





## ورق تازہ

اداریہ 29 March 2026

### آن لائن گیم کی لٹ میں تباہ ہوتا بچپن

انسانی تاریخ میں شاید ہی کسی ایجاد نے اتنی تیزی سے ہماری زندگیوں کو اسپینے حصار میں لیا ہو جتنا کہ اسمارٹ فون نے، لیکن جب یہ ایجاد ایک لٹ بن کر معصوم جانوں کو نکلنے لگے تو خطرے کی گھنٹی بج جانی چاہیے۔ ایوان بالابین پیش کیے گئے عالمیہ ہوش ربا رقابتیں اس بات کی گواہی دے رہے ہیں کہ موبائل فون کی اسکرین اب محض تفریح کا ذریعہ نہیں رہی، بلکہ ایک ایسی خاموش قاتل و ہلاک چکی ہے جو ہر سال کم از کم 20 ہزار بچوں کو خودکشی جیبتھی انتہائی قدم کی طرف دھکیل رہی ہے۔ یہ شخص ایک عدوی جہنمہ نہیں ہے، بلکہ ان میں ہزار خاندانوں کا نوحہ ہے جن کے روٹن چراغ اس ڈیجیٹل لٹ کی تاریکی میں ہمیشہ کے لیے بجھ گئے۔ ہمیں یہ تلخ حقیقت تسلیم کرنی ہوگی کہ آج کے والدین اسپینے بچوں کو گھر کی چار دیواری میں بٹھا کر یہ سمجھتے ہیں کہ وہ محفوظ ہیں۔ یہ ہماری سب سے بڑی اور خطرناک خوش فہمی ہے۔ بچہ جب اپنے کمرے میں اکیلا بیٹھ کر کھٹکوں اسکرین کو گھور رہا ہوتا ہے تو وہ دراصل اس ورچوئل دنیا کے ان دردنوں کے حرم و کرم پر ہوتا ہے جو اس کی مصمصیت کا سودا کرنے کے لیے گھات لگاتے بیٹھے ہیں۔ یہ ڈیجیٹل انخوانی ایک ایسی ہیڈ پیرم ہے جس میں جسم تو گھر پر موجود رہتا ہے، مگر ذہن کو ہزاروں میل دور قید کر لیا جاتا ہے۔ زہنوں کا گنگرہیں کے رہنما ڈریک اوبرائن نے رابینہ سبھا میں جس موصوال کی جانب توجہ مبذول کرائی ہے، وہ معاصرے کے ہر ذریعہ زندگی میں اڑا دینے کے لیے کافی ہے۔ ان کا یہ اکتشاف کہ ہمارے بچے اور نوجوان روزانہ کم از کم 8 گھنٹے موبائل فون پر گزار رہے ہیں، ہماری جرمنا غفلت کا منہ دہولتا ثبوت ہے۔ اگر اس کا سالانہ تخمینہ لگایا جائے تو یہ 100 دنوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ ذرا تصور کیجیے، ہماری نئی نئی اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ محض ایک بے جان اسکرین کو اسکرول کرنے میں ضائع کر رہی ہے۔ یہ وقت ان کی جسمانی نشوونما، خواب دیکھنے اور سماجی رشتے استوار کرنے کا تھا، جسے ہم نے اپنے پی پی باقیوں ڈیجیٹل کوڑے دان کی بند کردیا ہے۔

