



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## د صحت مند اوسيدلو فارمولے

دعائے عطار! يَارَبِّ لِمُصْطَفَى! خوک چي دا رساله ”د صحت مند اوسيدلو فارمولے“ اولولي او يا ئي واورې، هغوئي ته د خپل عبادت د پاره بڼه صحت ورکړې او بے حسابه ئي اوجنېي. آمين بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## د درود شريف فضيلت

د آخري نبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمان: چا ته چې څه سخته وريښه شي هغه له پکار دي چې په ما باندې کثرت سره دُرود لولي ځکه چې په ما درود لوستل مصيبتونه او بلاگانې لري کوي. (القول البدیع، ص. 414)

## روغ صحت نعمت دے

عام طور اتيا فيصده بيماري د خيتې د خرابيدو، د زيات خوراک او څه چې مخې له ورځي هغه په خيته کښې د اچولو په وجه پيدا کيږي. ځکه د خرابو چپسو، تافيانو، چاکليتونو، کبابو، سموسو او د هوتلو د غير معياري خوراکونو په ځائے موسمي ميوے، وچي ميوے او سبز يانې استعمالوئ. د کور خوراک کوئ، عام طور په کور کښې پوخ شوے خوراک بڼه وي، خو کومو کورونو کښې چې تيل او غوړي زيات استعماليري هغه کورونو کښې د زړه بيماري وغيره هم زياتې کيدے شي ځکه چې د طبي تحقيقاتو مطابق د زړه بيماري، فالج او د سر رگ شلیدل عام طور د تيلو د زيات استعمال په وجه کيږي. دغه شان د زياتي مالکې استعمال سره هم ډيرې بيماري پيدا کيږي. قسما قسم څيزونو کښې زياته

مالگه استعمال ڪيري. د مثال په توگه عام طور د ويشيدلو انډو سره مالگه خورلے ڪيري، د ضروري خوراک نه علاوه د مختلفو مالگينو چڙغو وغيره په ذريعه يا د زيات طعام خورلو په ذريعه خيتي ته زياته مالگه ځي او بيا گږدو ته د مالگي ويستلو د پاره زيات محنت کول پيښيري، بيا هم څه نا څه مالگه په گږدو کښي جمع ڪيري، دغه شان دا سلسله روانه وي او په مزه مزه د گږدو مرضونه شروع شي او آخره دا چي گږدے کار پريږدي او د ډائليسر نوبت پيښ شي. که چرې کمه مالگه استعمال کړے شي نو هائي بلډ پريشر کښي هم کمے راځي. بعضي وخت انسان ته پته هم نه وي او ناخپه ئي بلډ پريشر زيات شي او د ډي له وجهي د ډيرو خلقو د سر رگ هم اوشليږي او په ډيره پريشانئ کښي اخته شي. د وزن زياتيدو، تيلو، غوړو، او غوړو کښي د سره کړے شوو څيزونو زيات استعمال سره هم عام طور دا مرض پيدا ڪيري. هسې هم د زياتو چائيو څښلو يا د زياتو خوږو خورلو سره د شوگر مرض پيدا ڪيري. ما دا خبره نوٽ کړې ده چي په کورونو کښي کوم خوراگونه پخيري په هغې کښي عام طور خوږه زياته وي، دوه چنده درې چنده چيني پکښي اچوله ڪيري، چي د ډي له وجهي شوگر او نورې بيماري پيدا ڪيري. مدني مذاکرو کښي زه بيا داسې خبرې کووم چي د اُمت فائده اوشي. **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ!** يوه شمير خلق به وي چي هغوئي په ”مدني مذاکرو“ کښي د صحت په باره کښي فائده مندې خبرې واورې نو عمل به هم پرې کوي او د هغوئي به څه نا څه د احتياط ذهن جوړيږي، ځکه د عبادت د پاره د قوت حاصلولو په نيت احتياط کوي، چي صحت مو ښه وي نو **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ الْکَرِيمُ** لمونځ به هم خوند درکوي، روژے به هم نيولے شی او نور عبادتونه به هم په ښه شان ادا کولے شی، د الله پاک د دين د خدمت د پاره مندې تررې او د سنتو زده کولو د پاره به مدني قافلو کښي د عاشقان رسول سره سفر هم کولے شی. که چرې شوگر مو زيات وي، وينه کښي مو د

کوليسٽرولو مقدار زيات شوعے وي، قسما قسم بيمارو کنبې اخته ئې نو بدن کنبې به مو سستي وي، او د دين خدمت او د دنيا کارونو ته به مو ډډه نه لگي. الله پاک دې د بنو بنو نيتونو سره مونږ ته د صحت د حفاظت توفيق رانصيب کړي.<sup>1</sup> **اَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ**

عَلَيْهِمُ وَالسَّلَامُ

(د دې مضمون طبي تحقيق د مجلس طبي علاج ډاکټر کامران اسحاق عطاري کړے دے)

(ماہنامہ فيضانِ مدينه مئی 2021ء)

