



تندرست رہنے کے فارمولے

صفحہ 17

- 01 آستی (80) فیصد امراض کی وجہ
- 03 تازہ ہوا کی اہمیت
- 08 ہر عمر میں سکھی رہنے کے فارمولے
- 11 مسواک کے فائدے اور آداب



شیخ طریقت، امیر اہل سنت، ہانی دعوتِ اسلامی، حضرت علامہ مسواک ناہو ہلال

تسلیم
العلیہ السلام

محمد الیاس عطار قادری رضوی

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

تندرست رہنے کے فارمولے

ذمائے عطار: یارب المصطفیٰ! جو کوئی 17 صفحات کا رسالہ ”تندرست رہنے کے فارمولے“ پڑھ یا سن لے اسے اپنی عبادت کے لئے اچھی صحت دے اور اسے خوب نیکی کی دعوت عام کرنے کی توفیق عطا فرما کر بلا حساب مغفرت سے نواز دے۔
 آمین بجاہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

دُرود شریف کی فضیلت

فرمانِ آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: جسے کوئی مشکل پیش آئے اسے مجھ پر کثرت سے دُرود پڑھنا چاہئے کیونکہ مجھ پر دُرود پڑھنا مُصیبَتوں اور بلاؤں کو ٹالنے والا ہے۔
 (القول البدیع، ص 414)

تندرستی ہزار نعمت ہے

عام طور پر آسی (80) فیصد امراض پیٹ کی خرابی، زیادہ کھانے اور جو سامنے آیا اسے پیٹ میں ڈالے جانے سے ہوتے ہیں، اس لئے گلے سڑے چپس، ٹافیوں، چاکلیٹوں، کباب سموسوں اور ہونٹوں کے غیر معیاری کھانوں کے بجائے موسمی پھلوں، ڈرائی فروٹس اور سبزیوں کا استعمال کیجئے، نیز کھانا گھر کا کھائیے، عام طور پر گھر کا پکا ہوا کھانا اچھا ہوتا ہے، لیکن جن گھروں میں تیل، ویکسٹیل گھی بکثرت استعمال ہوتا ہے ان گھروں میں دل کے امراض وغیرہ بھی زیادہ ہو سکتے ہیں کہ طبی تحقیقات کے مطابق دل کے امراض، فالج، برین ہیمریج عام طور پر تیل کے زیادہ استعمال کرنے سے ہوتے ہیں۔ اسی طرح اضافی نمک کے استعمال سے بھی کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، کئی طرح کے آئٹمز کے ذریعے اضافی

نمک استعمال کیا جا رہا ہوتا ہے مثلاً سردیوں میں عموماً ابلے ہوئے انڈے نمک لگا کر استعمال کئے جاتے ہیں، ضروری غذا کے علاوہ مختلف نمکین بیج (Nuts) وغیرہ کے ذریعے یا زیادہ کھانا کھانے کے ذریعے پیٹ میں زیادہ نمک پہنچانے سے گردوں کو نمک نکالنے کے لئے محنت زیادہ کرنا پڑتی ہے، پھر بھی کچھ نہ کچھ نمک گردے میں جمع ہوتا رہتا ہے، یوں یہ سلسلہ آہستہ آہستہ گردوں کو امراض کی طرف لے جاتا اور بالآخر انہیں فیل کر دیتا اور ڈائلیسز کی نوبت آجاتی ہے۔ نمک کم استعمال کیا جائے تو ہائی بلڈ پریشر میں بھی کمی آتی ہے، بعض اوقات آدمی کو پتا بھی نہیں چلتا ایک دم بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے کئی مرتبہ برین ہیمرج ہو جاتا اور جان پر بن جاتی ہے۔ وزن زیادہ ہونے، تیل، گھی اور تلی ہوئی چیزوں کو بکثرت استعمال کرنے سے بھی عام طور پر یہ مرض ہو جاتا ہے۔ یوں ہی میٹھی چائے زیادہ پینے یا زیادہ مٹھاس کھانے سے شوگر ہو جاتی ہے۔ میں نے نوٹ کیا ہے کہ گھروں میں جو ڈشیں پکتی ہیں ان میں عموماً مٹھاس زیادہ ہوتی ہے، ڈبل ٹرپل چینی ڈالتے ہیں، جس کا نتیجہ شوگر اور دیگر بیماریاں ہوتی ہیں۔ مدنی مذاکروں میں بارہا میں اس طرح کی باتیں کہتا رہتا ہوں تاکہ اُمت کو نفع ہو۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہ! ایک تعداد ہو گی جو ”مدنی مذاکرے“ میں صحت کے بارے میں مفید باتیں سُن سُن کر عمل کرتی ہو گی، ان کا کچھ نہ کچھ احتیاط کا ذہن بننا ہو گا، لہذا عبادت پر قوت حاصل کرنے کی نیت سے احتیاط کیجئے، صحت اچھی ہو گی تو ان شاء اللہ الکریم نماز میں بھی دل لگے گا، روزے بھی رکھ سکیں گے اور دوسری عبادت بھی اچھے انداز سے ادا ہو جائیں گی، اللہ پاک کے دین کی خدمت کے لئے بھاگ دوڑ اور سنتیں سیکھنے کے لئے مدنی قافلوں میں عاشقانِ رسول کے ساتھ سفر کر سکیں گے۔ اگر شوگر ہائی ہو گی، خون میں کو لیسٹرول لیول بڑھا ہوا ہو گا، طرح طرح کی بیماریاں اپنے اندر لئے ہوئے

