

تندرست رهت جافارمولا

سنجی



پیشکش:

مجلس المدینة العلمیة (اعتوت اسلام)

ترجمو:

ترانسلیشن ڈیپارٹمنٹ (اعتوت اسلام)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَ الصَّلٰوةُ وَ السَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

ڪتاب پڙهڻ جي دعا

ديني ڪتاب يا اسلامي سبق پڙهڻ کان پهريان هيٺ ڏنل دعا پڙهي
چڏيون ۽ شاء الله جيڪو ڪجهه پڙهندا ياد رهندو، دعا هي آهي:

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

ترجمو: اي الله عَزَّوَجَلَّ اسان تي علم ۽ حڪمت جا دروازا کولي ڇڏ ۽ اسان تي
پنهنجي رحمت نازل فرما! اي عظمت ۽ بزرگي وارا!



طالب غم
مدینہ
بقيع
و
مغفرت

(مستطرف ج ۱ ص ۴۰ دار الفکر بیروت)

نوٽ: اول آخر هڪ هڪ ڀيرو درود شريف پڙهي ڇڏيو

رسالي جو نالو: **تندرست رهڻ جا فارمولا**

ڇاپو پهريون: شعبان 1443 مارچ 2022ع

تعداد:

ڇاپيندڙ: مڪتبه المدينه عالمي مديني مرڪز فيضان مدينه باب المدينه ڪراچي

مديني التجا: ڪنهن کي به هي ڪتاب ڇاپڻ جي اجازت ناهي

ڪتاب خريد ڪندڙ توجهه فرمائڻ

ڪتاب جي ڇپائي ۾ ڪا وڏي خرابي هجي يا صفحا گهٽ هجن يا ٻائينڊنگ
۾ اڳتي پوئتي ٿي ويا هجن ته مڪتبه المدينه سان رابطو فرمايو.

شيخ طريقت، امير اهل سنت، بانيء دعوت اسلامي، حضرت علامه
دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

مولانا ابو بلال محمد الياس عطار قادري رضوي

جو ڪتاب

تندرست رهڻ جا فارمولا

پيشڪش

اسلامڪ ريسرچ سينٽر (دعوت اسلامي)

ترجمو

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي)

هن رسالي جو آسان سنڌي زبان ۾ ترجمي ڪرڻ جي وس آهر ڪوشش
ڪئي آهي. جيڪڏهن ترجمي يا ڪمپوزنگ ۾ ڪٿي ڪا ڪمي
پيشي نظر اچي ته ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ کي آگاه ڪري ثواب جا حقدار
بڻجو.

رابطي جي لاءِ:

ٽرانسليشن ڊپارٽمنٽ (دعوت اسلامي) عالمي مدني مرڪز فيضان مدينه
محلہ سو داگراڻي سبزي منڊي باب المدينه ڪراچي

UAN: ☎ +92-21-111-25-26-92 – Ext. 7213

Email: ✉ translation@dawateislami.net

فهرست

- 1 تندرست رهڻ جا فارمولا
- 1 دعاءِ عطار
- 1 درود شريف جي فضيلت
- 1 تندرستي هزار نعمت برابر آهي
- 3 تازي هوا جي اهميت
- 4 ايگزاسٽ فين جي اهميت ۽ احتياطيون
- 6 اس حاصل ڪرڻ جو طريقو
- 7 ڪاچن (Peanut) جا فائدا
- 8 مڇيءَ جا فائدا
- 10 پوڙهائپ (بلڪ هر عمر) ۾ سڪيو رهڻ جا فارمولا
- 12 رت ٿيڻ ڪرايو
- 12 رت جون هي ٽيڙون ڪرائڻ مناسب آهن:
- 13 مسواڪ جا فائدا ۽ آداب
- 15 گرمي کان حفاظت جا مدني ڪل
- 17 سوشل ميڊيا ۽ پورا نه ٿيندڙ نقصانات
- 19 تندرست رهڻ جو نسخو

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
 آمَّا نَعُوذُ بِأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تندرست رهڻ جا فارمولا

دعاءِ عطار

يا رَبِّ المصطفى! جيڪو مڪمل رسالو ”تندرست رهڻ جا فارمولا“ پڙهي يا ٻڌي وٺي ان کي پنهنجي عبادت جي لاءِ سٺي صحت ڏي ۽ ان کي خوب نيڪيءَ جي دعوت عام ڪرڻ جي توفيق عطا فرمائي بغير حساب جي مغفرت سان نواز.