یہ لٹ بچوں کی انہماک تو جس بے دردی سے کچل رہی ہے، وہ ایک الگ المیہ ہے۔ اسکرین کی نیلی روشنی راتوں کی نیندیں چھین رہی ہے، جس کے نتیجے میں بے چینی، ذہنی دباؤ اور مزاج میں چڑچڑاہاں ہماری سہل سہل کوئی بچکانہ ہنسنے جا رہے ہیں۔ جب دماغ کو مسلسل سستی تفریح کی خوراک ملتی ہے، تو سوچنے سمجھنے اور کچھ نیا سیکھنے کرنے کی صلاحیت دم توڑ دیتی ہے۔ آج کا بچہ میدان میں گر کر گھٹنے چھیلنے کے بجائے، ورچوئل دنیا میں مننے والی ٹاکسیوں پر سیدھا ڈیپریشن اور خودکشی کے راستے پر چل پڑتا ہے۔ اس بحران کا سب سے بھیا تک پہنچا وہ آن لائن گیمز اور سٹے بازی کی اپنیں ہیں، جنہوں نے تفریح کی آڑ میں بچوں کو جوئے کی کھائی میں دھکیل دیا ہے۔ کاگرس کے رہنما دینیوہ ریکھو ہڈا نے بالکل درست نشانہ دیا ہے کہ آج کل جس شخص کھیل نہیں رہے، بلکہ انہیں منظم سازش کے تحت جواری بنایا جا رہا ہے۔ "ایوی ایئر" جیسے کمپنیوں میں ورچوئل جہاز کے اڑنے کے ساتھ رقم دہنی ہونے کا لالچ، دراصل ان کچے ذہنوں کو شارٹ کٹ سے امیر بننے کی ایک ایسی خطرناک دوڑ میں شامل کر رہا ہے جس کی منزل صرف تباہی ہے۔ ستم ظریفی تو یہ ہے کہ بچپن کی مصمصیت سے جوئے رواپتی کھیل، جیسے کہ لڈو، اپ حالتتائے بازی کا اڈہ بن چکے ہیں۔ بچے چھپتیوں کی خاطر ان گھیلوں میں لپٹتے ہیں اور جب ہارتے ہیں تو والدین کے بینک کھاتوں سے پتو یاں شروع ہو جاتی ہیں۔ چکڑے جانے کا خوف اور جرم کا احساس اتنا شدید ہوتا ہے کہ اکثر خودکشی پر والدین کا سامنا کرنے کے بجائے موت کو گلے لگانا زیادہ آسان سمجھتے ہیں۔ کیا کوئی معاشرہ اس قدر بے حس کا تحمل ہو سکتا ہے کہ اس کے بچے چند ڈیجیٹل سکون کی خاطر اپنی جائیں گواہی دے؟

اس ساری تباہی میں ٹیس بک اور انشاکرام جیسی بڑی ٹیکنالوجی کمپنیوں کا کردار انتہائی شرمناک ہے۔ یہ پلیٹ فارمز، جو خود رابطے کا ذریعہ بناتے ہیں، دراصل ان سٹے بازی کی اپنیں اور خطرناک گیمز کی کھلے عام تفریح کے اپنا منافع ہمارے ہیں۔ ایروں ڈالر کی اس انڈسٹری کو اس بات سے کوئی غرض نہیں کہ ان کے دکھائے گئے اشتہارات کسی گھر کا سکون برباد کر رہے ہیں۔ جب تک ان کا پورٹ اور لوں کو قانون کے چھتکے میں نہیں لایا جاتا ہے گا، یہ اپنے خونی کھیل سے باز نہیں آئیں گے۔ اسکرین کی دنیا میں ساہرہ بلنگ (Cyberbullying) کا عذاب ایک ایسا نوحہ ہے جو بچپن عمر کے ذہنوں کو خاموشی سے کھوکھا کر رہا ہے۔ ایک وقت تھا جب اسکولوں میں ہونے والی غنڈہ گردی یا بعد از اسکول کے گھبت تک محدود رہتی تھی، لیکن اب یہ عذاب موبائل فون کے ذریعے بچوں کے ہیڈ روم تک پہنچ چکا ہے۔ آن لائن ہراساں، کردار کشی اور ڈیٹا کی چوری نے بچوں کو ایک ایسے خوفناک جال میں جکڑا لیا ہے جہاں سے نکلنے کا راستہ انہیں سمجھائی نہیں دیتا۔ دنیا کے 68 ممالک اس سنگین خطرے کو جھانپتے ہوئے اپنے اسکولوں میں موبائل فون پر مکمل پابندی مائد کر چکے ہیں۔ کئی ترقی یافتہ اقوام نے سوشل میڈیا اور آن لائن ہینگ کمپنیوں کے خلاف سخت ترین قوانین متعارف کروائے ہیں۔ لیکن ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم آج بھی ایوانوں میں محض تقریریں کر کے اپنا فرس پورا کر رہے ہیں۔ ایک ایسا ملک جہاں نوجوانوں کی اکثریت ہو، وہاں اس ڈیجیٹل زہر کے خلاف کوئی ٹھوس ریاستی پالیسی کا نہ ہونا ایک قوی خودکشی کے مترادف ہے۔ تاہم، اس جنگ میں محض قوانین اور حکومت پر تکیہ نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ہمارے معاشرتی رویوں اور والدین کے لیے بھی ایک کڑا امتحان ہے۔ ہمیں بچوں کو اسکرین کا متبادل فراہم کرنا ہوگا۔ انہیں کھیل کے میدانوں کی طرف واپس لانا ہوگا، بچپنوں سے ان کا رشتہ دوبارہ جوڑنا ہوگا اور سب سے بڑھ کر، انہیں اپنا وقت دینا ہوگا۔ اگر ہم نے آج اپنی ذمہ داری کا احساس نہ کیا، تو ہم ایک ایسی بیمار اور مظلوم نسل تیار کر رہے ہوں گے، جو جسمانی طور پر تو زندہ ہوگی، لیکن جس کی روح ان پتختی ہوئی اسکرینوں میں ہمیشہ کے لیے دفن چکی ہوگی۔ ہمیں ہزار معصوم جانوں کا خون ہم سے ایک فیصلہ کن قدم کا تقاضا کر رہا ہے، انتخاب ہمارا ہے کہ ہم بیداری کا راستہ بیٹھے ہیں یا خاموشی سے اگلی لاش گرنے کا انتظار کرتے ہیں۔