ہوں گے تو بدن میں سُستی ہوگی، اور دین کی خدمت اور دنیوی کام کرنے کا دل نہیں چاہے گا۔ اللہ پاک اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ ہمیں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کی توفیق نصیب

فرمائے^(۱)۔ امین بجاہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

(اس مضمون کی طبی تفتیش مجلس طبی علاج کے ڈاکٹر کامران اسحاق عطار نے فرمائی ہے۔)

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ مئی 2021ء)

تازہ ہوا کی اہمیت

بے شمار جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو دھوپ اور تازہ ہوا (Fresh Air) سے مر جاتے ہیں۔ جن گھروں کی کھڑکیاں گرد و غبار (Dust) کے خوف سے ہر وقت بند رکھی جاتی ہیں ان میں دھوپ اور تازہ ہوا نہیں پہنچ پاتی، طرح طرح کے جراثیم پزوریش پاتے اور خوب بیماریاں پھیلاتے ہیں، لہذا روزانہ دن کا اکثر وقت کھڑکیاں (Windows) کھلی رکھنی چاہئیں۔ ہر کمرے میں آمنے سامنے دو کھڑکیاں اس طرح بنوائی جائیں کہ ایک سے تازہ ہوا داخل ہو اور دوسری سے باہر نکلتی رہے۔ صرف ایک کھڑکی کھلی رکھنا کافی نہیں ہوتا، اگر آمنے سامنے دو کھڑکیاں نہ ہوں تو پھر کھڑکی اور دروازے کی ایسی ترکیب ہو کہ ایک طرف سے ہوا داخل ہو اور دوسری طرف سے خارج۔

ایگزاسٹ فین کی اہمیت اور احتیاطیں: بیٹ الخلاء (Toilet) اور باورچی خانے (Kitchen) بلکہ ضرورتاً کمرے میں بھی ”ایگزاسٹ فین“ لگوایا جائے مگر پلاسٹک کا صرف چار انچ والا مُتاسا نہیں بلکہ مناسب سائز والا لوہے کا ہو، مثلاً گھریلو باورچی خانے میں 12 انچ کا لوہے کا ایگزاسٹ فین مناسب ہے، پلاسٹک والا دیر پا نہیں ہوتا اور ہوا بھی نسبتاً کم اٹھاتا ہے۔

① ... یہ مضمون 5 ربیع الاول 1439ھ کے مدنی مذاکرے کی مدد سے تیار کر کے امیر اہل سنت دامت بركاتہم العالیہ سے مزید مشورے لے کر پیش کیا جا رہا ہے۔

