

کا خالص رس، شہد ملا پانی، لیمو پانی اور نمکین چھاپھ استعمال کیجئے ❀ کدو شریف، بیکن، چھندر، مولی وغیرہ سبزیوں کا استعمال خوب بڑھا دیجئے ❀ کھانوں میں گرم تاثیر والے مسالوں کے بجائے ٹھنڈی تاثیر والے مسالے جیسے: ہلدی، دار چینی، ٹماٹر، وہی، آلو، ہرا دھنیا وغیرہ استعمال کیجئے ❀ گرم مسالے ڈالنے ہوں تو کالی مرچ، ہری مرچ یا پلسی ہوئی لال مرچ وغیرہ کم مقدار میں ڈالئے۔ ❀ چاول کا استعمال بڑھا دیجئے (پانی میں ابلے ہوئے چاول کھانا مناسب ہے) ❀ وہی کچھڑی گرمیوں کی بہترین غذا ہے ❀ آم، آڑو، خوبانی، امرود، خرپوزہ، تربوز، ناریل نیز دیگر موسمی پھلوں کا استعمال کیجئے ❀ بدن کے پانی اور نمکیات کا توازن برقرار رکھنے کے لئے O.R.S کا استعمال کیجئے۔ (ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق عمل کریں) ❀ گرم غذاؤں، زیادہ مٹھاس والے شربت، خوب میٹھی ڈشوں، کولڈ ڈرنکس، زیادہ گھی تیل والے کھانوں اور دیر میں ہضم ہونیوالی غذاؤں نیز کیفین (Caffeine) والی اشیاء مثلاً چاکلیٹ، وغیرہ کا استعمال کم سے کم کیجئے ❀ ٹھنڈی تاثیر والے عطریات مثلاً شامۃ العنبر، حنا، گلاب، صندل، موتیا، خس، کیوڑا، چمپا وغیرہ استعمال کیجئے ❀ مُشک، کستوری، عود، عنبر، زعفران، وغیرہ گرم تاثیر والے عطریات سردیوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہیں ❀ دن میں دو مرتبہ نہانا مفید تر ہے۔ (ماخوذ از ”گرمی سے حفاظت کے مدنی پھول“، ص 12 تا 7 مطبوعہ مکتبۃ المدینہ) (ابانامہ فیضانِ مدینہ شعبان المعظم 1438)

سوشل میڈیا اور ناقابلِ تلافی نقصانات

جدید ٹیکنالوجی نے اگرچہ ہماری کئی مشکلات کو آسان کر دیا ہے لیکن ایک بڑی تعداد ہے جو جدید ٹیکنالوجی کا اچھا اور ضروری استعمال کرنے کے بجائے اس کا برا اور بے جا

استعمال کرتے ہیں۔ انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا بھی جدید ٹیکنالوجی ہی کے تحفے ہیں، لوگوں کو انہی میں مصروف رکھنے کے لئے دن بہ دن اس میں نئی نئی چیزوں کا اضافہ کیا جا رہا ہے، اس وقت جس طرح معاشرہ انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کی غیر ضروری، فضول اور بُری سرگرمیوں کی لپیٹ میں ہے تو مستقبل میں اُمت کو ہر ہر فیملڈ میں ماہرین کی کمی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اچھے ڈاکٹرز، سائنس دان، محققین اور مُفکرین آگے چل کر شاید ناپید ہو جائیں۔

مَعَاذَ اللّٰہ! ہو سکتا ہے کہ شاید اندھوں کی تعداد بڑھ جائے، نظر کے چشمے زیادہ بکنے کی وجہ سے شاید بہت مہنگے ہو جائیں، لوگ دوسرے دھندے چھوڑ کر شاید اس کاروبار کی طرف آجائیں، ہو سکتا ہے کہ آئی اسپیشلسٹ کی تعداد بھی بڑھ جائے۔ اس لئے کہ اسٹوڈنٹس کے عُمدہ دماغ اور نازک آنکھیں اب سوشل میڈیا پر جمے ہوئے ہیں، چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی بہلانے کے لئے ان کے ہاتھوں میں موبائل، ٹیبلیٹ وغیرہ دیدیئے جاتے ہیں۔ مذہبی ماحول رکھنے والوں کی بھی ایک بڑی تعداد سوشل میڈیا میں لگی ہوئی ہے۔ نہ اصلاح کرنے والوں کے پاس وقت ہے کہ متعلقین کی اصلاح کریں اور نہ ہی چھوٹوں کے پاس ٹائم ہے کہ بزرگوں کی بارگاہ میں آکر کچھ فیض حاصل کر لیں۔ اچھے اور منجھے ہوئے عالم و مُفتی صاحبان سوشل میڈیا کو زیادہ ٹائم نہیں دیتے بلکہ وہ اس ڈر سے بچ کر رہتے ہیں کہ اگر اس کو منہ لگایا تو گلے پڑ جائے گا، اُنکی پکڑائی تو ہاتھ پکڑ لے گا اور پھر علمی مشاغل جاری رکھنے میں دُشواری ہوگی۔ عوام میں بھی جو سوشل میڈیا میں مصروف رہتے ہیں تو وہ غور کر لیں کہ اس کے سبب نہ نماز میں دل لگتا ہو گا نہ تلاوت اور اوراد و وظائف کے لئے وقت ملتا ہو گا۔ لوگ مجبوراً نوکری کرنے جاتے تو ہوں گے مگر کام کے