## د تازه هوا اهميت

بے شماره جراثيم داسې وي کوم چې د لمر او تازه هوا سره مري. کومو کورونو کنبې چې کړکۍ د دورو د ويرې هر وخت بندې ساتلے شي هلته لمر او تازه هوا نه رسي، قسما قسم جراثيم پکنبې پيدا کيږي او ډيرې بيمارۍ خوروي، ځکه د ورځې اکثر وخت کړکۍ برسیره پريښودل پکار دي. هره کمره کنبې يو بل ته مخامخ دوه کړکۍ داسې جوړول پکار دي چې په يوه تازه هوا راځي او په بله بهر اوځي. صرف يوه کړکۍ برسیره کول کافي نه ده، که چرې يو بل ته مخامخ دوه کړکۍ نه وي نو بيا دروازه په داسې طريقه جوړول پکار ده چې د يو اړخ نه هوا ننوځي او په بل اړخ اوځي.

**د ايگزاسټ پکي اهميت او احتياطونه:** بيټ الخلاء او باورچي خانه بلکه د ضرورت په طور په کمره کنبې هم “ايگزاسټ پکے” لگول پکار دي خو د پلاستک صرف څلور انچ والا وړوکے شان نه بلکه چې د مناسب سائز والا د اوسپنې وي، د مثال په طور باورچي خانه کنبې 12 انچ والا د اوسپنې ايگزاسټ پکے مناسب دے، د پلاستک والا ډير پائيدار

<sup>1</sup> دا مضمون په 5 ربيع الاول 1439 هـ د مدني مذاکرے په مدد سره تيار کړے شوعے دے او د امير

اهلسنت واهلبيت عليهم السلام نوري مشورې هم اخستے شوي دي.

نه وي او هوا هم ڪمه اوباسي. د ايگزاسٽ پڪي والا ٽول ديوال ڪنبي بلڪه څلورو وارو اڀرخونو ڪنبي چي چرته هم معمولي سورے نه وي، که چرې صرف په دروازه د هوا رابنڪلو ترڪيب پاتي شو نو د ڪمرے هوا به هم صفا وي، داسې حالت ڪنبي به د ضرورت په توگه دروازه پوره يا لږه شان برسیره ڪول غواړي چي دغه شان د ڪمرې وغيره هوا بهر اوځي او په دروازه تازه هوا دننه راځي، گني بيا به ايگزاسٽ پڪے سست چلپڙي! که ڪمره لويه وي نو 18 انچ او د ضرورت په توگه 24 انچ ايگزاسٽ پڪے هم لگولے شئ. که چرې لويي هال وي نو داسې هم ڪيدے شي چي يو بل ته مخامخ دوه لويي لويي ايگزاسٽ پڪي اولگولے شي. يو د هوا په رُخ د مثال په توگه پاڪستان ڪنبي د لويديز [مغرب] يعني د قبلے په اڀخ والا ديوال ڪنبي داسې هم لگيدے شي چي د بهر هوا دننه راوړي او مخامخ والا د دننه هوا بهر طرف ته اوباسي. د ضرورت په طور د دوو نه زيات پڪي هم لگولے شئ. ڪله چي دا [دواږه ايگزاسٽ] پڪي چلپڙي نو که د څلورو وارو اڀرخونو ڪرکي وغيره بندي هم ڪرے شي نو بيا به هُم **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ** حبس نه جوڙپڙي او هغه لويه ڪمره يا هال به د صفا ستھرا هوا په ذريعه يخ وي. که چرې د ايگزاسٽ پڪي د گولائيءِ په اڀرخونو ڪنبي څه ڄائے برسیره وي او يا سُوري او ڪرکي بندي نه ڪرے شي نو د ايگزاسٽ پڪي د چلیدو باوجود هُم ڪيدے شي چي ڊيره بنه نتيجه ترلاسه نه شي. (ماہنامہ فيضانِ مدينه ذی الحجۃ الحرامہ 1440)

د الله پاک يو لوي نعمت لسر هم دے او د دې غارمۂ ڊيري فائده لري. د انساني بدن د صحت د پاره د لسر اهم ڪردار دے، يو متل دے: ”کوم کور ته چي لسر نه ننوځي هلته ڊاکٽر ننوځي.“ بے شماره جراثيم داسې وي کوم چي د لسر او تازه هوا سره مري. ❁ د لسر التڙا وائيلٽ شعاگانې چي ڪله د انسان په بدن پريوځي نو خرمن ڪنبي اوده وٽامن D رايبدار شي او حرکت ڪول شروع ڪري او په وٽامن ڊي 3 (Vitamin D3) ڪنبي بدل