ایگزاسٹ فین والی پوری دیوار میں بلکہ چاروں طرف کہیں ایک معمولی سی دراڑ بھی کھلی نہ ہو، اگر صرف دروازے سے ہوا کھینچنے کی ترکیب رہی تو کمرے کی ہوا بھی صاف ہوتی رہے گی، ایسی صورت میں ضرورتاً دروازہ پورا یا تھوڑا سا اٹھلا رکھنا ہو گا تاکہ کمرے وغیرہ کی ہوا باہر نکلے اور دروازے سے تازہ ہوا داخل ہو سکے ورنہ ایگزاسٹ فین ہی سست چلے گا! کمرہ بڑا ہو تو 18 انچ اور حسب ضرورت 24 انچ کا ایگزاسٹ فین بھی لگوا یا جاسکتا ہے۔ اگر بڑا ہال ہو تو یہ صورت بھی ہو سکتی ہے کہ آمنے سامنے دو بڑے بڑے ایگزاسٹ فین لگوائے جائیں ایک ہوا کے رخ مثلاً پاکستان میں مغرب (WEST) یعنی قبلہ کی جانب والی دیوار میں اس طرح بھی لگایا جاسکتا ہے کہ باہر کی ہوا اندر لائے اور سامنے والا اندر کی ہوا باہر خارج کرے۔ عند الضرورت (یعنی ضرورتاً) دو سے زائد ایگزاسٹ فین بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ جب یہ فین چل رہے ہوں اس وقت اگر چاروں طرف کھڑکیاں وغیرہ بند رکھی جائیں تو اس صورت میں ان شاء اللہ حبس (یعنی ٹھن) بھی نہیں ہو گا اور بڑے کمرے یا ہال کی فضا صاف ہوا کی فراہمی کے سبب ٹھنڈی رہے گی۔ اگر ایگزاسٹ فین کی گولائی کے اطراف میں جگہ کھلی رہی یا دراڑ اور کھڑکیاں بند نہ کی گئیں تو ایگزاسٹ فین چلنے کی صورت میں ہو سکتا ہے خاطر خواہ نتیجہ حاصل نہ ہو۔ (ماہنامہ فیضانِ مدینہ ذی الحجۃ الحرام 1440) اللہ پاک کی ایک بہت بڑی نعمت سورج بھی ہے اور اس کی ڈھوپ (Sunlight) میں کثیر فوائد رکھے گئے ہیں، جسم انسانی کی صحت کیلئے ڈھوپ کا اہم کردار ہے، ایک کہادت ہے: ”جس گھر میں سورج داخل نہیں ہوتا اس میں ڈاکٹر داخل ہوتا ہے۔“ بے شمار جراثیم ایسے ہوتے ہیں جو ڈھوپ اور تازہ ہوا سے مر جاتے ہیں ❀ سورج کی انٹرا وائیلٹ شعاعیں (Ultra Violet Rays) جب انسانی جسم پر پڑتی ہیں تو کھال میں سویا ہوا وٹامن D

بیدار ہو کر مُتحرک (Active) ہوتا اور وٹامن ڈی 3 (Vitamin D3) میں تبدیل ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے جو کہ آنتوں سے کیلشیم اور فاسفورس (Phosphorus) کو خون کے اندر جذب کرنے میں مدد دیتا ہے اور یہ دونوں چیزیں ہماری ہڈیوں کی صحیح نشوونما کیلئے بے حد ضروری ہیں ❀ سورج کی وہ شعاعیں جو بند کھڑکیوں کے شیشے سے پار ہو کر انسانی جسم تک پہنچتی ہیں ان میں الٹرا وائیلٹ شعاعیں نہیں ہوتیں جو سونے ہوئے وٹامن ڈی 3 کو بیدار کر کے کارآمد بنا سکیں ❀ 6 ماہ سے 2 سال کی عمر کے درمیان بچوں کی ہڈیاں تیزی سے بڑھتی ہیں۔ اگر ہڈیوں کی صحیح نشوونما نہ ہو تو ان میں ”رِکنس“ نامی بیماری پیدا ہوتی ہے، جس کی سب سے بڑی وجہ تنگ محلّوں اور چھوٹی چھوٹی گلیوں کے اندر بڑی بڑی عمارتوں کے بند گھروں میں رہائش ہے کہ جہاں سورج کی الٹرا وائیلٹ شعاعیں (Ultra Violet Rays) صحیح طور پر انسانی جسم تک نہیں پہنچ پاتیں اور نتیجتاً بچہ اس بیماری کا شکار ہو سکتا ہے ❀ بچوں کو آئندہ کی مصیبتوں سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ ایک یا دو ماہ کی عمر ہی سے مناسب دُھوپ مہیا کی جائے نیز 4 ماہ کی عُمر سے غذا میں انڈے کی زردی بھی استعمال کروائی جائے ❀ وٹامن D3 کی کمی کی وجہ سے کولھے کی ہڈی کی صحیح نشوونما نہیں ہوتی اور یہ بجائے پھیلنے کے سُکڑ جاتی ہے جس سے عورت کو بچے کی ولادت کے وقت طرح طرح کی پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور آخر کار آپریشن کرنا پڑتا ہے۔