اٰمِيْن بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْن صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

دروود شريف جي فضيلت

فرمانِ آخري نبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ جنهن کي ڪا مشڪل پيش اچي ته ان کي مون تي ڪثرت سان درود پڙهڻ گهرجي چوٽه مون تي درود پڙهڻ مصيبتن ۽ بلائن کي ٽارڻ وارو آهي. (القول البديع، ص 414)

تندرستي هزار نعمت برابر آهي

عام طور تي اسي (80) سيڪڙو بيماريون پيٽ جي خرابيءَ، گهڻو ڪاڻڻ ۽ جيڪو سامهون آيو ان کي پيٽ ۾ وجهندو رهڻ سان ٿينديون آهن، ان ڪري پاروٽا چيس، تافيون، چاڪليٽ، ڪباب سموسا ۽ هوٽلن جي غير معياري کاڌن جي بدران موسمي ميوا، ڊرائڻي فروٽ ۽ سبزين جو استعمال ڪريو، پڻ کاڌو گهر جو کائو، عام طور گهر جو پيچيل کاڌو سٺو هوندو آهي، پر جن گهرن ۾ تيل، ويجيتيبل گيهه گهڻو استعمال ٿيندو آهي انهن گهرن ۾ دل جون بيماريون وغيره به وڌيڪ ٿي سگهن ٿيون چوٽه طبي تحقيقات جي مطابق دل جون بيماريون، اڌ

رنگو، برين هيٺبريج (هڪ قسم جو مرض) عام طور تيل جي گهڻي استعمال ڪرڻ سبب ٿيندو آهي، اهڙي ريت لوڻ جي گهڻي استعمال سان به ڪوڙڙ بيماريون پيدا ٿين ٿيون، طرح طرح جي آئمز (يعني کاڌن) ۾ اضافي لوڻ استعمال ڪيو ويندو آهي مثال طور سردين ۾ عام طور اُباريل آنا لوڻ هڻي ڪري استعمال ڪيا ويندا آهن، ضروري غذا کان سواءِ مختلف نمڪين بچ (Nuts) وغيره جي ذريعي يا وڌيڪ کاڌو کائڻ جي ذريعي پيٽ ۾ وڌيڪ لوڻ پهچائڻ سان گردن کي لوڻ ڪيڻ جي لاءِ گهڻي محنت ڪرڻي پوندي آهي، پوءِ به ڪجهه نه ڪجهه لوڻ گُردن ۾ گڏ ٿيندو رهي ٿو، ايئن هي سلسلو هوريان هوريان گردن کي بيمارين ڏانهن وٺي وڃي ٿو ۽ آخر ڪار انهن (گردن) کي فيل ڪري ڇڏي ٿو ايستائين جو ڊائليسز جي نوبت اچي ويندي آهي، لوڻ گهٽ استعمال ڪيو وڃي ته بلڊ پريشر گهٽ ٿئي ٿو وڃي، ڪڏهن ڪڏهن انسان کي خبر به ناهي پوندي اوچتو بلڊ پريشر گهٽ ٿي ويندو آهي جنهن ڪري ڪيئي ڀيرا برين هيٺبريج (جو مرض) ٿي ويندو ۽ جان خطري پئجي ويندي آهي. وزن گهڻو هجڻ، تيل، گيهه ۽ تريل شين کي گهڻي استعمال ڪرڻ سان به عام طور هي مرض ٿي ويندو آهي، ايئن ئي مٺي چانهه گهڻي پيئڻ يا گهڻي مٺاڻ کائڻ سان شوگر ٿي ويندي آهي. مون نوت ڪيو آهي ته گهرن ۾ جيڪي طعام پچندا ٿا انهن ۾ عام طور مٺاڻ گهڻو هوندو آهي، ٻه ٽي ڀيرا گندو جهندا آهن، جنهن جو نتيجو (اهو نڪرندو آهي جو) شوگر ۽ ٻيون بيماريون ٿينديون آهن. مدني مذاڪرن ۾ بار بار هن طرح جون ڳالهيون چوندو رهان ٿو ته جيئن اُمت کي فائدو پهچي. **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ!** هڪ وڏي تعداد هوندي جيڪي ”مدني

