

مکرم انیس احمد ندیم صاحب

تاریخ احمدیت جاپان

حضرت مسیح موعود کی جاپانیوں کو دعوت الی اللہ کی خواہش

اور باقاعدہ مراکز کا قیام

1900ء کے قریب ایک جاپانی تاجر بمبئی گئے اور ایک مسجد دیکھ کر اسلام کی طرف متوجہ ہوئے اور مسلمان ہو گئے۔ ان کا نام AHMAD ARIGA تھا۔ اسی طرح جنگ عظیم اول کے ایام میں جاپانیوں اور سلطنت عثمانیہ کے تعلقات قائم ہو گئے۔

حضرت مسیح موعود کے حضور جاپانیوں کی دین حق کی طرف رغبت کی خبر پہنچی تو آپ نے اس قوم کو پیغام حق پہنچانے کے لئے پر جوش تڑپ کا اظہار فرمایا۔ حضرت مسیح موعود نے 1905ء میں جاپانیوں کی مذہبی زندگی کا تجزیہ کرتے ہوئے فرمایا کہ ”جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش ہے۔“ اسی طرح آپ نے اس اہم قوم کو دعوت الی اللہ کے لئے تفصیلی راہنمائی فرمائی۔ حضور نے فرمایا:

”مجھے معلوم ہوا ہے کہ جاپانیوں کو (دین حق) کی طرف توجہ ہوئی ہے۔ اس لئے کوئی ایسی جامع کتاب ہو جس میں (دین حق) کی حقیقت پورے طور پر درج کر دی جاوے گویا (دین حق) کی پوری تصویر ہو جس طرح پر انسان سراپا بیان کرتا ہے اور سر سے لے کر پاؤں تک کی تصویر کھینچ دیتا ہے۔ اسی طرح سے اس کتاب میں (دین حق) کی خوبیاں دکھائی جاویں۔ اس کی تعلیم کے سارے پہلوؤں پر بحث ہو اور اس کے ثمرات اور نتائج بھی دکھائے جاویں۔“

جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش

26/ اگست 1905ء نماز ظہر سے قبل بیت مبارک قادیان میں ذکر آیا کہ جاپان میں (دین حق) کی طرف رغبت معلوم ہوتی ہے اور ہندوستان سے بعض لوگوں نے وہاں جانے کا ارادہ کیا ہے۔ اس پر حضرت مسیح موعود نے فرمایا:

”جن کے اندر خود (دین حق) کی روح نہیں وہ دوسروں کو کیا فائدہ پہنچائیں گے۔ جب یہ قائل ہیں کہ اب (دین حق) میں کوئی اس قابل نہیں ہو سکتا کہ خدا اس سے کلام کرے اور وحی کا سلسلہ بند ہے تو یہ ایک مردہ مذہب کے ساتھ دوسروں پر کیا اثر ڈالیں گے۔ یہ لوگ صرف اپنے پر ہی ظلم نہیں کرتے ہیں ان کو اپنے عقائد اور شراب اعمال دکھا کر (دین

حق) میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ ان کے پاس کون سا ہتھیار ہے جس سے غیر مذاہب کو فتح کرنا چاہتے ہیں۔

جاپانیوں کو عمدہ مذہب کی تلاش ہے۔ ان کی بوسیدہ اور رذی متاع کون لے گا۔ چاہئے کہ اس جماعت میں سے چند آدمی اس کام کے واسطے تیار کئے جائیں جو لیاقت اور جرأت والے ہوں اور تقریر کرنے کا مادہ رکھتے ہوں۔“

”اگر خدا چاہے گا تو اس ملک میں طالب (دین حق) پیدا کر دے گا جو خود ہماری طرف توجہ کرے گا۔ اب آخری زمانہ ہے۔ ہم فیصلہ سننے کے انتظار میں ہیں۔“

فرمایا: ”اگر ہمیں خدا کا حکم ہو تو بغیر زبان سیکھنے کے آج ہی چل پڑیں۔ ہم ایسے معاملات میں کسی کے مشورہ پر نہیں چل سکتے۔ خدا کے منشاء کے قدم بقدم چلنا ہمارا کام ہے۔“

جاپانیوں کے لئے کتاب

”اس ضعف (دین حق) کے زمانے میں جبکہ دین مالی امداد کا سخت محتاج ہے۔ (دین حق) کی مدد ضرور کرنی چاہئے جیسا کہ ہم نے مثال کے طور پر بیان کیا ہے کہ جاپانیوں کے واسطے ایک کتاب لکھی جاوے اور کسی فصیح و بلیغ جاپانی کو ایک ہزار روپیہ

دے کر ترجمہ کرایا جائے اور پھر اس کا دس ہزار نسخہ چھاپ کر جاپان میں شائع کر دیا جائے۔“

”اس مضمون کے پڑھنے کے لئے اگر مولوی عبدالکریم صاحب جائیں تو خوب ہے۔ ان کی آواز بڑی بارعب اور زبردست ہے اور وہ انگریزی لکھا ہوا ہوتا تو اسے خوب پڑھ سکتے ہیں۔“

جاپان کے بارہ میں الہام

1905ء میں اللہ تعالیٰ نے حضرت مسیح موعود کو روس اور جاپان کے معرکہ میں دنیا کے نقشہ پر ایک مشرقی طاقت کے ظہور کی خبر دی اور یہ الفاظ الہام فرمائے۔

”ایک مشرقی طاقت اور کوریائی نازک حالت“ (الحکم 10 جولائی 1905ء)

اس جنگ کے بعد مشرق میں ”جاپان“ ایک زبردست طاقت بن کر ابھرا اور حضرت مسیح موعود کے الہامی الفاظ حرف بہ حرف پورے ہوئے۔