دُھوپ حاصل کرنے کا طریقہ: طلوعِ آفتاب کے فوراً بعد اور غروبِ آفتاب کے آخری لمحات میں کم از کم بارہ بارہ منٹ کیلئے (موسم کے لحاظ سے وقت میں کمی بیشی کر کے) بچے کو ایسی جگہ لٹائے یا بٹھائے جہاں مکمل دُھوپ آتی ہو، ہر عُمر میں دُھوپ کھانا ضروری ہے لہذا انہیں اوقات میں ہر ایک کو اتنی دیر تک مکمل دُھوپ میں رہنا چاہئے کہ کھال

گرم ہو جائے۔ بیان کردہ اوقات بہترین ہیں، اگر نہ بن پڑے تو دن بھر میں کسی بھی وقت میں کچھ نہ کچھ دُھوپ حاصل کر لینی چاہئے۔ اگر چھاؤں میں ہوں اور دُھوپ آنی شروع ہو جائے تو کچھ دُھوپ اور کچھ چھاؤں میں مت بیٹھے بلکہ وہاں سے ہٹ جائیے یا مکمل دُھوپ میں آجائیے یا مکمل چھاؤں میں۔ پیارے آقا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ”تم میں اگر کوئی سائے میں بیٹھا ہو اور اُس پر سے سایہ ہٹ جائے اور اس کا کچھ حصہ دُھوپ میں اور کچھ سائے میں ہو جائے تو اُس کو چاہئے کہ وہاں سے اُٹھ کھڑا ہو۔“ (ابوداؤد، 338/4، حدیث: 4821) (ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الاولیٰ 1440)

مُونگ پھلی (Peanut) کے فوائد

سردی کا موسم جاری ہے، سردی سے بچنے کے لئے جہاں گرم کپڑوں کا استعمال ہوتا ہے وہیں طرح طرح کے پکوان اور خشک میووں (Dry fruits) کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ ان میوہ جات میں سے ایک مونگ پھلی بھی ہے۔ مونگ پھلی ایک پھلی دار پودا ہے لیکن اس کا شمار میوہ جات میں ہی ہوتا ہے۔ مونگ پھلی شوق سے کھائی جاتی ہے نیز اس کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو مختلف کھانوں، ڈبل روٹی، کیک اور اڈویہ وغیرہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کو لوگ کچا، بھون کر اور اُبال کر استعمال کرتے ہیں نیز اسے مختلف پکوانوں بالخصوص میٹھے پکوانوں (Sweet Dishes) میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بے شمار طبی فوائد بھی ہیں: ❀ مونگ پھلی میں پروٹین، کیشیم، وٹامن E، وٹامن B1، B6 اور فاسفورس شامل ہوتے ہیں ❀ مونگ پھلی مقوی اعصاب (یعنی پٹھوں کو مضبوط کرنے والی) ہے ❀ مونگ پھلی دُبلے پتلے اور کمزور افراد کے لئے مفید ہے ❀ مونگ پھلی میں موجود فولاد (Iron) خون کے نئے خلیے (Cells) بنانے میں مددگار ہے ❀ مٹھی بھر مونگ پھلی کافی ہوتی ہے

❀ مونگ پھلی میں موجود وٹامنز ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتے ہیں ❀ مونگ پھلی میں ایسے اینٹی آکسیڈنٹ (Antioxidant) پائے جاتے ہیں جو غذائی لحاظ سے سیب، چقندر اور گاجر سے بھی زیادہ ہیں۔

احتیاط: ”حاملہ“ مونگ پھلی کھانے سے پرہیز کرے، الرجی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے ❀ خارش ہونے کی صورت میں مونگ پھلی کا استعمال نہ کیا جائے۔
مدنی مشورہ: کچی مونگ پھلی کے بجائے بھننی ہوئی مونگ پھلی کھائی جائے۔

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الاولیٰ 1439)

