ہفتہ وار رسالہ:476
WEEKLY BOOKLET:476

پیدل چلنے کے فوائد

(صفحات:28)

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَ الصَّلٰوۃُ وَ السَّلَامُ عَلٰی خَاتَمِ النَّبِیّٖن ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ط

پیدل چلنے کے فوائد

دُعائے عطّار: یااللہ پاک! جو کوئی 28 صفحات کا رسالہ ”پیدل چلنے کے فوائد“ پڑھ یا سُن لے اُسے عبادت پر قوت حاصل کرنے کی نیّت سے صحت اچھی رکھنے والے کاموں کی توفیق عنایت کر اور ماں باپ سمیت اُس کی بے حساب مغفرت فرما۔ اٰمین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صلّی اللہُ علیہ واٰلہٖ وسلّم

دُرُودِ پاک کی بَرَکت

باوُضو یہ دُرودِ پاک ” اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَ دَوَآئِھَا وَ عَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَآئِھَا وَ نُوْرِ الْاَبْصَارِ وَ ضِیَآئِھَا وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِكْ وَ سَلِّمْ “ لکھ یا لکھوا کر مریض کو پانی میں گھول کر پلا دیں۔ شفا ہونے تک یہ عمل برابر کرتے رہیں بِاِذْنِ اللہ (یعنی اللہ پاک کے حکم سے) موت کے سِوا ہر مرض میں مفید ہے۔ (مدنی پنج سورہ، ص 116، 117 ملتقطاً)

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

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

400 گُھڑ سواروں کا پیدل مقابلہ کرنے والے (واقعہ)

مدینۂ طیبہ سے چار پانچ مِیل کے فاصلے پر ایک آبادی تھی جس کا نام ”غابہ“ تھا، اللہ پاک کے پیارے پیارے آخِری نبی، مکّی مَدَنی، محمدِ عَرَبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے کچھ اونٹ وہاں پر چَرا کرتے تھے۔ 400 لُٹیرے (Robbers) گھوڑوں پر سوار ہو کر آئے اور نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے اونٹوں کو چَرانے والے صحابی رضی اللہُ عنہ کو شہید کر کے تمام اونٹوں کو لے کر چلے گئے۔ صحابیِ رسول حضرتِ سَلَمہ بن اَکوع رضی اللہُ عنہ اُس وقت پیدل تیر کمان لئے کہیں تشریف

لے جارہے تھے، آپ کی عمر مبارک اس وقت تقریباً 12 سال تھی، اچانک آپ رضی اللّٰہُ عنہ کی نظر اُن لُٹیروں پر پڑی۔ آپ رضی اللّٰہُ عنہ کے بارے میں مشہور تھا کہ آپ اتنا تیز دوڑتے تھے کہ بھاگتے ہوئے گھوڑے کو پکڑ لیتے تھے جبکہ گھوڑا ان کو پکڑ نہیں سکتا تھا۔ آپ رضی اللّٰہُ عنہ تیر اندازی میں بھی بہت مشہور تھے۔ آپ رضی اللّٰہُ عنہ نے ایک پہاڑی پر چڑھ کر مدینۂ مُنوَّرہ کی طرف منہ کرکے اُونٹوں کے لُٹ جانے کا اعلان کیا اور پھر خود اُن لُٹیروں کے پیچھے تیر کمان لے کر دوڑ پڑے، یہاں تک کہ ان کے پاس پہنچ کر اس قدر تیزی کے ساتھ تیر مارنے شروع کئے کہ وہ سمجھے ہمارے پیچھے بہت زیادہ لوگ لگ گئے ہیں، جب کوئی پیچھے آتا تو آپ رضی اللّٰہُ عنہ درخت کی آڑ میں چُھپ کر گھوڑے کو تیر مارتے جس سے وہ زخمی ہوجاتا اور سوار یہ خیال کرتا کہ گھوڑا گِر گیا تو میں پکڑا جاؤں گا۔ حضرت سلمہ رضی اللّٰہُ عنہ فرماتے ہیں: وہ بھاگتے رہے اور میں پیچھا کرتا رہا یہاں تک کہ انہوں نے حضور صلی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے جتنے اونٹ لوٹے تھے میں نے سب کے سب واپس لے لئے۔

(مسلم، ص772 تا775، حدیث:4678 مفہوماً وملخصًا)

پیدل چلنے والوں میں سب سے بہتر

حضرتِ سَلَمہ بن عَمرو بن اَکْوَع رضی اللّٰہُ عنہ کا اصل نام سِنان بن عبدُ اللّٰہ ہے، آپ رضی اللّٰہُ عنہ کی مشہور کنیت "ابو ایاس" ہے۔ نبیِ کریم صلی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے آپ رضی اللّٰہُ عنہ کے بارے میں ارشاد فرمایا: "خَيْرُ رَجَّالَتِنَا سَلَمَةُ بْنُ الْاَكْوَع یعنی ہمارے پیدل چلنے والوں میں سب سے بہتر سلمہ بن اکوع ہے۔" (اسد الغابہ، 2/494) حضورِ اقدس صلی اللّٰہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے سلمہ بن اَکوَع (رضی اللّٰہُ عنہ) سے ایک جلسے میں تین بار بیعت لی۔ (مسلم، ص772، حدیث:4678)

اعلیٰ حضرت امامِ اہلِ سنّت احمد رضا خان رحمۃُ اللّٰہِ علیہ فرماتے ہیں: **"اُن پر تاکیدِ بیعت میں رازیہ تھا کہ وہ ہمیشہ پیادہ (یعنی پیدل) راہِ خدا میں لڑا کرتے تھے۔"** (ملفوظاتِ اعلیٰ حضرت، ص229 بتغیرٍ قلیلٍ)

آپ رضی اللہ عنہ کی وفات 74 ہجری تقریباً 80 سال کی عمر میں مدینۂ پاک میں ہوئی۔(اسد الغابہ، 2/495)اللہ ربُّ العزّت کی ان پر رحمت ہو اور ان کے صدقے ہماری بے حساب مغفِرت ہو۔

اٰمین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صلّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلّم

صحابیِ رسول حضرتِ سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ کی سیرتِ مُبارَکہ (Blessed life) میں جُرأت، بہادری اور وفاداری کا خوبصورت بیان ہے، اللہ پاک ہمیں بھی ان کے نقشِ قدم پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آپ رضی اللہ عنہ کا ایک خاص وَصف (یعنی خوبی) یہ بھی بیان ہے کہ آپ بہت تیز چلتے تھے اور نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلّم کی زبان پاک سے آپ کو پیدل چلنے والوں میں "سب سے بہتر" کا لقب عِنایت ہوا۔ (اسد الغابہ، 2/494)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

دِین میں پیدل چلنے کی اہمیّت

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! عبادت پر قوت حاصل کرنے اور چُستی (Energy) کے ساتھ دِین کے کام کرنے کے لئے اچّھی صحت ہونا ضروری ہے اور تندرست رہنے کے لئے پیدل چلنا بہت فائدے مند ہے کیونکہ لوگوں کو نیک نمازی بنانے، نیکی کی دعوت میں بھاگ دوڑ کرنے اور گھر گھر، دُکان دُکان، گلی گلی "مسجد بھرو تحریک جاری کرنے" کے لئے پیدل چلنے کی عادت ہونی چاہئے خدانخواستہ اگر پیدل چلنے کی عادت بالکل نہ ہوئی اور ہر کام کے لئے بائیک یا کار پر ہی جانے کی صورت رہی تو نیکی کی دعوت کے کئی عظیم کاموں سے محرومی ہو سکتی ہے۔

عجیب انسان

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! انسان بھی کتنا عجیب ہے! پہلے کمانے کے لئے بھاگ دوڑ

کرتا ہے پھر جب رات دِن ایک کر کے اچھا خاصا بینک بیلنس بنالیتا ہے تو بارہا اپنی صحت خراب کر بیٹھتا ہے اَب وہ رقم جو بھاگ دوڑ کر کے جمع کی تھی اُسے اپنی صحت اچھی بنانے کے لئے خرچ کرتا ہے اگر شروع ہی سے اپنے آپ کو رزقِ حلال کی جُستجو میں بَقدرِ کِفایت مصروف رکھنے کے ساتھ ساتھ عبادات مثلاً نماز، روزہ وغیرہ فرائض وواجِبات کی پابندی اور کچھ نہ کچھ ورزش یا پیدل چلنے کی عادت بنالے تو مال کمانے کے ساتھ صحت بھی اچھی رہ سکتی ہے۔

