اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيّٖنَ ط

اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

د پیدل ګرځېدو فائدې

دُعائے عطّار دُعا: یا الله پاکه! څوک چې دا رساله " د پیدل ګرځېدو فائدې " ولولي یا واوري هغه ته په عبادت باندې د طاقت حاصلولو نیت سره د صحت ښه ساتونکو کارونو توفیق ورعطا کړې او هغه سره د مور او پلاره بے حسابه وبخښې- اٰمِيْن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

د دُرُود شریف فضیلت

په اودس کښې دا دُرُودِ پاک "اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَآئِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَآئِهَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِيَآئِهَا وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ" [پخپله] ولیکئ یا یې [په بل چا] ولیکئ او په اوبو کښې یې واچوئ او په مریض باندې یې وڅښئ- د شِفا حاصلیدو پورې دا عمل کوئ بِاِذنِ الله (یعني د الله پاک په حُکم سره د مرګ نه علاوه د هر مرض د پاره فائده مند دے- (مَدَنی پنج سُورہ، ص116، 117 ملتقطاً)

دُرودِ پاک تُو ہر دَم پڑھا کر سبھی اَمراض کی اِس سے دوا کر

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيْب صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّد

په آسونو باندې د سورو 400 کسانو، پیدل مقابله کوونکے (واقعه)

د مدینے منورې نه په پینځه میله فاصله باندې یوه ابادي وه د کومې نوم چې

" غابه " وو، د الله پاک د اخري نبي، مکي مَدَني مُحَمَّدِ عربي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم څۀ اوښان به هلته څرِېدل- 100 پۀ آَسونو سوارۀ ډاکوان راغلل او د نبي کريم صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د اوښانو څروونکے صحابي رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ يې شهيد کړو او ټول اوښان يې د ځان سره بوتلل- صحابيِ رسول حضرت سَلَمه بن آَکوع رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ هُغه وخت پيدل د غشو او لېندې سره چرته روان وو، د هغوئي عمر مبارک هُغه وخت تقريباً 12 کاله وو، ناڅاپه حضرت سَلَمه بن آَکوع رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ هُغه ډاکوان وليدل- د هغوئي رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ پۀ باره کښې مشهور وو چې هغوئي به دومره تېزه منډه وهله چې آَس به يې رانيولو خو آَس به هغه نۀ شو رالاندې کولے- حضرت سَلَمه بن آَکوع رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ يو غر ته وختلو او د مدينے منورې طرف ته يې مخ کړو او د اوښانو د لوټ کېدو اِعلان يې اوکړو او بيا يې پخپله پۀ ډاکوانو پسې د غشي او لېندې سره منډې کړې، د دې پورې چې د هغوئي خوا ته ورسېدو او دومره پۀ تېزیَ سره يې غشي ويشتل شروع کړل چې هغوئي وګڼله چې پۀ مونږ پسې ډېر زيات خلق راپسې دي، کله چې به ورپسې واپس څوک راتلل نو حضرت سَلَمه بن آَکوع رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ به د ونې شاته پټ شو او آَس به يې پۀ غشي باندې ويشتو پۀ کوم باندې چې به هغه زخمي شو او پۀ آَس سور کس به دا ګمان کولو چې که آَس وغورځېدو نو زۀ به ونيولے شم- حضرت سلمه بن اکوع رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ فرمائي: هغوئي منډې وهلې او زۀ ورپسې وروستو روان ووم د دې پورې چې

هغوئي د حضور صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم خومره اوښان لوټ کړي وو ما هغه ټول پهٔ ټوله واپس راوستل- (مسلم، ص772 تا775، حديث:4678 مفهوماً و ملخصاً)

پهٔ پیدل ګرځیدونکو کښې د ټولو نه بهتر

د حضرت سَلَمه بن عَمرو بن اَکوَع رَضِیَ اللهُ عَنْهُ اصلي نوم سِنان بن عبدُ الله دے، د هغوئي رَضِیَ اللهُ عَنْهُ مشهور کُنیَت " ابو اِیاس " دے- نبي کريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د هغوئي پهٔ باره کښې اِرشاد وفرمائيلو چې: "خَيْرُ رَجَّالَتِنَا سَلَمَةُ بْنُ الْاَكْوَعِ يعني زمونږ پهٔ پیدل تلونکو کښې د ټولو نه بهتر سلمه بن اکوع دے-" (اسد الغابه، 494/2) حضورِ اَقدس صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د سلمه بن اَکوَع (رَضِیَ اللهُ عَنْهُ) نه پهٔ يو مجلس کښې درې کرته بيعت واخستو-

(مسلم، ص772، حديث:4678)

اعلیٰ حضرت اِمامِ اهلِ سُنَّت احمد رضا خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه فرمائي: " پهٔ هغوئي باندې د بيعت د تاکيد راز دا وو چې هغوئي به هميشه پيدل د الله پاک پهٔ لار کښې جنګيدو-" (ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت، ص 229 بتغيرٍ قليلٍ) حضرت سلمه بن اکوع رَضِیَ اللهُ عَنْهُ پهٔ 74 هجری تقريباً د 80 کالو پهٔ عمر کښې پهٔ مدينه منوره کښې وصال وفرمائيلو- (اسد الغابه، 495/2) د الله رَبُّ العزّت دې پهٔ هغوئي باندې رَحمت وي او د هغوئي پهٔ وسيله دې زمونږه بے حسابه بخښنه وشي-

اٰمِيْن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ۔

د صحابئ رسول حضرت سلمه بن اَکوع رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُ پهٔ سیرت مبارک کښې د جُرأت، بهادرۍ او وفادارۍ ښکلے بیان دے، الله پاک دې مونږ له هم د هغوئي پهٔ نقشِ قدم باندې د تللو توفیق راکړي- د هغوئي رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُ یو خاص صفت (یعني خوبي) دا هم بیان کړے شوې ده چې هغوئي به ډېر تېز تللو او د نبي کریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم پهٔ ژبه مبارکه هغوئي ته پهٔ پیدل تلونکو کښې ''د ټولو نه بهتر'' لقب عطا شو- (اسد الغابه،2/494)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

پهٔ دِین کښې د پیدل ګرځېدو اهمیت

خوږو او محترمو اِسلامي ورونړو! پهٔ عبادت باندې د قوت حاصلولو او پهٔ چستۍ سره د دِین کار کولو د پاره ښه صحت ډېر ضروري دے او د صحت مند اوسېدو د پاره پیدل ګرځېدل ډېر فائده مند دي ځکه چې د خلقو د نېک نمونځ ګزاره جوړولو، د نېکۍ پهٔ دعوت کښې پهٔ منډو تړړو وهلو او کور پهٔ کور، دکان پهٔ دکان، کوڅه پهٔ کوڅه ''جوماتونه ډک کړئ تحریک جاري ساتلو'' د پاره د پیدل ګرځېدو عادت پهٔ کار دے خُدائے دې نهٔ کړي که چرې د پیدل ګرځېدو عادت بالکل نهٔ وي او د هر کار د پاره پهٔ بائیک یا موټر کښې د تللو حالت وي نو د نېکۍ د ډېرو عظیمو کارونو نه محرومه کېدے شي-

عجیبه اِنسان

خوږو او محترمو اِسلامي ورونړو! اِنسان هم خومره عجیبه دے! ورومبے د ګټې

وتې د پاره منډې ترړې وهي بیا چې کله شپه او ورځ په ځان یو کړي او ښه ډېر مال دولت وګټي نو ډیر ځل داسې وشي چې خپل صحت یې خراب کړے وي بیا هغه پیسې کومې چې یـې په منډو ترړو راجمع کړي وي هغه د خپل صحت ښه کولو د پاره لګوي که چرې د شروع نه خپل ځان د حلال رزق په حلو ځلو کښې د ضرورت په توګه د مصروف ساتلو سره سره د عبادتونو مثلاً د نـمونځ، روژې وغیره فرضو او واجبو پابندي کوي او څۀ نا څۀ ورزش یا د پیدل ګرځېدو عادت جوړ کړي نو د مال د ګټلو سره سره صحت هم ښه پاتې کېدے شي-

نوې ټیکنالوجي ښه یا خرابه؟

په اوسني وخت کښې فاسټ فوډ، په غوړو کښې د سرۀ کړے شوو خیزونو او د کولډ ډرنکس د زیات اِستعمال په وجه بیماری ډېرې زیاتیږي- د نوې ټیکنالوجی په وجه جسماني حلې ځلې (Physical activity) هم کمیږي- مختلفو سائنسي اِیجادونو که یو اړخ ته ډېر کارونه اسان کړي دي نو بل اړخ ته یـې ډېر عادتونه هم بدل کړي دي- مخکښې به څۀ نا څۀ کارونه کولے شو خو اوس د پکو، د کور د لائټونو او دروازو پورې سینسرز راغلي دي د کومو په وجه چې ټول کارونه پخپله په آټو سسټم په ناسته ناسته د ریموټ کنټرول په ذریعه کولے شي- پته نۀ لګي چې وړاندې به اے آئي (AI) او

