



دصحتمندہ او سیدلو فارمولے

پشوٹو



پیشکش:
مجلس المدينة العلمية (جوبت اسٹار)
ترجمہ:
ترانسلیشن ڈپارٹمنٹ (جوبت اسٹار)

**الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلٰامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَاعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ**

د صحت مند اوسيدلو فارمولے

دعائی عطار: يارَبَ لِمُصْطَفٰی! خوک چې د رساله ”د صحت مند اوسيدلو فارمولے“ اولولي او يا ئې واوري، هغويٽ ته د خپل عبادت د پاره بنه صحت ورکړي او بے حسابه ئې او بخښې. **أَمِينٌ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**

د درود شریف فضیلت

د آخری نبی ﷺ فرمان: چا ته چې خه سخته ورييننه شي هغه له پکاردي چې په ما باندي کثرت سره درود لولي ځکه چې په ما درود لوستل مصيitonه او بلاګانې لري کوي. (**القول البديع**. ص 414)

روغ صحت نعمت د

عام طور اتيا فيصده بيماري د خيتي د خرابيدو، د زييات خوراک او خه چې مخې له ورځي هغه په خيته کښې د اچولو په وجه پیدا کيږي. ځکه د خرابو چپسو، ټافيانو، چاکليتونو، کبابو، سموسو او د هوتلود غیر معياري خوراکونو په ځائي موسيمي ميوسې، وچې ميوسې او سبزيانې استعمالوئ. د کور خوراک کوي، عام طور په کور کښې پوخ شوئه خوراک بنه وي، خو کومو کورونو کښې چې تيل او غوري زييات استعمالېري هغه کورونو کښې د زړه بيماري وغیره هم زياتې کيدے شي ځکه چې د طبي تحقیقاتو مطابق د زړه بيماري، فالج او د سر رگ شلیدل عام طور د تيلو د زييات استعمال په وجه کيږي. دغه شان د زياتې مالکې استعمال سره هم ډيرې بيماري پیدا کيږي. قسمما قسم خيرونو کښې زياته

مالگه استعماليري. د مثال په توګه عام طور د ويشيدلو اندو سره مالگه خورلے کيري، د ضروري خوراک نه علاوه د مختلفو مالگينو چزغو وغيره په ذريعه يا د زييات طعام خورلوبه ذريعه ختيبي ته زياته مالگه خي او بيا گردو ته د مالگې ويستلو د پاره زييات محنت کول پيښيري، بيا هم خه ناخه مالگه په گردو کبني جمع کيري، دغه شان دا سلسنه روانه وي او په مزه مزه د گردو مرضونه شروع شي او آخره دا چې گردي کارپريبدې او د ډائليسرز نوبت پيښ شي. که چري کمه مالگه استعمال کړے شي نو هائي بلډ پريشر کبني هم کمې راخې. بعضې وخت انسان ته پته هم نه وي او ناخاپه ئې بلډ پريشر زييات شي او د دې له وجهې د ډورو خلقد سر رګ هُم او شلپيري او په ډيره پريشانې کبني اخته شي. د وزن زياتيدو، تيلو، غورو، او غورو کبني د سره کړے شوو خيزونو زييات استعمال سره هم عام طور دا مرض پيدا کيري. هسي هم د زياتو چائيو خبلو يا د زياتو خورلو سره د شوگر مرض پيدا کيري. ما دا خبره نوبت کړي ده چې په کورونو کبني کوم خوراکونه پخنېري په هغې کبني عام طور خوره زياته وي، دوه چنده درې چنده چيني پکبني اچولې کيري، چې د دې له وجهې شوگر او نوري بيماري پيدا کيري. مدني مذاکرو کبني زه بيا بيا داسي خبرې کووم چې د امت فائده اوشي. **الحمد لله**! يوه شمير خلق به وي چې هغوي په "مدنی مذاکرو" کبني د صحت په باره کبني فائده مندي خبرې واوري نو عمل به هُم پري کوي او د هغوي بې خه ناخه د احتياط ذهن جوريږي، خکه د عبادت د پاره د قوت حاصلولو په نيت احتياط کوي، چې صحت موښه وي نو **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** لمونځ به هم خوند درکوي، روژئ به هم نيولى شئ او نور عبادتونه به هم پهښه شان ادا کولے شئ، د **الله** پاک د دين د خدمت د پاره مندي ترپي او د سنتو زده کولو د پاره به مدنی قافلو کبني د عاشقان رسول سره سفر هُم کولے شئ. که چري شوگر مو زييات وي، وينه کبني مو د

کولیسترولو مقدار زیات شوے وي، قسمما قسم بیمارو کبپی اخته ئی نوبدن کبپی به مو سستی وي، او د دین خدمت او د دنیا کارونو ته به مو چده نه لگکي. الله پاک دي د بنو بنو نیتو نو سره مونږ ته د صحت د حفاظت توفيق رانصيب کړي.¹ **امين بجاه خاتم النبیین ﷺ**

عليهم السلام

(د دې مضمنون طېي تحقیق د مجلس طېي علاج ډاکټر کامران اسحاق عطاري کړئ دے)
(ماہنامه فيضان مدینه مئي 2021ء)