نئی ٹیکنالوجی اچھّی یا بُری؟

موجودہ دَور میں فاسٹ فوڈ، تَلی ہوئی اَشیا اور کولڈ ڈرنکس کے بڑھتے ہوئے استعمال کے باعث بیماریوں میں بہت زیادہ اضافہ ہو رہا ہے۔ نئی ٹیکنالوجی کی وجہ سے جسمانی سرگرمی (Physical Activity) بھی کم ہوتی جارہی ہے۔ مختلف سائنسی ایجادات نے جہاں کئی کام آسان کئے ہیں وہیں کئی عادات کو بھی تبدیل کر دیا ہے۔ پہلے کچھ نہ کچھ کام چل کر کر لئے جاتے تھے اَب پنکھوں، گھر کی بتّیوں (Lights) اور دروازوں تک میں سینسرز آگئے ہیں جس کی وجہ سے سب کام آٹو سسٹم کے تحت خود بخود یا بیٹھے بیٹھے رِیموٹ کنٹرول سے کر لئے جاتے ہیں۔ نجانے آگے چل کر اے آئی (AI) اور روبوٹس (Robots) کس قدر انسانی سرگرمیوں کو اپنے سر لے کر انسان کو گویا فزیکلی بے کار بنانے کی کوشش کریں گے۔ اَلاَمان وَالحفیظ

پہلے کے زمانے میں لوگ اُونٹ، گھوڑے پر یا پیدل سفر کرتے تھے جس کی وجہ سے ایک شہر یا ملک سے دوسرے شہر یا ملک پہنچنے کے لئے کئی دِن بلکہ کئی ماہ لگ جاتے تھے جبکہ آج مہینوں کا سفر دِنوں میں اور دِنوں کا سفر گھنٹوں میں طے ہو جاتا ہے۔ پہلے کے لوگ اپنے ہاتھ سے محنت مَشقَّت کے کام کرتے تھے جس سے بُڑھاپے میں بھی ان کی صحت خوب ہوتی تھی۔ آج بھی بڑی عمر کے وہ افراد جو محنت ومَشقَّت والے کام کرتے ہیں یا وہ بوڑھے جو

گاؤں، دیہاتوں اور پہاڑوں وغیرہ پر رہتے ہیں ان کی صحت وطاقت شہروں میں رہنے والے نوجوانوں کو شرمادے۔ چونکہ اب ٹیکنالوجی کا دَور ہے۔ ہمارے کئی نوجوانوں کے لئے محنت مَشَقَّت والا کام کرنا تو دور کی بات تھوڑے سے فاصلے پر بھی جانا ہو تو پیدل چلنے کے بجائے بائیک کو کِک لگا کر چلے جاتے ہیں، سائیکل میں پھر بھی کچھ غنیمت تھی کہ پیڈل لگانے سے کچھ نہ کچھ ٹانگوں کی ورزش ہو جاتی تھی لیکن کار نے کئی لوگوں کو بے کار کر دیا ہے۔ افسوس! آج دو قدم پیدل نہیں چلا جاتا نتیجتاً زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے موٹاپا اور دیگر طرح طرح کی بیماریاں نہایت تیزی سے عام ہوتی جارہی ہیں، ایسے حالات میں روزانہ واک اور وَرْزِش کا معمول بنانا نہایت ضروری ہے۔ عاشقانِ رسول کی خیر خواہی جیسی اچھی اچھی نیّتوں سے پیدل چلنے کا درست طریقہ اور اس کے میڈیکلی فائدے پیش کئے جاتے ہیں۔ عبادت پر قوّت پانے اور رزقِ حلال کمانے وغیرہ جیسی اچھی نیّتوں کے ساتھ اِن پر عمل کیجئے اور دین و دنیا کے نیک اور جائز کام اچھے طریقے سے انجام دیجئے۔

روزانہ 45 منٹ پیدل چلیں

امیرِ اہلِ سنّت حضرتِ علامہ مولانا محمد الیاس عطّار قادری دامت بَرَکاتُہُمُ العالیہ لکھتے ہیں: ذِہنی دباؤ اور اَعصابی کھچاؤ کم کرنے کے لئے ذِہنی ورزِش کے علاوہ روزانہ پون گھنٹہ (45 منٹ) مُسَلْسَل پیدل چلنا چاہئے۔ دُرُود شریف پڑھتے جایئے اور لگاتار چلتے جایئے، چلنے میں یہ کوشِش فرمایئے کہ پاؤں کے پنجوں پر قَدرے وزن پڑتا رہے۔ (خودکشی کا علاج، ص 71، 72)

(البتّہ بعض لوگوں کو Heel-to-Toe Walk (یعنی ایڑی سے پیر تک چلنا) بہتر رہتا ہے، گھٹنوں، کمر یا پاؤں کی تکلیف کے مریض اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں)

پیدل چلنے کا بہترین طریقہ

پیدل چلنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ شروع میں 15 منٹ آہستہ آہستہ چلیں تاکہ جسم بتدریج چلنے کے لیے تیّار ہو جائے۔ اِس مَرحلے کو میڈیکل کی زبان میں **"وارم اَپ"**(یعنی جسم کو آہستہ آہستہ گرم کرنا) کہا جاتا ہے۔ اس کے بعد 15 منٹ تیز چلیں، اِس سے دل کی دھڑکن اور خون کی گردش میں تَوازُن کے ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔ آخر میں 15 منٹ دوبارہ رفتار کو کم کر کے جسم کو نارمل حالت میں لائیں، اِسے **"کول ڈاؤن"**(یعنی جسم کو ٹھنڈا کرنا) کہا جاتا ہے۔ اِس ترتیب سے ورزش کرنے سے اَعضا پر غیر ضروری دَباؤ نہیں پڑتا اور جسم آہستہ آہستہ ریلیکس(یعنی پُرسکون) ہو جاتا ہے البتّہ ایسے بوڑھے افراد جن کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے وہ اگر روزانہ 25 سے 30 منٹ نارمل رفتار سے پیدل چلیں تو ان کے لئے اِتنا چلنا فائدے مند ہے۔ ہو سکے تو واکنگ(Walking) کے لئے مخصوص شُوز وغیرہ کا استعمال کیجئے کہ اِن کی وجہ سے تھکن کم محسوس ہوتی ہے۔

نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے چلنے کا مبارک انداز

اللہ پاک کے پیارے پیارے آخِری نبی، مکّی مدنی محمدِ عربی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم اس طرح چلتے تھے گویا کہ اوپر سے نیچے کو تشریف لا رہے ہوں، قدم مبارک آگے کو جُھک کر رکھتے۔ آپ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم سکون و وقار کے ساتھ چلتے۔ قدم قریب قریب رکھتے اور مُتکبِّرانہ چال نہ چلتے۔(الشمائل المحمدیہ، ص87) اے کاش! ہمارا چلنا، پِھرنا، کھانا، پینا، اُٹھنا، بیٹھنا سنّت کے مطابق ہو جائے۔

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

(وسائلِ بخشش، ص428)

چلنے کے 3 بہترین اوقات

﴾1﴿ پیدل چلنے کے لئے سب سے بہترین وقت (oxygen changing time) فجر کے بعد کا ہے کیونکہ اُس وقت ماحول گاڑیوں کے دھوئیں، گرد و غُبار سے پاک اور فَضا خوشگوار ہوتی ہے۔ ﴾2﴿ عصر کی نماز کے بعد کا وقت بھی واک کے لئے فائدے مند ہے۔ ﴾3﴿ رات کا کھانا کھانے کے بعد چلیں (اگرچہ 10 سے 15 منٹ ہی ہوں) کیونکہ رات کا کھانا کھا کر سونا صحت کے لئے سخت نقصان دِہ ہوسکتا ہے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد تیز رفتار سے چلنا مناسب نہیں بلکہ کھانے کے پندرہ سے بیس منٹ بعد واک کیجئے تاکہ معدہ غذا کو ہضم کرنے کے عمل میں مصروف ہوسکے۔ اِس ہلکی واک (چہل قدمی) کی مستقل عادت بنالی جائے تو کئی بیماریوں کے خطرات میں کمی کے ساتھ ساتھ رات کو پُرسکون نیند آئے گی۔

واک کرنا انمول نعمت ہے

شوگر (Diabetes)، ہائی کولیسٹرول (High Cholesterol) اور فیٹی لیور (Fatty Liver) دراصل ہماری سُست طرزِ زندگی کی پیدا کردہ بیماریاں ہیں اور ان کا بہترین علاج میڈیسن سے زیادہ چہل قدمی (Walking) میں ہے۔ اِن امراض میں مُبتَلا افراد کے لئے پیدل چلنا اَنمول نعمت سے کم نہیں، اگر روزانہ پابندی سے واک کی عادت بنالی جائے تو کچھ عرصے میں اِن بیماریوں کا لیول کم ہوسکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر کوئی شخص روزانہ تقریباً 7 ہزار قدم (Steps) چلے تو اِس سے کئی بیماریوں کا خطرہ نمایاں طور پر کم ہوجاتا ہے۔