دعوت الی اللہ کا آغاز

جاپانیوں کو (دین حق) کا پیغام پہنچانے کے لئے حضرت مسیح موعود کی خواہش کی تکمیل کا سب سے پہلا بیڑا حضرت مفتی محمد صادق صاحب نے اٹھایا اور قادیان سے جاپانیوں کو دعوتی خطوط لکھنے شروع کئے اور جنگ عظیم دوم سے قبل حکومت جاپان سے خط و کتابت کا ریکارڈ بھی تاریخ احمدیت میں محفوظ ہے۔

تحریک جدید کے اجراء کے ساتھ پیغام حق کے عالمگیر منصوبہ کی بنیاد پڑی۔ حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے تحریک جدید کے مقاصد بیان کرتے ہوئے فرمایا کہ:

”تحریک جدید کا پہلا مقصد یہ ہے کہ ہم دنیا کے ہر ملک میں کم از کم ایک آدمی ایسا کھڑا کر دیں جو (دین حق) کے جھنڈے کو اپنے ہاتھوں میں

تھامے رکھے اور اس کے پھریرے کو ہوا میں لہراتا رہے۔ جاپان میں ایک ہندوستانی (دین حق) جھنڈے کو نہ لہرا رہا ہو بلکہ چند جاپانی (دینی) جھنڈے کو اپنے ہاتھوں میں تھامے ہوئے ہوں۔“ (خطبہ جمعہ فرمودہ یکم دسمبر 1939ء)

ایک موقع پر آپ نے فرمایا کہ:

”جاپان کتنا عظیم الشان ملک ہے، اگر ہم وہاں مشن کھول دیں اور خدا کرے، وہاں ہماری جماعت قائم ہو جائے تو احمدیت کی آواز سارے مشرقی ایشیا میں گونجنے لگ جائے گی۔“

(خطبہ جمعہ فرمودہ 19 نومبر 1954ء)

مرئی سلسلہ کی جاپان آمد

تاریخ احمدیت جاپان کے حوالہ سے 4 جون 1935ء کا دن ہمیشہ یاد رکھا جانے والا ہے۔ حضرت مسیح موعود کی اشاعت حق کی خواہش کی تکمیل کا عزم لے کر حضرت مسیح موعود کے ایک غلام حضرت صوفی عبدالقدیر صاحب تقریباً ایک ماہ کا طویل سفر طے کرتے ہوئے جاپان کے ساحلی شہر کو بے پیچھے۔

(بحوالہ روز نامہ الفضل 7 جون 1935ء صفحہ 2)

حضرت صوفی عبدالقدیر صاحب نیاز جاپان میں ہی مصروف (دعوت الی اللہ) تھے کہ حضرت خلیفۃ المسیح الثانی نے 10 جنوری 1937ء کو مولوی عبدالغفور صاحب، برادر خورد مولانا ابوالعطاء صاحب فاضل کو روانہ فرمایا اور ان کو اپنے قلم مبارک سے 15 خصوصی ہدایات لکھ کر دیں۔

جنگ عظیم دوم کے اختتام سے قبل 6 اگست 1945ء کو ہیروشیما پر ایٹمی حملہ کیا گیا۔ جنگ عظیم دوم کی وجہ سے جاپان سے مریمان کو واپس جانا پڑا اور جاپان میں اشاعت حق کا مرکز عارضی طور پر بند ہو گیا لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ عارضی روک جلد ہٹا دی اور جنگ کے بادل چھٹتے ہی ہیروشیما کے ایٹمی حملہ کے متاثرین کی خدمت کے لئے ایک احمدی ڈاکٹر مکرم کیپٹن محمد شہنواز خان صاحب کو جاپان بھجوایا گیا تھا۔ ان کی جاپان آمد سے جاپان میں اشاعت حق کا سلسلہ دوبارہ جاری ہو گیا۔

ایٹمی حملہ پر صدائے احتجاج

حضرت خلیفۃ المسیح الثانی المصلح الموعود نے 10 اگست 1945ء کو ڈلبوزی میں ایک خطبہ دیا جس میں ایٹم بم ایسے مہلک ہتھیار کے استعمال کے خلاف زبردست احتجاج کیا اور بتایا کہ:

”ہمارا مذہبی اور اخلاقی فرض ہے کہ ہم دنیا کے سامنے اعلان کر دیں کہ ہم اس قسم کی خون ریزی کو جائز نہیں سمجھتے خواہ حکومتوں کو ہمارا یہ اعلان برالگے یا اچھا“

نیز فرمایا کہ: ”ان باتوں کے نتیجہ میں مجھے نظر



آ رہا ہے کہ آئندہ زمانہ میں جنگیں کم نہیں ہوں گی بلکہ بڑھیں گی اور وہ لوگ جو یہ خیال کرتے ہیں کہ اٹامک سے بڑی طاقتوں کے ہاتھ مضبوط ہو جائیں گے ان کے مقابلہ میں کوئی جنگی طاقت حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ لغو اور بچوں کا سا خیال ہے.....“

ایک مبشر رویا

جنگ عظیم کے ان اختتامی لمحات میں سیدنا حضرت مصلح موعود نے ایک مبشر رویا دکھی جس کی تعبیر کرتے ہوئے آپ نے فرمایا کہ:

”خواب میں بتایا گیا ہے کہ جاپانی قوم جو اس وقت بالکل مردہ حالت میں ہے اللہ تعالیٰ اس کے دل میں احمدیت کی طرف رغبت پیدا کرے گا اور وہ آہستہ آہستہ پھر طاقت اور قوت حاصل کرے گی اور میری آواز پر اسی طرح لبیک کہے گی جس طرح پرندوں نے..... لبیک کہا تھا۔“

احمدی ڈاکٹر کی خدمات

جنگ عظیم دوم میں شکست و ریخت اور اسٹی تباہی کا شکار ہونے کے بعد تعمیر نو کا مرحلہ شروع ہوا تو اللہ نے اپنے خاص فضل سے ایسا انتظام کر دیا کہ ایک بزرگ احمدی کیمپن ڈاکٹر محمد شاہ نواز خان صاحب ہیروشیما کے متاثرین کی امداد کے لئے ایک برطانوی فوجی قافلہ کے ساتھ جاپان تشریف لائے اور ہیروشیما کے ایک مشہور ہسپتال سے مریضوں اور زخمیوں کی دیکھ بھال کا آغاز کیا۔