مچھلی کے فائدے

❀ مچھلی انسانی صحت کے لئے نہایت اہم غذا ہے ❀ اس میں آیوڈین (Iodine) ہوتا ہے جو کہ صحت کے لئے نہایت اہمیت کا حامل ہے، اس کی کمی سے جسم کے غدودی نظام کا توازن بگڑ سکتا ہے، گلے کے اہم غدود تھائیرائیڈ (Thyroid) میں سُقم (یعنی خامی) پیدا ہو کر جسمانی نظام میں بہت سی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ❀ مچھلی بطور غذا استعمال کرنے والوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں ❀ ایک طبی تحقیق کے مطابق سردی سے ہونے والی کھانسی کا مچھلی سے بہتر کوئی علاج نہیں ❀ دل کے مریضوں کے لئے مچھلی بہت ہی فائدہ مند ہے، ماہرین کا کہنا ہے: ہفتے میں کم از کم دو بار تو ضرور مچھلی کھالینی چاہئے ❀ غذا میں مچھلی کا زیادہ استعمال مٹانے کا کینسر بڑھنے سے روکنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔
❀ مچھلی کے سر کی یخنی جسے شور بایا سوپ (Soup) بھی کہتے ہیں، بینائی کی کمزوری اور دیگر کئی امراض کیلئے فائدہ مند ہے ❀ باقاعدگی سے یہ یخنی پینے سے آنکھوں کے چشمے اتر سکتے ہیں۔ ❀ مچھلی کے سر کی یخنی (سوپ) فالج، لقوہ، عرق النساء (یعنی لنگری کا درد جو کہ چپڑے سے

لے کر پاؤں کے ٹخنے تک پہنچتا ہے) اعصابی کمزوری، پٹھوں کی کمزوری، قبل از وقت بڑھاپے، جوڑوں کے پُرانے درد اور جسمانی و اعصابی کھچاؤ اور ٹوٹتے ہوئے حافظہ بڑھانے کیلئے نہایت مفید ہے۔ ایسے لوگ جو اپنی یادداشت بالکل کھو چکے ہوں یا جن کی یادداشت ختم ہونے کے قریب ہو وہ خواہ جوان ہوں یا بوڑھے یہ یخنی (سوپ) ضرور استعمال کریں۔ اگر گرمی کے موسم میں ناموافق محسوس کریں تو سردیوں میں استعمال کریں۔ اگر بیان کردہ تمام بیماریوں میں سے کوئی مرض نہیں تب بھی اگر کچھ عرصہ مچھلی کے سر کا سوپ (Soup) استعمال کریں تو ان شاء اللہ ان بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو گا۔ ایک طبیب کا کہنا ہے: ہند کی ریاست کیرالہ کے ایک صاحب نے بیرون ملک مجھے بتایا کہ کیرالہ کے لوگ ریاضی (جس میں حساب، الجبر اور جیومیٹری وغیرہ شامل ہوتا ہے) سائنس اور دنیا کے دیگر مشکل ترین علوم میں کافی باکمال ہوتے ہیں۔ میں نے اس کمال کی وجہ پوچھی تو کہنے لگے: مچھلی اور مچھلی کے سر کا استعمال۔

مدنی بہار: جامعۃ المدینہ، فیضانِ بلال، باب المدینہ کراچی درجہ تالیف کے طالب علم حمزہ بن عابد کا بیان ہے کہ میری بینائی کمزور تھی اور اڑھائی 2.5 نمبر کا نظر کا چشمہ استعمال کرتا تھا۔ جب میں نے مکتبۃ المدینہ کے رسالے ”مچھلی کے عجائبات“ میں بیان کردہ نسخے (مچھلی کے سر کی یخنی بینائی کی کمزوری کیلئے فائدے مند ہے، باقاعدگی سے یہ یخنی پینے سے آنکھوں کے چشمے اتر سکتے ہیں) پر پابندی سے عمل کیا تو الحمد للہ میری بینائی بالکل ٹھیک ہو گئی اور اب میں مکمل طور پر عینک سے چھٹکارا حاصل کر چکا ہوں۔

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الثانی 1440)

بڑھاپے (بلکہ ہر عمر) میں شکھی رہنے کے فارمولے

کہا جاتا ہے: ”یک پیری و صد غیب“ یعنی بڑھاپا سو (100) بیماریوں کے برابر ہے۔

واقعی بوڑھے افراد بے چارے بہت ساری آزمائشوں کا شکار رہتے ہیں۔ بڑھاپے (بلکہ زندگی) کو کسی حد تک پرسکون گزارنے کے لئے ان گزارشات پر عمل کرنا ان شاء اللہ مفید ہو سکتا ہے: ﴿1﴾ اگر جوانی ہی سے میدہ، چکنائی اور مٹھاس والی چیزوں کا استعمال کم کر دیا جائے تو زندہ بچ جانے کی صورت میں بڑھاپے میں سہولت ہو سکتی ہے ہاں اگر شوگر LOW یا HIGH ہوتا ہو تو مٹھاس کے تعلق سے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا ہوگا ﴿2﴾