7 ہزار سے 10 ہزار قدم روزانہ

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے مطابق روزانہ 7 ہزار سے 10 ہزار قدم (Steps) صحت کے لیے بہترین ہیں۔ 7 ہزار قدم یعنی تقریباً سوا پانچ کلو میٹر ایک صحت مند انسان

کے لیے بہت اچھا ہَدَف (ٹارگٹ) ہے۔ اگر ایک شخص درمیانی رفتار سے چلے تو 7 ہزار قدم پورے کرنے میں تقریباً 55 سے 70 منٹ لگ سکتے ہیں، البتّہ رفتار اور قدموں کی لمبائی کے مطابق وقت کم یا زیادہ بھی ہو سکتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 7 ہزار قدم چلنے والے کے لئے کینسر کا خطرہ تقریباً 37٪ کم، ڈیمنشیا (دماغی کمزوری) کا خطرہ ٪ 38 کم، دل کی بیماری کا خطرہ ٪25 کم اور ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ ٪14 کم ہو سکتا ہے۔[1]

ایک ریسرچ میں تقریباً 96 ہزار افراد کا ڈیٹا دیکھا گیا جس سے معلوم ہوا کہ روزانہ 5 ہزار قدم چلنے سے ڈپریشن کی علامات کم ہوتی ہیں جبکہ 7 ہزار قدم چلنے سے ڈپریشن کا خطرہ تقریباً ٪42 کم ہو سکتا ہے کیونکہ چلنے سے دماغ میں خوشی کے ہارمون (Dopamine) پیدا ہوتے ہیں۔[2]

ہانگ کانگ کی ایک بڑی تحقیق میں بیان کیا گیا ہے کہ جو لوگ تیز رفتار سے چلتے ہیں ان میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ تقریباً ٪50 تک کم پایا گیا اور یہ ریسرچ کم و بیش 4 لاکھ افراد کے تجربے سے ثابت کی گئی ہے۔[3]

پیدل چلنے سے شوگر کنٹرول ہوگئی

امریکہ میں رہنے والے ایک شخص کی شوگر خطرناک حد تک بڑھ گئی۔ اُسے ہسپتال میں داخل کیا گیا پھر ڈاکٹروں کے مشورے کے بعد جب اُس نے روزانہ پیدل چلنے کے ساتھ ساتھ اپنی زندگی گزارنے کے انداز کو تبدیل کیا تو اُس کا 20 کلو وزن کم ہو گیا اور دوا سے

---

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

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

تقریباً جان چھُوٹ گئی۔

یوکے کے رہنے والے ایک شخص کو کم عمر میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہو گئی، اُس کا وزن تقریباً 120 کلو تھا۔ اس نے روزانہ 10 ہزار قدم چلنے کا معمول بنالیا۔ جس سے اس کا وزن کم ہو کر 79 کلو ہو گیا نہ صرف یہ بلکہ شوگر بھی بہتر ہو گئی اور میڈیسن بھی کافی کم ہو گئی۔

پیدل چلنے سے شوگر، کولیسٹرول اور فیٹی لیور میں بہتری

اللہ پاک کی دی ہوئی صحت جیسی نعمت کی حفاظت کا ایک بہترین اور سَستا ذریعہ صُبح یا شام کی یہ 45 منٹ کی واک ہے۔ پیدل چلنے کے دوران جسم کے پٹّھے خون میں موجود اضافی شوگر کو توانائی کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جس سے شوگر لیول کم ہونے کے ساتھ اِنسولین کی حسّاسِیَّت بہتر ہوتی ہے۔ اسی طرح باقاعدہ واک اچھے کولیسٹرول (HDL) میں اضافہ اور بُرے کولیسٹرل (LDL) میں کمی کا سبب بنتی ہے، جس سے شریانوں میں جمع چربی کم ہونے کے سبب جسم میں موجود اضافی چربی، خُصُوصاً جِگر کے گِرد جمع شدہ چربی، آہستہ آہستہ توانائی میں تبدیل ہونے لگتی ہے، جس کے نتیجے میں فیٹی لیور میں نُمایاں بہتری اور ہارٹ اَٹیک، فالج کے خطرے سے کافی حد تک بچت ہو سکتی ہے۔

مُستقل چلنے کی عادت سے خون میں شکّر کی مِقدار مُعتدِل (Balance) رہتی ہے اور جسم میں قدرتی اِنسولین کا نِظام بہتر ہوتا ہے۔ ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides) کم ہوتے ہیں۔ پیدل چلتے رہنے سے ہڈیوں کی کثافت (Bone Density) بَرقرار رہتی ہے، جوڑوں میں قُدرتی چِکنائی (Synovial Fluid) بنتی اور کمر، ٹانگوں کے پَٹّھے مضبوط ہوتے ہیں۔ میٹابولزم (Metabolism) تیز ہونے سے کیلوریز (Calories) جَلتی ہیں اور وزن قابو

میں رہتا اور موٹاپے کی آفت سے حفاظت ہو سکتی ہے۔

صُبح کی سَیر کے دوران سورج کی شُعاعوں سے وٹامن ڈی جذب ہوتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔ کُھلے سبزہ زار یا تازہ ہوا میں واک سے پھیپھڑوں کو تازگی مِلتی ہے اور آئی جی اے (IgA) نامی حفاظتی اینٹی باڈی (Antibody) کی سطح بڑھتی ہے جو قوتِ مُدافعت (Immunity) کو طاقت دیتی ہے۔

اگر شوگر، کولیسٹرول یا فیٹی لیور کے مریض اپنے تازہ ٹیسٹ کی رپورٹ کو سامنے رکھ کر روزانہ 45 منٹ واک شروع کریں اور تین سے چھ ماہ بعد دوبارہ ٹیسٹ کروائیں تو اللہ پاک کی رحمت سے رپورٹس میں واضح فرق سامنے آئے گا، اِن شاءَ اللہُ الکریم۔ یہ **مفت، محفوظ اور انتہائی فائدے مند علاج** ہے جس کا کوئی سائیڈ ایفکٹ (یعنی نقصان) نہیں ہے اَلحمدُ لِلّٰہِ الکریم! البتّہ تجربہ **شرط** ہے۔

ہَلکی پُھلکی وَرزِش (Exercise)

حضور حافظِ مِلّت حضرتِ علّامہ مولانا شاہ عبدُ العزیز مُحدِّث مُراد آبادی رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: جسم کی قُوّت کے لیے وَرزِش اور رُوح کی قُوّت کے لیے تَہَجُّد ضروری ہے۔ (سوانحِ حافظِ ملّت، ص76) صبح یا شام کو خالی پیٹ واک (چہل قدمی) کے دوران بازوؤں کو مناسب انداز میں حرکت دینا بھی بے حد مفید ہے۔ اس سے جوڑوں کی حرکت بہتر ہوتی، درد میں کمی آتی اور کندھوں میں روانی پیدا ہوتی ہے نیز اس طرح کرنے سے سانس کے نظام کو بھی طاقت مِلتی ہے۔ ورزش بیماریوں سے بچاتی اور صحت کی بہاریں لاتی ہے۔ نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے فرمانِ عالیشان **"خَیْرُ النَّاسِ مَنْ یَّنْفَعُ النَّاس"** یعنی لوگوں میں سے بہتر وہ ہے جو لوگوں کو نفع پہنچائے۔ (شعب الایمان، 6/117، حدیث: 7658) پر عمل کرتے ہوئے مشورۃً

عرض ہے کہ کسی اچھے فِزْیو تھراپسٹ سے وقت لے کر اپنی جسمانی کیفیّت کے مطابق ہَلکی پُھلکی وَرْزِش پوچھ کر سمجھ لیجئے اور پھر وقتاً فوقتاً کرتے رہئے اِن شاءَاللّٰہُ الکریم طِبّی حوالے سے مفید پائیں گے۔

پیدل چلنے اور ورزش کرنے میں اچھی نیت

امیرِ اہلِ سنّت دامت بَرَکَاتُہُمُ العالیہ نے صوتی پیغام (VOICE MESSAGE) کے ذریعے پیدل چلنے کی ایک اچھی نیت ارشاد فرمائی کہ "مَیں اِس لئے پیدل چلنے کی عادت بنا رہا ہوں کہ اللّٰہ پاک کی رحمت سے حج و عمرہ شریف کی سعادت مِلنے کی صورت میں طواف و سَعِی میں اور رہائش (یعنی ہوٹل وغیرہ) مِسجِدَیْن کَرِیْمَیْن (یعنی مسجد الحرام شریف اور مسجدِ نبوی شریف) سے بسا اوقات کئی کئی میل دور ہونے کی وجہ سے پیدل چلنے کی سعادت ملتی ہے اس کی پریکٹس کر رہا ہوں نیز جائز طریقے سے (شَرْعی و عُرفی احتیاطوں کے ساتھ) ورزش کے وقت یہ نیت کیجئے کہ اس کے ذریعے عبادت پر قُوَّت حاصل کروں گا۔ (مدنی مذاکرہ، 22 صفر شریف 1439ھ)

