمایا ہے
اور غیبت کرنے کو اپنے مردہ بھائی کا گوشت
کھانے سے تشبیہ دی ہے۔
غیبت اور غیبت کرنے والے کو رسول
کریم ﷺ نے بھی سخت ناپسند فرمایا ہے۔
ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ ”حضرت
ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ
نے ایک دن صحابہ کرام سے فرمایا کہ کیا تم
جانتے ہو غیبت کس کو کہتے ہیں؟ صحابہ کرام
نے عرض کیا اللہ اور اللہ کا رسول ﷺ ہی زیادہ
جانتے ہیں۔
آنحضرت ﷺ نے فرمایا غیبت یہ ہے کہ تم
اپنے مسلمان بھائی کا ذکر اس طرح کرو کہ
جس کو اگر وہ سن لے تو اسے ناپسند کرے،
بعض صحابہ کرام نے عرض کیا کہ یا رسول
اللہ ﷺ یہ بتائیے کہ اگر میرے اس بھائی میں
جس کا میں نے برائی کے ساتھ ذکر کیا ہے وہ
عیب موجود ہو جو میں نے بیان کیا ہے تو کیا

بھائی کا گوشت کھانے کے مترادف ہے۔
حدیث مبارکہ میں ہے کہ ”بدکاری کرنے والا
تو بہ کر لیتا ہے مگر غیبت کرنے والا تو بہ نہیں
کرتا۔“ (شعب الایمان للبخاری) غیبت
کرنے والا دنیا میں بھی ذلیل و رسوا ہوتا ہے تو
اس کی آخرت بھی خراب ہوتی ہے۔

موجودہ معاشرہ میں حالات یہ ہیں کہ ہم
غیبت کو برائی ہی تسلیم نہیں کرتے اور ایک
دوسرے کی برائیوں، خامیوں اور کوتاہیوں کا
بیان فیشن کے طور پر کیا جاتا ہے، اور دفتری
زبان میں اسے ’لائنگ‘ کا نام دیا جاتا ہے
جب کہ یہ کسی بھی طرح درست نہیں، بد قسمتی
سے آج ہم علم نہ ہونے کی وجہ سے ایسی باتوں
کا ذکر کرتے رہتے ہیں جو غیبت کے زمرے
میں آتی ہیں، ہمیں خیال رکھنا چاہیے کہ ایسی ہر
بات جس سے کسی کی برائی واضح ہوتی ہو،
چاہے اس کا تعلق اس کے لباس، جسم، اس کے
فعل یا قول کے متعلق ہو، مثال کے طور پر جسم
کے بارے میں کہا جائے کہ اس کا قد بہت لمبا
ہے یا اس کا رنگ کالا (سیاہ) ہے یا چہرہ بھیجگا
ہے۔

اسی طرح اگر کسی کے بارے میں غلط بیانی کی
یا اخلاق کے بارے میں کہا جائے کہ وہ بری
عادات والا ہے، یا مغرور، بد نظیر اور بزدل ہے
، یا افعال کے بارے میں ہو کہ وہ چور، خائن،
بے ایمان، بے نمازی ہے، نماز میں ارکان کو
سکون سے ادا نہیں کرتا، قرآن پاک غلط پڑھتا
ہے یا کبے کا اپنے پکڑوں کو نجاست سے پاک
نہیں رکھتا یا زکوٰۃ ادا نہیں کرتا یا حرام مال کھاتا
ہے، زبان دراز ہے، بہت پیٹھ ہے۔

سوتا بہت ہے، اس طرح لباس کے بارے
میں کہا جائے کہ کھلی آستین والا کپڑا پہنتا ہے،
دراز دامن یا میلا کچلا لباس پہنتا ہے، یہ سب
باتیں غیبت کے زمرے میں آتی ہیں، یہاں
یہ بات قابل ذکر ہے کہ غیبت کرنا گناہ کبیرہ تو
ہے ہی، غیبت سننا بھی گناہ کبیرہ ہے، لہذا کوئی
بھی شخص غیبت کر رہا ہو تو ہمیں اس کو روکنا
چاہیے۔

ایک اور حدیث مبارکہ میں ہے کہ ”جو اپنے
مسلمان بھائیوں کی پیٹھ پیچھے اس کی عزت کا
تحفظ کرے تو اللہ تعالیٰ کے مذموم کرپے پر ہے کہ وہ
اسے جہنم سے آزاد کر دے (مسند امام احمد)
متذکرہ بالا آیات قرآنی اور احادیث کی روشنی
میں غیبت کا گناہ کبیرہ ہونا اور غیبت گو کے
عذاب بارے مفصل انداز میں بیان کیا گیا
ہے جب کہ آج ہم غیبت کو تو کوئی برائی یا گناہ
سمجھنے کے لئے تیار ہی نہیں، ہمیں چاہئے کہ نہ
صرف خود غیبت کرنے سے گریز اور پرہیز
کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی تلقین کریں۔