د تازه هوا اهمیت

بے شماره جراثیم داسې وي کوم چې د لمر او تازه هوا سره مري. کومو کورونو کبپی چې کړکئ د دورود ویرې هروخت بندې ساتلے شي هلته لمر او تازه هوا نه رسی، قسمما قسم جراثیم پکبپی پیدا کېږي او ډېرې بیماری خوروی، څکه د ورځی اکثر وخت کړکئ برسيره پرینبودل پکاردي. هره کمره کبپی یو بل ته مخامنځ دوه کړکئ داسې جورول پکار دی چې په یوه تازه هوا راخي او په بله بهرا اوخي. صرف یوه کړکئ برسيره کول کافي نه ده، که چرې یو بل ته مخامنځ دوه کړکئ نه وي نو بیا دروازه په داسې طریقه جورول پکار ده چې د یواړخ نه هوا ننوخي او په بل اړخ اوخي.

د ایکزاست پکي اهمیت او احتیاطونه: بیٹُ الخلاء او باورچي خانه بلکه د ضرورت په طور په کمره کبپی هم "ایکزاست پکے" لکول پکار دی خود پلاستک صرف خلور انج والا وړوکے شان نه بلکه چې د مناسب سائز والا د اوسبنې وي، د مثال په طور باورچي خانه کبپی 12 انج والا د اوسبنې ایکزاست پکے مناسب دے، د پلاستک والا ډېر پائیدار

¹ دا مضمنون په 5 ربیع الاول 1439 ه د مدنی مذاکرے په مدد سره تیار کړئ شوے دے او د امير اهلیستَنْ دا هستَنْ ګائِیْهُ الْعَالَمَه نه پکبپی نوري مشوري هُم اخستے شوي دي.

نه وي او هوا هم کمه او باسي. د ایکزاست پکي والا ټول ديوال کبني بلکه خلورو و اپرو اپخونو کبني چې چرته هم معمولي سورے نه وي، که چري صرف په دروازه د هوا رابنکلو ترکيب پاتې شونو د کمرے هوا به هم صفا وي، داسې حالت کبني به د ضرورت په توګه دروازه پوره يا لره شان برسيره کول غواري چې دغه شان د کمرې وغيره هوا بهرا او خي او په دروازه تازه هوا دنه راخې، گني بيا به ایکزاست پکے سست چليږي! که کمره لويء وي نو 18 انچ او د ضرورت په توګه 24 انچ ایکزاست پکے هم لګولے شي. که چري لوئي هال وي نو داسې هم کيدے شي چې يو بل ته مخامنخ دوه لوئي لوئي ایکزاست پکي اولکولې شي. يو د هوا په رُخ د مثال په توګه پاکستان کبني د لويديز [مغرب] يعني د قبلې په اړخ والا ديوال کبني داسې هم لګيدے شي چې د بهر هوا دنه راوري او مخامنخ والا د دنه هوا بهر طرف ته او باسي. د ضرورت په طور د دوونه زيات پکي هم لګولے شي. کله چې دا [دواړه ایکزاست] پکي چليږي نو که د خلورو و اپرو اپخونو کړئ وغيره بندې هم کړے شي نو بيا به هم **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** حبس نه جوړې او هغه لويء کمره يا هال به د صفا ستھرا هوا په ذريعه یخ وي. که چري د ایکزاست پکي د ګولائیع په اپخونو کبني خه ځائے برسيره وي او یا سُوري او کړکئ بندې نه کړے شي نو د ایکزاست پکي د چليډو باوجود هم کيدے شي چې دیره بنه نتيجه ترلاسه نه شي. (ماڼنامه فيضان مدینه ذي الحجه الحرام 1440)

د الله پاک يو لوئ نعمت لمړ هم دے او د دې غارمة دېږي فائدې لري. د انساني بدن د صحت د پاره د لمړ اهم کردار دے، يو متل دے: ”کوم کور ته چې لمړ نه ننوخې هلته ډاکټر ننوخې.“ بې شماره جراشيں داسې وي کوم چې د لمړ او تازه هوا سره مري. د لمړ الترا وائيلت شعاګانې چې کله د انسان په بدن پريوخي نو خرمن کبني او وده و تامن D رايدار شي او حرکت کول شروع کړي او په و تامن دې 3 (Vitamin D3) کبني بدل