60 سالہ اسمارٹ شخص

کچھ عرصہ پہلے راقِمُ الحُروف (ابو محمد طاہر عطاری عُفِیَ عَنہ) کو ایک بڑی عمر کے شخص مِلے، اُن کی عمر تقریباً 60 سال ہوگی، گفتگو کے دوران اُنہوں نے اِنکِشاف کیا کہ مَیں روزانہ کچھ ورزش کرتا ہوں اگر یہ ورزش 80 سال کا فرد بھی کرے تو وہ بآسانی چلنے کے ساتھ ساتھ بھاگ بھی سکتا ہے۔ جب اُنہوں نے مجھے کچھ ورزش کر کے دکھائیں تو میں حیران رہ گیا کہ 60 سال کی عمر میں بھی ان کا جسم کافی حد تک لچکدار (یعنی Flexible) تھا اور وہ اپنے ہاتھ پاؤں کو آسانی سے گُھما کر مختلف وَرْزِش کر رہے تھے۔

جن کا جوانی سے ورزش کا معمول نہیں، انہیں شروع میں تکلیف ہو سکتی ہے مگر جب

عادت بن جاتی ہے تو بدن ڈھیلا ہو کر ایک حد تک مُڑ بھی جاتا ہے جیسا کہ اُن صاحب کا بدن بُڑھاپے میں بھی رَبڑ کی طرح اَپ ڈاؤن ہو رہا تھا۔ یاد رَکھیے! بدن کو جتنی حرکت مِلتی ہے اتنا فائدہ ہوتا ہے لیکن ایک حد تک۔

گہری سانس لینا (DEEP BREATHING)

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! شاید اکثر لوگوں کو صحیح طرح سے سانس لینا نہیں آتا۔ ہم سانس لینے کے لئے پھیپھڑوں کا استعمال صرف ایک تہائی (ون تھرڈ) حصّہ کرتے ہیں جبکہ گہری سانس میں پورے پھیپھڑے کام کرتے ہیں۔ صبح سویرے صاف ستھری فَضا میں ڈِیپ بریدنگ (Deep Breathing) بھی کرنی چاہیے کیونکہ اِس کے بھی میڈیکلی بے حد فائدے ہیں۔ Deep Breathing کا مطلب ہے: گہری سانس لینا، جس میں پھیپھڑوں کو پوری طرح ہوا سے بھرا جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ خارج کیا جاتا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) کا کہنا کہ سانس کی ورزش دماغی صحت کے لیے لازمی ہے۔ (American Lung Association) مکمل سانس لینے کے فائدوں میں سے یہ بھی ہے کہ عام معمول میں اِس طرح سانس نہ لینے کے سبب پھیپھڑوں کے نِچلے حصّے میں ہوا نہ جانے کے سبب جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ آہستہ آہستہ پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاسکتے ہیں، اللہ پاک کی شان تو دیکھئے کہ پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں موجود جراثیم سے نَجات صرف پورا سانس لینے یعنی قدرتی ہوا کی بَرَکت سے مِل جاتی ہے۔ بہر حال صاف اور کُھلی فَضا میں گہرے سانس لینے کی مَشق (Practice) کرتے رہئے، لمبے اور گہرے سانس لینے سے پھیپھڑوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے، جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھتی ہے اور ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ یہ مشق دل اور اَعْصاب

دونوں کے لیے مُفید اثرات رکھتی ہے۔

گہری سانس لینے (DEEP BREATHING) کا طریقہ

اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آہستہ اور گہرا سانس لیں۔ سانس لیتے وقت پیٹ باہر کی طرف پھیلے۔ (اگر آسانی ہو تو) 3 سے 5 سیکنڈ سانس روکیں اور پھر منہ یا ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں، روزانہ واک کے دوران یہ عمل 12 مرتبہ کریں۔ اِن شاءَ اللہُ الکریم ذہنی دَباؤ، بے چینی اور گھبراہٹ میں کمی، دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو لیول رکھنے میں مدد ملے گی، پھیپھڑوں اور دماغی کارکردگی بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کو زیادہ آکسیجن ملے گی۔

اہم نوٹ: اگر کسی کو دمہ، COPD (پھیپھڑوں ایک کی بیماری)، دل کی شدید بیماری یا سانس کی کوئی خاص تکلیف ہو تو سانس کی اِس ورزش کو شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیجئے۔

پاسِ اَنفاس

حکیمُ الاُمَّت حضرتِ مفتی احمد یار خان نعیمی رحمۃُ اللہِ علیہ لکھتے ہیں: بعض عارِفین (یعنی اللہ پاک کی پہچان رکھنے والے بزرگانِ دین رحمۃُ اللہِ علیہم) پاسِ انفاس کرتے ہیں یعنی ذِکْرُ اللہ ان کی سانس میں جاری ہو جاتا ہے۔ (مراٰۃ المناجیح، 7/485)

اس کا طریقہ یہ ہے کہ اللہ پاک کے ذکر کے ساتھ گہری سانس لینا، سانس اندر لیتے وقت "اللہ" اور خارج کرتے وقت "ھو" کہنا صوفیائے کرام رحمۃُ اللہِ علیہم کا معمول رہا ہے جو جسم و روح دونوں کے لیے مفید ہے۔ شہزادۂ اعلیٰ حضرت حجۃُ الاِسلام حضرتِ علّامہ مولانا حامد رضا خان رحمۃُ اللہِ علیہ کیا خوب لکھتے ہیں:

یاالٰہی دِکھا ہم کو وہ دن بھی تُو آبِ زَم زم سے کر کے حَرم میں وضو
باادب شوق سے بیٹھ کے قِبلہ رُو مِل کے ہم سب کہیں یَک زباں ہُو بَہُو
اللّٰہ اللّٰہ اللّٰہ اللّٰہ

(بیاضِ پاک، ص12)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

کھانا ہضم کرنے کا اسلامی طریقہ

اللہ پاک کے پیارے پیارے آخری نبی، مکّی مدنی، محمدِ عربی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: ”مَنْ شَبِعَ وَنَامَ قَسَا قَلْبُهٗ یعنی جو پیٹ بَھر کر کھائے اور سوجائے تو اس کا دل سخت ہو جاتا ہے۔“ (احیاء العلوم، 3/105)

ایک اور حدیثِ پاک میں فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم ہے: اَذِیْبُوْا طَعَامَکُمْ بِالذِّکْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَنَامُوْا عَلَیْهِ فَتَقْسُوَ قُلُوْبُکُم یعنی اپنے کھانے کو ذکر اور نماز کے ذریعے ہضم کرو اور کھانا کھا کر سو نہ جاؤ کہ اس طرح تمہارے دل سخت ہو جائیں گے۔
(معجم اوسط، 3/404، حدیث:4952)

شرحِ حدیث: حضرتِ علّامہ عبدُ الرؤف مُناوی رحمۃُ اللہِ علیہ اِس حدیثِ پاک کی شرح کرتے ہوئے لکھتے ہیں: اس سے مراد وہ کھانا ہے جو تم نے دوپہر یا رات میں کھایا ہے۔ کھانے کے بعد اللہ پاک کا ذِکر کرو اور نماز پڑھو۔ کیونکہ کھانے کے بعد ذکر اور نماز پڑھنے سے جسم کے اندر ایک حَرارَت (یعنی گرمی) پیدا ہوتی ہے، جب یہ **”حَرارَتِ غریزی“** (یعنی جسم کی قدرتی گرمی) بَھڑکتی ہے تو یہ کھانے کو ہضم کرنے اور اسے معدے سے نیچے اُتارنے میں مدد دیتی ہے اور (یاد رکھئے!) جو چیز معدے پر بوجھ بنتی ہے، وہ دل پر اس سے بھی زیادہ بوجھ بنتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد مت سوئیے، یعنی جب تک کھانا معدے کے اُوپری حِصّے سے ہضم

ہو کر نیچے نہ اُتر جائے تب تک نہ سوؤ۔ ورنہ تمہارے دل سخت ہو جائیں گے اور ان پر اندھیرا اور زنگ چھا جائے گا اور دل میں جتنی زیادہ سختی ہو گی، اللہ سے دوری بھی اُتنی ہی بڑھ جائے گی۔(التیسیر، 1/135)

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، ص382)