آپ کی بے لوث اور اعلیٰ خدمات کی بنا پر شہنشاہ جاپان کی طرف سے ایک تلوار بطور انعام دی گئی۔ سیدنا حضرت مصلح موعود کی ہدایت کے پیش نظر آپ جتنا عرصہ جاپان میں مقیم رہے دینی مہمات میں حصہ لیتے رہے۔

حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ

خان صاحب کا تاریخی کردار

1951ء میں سان فرانسسکو میں جنگ عظیم دوم کے اختتام کا معاہدہ عمل میں آتا تھا۔ اس موقع پر حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان صاحب نے ناقابل فراموش کردار ادا کیا۔ اس کانفرنس کی روداد بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر سمیع اللہ قریشی صاحب۔ سابق سفیر جاپان لکھتے ہیں:

”ظفر اللہ خان نے جو پاکستان کی قیادت کر رہے تھے، پر جوش الفاظ میں جاپان کے لئے تقریر کی جس میں انہوں نے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی صلح کی مثالیں دیتے ہوئے ایک فاتح کے مفتوح سے ہمدردانہ سلوک کی لاثانی مثال بتایا فصاحت کے اس نمونہ سے چند الفاظ یہاں درج کئے جاتے ہیں۔ چونکہ اب یہ تقریر تقریباً نایاب ہو گئی ہے۔

ظفر اللہ خان نے کہا:

”سوائے اس ایک تائبندہ اور شاندار مثال کے جس نے عرصہ دراز تک مسلمانوں میں روایت قائم کر دی تھی تاریخ شاید ہی ایسی کوئی گواہی پیش کرتی ہے جس میں فاتح نے مفتوح سے بڑی فیاضی کے جذبے کے تحت ایسا شاندار سلوک کیا ہو (جس کی) نہایت نمایاں مثال فتح مکہ تھی۔ جسے ہوئے اب تیرہ سو سال ہو گئے ہیں مگر اس کی چمک دمک آج تک ماند نہیں پڑی۔ صلح مکہ نے بیس سال کے خون کے پیاسے دشمنوں کو ایک دوسرے کا دوست اور برادری بنا دیا۔ (اس کے برعکس) ہمیں جو صلح دی جاتی ہے اس سے خرابیوں اور تباہیوں کا ایک سلسلہ پیدا ہوتا ہے۔ جن کے اس قسم کی صلح سے بچ بچے جاتے ہیں۔“

(سفیر اور سفارتکاری۔ ایک دور کی کہانی از ڈاکٹر سمیع اللہ قریشی۔ پیراماؤنٹ پبلشنگ کراچی)

جاپانیوں کے حضرت

مصلح موعود سے رابطے

جاپان میں اشاعت حق کی کوششیں بار آور ثابت ہونا شروع ہوئیں۔ نہ صرف یہ کہ جاپانی قوم احمدیت کے پیغام سے روشناس ہونا شروع ہو گئی بلکہ اللہ تعالیٰ نے ایسے سامان پیدا فرمائے کہ جاپانیوں نے از خود سیدنا حضرت مصلح موعود سے رابطوں کی کوششیں شروع کر دیں۔ فرمایا:

”جاپان والے بھی کہہ رہے ہیں کہ تم اپنا (مرنبی) بھیجو۔ بلکہ وہ اس بات کے لئے بھی تیار ہیں کہ ان کا ایک پروفیسر یہاں تعلیم حاصل کرے اور اس کا خرچ وہ وہیں تاکہ آپ کی پیروی کے حصول کی کوئی تکلیف نہ ہو۔“

(خطبہ جمعہ فرمودہ 26 نومبر 1954ء) سیدنا حضرت مصلح موعود نے جاپانی قوم کی خواہش پر محترم چوہدری خلیل احمد ناصر صاحب کو بطور مرنبی جاپان بھجوانے کا فیصلہ فرمایا۔ آپ فرماتے ہیں:

”اللہ نے ایسا سامان کر دیا کہ پچھلے سال جاپان میں ایک مذہبی انجمن بنی۔ اس نے مجھے چھٹی لکھی کہ اپنا کوئی (مرنبی) بھجوائیں۔ میں نے خلیل ناصر صاحب جو واشنگٹن کے (مرنبی) ہیں ان کو وہاں بھجوا دیا وہ وہاں گئے تو وہاں سے ان کو موقع لگا کہ واپسی میں کچھ در فلپائن ٹھہر جائیں۔“

(روزنامہ افضل ربوہ 9 مارچ 1957ء)

سعید روحوں کا قبول احمدیت

سیدنا حضرت مصلح موعود کی شانہ روز محنت، دعاؤں اور مہربان کی کاوشوں سے جاپان میں احمدیت کا ننھا پودا لہلہانے لگا۔ کئی سعید فطرت جاپانی

احمدیت میں شامل ہونے لگے۔ 1959ء میں ایک ایسے ہی سعید فطرت جاپانی مکرم Kobayashi صاحب ربوہ گئے اور احمدیت قبول کرنے کی توفیق پائی۔ ان کا نام محمد اولیس رکھا گیا۔ آپ نے کچھ عرصہ جامعہ احمدیہ میں تعلیم حاصل کی اور پھر واپس جاپان آکر خدمت دین میں مصروف ہو گئے۔

ابتدائی جاپانی احمدیوں نے جاپان میں اشاعت حق کے لئے ”احمدیہ..... ریسرچ سنٹر“ قائم کیا اور جاپانیوں تک احمدیت کا پیغام پہنچانے کا فریضہ برآمد ادا کرتے رہے۔