ہمیشہ کھانے میں تیل مسالے کی مقدار کم رکھے ﴿3﴾ دودھ کا استعمال ہر عمر میں مفید ہے اور کم و بیش 25 سال کی عمر تک خالص دودھ کا استعمال بڑھاپے میں ہڈیوں وغیرہ کے امراض سے بچا سکتا ہے ﴿4﴾ ہمیشہ اچھی طرح چبا کر کھائیے اور دانت کا کام آنت سے مت لیجئے ﴿5﴾ کچھ بھوک باقی ہونے کی صورت میں ہاتھ کھینچ لیجئے اور خوب پیٹ بھر کر کھانے کی عادت نکال دیجئے۔ ﴿6﴾ سادہ غذا کھائیے، سبزیاں اور پھل بکثرت استعمال فرمائیے، گوشت کا سالن بہت زیادہ مقدار میں مت کھائیے ﴿7﴾ اگر گھر میں اکثر دن گائے یا بکرے کا گوشت پکتا ہو تو حتمی الامکان صرف ایک ادھ درمیانی بوٹی کھانے کی عادت بنائیے (بہت زیادہ بوٹیاں مت کھائیے) ﴿8﴾ جب تک خوب بھوک نہ لگے اُس وقت تک کھانا مت کھائیے ﴿9﴾ چینی والے فروٹ جو سزا استعمال نہ فرمائیے ﴿10﴾ آئس کریم، ٹھنڈی بوتلوں، تلی ہوئی غذاؤں، پکوڑوں، کباب سموسوں، شادی بیاہ کی دعوتوں کے لذیذ کھانوں، پراٹھوں، ٹافیوں، کوکو چاکلیٹ، سگریٹ نوشی، سٹکا، خوشبو دار سپاری، تمباکو وغیرہ سے بچئے ان شاء اللہ صحت اچھی رہے گی۔ ﴿11﴾ چائے کا استعمال کم کیجئے، جو پینیں اس میں بھی ہو سکتے تو چینی کی جگہ دیسی گڑ یا شہد ڈالئے ﴿12﴾ میٹھی غذائیں دیسی گڑ یا شہد میں بنائیے، مگر ان کا استعمال بھی بہت زیادہ نہ ہو ﴿13﴾ روزانہ ایک ساتھ کم از کم آدھا گھنٹا

پیدل چلئے اور کسی فزیو تھراپسٹ کے مشورے سے ہر روز ایکس سائز بھی کرتے رہئے ﴿14﴾ جن کی عمر بڑی ہو گئی ہو وہ بھی اپنے ہاتھ سے گھر کا کام کاج کرتے رہیں، مثلاً جھاڑو پوچھا لگانا، کھڑکیوں دروازوں وغیرہ کا گرد و غبار جھاڑنا وغیرہ، بازار سے سودا سلف بھی خود ہی لے آئیں، ان شاء اللہ بدن کے پٹھے (Muscles) وغیرہ اکڑنے سے بچیں گے اور اللہ پاک نے چاہا تو صحت میں بہتری رہے گی ﴿15﴾ اللہ ورسول کی ناراضی سے خود کو بچانے اور بڑھاپا صحت مند گزارنے کے لئے شروع ہی سے گناہوں کی بیماری سے بھی خود کو بچاتے رہئے، حضرت ابو طیب ظہری رحمۃ اللہ علیہ نے سو (100) سال سے زیادہ عمر پائی، لیکن آخر دم تک جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست و توانا رہے، بڑھاپے میں اس قدر صحت مند رہنے کا راز پوچھا گیا تو فرمایا: ”میں نے کبھی جسم کے کسی بھی حصے سے اللہ کریم کی نافرمانی نہیں کی۔“ (سیر اعلام النبلاء، 13/439) اللہ کریم اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ ہمیں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔⁽²⁾

أَمِينِ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ (ماہنامہ فیضانِ مدینہ ربیع الاول 1442ھ)

خون ٹیسٹ کروالیجئے

✿ صحت مند کو ہر 6 ماہ بعد اور مریض کو ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق کچھ ٹیسٹ (Test) کرواتے رہنا چاہئیں۔ ✿ یہ سوچ کر ٹیسٹ نہ کروانا کہ اگر کچھ نکلا تو علاج اور پرہیز کرنا پڑے گا دانشمندی نہیں کیونکہ بیماری سے لاپرواہی برتنے سے مسئلہ حل نہیں ہوتا۔