کھانا کھانے کے بعد سونا کیسا؟

امام محمد بن محمد غزالی رحمۃُ اللہِ علیہ لکھتے ہیں: بہتر یہ ہے کہ انسان پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں نہ سوئے بلکہ اسے چاہیے کہ نماز پڑھے یا بیٹھ کر اللہ پاک کا ذِکر کرے کہ یہ اس کی نعمت (یعنی کھانے) پر شُکر کے زیادہ قریب ہے، کھانا کھانے کے بعد چاہیے کہ کم از کم چار رکعات نماز پڑھے۔(احیاء العلوم، 3/118) ایک اور مقام پر فرماتے ہیں: ہر کام کا آغاز کرتے ہوئے اللہ پاک کے نام سے برکت حاصل کرنی چاہیے۔ اللہ پاک کے بعض نیک بندے جب کچھ کھاتے یا پانی پیتے تو دو رکعتیں پڑھتے۔ اسی طرح انہیں جو معاملہ بھی پیش آتا اس وقت دو رکعت نماز پڑھتے۔(احیاء العلوم، 1/277) اللہ ربُّ العِزَّت کی ان پر رحمت ہو اور ان کے صدقے ہماری بے حساب مغفِرت ہو۔ اٰمین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صلّی اللہُ علیہِ واٰلہٖ وسلّم

زیادہ کھانا تو عبادت بھی زیادہ

حضرتِ سُفیان ثَوری رحمۃُ اللہِ علیہ جب رات کو پیٹ بھر کر کھاتے تو شب بیداری کرتے اور جب دن میں پیٹ بھر کر کھاتے تو اس کے بعد نماز پڑھتے اور ذکر کرتے اور کبھی (عاجزی کرتے ہوئے) فرماتے: گدھے کو پیٹ بھر کر کھلاؤ اور کام لیتے (یعنی عبادت کرتے) ہوئے اِسے

تھکا دو۔(احیاء العلوم،3/118)اللہ ربُّ العِزَّت کی ان پر رحمت ہو اور ان کے صدقے ہماری بے حساب مغفِرت ہو۔ اٰمین بِجاہِ خَاتَمِ النَّبِیّٖن صلّی اللہُ علیہِ واٰلہٖ وسلّم

ایمان لیوا بیماری

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! ایک مسلمان کے لئے اپنے پیارے پیارے آخری نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کا فرمان: ”کھانا کھا کر نہ سوؤ“(معجم اوسط،3/404،حدیث:4952 مختصراً)کافی ہے پھر اس کے بارے میں اِتنی بڑی وعید کہ اِس سے دِل سخت ہو جاتا ہے۔یادرکھئے!دل کی سختی کوئی چھوٹی بیماری نہیں بلکہ یہ ایک بہت بڑی روحانی بیماری ہے،قَساوتِ قَلْب (یعنی دل کی سختی) کے سبب نصیحت کا دل پر اثر ہونے کے بجائے نفس کو گناہ کرنے کا شوق مزید بڑھ جاتا ہے پھر گناہ کرنے پر کوئی شرمندگی نہیں ہوتی اور توبہ کی طرف توجہ بھی نہیں جاتی۔دل کی سختی کی وجہ سے عبادت میں دِل نہیں لگتا، یہ بیماری نیکی کا کام کرنے بلکہ نیکی کی بات سُننے سے بھی محروم کر دیتی ہے۔ بعض جسمانی بیماریاں جان لیوا ہوتی ہیں جبکہ دل کی سختی ایسی روحانی بیماری ہے جو ایمان لیوا ہوسکتی ہے۔دل کی سختی کی برائی کا بیان قرآنِ کریم میں اس طرح ہوئی:﴿ فَوَیْلٌ لِّلْقٰسِیَةِ قُلُوْبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللّٰهِؕ ﴾(پ23،الزُّمَر:22) ترجمۂ کنزالعرفان: تو خرابی ہے ان کیلئے جن کے دل اللہ کے ذکر کی طرف سے سخت ہوگئے ہیں۔

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

(وسائلِ بخشش،ص442)

کھانا کھا کر سونے کے میڈیکلی نقصانات

اللہ پاک کے پیارے اور آخری نبی، مکّی مدنی، محمدِ عربی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے پندرہ سو سال پہلے اور صدیوں پہلے بزرگانِ دین رحمۃُ اللہِ علیہم نے جو بات کھانا کھا کر سونے کے نقصانات

کے بارے میں ارشاد فرمائی تھی، آج غیر مسلم سائنس دان اور ڈاکٹرز بھی اپنی تحقیقات میں اِس کی تائید کر رہے ہیں جیسا کہ ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ ”کھانے کے فوراً بعد لیٹنے سے مِعْدے کا تیزاب اوپر آتا ہے جسے Acid Reflux یا سینے کی جَلَن کہتے ہیں۔ یہ مستقل بیماری بن سکتی ہے، رات کو سوتے وقت جسم کی حرکت بند ہو جاتی ہے جس سے کھانا چربی میں تبدیل ہو کر جمع ہونے لگتا ہے۔ سونے سے پہلے بلڈ شوگر بڑھتی ہے اور انسولین کا نظام مُتَاَثِّر ہوتا ہے جو آگے چل کر ذیابیطس کا سبب بن سکتا ہے۔ رات کو کھانے کے فوراً بعد سونے والوں میں ہارٹ اٹیک اور فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ہاضمے کا عمل جاری رہنے سے نیند پوری اور گہری نہیں آتی اور صُبح تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ رات کو جِگر صفائی کا کام کرتا ہے لیکن اگر وہ کھانا ہضم کرنے میں لگ جائے تو یہ کام مُتَاَثِّر ہوتا ہے لہٰذا کھانا ہضم کئے بغیر سونے میں انسان معدے کی تکالیف، وزن بڑھنے، شوگر کا خطرہ، دل کی بیماری اور جِگر پر بوجھ وغیرہ کی آفتوں میں پھنس سکتا ہے۔“

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

(وسائلِ بخشش، ص136، 137)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّى اللّٰهُ علٰى مُحَمَّد

اسلام میں صِحّت کی اہمیّت

اللہ پاک کے پیارے اور آخری نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَّ اَحَبُّ اِلَى اللّٰهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ترجمہ: اللہ پاک کے نزدیک طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر اور زیادہ پسندیدہ ہے۔ (مسلم، ص1098، حدیث: 6774)

شرحِ حدیث: امام قاضی عِیاض رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: طاقتور مومن اور کمزور مومن ایمان کی وجہ سے بھلائی میں برابر ہیں لیکن اللہ پاک نے اپنی جنّت میں ان دونوں کے مَرتبے الگ الگ رکھے ہیں اور ان کو ایک دوسرے پر درجوں میں بلندی عطا فرمائی ہے۔ طاقتور مومن وہ شخص ہے جو مالی اعتبار سے مضبوط اور اللہ پاک کی راہ میں بہت زیادہ خرچ کرنے والا ہو۔ (اکمال المعلم، 8/157) امام شَرَفُ الدِّین نَوَوِی رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: قوی مومن وہ ہے جو نیکی کا حکم دینے اور بُرائی سے روکنے میں بہت زیادہ کوشش کرتا ہے اور ان تمام کاموں میں پہنچنے والی تکلیفوں پر صبر کرتا ہے نیز صَوم و صَلٰوۃ، ذِکر و اَذکار اور تمام عبادات میں نِشاط کے ساتھ رغبت رکھتا اور ان پر پابندی کرتا ہے۔ (شرح مسلم للنووی، جز:16، 8/215)

تندرستی ہزار نعمت ہے

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! اللہ پاک کی عظیم نعمتوں میں سے ایک نعمت صحت و تندرُستی (تَن۔دُرُس۔تِی) بھی ہے، اللہ پاک نے ہمیں جو بدن اور اَعضا عطا فرمائے ہیں یہ اس کی امانت ہیں، قیامت کے دِن اِن اَعضا کے بارے میں سوال کیا جائے گا کہ انہیں کس کام میں استعمال کیا؟ (تفسیر صراط الجنان، پ15، بنی اسرائیل، تحت الآیۃ: 36) اگر اِن اعضا کو رِضائے الٰہی حاصل کرنے کے لئے اللہ پاک کی عبادت میں لگایا ہوگا تو ثواب ہی ثواب ہوگا۔ صحت کی قدر معلوم کرنی ہو تو ایک چکّر ہسپتال کا لگایئے پھر آپ کو احساس ہوگا کہ بغیر مشین کے سانس کا ناک سے نکلنا کتنی بڑی نعمت ہے؟ ذرا ڈائیلائسز (Dialysis) سینٹر کا وِزٹ کیجئے پھر پتا چلے گا کہ پانی کا منہ سے داخل ہو کر بغیر کسی تکلیف کے خارج ہو جانا کتنی بڑی نعمت ہے۔ ٹانگوں کی نعمت کا احساس کرنا ہو تو کسی وہیل چیئر پر بیٹھے مریض ہی کو دیکھ لیجئے، پھر سمجھ آئے گا کہ اپنے قدموں پر چلنا کتنا بڑا انعام ہے۔ الغرض شوگر، بلڈ پریشر وغیرہ کے مریضوں کو دیکھنے سے پتا چلے گا کہ اچھی