مذاڪري“ ۾ صحت بابت فائديمند ڳالهينون ٻڌي ڪري عمل ڪندا هوندا، انهن جو ڪجهه نه ڪجهه احتياط ڪرڻ جو ذهن ٺهندو هوندو، بهرحال عبادت تي قوت حاصل ڪرڻ جي نيت سان احتياط ڪيو، صحت چڱي هوندي ته ان شاء الله الڪريم نماز ۾ به دل لڳندي، روزا به رکي سگهندو ۽ ٻيون عبادتون پڻ سهڻي انداز سان ادا ٿي وينديون، الله پاڪ جي دين جي خدمت لاءِ پيچ ڏڪ ۽ ستون سڪڻ جي لاءِ مدني قافلن ۾ عاشقان رسول سان گڏ سفر ڪري سگهندو. جيڪڏهن شوگر هائي هوندي، رت ۾ ڪوليسترول ليول وڌيل هوندو، طرح طرح جون بيماريون پنهنجي اندر سمايل هوندا ته بدن ۾ سستي ٿيندي، ۽ دين جي خدمت ۽ دنياوي ڪم ڪرڻ تي دل نه چوندي. الله پاڪ سنين سنين نيتن سان اسان کي پنهنجي صحت جي حفاظت ڪرڻ جي توفيق نصيب فرمائي.⁽¹⁾

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(هن مضمون جي طبني تفتيش مجلس طبتي علاج جي ڊاڪٽرڪامران اسحاق عطاري فرمائي آهي.)
(ماپنامو فيضانِ مدينه مئي 2021ء)

تازي هوا جي اهميت

بي شمار جراثيم اهڙا هوندا آهن جيڪي اُس ۽ تازي هوا (Fresh Air) سان مري ويندا آهن جنهن گهرن جون ڪڙڪيون مٽي ڌوڙ (Dust) جي ڊپ سان هر وقت بند رکيون وينديون آهن انهن ۾ اُس ۽ تازي هوا ناهي پهچي سگهندي، نموني نموني جا جراثيم پيدا ٿيندا ۽ ڪوڙ بيماريون

¹ هي مضمون 5 ربيع الاول 1439 ه جي مدني مذاڪري جي مدد سان تيار ڪري امير اهلسنت
دانش بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيه سان وڌيڪ مشورو وٺي ڪري پيش ڪيو پيو وڃي.

پڪيڙيندا آهن، بهرحال هرروز ڏينهن جو اڪثر وقت کڙڪيون (Windows) کليل رکڻ گهرجن. هر ڪمري ۾ آمهون سامهون ٻه کڙڪيون اهڙيءَ طرح نهاريون وڃن جو هڪڙيءَ مان تازي هوا داخل ٿي ۽ ٻئيءَ مان ٻاهر نڪرندي رهي. صرف هڪڙي کڙڪي کليل رکڻ ڪافي ناهي ٿيندو، جيڪڏهن سامهون ٻه کڙڪيون نه هجن ته پوءِ دري ۽ دروازي جي اهڙي ترتيب هجي جو هڪ پاسي کان هوا داخل ٿئي ۽ ٻئي پاسي کان خارج ٿئي.

ايگزاٽ فين جي اهميت ۽ احتياطيون

بيت الخلاء (ڪاڪوس Toilet) ۽ باورچي خاني (Kitchen) بلڪ ضرورت پوڻ تي ڪمري ۾ به ”ايگزاٽ فين“ لڳرايو وڃي پر پلاسٽڪ جو صرف چار انچ وارو ننڍو نه بلڪ مناسب سائز وارو لوهه جو هجي، مثال طور گهريلو باورچي خاني ۾ 12 انچ جو لوهه وارو ايگزاٽ فين مناسب آهي، پلاسٽڪ وارو گهڻي دير تائين ناهي هلندو ۽ هوا به ٿوري کڻندو آهي.