وکیل التبشیر کا دورہ جاپان

29 اکتوبر 1968ء کو حضرت صاحبزادہ مرزا مبارک احمد صاحب وکیل اعلیٰ و وکیل التبشیر تحریک جدید دوسری دفعہ جاپان تشریف لائے۔ آپ نے جاپان کے رسم و رواج کا تفصیلی مطالعہ کیا اور حضرت خلیفۃ المسیح الثالث کی ہدایت پر جاپانیوں کے مذہبی رجحانات کا جائزہ لیا۔ 1941ء میں مکرم مولوی عبدالغفور صاحب کی قادیان واپسی کے بعد جاپان میں مرکز کی طرف سے کوئی باقاعدہ مرنبی متعین نہ تھے۔ چنانچہ صاحبزادہ مرزا مبارک احمد نے اپنے اس دورہ جاپان میں احمدیہ مشن کے دوبارہ اجراء کا جائزہ لیا اور جاپان کے زعماء سے تبادلہ خیال کیا اور اس طرح جاپان میں جنگ عظیم دوم کے بعد احمدیہ مشن کا دوبارہ اجراء ہوا۔

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے مکرم (ر) میجر عبدالحمید صاحب کو جاپان بھجوا دیا۔ آپ کی انتھک محنت اور جدوجہد سے جاپان میں احمدیت کا پیغام تیزی سے پھیلنا شروع ہوا۔ لٹریچر کی اشاعت اور تقسیم کا سلسلہ جاری ہوا اور آپ کی کاوشوں سے 30 سعید فطرت جاپانی حلقہ بگوش دین ہوئے۔

اکتوبر 1970ء میں جاپان کے قدیم اور تاریخی شہر ”کیوتو“ سے ایک بہت بڑی بین المذاہب کانفرنس کے انعقاد کی بنیاد رکھی گئی۔ World Conference of Religions For Peace کے نام سے منعقد ہونے والی اس اولین کانفرنس کا خطبہ صدارت حضرت چوہدری سر محمد ظفر اللہ خان صاحب نے ارشاد فرمایا۔ قرآن کریم کی روشنی میں ”امن کی بنیاد“ کے موضوع پر یہ خطاب سینکڑوں حاضرین نے سنا اور اگلے دن اخبارات میں اشاعت کے ذریعہ لاکھوں لوگوں تک حقیقی پیغام پہنچانے کا شرف حاصل ہوا۔

مکرم میجر عبدالحمید صاحب ابھی جاپان میں ہی مقیم تھے کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے مکرم عطاء الحیب ارشد صاحب مرنبی سلسلہ کو جاپان بھجوانے کا ارشاد فرمایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے اس دوران جاپان میں مستقل مشن کا قیام ہوا، لٹریچر کی اشاعت اور تقسیم، دعوت الی اللہ کے سفر، مذہبی

تنظیموں سے تعلقات اور اخبارات میں مضامین کی اشاعت کے ذریعہ احمدیت کا پیغام مستتر ہونا شروع ہوا۔ اسی طرح ذیلی تنظیموں کا قیام عمل میں آیا اور اجلاس اور اجتماعات منعقد ہونا شروع ہوئے اور 1981ء میں احمدیہ سنٹر ناگویا کی خرید کے ساتھ جاپان میں جماعت احمدیہ کے پہلے مستقل مرکز کے قیام کی توفیق حاصل ہوئی۔ آپ کے دور میں جاپان میں پہلے جلسہ سالانہ کا انعقاد ہوا۔ پہلی مجلس شوریٰ منعقد ہوئی اور لجنہ اماء اللہ و خدام الاحمدیہ کی تنظیمیں قائم ہوئیں۔ اسی طرح آپ کے دور میں جنوبی کوریا میں دعوت الی اللہ و فوجوانے کا سلسلہ شروع ہوا۔

1981ء میں ”احمدیہ..... سنٹر ناگویا“ کے قیام کا اعلان فرماتے ہوئے سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الثالث نے فرمایا:

”پس جاپان میں اللہ تعالیٰ کے فضل سے مشن قائم ہو گیا ہے اور وہ پیشگوئی جس کا ذکر قرآن کریم میں تھا ذوالقرنین کے بیان کے مطابق اس پیشگوئی کے پورا ہونے کا ایک اور جلوہ اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے ہمیں دکھایا ہے۔“

(خطاب جلسہ سالانہ 1969ء)

جاپانی ترجمہ قرآن

کی اشاعت

1988ء کا سال تاریخ احمدیت جاپان کے لئے ایک یادگار سال ہے۔ اس سال جماعت احمدیہ جاپان کو جاپانی زبان میں ترجمہ قرآن شائع کرنے کی سعادت حاصل ہوئی۔ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الرابع کی خصوصی توجہ اور شفقت کے نتیجے میں جاپانی احمدی مکرم محمد اولیس کو یاشی صاحب اور مکرم مغفور احمد نیب صاحب مرنبی سلسلہ نے دو سال کی محنت کے بعد جاپانی زبان میں ترجمہ کی توفیق پائی۔

حضرت خلیفۃ المسیح الرابع

کی جاپان تشریف آوری

1989ء کا سال سرزمین جاپان کے لئے یادگار اور ناقابل فراموش ہے۔ جب پہلی مرتبہ اس سرزمین نے خلیفۃ المسیح کی قدم بوسی کا اعزاز حاصل کیا۔ حضرت مرزا طاہر احمد صاحب خلیفۃ المسیح الرابع نے 24 جولائی 1989ء کو ورود فرمایا۔ آپ نے پریس کانفرنس سے خطاب فرمایا۔ آپ کے اعزاز میں ٹوکیو اور ناگویا میں استقبالیہ تقاریب منعقد کی گئیں۔ سرزمین جاپان کو یہ اعزاز بھی حاصل ہوا کہ پہلی دفعہ کسی خلیفۃ المسیح نے جاپان میں خطبہ جمعہ ارشاد فرمایا۔ آپ نے خطبہ جمعہ کے دوران جاپانی قوم کو زبردست خراج تحسین پیش کرتے