کتنی بڑی نعمت ہے۔ اِسی لئے کہتے ہیں **”تندرستی ہزار نعمت ہے۔“** اس نعمت کی حفاظت کے لیے باقاعدہ ہَلکی پُھلکی وَرزِش یا چہل قدمی (یعنی پیدل چلنے Walking) کی عادت بنایئے اور دِین کی خدمت اور پیارے مصطفٰے صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنّتیں عام کرنے کا جذبہ پیدا کیجئے۔ سرکار مفتیِ اعظم ہِند رحمۃُ اللہِ علیہ عاجزی کرتے ہوئے اپنے ایک کلام میں اپنے آپ سے فرماتے ہیں: جو اصل میں ہم جیسوں کے لئے بہترین درس اور سبق ہے۔

رِیاضت کے یہی دن ہیں بُڑھاپے میں کہاں ہمّت
جو کچھ کرنا ہے اب کرلو ابھی نُوری جَواں تم ہو
(سامانِ بخشش، ص160)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

پیدل چلنے یا جسمانی سرگرمی کے 5 مواقع

انسان جب کسی کام کو کرنے کا پکّا اِرادہ کرکے کوشش کرتا ہے تو اللہ پاک اس کے لئے راستے بنا دیتا ہے۔ اگر آپ اپنی صحت اچھی کرنا چاہتے ہیں تو باقاعدہ واک کے لئے وقت مخصوص کرکے پُرسکون وخوشگوار ماحول میں واک کیجئے۔ ہوسکے تو اپنے روزانہ کے معمولات کی کچھ ایسی تقسیم کریں کہ جس میں کچھ نہ کچھ جسمانی سرگرمی (Physical Activity) بھی شامل ہو۔ اپنے روز مَرّہ کے کچھ کام پیدل کرنا شروع کردیں۔ خدانخواستہ ہر کام فون، واٹس ایپ یا بیٹھے بیٹھے ریموٹ سے کرنے کی عادت جسم کو بے جان (ناکارہ) کرسکتی ہے۔ اپنے جسم کو کچھ نہ کچھ حرکت دیں اور چلتے پھرتے رہیں، ہر وقت بیٹھے رہنے سے سُستی پڑنے کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی آسکتا جو بارہا بدن میں بیماریوں کا گڑھ بن جاتا ہے۔ جسمانی سرگرمی کے کچھ ایسے مواقع بیان کئے جاتے ہیں جن کو کرنے کا ذہن بنالیا جائے تو اس بہانے کچھ نہ کچھ ایکٹیویٹی ہو جائے گی۔

﴾1﴿ **آفس میں کام کرنے والوں کو چاہیے کہ پانی، لائٹس آن آف کرنے کے** بٹن، پرنٹر، اسکینر وغیرہ اپنے ٹیبل کے اِتنا قریب نہ رکھیں کہ اِن کاموں کے لئے اُٹھنا ہی نہ پڑے بلکہ یہ اشیا کچھ فاصلے پر رکھیں تاکہ پانی پینے، لائٹ جلانے، بند کرنے، پرنٹ لینے یا پیپر اسکین کرنے کی صورت میں کچھ چلنا نصیب ہو جائے۔ ویسے بھی کمپیوٹر پر لگاتار کام کرنے والوں کے لئے آنکھوں کی بینائی کے لئے بہتر یہ ہے کہ ایک آدھ گھنٹے کے بعد چند سیکنڈز کے لئے اپنی نظر اسکرین سے ہٹائیں تاکہ آنکھوں کو کچھ سکون (Comfort) ملے۔

﴾2﴿ **گھر کا سامان پیدل لانے کی عادت بنایئے:** گھر کی ضروریات (مثلاً راشن، گوشت، دودھ، سبزی، میڈیسن وغیرہ) لانے کے لئے گھر کے قریب دکانوں تک اپنے آپ کو پیدل جاکر سامان لانے کا عادی بنائیں۔

﴾3﴿ **لِفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کیجئے:** گھر، آفس وغیرہ جہاں لِفٹ ہو وہاں لِفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے کی عادت بنائیں۔ چند منزلیں (فلورز) سیڑھیاں چَڑھنا اور اُترنا ایک بہترین جسمانی ورزش ہے جو دل، پھیپھڑوں اور ٹانگوں کے پٹھّوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے بلکہ بسا اوقات سیڑھیاں چڑھنے اُترنے کے فوائد واک سے بھی بڑھ جاتے ہیں۔

﴾4﴿ **Talk Time walk Time بنائیں:** فون پر گفتگو یا واٹس ایپ چیک کرکے ریپلائی دینے کے لئے بیٹھنے کے بجائے کمرے یا صحن وغیرہ میں چہل قدمی کیجئے، یوں بات کی بات اور واک کی واک ہو جائے گی لیکن موبائل استعمال کرنے میں اِس قدر اِنْہِماک نہ ہو کہ کسی گڑھے میں گِر جائیں یا ٹھوکر لگ جائے یا آنے جانے والوں سے ٹکّر ہو جائے۔

﴾5﴿ **کچھ نہ کچھ ہاتھ سے کام کرنے کی عادت بنائیں:** اگرچہ گھر میں ریموٹ سے

پنکھا(Fan) آن آف کیا جاسکتا ہے لیکن کبھی کبھار خود اُٹھ کر یہ کام کیجئے۔ گھر میں موجود اسلامی بہنوں کو چاہیے کہ سب کام ماسیوں (نوکرانیوں) سے کروانے کے بجائے خود اپنے ہاتھوں سے کچھ کام کرنے کی عادت بنائیں، گھر کی صفائی ستھرائی یا برتن اور فرش وغیرہ کی دُھلائی ہوتی رہے تو ہاتھوں کی اچھی خاصی ورزش ہوجاتی ہے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے:

بے کار مَباش کچھ کِیا کر کپڑے ہی اُدھیڑ کر سِیا کر

شعر کا مطلب: آدمی کو فارغ نہیں رہنا چاہیے، کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہیے۔ مشہور مُحاورہ ہے: **"حرکت میں برکت ہے۔"** امیرِ اہلِ سنّت دامت بَرَکاتُہُمُ العالیہ کا بیان کیا گیا ایک دلچسپ واقعہ پڑھئے:

دل کی تکلیف کا نام سُن کر غصہ آگیا(واقعہ)

ایک طِبّ (میڈیکل) کی کتاب میں پڑھا تھا کہ ایک بوڑھا آدمی اپنے ہاتھ سے صفائی والا کپڑا لے کر چیزوں سے مٹی وغیرہ جھاڑ رہا تھا کسی نے پوچھا: باباجی! آپ یہ کام کتنے سال سے کر رہے ہیں؟ باباجی نے جواب دیا: کئی سال سے۔ سوال کرنے والے نے پوچھا: باباجی! کیا آپ کو کبھی دل کی تکلیف ہوئی ہے؟ یہ عجیب و غریب سوال سُن کر باباجی کو غصہ آگیا وہ سخت لہجے میں بولے: مجھے دل کی تکلیف کیوں ہوگی؟

جس نے وہ کتاب لکھی تھی اُس نے یہ واقعہ بیان کرکے لکھا: یہ بوڑھا آدمی چونکہ محنت کرتا اور ہاتھ ہلاتا رہتا تھا تو اِس کے ہاتھوں کو وَرزِش مِلتی رہتی تھی، اِس طرح رَگوں میں خون رُکتا نہیں اور یوں دل کی تکلیف (ہارٹ پرابلم) سے حفاظت ہوتی ہے۔

(مدنی مذاکرہ: 18 رمضان شریف 1437)

بہادر شاہ ظفر کا ایک شعر ہے:

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

شعر کا مطلب: دنیا میں عزّت، عظمت اور شہرت محنت سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ جس طرح قیمتی نگینہ تَراش خَراش اور محنت کے بعد ہی قیمتی بنتا ہے، اِسی طرح انسان بھی مُسَلسَل کوشش اور محنت کے ذریعے کامیابی اور ناموَری حاصل کرتا ہے۔

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

انڈا پَراٹھا اور پیٹ کا درد (واقعہ)

ایک حکیم صاحب کے پاس ایک نوجوان پیٹ درد کی شکایت لے کر آیا۔ حکیم صاحب نے اس سے پوچھا: صبح ناشتے میں کیا کھایا تھا؟ اس نے جواب دیا: انڈا اور پَراٹھا۔ حکیم صاحب نے کہا: یہ تو محنت مَشقَّت کرنے والوں، خُصوصاً کسانوں کی غذا ہے جو دن بھر کھیتوں میں کام کرتے اور سخت جسمانی محنت کرتے ہیں۔ تم نے یہ بھاری غذا کھائی اور پھر آرام سے بیٹھے رہے، حتّٰی کہ یہاں بھی سواری پر آئے تو پیٹ درد نہ ہو تو اور کیا ہو!