شي او وينه کبني شامل شي کوم چې د کولونه کيلشيم او فاسفورس د ويني دنه جذب کولو کبني مرسته کوي او دا دواړه زمونبر د هدوکو د صحيح نشوونما [يعني غتيدلو] د پاره دير ضروري دي. ❁ د لمر هغه شعاګانې کومې چې په بندو کړکو د انسان بدنه ته رسی هغې کبني الترا وائيلت شعاګانې نه وي کومې چې اوده شوي وقامن دي 3 رابيداروي او د کار قابل ئې جوروسي. ❁ د 6 مياشتونه د 2 کاله عمر ترميئه د ماشومانو هدوکي په تيزئ سره غتيرې. که چري د هدوکو صحيح نشوونما او نشي نو په هدوکو کبني "رکتمس" نومې بيماري پیدا کيرې، د دي د ټولونه لوېه وجهه په تنگو او ورو ورو کوڅو کبني دنه د لويو لويو عمارتونو په بندو کورونو کبني اوسيدل دي ځکه چې هلته د لمر الترا وائيلت شعاګانې په صحيح طور د انسان بدنه ته رسی او د دي په نيتجه کبني ماشومان په دي بيمارئ کبني اخته کيدے شي. ❁ ماشومان د راتلونکو مصيبلونو نه بچ کولو د پاره ضروري ده چې د یوې يا دوؤ مياشتونه دوري ته مناسب لمر ورکړے شي. د 4 مياشتونه دوري ته په خوراک کبني د انډې زېر هم ورکول پکار دي. ❁ د وقامن D3 د کمي له وجهې د شا [د کبنياستلو د خائې] هدوکه صحيح طور نه غتيرې او دا د خوريديلو په خائې اوچ پاتې شي په دي وجه زنانه د ماشوم زېرېدو په وخت د قسمما پريشانو سره مخ کيرې او آخر دا چې د آپريشن کولو ضرورت پيښ شي.

د لمر حاصلولو طریقه: د لمر راختونه فوراً پس او د لمر پريوتونه د خيال کم نه کم د دولسو منتو د پاره (د موسم په لحاظ سره په وخت کبني د کمي زياتي د ساتلوا سره) ماشوم داسي خائې کبني خملوي يا کبنيوئ چرته چې لمر وي، هر عمر کبني بدنه ته لمر ته ورکول ضروري دي، ځکه په هم دغه وختونو کبني هر يو کس ته تر دومره وخته پورې لمر ته پوره کبنياستل پکار دي چې خرمن ئې ګرمه شي. بيان کړے

شوي وختونه بنه دي، که چري دasicي نه شي کيدے نو توله ورخ کبني که هر وخت وي دلبر وخت د پاره لمر ته کبنيا ستل پکار دي. چي کله تاسو سوري ته ئي او لمر درباندي راشي نو دasicي خائي کبني مه کبنيئ بلکه د هغه خائي نه پاخى، يا پوره لمر ته شىء يا پوره سوري ته. خورب نبي ﷺ ارشاد فرمائىلے دے: ”په تاسو کبني که خوك سوري ته ناست وي او د هغه نه سورے لار شي او د هغه د بدن خه حصه لمر ته او شه سوري ته شي نو هغه له پکار دي چي د هغه خائي نه پاخى.“

(ابوداؤد: 4/338، حديث: 4821) (ماہنامہ فیضان مدینہ جمادی الاولی 1440)

د مونگ پھلو فائدے

د يخنيء موسم دے، د يخنيء نه بچ کيدو د پاره چي خلق يو خوا گرمي جامي استعمالوي نو بل خوا د قسما قسم خوراکونو او وچو ميوو استعمال هم کيري. په دغه ميوو کبني مونگ پهلي هم دي. مونگ پهلي په شوق خورلے کيري. دي نه تيل هم ويستلے کيري. کوم چي مختلفو خوراکونو، ڈبل روتو، کيکونو او دوايانو وغيره کبني هم استعماليري. مونگ پهلي خلق کچه، وراته کري او ويشولي استعمالوي. دا په مختلفو خوراکونو او خاص طور په خوربو خوارکونو کبني شاملولے کيري. د دي بے شماره طبي فائدے هم دي: *

● مونگ پھلو کبني پروتین، کيلشيم، و تامن E، و تامن B1، B6 او فاسفورس شامل دي.

● مونگ پهلي مُقوی اعصاب دي (يعني پتی مضبوطوي). *

● مونگ پهلي نرو وچو او کمزورو خلقو د پاره ڈير فائدہ مند دي.

● مونگ پھلو کبني موجود فولاد د ويني په تازه ھليلو (Cells) جورولو کبني مرسته کوي.

● يو موتے مونگ پهلي کافي وي.

● مونگ پھلو کبني موجود و تامن ز ھدوکي او غاببونه مضبوطوي.

● مونگ پھلو کبني دasicي آينتى آکسي ڈائیت (Antioxidant) وي کوم چي غذائی لحاظ سره د منزو، چقندرو او گاھرون نه هم زيات دي.

احتیاط: ”حامله“ زنانه د مونگ پهلو خورولو نه پرهیز کوي، د الرجي خطره وي.

* د خارخ د بیمارئ په صورت کښې مونگ پهلي استعمالول نه دي پکار.

مدني مشوره: د کچه مونگ پهلو په څائے وراته کړے شوي مونگ پهلي خورل پکار دي.