☆☆☆☆

روزنامہ ورق تازہ  
حالاتِ حاضرہ  
دैनیک ورک-ا-تازا  
29 March 2026

## حضرت خضر: پراسراریت میں پلٹی شخصیت جن کا قرآن اور مذہبی روایات میں درج قصہ ظاہر اور حقیقت میں فرق بتاتا ہے

مفسر (جادو) کو بے قصور نکل کر ڈالے۔ اس لیے یہ مانتا ہے کہ اگر یہ احکام اللہ تعالیٰ کے ان نکتوں (نظام قدرت سے متعلق) احکام سے متاثر نہیں سمجھتے ہیں جن کے تحت دنیا میں ہر آن کوئی ہمارا ڈالا جاتا ہے اور کوئی تضرع نہیں کیا جاتا ہے کسی حکومت دہی جاتی ہے اور کسی کو زندگی سے نوازا جاتا ہے کسی کو تباہ کیا جاتا ہے اور کسی پر ہمتیں نازل کی جاتی ہیں۔ اب اگر یہ نکتوں کو بے اختیار سے بغیر صرف اور امر الہیہ (اللہ کے احکام) کی تعمیل کرتے ہیں اس لیے کہ انسان احکام شرعیہ کا مصلحت (پابند) ہے اور اصول شریعت میں نہیں یکجہاں نہیں جانی جاتی کسی انسان کے لیے مصلحت اس بنا پر احکام شرعیہ میں سے کسی حکم کی خلاف ورزی جائز ہو سکتا ہے نیز ابہام اس کا حکم ملا اور بذریعہ علم غیب اس خلاف ورزی کی مصلحت بتائی گئی۔ اس بات پر صرف تمام علماء سے شریعت مستثنیٰ ہیں بلکہ اہلکرموفا بھی بالاتفاق یہی بات کہتے ہیں۔



باپ ایک نیک آدمی تھا۔ (یہ فیضان ہی نہ تھا) سو تیرے پروردگار نے چاہا کہ وہ اپنی جوانی کو بچپن اور اپنا وفیہ خود نکالیں۔ یہ تیرے پروردگار کی عنایت سے ہوا۔ اور یہ جو بچہ نہیں لے گیا، اپنی رائے سے نہیں کیا۔ یہ ہے ان باتوں کی حقیقت جن پر تمبر نہیں کھینچے گئے۔ فقیر القرآن کے مطابق اس کی کوئی وضاحت قرآن میں نہیں کی گئی تاہم مفسرین کا قیاس یہ ہے کہ اس واقعہ کا تعلق اس دور سے ہے جب مصر میں بنی اسرائیل پر فرعون کے مظالم کا سلسلہ جاری تھا اور سرداران قریش کی طرح فرعون اور اس کے درباری بھی عذاب میں تاثیر دیکھ کر بچھڑے تھے کہ اوپر کوئی نہیں جو ان سے باز رہے کرنے والا ہو اور ان کے معلوم مسلمانوں کی طرح مصر کے معلوم مسلمان بھی بچن ہو جو کہ پھر رہے تھے کہ خدا یا ان ظالموں پر انعامات کی اور ہم پر مصائب کی بارش تک؟ کیا اس واقعے کے باب میں بالکل خاموش ہے۔ البتہ اللہ تو دہیں اس کا ذکر موجود ہے مگر وہ اس حضرت موسیٰ کی بجائے دہی یہوہان بن لاد کی طرف منسوب کرتی ہے اور اس کا بیان یہ ہے کہ لڑکی مذکورہ واقعہ حضرت الیاس کے ساتھ پیش آیا تھا جو دنیا سے زندہ اٹھائے جانے کے بعد فرشتوں میں شامل کر لیے گئے اور دنیا کے انتقام پر مامور ہیں۔ احادیث میں حضرت ابنیٰ کی کعب کی یہ روایت موجود ہے کہ خود بخیر خیر الاسلام نے اس قصے کی تشریح کرتے ہوئے موسیٰ سے مراد بنی اسرائیل کے پیغمبر حضرت موسیٰ کو بتایا، اور جن سے ان کی ملاقات ہوئی ان کا نام تمام احادیث میں خضر بنایا گیا۔ یہ بھی حضرت الیاس حضرت موسیٰ کے کسی مومرن بعد پیدا ہوئے ہیں۔ دو دریاؤں کے ملنے کی جگہ تک حضرت موسیٰ کے ساتھ جانے والے ان کے نام کام بھی قرآن میں نہیں بتایا گیا۔ البتہ بعض روایات میں ذکر ہے کہ وہ حضرت یوشع بن نون تھے جو بعد میں حضرت موسیٰ کے پیغمبر بنے۔