یہ واقعہ صرف ایک نوجوان کا نہیں بلکہ ہو سکتا ہے ہم میں سے کئی افراد کی نُمائندگی کرتا ہو۔ پہلے جب لوگ پیدل چلتے، گھوڑوں اور اونٹوں پر سفر کرتے تھے تو اِن سواریوں سے پورا جسم حرکت میں رہتا تھا گویا خود بخود جسمانی ورزش ہوتی رہتی تھی۔ جبکہ آج کل ہماری بہت سی بیماریاں آرام طَلَبی کا نتیجہ ہیں۔

مسجد میں پیدل آنے جانے کی فضیلت

گھر سے نماز کے لئے مسجد جانے کے لئے بائیک یا کار پر جانے کے بجائے پیدل جایئے

اگرچہ مسجد کچھ فاصلے پر ہو، یہ بہت بڑے ثواب کا کام ہے۔ راہِ خدا میں جتنے قدم چلیں گے ہر قدم کے بدلے ایک نیکی لکھی جائے گی اور گناہ معاف ہوگا۔ (مسلم، ص261، حدیث:1506 مختصراً) نیز اِس بہانے کچھ واک بھی ہو جائے گی بلکہ مسجد جاتے ہوئے چھوٹے چھوٹے قدم لیں تاکہ قدم زیادہ ہوں اور نیکیاں بھی زیادہ حاصل ہوں جیسا کہ صحابیِ نبی حضرتِ زید بن ثابت رضی اللہُ عنہ فرماتے ہیں کہ میں اللہ کے پیارے نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے ساتھ نَماز پڑھنے جایا کرتا تھا۔ سرکار صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم درمیانے قدم چلا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے مجھ سے پوچھا: کیا تم جانتے ہو کہ میں درمیانے قدم کیوں چلتا ہوں؟ میں نے عرض کی: اللہ پاک اور اس کا رسول صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم بہتر جانتے ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: میں درمیانے قدم اس لئے چلتا ہوں تاکہ نَماز کی طَلَب میں زیادہ قدم چل سکوں۔ (مجمع الزوائد، 2/151، حدیث:2092)

دُور سے مسجد آنے کے لئے گھر نہ لیا

حضرتِ عبدُ اللہ بن عباس رضی اللہُ عنہما فرماتے ہیں: انصار صحابۂ کرام رضی اللہُ عنہم کے گھر مسجدِ نبوی شریف سے ذرا دور تھے۔ انہوں نے مسجدِ نبوی کے قریب رہائش اختیار کرنے کا ارادہ کیا تو یہ آیت کریمہ نازل ہوئی: ﴿ وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ ﴾ (پ22، یٰسٓ:12) ترجَمۂ کنزُ العرفان: اور ہم لکھ رہے ہیں جو (عمل) انہوں نے آگے بھیجا اور ان کے پیچھے چھوڑے ہوئے نشانات کو۔ (ابن ماجہ، 1/432، حدیث:785)

ایک روایت میں ہے کہ نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے اُن سے اِرشاد فرمایا: مجھے یہ خبر پہنچی ہے کہ تم مسجد کے قریب مُنتَقِل ہونے کا ارادہ رکھتے ہو؟ انہوں نے عرض کی: جی ہاں، یا رَسولَ اللہ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم! تو آپ صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم نے دو مرتبہ ارشاد فرمایا: اپنے ہی گھروں میں رہو کیونکہ تمہارے ہر قدم پر نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔ قبیلۂ بنُو سَلَمہ کے

صحابۂ کرام رضی اللہُ عنہم کا بیان ہے کہ (نبیِ کریم صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم سے ثواب کی عظیمُ الشّان خوشخبری سُن کر ہمیں اتنی خوشی ہوئی) کہ اگر ہم اپنے مکانات تبدیل کر لیتے تو ہمیں ہرگز ایسی خوشی حاصل نہ ہوتی۔(مسلم، ص262، حدیث:1519)

حضرتِ مفتی احمد یار خان رحمۃُ اللہِ علیہ لکھتے ہیں: تمہارے نامۂ اعمال میں ثواب کے لیے (قدم لکھے جاتے ہیں) کیونکہ مسجد کی طرف ہر قدم عبادت ہے یا تمہاری اس مَشقّت کا تَذکِرہ حدیث کی کُتُب میں اور عُلَما کی تصانیف میں لکھا جائے گا، واعِظین اس پر وَعْظ کریں گے، جو تمہارے واقعات سُن کر دُور سے مسجدمیں آیا کریں گے، ان سب کا ثواب تمہیں مِلا کرے گا۔ خیال رہے کہ گھر کا مسجد سے دور ہونا مُتَّقی کے لئے باعثِ ثواب ہے کہ وہ دور سے جماعت کے لئے آئے گا مگر غافِلوں کے لئے ثواب سے محرومی کہ وہ دُوری کی وجہ سے گھر میں ہی پڑھ لیا کریں گے۔(مراٰۃ المناجیح، 1/434)

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

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰہُ علٰی مُحَمَّد

نمازِ جمعہ کے لئے پیدل چلنے کی ترغیب

پیارے پیارے اسلامی بھائیو! کئی عبادات میں سواری کے بجائے پیدل چل کر اس عبادت کو ادا کرنے کی ترغیب اور فضیلت زیادہ ہے جیسا کہ جنازے میں شرکت کرنے والا عذراً (یعنی کسی مجبوری کی وجہ سے) سوار ہو سکتا ہے بِلاعُذر پیدل جانا افضل ہے۔ ایسے ہی نمازِ جمعہ کی ادائیگی کے لئے مسجد میں پیدل آنے کا ثواب بھی زیادہ ہے۔

فرمانِ آخری نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم: جو جمعہ کے دِن جلدی اور پیدل آئے، سوار نہ ہو اور امام سے قریب بیٹھے اور کان لگا کر سُنے اور کوئی بے ہُودَگی نہ کرے تو اِسے ہر قدم کے

بدلے سال بھر کا عمل، روزوں اور شب بیداریوں کا ثواب ملے گا۔

(مسند امام احمد، 5/465، حدیث:16173)

مفتی احمد یار خان رحمۃُ اللہِ علیہ حدیثِ پاک کے اِس حصے **"پیدل آئے سوار نہ ہو"** کی شرح کرتے ہوئے فرماتے ہیں: تاکہ ہر قدم پر نیکیاں ملیں عید کے دن عید گاہ کو پیدل جانا بھی بہتر ہے۔ عید گاہ پیدل جانا اور جاتے آتے راستہ بدلنا سنّت ہے۔(مراٰۃ المناجیح،2/337)

پیدل حج کا ثواب

حضرتِ عبدُ اللہ بن عباس رضی اللہُ عنہما سے روایت ہے: جس نے پیدل حج کیا حتّٰی کہ پیدل ہی واپس ہوا تو اس کے ہر قدم کے بدلے حَرم کی نیکیوں سے سات سو نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور حرم کی ہر نیکی ایک لاکھ نیکی کے برابر ہے۔(مستدرک،2/114، حدیث:1735)

ہر قدم پر سات کروڑ نیکیاں

میرے آقا اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان رحمۃُ اللہِ علیہ فرماتے ہیں: ہو سکے تو پیادہ (مکۂ مکرّمہ سے پیدل منٰی، عَرَفات وغیرہ) جاؤ کہ جب تک مکّۂ مُعَظَّمہ پَلَٹ کر آؤ گے ہر قدم پر سات کروڑ نیکیاں لکھی جائیں گی۔ یہ نیکیاں تخمیناً (یعنی اندازاً) اَٹھتّر کھرب چالیس اَرَب آتی ہیں اور اللہ پاک کا فَضل اُس کے نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم کے صَدقے میں اِس اُمّت پر بے شُمار ہے۔

(فتاوٰی رضویہ، 10/746)

امیرِ اہلِ سنّت دامت بَرَکاتُہمُ العالیہ فرماتے ہیں: اَب چُونکہ مکّۂ معظّمہ سے مِنٰی شریف کے لئے پہاڑوں میں سُرَنگیں (TUNNELS) نِکالی گئی ہیں اور پیدل چلنے والوں کے لئے راستہ مختصر اور آسان ہو گیا ہے اِس حساب سے نیکیوں کی تعداد میں بھی فرق واقع ہو گا۔