شي او وينه کنبې شامل شي کوم چې د کولونه کيلشيم او فاسفورس د وينې دننه جذب کولو کنبې مرسته کوي او دا دواړه زمونږ د هډوکو د صحيح نشوونما [يعني غتيدلو] د پاره ډير ضروري دي. ❀ د لمر هغه شعاکانې کومې چې په بندو کړکو د انسان بدن ته رسي هغې کنبې الترا وائيلټ شعاکانې نه وي کومې چې اوده شوي وټامن ډي 3 رابيداروي او د کار قابل ئې جوړوي. ❀ د 6 مياشتو نه د 2 کاله عمر تر مينځه د ماشومانو هډوکي په تيزي سره غتيري. که چېرې د هډوکو صحيح نشوونما اونشي نو په هډوکو کنبې ”رکټس“ نومې بيماري پيدا کيږي، د دې د ټولو نه لويه وجه په تنگو او وړو وړو کوڅو کنبې دننه د لويو لويو عمارتونو په بندو کورونو کنبې اوسيدل دي ځکه چې هلته د لمر الترا وائيلټ شعاکانې په صحيح طور د انسان بدن ته نه رسي او د دې په نيتجه کنبې ماشومان په دې بيماري کنبې اخته کيدے شي. ❀ ماشومان د راتلونکو مصيبتونو نه بچ کولو د پاره ضروري ده چې د يوې يا دوو مياشتو د عمر نه دوئي ته مناسب لمر ورکړے شي. د 4 مياشتو عمر نه دوئي ته په خوراک کنبې د انډے زير هم ورکول پکار دي. ❀ د وټامن D3 د کمي له وجهې د شا [د کنبيناستلو د ځائے] هډوکے صحيح طور نه غتيري او دا د خوريدلو په ځائے اوچ پاتې شي په دې وجه زنانه د ماشوم زيږيدو په وخت د قسما قسم پريشانو سره مخ کيږي او آخر دا چې د آپريشن کولو ضرورت پيښ شي.

**د لمر حاصلولو طريقه:** د لمر راختو نه فوراً پس او د لمر پريوتو آخرو وختونو کنبې کم نه کم د دولسو منټو د پاره (د موسم په لحاظ سره په وخت کنبې د کمي زياتي د خيال ساتلو سره) ماشوم داسې ځائے کنبې څملوئ يا کنبينوئ چرته چې لمر وي، هر عمر کنبې بدن ته لمر ته ورکول ضروري دي، ځکه په هُم دغه وختونو کنبې هر يو کس ته تر دومره وخته پورې لمر ته پوره کنبيناستل پکار دي چې خرمن ئې گرمه شي. بيان کړے

شوي وختونه بنه دي، که چرې داسې نه شي کيدے نو ٽوله ورځ کنبې که هر وخت وي د لږ وخت د پاره لمر ته کنبيناستل پکار دي. چي کله تاسو سوري ته ئي او لمر درباندي راشي نو داسې ځائے کنبې مه کنبينے بلکه د هغه ځائے نه پاڅي، يا پوره لمر ته شئ يا پوره سوري ته. خورنې **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ارشاد فرمائيلے دے: ”په تاسو کنبې که څوک سوري ته ناست وي او د هغه نه سورے لار شي او د هغه د بدن څه حصه لمر ته او څه سوري ته شي نو هغه له پکار دي چي د هغه ځائے نه پاڅي.“

(ابوداؤد، 338/4، حديث: 4821) (ماہنامہ فيضانِ مدينه جمادى الاولى 1440)

## د مونگ پهلو فائده

د يخنۍ موسم دے، د يخنۍ نه بچ کيدو د پاره چي خلق يو خوا گرمې جامې استعمالوي نو بل خوا د قسما قسم خوراكونو او وچو ميوو استعمال هم کيري. په دغه ميوو کنبې مونگ پهلې هم دي. مونگ پهلې په شوق خورلے کيري. دې نه تيل هم ويستلے کيري. کوم چي مختلفو خوراكونو، ډبل روټو، کيکونو او دوايانو وغيره کنبې هم استعماليري. مونگ پهلې خلق کچه، وراته کړي او ويشولي استعمالوي. دا په مختلفو خوراكونو او خاص طور په خوربو خوراكونو کنبې شاملولے کيري. د دې بے شماره طبي فائده هم دي: ❀ مونگ پهلو کنبې پروټين، کيلشيم، وټامن E، وټامن B1، B6 او فاسفورس شامل دي. ❀ مونگ پهلې مقوي اعصاب دي (يعني پټې مضبوطي). ❀ مونگ پهلې نرو وچو او کمزورو خلقو د پاره ډير فائده مند دي. ❀ مونگ پهلو کنبې موجود فولاد د وينې په تازه ځليو (Cells) جوړولو کنبې مرسته کوي. ❀ يو موټے مونگ پهلې کافي وي. ❀ مونگ پهلو کنبې موجود وټامنز هډوکي او غاښونه مضبوطي. ❀ مونگ پهلو کنبې داسې آينټي آکسي ډينټ (Antioxidant) وي کوم چي غذايي لحاظ سره د منرو، چقدرو او کاڅرو نه هم زيات دي.

**احتیاط:** ”حامله“ زنانه دِ د مونگ پهلو خورولو نه پرهیز کوي، د الرجی خطرہ وي.

❁ د خارخ د بیماری په صورت کښې مونگ پهلي استعمالول نه دي پکار.