تھے۔ آج ہادی سے حضرت خضر کے قصے کی قرآن کی سورہ الکہف میں ہے کہ حضرت موسیٰ اور ہمارے بندوں میں سے ایک بندے یعنی حضرت خضر صبیح البحرین پر ملے۔ دو دریاؤں کے ملنے کی جگہ مفسرین کے مطابق وہی ہو سکتی ہے جہاں موجودہ شہر خموم کے قریب دریائے نیل کی دو بڑی شاخیں البحر الاوسطی اور البحر الاخریٰ آتی ہیں کیونکہ حضرت موسیٰ کی پوری زندگی جن علاقوں میں گزری، ان میں اس ایک مقام کے نواح کی جمع البحرین نہیں پایا جاتا۔ قرآن میں ہے کہ ملاقات کے وقت موسیٰ نے ان سے درخواست کی کہ آپ مجھے اجازت دیں تو میں اس شہر کو آپ کے ساتھ رہوں کہ جو علم آپ کو عطا ہوا، آپ اس میں سے کچھ مجھے بھی سکھائیں گے؟ اس نے جواب دیا: تم میرے ساتھ رہو، نہیں کہ سکو کہ اور جو چہ تمہارے دائرہ علم سے باہر ہوئی آخر تم اس پر میری کسی طرح کیسے ہو؟" موسیٰ نے کہا: انشاء اللہ، مجھے صابر پائیں گے اور میں کسی معاملے میں آپ کی نافرمانی نہ کروں گا۔ اس نے کہا کہ آج تم میرے ساتھ چلتے ہو تو مجھ سے کوئی بات نہ پوچھنا جب تک کہ میں خود اس کا تم سے ذکر نہ کروں۔ قرآن سے علم ہونے کے بعد چلتے ہوئے حضرت خضر ایک کشتی کو عیب دیا، ایک لڑکے کو قتل کیا، ایک غیر مہمان نواز کشتی میں، جہاں ان دونوں کو کھانا بھی نہیں ملتا، بلا معاوضہ ایک دیوار کو ٹھیک کر دیتے ہیں۔ حضرت موسیٰ ہر مقام پر اعتراض کرتے ہیں کہ ایسا کیوں ہو یا کیا عیب! آخر کار، وہ کعبت کے مطابق، اس (حضرت خضر) نے کہا کہ اب یہ میرے اور تمہارے درمیان جدائی ہے۔ میں ابھی ان باتوں کی حقیقت تمہیں بتانا جا رہا ہوں، پر تم میری بات نہ سنی کہ تم نے قرآن کے مطابق، حضرت خضر حضرت موسیٰ کو بتاتے ہیں کہ اس کشتی کا معاملہ یہ ہے کہ وہ چند مسلمانوں کی خودی میں محنت مردوری کرتے تھے۔ سو میں نے چاہا کہ اسے عیب دار کروں، (اس لیے کہ) ان کے آگے ایک بادشاہ کا جو کشتی کو (کشتی جہم کے لیے) زبردستی بچھین رہا تھا، لڑا لڑا کہ تو اس کے مال باپ دونوں ایمان والے تھے۔ سو میں نے چاہا کہ ان کا پروردگار انہیں اس کی جگہ ان کو تنگ نہ کرے۔ سو میں نے چاہا کہ ان کا پروردگار انہیں اس کی جگہ ایسا اولاد دے جو یا پیر کی میں اس سے بہتر اور شرف و محبت میں اس

### امام احمد رضا خان: علم و عشق کا آفتاب اور وجود وہیں صدی کے مجدد اعظم

تحریر: ناصر رضا مظہری (ماکن تھانک حنیفہ پور، نیر ہارہ)