وَاللّٰہُ وَرَسُوْلُہٗ اَعْلَم عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

www.dawateislami.net

پیدل حاجی سے فرشتے گلے ملتے ہیں

فرمانِ مصطفٰے صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم: جب حاجی سُوار ہو کر آتے ہیں تو فِرِشتے ان سے مُصافَحہ کرتے (یعنی ہاتھ ملاتے) ہیں اور جو پیدل چل کر آتے ہیں فِرِشتے اُن سے مُعانَقَہ کرتے (یعنی گلے مِلتے) ہیں۔ (اتحاف السادہ، 4/465)

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

(وسائلِ بخشش، ص133)

والدین کے لئے انمول نصیحتیں

حُجَّۃُ الْاِسلام امام محمد بن محمد غزالی رحمۃُ اللہِ علیہ بچوں کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے بارے میں والدین سے اِرشاد فرماتے ہیں: بچوں کو دن میں سونے سے روکیں کہ دن میں سونا بچوں کے لئے سُستی کا باعث ہے، ہاں! رات کو سونے سے نہ روکیں۔ نرم بستر سے بچوں کو منع کریں تاکہ اِن کے اَعضا میں سختی رہے اور بچوں کے بدن کو موٹا نہ ہونے دیں ورنہ وہ زیادہ کھانے پینے سے رُک نہیں سکیں گے بلکہ بچوں کو سونے، لباس اور کھانے کے معاملے میں سادگی کی عادت ڈالئے۔ بچوں کو کوئی بھی کام چُھپ کر کرنے سے روکیں کیونکہ جن کاموں کو وہ بُرا خیال کرتے ہیں اِنہیں چُھپ کر کرتے ہیں۔ جب والدین اُنہیں یہ کام چُھپ کر کرنے سے روکنے کی عادت ڈال دیں گے تو بچے کسی کے سامنے کبھی وہ بُرا کام نہیں کریں گے۔ **بچوں کو دن کے کسی وقت میں پیدل چلنے اور ورزش کی عادت ڈالئے تاکہ اس پر سُستی غالب نہ ہو** اور بچوں کو بتائیں کہ اپنے جسم کے (چُھپانے والے) حِصّوں کو (کسی کے سامنے) ظاہر نہ کریں، اُسے اپنے دوستوں سے کوئی چیز لینے سے منع کریں اگر وہ مالدار ہیں تو بچوں کو سمجھائیں کہ بڑائی دینے میں ہے نہ کہ لینے میں جبکہ لینے میں ذِلّت و رُسوائی ہے اور اگر وہ غریب ہے تو بچوں کو سمجھائے کہ لالچ کرنا اور مانگ کر لینا ذِلّت و رُسوائی کا

باعث اور کُتّے کی عادت ہے کہ وہ لُقمے کے انتظار اور لالچ میں دُم ہِلاتا رہتا ہے۔
(احیاء العلوم، 90/3)

نیکی کی دعوت کے لئے پیدل جانے کے بارے اعلیٰ حضرت رحمۃُ اللہِ علیہ کا فتویٰ

فتاویٰ رضویہ، جلد 5، صفحہ 117 سے ایک فتوے کے سوال جواب کو مختصر اور آسان الفاظ سے پیش کیا جاتا ہے۔ میرے آقا اعلیٰ حضرت رحمۃُ اللہِ علیہ سے سوال ہوا کہ کچھ غریب مسلمان جو نماز پڑھنے کی دعوت دینے کے لئے شہر سے باہر پیدل اور دُھوپ، پیاس کی تکلیف میں، بغیر کسی ظاہری فائدے کے اللہ پاک کی رضا کے لیے آدھی رات سے اُٹھ کر گئے اور دوسرے دن واپس آئے، اُن کی نیکی کی دعوت سے تقریباً ایک سو مسلمان نماز پڑھنے کے لئے تیّار ہوگئے، اُن کے واسطے کیا اجر ہے؟ تاکہ آئندہ کے لئے مزید ہمّت بڑھے:

اعلیٰ حضرت رحمۃُ اللہِ علیہ نے جواب ارشاد فرمایا: اُن لوگوں کے لئے اُن کی نیک نیت پر بہت بڑا ثواب ہے، نبی صلی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلم فرماتے ہیں: اللہ پاک ایک شخص کو تیرے ذریعے سے ہدایت فرمادے تو یہ تیرے لیے تمام رُوئے زمین کی سلطنت مِلنے سے بہتر ہے۔
(جامع صغیر، ص444، حدیث:7219)

نیکی کی دعوت دینے کے لئے آتے جاتے اُن کے جتنے قدم پڑیں ہر قدم پر دس نیکیاں ہیں، پھر یہ آیتِ مبارکہ بیان کی: ﴿وَ نَكْتُبُ مَا قَدَّمُوْا وَ اٰثَارَهُمْ ﴾ (پ22، یس:12) ترجَمۂ کنزالعرفان: اور ہم لکھ رہے ہیں جو (عمل) انہوں نے آگے بھیجا اور ان کے پیچھے چھوڑے ہوئے نشانات کو۔

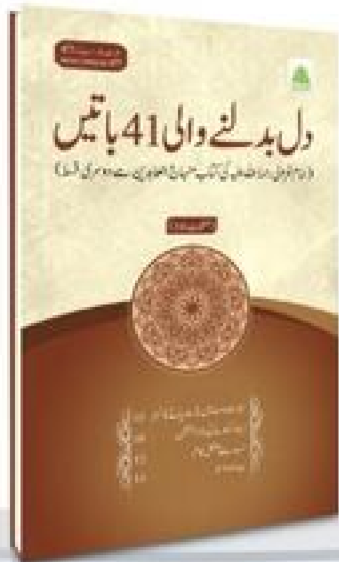
مجھے تم ایسی دو ہمّت آقا ۔۔۔ دُوں سب کو نیکی کی دعوت آقا
بنا دو مجھ کو بھی نیک خَصلت ۔۔۔ نبیِ رحمت شفیعِ اُمّت
(وسائلِ بخشش، ص215)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ❀❀❀ صَلَّی اللّٰهُ عَلٰی مُحَمَّد

فہرست

مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
دُرُودِ پاک کی بَرَکت	1	پاسِ اَنفاس	13
400 گُھڑ سواروں کا پیدل مقابلہ	1	کھانا ہضم کرنے کا اسلامی طریقہ	14
پیدل چلنے والوں میں سب سے بہتر	2	کھانا کھانے کے بعد سونا کیسا؟	15
دِین میں پیدل چلنے کی اہمیّت	3	زیادہ کھانا تو عبادت بھی زیادہ	15
عجیب انسان	3	ایمان لیوا بیماری	16
نئی ٹیکنالوجی اچھی یا بُری؟	4	کھا کر سونے کے میڈیکل نقصانات	16
روزانہ 45 منٹ پیدل چلیں	5	اسلام میں صِحّت کی اہمیّت	17
پیدل چلنے کا بہترین طریقہ	6	تندرستی ہزار نعمت ہے	18
نبیِ کریم کے چلنے کا انداز مبارک	6	پیدل چلنے یا جسمانی سرگرمی کے 5 مواقع	19
چلنے کے 3 بہترین اوقات	7	دل کی تکلیف کا نام سُن کر غصہ آ گیا (واقعہ)	21
واک کرنا انمول نعمت ہے	7	انڈا پراٹھا اور پیٹ کا درد	22
7 ہزار سے 10 ہزار قدم روزانہ	7	مسجد میں پیدل آنے جانے کی فضیلت	22
پیدل چلنے سے شوگر کنٹرول ہوگئی	8	دُور سے مسجد آنے کے لئے گھر نہ لیا	23
پیدل چلنے سے شوگر، کولیسٹرول اور فیٹی لیور میں بہتری	9	نمازِ جمعہ کے لئے پیدل چلنے کی ترغیب	24
ہلکی پُھلکی وَرزِش (Exercise)	10	پیدل حج کا ثواب	25
پیدل چلنے اور وَرزِش کرنے میں اچھی نیت	11	ہر قدم پر سات کروڑ نیکیاں	25
60 سالہ اسمارٹ شخص	11	پیدل حاجی سے فرشتے گلے مِلتے ہیں	26
گہری سانس لینا (DEEP BREATHING)	12	والدین کے لئے انمول نصیحتیں	26
گہری سانس لینے (DEEP BREATHING) کا طریقہ	13	اعلیٰ حضرت رحمۃ اللہ علیہ کا فتویٰ	27

اگلے ہفتے کا رسالہ



01082654

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