ايگزاٽ فين واري سڄي پٽ ۾ بلڪ چئني پاسي کان ڪٿي به هڪ معمولي چير به کليل نه هجي، جيڪڏهن صرف دروازي کان تازي هوا ڇڪڻ جي ترتيب رهي ته ڪمري جي هوا به صاف ٿيندي رهندي، اهڙي صورت ۾ ضرورت مطابق دروازو سڄو يا ٿورو کليل رکڻو پوندو ته جيئن ڪمري وغيره جي هوا ٻاهر نڪري ۽ دروازي کان تازي هوا داخل ٿي سگهي نه ته ايگزاٽ فين ئي آهستي هلندو! ڪمرو وڏو هجي ته 18 انچ ۽ ضرورت جي حساب سان 24 انچ جو ايگزاٽ فين به لڳرائي سگهجي ٿو. جيڪڏهن وڏو هال هجي ته هيءَ صورت به ٿي سگهي ٿي ته آمهون سامهون ٻه وڏا وڏا ايگزاٽ فين لڳرايا وڃن هڪ

هوا جي طرف مثال طور پاڪستان ۾ مغرب (Kitchen) يعني قبلي جي پاسي واري ڀت ۾ اهڙي طرح به لڳرائي سگهجي ٿو جو ٻاهرين هوا اندر آڻي ۽ سامهون وارو اندرين هوا ٻاهر ڪڍي. عِنْدَ الصُّرُوت (يعني ضرورت پوڻ تي) ٻه کان وڌيڪ ايگزاٽ فين به لڳائي سگهجن ٿا. جڏهن هي فين هلي رهيا هجن ان وقت جيڪڏهن چئني پاسي کڙڪيون وغيره بند رکيون وڃن ته ان صورت ۾ **إِنْ شَاءَ اللهُ** اُٻس (يعني گهٻراهت) به نه ٿيندي ۽ وڏي ڪمري يا هال جي فضا صاف هوا جي فراهمي سبب ٿڌي رهندي. جيڪڏهن ايگزاٽ فين جي گولائي جي پاسن ۾ جڳهه کليل رهي يا چير ۽ کڙڪيون بند نه ڪيون ويون ته ايگزاٽ فين هلڻ جي صورت ۾ ٿي سگهي ٿو ته ڪجهه خاص نتيجو حاصل نه ٿئي. (ماہنامہ فيضانِ

مدينة ذی الحجۃ الحرام 1440) الله پاک جي هڪ وڏي نعمت سج به آهي ۽ ان جي اُس (Sunlight) ۾ بيشمار فائدا رکيا ويا آهن. انساني بدن جي صحتيابي جي لاءِ اُس جو اهم ڪردار آهي، هڪ چَوَڻِي آهي: ”جنهن گهر ۾ سج داخل ناهي ٿيندو ان ۾ ڊاڪٽر داخل ٿيندو آهي.“ ڪيئي جراثيم اهڙا هوندا آهن جيڪي اُس ۽ تازي هوا سان مري ويندا آهن. ❀ سج جون الٽرا وائيٽ شعاعون (Ultra Violet Rays)) جڏهن انساني جسم تي پونديون آهن ته ڪل ۾ سٽل وٽامن D جاڳي مُتحرڪ (Active) ٿيندو ۽ وٽامن ڊي 3 (Vitamin D3) ۾ تبديل ٿي ڪري رت ۾ شامل ٿي ويندو آهي جيڪو آندڻ مان ڪيلشيم ۽ فاسفورس (Phosphorus) کي رت جي اندر جذب ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي ۽ هيءُ ٻئي شيون اسان جي هڏين جي صحت ۽ نشوونما جي لاءِ نهايت ضروري آهن سج جون شعاعون جيڪي بند کڙڪين جي شيشي مان ٿي ڪري انساني جسم تائين پهچنديون آهن انهن ۾ الٽرا وائيٽ شعاعون ناهن هونديون جيڪي