۱۰ اربوں اسکرینوں کی تاریخ تاریخ اسلام میں اس عظیم عہد کی ولادت کا دن ہے جس نے مہماتے ہوئے ایمانوں کو تازہ کیا اور نکلے ہوئے آہوؤں کو سوسے حرم کا راستہ دکھایا، اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان قادری علیہ الرحمہ کی ذات و ہمہ جہت ہجرتی شخصیت ہے جس نے علم و دانش کی دنیا میں وہ چراغ روشن کیے جن کی لو آج بھی پہلے سے زیادہ تیز ہے۔ اعلیٰ حضرت کی علمی جلالت کا اعتراف صرف انہوں نے نہیں بلکہ پچانو نے بھی کیا۔ آپ نے 54 سے زائد علوم و فنون پر قلم اٹھایا۔ آپ کی انسانی مہارت کا عالم تھا کہ آپ اردو، فارسی اور عربی کے بلا شرف غیرے امام تھے۔ آپ کی عربی فصاحت، جیسے "الدولہ المنکر" کو دیکھ کر علمائے حجاز دنگ رہ گئے کہ ایک عجمی شخص کے فہم میں حجاز کی فصاحت و بلاغت کیسے سمجھ آئی۔ آپ نے علم و کرم میں بغیر کسی لاپرواہی اور مبالغہ کے محض چند گھنٹوں میں علم غیب مصطفیٰ ﷺ پر ایسی تک سیکھی جس نے عرب و عجم کے علماء کو اپنا گریہ بنایا۔ سائنسی و ریاضیاتی انکشافات: ایک جرت انگیز پہلو: اعلیٰ حضرت صرف ایک فقیہ نہیں بلکہ ایک عظیم سائنسدان اور ریاضی دان بھی تھے۔

### کیا واقعی تناؤ آپ کی جلد کو متاثر کر سکتا ہے؟



کیا آپ کو گھبرانے کے بعد اپنا جگہ ہمارے محل آئے؟ یا بریک اپ کے دوران انگریز میاں ایک بڑھ گیا؟ محض اتفاق نہیں ہو سکتا۔ (خیال رہے انگریز میاں کبھی مات ہے جس میں جلد پر ہونے، نارش، سرخی، خشک پن اور کبھی کبھی چھالے یا پھٹکنے جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں) یہ بات طویل عرصے سے تسلیم کی جاتی رہی ہے کہ تناؤ ہماری جلد پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لیکن پچھلے چند دہائیوں میں تحقیق نے دماغ اور جلد کے اس تعلق کو کھرا کر دیا ہے جس سے تناؤ اور جلد کی بیماریوں کے درمیان تعلق کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ تناؤ جلد پر کئی اثرات ڈال سکتا ہے، جیسے مہاسوں کا بڑھ جانا، جلد کا خشک اور حساس ہونا، آکسیجن کے خطرے میں اضافہ اور کبھی کبھی سبھی بیماریوں کی شدت میں اضافہ شامل ہے۔ لیکن ان میں سب سے زیادہ خطرناک اور مہلک ڈاکٹر عامہ تھوڑی سی آہٹوں کی جلد جسمانی اور جذباتی دونوں طرح کے تناؤ سے متاثر ہوتی ہے۔ سائیکو ڈیپریوٹیوٹی ایک ناخوشگوار واقعہ ہے جو دماغ اور جلد کو ایک ساتھ دھکتا ہے۔ ڈاکٹر عالیہ زعفران اپنے مریضوں کی جسمانی علامات بدلنے کی ذمہ داری سنبھال لیتی ہیں۔ وہ اپنے مریضوں کو بتاتی ہیں: "مذہب کوئی بڑا کھلم کھلا پیمانہ نہیں ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے ماہر ہیں اکثر مریضوں کی طرح مریضوں کو کہتے ہیں: "ذہان اور جلد دونوں انتہائی حساس مراحل میں ایک ہی قسم کی تعلیمات سے متاثر ہوتے ہیں، اسی لیے یہ دونوں گہرائی سے جوئے ہوئے ہیں۔ جب ہتھوڑا مریضوں کو کہتے ہیں تو دماغ ایک سلسلہ شروع کرتا ہے جس سے کوشش اور ایڈاپٹیشن جیسے مہاسوں میں خون میں خارج ہوتے ہیں۔ چوٹی مقدار میں یہ نفاست اور نفاست کا رد عمل پیدا کرتے ہیں جو میں زیادہ بچس اور نفاست جاتا ہے۔ لیکن جب یہ زیادہ ہوتا ہے تو یہ مہاسوں کو موثر بڑھاتے ہیں، جس سے موثر جلدی بیماریوں کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مہاسوں جلدی جلد کی ترقی ترقی ہو سکتی ہے۔ کئی تین تین دنوں کے انداز اور خوراک اور ورزش کے متعلق وغیرہ۔ ڈاکٹر احمد کتیبی جلد کے