(ماښنامه فیضان مدنیه جمادی الاولی 1439)

د مهیانو فائده

* مهیان د انسان د صحت د پاره ډیر اهم خوراک دے. * په دې کښې آيو دين وي کوم چې د صحت د پاره ډير اهمیت لري، د دې د کمي په وجه د بدن د ګذودي نظام توازن خرابیده شي، د مرئ اهم ځُددو تهائی رائید کښې سُقم (يعني يو قسم خرابي) پیدا کيري او دې خرابي سره جسماني نظام کښې نوري ډيرې خرابي پیدا کيده شي. * د خوراک په توګه د مهیانو استعمالونکو عمرونه زيات وي. * د یو طبی تحقیق مطابق د ینځی په وجه د لکبیدلي توخي د مهیانو نه بل به علاج نشه. * د زړه د مریضانو د پاره مهیان ډير فائده مند دي، پوهان وائي چې: هفتنه کښې کم نه کم دو هڅل خو خامخا مهیان خورل پکار دي. * خوراک کښې د مهیانو زيات استعمال د مثانه د کینسر د زیاتیدو د ځنخیوي پوره صلاحیت لري. * د مهیانو د سر ینځی کومې ته چې بنوروا يا سوپ هم وئیله شي، د نظر د کمزورۍ او نورو بیمارو د پاره هم فائده مند دي. * باقادې ګئ سره د دې ینځی د ځنبلو سره د نظر چشمې لري کيده شي. * د مهیانو د سر ینځی (سوپ) د فالج، لقو، عرق النساء (يعني درگ درد کوم چې ملا نه د بنپو د ګیتې پوري رسی) اعصابي کمزوري، د پټو کمزوري، د وخت نه مخکښې بودا توب، د جورونو زور درد او جسماني او اعصابي سستي او د حافظې د قوت زیاتولو د پاره ډيره فائده منده ده. * داسې خلق چې یادداشت ئې بالکل ختم شوي وي یا ختمیدو ته نزدي وي هغه که څوان وي او که بُودا دا ینځی (سوپ) د

ضرور استعمالوي. **﴿﴾** که د گرمي په موسم کبني په چا بهه رانشي نو په جمي کبني د ئې استعمال کري. **﴿﴾** که په دي بيان شوؤ بيمارو کبني يو مرض کبني هم اخته نه وي نو بيا د هم د خه مودې د پاره د مهيانو د سر سوب استعمال کري نو د دي بيمارو نه به ورته **إن شاء الله** تحفظ ميلاو شي. **﴿﴾** يو طبيب واي: د هندوستان د رياست کيراله يو کس بھر ملک کبني ماته او روئيل چې د کيراله خلق رياضي (په کومه کبني چې حساب، الجبرا او جيوميتري وغیره شامل دي) سائنس او د دنيا نورو سختو علومو کبني ډير کمال لري. ما د دي کمال وجه او پونتله نو اوئي وئيل: د مهيانو او د مهيانو د سر استعمال.

مدني سپرل: د جامعۃ المدینه، فيضان بلال، کراچي درجه ثالثه طالب علم حمزه بن عابد بيان دے چې د هغه د سترګونظر کمزورے وو او د دوه نيم (2.5) نمبر د نظر چشمې به ئې استعمالولي. هغه د مکتبۃ المدینه د رسالے "چھلکي کے ڳائبات" کبني بيان شوي نسخې (د مهيانو د سر یخني د کمزوري نظر د پاره فائده منده ده، او باقاعدگي سره د دي یخنئ خبلو سره د نظر چشمې لري کيدے شي، ما په دي) باندي پابندئ سره عمل او کرو نو **الحمد لله** زما نظر بالکل تهيک شو او اوس مې مکمل طور د نظر د چشمونه خلاصے موندلي دے.

(ماننامه فيضان مدینه جمادی الثانی 1440)

په بودا والي (بلکه هر عمر) کبني د خوشحاله اوسيدو فارموله

وئيلے کيري: "يڪ پير و صد عين" يعني زيات عمر د سلو (100) بيمارو برابر دے. واقعي ده چې بوداکان په ډورو از مينتونو کبني اخته وي. زيات عمر (بلکه ژوند) د خه حده پوري په آرام سره تيرو لو د پاره په دي گزارشاتو عمل کول، **إن شاء الله الگريم** فائده مند کيدے شي: **﴿1﴾** که چرپي د ځوانئ نه د ميدے، غورو او خورو خيزونو استعمال کم اوکړے شي نو د ژوندي پاتې کيدو په صورت کبني په بودا والي کبني سهولت ميلاو یدے

