اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

ذمہ دارانِ دعوتِ اسلامی بالخصوص جامعۃ المدینہ اور مدرسۃ المدینہ، دار المدینہ کے طلبہ کیلئے سردی سے بچنے کی احتیاطی تدابیر

﴿حدیثِ پاک میں ہے، حضرتِ سیدنا جریر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: میں نے **حضور تاجدارِ رسالت** صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہٖ وسلّم سے اس بات پر بیعت کی کہ نماز قائم کروں گا اور زکوٰۃ ادا کروں گا اور عام مسلمانوں کی **خیر خواہی** کروں گا (یعنی بھلائی چاہوں گا) (صحیح مسلم ص48، حدیث:97) **الحمد للہ عزوجل** خود کو مسلمانوں کے خیر خواہوں میں کھپانے کے لئے چند مدنی پھول حاضرِ خدمت ہیں، بیماری سے بچ کر عمدہ صحت سے عبادت اور سُنّتوں کی خدمت پر قوت حاصل کرنے اور اچھی اچھی نیتیں کرتے ہوئے درود شریف پڑھئے اور تمام مدنی پھول اوّل تا آخر مکمل پڑھ لیجئے﴾ (یہ مدنی پھول مدنی ماحول سے وابستہ 3 ایم بی بی ایس (MBBS) ڈاکٹرز کے مشورے سے مرتب کئے گئے ہیں)

{1} حتّی الامکان سردی سے بچئے اور بلا ضرورت سردی میں **باہر نہ جائیے**۔

{2} **گرم کپڑوں**، سُوئیٹر، جرسی، جیکٹ اور گرم چادر (مدنی ماحول والے براؤن استعمال کرتے ہیں) **کا استعمال کیجئے**۔ (شیخِ طریقت، امیرِ اہلسنّت دامت برکاتہم العالیہ سوئیٹر وغیرہ کُرتے کے نیچے سے پہننے کی ترغیب دِلاتے ہیں تاکہ مدنی لباس نُمایاں رہے) البتہ براؤن جیکٹ اوپر سے پہننے کی تنظیمی طور پر اجازت ہے۔

{3} اپنے **سر کی حفاظت** کیلئے عمامہ سمیت گرم ٹوپی استعمال کیجئے۔

{4} اپنے **کانوں کی حفاظت** اور ان کو گرم رکھنے کیلئے مناسب بندوبست کیجئے۔

{5} **ننگے پاؤں چلنے سے بچیے** اور موٹی جُرابیں، **موزے اور بند جوتوں کا استعمال کیجئے**۔ (چمڑے کے موزے استعمال کرنے کے شرعی احکامات سیکھنے کے لئے مکتبۃ المدینہ کی مطبوعہ کتاب ''بہارِ شریعت'' جلد اوّل، حصہ دُوم، ص362 تا 367 کا مطالعہ کریجئے)

{6} سردی سے بچنے کیلئے ہفتے میں کم از کم دو بار **اُبلا ہوا انڈا** استعمال کیجئے۔

{7} سردی کے موسم میں اکثر گلا خراب ہوجاتا ہے لہٰذا ٹھنڈی (کولڈ ڈرنک، آئسکریم وغیرہ) اور **کھٹی چیزوں سے پرہیز کیجئے**۔

{8} موسمی پھلوں (موسمبی، سیب، کیلا) اور **تازہ سبزیوں کا استعمال کیجئے**۔

{9} اگر مُیسّر ہو تو کمرے میں **ہیٹر کا استعمال** کیجئے، مگر کمرہ بہت زیادہ گرم نہ کیجئے اور گرم کمرے سے **فوراً باہر نہ نکلئے**۔

{10} سوتے وقت کمرے کا **ہیٹر** (خصوصاً گیس والا) **بند کردیں**۔

{11} سردی سے بچنے کیلئے حسبِ ضرورت **چائے، دودھ اور قہوہ** کا استعمال کیجئے۔

{12} نیند کی کمی اور بہت زیادہ تھکاوٹ کی وجہ سے جسم کا مُدافعتی نظام کمزور ہوجاتا ہے، اسلئے سردیوں میں **8 سے 10 گھنٹے نیند** کی ترکیب کیجئے۔

{13} سردی کے موسم میں ٹھنڈے اور خشک موسم کی وجہ سے پاؤں کی ایڑیاں اور ہونٹ خشک ہوکر پھٹ جاتے ہیں، اس صورت میں **لیکوڈ گلیسرین** (Liquid Glycerine) اور **ویزلین (Vaseline)** کا استعمال کیجئے۔

{14} سردی کے موسم میں **پانی اور پھلوں کے جوس** کا زیادہ استعمال فائدہ مند ہے۔

{15} گرم کھانے کے ساتھ بہت زیادہ **ٹھنڈا پانی پینے سے پرہیز کیجئے**۔

{16} حتّی الامکان وقت ملنے پر کچھ دیر کیلئے **دھوپ میں بیٹھئے**۔ (دھوپ کی اہمیت وافادیت کا مطالعہ کرنے کے لئے شیخِ طریقت، امیرِ اہلسنّت دامت برکاتہم العالیہ کی کتاب ''گھریلو علاج، ص19 تا 22 کا مطالعہ کیجئے)

{17} سردی کے موسم میں جسم کو گرم رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، اس کیلئے مناسب انداز میں **ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کیجئے**، جس سے جسم میں خون کی گردش بھی مناسب رہے گی اور صحت بھی اچھی رہے گی۔ ان شاء اللہ عَزَّوَجَلَّ

{18} سردی کے موسم میں اکثر نزلہ، زُکام ہوجاتا ہے، اس صورت میں گرم پانی میں Vicks ڈال کر **بھاپ لیجئے**۔

{19} بیماریوں سے بچنے کیلئے ہمیشہ بیتُ الخلاء استعمال کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے **ہاتھ اچھی طرح دھوئیے**۔ (کھانے کے وضو کا طریقہ اور فضیلت کے لئے فیضانِ سنّت ج اوّل، ص185 تا 188 کا مطالعہ کیجئے)

{20} نزلہ، زکام کی شکایت کی صورت میں دیسی جڑی بوٹیوں کا **جوشاندہ فائدہ مند ہے**۔ (دائمی نزلے کے 5 علاج وغیرہ کا مطالعہ کرنے کے لئے شیخِ طریقت، امیرِ اہلسنّت دامت برکاتہم العالیہ کی کتاب ''گھریلو علاج، ص51 تا 52 کا مطالعہ کیجئے)

{21} نزلہ، زکام کی صورت میں چھینک اور کھانسی آئے **تو منہ کو چھپا کر رکھیے**۔

{22} خالی زمین پر نہ سوئیں، سردی کی وجہ سے بیمار ہونے کا خدشہ ہے، موٹا کپڑا بچھا لیجئے یا موٹا بستر استعمال کیجئے۔

{23} سردی کے موسم میں موٹر سائیکل پر سفر کرنا خطرناک ہوسکتا ہے، اگر موٹر سائیکل پر سفر کرنا پڑے تو ہیلمٹ پہن لیجئے، جرسی، سوئیٹر، جیکٹ اور گرم چادر وغیرہ کی مدد سے جسم کو **ٹھنڈی ہوا سے بچائیے**۔

مجلس کارکردگی فارم و مدنی پھول   **تاریخِ اجراء: ۱۳ محرم الحرام ۱۴۳۶ھ، 7 نومبر 2014ء**