اللہ تعالیٰ اس کوشش کو قبولیت و مقبولیت عطا
فرما کر تمام گناہوں کی نفرت اور اپنی
فرمانبرداری کی رغبت و محبت ہم سب کو نصیب
فرمائیں۔ ہمارے معاشرہ کو پاکیزہ بنا دیں۔
ہمارے قلوب میں محبتیں، جوڑ پیدا فرما
دیں۔ اللہ جل شانہ ہمیں غیبت کرنے و سننے
سے بچائے اور نیک اعمال کرنے کی توفیق
نصیب فرمائے، آمین

رہے انسان کی غیبت کرنا اپنے مرے ہوئے

بھی دکھائے گئے، جن میں سے ایک گناہگار
کے احوال پیش کئے جاتے ہیں تاکہ اس گناہ
(غیبت) سے، ہم خود بھی بچیں اور دوسروں کو
بھی بچنے کی ترغیب دیں۔ حضرت انس سے
روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا
کہ ”جس رات مجھے معراج کرائی گئی۔
میں ایسے لوگوں پر سے گزرا جن کے ناخن
تانبے کے تھے اور وہ اپنے چروں اور سینوں کو
چھیل رہے تھے۔ میں نے جبرائیل علیہ
السلام سے دریافت کیا کہ یہ کون لوگ ہیں؟
انہوں نے جواب دیا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو
لوگوں کے گوشت کھاتے ہیں (یعنی ان کی
غیبت کرتے ہیں) اور ان کی بے آبروی
کرنے میں پڑے رہتے ہیں۔“ (ابوداؤد)
حضرت جبرائیل کے کہنے کا مقصد یہ تھا کہ یہ
لوگ لوگوں کی عزت و آبرو کے درپے رہتے،
ان کی برائی کرتے اور لوگوں کے لئے نازیبا
الفاظ استعمال کرتے ہیں اور یہی ان کی سزا
ہے کہ وہ اپنے آپ کو ایسے ہی اپنے ہاتھوں
سے توچتے رہیں گے۔
اگر کوئی کسی شخص کی برائی کر رہا ہو، جو موجود
ہو اور کوئی کہہ دے کہ یہ بری بات ہے۔ تو
جواب ملتا ہے کہ فلاں میں یہ برائی ہے، ہم
جھوٹ تھوڑی بول رہے ہیں۔ بے شک آپ
جھوٹ نہیں بول رہے، ہے تو برائی۔ اسی کو تو
غیبت کہتے ہیں۔ اگر وہ بات کر دے، جو اس
شخص میں موجود نہ ہوگی وہ تہمت کہلائے گی۔
غیبت جس قدر بری بیماری ہے۔
اسی قدر ہمارے معاشرے میں عام ہے۔ یاد

مشاہدہ کے ساتھ مختلف گناہگاروں کے احوال

دماغی امواج میں تبدیلی سے سیکھنے کا عمل تین گنا تیز ہو سکتا ہے!

دماغی امواج کو فطری طور پر ہم آہنگ کر کے سیکھنے کی رفتار کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے محققین نے یہ دریافت کی ہے۔ ان کے تجربے سے پتہ چلا ہے کہ دماغی امواج کو فطری طور پر ہم آہنگ کر کے سیکھنے کی رفتار کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

انسانی دماغ میں ہر لمحہ لاکھوں امواج گزر رہے ہیں۔ ان امواج کی مدد سے ہم سیکھتے ہیں، یاد دہا رہتے ہیں اور فیصلے لیتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی یہ امواج ہماری یادداشت اور سیکھنے کی رفتار کو کم کر دیتے ہیں۔

محققین نے دریافت کیا ہے کہ اگر ہم دماغی امواج کو فطری طور پر ہم آہنگ کر دیتے ہیں، تو سیکھنے کی رفتار کو بڑھایا جاسکتا ہے۔



انسانی دماغ میں ہر لمحہ لاکھوں امواج گزر رہے ہیں۔ ان امواج کی مدد سے ہم سیکھتے ہیں، یاد دہا رہتے ہیں اور فیصلے لیتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی یہ امواج ہماری یادداشت اور سیکھنے کی رفتار کو کم کر دیتے ہیں۔