ہوئے فرمایا کہ:

”آج تک میں کسی قوم کے اخلاق سے اتنا متاثر نہیں ہوا جتنا کہ جاپانی قوم کے اخلاق سے متاثر ہوا ہوں۔ ان کے اندر سچائی ہے، انکساری ہے اور یہ ایسے خلق ہیں جنہیں ہمیشہ خدا پیار سے دیکھتا ہے۔ یہ لوگ معاملات کے صاف ہیں اور وعدے کے سچے لیکن بعض ممالک نے ان کے ساتھ بدمثالیں قائم کی ہیں جس کی وجہ سے (دین) کی نہایت بھیانک تصویر یہاں قائم کی گئی ہے۔ اس لیے جماعت احمدیہ کا یہ فرض ہے کہ ان اخلاق میں آپ ان سے آگے بڑھنے کی کوشش کریں کیونکہ آپ کے پیچھے ایک عظیم الشان مذہب کی تعلیم ہے۔“

(خطبہ جمعہ فرمودہ 28 جولائی 1989ء)

جماعت احمدیہ کی

خدمت خلق

1995ء میں جاپان کے ساحلی شہر کوبے میں آنے والے زلزلہ کے موقع پر سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الرابعی کی ولولہ انگیز قیادت میں جماعت احمدیہ جاپان نے مشکلات میں گھرے ہوئے جاپانی بھائیوں کی خدمت کر کے احمدیت کی تعلیم کا خوبصورت عملی نمونہ پیش کیا۔ جاپان کے اخبارات اور میڈیا میں اس کا خوب چرچا ہوا اور احمدی رضا کاروں کی ان خدمات پر زبردست خراج تحسین پیش کیا۔

جاپان کے علاقہ میں Nigata میں آنے والے زلزلے اور 2011ء کے سونامی کے بعد بھی جماعت کو تازہ نئی خدمات کی توفیق ملی۔

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس

ایدہ اللہ کی تشریف آوری

15 تا 18 مئی 2006ء جاپان کے لئے ایک اور نہایت خوش قسمت دور کا آغاز ہوا۔ جب سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے جاپان میں ورود فرمایا۔ حضرت خلیفۃ المسیح جماعت احمدیہ جاپان کے جلسہ سالانہ میں پہلی دفعہ بنفس نفیس شریک ہوئے۔ پہلی دفعہ جاپان سے خطبہ جمعہ ایم ٹی اے کے مواصلاتی رابطوں کے ذریعہ براہ راست نشر کیا گیا۔ ٹوکیو میں منعقدہ استقبالیہ تقریب سے خطاب فرمایا۔ اس دورہ کے دوران بھر پور جماعتی و دینی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ نے ہیروشیما کا دورہ فرمایا اور جنگ عظیم دوم میں ایٹم بم سے متاثرہ اس شہر اور اس کے کینوں کو زبردست خراج تحسین پیش فرمایا۔ حضور انور ایدہ اللہ بنصرہ العزیز نے اپنے تاثرات ان الفاظ میں رقم فرمائے:

”آج ہیروشیما میوزیم دیکھا۔ ایک دل کو

جذبات سے مغلوب کر دینے والی غم کی داستان ہے۔ ہیروشیما کے عوام یقیناً تعریف کے قابل ہیں جنہوں نے بڑے حوصلہ سے اس تکلیف دہ دور کو گزرا اور آج پھر ایک عظیم شہر آباد کر دیا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دشمن کو بھی معاف کر دیا۔ اس شہر کے لوگوں کو سلام ہے“ (مرزا مسرور احمد)

جاپانی احمدیوں کا اخلاص

اس دورہ کے باہرکت تانج کا ذکر کرتے ہوئے سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز فرماتے ہیں:

”جاپانی احمدیوں میں ان دنوں میں جتنے دن وہاں رہا پہلے دن جو ان کا رویہ تھا وہ میں دیکھتا رہا ہوں۔ ہر روز اس میں ایک تعلق اور وفا کی کیفیت برہتی رہی۔ تبدیلی محسوس ہوتی رہی۔ اللہ کرے کہ یہ لوگ بھی اپنی قوم میں (دین) کے حقیقی پیغام کو پہنچانے کا ذریعہ بن جائیں اور حضرت مسیح موعود کی خواہش کو پورا کرنے والے ہوں جو آپ نے جاپان کے بارہ میں کہی تھی۔“

(خطبہ جمعہ فرمودہ 19 مئی 2006ء)

جاپانی احمدیوں کے اخلاص و وفا کا ذکر کرتے ہوئے حضور انور فرماتے ہیں:

”اکثر جاپانی مرد اور عورتیں جو احمدی ہوئے وہ خود بھی اور ان کی اولادیں بھی ماشاء اللہ جماعت سے تعلق اور وفا رکھتے ہیں اور عہد بیعت پر چنگی سے قائم ہیں۔“

(خطبہ جمعہ فرمودہ 12 مئی 2006ء)

جاپانی احمدیوں کی ذمہ داری

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز جاپانی احمدیوں کو نصح کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”حضرت مسیح موعود نے جاپانی قوم کے بارہ میں بہت اعلیٰ توقعات وابستہ رکھی ہیں، جاپانی قوم سے بہت اعلیٰ توقعات رکھی ہیں۔ اور انشاء اللہ ایک دن حضرت مسیح موعود کی اس خواہش نے پورا ہونا ہے اور جب پورا ہونا ہے تو پھر کیوں نہ آج جو آپ چند ایک جاپانی احمدی ہیں اس کام کو سنبھال لیں اور حضرت مسیح موعود کے لئے سلطان نصیر بن کر کھڑے ہو جائیں۔ مددگار بن جائیں۔“

پس آپ جو چند جاپانی مرد اور عورتیں ہیں آگے آئیں اور اپنی ذمہ داری کو نبھائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس خدمت کا آپ کو موقع دیا ہے، اس کو فضل الہی سمجھ کر اس سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں۔ اللہ ساروں کو توفیق دے۔“