**مدني مشوره:** د کچه مونگ پهلو په ځائے ورا ته کرے شوي مونگ پهلي خورل پکار دي.

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الاولیٰ 1439)

## د مہیانو فائدے

❁ مہیان د انسان د صحت د پاره ډیر اہم خوراک دے. ❁ په دې کښې آیوډین وي کوم چې د صحت د پاره ډیر اہمیت لري، د دې د کمی په وجه د بدن د عُدودي نظام توازن خرابیدے شي، د مرئ اہم عُدود تہائیرائیډ کښې سقم (يعني يو قسم خرابي) پیدا کيږي او دې خرابی سره جسماني نظام کښې نورې ډيرې خرابی پیدا کيدے شي. ❁ د خوراک په توگه د مہیانو استعمالونکو عمر و نه زیات وي. ❁ د یو طبي تحقیق مطابق د یخنی په وجه د لگیدلي توخي د مہیانو نه بل ښه علاج نشته. ❁ د زړه د مریضانو د پاره مہیان ډیر فائدہ مند دي، پوهان وائی چې: هفته کښې کم نه کم دوه ځل خو خامخا مہیان خورل پکار دي. ❁ خوراک کښې د مہیانو زیات استعمال د مثانے د کینسر د زیاتیدو د مخنیوي پوره صلاحیت لري. ❁ د مہیانو د سر یخني کومې ته چې ښوروا یا سوپ هم وئیلے شي، د نظر د کمزورئ او نورو بیماریو د پاره هم فائدہ مند دي. ❁ باقاعدگی سره د دې یخنی د څښلو سره د نظر چشمې لرې کيدے شي. ❁ د مہیانو د سر یخني (سوپ) د فالج، لقوہ، عرق النسا (يعني د رگ درد کوم چې ملا نه د ښپو د گيتي پورې رسي) اعصابي کمزوري، د پتو کمزوري، د وخت نه مخکښې بودا توب، د جوړونو زور درد او جسماني او اعصابي سستی او د حافظے د قوت زیاتولو د پاره ډیره فائدہ منده ده. ❁ داسې خلق چې یادداشت ئې بالکل ختم شوي وي یا ختمیدو ته نزدې وي هغه که ځوان وي او که بُوډا دا یخني (سوپ) دِ



ضرور استعمالوي. ❀ که د گرمی په موسم کښې په چا ښه راښي نو په جمي کښې د ئې استعمال کړي. ❀ که په دې بيان شوؤ بيمارو کښې يو مرض کښې هم اخته نه وي نو بيا د هم د څه مودې د پاره د مهيانو د سر سوپ استعمال کړي نو د دې بيمارو نه به ورته **اِنْ شَاءَ اللهُ** تحفظ مياؤ شي. ❀ يو طيب وائې: د هندوستان د رياست کيراله يو کس بهر ملک کښې ماته او وئيل چې د کيراله خلق رياضی (په کومه کښې چې حساب، الجبرا او جيوميټري وغيره شامل دي) سائنس او د دنيا نورو سختو علومو کښې ډير کمال لري. ما د دې کمال وجه او پوښتله نو او ئې وئيل: د مهيانو او د مهيانو د سر استعمال.

**مدني سپرلے:** د جامعۃ المدينه، فيضان بلال، کراچي د درجهٔ ثالثه طالب علم حمزه بن عابد بيان دے چې د هغه د سترگو نظر کمزورے وو او د دوه نيم (2.5) نمبر د نظر چشمې به ئې استعمالولې. هغه د مکتبۃ المدينه د رسالے ”مچھلی کے عجائبات“ کښې بيان شوې نسخې (د مهيانو د سر بخني د کمزوري نظر د پاره فائده منده ده، او باقاعدگی سره د دې بخني څښلو سره د نظر چشمې لرې کيدے شي، ما په دې) باندې پابندی سره عمل اوکړو نو **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** زما نظر بالکل ټھيک شو او اوس مې مکمل طور د نظر د چشمو نه خلاصے موندلے دے.

(ماينامه فيضان مدينه جلدی الثانی 1440)

## په بودا والي (بلکه هر عمر) کښې د خوشحاله اوسيدو فارمولے

وئيلے کيږي: ”ټيک پيري وصدعيب“ يعني زيات عمر د سلو (100) بيمارو برابر دے. واقعي ده چې بوداگان په ډيرو زمينبتونو کښې اخته وي. زيات عمر (بلکه ژوند) د څه حده پورې په آرام سره تيرولو د پاره په دې گزارشاتو عمل کول، **اِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيم** فائده مند کيدے شي: ﴿1﴾ که چرې د ځوانی نه د ميدے، غوړو او خوړو څيزونو استعمال کم اوکړے شي نو د ژوندي پاتې کيدو په صورت کښې په بوداوالي کښې سهولت مياويدے