روبوټس (Robots) څومره اِنساني کارونه په خپل سر اخلي او د اِنسان لکه چې په جسماني توګه د بے کاره کولو کوشش کوي- اَلاَمانوَالحفیظ

پخوا به خلقو په اوښانو، اسونو باندې یا پیدل سفر کولو د کوم په وجه چې به د یو ښار یا ملک نه بل ښار یا ملک ته رسېدو د پاره ډېرې ورځې لګېدلې خو نن د میاشتو سفر په ورځو کښې او د ورځو سفر په ګېنټو کښې کولے شي- پخوا به خلقو په خپلو لاسونو باندې د محنت او خوارۍ کارونه کول د کوم سره چې به په بوډاتوب کښې هم د هغوئي صحت ښه وو- نن سبا هم د زیات عمر خلق د هُغه محنت او خوارۍ کارونه کوي یا هُغه بوډاګان کوم چې په کلو، باندېو او غرونو وغېره کښې اوسېږي د هغوئي صحت او طاقت په ښارونو کښې د اوسېدونکو ځوانانو نه ډېر ښه وي- نن سبا د ټیکنالوجۍ دور دے- زمونږ د ډېرو ځوانانو د پاره د محنت او د خوارۍ والا کار کول خو لویه خبره ده چې د لږ پیدل مزل کولو په ځائے بائیک سټارټ کړي او ځي، په سائیکل کښې بیا هم څهٔ غنیمت وو چې پېډل تاوهلو سره به څهٔ نا څهٔ د ښپو ورزش کېدلو خو ګاډو د ډېرو خلقو ژوند بے کاره کړے دے- افسوس چې نن سبا دوه قدمه پیدل نهٔ شي ګرځېدلے چې له وجهې یې ډېر وخت د کیناستو سره د وجود غټ والے او نورې قِسما قِسم بیمارۍ ډېرې په تېزۍ سره عامې کېږي، په داسې حالاتو کښې روزانه پیدل ګرځېدل او ورزش کول معمول جوړول ډېر ضروري دي- د عاشقانِ رسول د خېر خواهۍ په

شان د ښه ښه نيتونو سره د پيدل تللو د پاره صحيح طريقې او د هغې مېډيکل فائدې وړاندې کولے شي- پۀ عبادت باندې د قوت موندلو او د حلال رزق ګټلو وغيره پۀ شان د ښه نيتونو سره پۀ هغې باندې عمل اوکړئ او د دين او د دُنيا نيک او جائز کارونه پۀ ښه طريقه اوکړئ-

روزانه 15 منټه پيدل ګرځئ

اميرِ اهلِسُنَّت حضرت علامه مولانا محمد اِلياس عطّار قادري دامت برکاتهم العاليه ليکلي دي چې: د ذِهني دباؤ او د دماغو د سترې والي کمولو د پاره د ذِهني ورزش نه علاوه روزانه پاؤ کم يوه ګېنټه (45 منټه) مسلسل ګرځېدل پکار دي- دُرُود شريف وايئ او مسلسل ګرځئ، پۀ ګرځېدو ګرځېدو کښې دا کوشش هم کوئ چې د ښپو پۀ پنجو باندې څۀ وزن پرېوځي-

(خود کشی کا علاج، ص71،72)

(البته د ځينې خلقو دپاره Heel- to-Toe walk (يعنې د پوندو نه د پنجو پورې ګرځېدل) ښه وي، د زنګونانو، ملا يا د ښپو د تکليف مريضان د خپل ډاکټر سره مشوره اوکړئ)

د پيدل ګرځېدو بهترينه طريقه

د پيدل ګرځېدو بهترينه طريقه دا ده چې پۀ شروع کښې 15 منټه پۀ ورو ورو وګرځې د پاره د دې چې جسم بتدريج د ګرځېدو د پاره تيار شي- دې مرحلې ته د مېډيکل پۀ ژبه کښې " وارم اَپ " (يعنې وجود پۀ ورو ورو

ګرمول) وئیلے شي۔ د دې نه پس 15 منټه تېز وګرځئ، د دې سره د زړهٔ دررزا او د وِینې پهٔ ګرځېدو کښې د توازن سره اِضافه کېږي۔ پهٔ اخره کښې 15 منټه بیا رفتار کم کړئ او وجود نارمل حالت ته راولئ، دې ته "**کول ډاؤن**" (یعنې د وجود یخول) وئیلے کېږي۔ پهٔ دې ترتیب سره د ورزش کولو سره پهٔ اندامونو باندې غیر ضروري دباؤ نهٔ پرېوځي او وجود پهٔ ورو ریلېکس (یعنې پهٔ سکون) کېږي البته داسې بوډاګان خلق د کومو عمر چې د 60 کالو نه زیات دے هغوئي که چرې روزانه د 25 نه 30 منټه پورې پهٔ نارمل مزل ګرځي نو د هغوئي د پاره دومره ګرځېدل فائده مند دي۔ که کېدے شي نو پیدل ګرځېدو (Walking) د پاره خاص بوټان وغیره اِستعمالوئ چې د دې پهٔ وجه سترړے والے کم محسوسېږي۔

د نبي کریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم د ګرځېدو مبارک انداز

د الله پاک خوږ اخري نبي، مکي مَدَني مُحَمَّدِ عربي صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم به داسې ګرځېدو ګویا د بره نه ښکته تشریف راوړي،قدمونه مبارک به یې مخې طرفته ته تیټ ساتل - نبي کریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم به پهٔ سکون او عزت سره ګرځېدلو۔ واړهٔ واړهٔ قدمونه به یې اخستل او پهٔ تکبر کښې به نهٔ ګرځېدلو۔ (الشمائل المحمدیه، ص87) اے کاش چې زمونږه ټک راټک، خوراک، څښاک، ناسته پاسته د سُنَّت مطابق شي۔

تِری سنّتوں پہ چل کر مِری روح جب نکل کر
چلے تُو گلے لگانا مدنی مدینے والے

(وسائلِ بخشش، ص428)

د ګرځېدو درې بهترين وختونه

﴾1﴿ د پيدل ګرځېدو د پاره د ټولو نه ښه وخت (oxygen changing time) د سحر نه پس وخت دے ځکه چې هغه وخت ماحول د ګاډو د لوګو، ګرد او دوړو نه پاک او فضا ښه وي- ﴾2﴿ د مازيګر د نـمونځ نه پس وخت هم د واک د پاره فائده مند دے- ﴾3﴿ د شپې د ډوډۍ خوړلو نه پس ګرځئ (اګر که د 10 نه تر 15 منټو پورې ولې نۀ وي) ځکه چې د شپې د ډوډۍ خوړلو نه پس اودۀ کېدل د صحت د پاره سخت زيان رسوونکے عمل کېدے شي- د ډوډۍ خوړلو نه پس سمدستي پس پۀ تيز مزل ګرځېدل مناسب نۀ دي بلکې د ډوډۍ خوړلو نه د 15 يا 20 منټه پس واک کوئ د پاره د دې چې معده د خوراک هضمولو پۀ عمل کښې مصروفه شي- د دې ورو ورو ګرځېدو که مستقل عادت جوړ کړے شي نو د ډېرو بيمارو د خطرې کمېدو سره سره به د شپې ښه خوب درځي-

پيدل ګرځېدل قيمتي نِعمت دے

شوګر (Diabetes)، هائی کوليسټرول (High Cholesterol) او فيټي ليور (Fatty Liver) پۀ اصل کښې زمونږ د ناراسته ژوند د تېرولو پيدا کړے شوې بيمارۍ دي او د دې ښه عِلاج د دوايانو نه زيات پۀ ورو ورو پۀ پيدل ګرځېدلو (Walking) کښې دے- پۀ دې رنځونو کښې د اخته

کسانو د پاره پیدل ګرځېدل د یو قیمتي نِعمت نه کم نۀ دي، که چرې روزانه پۀ پابندئ سره د پیدل ګرځېدو عادت جوړ کړے شي نو پۀ لړه موده کښې د دې بیمارو لیول کمېدے شي- د یو تحقیق مطابق که چرې یو ګس روزانه تقریباً 7 زره قدمه (Steps) پیدل ګرځي نو دې سره د ډېرو بیمارو خطره د ډېره حده پورې کمېږي-