پہلی بیت کے لئے تحریک

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ

بنصرہ العزیز نے مئی 2006ء کے دورہ جاپان کے دوران جاپان میں پہلی بیت کی تحریک فرمائی۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کی زبان مبارک سے نکلے ہوئے الفاظ پورے فرمادئے اور معجزانہ طور پر 2013ء میں جاپان میں پہلی بیت کی تعمیر کے سامان فرمادئے۔

جماعت احمدیہ جاپان کی خوش بختی اور سعادت ہے کہ سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے نومبر 2013ء میں دوبارہ ورود مسعود فرمایا۔ آپ کی جاپان تشریف آوری کی برکات میں سے ایک غیر معمولی برکت یہ ظاہر ہوئی کہ جاپان میں پہلی بیت کی تعمیر کے لئے جگہ عطا ہوگئی اور جاپانی حکام کی طرف سے باقاعدہ بیت کی تعمیر کا اجازت نامہ مل گیا۔

اللہ تعالیٰ کے خاص فضل و احسان سے بیت کے لئے جگہ کی خرید اور تعمیر تک کے تمام مراحل بجزیرت مکمل ہوئے اور نومبر 2015ء میں بیت الاحد جاپان کی تعمیر مکمل ہوئی۔

بیت کی تعمیر کیلئے مالی قربانی

اور جماعت کی ذمہ داری

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے جماعت احمدیہ جاپان کی طرف سے بیت کی تعمیر کے لئے پیش کی گئی مالی قربانیوں کا ذکر کرتے ہوئے احباب جماعت کو ان کی بڑھتی ہوئی ذمہ داریوں کی توجہ دلائی اور فرمایا:

”اللہ تعالیٰ کے فضل سے دنیا کی دوسری جماعتوں کی طرح جماعت احمدیہ جاپان بھی ترقی کی طرف بڑھنے والی اور اس طرف قدم مارنے والی جماعتوں میں سے ہے۔ اخلاص و وفا اور مالی قربانیوں میں بڑھنے والی جماعتوں میں سے ہے..... جماعت احمدیہ جاپان نے اس کی خرید کے لئے

بڑی مالی قربانیاں بھی دی ہیں۔ اور مالی قربانیوں کا حق بھی ادا کیا ہے لیکن ہمیشہ یاد رکھیں کہ حقیقی حق ادا ہوتا ہے جب ہم ان باتوں کو سمجھیں اور ان پر عمل کریں جو حضرت مسیح موعود نے ہمیں کرنے کے لئے کہی ہیں۔ آپ کی بیعت میں آکر ہمیں ان باتوں کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے جو ایک حقیقی (مومن) کے لئے ضروری ہیں۔“ (فرمودہ مورخہ 8 نومبر 2013ء بمقام ناگویا جاپان)

بیت الاحد کا افتتاح

حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے اپنے دورہ جاپان کے دوران 20 نومبر 2013ء بروز جمعہ المبارک جاپان میں جماعت احمدیہ کی پہلی بیت الاحد کا باقاعدہ افتتاح فرمایا اور احمدیت کا ایک نیا دور شروع ہوا۔

بقیہ صفحہ 4: پیک شدہ کھانے

70 سال سے زائد عمر کے لوگ ایک دن میں 1200 ملی گرام استعمال کریں ہر چیز کی زیادتی خطرناک ہے۔ نمک کا بہت زیادہ مقدار میں اضافہ آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ کر دے گا۔ زیادہ مقدار میں سوڈیم استعمال کرنے سے خون کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ ہمارے دل کو تارل حالات سے زائد کام کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

High Fructose -4

Corn Syrup

High Fructose Corn Syrup کو زیادہ تر روایتی چینی کے متبادل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ کم قیمت ہے اس کا ذائقہ بہت میٹھا ہے اور اُس کو دوسرے اجزاء کے ساتھ حل کرنا آسان ہوتا ہے۔ یہ ہمارے کھانوں کو دلکش بھورا رنگ دیتا ہے برگر، بن، بریڈ اور گلیچ میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ شراب، Spaghet t، Sauce سافٹ ڈرکس اور کچھ اپ میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کو ایک خطرناک غذائی جز سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ ضرورت سے زیادہ کھانے پر اکساتا ہے۔ اس لیے یہ دل کے مسائل اور ذیابیطس کے خطرہ میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ Fructose ہمارے جسم میں محفوظ کر دیم میں اور ایک منرل جس کی کولیڈسٹرول، انسولین اور بلڈ شوگر کے صحت مند لیول کو برقرار رکھنے کے لئے ضرورت ہوتی ہے کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

اگر آپ لیبل پر یہ الفاظ دیکھیں جیسا کہ

”Corn Sweetner“

”Corn Syrup“

”Corn Syrup Solids“

”High Fructose Corn Syrup“

تو ہمیں دودفعہ عقل مندی سے سوچنا چاہئے۔

مشعل راہ

مولانا محمد علی جوہر صاحب نے اپنے اخبار ”ہمدرد“ 26 ستمبر 1927ء میں تحریر فرمایا:۔
”ناشکری ہوگی کہ جناب مرزا بشیر الدین محمود احمد اور ان کی اس منظم جماعت کا ذکر ان سطور میں نہ کریں۔ جنہوں نے اپنی تمام تر توجہات بلا اختلاف عقیدہ تمام (-) کی بہبودی کے لئے وقف کر دی ہیں۔ یہ حضرات اس وقت اگر ایک جانب (-) کی سیاست میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ تو دوسری طرف (-) کی تنظیم (-) و تجارت میں بھی انتہائی جدوجہد سے منہمک ہیں۔ اور وہ وقت دور نہیں جبکہ (-) اس منظم فرقہ کا طرز عمل سواد اعظم (دین) کیلئے بالعموم اور ان اشخاص کیلئے بالخصوص جو بسم اللہ کے گنبدوں میں بیٹھ کر خدمت (دین) کے بلند بانگ دور باطن بیچ دعاوی کے خوگر ہیں مشعل راہ ثابت ہوگا۔“