شي، خو که چرې شوگر زیات وي یا کمیږي نو د خوړو په بابله به د ډاکټر په هداياتو عمل کول وي. ﴿2﴾ همیشه په طعام کښې د تیلو او مصالحې مقدار کم ساتئ. ﴿3﴾ د پټیو [شودو] استعمال په هر عمر کښې فائده مند دے او زیات و کم د 25 کالو عمر پورې د خالصو پټیو استعمال په بوداوالي کښې د هډوکو وغیره د بیمارو نه بچ کیدو کښې مددگار کیدے شي. ﴿4﴾ همیشه خوراک ښه جووئ او د غاښونو کار د کولمو نه مه اخلئ. ﴿5﴾ ځان پوره مه مروئ او په مړه خپته د خوراک عادت د ځان نه اوباسئ. ﴿6﴾ ساده خوراک کوئ، سبزیانې او میوې زیاتې خورئ، د غوښې انگولے ډیر زیات مه خورئ. ﴿7﴾ که چرې کور کښې موزیاته د غوا یا چیلی غوښه پخیري نو تر خپل وسه پورې صرف د یو نیم [ورکوټي] پوټي خوړلو عادت جوړ کړئ (ډیر پوټي مه خورئ). ﴿8﴾ تر څو پورې چې سم اوږي شوي نه ئې تر هغه وخته پورې خوراک مه کوئ. ﴿9﴾ چینو والا د میوؤ جوس مه څښئ. ﴿10﴾ د آئس کریمو، یخو بوتلو، غوړو کښې سره کړے شوؤ خوراکونو، پکورو، کبابو، سموسو، د واده د بلنو د خوندرور خوراکونو، پراتو، تافیانو، کوکو چکلیتو، سیگریټو څښلو، گټکې، خوشبو والا سپارئ، تمکو وغیره نه ځان ساتئ **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** صحت به مو ښه وي. ﴿11﴾ چائے کمه څښئ، چې کومه څښئ هم نو په هغې کښې که کیدے شي د چینو په ځائے گوره یا شات اچوئ. ﴿12﴾ خواږه خوراکونه گوره یا شاتو کښې جوړوئ خو چې د دې استعمال هم زیات نه وي. ﴿13﴾ هره ورځ په یوه مخه کم نه کم نیمه گهنټه پیدل گرځئ او د یو فزیوتهراپسټ په مشوره هره ورځ ورزش هم کوئ. ﴿14﴾ د چا عمر چې زیات وي هغوئې د هم په خپلو لاسو په کور کښې کار کوي، د مثال په توگه ځائے جارو کول، د کړکو وغیره نه دوره څنډل وغیره، د بازار نه سودا هم په خپله راوړئ، **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمُ** د بدن پټي به مو د وچیدو نه بچ شي او که الله پاک ته منظوره وه

نو صحت به مو بنه شي. ﴿15﴾ د الله او رسول د ناراضی نه ځان ساتلو او په بوډا والي کښې صحت مند اوسیدلو د پاره د شروع نه د گناهونو د بیماری نه هم ځان بچ ساتی، د حضرت ابوطیب طبری رحمۃ الله علیه د سلو (100) کالو نه زیات عمر وو، خو د آخري وخته پورې جسماني او ذهني طور صحت مند وو، په بوډا والي کښې د دومره صحت مند پاتې کیدو راز چې ترینه او پوښتله شو نو اوږې فرمائیل: ”ما چرې هم د بدن د کومې حصے په ذریعه د الله کریم نافرمانی نه ده کړې.“ (سیر اعلام النبلاء، 439/13) الله کریم دې بنو بنو نیتونو سره مونږ ته د خپل صحت د حفاظت کولو توفیق راکړي<sup>1</sup>.

أَمِينِ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (سیر اعلام النبلاء، 439/13)

## د وینې تیست کوئ

✿ صحت مند ته هرې شپږ میاشتې پس او مریض ته د ډاکټر د هداياتو مطابق څه تیستونه کول پکار دي. ✿ په دې سوچ تیست نه کول چې که چرې څه پکښې راوختل نو علاج او پرهیز به کول غواړي عقلمندي نه ده ځکه چې د بیماری نه به پروا کیدل د مسئلے حل نه وي.

**د وینې دا تیستونه کول مناسب دي:** ﴿1﴾ لیپډ پروفائل تیست Lipid Profile (دې کښې کولیسټرول تیست هم شامل دے. د دې تیست د پاره د 12 نه 14 گھنټو پورې نهر پاتې کیدل ضروري دي، دا هم کیدے شي چې د الله پاک د رضا د پاره روزه اونیسے او د مازیکر د لمانځه نه پس تیست اوکړی، که داسې نه شی کولے نو بیا ماښام دوډی زر اوخوری او سحر د لمونځ نه وروستو تیست اوکړی،) ﴿2﴾ شوگر ﴿3﴾ یورک ایسډ ﴿4﴾ Serum Urea Creatinine (دې کښې که چرې گرده کښې

<sup>1</sup> دا مضمون د دویم شَوَّالُ الْمَكْرَم 1441 هـ د پروگرام ”بزرگوں کی عید امیر اہل سنت کے ساتھ“ او د ”آدابِ طعام“ او د امیر اہلسنت د امتداد کاظم العالیہ نه د نورو مشورو اخستو په مدد وړاندې کیري۔

خه خرابي يا د فيل کيدو خطرہ شروع کيڙي نو معلوميدے شي او په وخت د علاج ترکیب جوږيدے شي. په دې نظر ساتل ضروري دي ځکه چې نن صبا د کړدو فيل کيدو پيښې زياتې رانځي ته کيږي).  
 ﴿5﴾ Urine DR (دا هم د کړدو اهم تيست دے). ﴿6﴾ Blood CP (دا د وينې بنيادي تيست دے).  
 ﴿7﴾ SGPT (د ځيگر په بابله اهم او ابتدائي تيست دے). ﴿8﴾ رپورټ ډاکټر ته اوسنئې. ﴿9﴾ که رپورټ خراب راشي نو د ډاکټر په مشوره عمل اوکړئ.