ستل وٽامن ڊي 3 کي جاڳائي ڪري مفيد بڻائي سگهن. ❀ 6 مهينن کان 2 سال جي عمر جي درميان ٻارن جون هڏيون تيزيءَ کان وڌنديون آهن. جيڪڏهن هڏين جي صحيح نشوونما نه ٿئي ته انهن ۾ ”رگٽس“ نالي بيماري پيدا ٿيندي آهي، جنهن جو سڀ کان وڏو سبب سوڙهن علائقن ۽ ننڍين ننڍين گهٽين ۾ وڏين وڏين عمارتن جي بند گهرن ۾ رهائش آهي جو جتي سج جون الٽرا وائيٽ شعاعون (Ultra Violet Rays) صحيح طريقي سان انساني جسم تائين ناهن پهچي سگهنديون ۽ انجام (طور) ٻار ان بيماريءَ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. ❀ ٻارن کي ايندڙ مصيبتن کان بچائڻ جي لاءِ ضروري آهي ته هڪ يا ٻن مهينن جي ڄمار کان ئي مناسب اُس ڏني وڃي پڻ 4 مهينن جي ڄمار کان ئي غذا ۾ آنن جي زُردي به استعمال ڪرائي وڃي. ❀ وٽامن D3 جي گهٽتائي جي ڪري سُرِين (ويهڻ واري جاءِ) جي هڏيءَ جي صحيح نشوونما ناهي ٿيندي ۽ هي ڪشادي ٿيڻ بدران سوڙهي ٿي ويندي آهي جنهن سان عورت کي ٻار جي پيدائش جي وقت طرح طرح جي پريشانين کي منهن ڏيڻو پوندو آهي ۽ آخر ڪار آپريشن ڪرڻو پئجي ويندو آهي.

اُس حاصل ڪرڻ جو طريقو

سج اڀرڻ کان فوراً بعد ۽ سج لهڻ جي آخري لمحن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻارهن ٻارهن منتن جي لاءِ (موسم جي حساب سان وقت ۾ گهٽ وڌائي ڪري) ٻار کي اهڙي جڳهه سمهاريو يا ويهاريو جتي مڪمل اُس ايندي هجي، هر ڄمار ۾ اس ونڻ ضروري آهي لهن انهن وقتن ۾ هر هڪ کي ايتري دير تائين مڪمل اُس ۾ رهڻ گهرجي جو ڪل گرم ٿي وڃي. بيان ڪيل اوقات بهتر آهن، جيڪڏهن نه ٿئي سگهي ته سڄي ڏينهن ۾ ڪنهن به وقت ۾ ٿوري گهڻي اُس حاصل ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن ڇانو ۾ هجو

۽ اُس اچڻ شروع ٿي وڃي ته ڪجهه اُس ۽ ڪجهه چانوَ ۾ هرگز نه ويهيو بلڪ اُتان اٿي وڃو يا مڪمل اُس ۾ اچي وڃو يا مڪمل چانوَ ۾. پياري آقا صَلَّي اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ جن ارشاد فرمايو: ”توهان مان جيڪڏهن ڪو چانوَ ۾ ويٺو هجي ۽ ان تان چانوَ هٽي وڃي ۽ ان جو ڪجهه حصو اُس ۾ ۽ ڪجهه چانوَ ۾ ٿي وڃي ته ان کي گهرجي ته اتان ڪا اٿي وڃي.“

(ابوداؤد، 4/338، حديث: 4821) (ماپنامہ فيضانِ مدينه جمادى الاولى 1440)

ڪاڄن (Peanut) جا فائدا

سردِي جي موسم هلي رهي آهي، سردِيءَ کان بچڻ جي لاءِ جتي گرم ڪپڙن جو استعمال ٿيندو آهي اتي قسمين قسمين پڪوان ۽ خشڪ ميون (Dry fruits) جو استعمال پڻ ڪيو ويندو آهي. انهن ميون مان هڪ ڪاڄا به آهن. ڪاڄو هڪ ڦري وارو ٻوٽو آهي پر ان جو شمار ميون ۾ ئي ٿيندو آهي. ڪاڄا شوق سان کاڌا ويندا آهن ۽ انهن جو تيل به ڪيڏو ويندو آهي جيڪو مختلف کاڌن، ڊبل روٽي، ڪيڪ ۽ دواءِ وغيره ۾ شامل ڪيو ويندو آهي. ڪاڄن کي ماڻهو ڪچو، پُڄي ڪري ۽ اوڀاري به استعمال ڪندا آهن پڻ ان کي مختلف پڪوانن خاص ڪري مٺي پڪوانن (Sweet Dishes) ۾ شامل ڪيو ويندو آهي. ان جا بيشمار طبّي فائدا به آهن: ڪاڄن ۾ پروٽين، ڪيلشيم، وٽامن E وٽامن B1، B6 ۽ فاسفورس شامل هوندا آهن. ❀ ڪاڄو مُقَوِّيه اعصاب (يعني پَنن کي مضبوط ڪرڻ وارو) آهي. ❀ ڪاڄا سنهي ۽ ڪمزور ماڻهن جي لاءِ فائديمند آهن ❀ ڪاڄن ۾ موجود فولاد (Iron) رت جا نوان خليه (Cells) ٺاهڻ ۾ مددگار آهي ❀ پيريل مٺ ڪاڄا ڪافي هوندا آهن. ❀ ڪاڄن ۾ موجود وٽامنز هڏين ۽ ڏندن کي مضبوط بڻائيندا آهن. ❀ ڪاڄن ۾ اهڙا اينٽي آڪسي ڊنٽ (Antioxidant) پاتا ويندا آهن جيڪي غذائي لحاظ سان صوف، شلجم