پیک شدہ کھانے صحت کے لئے بہت بڑا خطرہ ہیں

بہت سے میاں بیوی اور طالب علم جو کہ اکیلے رہتے ہیں وہ اپنی مصروف زندگی کی وجہ سے پیک شدہ کھانوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ مگر ڈاکٹر اس رجحان کے خلاف تنبیہ کرتے ہیں۔ ان کے مطابق مارکیٹ میں ملنے والے زیادہ تر پیک شدہ کھانوں میں بہت زیادہ مقدار میں Preservatives، نمک، محفظہ رکھنے والے اجزاء، ملائے جاتے ہیں۔ مثلاً سڈیم، پوٹاشیم، سوڈیم سالٹ اور Sodium Benzoate وغیرہ یہ صحت سے متعلق بہت سے مسائل پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

عام طور پر انسانی جسم میں Electrolytes اور کیمیکلز سے مقابلہ کرنے کی بہت زیادہ گنجائش ہوتی ہے جو کہ ان Preservatives میں استعمال ہوتے ہیں۔ تاہم ڈاکٹر کہتے ہیں کہ وہ لوگ جو کسی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ مثلاً گردے، دل، جگر وغیرہ ان کو زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ پیک شدہ کھانوں کا بہت زیادہ اور لمبے عرصے تک استعمال زہریلے مادے پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

ڈاکٹر کے مطابق تیار شدہ گوشتوں مثلاً Sausage, Hot Dogs, Ham اور Bologna میں سوڈیم نائٹریٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ان کے قابل استعمال رہنے کی مدت میں اضافہ کرتی ہے اور ان کے رنگ کو برقرار رکھتی ہے۔ سوڈیم نائٹریٹ کا بہت زیادہ استعمال دے کو زیادہ کرتا ہے اور پھیپھڑوں کی کارکردگی میں کمی آجاتی ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ایک تو پیک شدہ کھانوں کے باقاعدہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے اور یا کم از کم ان کو استعمال کرنے سے پہلے ان میں استعمال کئے گئے Preservatives کی مقدار کو چیک کر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر Sarin کہتی ہیں کہ بریڈ اور دوسری بیکری کی مصنوعات کے حجم میں اضافے کے لئے پوٹاشیم برومائیٹ (Potassium Bromate) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بریڈ کو کافی زیادہ وقت تک یا کافی زیادہ درجہ حرارت پر نہ پکایا گیا ہو تو اس کی سکیڈی عمل کی پٹی ہوئی مقدار بریڈ کے اندر ہی رہ جاتی ہے۔ جس کو اگر استعمال کیا جائے تو وہ بہت خطرناک ہو سکتی ہے۔

سوڈیم بنیزوائیٹ (Sodium Benzoate) اور بنیزوائک ایسڈ (Benzoic Acid) فوڈ پریزیروٹیووز (Food Preservatives) ہیں جو کہ چٹنی، پھلوں کے جوس، جام اور اچار میں پائے جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کار کہتے ہیں کہ اگر آپ ایسی اشیاء جن میں یہ

پائے جاتے ہیں ان کو جائز حد سے زیادہ استعمال کریں یا باقاعدگی کے ساتھ استعمال کریں تو یہ الرجک رد عمل اور دوسرے بد اثرات کا باعث بنتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ Prevention of Food Adulteration Act کے تحت دو قسم کے فوڈ پریزیروٹیووز (قدرتی، کیمیائی) کی اجازت ہے۔ Nitrites، Benzoic Acid اور پریزیروٹیووز کی دوسری اقسام کی قانونی طور پر اجازت ہے۔ مگر ان کی مقدار کی مستقل نگرانی کی ضرورت ہے اور اسی طرح اس کو استعمال کرنے والوں کو بھی اس کے بد اثرات سے آگاہی کی ضرورت ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تیار کھانوں پر زیادہ انحصار سے Chronic Kidney Diseases (CKD) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے اور اس سے متعلق دوسرے مسائل جیسا کہ مٹاپا وغیرہ۔ وہ کہتے ہیں کہ صحت مند رہنے کے لئے لوگ تیار کھانوں کی بجائے تازہ غذاؤں کا انتخاب کریں۔

Malto dextrin

کے بد اثرات

زیادہ تر لوگ ایسے ہیں جن کو Malto dextrin کے بد اثرات کے بارے میں واقفیت نہیں ہے۔ یہ بہت سے پیک شدہ کھانوں میں استعمال ہونے والا غذائی جزو ہے۔ اس کی میٹھی خصوصیات کی وجہ سے اس کو عام طور پر چینی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ذائقے میں میٹھا ہے اس وجہ سے اس کو متعدد اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لوگ اس کے بد اثرات سے ناموافق حد تک اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس غذائی جزو کا سب سے اہم بد اثر وزن میں اضافہ ہے۔ عام طور پر وزن میں اضافہ Malto dextrin میں زیادہ کیلوریوں کی موجودگی کے نتیجے میں ہوتا ہے۔

اس غذائی جزو کو غذائی الرجی کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے جو کہ کچھ لوگوں کو متاثر کرتی ہے۔ وہ الرجک رد عمل جن کا تعلق Malto dextrin ہوتا ہے ان کے اثرات اور ٹھنڈ، گندم اور کئی سے پیدا ہونے والی الرجی کے اثرات ایک جیسے ہوتے ہیں جیسا کہ دمہ، سرخ باد (Rashes)، چھپاکی اور خارش۔ وہ لوگ جو غذائی الرجی میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو Malto dextrin استعمال نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

حتیٰ کہ وہ لوگ جو جسمی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں وہ بھی اس غذائی جزو سے محتاط رہیں۔ ان لوگوں