شي، خو که چري شوگر زيات وي يا کميري نو د خوررو په بابله به د ډاکټر په هداياتو عمل کول وي. ⁽²⁾ هميشه په طعام کبني د تيلو او مصالحي مقدار کم ساتئ. ⁽³⁾ د پئيو [شدو] استعمال په هر عمر کبني فائده مند دئے او زيات و کم د 25 کالو عمر پوري د خالصو پئيو استعمال په بوداوايی کبني د هدوکو وغيره د بيمارونه چي کيدو کبني مددکار کиде شي. ⁽⁴⁾ هميشه خوراک بنه جوؤئ او د غابونو کار د کولمو نه مه اخلي. ⁽⁵⁾ خان پوره مه مروئ او په مره خيتنه د خوراک عادت د خان نه او باسي. ⁽⁶⁾ ساده خوراک کوي، سبزياني او ميوې زياتي خوري، د غونبني انګوله ډير زيات مه خوري. ⁽⁷⁾ که چري کور کبني مو زياته د غوا يا چيلي غونبه پخياري نو تر خپل وسه پوري صرف د یو نيم [ورکوتۍ] پوتۍ خورلو عادت جور کړئ (ډير پوتۍ مه خوري). ⁽⁸⁾ تر خو پوري چې سم اوږدي شوي نه ئې تر هغه وخته پوري خوراک مه کوي. ⁽⁹⁾ چينو والا د ميوې جوس مه خښئ. ⁽¹⁰⁾ د آئس کريمو، یخو بوتلو، غورو کبني سره کړے شوؤ خوراکونو، پکورو، کبابو، سموسو، د واده د بلنود خوندورو خوراکونو، پراتو، ټافيانو، کوكو چکلتيو، سیگريتو خبلو، ګټکي، خوشبو والا سپاري، تمکو وغيره نه خان ساتئ *إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ* صحت به موښه وي. ⁽¹¹⁾ چائي کمه خښئ، چې کومه خښئ هم نو په هغې کبني که کиде شي د چينو په ځائي ګوره يا شات اچوي. ⁽¹²⁾ خواره خوراکونه ګوره يا شاتو کبني جوروئ خو چې د دي استعمال هم زيات نه وي. ⁽¹³⁾ هره ورخ په یوه مخه کم نه کم نيمه ګهنته پيدل ګرخئ او د یو فزيوتهرا پست په مشوره هره ورخ ورزش هم کوي. ⁽¹⁴⁾ د چا عمر چې زيات وي هغوي د هم په خپلو لاسو په کور کبني کار کوي، د مثال په توګه ځائي جارو کول، د کړکو وغيره نه دوره خندل وغیره، د بازار نه سودا هم په خپله راوري، *إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ* د بدن پتې به مو د وچيدو نه چي شي او که الله پاک ته منظوره وه

نو صحت به مو بنه شي. ﴿١٥﴾ د الله او رسول د ناراضي نه خان ساتلو او په بودا والي کبني
صحت مند اوسيدلو د پاره د شروع نه د گناهونو د بيماري نه هم خان بچ ساتي، د حضرت
ابو ظيب ظبّری حَمْدُ اللَّهِ عَلَيْهِ د سلو (100) کالو نه زييات عمر وو، خود آخری وخته پوري
جسماني او ذهني طور صحت مند وو، په بودا والي کبني د دومره صحت مند پاتي کيدوراز
چې ترينه او پوبنتلے شو نو او پي فرمائيل: ”ما چري هم د بدن د کومې حصّه په ذريعه د
الله کريم نافرمانۍ نه ده کړي.“ (سیر اعلام النبلاء، 13/439) الله کريم دي بنو بنو نيتونو سره مونږ
ته د خپل صحت د حفاظت کولو توفيق را کړي.^۱

أَمِينٌ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ حَلَّ اللَّهُ عَلَيْهِ وَالْهُوَ أَكْلَمُ (سیر اعلام النبلاء، 13/439)

د ويني تيست کوي

صحت مند ته هري شپر مياشتې پس او مریض ته د ډاکتر د هدایاتو مطابق خه
تيستونه کول پکار دي. ۲ په دي سوچ تيست نه کول چې که چري خه پکبني
راوختل نو علاج او پرهيز به کول غواړي عقلمندي نه د ځکه چې د بيماري نه بې پروا
کيدل دمسئلي حل نه وي.

د ويني دا تيستونه کول مناسب دي: ۱ لپد پروفائل تيست Lipid Profile (دي کبني
کوليستيرول تيست هم شامل ده. د دي تيست د پاره د 12 نه 14 کهنتو پوري نهر پاتي کيدل ضروري
دي، دا هم کيدئ شي چې د الله پاک د رضا د پاره روزه اونيسئ او د مازيگر د لمانځه نه پس تيست
اوکړي، که داسې نه شئ کولے نوبیا مابنام دودئ زر او خورئ او سحر د لموئنځ نه وروستو تيست اوکړي،)
۲ شوگر ۳ يورک ايسد Serum Urea Creatinine (۴) (دي کبني که چري ګرده کبني

^۱ دا مضمون د دویم شوؤال المکرّم 1441هـ د پروگرام ”بُرگوں کی عیداً میر اہل سنت کے ساتھ“ او د ”آداب طعام“ او د
امير اهليست امتىز بالغه العالىه نه د نورو مشورو اخستو په مدد و راندي کېږي-

خه خرابي یا د فیل کیدو خطره شروع کيري نو معلوميدے شي او په وخت د علاج ترکيب جورپيدے شي۔ په دې نظر ساتل ضروري دي څکه چې نن صبا د ګردو فیل کیدو پینې زياتې راخې ته کيري)。 (دا هم د ګردو اهم تیست دے)。 Urine DR (6) (دا د وینې بنیادي تیست دے)。 SGPT (7) (د ځیکر په بابله اهم او ابتدائي تیست دے)。 ریورت ډاکټر ته اوښائي。 ډاکټر خراب راشي نود ډاکټر په مشوره عمل اوکړئ.