۽ گجر کان به وڌيڪ آهن.
احتياط: ”پيت واري“ کاڄا کائڻ سان پرهيز ڪري، الرجی ٿيڻ جو خطرو
 هوندو آهي.

✽ خارش هجڻ جي صورت ۾ کاڄن جو استعمال نه ڪيو وڃي.
 مدني مشورو: ڪڇن کاڄن جي بدران ڀُڳل کاڄا کاڌا وڃن.

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الاولیٰ 1439)

مڇيءَ جا فائدا

✽ مڇي انساني صحت جي لاءِ اهم غذا آهي. ✽ ان ۾
 آیوڊين (Iodine) هوندو آهي جيڪو صحت جي لاءِ تمام گهڻي اهميت
 رکي ٿو، ان جي گهٽتائي سان جسم جي غدودي نظام جو توازن
 خراب ٿي سگهي ٿو، نڙيءَ جا اهم غدود ٿائيرائيڊ (Thyroid) ۾
 سُقم (يعني خامي) پيدا ٿي جسماني نظام ۾ کوڙ خرابيون پيدا ٿي
 سگهن ٿيون، ✽ مڇي غذا طور استعمال ڪرڻ وارن جي عمر وڏي
 ٿيندي آهي. ✽ هڪ طبي تحقيق جي مطابق سرديءَ سان ٿيڻ واري
 کنگه جو مڇيءَ کان بهتر ڪو علاج ناهي. ✽ دل جي مريضن جي
 لاءِ مڇي تمام فائديمند آهي، ماهرين جو چوڻ آهي: هفتي ۾ گهٽ ۾
 گهٽ ٻه ڀيرا ته ضرور مڇي کائڻ گهرجي. ✽ غذا ۾ مڇيءَ جو گهڻو
 استعمال مٿاني جي ڪينسر وڌڻ کان روڪڻ جي گهڻي صلاحيت
 رکي ٿو. ✽ مڇيءَ جي منڍي جي يخني جنهن کي رس يا سوپ
 (Soup) به چوندا آهن، نظر جي ڪمزوري ۽ ٻين ڪيئي مرضن جي
 لاءِ فائديمند آهي. ✽ باقاعدي کان يخني پيئڻ سان اکين جا چشما
 لهي سگهن ٿا. ✽ مڇيءَ جي منڍي جي يخني (سوپ) اڌ رنگو، لقوه،
 عرقُ النساءِ (تنگ جي پوئين نس ۾ سور واري بيماري) اعصابي

ڪمزوري، پٺن جي ڪمزوري، وقت کان پهريان پوڙهائپ، جوڙن جو پراڻو سور ۽ جسماني ۽ اعصابي چڪجڻ ۽ حافظي جي قوت وڌائڻ ۾ تمام مفيد آهي. ❀ اهڙا ماڻهو جيڪي پنهنجي يادگيري بلڪل وڃائي ويٺا آهن يا جن جي يادگيري ختم ٿيڻ جي ويجهو آهي اهي چاهي جوان هجن يا پوڙها هيءَ يخني (سوپ) ضرور استعمال ڪن جيڪڏهن گرمين جي موسم ۾ ناموافق محسوس ڪيو ته سردين ۾ استعمال ڪيو. ❀ جيڪڏهن بيان ڪيل تمام بيمارين مان ڪا بيماري ناهي تڏهن به ڪجهه عرصو مچيءَ جي منڍي جو سوپ (Soup) استعمال ڪريو ته **رِشَاءَ اللّٰه** هنن بيمارين کان حفاظت حاصل ٿيندي. ❀ هڪ طبيب جو چوڻ آهي: هند جي رياست ڪيرال جي هڪ صاحب باهرين ملڪ مون کي ٻڌايو ته ڪيرال جا ماڻهو رياضي (جنهن ۾ حساب، الجبرا ۽ جاميٽري وغيره شامل هوندي آهي) سائنس ۽ دنيا جي ٻين تمام ڏکين علمن ۾ گهڻو باڪمال هوندا آهن. مون ان ڪمال جو سبب پڇيو ته چوڻ لڳو: مچيءَ ۽ مچيءَ جي منڍيءَ جو استعمال.