د 7 زره نه 10 زره قدمه روزانه

د ورلډ هیلتھ آرګنائزېشن (WHO) مطابق روزانه د 7 نه تر 10 زره قدمه (Steps) پورې پیدل ګرځېدل د صحت د پاره بهترین دي- 7 زره قدمه یعنې تقریباً پاؤ باندې پینځه کلومیټره د یو صحت مند اِنسان د پاره یو ډېر ښه هدف (Target) دے- که چرې یو ګس پۀ درمیانه مزل ګرځي نو پۀ 7 زره قدمه پوره کولو کښې تقریباً د 55 **نه د** 70 **منټو** پورې لګېدے شي، البته د مزل او د لوئي قدمونو مطابق وخت کم یا زیات هم کېدے شي-

د یو تحقیق مطابق روزانه د 5 زره نه تر 7 زره قدمه تلونکي د پاره د کېنسر خطره تقریباً 37 فیصده کمېدے شي، د ډیمنیا (د دماغي کمزورئ) خطره 38 فیصده، د زړۀ د بیمارئ خطره 25 فیصده او د ټائپ 2 شوګر خطره 14 فیصده کمېدے شي- (1)

1... www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.walking-7-000-steps-day

په يو ريسرچ کښې تقريباً د 96 زره کسانو ډېټا وکتلے شوه د کومې نه چې معلومه شوه چې روزانه د 5 زره قدمه پيدل ګرځېدو سره د ډېپرېشن علامات کمېږي او د 7 زره قدمه ګرځېدو سره د ډېپرېشن خطره تقريباً 42 فيصده کمېدے شي ځکه چې د پيدل ګرځېدو سره په دماغو کښې د خوشحالۍ هارمون (Dopamine) پيدا کېږي- (2)

د هانګ کانګ په يو لوئي تحقيق کښې بيان کړے شوي دي چې کوم خلق تيز تيز ګرځي په هغوئي کښې د پرپوس د کېنسر خطره تقريباً 50 فيصده پورې کمه وي او دا ريسرچ کم و بيش په 4 لاکهه خلقو د تجربې کولو سره ثابت کړے شوے دے- (3)

د پيدل ګرځېدو سره يې شوګر قابو شو

په امريکه کښې د اوسېدونکي يو ګس شوګر د ډېر خطرناکه حده پورې زيات شوے وو- هغه په هسپتال کښې داخِل کړے شو بيا د ډاکټرانو د مشورې نه پس چې کله هغه روزانه د پيدل ګرځېدو سره سره د خپل ژوند تېرولو انداز بدل کړو نو د هغه 20 کلو وزن کم شو او د دوايۍ نه يې هم تقريباً چې خلاصے ومونده-

---

(2)... www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835

(3)...www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumed-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50

د یو کے [UK] اوسېدونکي ګس ته پۀ کم عمرئ کښې ټائپ 2 (Type-2) شوګر شو، د هغه وزن تقریباً 120 کلو وو- هغه روزانه د 10 زره قدمه پیدل ګرځېدو معمول جوړ کړو- د کومې سره چې د هغه وزن کم شو او 79 کلو پاتې شو، نۀ یواځې دا بلکې شوګر یـې هم د ډېره حده پورې ښه شو او دوایانې یـې هم پرېښودې-

د پیدل ګرځېدو سره شوګر، کولېسټرول او فېټي لیور کښې بهترې

د الله پاک د راکړے شوي صحت پۀ شان د نِعمت د حفاظت یوه بهترینه او ارزانه ذریعه د سحر یا د ماښام دا 45 منټه پیدل ګرځېدل دي- د پیدل ګرځېدو پۀ وخت د وجود پټې پۀ وینه کښې موجود زیاتي شوګر د توانائي پۀ طور اِستعمالوي، د کوم سره چې د شوګر لیول د کمېدو سره سره د اِنسولین حساسِیَّت هم ښه کېږي- دغه شان باقاعده پیدل ګرځېدل کولېسټرول (HDL) کښې د زیاتوالي او خراب کولېسټرول (LDL) کښې د کمي سبب جوړېږي، د کوم سره چې پۀ رګونو کښې د جمع شوې وازګې د کمېدو پۀ وجه پۀ وجود کښې موجوده اضافي وازګه، پۀ خاص توګه د ځیګر ګېر چاپېره جمع شوې وازګه پۀ ورو ورو پۀ توانائئ کښې بدلېدل شروع شي، چې ورسره پۀ فېټي لیور کښې ډېره بهترې او د هارټ اټیک، فالج خطره د ډېره حده پورې کمېږي-

د مستقل ګرځېدو عادت سره پۀ وينه کښې د خوږو مقدار معتدِل (Balance) وي او پۀ وجود کښې د قدرتي اِنسولين نظام ښه کېږي- ټرائي ګلېسرائيډز (Triglycerides) کمېږي- د پيدل ګرځېدو سره د هډوکو کثافت (Bone Density) پۀ ځائے وي، پۀ جوړونو کښې قدرتي غوړ والے (Synovial Fluid) جوړېږي او د ملا او ښپو پټې مضبوطېږي- د مېټابولزم (Metabolism) تېزېدو سره کېلوريز (Calories) سوزېږي او وزن پۀ قابو کښې اوسي او د وجود د غټ والي د افت نه حفاظت کېدے شي-

د سحر د سېل پۀ وخت د نمر د شعاګانو سره وټامن ډي جذب کېږي کوم چې د هډوکو مضبوط والي د پاره ضروري دي- پۀ پراخه شينکي يا تازه هوا کښې د پيدل ګرځېدو سره پرېوس ته تازګي مېلاؤېږي او د آئي جي اے (IgA) نومې حفاظتي اېنټي باډي (Immunity) له طاقت ورکوي-

که چرې د شوګر، کولېسټرول يا فېټي ليور مريض د خپل تازه ټېسټ رپورټ مخې ته کېږدي او روزانه 45 منټه پيدل ګرځېدل شروع کړي او د درېو نه شپږ مياشتې پس بيا ټېسټ اوکړي نو د الله پاک پۀ رحمت سره به پۀ رپورټونو کښې واضحه فرق مخې ته راشي، اِنْ شَآءَ اللهُ الْکَرِيم! دا مفت، **محفوظ** او **ډېر فائده مند** عِلاج دے د کوم چې هيڅ سائيډ ايفکټ (يعني نقصان) نشته اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الکريم! البته تجربه شرط ده-

څۀ لږ ډېر ورزش (Exercise)

حضور حافظِ مِلّت حضرت علامه مولانا شاه عبد العزیز مُحَدِّث مُراد آبادي رَحۡمَةُ اللهِ عَلَيۡه فرمائي: د وجود د قوت د پاره ورزش او د رُوح د قوت د پاره تهجد ضروري دي- (سوانح حافظِ ملّت، ص 76) سحر یا ماښام پۀ نهره د واک (پیدل ګرځېدلو) پۀ وخت لاسونو له پۀ مناسب انداز کښې حرکت ورکول هم ډېر فائده مند دي- د دې سره د جوړونو پۀ حرکت کښې بهترې راځي ، پۀ درد کښې کمے راځي او پۀ اوګو کښې رواني پیدا کېږي د دې سره سره د داسې کولو سره د ساه نظام ته هم طاقت مېلاؤېږي- ورزش د بیمارو نه بچ کول کوي او د صحت سپرلي راولي- د نبي کریم صَلَّى اللهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم د فرمانِ عالیشان "خَیۡرُالنَّاسِ مَنۡ یَّنۡفَعُ النَّاس" یعني پۀ خلقو کښې بهتر هغه دے کوم چې خلقو ته فائده ورسوي- (شعب الایمان، 6/ 117 حدیث:7658) باندې پۀ عمل کولو د مشورې پۀ توګه عرض دے چې د ښه فِزیوتهراپسټ نه وخت واخلئ او د خپل جسماني حالت مطابق ترې د اسان ورزش پوښتنه اوکړئ او بیا وخت پۀ وخت یې کوئ اِنۡ شَآءَاللهُ الۡکَرِیۡم! پۀ طِبي لحاظ سره به یې فائده منده مومئ-

پۀ پیدل ګرځېدو او ورزش کولو کښې ښه نیت

امیرِ اهلِسُنَّت دامت برکاتهم العالیه د صوتي پیغام (Voice Message) پۀ ذریعه د پیدل ګرځېدو یو ښه نیت اِرشاد فرمائیلے دے چې " زۀ دې د پاره د پیدل ګرځېدو عادت جوړووم چې د الله پاک پۀ رحمت سره د حج او د عمرې د سعادت د