میں Bloating بد اثرات پائے جاتے ہیں۔ اگرچہ اس غذائی جزو میں بد اثرات پائے جاتے ہیں لیکن اس میں کچھ فوائد بھی ہیں۔ ہاڈی بلڈرز اس غذائی جزو کو اپنی پرفارمنس بہتر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جب ہاڈی بلڈرز اس غذائی جزو کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں تو وہ بلڈ شوگر کے لیول میں کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ وہ غذائیں استعمال کریں جن میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں تاکہ بلڈ شوگر میں کمی سے بچا جاسکے۔ اس غذائی جزو کے بد اثرات عام ہیں کچھ لوگ نادانستہ طور پر اس غذائی جزو کا استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے جان بوجھ کر اس غذائی جزو کا استعمال کرتے ہیں۔

کولیسٹرول کے لیول میں اضافہ Malto dextrin کے بد اثرات میں سے ہے۔ یہ کیلوریوں کے لیول میں اضافے کی وجہ سے ہوتا ہے جس کا تعلق اس غذائی جزو سے ہے۔ Malto dextrin آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور عام طور پر وہ لوگ استعمال کرتے ہیں جو ذیابیطس کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ اس غذائی جزو کے بد اثرات استعمال کے پہلے دو گھنٹوں میں نمایاں ہو جاتے ہیں خاص طور پر اگر آپ کو اس سے الرجی ہو۔ اگر اس کے استعمال کے بعد کوئی چیز روپیڈ نہ ہو تو یہ آپ کے لیے محفوظ ہے۔ تاہم آپ اس کو کم مقدار میں استعمال کریں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہے کہ اس غذائی جزو کے بد اثرات ہیں جو کہ خطرناک ہیں۔ ایک ماہر صحت اس کے بد اثرات کے متعلق زیادہ تفصیل سے بتا سکتا ہے۔

غیر صحت بخش اجزاء

کے خطرات

Processed Food (تیار شدہ کھانے) ڈبوں میں بند یا پیک شدہ کھانے ہوتے ہیں جن کی دکانوں میں بہت مانگ ہے۔ اگر ہم اپنی دکانوں کو دیکھیں تو ایک مہینے میں ہم اپنا آدھا بجٹ پیک شدہ کھانوں پر خرچ کر دیتے ہیں۔ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ اس قسم کے کھانے ملاوٹ Sweeteners (چینی کے متبادل اجزاء)، Fattening (موٹا کرنے والے اجزاء)، Colouring (رنگ کرنے والے اجزاء) اور کیمیکلز سے بھرے ہوتے ہیں جو اس کی بناوٹ کو بدل دیتے ہیں۔ پیکنگ کے لیول میں اس کے کچھ اجزاء کو رکھا جاتا ہے جبکہ دوسروں کو پوشیدہ رکھا جاتا ہے۔ کیا ہم اس قسم کے کھانوں سے فوائد حاصل کر رہے ہیں؟ ہم قطعاً کچھ بھی حاصل نہیں کر رہے ہیں۔

Trans Fat-1

Saturated (ٹرانز فیٹ) Trans Fat

Fat سے دوگنا زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں برے کولیسٹرول کے لیول میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس غذائی جزو کی وجہ سے ہر سال اندازاً 30 ہزار سے لے کر ایک لاکھ تک اموات ہوتی ہیں۔ یہ وہ کھانے ہیں جن کو کھن، سوڑکی چربی اور کوکونٹ آئل کے آسان متبادل کے طور پر جانا جاتا ہے۔

Refined Grains-2

Refined Grains (خالص اور مصفیٰ

اناج) ہم میں ہارٹ اٹیک، Insulin Resistance اور ہائی بلڈ پریشر پیدا کرتا ہے۔

ہمیں پریشان نہیں ہونا چاہئے اگر ہم گندم سے بنی ہوئی اشیاء جیسا کہ گندم کی روٹی، چاول (Brown Rice)، بیسی و پکی ہوئی جئی اور تمام اناج وغیرہ کھانا چاہئے۔

ہمیں محتاط ہونا چاہئے اگر ہمارا سامنا Refined Grains سے ہوتا ہے۔ ان میں سفید بریڈ، Rolls، کم میٹھے والے ریشدار اناج، سفید چاول اور سفید پستہ وغیرہ۔ Refined Grains کا استعمال ہم میں ہارٹ اٹیک ہونے کے خطرات میں 30 فیصد تک اضافہ کر دیتا ہے ہمیں ایک عقل مند خریدار بننا چاہئے۔ ان اشیاء کے بنائے گئے الفاظ اور اشتہارات سے ہمیں خود کو دھوکے میں نہیں ڈالنا چاہئے۔ دھوکے میں ڈالنے والے الفاظ والی اشیاء جیسا کہ "Made with white flour" یا "Seven grain" کو پیچھے نہائش کرنے والے سٹینڈرڈ رکھنا چاہئے۔

Salt-3 (نمک)

سوڈیم ہمارے جسمانی نظام کا ایک اہم حصہ ہے، یہ بلڈ پریشر کو باقاعدہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جسمانی مائع (Body Fluid) کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ ہمارے پٹھوں میں ارتباط پیدا کرتا ہے۔ یہ ان چیزوں میں سے ایک ہے جس سے ہماری حیات (Senses) صحیح طور پر کام کرتی ہیں۔ اس کا روزانہ مناسب استعمال بہت ضروری ہے ہم غیر تیار شدہ (Unprocessed) کھانوں سے سوڈیم حاصل کر سکتے ہیں۔ ہماری ایک دن میں سوڈیم استعمال کرنے کی حد 1500 ملی گرام ہے۔ یہ 3/4 چائے کا چمچ نمک کی مقدار بنتی ہے، 50 سال سے زائد عمر کے لوگ بلڈ پریشر میں اضافے سے بچنے کے لئے اس کی 1300 ملی گرام مقدار ایک دن میں استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

باقی صفحہ 3 پر