**وزن څومره پکار دے؟:** د قد مطابق د نارينه د پاره د انچ په حساب يو کلو وزن مناسب دے. د مثال په توگه: د پينځنيم فټه نارينه وزن تقريباً 66 کلو او د پاؤ باندي پينځه فټه زنانه وزن تقريباً 59 کلو پکار دے. **مدي کل:** د سلو 100 دوايانو يوه دوايي پرهيز دے. (د تفصيلي معلوماتو د پاره "فيضان سنت" (جلد اول) باب "آداب طعام" صفحه 619 نه 625 پورې اولولئ) (ماپنامه فيضانِ مدينه شوال المکرم 1439)

## د مسواک فائده او آداب

مسواک د الله پاک د خوږ حبيب **صلى الله عليه وآله وسلم** ډير خوږ سنت دے. د بنو بنو نيتونو سره د مسواک په سنت باندي عمل کول صرف د اجر او ثواب ذريعه نه ده بلکه د دې په وجه د دنيا کنړ شمير فائده هم ترلاسه کيږي. راشئ د مسواک بعضې فائده او آداب اولولئ او د فائده ترلاسه کولو او په آدابو باندي د عمل کولو نيت اوکړئ.

**د خوږ نبی صلى الله عليه وآله وسلم دوه فرامين:** ﴿1﴾ د مسواک کولو سره دوه رکعتونه کول د مسواک نه بغير د 70 رکعتونو نه غوره دي. (الترغيب والترهيب، 102/1، حديث: 18) ﴿2﴾ د مسواک استعمال په ځان لازم کړئ ځکه چې دا د ځلې د صفائې او د الله پاک د رضا سبب دے.

(مسند امام احمد، 438/2، حديث: 5849)

﴿3﴾ د حضرت ابن عباس **رضي الله عنه** نه روايت دے چې مسواک کښې لس (10) صفتونه

دي: خُله صفا کوي، وري مضبوطي، نظر تيزوي، بلغم لري کوي، د خُلي خراب بوئي لري کوي، د سنت موافق دے، فربنتي پري خوشحالي پري، رب پري رضا کي پري، نيکي زياتوي او معده صحيح کوي. (جمع الجوامع، 249/5، حديث: 14867) ❀ حضرت امام شافعي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فرمائي: خلور خيزونه عقل زياتوي: د فضولو خبرو نه پرهيز، د مسواک استعمال، د نيکانو سره ناسته او په خپل علم عمل کول. (حياة الحيوان، 166/2)

**د مسواک په حقله بعضي آداب:** که کولے شی نو خپل قميص کنبې مخامخ دوه جيبونه جوړ کړئ او د زړه اړخ ته جيب خوا ته د مسواک اينبندو د پاره يو وړوکه شان جيب جوړ کړئ. دغه شان به د خوږ نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ډير خوږ سنت مسواک د سينې او زړه سره لگيدلے وي. ❀ مسواک په جيب کنبې نيغ [ولار] ساتل سنت دي. (مراة المناجیح، 372/1 ماخوذا) که چرې دا نيغ [ولار] کينبندے شي او بنکته [په زمکه پروت] او غورځولے شي نو د داسي کوونکي د پاره د ليونتوب خطر ده. تابعي بزرگ حضرت سعيد بن جبیر رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فرمائي: شوک چې مسواک په زمکه کيږدي او ليونے شي نو هغه دي د ځان نه علاوه بل شوک نه ملامته کوي. (مسواک ۷ فضائل، ص 30) څنگه چې د دين کتاب په زمکه اينبندول به ادبي ده دغه شان مسواک هم په زمکه اينبندول نه دي پکار. ❀ مسواک په اوچت ځائے چرته چې خاوره گند وغيره نه وي پروت کينبندلو کنبې هيڅ باک نشته. ❀ مُستعمل (يعني د استعمال شوي) مسواک ريشے او کله چې مسواک د استعمال قابل پاتي نه شي نو دا مه غورځوئ ځکه چې دا د سنتو ادا کولو آله ده. ❀ چرته ئې په احتياط سره کيږدي يا ئې خخ کړئ يا ئې کاني وغيره دروند څه خيز پورې او تړئ او سمندر کنبې ئې ډوب کړئ. د دعوت اسلامي د مجلس تحفيظ اواق مقدسه زير اهتمام مختلفو ځايونو کنبې بکسې لگولے کيږي. يو حل دا هم کيدے شي چې د مسواک ريشے يا مستعمل مسواک داسې ډبه وغيره