مېلاؤېدو په وخت کښې به په طواف او سَعي کښې او رهائش (یعني هوټل وغیره) مسجِدَینِ کَرِیمَین (یعني مسجد الحرام شریف او مسجدِ نبوي شریف) نه بعضې وخت د ډېرو میلونو لرې والي په وجه د پیدل ګرځېدو سعادت مېلاؤېږي د هغې پرېکټس کووم ورسره په جائزه طریقه (د شرعي او عُرفي اِحتیاطونو سره) د ورزش په وخت دا نیت اوکړئ چې د دې په ذریعه به په عبادت باندې قوت حاصلووم- (مدنی مذاکره: 22 صفر شریف 1439ھ)

60 کلن سمارټ ګس

څهٔ موده مخکښې د راقمُ الحُروف (ابو محمد طاهر عطاري عُفِيَ عنه) سره د یو ډېر عمر ګس مېلاؤ شو، د هغوئي عمر تقریباً 60 کاله وو، په خبرو اترو کښې هغوئي اِنکشاف اوکړو چې زهٔ روزانه څهٔ ورزش کووم که دا ورزش د 80 کالو ګس هم وکړي نو هغه به هم په اسانۍ سره د ګرځېدو بلکې منډې به هم وهلے شي- هغوئي چې کله ما ته څهٔ ورزش اوکړو نو زهٔ حېران پاتې شوم چې په 60 کاله عمر کښې هم د هغوئي وجود د ډېره حده پورې لچکدار (Flexible) وو او هغه خپل لاسونه او ښپې په اسانۍ سره وهلے شو او مختلف ورزشونه یې کول-

د چا چې د ځوانۍ نه د ورزش معمول نهٔ وي، هغوئي ته په شروع کښې تکلیف کېدے شي خو چې کله عادت جوړ شي نو وجود پوست شي او د یو حده پورې راتاؤېږي هم لکه څنګه چې د هُغه صاحب وجود په بوډاتوب

کښې هم د ربړ په شان ښکته او بره کېدلو- ياد ساتئ چې وجود ته څنګه حرکت مېلاؤېږي دومره فائده کېږي خو د يو حده پورې-

اوږدې اوږدې ساګاني اخستل (Deep Breathing)

خوږو او محترمو اِسلامي ورونړو! کېدے شي چې زياتره خلق په صحيح توګه ساه نهٔ شي اخستے- مونږه د ساه اخستو د پاره د پړپوس اِستعمال صرف په درېو کښې يوه حصه (ون تهرډ) حصه کوو او په اوږده ساه کښې پړپوس په پوره توګه کار کوي- سحر وختي په صفا سوتره فضا کښې ډِيب بريدنګ (Deep Breathing) هم کول پکار دي ولې چې د دې هم مېډيکلي ډېرې فائدې دي- د Deep Breathing مطلب دے: اوږده ساه اخستل، په کومه کښې چې پړپوس په پوره توګه د هوا نه ډکولے شي او بيا په ورو ورو خارجولے شي- د صحت عالمي اداره (WHO) وائي چې د ساه ورزش د دماغو د صحت د پاره لازمي دے- (American Lung Association)

د مکملې ساه د اخستو په فائدو کښې دا هم دي چې په عام معمول کښې د داسې قِسمه ساه نهٔ اخستو په وجه د پړپوس لاندې حصې ته د هوا نهٔ تللو په وجه جراثيم پيدا کېږي کوم چې په ورو ورو پړپوس ته نقصان رسولے شي، د الله پاک شان ته خو وګورئ چې د پړپوس په لاندنۍ حصه کښې د موجودو جراثيمو نه خلاصے صرف په اوږدو ساګانو اخستو کښې يعني د قدرتي هوا په برکت مېلاؤېږي- بهر حال په صفا او پراخه فضا کښې د

اوږدې ساه مشق (Practice) کوئ، د اوږدې او ژورې ساه اخستو سره د پړپوس کارکردګي ښه کېږي، په وجود کښې د آکسیجن مقدار زیاتېږي او ذِهني سکون حاصلېږي- دا مشق د زړهٔ او د اَعصابو دواړو د پاره فائده مند اثر لري-

د اوږدې ساه اخستو (Deep Breathing) طریقه

د دې اسانه طریقه دا ده چې د پوزې پهٔ ذریعه پهٔ ورو او ژوره ساه واخلې- د ساه اخستو پهٔ وخت خېټه د بهر طرف ته اوباسئ- (که چرې اساني وي نو) د دریو نه 5 سیکنډو پورې ساه بنده کړئ او بیا د خُلې یا پوزې پهٔ ذریعه پهٔ ورو ورو ساه بهر اوباسئ، روزانه د پیدل ګرځېدو پهٔ وخت دا عمل 12 کرته کوئ- اِنْ شَآءَ اللهُ الْکَرِیم! پهٔ ذِهني دباؤ، بے سکونۍ، وِېره کښې به کمے، د پړپوس او د دماغو پهٔ کارکردګۍ کښې به د ښه والي راتلو سره سره وجود ته ډېر آکسیجن هم مېلاؤېږي-

اهم نوټ: که چرې د چا د ساه لنډې، COPD (د پړپوس یوه بیماري)، د زړهٔ سخته بیماري یا د ساه څهٔ خاص تکلیف وي نو د ساه د ورزش د شروع کولو نه مخکښې د خپل ډاکټر سره ضرور مشوره اوکړئ-

پاسِ اِنفاس

د قرآنِ کریم مشهور مفسر، حکیم الاُمّت مفتي احمد یار خان نعیمي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه لیکلي دي: څېنې عارفین (یعني د الله پاک خاص پېژندګلو لرونکي

د دِین بزرګان رَحۡمَةُاللّٰہِعَلَیۡهِم) پاسِ اِنفاس کوي یعنې ذِکرُ الله د هغوئې په ساه کښې جاري کېږي- (مِراٰۃالمناجیح، 485/7)

د دې طریقه دا ده چې د الله پاک د ذِکر سره اوږده ساه اخستل، د ساه دننه اخستو په وخت ”الله“ او د خارجولو په وخت ”هو“ وئیل د صوفیائے کرامو معمول پاتې شوے دے کوم چې د وجود او رُوح دواړو د پاره فائده مند دے- د اعلیٰ حضرت رَحۡمَةُاللّٰہِعَلَیۡه شهزاده حُجَّةُ الاِسلَام حضرت علامه مولانا حامد رضا خان رَحۡمَةُاللّٰہِعَلَیۡه څهٔ ښکلې لیکلې دي:

یاالٰہی دِکھا ہم کو وہ دن بھی تُو آبِ زَم زم سے کر کے حَرَم میں وضو
باادب شوق سے بیٹھ کے قِبلہ رُو مِل کے ہم سب کہیں یک زباں ہُو بہو
اَللّٰہُ اَللّٰہُ اَللّٰہُ اَللّٰہُ

(بیاضِ پاک، ص12)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

د خوراک د هضمولو اِسلامي طریقه

د الله پاک خوږ اخري نبي، مکي مَدَني، مُحَمَّدِ عربي صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم اِرشاد فرمائیلے دے: ”مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهُ یعنې څوک چې په مړه خېټه خوراک وکړي او اوده شي نو د هغه زړهٔ سختیږي-“ (احیاء العلوم، 105/3)

په یو بل حدیثِ پاک کښې د خوږ آقا و مولا، مکي مَدَني مصطفٰے صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم فرمان مبارک دے:

اَذِيْبُوْا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوْا عَلَيْهِ فَتَقْسُوَ قُلُوْبُكُم

یعني خپل خوراک د ذِکر او نـمونځ پهٔ ذریعه هضم کوئ او د خوراک نه پس اودهٔ کېږئ مهٔ چې داسې به ستاسو زړونه سخت شي۔

(معجم اوسط، 404/3، حدیث: 4952)

د حدیث شرح: حضرت علامه عبدُ الرؤوف مُناوي رَحۡمَةُاللهِعَلَيۡه د دې حدیثِ پاک شرح کړې ده او لیکلي یې دي چې: د دې نه مُراد هٰغه خوراک دے کوم چې د غرمې یا د شپې وخوړلے شي۔ د خوراک نه پس د الله پاک ذِکر کوئ او نـمونځ کوئ۔ ځکه چې د خوراک کولو نه پس د ذِکر او نـمونځ کولو سره پهٔ وجود کښې دننه یو حرارت (یعني ګرمي) پیدا کېږي، کله چې دا " حَرارَت غریزي " (یعني د وجود قدرتي ګرمي) بلېږي نو دا د خوراک هضم کولو او د دې د معدې نه پهٔ لاندې کوزولو کښې مدد کوي او (یاد ساتئ) کوم څیز چې پهٔ معده باندې بوج جوړېږي، د خوراک نه سمدستي پس مهٔ اودهٔ کېږئ، یعني تر څو پورې چې خوراک د معدې بره حصې نه هضم شوے نهٔ وي او ښکته کوز شوے نهٔ وي نو د هغې پورې مهٔ اودهٔ کېږئ۔ ګنې نو ستاسو زړونه به سخت شي او پهٔ هغې باندې به تیارهٔ او زنګ راخور شي او زړهٔ چې څومره زیات سخت وي، د الله پاک نه لرې والے به هم هٰغه همره زیاتېږي۔ (التیسیر، 135/1)