دوران بھی سوشل میڈیا پر لگے ہوتے ہوں گے۔ ڈرائیونگ کے دوران اس کے استعمال کے سبب حادثات بھی ہوتے ہیں جس سے لوگ معذوری کا شکار ہوتے اور بسا اوقات اپنی قیمتی جانوں کو ضائع کر بیٹھتے ہیں۔ جن کی سیکورٹی کی نوکری ہوتی ہے وہ بھی دورانِ ڈیوٹی سوشل میڈیا پر لگے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کئی اداروں میں ملازمین سے دورانِ ڈیوٹی موبائل فون لیکر جمع کر لئے جاتے ہیں۔ اے عاشقانِ رسول! سوشل میڈیا اور نیٹ سے جان چھڑائیے اور اپنی دینی و دنیاوی ذمہ داریوں کو پورا کرنے میں لگ جائیے، نیز اپنی پیدائش کے مقصد یعنی اللہ پاک کی عبادت میں بھی کوتاہی مت کیجئے۔ ممکن ہو تو سادہ موبائل سے کام چلائیے، اگر اینڈ رائنڈ موبائل رکھنا اور سوشل میڈیا کو استعمال کرنا ہی ہو تو اس کے لئے کوئی وقت مقرر کر لیجئے یوں اس کے کثرتِ استعمال کے سبب ہونے والے نقصانات میں کمی لائیے۔ سنبھلے ہوئے اور سمجھ دار لوگ ایسا ہی کرتے ہیں، مثلاً عصر اور مغرب کے درمیان یا عشا کی نماز کے بعد یا جس کو جو وقت ملتا ہو تو وہ اس میں کچھ دیر اچھی نیتوں کے ساتھ سوشل میڈیا کو شریعت کے مطابق استعمال کر لے، مقررہ وقت کے بعد اس سے خود کو دور کر لے اور پھر آئندہ کل استعمال کرنے کا ذہن بنا لے، لیکن سوشل میڈیا کے متوالوں کیلئے ایسا کرنا بہت مشکل ہے کیونکہ انہیں ہر وقت ایک گڈ گڈی اور بے قراری سی ہوتی ہے کہ دیکھوں تو سہی کس کا پیغام آیا ہے؟ مثال کے طور پر کوئی شخص نماز کے لئے پختہ ارادے کے ساتھ چلا لیکن ایک دم موبائل فون کی گھنٹی بجی اور کسی کا آڈیو پیغام یا پوسٹ آگئی۔ اب اگر کسی عام شخص کا ہے تو صبر ہو جائے گا کہ چلو بعد میں دیکھیں گے لیکن اگر کسی خاص بندے کا پیغام یا پوسٹ ہے تو اب یہ اسے ضرور دیکھے گا یا

اس آڈیو پیغام کو سننے میں لگ جائے گا اور اس دوران جماعت بلکہ بعض کی معاذ اللہ نمازیں بھی قضا ہو جاتی ہوں گی۔ اللہ کریم ہمارے حال پر رحم فرمائے اور ہمیں ہر طرح کی آفات سے چھٹکارا نصیب فرمائے۔

امین بجاہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (ماہنامہ فیضانِ مدینہ ذوالقعدة الحرام 1441)

تندرست رہنے کا نسخہ

حضرت ابن سالم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں، اگر کوئی شخص گندم کی سوکھی روٹی ادب کے مطابق کھالے اس کو موت کے سوا کوئی بیماری نہیں آسکتی یعنی وہ کبھی بیمار نہ ہو۔ پوچھا گیا، ادب کیا؟ فرمایا، بھوک لگنے پر کھائے اور سیر ہونے سے پہلے ہاتھ اٹھالے۔ (احیاء العلوم، 3/95)

نا سمجھ بیمار کو امرت بھی زہر آمیز ہے
سچ یہی ہے سوداء کی اک دوا پر ہیز ہے