کنبی و اچولے شي. الله پاک دې مونږ ته د ادائے سنت په نیت د مسواک استعمالولو او نورو ته د دې د ترغیب و رکولو توفیق رانسیب کړي. **امین بجاہ خاتم النبیین صَلَّی اللهُ عَلَیْهِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ**

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ رجب المرجب 1440)

## د گرمی نه د حفاظت مدني گلونه

✿ خومره چې کیدے شي خپلې وروزي په اوبو لدوئ. ✿ چوله کمه استعمالوئ. يوه وړه توليه لدوئ او ځان سره ئې په سر د اچولو د پاره ساتئ. ✿ گرمی کنبې بهر د تگ نه ډډه کوئ. ✿ که په گرمی کنبې بهر وتل وي نو سر او خټ پټوئ که کیدے شي نو ځان سره چهترئ اخلئ. ✿ گرمی کنبې د بهر وتلو په وخت چشمې اچول سترگې د گرمی نه د متاثره کیدو نه بچ کوي. ✿ د فوم په گدئ د اوده کیدو نه ډډه کوئ. ✿ هره ورځ کم نه کم 12 بلکه که کیدے شي نو 14 گلاسه اوبه څښئ. ✿ د ستو شربت، د بادرنکو جوس، د کوپرې اوبه، د گني سوچه رس، شات گد کرے شوې اوبه، لیمو اوبه او مالکین چهاچھ [يعني هغه نرئ شوملې د کومو نه چې کوچ ويستلے شوي وي] استعمالوئ ✿ د کدو شريف، بانجیانو، چقدرو، مولو وغيره استعمال ډير کوئ. ✿ خوراکونو کنبې د گرم تاثیر والا مصالحو په ځائے د يخ تاثیر والا مصالحي د مثال په توگه: کورکمن، دار چيني، تماتر، ماسته، آلو، شنه دهنيا وغيره استعمالوئ. ✿ که گرمي مصالحي پکنبې اچوئ نو مرچ، مرچکي يا ميده شوي سره مرچکي وغيره پکنبې کم اچوئ. ✿ وريژې ډيرې خورئ (اوبو کنبې د ويشيدلو وريژو خوراک ښه دے). ✿ د مستو والا کيچرے د گرمی ښه خوراک دے. ✿ آموڼه، شلتالان، خوبانې، امرود، خټکي، هندوانې، کوپرې او نورې موسمي ميوے استعمالوئ. ✿ د بدن د اوبو او نمکياتو توازن برقرار ساتلو د پاره او آريس [نمکول] استعمالوئ. (د زيات بلډ پريشر مريضان دې د ډاکټر په مشوره عمل کوي). ✿ گرم خوراکونه،

زيات خواړه شربتونه، ډير خواړه خوراكونه، بوتلې، د زياتو غوړو والا خوراكونه او ډير وخت كښې هضميدونكي خوراكونه دغه شان د كيفين (Caffeine) والا خيزونه د مثال په توگه چكليتونه، وغيره كم استعمالوي. ❀ د يخ اثر والا عطرونه د مثال په توگه شامه العنبر، جنا، گلاب، صندل، موتيا، حس، كيورا، چمپا وغيره استعمالوي. ❀ مَشك، كستوري، عود، عنبر، زعفران، وغيره گرم تاثير لرونكي عطرونه په يخنې كښې استعمالول زيات مناسب دي. ❀ په ورځ كښې دوه ځله لامبل ډير فائده مند دي. (ماخوذ از "گرمي ۽ حفاظت كې د نې پېول" ص 127 مطبوعه مکتبه المدینه) (ماہنامہ فیضانِ مدینہ شعبان المعظم 1438)

## سوشل ميډيا او نه راگرځيدونكي نقصانات

جديد ټيكنالوجي اگر چې زمونږه ډير مشكلات آسان كړي دي خو يوه لويه شميره ده كومه چې د جديد ټيكنالوجي د بڼه او ضروري استعمال په ځائ د دې بد او بې ځايه استعمال كوي. انټرنيت او سوشل ميډيا هم د جديد ټيكنالوجي ډالۍ دي، خلق دې كښې د اخته كولو د پاره ورځ په ورځ په دې كښې نوي نوي خيزونه زياتوله كيري، دا وخت چې څنگه معاشره د انټرنيت او سوشل ميډيا په غير ضروري، فضول او د بدې سرگرمۍ په ولقه كښې ده نور اتلونكي اُمت ته په هر فيلډ كښې د پوهانو كمه راځي ته كيدې شي. بڼه ډاكټران، سائنس دان، محققين او مُفكّرين به مخكښې شايد چې ډير كم پيدا كيري. **مَعَاذَ اللَّهِ!** كيدې شي چې د رڼدو شميره زياته شي، د نظر چشمې د زياتو خرڅيدو په وجه شايد چې ډيرې گرانې شي، خلق شايد چې نور كاروبارونه پرېږدي او دا [د چشمو] كاروبار شروع كړي، كيدې شي چې د سترگو سپيشلسټانو شميره هم زياته شي. دا ځكه چې د طالب علمانو بڼه دماغ او نازكې سترگې اوس سوشل ميډيا كښې اخته دي، د وړو وړو ماشومانو قلا رولو د پاره هم هغوئ ته موبائل، ټيبلټ وغيره وركوله شي. د مذهبي ماحول