وزن خومره پکار دے: د قد مطابق د نارينه د پاره د انج په حساب یو کلو وزن مناسب دے. د مثال په توګه: د پینځینم فته نارينه وزن تقریباً 66 کلو او د پاؤ باندي پینځه فته زنانه وزن تقریباً 59 کلو پکار دے. **مدنی کل:** د سلو 100 دوايانو یوه دوائی پرهیز دے. (د تفصيلي معلوماتو د پاره ”فیضان سنت“ (جلد اول) باب ”آداب طعام“ صفحه 619 نه 625 پوري اولویع) (ماہنامه فیضان مدینه شوال الکرم 1439)

د مسواك فائدے او آداب

مسواک د الله پاک د خور حبیب ﷺ دیر خور سنت دے. د بنو بنو نیتونو سره د مسواك په سنت باندي عمل کول صرف د اجر او ثواب ذريعه نه ده بلکه د دې په وجه د دنيا ګنډ شمير فائدے هم ترلاسه کيري. راشي د مسواك بعضی فائدے او آداب اولوی او د فائدو ترلاسه کولو او په آدابو باندي د عمل کولونیت اوکړئ.

د خور نبی ﷺ دوہ فرامين: (1) د مسواك کولو سره دوہ رکعونه کول د مسواك نه بغیر د 70 رکعونو نه غوره دي. (الترغیبو التربیب، 102/1. حدیث: 18) (2) د مسواك استعمال په خان لازم کړئ څکه چې دا د څلې د صفاتي او د الله پاک د رضا سبب دے. (مسندر امام احمد، 438/2. حدیث: 5849)

﴿ د حضرت ابن عباس رضي الله عنه نه روایت دے چې مسواك کښې لس (10) صفتونه

دي: خُله صفا کوي، ورئ مضبوطوي، نظر تيزوي، بلغم لري کوي، د خُلپي خراب بوئي لري کوي، د سنت موافق دے، فربنستي پري خوشحاليري، رب پري رضا کيربي، نيكئ زياتوي او معده صحيح کوي. (جمع الجماع. 5/249. حديث: 14867) حضرت امام شافعي محمد اللہ علیہ فرمائي: خلور خيزونه عقل زياتوي: د فضولو خبرو نه پرهيز، د مسواك استعمال، د نيكانو سره ناسته او په خپل علم عمل کول. (حيات الحيوان. 2/166)

د مسواك په حقله بعضی آداب: که کولے شئ نو خپل قميص کبني مخامنخ دوه جييونه جور کړئ او د زړه اړخ ته جيپ خوا ته د مسواك اينبودو د پاره یو وړوکه شان جيپ جور کړئ. دغه شان به د خور نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دير خور سنت مسواك د سينې او زړه سره لګيدلے وي. مسواك په جيپ کبني نيع [ولار] ساتل سنت دي. (مراقب المناجيج. 1/372 مأخوذا) که چري دا نيع [ولار] کينبندو شئ او بنکته [په زمکه پروت] او غورخولي شئ نو د داسي کوونکي د پاره د ليونتوب خطره ده. تابعي بزرگ حضرت سعيد بن جبير محمد اللہ علیہ فرمائي: خوک چې مسواك په زمکه کيردي او ليونې شي نو هغه دي د څان نه علاوه بل خوک نه ملامته کوي. (مسواك کے فضائل. ص 30) خنکه چې د دين کتاب په زمکه اينبودل بے ادي ده دغه شان مسواك هم په زمکه اينبودل نه دي پکار. مسواك په اوچت خائې چرته چې خاوره ګند وغيره نه وي پروت کينبندو لو کبني هيش باک نشته. مستعمل (يعني د استعمال شوي) مسواك ريسے او کله چې مسواك د استعمال قابل پاتې نه شي نو دا مه غورخوئ خکه چې دا د سنتو ادا کولو آله ده. چرته ئې په احتياط سره کيردي ئا ئې خخ کړئ ئا ئې کاني وغيره دروند خه خيز پوري او تپئ او سمندر کبني ئې ډوب کړئ. د دعوت اسلامي د مجلس تحفظ اواق مقدسه زير اهتمام مختلفو خايونو کبني بکسې لکولے کيربي. يو حل دا هم کيدے شي چې د مسواك ريسے يا مستعمل مسواك داسي ډبه وغيره

کبني و اچولے شي. الله پاک دی مونږ ته د ادائے سنت په نیت د مسوک استعمالollo او نورو ته د دی د ترغیب و رکولو توفیق رانصیب کري. **امین بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ حَلَّ اللَّهُ عَلَيْهِ الْمَوْلَأُ**
 (ماہنامه فيضان مدینه رب المرجب 1440)