خون کے یہ ٹیسٹ کروانے مناسب ہیں: ﴿1﴾ لیپڈ پروفائل (Lipid Profile) ٹیسٹ

2... یہ مضمون 2 شوال 1441ھ کے سلسلے ”بزرگوں کی عید امیر اہل سنت کے ساتھ“ اور ”آدابِ طعام“ کی مدد سے تیار کر کے امیر اہل سنت و امت بزرگائے عالمیہ سے مزید مشورے لیکر پیش کیا گیا ہے۔

(اس میں (Cholesterol) بھی شامل ہے اس ٹیسٹ کے لئے 12 تا 14 گھنٹے خالی پیٹ ہونا ضروری ہے، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اللہ پاک کی رضا کیلئے روزہ رکھ کر نماز عصر کے بعد Test کروالیجئے، ورنہ رات جلدی کھانا کھالیجئے اور صبح ناشتہ سے قبل کروالیجئے۔) ﴿2﴾ شوگر (Glucose) ﴿3﴾ یورک ایسڈ (Uric Acid) ﴿4﴾ Serum Urea Creatinine (اس سے گردہ میں اگر کسی قسم کی خرابی یا نفل ہونے کا خطرہ شروع ہو رہا ہو تو معلوم ہو سکتا ہے اور بروقت علاج کی ترکیب بن سکتی ہے اس پر نظر رکھنا ضروری ہے کیوں کہ آج کل ہمارے یہاں گردے نفل ہونے کے واقعات بڑھتے جا رہے ہیں) ﴿5﴾ Urine DR (یہ بھی گردوں کا اہم ٹیسٹ ہے) ﴿6﴾ Blood CP (یہ خون کا بنیادی ٹیسٹ ہے) ﴿7﴾ SGPT (جگر کے حوالے سے اہم اور ابتدائی ٹیسٹ ہے) ﴿8﴾ رپورٹ (Report) ڈاکٹر کو دکھا دیجئے۔ ﴿9﴾ رپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق عمل کیجئے۔

﴿ وزن کتنا ہونا چاہئے؟ قد کے مطابق مرد کیلئے فی انچ (Inch) ایک کلو (1kg) وزن مناسب ہے۔ مثلاً: ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کا وزن تقریباً 66 کلو جبکہ سواپانچ فٹ کی عورت کا وزن تقریباً 59 کلو ہونا چاہئے۔ مدنی پھول: سو 100 دوا کی ایک دوا پر ہیز ہے۔ (تفصیلی معلومات کے لئے ”فیضان سنت“ (جلد اول) کے باب ”آداب طعام“ کے صفحہ 619 تا 625 کا مطالعہ کیجئے) (ماہنامہ فیضانِ مدینہ شوال المکرم 1439)

مسواک کے فائدے اور آداب

مسواک اللہ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بہت پیاری سنت ہے۔ اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ مسواک کی سنت پر عمل کرنا نہ صرف اجر و ثواب کے حصول کا ذریعہ ہے بلکہ اس کی بدولت دنیا کے متعدد فائدے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ آئیے! مسواک کے

چند فوائد و آداب پڑھے اور فوائد پانے اور آداب پر عمل کی نیت فرمائیے۔

دو فرامینِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: ﴿1﴾ دو رکعتِ مسواک کر کے پڑھنا بغیر مسواک کی 70 رکعتوں سے افضل ہے (الترغیب والترہیب، 1/102، حدیث: 18) ﴿2﴾ مسواک کا استعمال اپنے لئے لازم کر لو کیونکہ یہ منہ کی صفائی اور ربِّ کریم کی رضا کا سبب ہے۔

(مسند امام احمد، 2/438، حدیث: 5849)

﴿ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ مسواک میں دس (10) خوبیاں ہیں: منہ صاف کرتی، مسوڑھے کو مضبوط بناتی ہے، مینائی بڑھاتی، بلغم زور کرتی ہے، منہ کی بدبو ختم کرتی، سنت کے موافق ہے، فرشتے خوش ہوتے ہیں، رب راضی ہوتا ہے، نیک بڑھاتی اور دُست دُست کرتی ہے۔ (مجمع الجوامع، 5/249، حدیث: 14867) ﴿ حضرت امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: چار چیزیں عقل بڑھاتی ہیں: فُصول باتوں سے پرہیز، مسواک کا استعمال، نیک لوگوں کی صحبت اور اپنے علم پر عمل کرنا (حیۃ الجوان، 2/166)