کھانے کی زِیادَت ہے تو سونے کی بھی کثرت
اور خندۂ بے جا کی بھی خَصلَت نہیں جاتی

دن رات مسلسل ہے گناہوں کا تَسَلسُل
کچھ تم ہی کرو نا یہ نُحُوست نہیں جاتی

(وسائلِ بخشش، ص 382)

د ډوډۍ خوړلو نه پس اودۀ کېدل څنګه دي؟

اِمام محمد بن محمد غزالي رَحْمَةُاللّٰهِ عَلَيْه ليکلي دي: بهتره دا ده چې اِنسان د مړې خېټې پۀ حالت کښې اودۀ نۀ شي بلکې هغه له پکار دي چې نمونځ اوکړي او کښېني او د الله پاک ذِکر کوي چې دا د دې نِعمت (يعنې پۀ خوراک) باندې شُکر ته زيات نزدې دي، د خوراک کولو نه پس پکار دي چې کم از کم څلور رکعته اوکړے شي- (احياء العلوم، 118/3) پۀ يو بل ځائے کښې فرمائي: د هر کار پۀ شروع کولو کښې د الله پاک د نوم سره برکت حاصلول پکار دي- د الله پاک ځينو نېکانو بندګانو چې به کله څۀ خوړل يا به يې اوبۀ څښلې نو دوه رکعته به يې کول- هم دغه شان چې هغوئي ته به څۀ معامله هم راپېښېدله نو هُغه وخت به يې دوه رکعته نمونځ کولو- (احياء العلوم، 277/1) د الله رَبُّ العزّت دې پۀ هغوئي باندې رَحمت وي او د هغوئي پۀ وسيله دې زمونږه بے حسابه بخښنه وشي-

اٰمِيْن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيّٖن صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّمَ-

خوراک ډېر نو عبادت هم ډېر

حضرت سُفيان ثَوري رَحْمَةُاللّٰهِ عَلَيْه چې به کله د شپې پۀ مړه خېټه خوراک اوکړو نو شپه به يې پۀ عبادت کښې روښوله او کله چې به يې د ورځې پۀ مړه خېټه خوراک وکړو نو د هغې نه پس به يې نمونځ کولو او ذِکر به کولو او کله کله به يې (پۀ عاجزۍ کولو سره) فرمائيل: پۀ خر باندې ښه ډېر

خوراک اوکړه او د کار اخستو (یعنې د عبادت کولو) سره هغه ستړے کړه- (احیاءالعلوم، 3/118) د الله رَبُّ العزّت دې په هغوئي باندې رَحمت وي او د هغوئي په وسیله دې زمونږه بے حسابه بخښنه وشي-

اٰمِیۡن بِجَاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم۔

د اِیمان نه خلاصوونکې بیماري

خوږو او محترمو اِسلامي وروڼو! د یو مسلمان د پاره د خپل خوږ اخري نبي صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم فرمان: " د خوراک کولو [نه پس] مۀ اودۀ کیږئ" (معجم اوسط، 3/404، حدیث: 4952 مختصراً) کافي دے بیا د هغې په باره کښې دومره لوئي وعید چې د هغې سره زړۀ سختیږي- یاد ساتئ چې د زړۀ سختي څۀ وړه بیماري نۀ بلکې دا ډېره لویه روحاني بیماري ده، د قساوتِ قَلب (یعنې د زړۀ د سختئ) په وجه نصیحت په زړۀ باندې د اثر کولو په ځائے د نفس د ګناه کولو شوق نور زیاتیږي بیا په ګناه کولو کښې هیڅ شرم نۀ محسوسیږي او د توبې طرف ته توجه هم نۀ کیږي- د زړۀ د سختئ په وجه عبادت ته زړۀ نۀ لګي، دا بیماري د نیکئ کار کولو بلکې د نیکئ د خبرې اورېدو نه هم محرومه کوي- ځینې جسماني بیمارياني ژوند اخلي خو د زړۀ سختي یوه داسې روحاني بیماري ده کومه چې د اِیمان خلاصولے شي- د زړۀ د سختئ بدي په قرآنِ کریم کښې داسې بیان شوه:

فَوَيۡلٌ لِّلۡقٰسِيَةِ قُلُوۡبُهُمۡ مِّنۡ ذِكۡرِ اللّٰهِ ؕ

[مفهوم] ترجمهٔ كنزُ العِرفان: نو خرابي ده د هغوئي د پاره د كومو خلقو زړونه چې د الله د ذِكر له طرفه سخت شوي دي- (پ23، سورهٔ الزُّمَر :22)

مجھے دیجئے اَشکبار آنکھ آقا یہ دل سخت، پتّھر سے بھی ہوگیا ہے

(وسائل بخشش، ص442)

د ډوډۍ خوړلو نه پس د اودهٔ كېدو مېډيكلي نقصانونه

د الله پاک خوږ او اخري نبي، مكي مَدَني مُحَمَّدِ عربي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم چې 1500 كاله مخكښې او په صدو مخكښې تېرو شوو بزرگانو رَحۡمَةُ اللّٰهِ عَلَيۡهِم كومه خبره د ډوډۍ خوړلو نه پس د اودهٔ كېدو د نقصانونو په باره كښې فرمائيلې وه، نن غير مسلمه سائنسدانان او ډاكټران هم په خپلو تحقيقونو كښې د هغې تائيد كوي لكه څنګه چې ډاكټران وائي چې ” د ډوډۍ خوړلو نه پس د سمدستي څملاستو سره د معدې تېزاب بره راځي كومې ته چې Acid Reflux يا د معدې سوزېدل وائي- دا مستقل بيماري جوړېدے شي، د شپې د اودهٔ كېدو په وخت د وجود حركت بند شي د كوم سره چې خوراک په وازګه كښې بدل شي او جمع كېدل شروع شي- د اودهٔ كېدو نه مخكښې بلډ شوګر زياتېږي او د انسولين نظام متاثره كېږي كوم چې وروستو د شوګر سبب جوړېدے شي- د شپې د ډوډۍ خوړلو نه پس سمدستي اودهٔ كېدونكو

کنبې د زړۀ د دورې او د فالج خطره زیاتېدے شي- د هضمېدو د عمل جاري پاتې کېدو سره خوب نۀ پوره کېږي او ښه خوب نۀ راځي او سحر ستړے والے محسوسېږي- د شپې ځیګر د صفایۍ کار کوي خو که هغه د خوراک پۀ هضمولو شي نو دا کار متاثره کېږي ځکه د خوراک هضمولو نه بغېر پۀ اوده کېدو کنبې د اِنسان د معدې تکلیفونه، د وزن زیاتېدو، د شوګر خطره، د زړۀ بیمارۍ او د ځیګر پۀ بوج وغیره افتونو کنبې راګېرېدے شي-"

جو ہیں بیمار صحّت کے طالِب
ان پہ فرما کرم ربِّ غالِب
تجھ سے رحم و کرم کی دُعا ہے
یاخدا تجھ سے میری دُعا ہے

(وسائلِ بخشش، ص 137،136)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیب
صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

اِسلام کنبې د صحت اهمیت

د الله پاک خوږ او اخري نبي صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم اِرشاد فرمائیلے دے: اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِیُّ خَیْرٌ وَّاَحَبُّ اِلَی اللّٰہِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِیْف ترجمه: د الله پاک پۀ نزد طاقتور مؤمِن د کمزورې مؤمِن نه بهتر او ډېر خوښ دے- (مسلم، ص1098، حدیث:6774)

د حدیث شرح: اِمام قاضي عِیاض رَحۡمَۃُ اللّٰہِ عَلَیۡہ فرمائي: طاقتور مؤمِن او کمزورے مؤمِن د اِیمان پۀ وجه پۀ نېکۍ کنبې یو شان دي خو الله پاک پۀ خپل جَنَّت کنبې د دې دواړو مرتبې بېلې بېلې ساتلې دي او دې دواړو ته یې پۀ یو بل باندې پۀ درجو کنبې اوچت والے عطا کړے دے- طاقتور