ملٹی پل اسکلروسیس

ملٹی پل اسکلروسیس ایک قدیم مرض ہے۔ جو اعصابی نظام اور دماغی پردوں پر اثر انداز ہوتا ہے



ملٹی پل اسکلروسیس ایک قدیم مرض ہے، جو اعصابی نظام اور دماغی پردوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں اعصابی نظام میں ملٹی پل اسکلروسیس (Sclerosis Multiple MS) سے موسوم کیا گیا ہے۔ ملٹی پل اسکلروسیس اور دل کے امراض کا تعلق ہے۔ اس کا علاج کارڈیو اسکیرو واسکیولر (Cardiovascular Diseases) کہا جاتا ہے۔ اس میں گردن کے علاقے میں ملٹی پل اسکلروسیس اور دل کے امراض کا تعلق ہے۔ اس کا علاج کارڈیو اسکیرو واسکیولر (Cardiovascular Diseases) کہا جاتا ہے۔

اس مرض کی علامتیں عام طور پر 20 سے 40 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہیں۔ لیکن بعض ممالک میں یہ مرض 10 سال سے زائد عمر کے افراد میں بھی عام ہے۔ ملٹی پل اسکلروسیس کا مرض مردوں کی نسبت خواتین کو زیادہ ملتا ہے۔

اس مرض کی علامتیں عام طور پر 20 سے 40 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہیں۔ لیکن بعض ممالک میں یہ مرض 10 سال سے زائد عمر کے افراد میں بھی عام ہے۔ ملٹی پل اسکلروسیس کا مرض مردوں کی نسبت خواتین کو زیادہ ملتا ہے۔

ہلدی میں پوشیدہ صحت کے راز



ہلدی میں موجود پالی فنول ایسا ایجنٹی آکسیڈنٹ ہے جو کہ اپنی افلائیوئیڈ خصوصیات رکھتا ہے۔ ہلدی جوڑوں کے درد اور آرتھروائٹس میں کافی صلاحیت رکھتی ہے۔

انسان کی مجموعی صحت اور دل کے لئے مفید ہے۔ ہلدی میں موجود کرسٹین نامی مرکب اپنی افلائیوئیڈ خصوصیات رکھتا ہے جو انسانی قوت مدافعت کا نظام مضبوط بناتا ہے۔

ہلدی میں موجود کرسٹین نامی مرکب اپنی افلائیوئیڈ خصوصیات رکھتا ہے جو انسانی قوت مدافعت کا نظام مضبوط بناتا ہے۔

غذائی کیلشیم یا دوائی کیلشیم

وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذہری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، گوشت اور پھل پھول وغیرہ سے کیلشیم حاصل کیا جائے۔

وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذہری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، گوشت اور پھل پھول وغیرہ سے کیلشیم حاصل کیا جائے۔

کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے برعکس بن کر ہڈیوں کی تعمیر اور Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے برعکس بن کر ہڈیوں کی تعمیر اور Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بسکٹ ہمارے وزن میں اضافے کا سبب بنتے ہیں، تحقیق

ریاست ہینسولڈ میں قائم ٹیم ایلیٹ پونیورسٹی سے تعلق رکھنے والی تحقیق کی سربراہ مصنفہ ڈاکٹر کرسٹین براؤننگ کا کہنا تھا کہ ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ بسکٹس (دماغ میں موجود ستارہ نما خلیے) کی کمی دماغ میں کیلشیم کی کمی کو قوی بناتی ہے۔

ریاست ہینسولڈ میں قائم ٹیم ایلیٹ پونیورسٹی سے تعلق رکھنے والی تحقیق کی سربراہ مصنفہ ڈاکٹر کرسٹین براؤننگ کا کہنا تھا کہ ایسا ظاہر ہوتا ہے کہ بسکٹس (دماغ میں موجود ستارہ نما خلیے) کی کمی دماغ میں کیلشیم کی کمی کو قوی بناتی ہے۔



پیشہ ویز: ایک نئی تحقیق کے مطابق بسکٹ، کیک، بگرو اور ساج روٹ کھانے کی وجہ سے ہائپر ٹینشن ہونے والی تھریٹننگ وزن میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

پیشہ ویز: ایک نئی تحقیق کے مطابق بسکٹ، کیک، بگرو اور ساج روٹ کھانے کی وجہ سے ہائپر ٹینشن ہونے والی تھریٹننگ وزن میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

ملٹی پل اسکلروسیس ایک قدیم مرض ہے، جو اعصابی نظام اور دماغی پردوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں اعصابی نظام میں ملٹی پل اسکلروسیس (Sclerosis Multiple MS) سے موسوم کیا گیا ہے۔