مسواک سے متعلق چند آداب: ہو سکے تو اپنے گرتے میں سینے پر دائیں بائیں دو جیب بنوائیے اور دل کی جانب (یعنی Left Side والی) جیب کے برابر میں مسواک رکھنے کیلئے ایک چھوٹی سی جیب بنوائیجئے۔ یوں پیارے آقا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پیاری پیاری سنت مسواک شریف گویا سینے اور دل سے لگی رہے گی ﴿ مسواک کو کھڑا کر کے رکھنا سنت ہے۔ (مرآۃ المناجیح، 1/372 ماخوذاً) ﴿ اگر اسے کھڑا نہیں کرتے یونہی نیچے گر ادیتے ہیں تو ایسا کرنے والے کے لئے جُنُون (یعنی پاگل پن) کا خطرہ ہے۔ تابعی بزرگ حضرت سعید بن جبیر رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: جو مسواک کو زمین پر رکھے اور مجنون (یعنی پاگل) ہو جائے تو اپنے علاوہ کسی کو ملامت نہ کرے (مسواک کے فضائل، ص 30) ﴿ جس طرح دینی کتاب کو

زمین پر رکھنا ادب کے خلاف ہے اسی طرح مسواک کو بھی زمین پر نہ رکھا جائے ❀ مسواک کو اونچی جگہ جہاں مٹی کچرا وغیرہ نہ ہو لٹا کر رکھنے میں حرج نہیں ❀ مُستعمل (یعنی استعمال شدہ، Used) مسواک کے ریشے نیز جب مسواک ناقابلِ استعمال ہو جائے تو اسے پھینک مت دیجئے کہ یہ آلہ ادائے سنت ہے ❀ کسی جگہ احتیاط سے رکھ دیجئے یا دفن کر دیجئے یا پتھر وغیرہ کسی بھاری چیز کے ساتھ باندھ کر سمندر میں ڈبو دیجئے۔ دعوتِ اسلامی کی مجلس تحفظِ اوراقِ مقدّسہ کے تحت مختلف مقامات پر بوکس (Box) لگائے جاتے ہیں۔ ایک حل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مسواک کے ریشے یا مُستعمل مسواک اس طرح کے کسی ڈبے وغیرہ میں ڈال دی جائے۔ اللہ کریم ہمیں ادائے سنت کی نیت سے مسواک کو اپنانے اور دوسروں کو اس کی ترغیب دلانے کی توفیق عطا فرمائے۔

امین بجاہ خاتیم التّیبین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ رجب المرجب 1440)

گرمی سے حفاظت کے مدنی پھول

❀ جتنا ہو سکے اپنی بھنویں (Eyebrow) پانی سے تر رکھئے ❀ چولہے کا استعمال کم کر دیجئے ❀ ایک چھوٹا تولیا (Towel) گیلا کر کے سر پر رکھنے کے لئے اپنے ساتھ رکھئے ❀ دھوپ میں نکلنے سے پرہیز کیجئے ❀ دھوپ میں نکلنا ہی ہو تو عمر اور گردن ڈھانپ کر یا ہو سکے تو چھتری لے کر نکلئے ❀ دھوپ میں نکلنے وقت سن گلاسز کا استعمال آنکھوں کو گرمی سے مُتاکثر ہونے سے بچاتا ہے ❀ فوم کے گدیلے پر سونے سے پرہیز کیجئے ❀ روزانہ کم از کم 12 بلکہ ہو سکے تو 14 گلاس پانی پیجئے ❀ سنٹو کا شربت، کھیرے کا جوس، ناریل کا پانی، گنے

کا خالص رس، شہد ملا پانی، لیمو پانی اور نمکین چھاچھ 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، جنا، 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) (بابنامہ 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 رائٹڈ 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 ذوالقعدۃ 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

فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ بُرا برتن نہیں بھرتا،
انسان کے لئے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں
اگر ایسا نہ کر سکے تو تہائی (1/3) کھانے کے لئے تہائی پانی
کے لئے اور ایک تہائی سانس کے لئے ہو۔

(ابن ماجہ، 4/48، حدیث: 3349)



978-969-722-314-5



01082281



فیضانِ مدینہ، محلہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی کراچی

UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net