د گرمي نه د حفاظت مدنی گلونه

خومره چې کیدے شي خپلې روزې په او بولمدوئ. چوله کمه استعمالوي. يوه وړه تولیه لمدوئ او خان سره ئې په سرد اچولو د پاره ساتئ. گرمي کبني بهر د تګ نه ډډه کوي. که په گرمي کبني بهر وتل وي نوسرا او خټ پتوئ که کیدے شي نو خان سره چهترئ اخلي. گرمي کبني د بهر وتلو په وخت چشمې اچول سترکي د گرمي نه د متاثره کيدو نه بچ کوي. د فوم په ګدئ د اوده کيدو نه ډډه کوي. هره ورځ کم نه کم 12 بلکه که کیدے شي نو 14 ګلاسه او بهه خښئ. د سټو شربت، د بادرنگو جوس، د کوپري او بهه، د ګني سوچه رس، شات ګډ کړے شوي او بهه، ليمو او بهه او مالګکين چهاچه [يعني هغه نرئ شوملي د کومونه چې کوچ ويستله شوي وي] استعمالوي د کدو شريف، بانجيانو، چقندرو، مولو وغيره استعمال دير کوي. خوراکونو کبني د گرم تاثير والا مصالحو په خائي د يخ تاثير والا مصالحي د مثال په توګه: کورکمن، دار چيني، ټماټر، ماسته، آلو، شنه دهنيا وغيره استعمالوي. که گرمي مصالحي پکبني اچوي نو مرچ، مرچکي يا مиде شوي سره مرچکي وغيره پکبني کم اچوي. وريثي ديرې خوري (او بوكبني د ويشيلو وريثو خوراک بنه دے). د مستو والا کيچړے د گرمي بنه خوراک دے. آمونه، شلاتلان، خوباني، امرود، ختنکي، هندوانۍ، کوپري او نوري موسيي ميوې استعمالوي. د بدنه او بولو او نمکياتو توازن برقرار ساتلو د پاره او آر ايس [نیمکول] استعمالوي. (د زيات بلډ پريشر مریضان دې د ډاکټر په مشوره عمل کوي). گرم خوراکونه،

زيات خواره شربتونه، ڊير خواره خوراکونه، بوتلٽي، د زيato غورو والا خوراکونه او ڊير وخت کبني هضميدونکي خوراکونه دغه شان د کيفين (Caffeine) والا خيزونه د مثال په توگه چڪليتونه، وغيره ڪم استعمالوي. د يخ اثر والا عطرونه د مثال په توگه ٿيامه العبر، جنا، گلاب، صندل، موتيا، خس، کيورا، چپا وغيره استعمالوي. ڦشك، ڪستوري، عُود، عنبر، زعفران، وغيره گرم تاثير لرونکي عطرونه په ڀجنئي کبني استعمالول زيات مناسب دي. په ورئ ڪبني دوه څله لامبل ڊير فائده مند دي. **(ماخواز گري سه خفاقت که مني پهول، ص 7-12 طبوبه مكتبه المدينه) (ماہنامه فیضان مدینه شعبان الحرام 1438)**

سوشل ميديا او نه راڳر خيدونکي نقصانات

جديد تيڪنالوجي اگر چي زمونږه ڊير مشكلات آسان ڪري دي خويوه لويءه شميره ده کومه چي د جديد تيڪنالوجي د بهه او ضروري استعمال په ځائي د ډي بد او بې ځائي استعمال کوي. انټرنيت او سوشل ميديا هم د جديد تيڪنالوجي ډالي دي، خلق دي ڪبني د اخته کولو د پاره ورئ په ډي ڪبني نوي نوي خيزونه زياتوله ڪيري، دا وخت چي خنگه معاشره د انټرنيت او سوشل ميديا په غير ضروري، فضول او د بدې سر گرمي په ولقه ڪبني ده نوراتلونکي اُمت ته په هر فيله ڪبني د پوهانو کمه رامخي ته کيدے شي. بهه ډاڪټران، سائنس دان، محققين او مُعڪريين به مخکبني شايد چي ڊير ڪم پيدا ڪيري. **مَعَاذُ اللَّهِ!** کيدے شي چي د رندو شميره زياته شي، د نظر چشمې د زيato خرخيدو په وجه شايد چي ڊيرې ڪرانې شي، خلق شايد چي نور کاروبارونه پريبردي او دا [د چشمو] کاروبار شروع ڪري، کيدے شي چي د سترگو سڀشلسٽانو شميره هم زياته شي. دا څكه چي د طالب علماني بهه دماغ او نازکي سترگي او سوشل ميديا ڪبني اخته دي، د ورو ورو ماشومانو قلارولو د پاره هم هغويي ته موبائل، تيبليت وغيره ورکوله شي. د مذهبی ماحول