ملٹی پل اسکلروسیس ایک قدیم مرض ہے، جو اعصابی نظام اور دماغی پردوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس میں اعصابی نظام میں ملٹی پل اسکلروسیس (Sclerosis Multiple MS) سے موسوم کیا گیا ہے۔

وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذہری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، گوشت اور پھل پھول وغیرہ سے کیلشیم حاصل کیا جائے۔

وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذہری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر، گوشت اور پھل پھول وغیرہ سے کیلشیم حاصل کیا جائے۔

نارائن کا شرمناک اقدام: آئی پی ایل میں 'غیر قانونی بلے' سے کھیلنے کا انکشاف



ایپریل پری میچ ریگ (آئی پی ایل) میں کلکتہ ٹائٹنز اور رائیڈرز کے درمیان ہونے والے میچ میں نارائن کا شرمناک اقدام انکشاف ہوا ہے۔

آئی پی ایل میں اسپاٹ فلکسنگ کے خطرات، بورڈ نے خبر کر دیا



افغانستان کی ملک بدر ہونے والی خواتین کرکٹرز کے لیے آئی پی ایل کے سپورٹ پلان کو آئی سی سی، بھارتی کرکٹ بورڈ (بی سی آئی)، اٹلیٹک ایٹو ویئرڈ کرکٹ بورڈ (ای سی آئی) اور کرکٹ آسٹریلیا (سی اے) نے فیڈریشن کے لیے ایک ایجنڈا پیش کیا ہے۔

کیا جاتا ہے۔ واضح رہے گزشتہ بورڈ وادھل ٹیمز بورڈ سے کسی خواتین کی ٹیم میدان میں مقابلے کے لیے نہیں اترتی جس کی وجہ سے افغانستان میں 2021 میں منعقد چار برسوں میں افغانستان کی خواتین کی ٹیم کو سہارا دینے کی آئی سی سی کی پہلی کوشش ہے۔

پی ایس ایل 10: اسلام آباد یونائیٹڈ نے ملتان سلطانز کو 47 رنز سے شکست دے دی



اسلام آباد یونائیٹڈ نے ملتان سلطانز سے ٹاس جیت کر اسلام آباد کرکٹ گراؤنڈ پر پی ایس ایل 10 کے پہلے میچ میں 47 رنز سے شکست کا تجربہ کیا۔

اسلام آباد یونائیٹڈ نے ملتان سلطانز کو 47 رنز سے شکست دے دی۔ میچ میں اسلام آباد یونائیٹڈ نے 202 رنز بنائے جبکہ ملتان سلطانز نے 19 رنز بنائے۔

حسن علی نے 'نگنگ کر لے گا' کمنٹ پر معذرت کیوں کی؟



حسن علی نے 'نگنگ کر لے گا' کمنٹ پر معذرت کیوں کی؟ اس بارے میں ایک میڈیا شخصیت نے سوال کیا ہے۔

پینشن لالیگا میں ایٹھلیٹک میڈرڈ نے ریال ویلا ڈولڈ کو 4-2 گول سے ہرا دیا



ایٹھلیٹک میڈرڈ نے ریال ویلا ڈولڈ کو 4-2 گول سے ہرا دیا۔ میچ میں ایٹھلیٹک میڈرڈ نے 4 گول بنائے جبکہ ریال ویلا ڈولڈ نے 2 گول بنائے۔

ایٹھلیٹک میڈرڈ نے ریال ویلا ڈولڈ کو 4-2 گول سے ہرا دیا۔ میچ میں ایٹھلیٹک میڈرڈ نے 4 گول بنائے جبکہ ریال ویلا ڈولڈ نے 2 گول بنائے۔

آسٹریلیا میں جو نیرو اپریل اسکواش، علی سمسٹر سمیت 4 پاکستانی کھلاڑیوں نے ٹائٹل اپنے نام کر لیے



آسٹریلیا میں جو نیرو اپریل اسکواش، علی سمسٹر سمیت 4 پاکستانی کھلاڑیوں نے ٹائٹل اپنے نام کر لیے۔ اس موقع پر پاکستانی کھلاڑیوں کا اچھا مظاہرہ دیکھا گیا۔

ایٹھلیٹک میڈرڈ نے ریال ویلا ڈولڈ کو 4-2 گول سے ہرا دیا۔ میچ میں ایٹھلیٹک میڈرڈ نے 4 گول بنائے جبکہ ریال ویلا ڈولڈ نے 2 گول بنائے۔