مؤمِن ځغه ګس دے کوم چې پۀ مالي لحاظ سره مضبوط او د اللہ پاک پۀ لار کښې ډېر زيات خرچ کوونکے وي- (اکمال المعلم، 157/8) اِمام شَرَفُ الدِّین نَوَوِي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه فرمائي: قوي مؤمِن هغه دے کوم چې د نېکۍ پۀ حکم کولو او د بدۍ نه پۀ منع کولو کښې ډېر زيات کوشش کوي او پۀ دې ټولو کارونو کښې پۀ رسېدونکو تکليفونو باندې صبر کوي، د دې سره سره د روژې او نمونځ، ذِکر او اذکار او پۀ ټولو عباداتو کښې د شوق سره رغبت لري او پۀ دې پابندي کوي- (شرح مسلم للنووی، جز:16، 215/8)

روغ صحت لوئې نِعمت دے

خوږو او محترمو اِسلامي ورونړو! د اللہ پاک پۀ عظيمو نِعمتونو کښې يو نِعمت روغ صحت هم دے، اللہ پاک چې مونږ ته کوم وجود او اندامونه راعطا کړي دي دا د هغه امانت دے، د قيامت پۀ ورځ به د دې اندامونو پۀ باره کښې پوښتنه کولے شي چې دا دې پۀ کوم کوم کار کښې اِستعمال کړل؟ (تفسیر صراط الجنان، پ15، بنی اسرائیل، تحت الآیۃ:36) که چرې دا اندامونه د اللہ پاک د رضا حاصلولو د پاره د اللہ پاک پۀ عبادت کښې لګولے شوي وي نو ډېر ثواب به وي- که د صحت قدر معلومول وي نو يو چکر هسپتال ته ولګوئ بيا به ستاسو سره اِحساس پيدا شي چې بغير د مشين نه ساه د پوزې نه وتل څومره لوئې نِعمت دے؟ لږ ډائيلائسز (Dialysis) سينټر ته لاړ شئ بيا به درته معلومه شي چې د اوبو څُلې ته داخلېدل او بغير د څۀ تکليف نه خارجېدل څومره

لوئې نِعمت دے- که د ښپو د نِعمت اِحساس کول وي نو پهٔ يو وهيل چيئر باندې ناست مريض ته وګورئ، بيا به پوهه شئ چې پهٔ خپلو ښپو باندې ګرځېدل څومره لوئې اِنعام دے- غرض دا چې د شوګر، بلډ پريشر وغيره د مريضانو د ليدلو سره پته لګي چې ښه صحت څومره لوئې نِعمت دے- ځکه خو وئيلے کېږي چې " **روغ صحت نِعمت دے-**" د دې نِعمت د حفاظت د پاره باقاعده اسان ورزش يا پهٔ ورو د تللو (يعنې د پيدل ګرځېدو Walking) عادت جوړ کړئ او د دِين خِدمت او د خوږ آقا و مولا، مکي مَدَني مصطفٰے صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم د سُنَّتو عام کولو جذبه پيدا کړئ- سرکار مفتي اعظم هِند رَحْمَۃُ اللّٰہِ عَلَیْہ د عاجزۍ پهٔ طور پهٔ خپل يو کلام کښې خپل ځان ته فرمائي کوم چې پهٔ اصل کښې زمونږ د پاره يو بهترين درس او سبق دے-

رِیاضت کے یہی دن ہیں بُڑھاپے میں کہاں ہمّت
جو کچھ کرنا ہے اب کرلو ابھی نُوری جَواں تم ہو

(سامانِ بخشش، ص160)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب　　صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّد

د پيدل ګرځېدو يا د جسماني حلو ځلو 5 موقعې

اِنسان چې کله د څهٔ کار پخه اِراده اوکړي او کوشش کوي نو الله پاک د هغه د پاره لارې راوباسي- که چرې تاسو خپل صحت ښه کول غواړئ نو باقاعده د پيدل ګرځېدو د پاره وخت خاص کړئ او د سکون او پهٔ ښه ماحول کښې

د پیدل ګرځېدو عادت جوړ کړئ- که کېدے شي نو د روزانه څۀ معمولات څۀ داسې تقسیم کړئ چې په کښې څۀ نا څۀ جسماني حلې ځلې (Physical Activity) هم شاملې وي- خپل د روزانه ځینې کارونه پیدل کول شروع کړئ- خُدائے دې نۀ کړي خو هر کار په فون، واټس ایپ یا په ناسته ناسته په ریموټ باندې د کولو عادت وجود بے ځانه (بے کاره) کولے شي- خپل وجود له څۀ نا څۀ حرکت ورکوئ او ګرځئ راګرځئ، هر وخت د ناستې سره د سست کېدو سره سره د وجود غټ والے هم راتلے شي کوم چې په وجود کښې د بیمارو کور جوړېږي- د جسماني حلو ځلو ځینې داسې موقعې بیانولے شي د کومو د کولو چې ذِهن جوړ کړئ نو په دې بهانه به څۀ نا څۀ کار کېږي-

﴿1﴾ په دفتر کښې کار کوونکو له پکار دي چې اوبۀ، د لائټونو آن آف کولو بټن، پرنټر، سکېنر وغیره د خپل مېز [Table] خوا ته دومره نزدې مۀ ږدئ چې د دې کارونو د پاره هڅو راپاڅېدل نۀ وي بلکې دا څیزونه په څۀ فاصله باندې ساتئ د پاره د دې چې د اوبو څښلو، د لائټ د آن کولو، بندولو، پرنټ اخستو یا د پیپر سکین کولو په حالت کښې څۀ نا څۀ ګرځېدل نصیب شي- هسې هم په کمپیوټر باندې مسلسل کار کوونکو د پاره د سترګو د بینایۍ د پاره بهتر دا دي چې د نیمې یوې ګېنټې نه پس د

يو څو سيکنډو د پاره خپل نظر د سکرين نه اخوا کړے شي چې سترګو ته څۀ سکون (Comfort) مېلاؤ شي۔

﴿2﴾ **د کور سامان د پيدل راوړو عادت جوړ کړئ:** د کور د ضرورت سامان (مثلاً د راشن، غوښې، پئيو، سبزی، دوايانو وغيره) د راوړلو د پاره د کور پۀ خوا کښې د دُکان پورې پخپله د تللو او د سودا راوړلو عادت جوړ کړئ۔

﴿3﴾ **د لِفټ پۀ ځائے پوړی اِستعمالوئ:** کور، دفتر وغيره چرته چې لفټ وي هلته د لفټ پۀ ځائے د پوړو د اِستعمالولو عادت جوړ کړئ۔ يو څو منزلو (فلورز) ته پۀ پوړو ختل او راکوزېدل يو بهترين جسماني ورزش دے کوم چې د پړپوس او د ښپو پۀ پټو مضبوطولو کښې مرسته کوي بلکې بعضې وخت پۀ پوړو باندې د ختلو او راکوزېدلو فائدې د پيدل ګرځېدو نه هم زياتېږي۔

﴿4﴾ **Talk Time walk Time جوړ کړئ:** پۀ فون باندې د خبرو کولو يا د واټس ايپ چيک کولو سره د ريپلائي کولو د پاره د کېناستو پۀ ځائے پۀ کمره يا پۀ صحن وغيره کښې ګرځئ، داسې به خبرې هم کېږي او پيدل ګرځېدل هم خو پۀ موبائل اِستعمالولو کښې دومره مۀ بے احساسه کېږئ چې هسې نۀ چرته ژورې کندې ته وه نۀ غورځېږئ يا تيندک وه نۀ خورئ يا د تلونکو راتلونکو سره وه نۀ جنګېږئ۔

﴿5﴾ څۀ نا څۀ پۀ لاسو باندې د کار کولو عادت جوړ کړئ: اګر کۀ پۀ کور کښې پۀ ريموټ باندې پکے (Fan) آن آف کېدے شي خو کله نا کله پخپله هم پاڅئ او دا کار کوئ۔ پۀ کور کښې موجودو اِسلامي خوئيندو له پکار دي چې ټول کارونه پۀ ماسيانو (نوکرانو) باندې د کولو پۀ ځائے پخپله پۀ خپلو لاسونو باندې د څۀ نا څۀ کار کولو عادت جوړ کړي، د کور صفائي سوترائي يا لوښي او فرش وغيره کۀ وينځلے کېږي نو د لاسونو ښه پوره ورزش کېږي۔ چا څۀ ښه وئيلي دي:

بے کار مَباش کچھ کیا کر — کپڑے ہی اُدھیڑ کر سیا کر

د شعر مطلب: اِنسان له فارغ کېناستل نۀ دي پکار، څۀ نا څۀ کول پکار دي۔ مشهوره محاوره ده چې "پۀ حرکت کښې برکت دے۔" د اميرِ اهلِسُنَّت دامت برکاتهم العاليه بيان کړے شوې يوه خوندوره واقعه ولولئ:

د زړۀ د تکليف د نوم پۀ اورېدو غصه شو (واقعه)

د طِب (مېډيکل) پۀ يو کتاب کښې مې لوستلي وو چې يو بوډا ګس پۀ خپل لاس د صفايۍ والا کپړه راواخستله او د ښيزونو نه يې خاوره وغيره څَنډله، چا ترېنه پوښتنه اوکړه: بابا جي! تاسو دا کار د څومره مودې نه کوئ؟ بابا جي جواب ورکړو: د ډېرو کلونو نه۔ پوښتنه کوونکي پوښتنه اوکړه: بابا جي! آيا تاسو ته چرې د زړۀ تکليف راغلے دے؟ دا عجيبه او حيرانيدونکي

پوښتنه چې یــې واورېدله نو بابا جي له غصه ورغله او په سخته لــهجه کښې یــې ووئيل: ما ته به د زړهٔ تــکليف ولې کېږي؟
چا چې هُغه کتاب ليکلے وو هغه دا واقعه بيان کړې او ليکلي يــې دي چې دې بوډا اِنسان محنت کولو او لاس يــې خوزول نو د هغه لاسونو ته ورزش ميلاوېدو، داسې په رګونو کښې وينه نهٔ ودرېږي او داسې د زړهٔ د تــکليف (هارټ پرابلم) نه حفاظت کېږي-

(مدنی مذاکره: 18 رمضان 1437)

د بهادر شاه ظفر يو شعر دے:

محنت سے ہے عظمت کہ زمانے میں نگیں کو بے کاوشِ سینہ نہ کبھی ناموری دی

د شعر مطلب: پهٔ دُنيا کښې عزت، عظمت او شهرت هم پهٔ محنت حاصلېږي- لکه څنګه چې قيمتي غمے د تراشلو او محنت نه پس قيمتي کېږي، دغه شان اِنسان هم د مسلسل کوشش او محنت پهٔ ذريعه کاميابي او نوم ګټلے شي-

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِيب صَلَّی اللهُ عَلٰی مُحَمَّد

انده، پراتهه او د خېټې درد (واقعه)

د يو حکيم صاحب خوا له يو ځوان د خېټې د درد شکايت راوړو - حکيم صاحب د هغه نه پوښتنه اوکړه: سحر دې پهٔ ناشته کښې څهٔ خوړلي وو؟ هغه جواب ورکړو: انده او پراتهه- حکيم صاحب ووئيل: دا خو د محنت او

د خوارۍ والؤ، پۀ خاص توګه د زمېدارو خوراک دے څوک چي ټوله ورځ پۀ پټو کښېږ کار کوي او سخت جسماني محنت کوي- تا دا درونډ خوراک وخوړلو او بیا پۀ ارام ناست وې، د دې پورې چي دلته هم پۀ سورلۍ باندې راغلې نو چې د خېټې درد نۀ کېږي نو څۀ به کېږي!

دا واقعه صرف د یو کس نۀ ده بلکې کېدے شي چي پۀ مونږ کښې د ډېرو خلقو وي- پخوا چي به خلق پیدا ګرځېدل، پۀ اسونو او اوښانو باندې به یې سفر کولو نو پۀ دغه سورلو سره به ټول وجود پۀ حرکت کښې وو ګویا پخپله یې جسماني ورزش کېدلو- نن سبا زمونږه ډېرې بیمارۍ د ارام خوښولو او ناراستۍ پۀ وجه دي-

جومات ته د پیدل تللو راتللو فضیلت

د کور نه د نمونځ د پاره جومات ته د تللو د پاره پۀ بائیک یا پۀ موټر کښې د تللو پۀ ځائے پیدل ځئ اګر چي جومات پۀ څۀ فاصله کښې وي، دا ډېر د ثواب کار دے- د الله پاک پۀ لاره کښې چي څومره قدمونه پیدل اخلئ د هر قدم پۀ بدله به یوه نېکي لیکلے کېږي او ګناه به معاف کېږي (مسلم، ص 261، حدیث: 1506 مختصراً) د دې سره سره به پۀ دې بهانه څۀ نا څۀ پیدل ګرځېدل هم کېږي بلکې جومات ته د تللو راتللو پۀ وخت واړۀ واړۀ قدمونه اخلئ چي قدمونه زیات وي او نېکۍ هم زیاتې حاصلې شي لکه څنګه چي صحابئ نبي حضرت زید بن ثابت رَضِیَ اللہُ عَنۡہُ فرمائي چي زۀ به

د الله پاک د خوږ نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم سره د نـمونځ کولو د پاره تلم- سرکار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم به په درميانه قدمونو تللو- يو ځل نبي کريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم زما نه پوښتنه اوکړه: آيا تا ته معلومه ده چې زۀ په درميانه قدمونو ولې ځم؟ ما عرض اوکړو: الله پاک او د هغه رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم بهتر پوهېږي- رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم اِرشاد وفرمائيلو: زۀ ځکه په درميانه قدمونو سره ځم چې د نـمونځ په طلب کښې ډېر قدمونه واخستے شم- (مجمع الزوائد، 151/2، حديث:2092)

د لرې نه جومات ته د راتللو په وجه يـې کور وا نۀ خستو

حضرت عبدُ الله بن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهما فرمائي: د انصار صحابۀ کرامو رَضِيَ اللهُ عَنْهُم کورونه د مسجدِ نبوي شريف نه لرې لرې وو- هغوئي د مسجدِ نبوي خوا ته د اوسېدو اراده اوکړه نو دا آيت مبارک نازل شو:

وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ ؕ

[مفهوم] ترجمۀ کنزُ العِرفان: او مونږه ليکو کوم (عمل چې) هغوئي مخکښې اوليږو او [مونږه ليکو] د هغوئي شا ته پرېښودې نخښې-

(پ22، سورۀ يٰسٓ:12) (ابن ماجه، 432/1، حديث:785)

په يو روايت کښې دي چې نبي کريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم هغوئي ته اِرشاد وفرمائيلو: ما ته دا خبر رارسېدلے دے چې تاسو د جومات خوا ته د منتقل

کېدو اِراده لرئ؟ هغوئي عرض اوکړو: آؤ جي، يا رَسولَ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم !
نو نبي کريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم دوه ځله اِرشاد وفرمائيلو: هم په خپلو
کورونو کښې اوسېږئ ځکه چې ستاسو په هر قدم باندې نېکۍ ليکلے
کېږي- د قبيله بَنُو سَلَمه د صحابهٔ کرامو رَضِيَ اللهُ عَنْهُم بيان دے چې (د نبي
کريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم نه د عظيم الشان ثواب زيرے چې مو واورېدلو نو مونږه
دومره خوشحاله شو) چې که چرې مونږه خپل کورونه بدل کړے وے نو
مونږ به هيڅکله هم دومره خوشحاله شوے نهٔ وے- (مسلم، ص262، حديث:1519)

حضرت مفتي احمد يار خان رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه ليکلي دي: ستاسو په اعمال نامه
کښې د ثواب د پاره (قدمونه ليکلے کېږي) ځکه چې د جومات طرف ته هر
قدم عبادت دے يا ستاسو د دې خوارۍ ذِکر به د حديث په کتابونو کښې
او د عالمانو په تحريراتو کښې ليکلے کېږي، واعِظين به په دې باندې وَعظ
کوي، خوک چې ستاسو واقعات اوري او د لرې نه جومات ته راځي، د هغه
ټولو ثواب به تاسو ته ميلاؤېږي- ياد ساتئ چې د جومات نه د کور لرې والے
د پرهيزګاره د پاره د ثواب سبب دے چې هغه به د لرې نه د جُمعې د پاره
راځي خو د غافلانو د پاره د ثواب نه محرومي چې هغوئي به د لرې والي په
وجه هم په کور کښې نمونځ کوي- (مرآة المناجيح، 434/1)

عطا ہو شوق مولیٰ مسجد میں آنے جانے کا خدایا ذوق دے قرآن پڑھنے کا پڑھانے کا

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيب صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد

د جُمعې د نـمونځ د پاره د پېدل تللو ترغيب

خوږو او محترمو اِسلامي ورونړو! په ډېرو عبادتونو کښې د سورلۍ په ځائے د پېدل تللو او د هُغه عبادت د ادا کولو ترغيب او فضيلت زيات دے لکه څنګه چې په جنازه کښې شرکت کوونکے عذراً (يعني د څۀ معذورۍ په وجه) په سورلۍ کېناستے شي بغېر د عُذر نه پېدل تلل افضل دي- هم داسې د جُمعې د نـمونځ ادا کولو د پاره جومات ته د راتللو ثواب هم ډېر دے-

د اخري نبي صَلَّى اللّٰهُ عَلَيۡهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم فرمان مبارک دے: څوک چې د جُمعې د پاره زر او پېدل راشي، سور نۀ وي او د اِمام سره په خوا کښې کښېني او د اوريدو دپاره غوږ کيږدي او څۀ بے هودګي اونکړي نو هغه ته به د هر قدم په بدله کښې د ټول کال د عمل، د روژو او [په عبادت کښې]د شپې روښولو ثواب مېلاؤېږي- (مسند امام احمد، 465/5، حديث:16173)

مفتي احمد يار خان رَحۡمَةُ اللهِ عَلَيۡه د حديثِ پاک په دې حصه "پېدل راشي سور نۀ وي" په شرح کښې فرمائي: د پاره د دې چې په هر قدم باندې نيکۍ مېلاؤ شي د اختر په ورځ عيد ګاه ته پېدل تلل هم بهتر دي- عيد ګاه ته پېدل تلل او د تللو راتللو په وخت لاره بدلول سُنَّت دي- (مرأة المناجيح، 337/2)

د پېدل حج کولو ثواب

د حضرت عبدُ الله بن عباس رَضِيَ اللّٰهُ عَنۡهما نه روايت دے: چا چې پېدل حج اوکړو د دې پورې چې هم پېدل واپس شو نو د هغه د هر قدم په بدله باندې به د حَرَم د نيکو نه 700 نيکۍ ليکلے کيږي او د حرم هره يوه نيکي د يو لاکھ نيکو برابر ده- (مستدرک، 114/2، حديث:1735)

پهٔ هر قدم باندي 7 کروړه نېکۍ

اعلیٰ حضرت اِمام احمد رضا خان رَحْمَةُاللهِعَلَيْه فرمائي: که کېدے شي نو پیدل (د مکے مکرمي نه پیدل مِنیٰ، عرفات وغیره) ته لاړ شئ د څو پورې چې مکے معظمې ته واپس راځئ نو پهٔ هر قدم باندې به 7 کروړه نېکۍ لیکلے کېږي- دا نېکۍ تخميناً (یعني اندازاتاً) 78 کهربه 40 اربه جوړېږي او د الله پاک فضل د هغه د نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم پهٔ برکت پهٔ دې اُمت باندې بے شمېره دي- (فتاوىٰ رضويه، 746/10)

امیرِ اهلِسُنَّت دامت برکاتهم العاليه فرمائي: اوس د مکے معظمې نه مِنیٰ شریف د پاره پهٔ غرونو کښې سُرنګونه (Tunnels) ویستلے شوي دي او د پیدل تلونکو د پاره لاره لنډه او اسانه شوې ده پهٔ دې حساب سره به د نېکو پهٔ شمېره کښې هم فرق راځي- وَاللهُ وَرَسُوْلُهٗ اَعْلَم عَزَّوَجَلَّ وَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

پیدل حاجي ته فرښتے ورغاړه وځي

د خوږ آقا و مولا، مکي مَدَني مصطفٰے صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم فرمان مبارک دے: کله چې حاجي پهٔ سورلۍ راشي نو فرښتے د هغوئي سره مُصافحه کوي (یعني لاس میلاوهي) او څوک چې پیدل راځي فرښتے د هغوئي سره مُعانَقَه کوي (یعني ورغاړه وځي)- (اتحاف السادة، 465/4)

حج کا شَرَف ہو پھر عطا یاربِّ مصطفٰے ‌ ‌ ‌ ‌ میٹھا مدینہ پھر دِکھا یاربِّ مصطفٰے

(وسائلِ بخشش، ص133)

د مور او پلار د پاره قیمتي نصیحتونه

حُجَّةُ الاِسلَام حضرت امام محمد بن محمد بن محمد غزالي رَحْمَةُاللهِعَلَيْه د

ماشومانو د صحت مند او روغ ساتلو په باره کښې مور او پلار ته اِرشاد فرمائي: ماشومان د ورځې د اوده کېدو نه منع کوئ چې په ورځ کښې اوده کېدل د ماشومانو د پاره د ناراستئ سبب دے، آؤ! د شپې د اوده کېدو نه يې مه منع کوئ- د نرمې بسترې نه ماشومان منع کوئ د پاره د دې چې د هغوئي په اندامونو کښې سختي پېدا شي او د ماشومانو وجود غټ والي ته پرې نه ږدئ ګني هغوئي به د زيات خوراک خښناک نه نه منع کېږي بلکې په ماشومانو کښې د اوده کېدو، جامو او د خوراک په معامله کښې د سادګئ عادت جوړ کړئ- ماشومان د هر قِسمه کار په پټه د کولو نه منع کوئ ځکه چې کوم کارونه هغوئي بد ګڼي هغوئي يې په پټه کوي- کله چې مور او پلار هغوئي د دې کارونو په پټه د کولو نه د منع کولو عادت جوړ کړي نو ماشومان به د چا په مخکښې چرې هم هُغه بد کار نه کوي- **د ماشومانو د ورځې په څه وخت کښې د پېدل تللو او د ورزش عادت جوړ کړئ د پاره د دې چې په هغوئي باندې ناراستي غالبه نه شي** او ماشومانو ته وايئ چې د خپل وجود (پټې ساتونکې) حصې (د چا په مخکښې) نه ښکاره کوي، هغه د خپلو دوستانو نه د څه څيز اخستو نه منع کوئ که چرې هغه مالداره دي نو ماشومان پوهه کوئ چې لوئي والے په ورکولو کښې دے نه چې په اخستو کښې او په اخستو کښې ذِلت او رسوائي ده او که چرې هغه غريب دے نو هغه پوهه کړئ چې لالچ کول او غوښتل د ذِلت او رسوايئ سبب جوړېږي او د سپي

عادت دے چې هغه د نمرې اِنتظار کوي او په لالچ کښې لګی خوزوي۔

(احیاء العلوم، 3/90)

د نېکۍ د دعوت ورکولو د پاره د پیدل تلونکو په باره کښې د اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه فتوىٰ

د فتاوىٰ رضویه، جلد 5، صفحه 117 نه د یوې فتوې سوال او جواب په مختصرو او اسانو الفاظو کښې پیش کولے شي- د اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه نه پوښتنه اوکړے شوه چې څۀ غریبان مسلمانان کوم چې د نـمونځ دعوت ورکولو د پاره د ښار نه بهر پیدل او په غرمو، د تندې په تـکلیف کښې بغیر د څۀ ظاهري فائدې نه د الله پاک د رضا د پاره د نیمې شپې راپاڅېدل او لاړل او په بله ورځ واپس راغلل، د هغوئي د نېکۍ په دعوت تقریباً 100 مسلمانان د نـمونځ د پاره تیار شول، د هغوئي د پاره څۀ اَجر دے؟ د پاره د دې چې بیا د پاره یـې همت نور هم زیات شي :

اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْه جواب اِرشاد کړو: د هغه خلقو د پاره د هغوئي په نېک نیت باندې ډېر لوئي ثواب دے، نبي کریم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم فرمائي: الله پاک چې ستا په ذریعه یو کس ته هدایت عطا کړي نو دا ستا د پاره په مخ د زمکه د سلطنت میلاوېدو نه بهتر دي۔

(جامع صغیر، ص444، حدیث: 7219)

د نېکۍ د دعوت ورکولو د پاره د تللو راتللو پهٔ وخت چې څومره قدمونه اخلي پهٔ هر قدم باندې 10 نېکۍ دي، بيا يې آيت مبارک بيان کړو:

وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَاٰثَارَهُمْ ۟

[مفهوم] ترجمهٔ کنزُ العِرفان: او مونږه ليکو کوم (عمل چې) هغوئي مخکښې وليږلو او [مونږه ليکو] د هغوئي شا ته پرېښودې نخښې- (پ22، سورهٔ يس:12)

مجھے تم ایسی دو ہمّت آقا
دُوں سب کو نیکی کی دعوت آقا
بنا دو مجھ کو بھی نیک خَصلت
نبیِ رحمت شفیعِ اُمّت

(وسائلِ بخشش، ص215)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب صَلَّى اللهُ عَلٰى مُحَمَّد