لرونکو هم گنړه شمیره په سوشل ميديا کښې اخته ده. نه د اصلاح کونکو سره وخت شته چې د متعلقينو اصلاح اوکړي او نه د ورو سره وخت شته چې د مشرانو سره کښېني او فيض ترينه ترلاسه کړي. بنه او پوهه عالیمان او مفتیان صاحبان سوشل ميديا له ډير وخت نه ورکوي بلکه هغويٽ ترينه په دې وجهه خان ساتي چې که چري په دې کښې اخته شوئونو بیا به ترينه نه شو خلاصیده، که ګوته مو په لاس کښې ورکه نو پوره لاس به رانه اوئيسي او بیا به علمي مشغلې روانې ساتل ګران شي. عوام هم کوم چې په سوشل ميديا کښې اخته وي هغويٽ دې غور اوکړي چې د دې په وجهه ئې نه لمونځ ته ډډه لګي او نه ورته د تلاوت او اورادو، وظيفو د پاره وخت ميلاوېږي. خلق د مجبوري په توګه نوکرئ له ئې خود کار په وخت کښې به هم په سوشل ميديا کښې لکيا وي. د ګادي چلولو په وخت د دې د استعمال سره پیښې هم راخنځي ته کېږي چې له وجھې ئې خلق په معذورۍ کښې اخته کېږي او خینې وخت د خپل ژوند نه لاس هم او وينځي. د چا چې د سیکورتې نوکرۍ وي هغويٽ هم د ډیوټې په وخت په سوشل ميديا کښې لکيا وي. دغه وجهه ده چې بعضې ادارو کښې د ملازمانو نه د ډیوټې په وخت موبائل فون جمع کوي. اے عاشقان رسول! د سوشل ميديا او نیټ نه خان خلاص کړئ او د دین او دنیا خپلو ذمه وارو پوره کولو کښې لکيا شئ، د خپل پیدائش مقصد یعنی د الله پاک عبادت کښې هم کوتاهي مه کړئ. که ممکن وي نو په ساده موبائل کار چلوئ، که چري ايندرائيد موبائل ساتل او د سوشل ميديا استعمال خامخا کړئ نو د دې د پاره وخت او تاکيء دغه شان د دې د زيات استعمال په وجهه پیښیدونکو نقسانونو کښې کمې راوی. پوهه خلق هم داسي کوي، د مثال په توګه د مازیګر او د مابنام تر مینځه یا د ماسخون د لمانځه نه وروستو یا چاته چې کوم وخت ميلاوېږي هغويٽ دې په هغې کښې د بنو بنو نیتونو سره سوشل ميديا د

شريعت مطابق استعمالوي، د تاکلي شوي وخت نه پس دا په خائيه پريبردي او بيا نور بله ورخ د استعمالولو ذهن جور کړئ، خود سوشل ميديا عادت لرونکو د پاره داسي ډيره ګرانه ده ځکه چې د هغوي ورته هر وخت زړه خارختيري او یوه بې قراري شان محسوسوي چې او ګورم چې د چا پيغام راغلے ده؟ د مثال په توګه یو کس د لونځ د پاره په پنځه اراده لا رو خوناخاپه په موبائل رېنگ راغه او د چا آڊيو پيغام يا پوست راغه. اوس که چري دا د یو عام کس وي نو صبر به اوکړي چې څه وروستو به ئې او ګورم خو که چري د یو خاص کس پيغام يا پوسته وي نو دا به ئې بيا ضرور ګوري يا به آڊيو پيغام اوريدو کښې اخته شي او دغه وخت کښې به ترينه جمعه بلکه د بعضو نه به **مَعَاذَ اللَّهُ** لونځونه هم قضا کيږي. الله پاک دې زمونږ په حال رحم اوکړي او مونږ له دې د هر قسمه آفتوونو نه خلاصه راکړي.

أَمِينٌ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (ماښانه فيضان مدينه ذو القعدة الحرام 1441)

د صحت مند اوسيدلو نسخه

حضرت ابن سالم حَمَّةُ اللَّهِ عَلَيْهِ فرمائی، که چري خوک د غنمو اوچه ډودئ د ادب مطابق اوخروري نو هغه له د مرګ نه سیوا بله یوه بيماري هم نه شي راتله یعنی هغه به چري نه بيماريږي. چا ترينه تپوس اوکړو، أدب خه ده؟ اوئې فرمائيل، هله د خوري چې اورې شي او د مرېيدونه مخکښې د بس کوي.

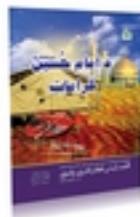
(احياء العلوم، 95/3)

نا سمجھ پيار کو امزت بھي زړ آميزيز به
ټکړي ہے سودواء کي اک دا پر ہيز ہے

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالشَّكْرُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ إِنَّمَا يَعْذَّبُ فِي الْعُذُولِ مِنَ الظَّفِيفِ الْجَاهِلِ بِشَمَائِلِ الْأَرْضِ الْمُرْجِيَّةِ

نيک او لمونځ ګزاره جو پیدو د پاره

هر زیارت د مابنام د لمانځه نه پس ستاسو په خانې کښی کیدونکي د دعوت اسلامي د سُنّتو د که هفته واره اجتماع کښي د رضانۍ الهي د پاره بنو بشونو سره توله شپه تبروي د سُنّتو د تربیت د پاره مدنۍ قافلو کښي عاشران رسول سره هره میاشت د درې ورخو سفر او هره ورخ د "فکر مدینه" په ذریعه د مدنۍ انعاماتو رساله د کوئ او د هري مدنۍ میاشت په یڪم تاریخ نې د خپل خانې ذمہ دار ته د جمع کولو معمول جوړ کړي زما مدنۍ مقصد: "ما ته د خپل خان او د تولی دنیا د خلقو د اصلاح کوشش کول دي." *إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَلَيْهِ مَا شَاءَ*. د خپلی اصلاح د پاره په "مدنۍ انعاماتو" عمل او د تولی دنیا د خلقو د اصلاح د کوشش کولو د پار "مدنۍ قافلو" کښي سفر کول دي. *إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَلَيْهِ مَا شَاءَ*



فیضان مدینه محله سوداگران زړه سیزی مندی، باب المدینه (کراچی)

UAN: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 7213

Web: www.maktabatulmadinah.com | E-mail: feedback@maktabatulmadinah.com