لرونکو هم گنڀه شميره په سوشل ميڊيا ڪنڀي اخته ده. نه د اصلاح ڪوونڪو سره وخت شته ڇي د متعلقينو اصلاح اوڪري او نه د وږو سره وخت شته ڇي د مشرانو سره ڪنڀي او فيض ترينه ترلاسه ڪري. ڀنه او پوهه عالمان او مفتيان صاحبان سوشل ميڊيا له ڊير وخت نه ورکوي بلڪه هغوئي ترينه په دې وجه ځان ساتي ڇي که چرې په دې ڪنڀي اخته شولو نو بيا به ترينه نه شو خلاصيدے، که گوته مو په لاس ڪنڀي ورکړه نو پوره لاس به رانه اونيسي او بيا به علمي مشغلي روانې ساتل گران شي. عوام هم کوم ڇي په سوشل ميڊيا ڪنڀي اخته وي هغوئي دې غور اوڪري ڇي د دې په وجه ئي نه لومڻخ ته ډډه لگي او نه ورته د تلاوت او اورادو، وظيفو د پاره وخت ميلاوږي. خلق د مجبورئ په توگه نوڪري له ځي خو د کار په وخت ڪنڀي به هم په سوشل ميڊيا ڪنڀي لگيا وي. د گاڏي چلولو په وخت د دې د استعمال سره پيښي هم راجي ته کيڙي ڇي له وجهي ئي خلق په معذوري ڪنڀي اخته کيڙي او ځيني وخت د خپل ژوند نه لاس هم اووڻځي. د ڇا ڇي د سيڪورتي نوڪري وي هغوئي هم د ڊيوٽي په وخت په سوشل ميڊيا ڪنڀي لگيا وي. دغه وجه ده ڇي بعضي ادارو ڪنڀي د ملازمانو نه د ڊيوٽي په وخت موبائل فون جمع ڪوي. اے عاشقان رسول! د سوشل ميڊيا او نيت نه ځان خلاص ڪري او د دين او دنيا خپلو ذمه وارو پوره ڪولو ڪنڀي لگيا شے، د خپل پيدائش مقصد يعني د الله پاک عبادت ڪنڀي هم ڪوتاهي مه ڪوي. که ممکن وي نو په ساده موبائل کار چلوي، که چرې ايندراڻد موبائل ساتل او د سوشل ميڊيا استعمال خامخا ڪوي نو د دې د پاره وخت او ٽاڪي دغه شان د دې د زيات استعمال په وجه پيښيدونڪو نقصانونو ڪنڀي ڪمے راولي. پوهه خلق هم داسي ڪوي، د مثال په توگه د ماريگر او د ماڻنام تر مينځه يا د ماسخوتن د لمانځه نه وروستو يا چاته ڇي کوم وخت ميلاوږي هغوئي دې په هغي ڪنڀي د ښو ښو نيتونو سره سوشل ميڊيا د



شریعت مطابق استعمالی، د تاکی شوی وخت نہ پس دا پہ خائے پریردی او بیا نور بلہ ورخ د استعمالولو ذہن جوہر کړی، خو د سوشل میڈیا عادت لرونکو د پارہ داسې ډیره گرانہ ده ځکه چې د هغوئ ورتہ هر وخت زړہ خارختیري او یوہ بے قراری شان محسوسوي چې اوگورم چې د چا پیغام راغله دے؟ د مثال په توگه یو کس د لمونځ د پارہ په پنجه ارادہ لارو خو ناخپه په موبائل رنگ راغے او د چا آډیو پیغام یا پوست راغے. اوس که چرې دا د یو عام کس وي نو صبر به اوکړي چې څه وروستو به ئې اوگورم خو که چرې د یو خاص کس پیغام یا پوست وي نو دا به ئې بیا ضرور گوري یا به آډیو پیغام اوریدو کنبې اختہ شي او دغه وخت کنبې به ترینه جمعه بلکه د بعضو نه به **مَعَاذَ اللَّهِ** لمونځونه هم قضا کیري. الله پاک دې زمونږ په حال رحم اوکړي او مونږ له دې د هر قسمه آفتونو نه خلاصے راکړي.

**أَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** (ماہنامہ فیضانِ مدینہ ذوالقعدة الحرام 1441)

### د صحت مند اوسیدلو نسخه

حضرت ابنِ سالم **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** فرمائي، که چرې څوک د غنمو اوچه ډوډی د ادب مطابق اوخوري نو هغه له د مرگ نه سیوا بله یوہ بیماری هُم نه شي راتله یعنی هغه به چرې نه بیماریږي. چا ترینه تپوس اوکړو، ادب څه دے؟ اوئې فرمائیل، هله د خوري چې اُورے شي او د مړیدو نه مخکنبې د بس کوي.

(احیاء العلوم، 95/3)

ناسمجھ بیمار کو اُمرت بھی زہر آمیز ہے  
سچائی ہے سوداہ کی اک دوا پر ہیز ہے