مدني بحار: جامعة المدينة فيضان بلال، باب المدينة ڪراچي درج ٽالٽه جي طالب علم حمزه بن عابد جو بيان آهي ته منهنجي اکين جي نظر گهٽ هئي ۽ اڍائي 2.5 نمبر نظر جو چشمو استعمال ڪندو هئس. جڏهن مون مڪتبه المدينة جي رسالي ”مچيءَ جا عجائبات“ ۾ بيان ڪيل نسخي (مچيءَ جي منڍي جي يخني ڪمزور نظر جي لاءِ فائديمند آهي، لڳاتار يخني پيئڻ سان اکين جا چشما لهي سگهن ٿا) تي پابنديءَ سان عمل ڪيو ته **اَلْحَمْدُ لِلّٰه** منهنجي نظر بلڪل صحيح ٿي وئي ۽ هاڻي مان مڪمل طور چشمي کان چوٽڪارو حاصل ڪري چڪو آهيان.

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ جمادی الثانی 1440)

پوڙهائپ (بلڪ هر عمر) ۾ سڪيو رهڻ جافار موله

چيو ويندو آهي: ”يڪپيري ۽ صد عيب“ يعني پيريءَ سؤ (100) بيمارين جي برابر آهي. حقيقت ۾ پوڙها ماڻهو ويچارا ڪيئي آزمائشين جو شڪار رهندا آهن. پوڙهائپ (بلڪ زندگيءَ) کي ڪنهن حد تائين پُر سڪون گذارڻ جي لاءِ هنن گذارشين تي عمل ڪرڻ **اِنْ شَاءَ اللّٰهُ** فائديمند ٿي سگهي ٿو (1) جيڪڏهن جوانيءَ ۾ ئي ميدو، سڻي ۽ مناڻ وارين شين جو استعمال ڪرڻ گهٽ ڪري ڇڏجي ته زنده بچڻ جي صورت ۾ پوڙهائپ ۾ آساني ٿي سگهي ٿي ها جيڪڏهن شوگر HIGH يا LOW ٿئي ٿي ته مناڻ جي متعلق ڊاڪٽر جي هدايات تي عمل ڪرڻو پوندو (2) هميشه کاڌي ۾ تيل مصالحي جو مقدار گهٽ رکو (3) کير جو استعمال هر عمر ۾ فائديمند آهي ۽ ڪم و بيش 25 سالن جي عمر تائين خالص کير جو استعمال پوڙهائپ ۾ هڏين وغيره جي بيمارين کان بچائي سگهي ٿو (4) هميشه چڱي طرح چٻاڙي کائو ۽ ڏندن جو ڪم آندن کان نه وٺو (5) ڪجهه بڪ باقي هئڻ جي صورت ته هت هٽائي وٺو ۽ پيٽ پري ڪري کائڻ جي عادت ڪڍي ڇڏيو (6) سادي غذا کائو، سبزيون ۽ ميوو گهڻو استعمال فرمايو، گوشت جي پاڇي گهڻي مقدار ۾ نه کائو (7) جيڪڏهن گهر ۾ اڪثر ڏينهن ڍڳيءَ يا چيلي جو گوشت پچندو هجي ته ڪوشش ڪجي ته هڪ اڌ وچولي ٻوٽي کائڻ جي عادت بڻايو (تمام گهڻيون ٻوٽيون نه کائو) (8) جيسيتائين گهڻي بڪ نه لڳي ايسيتائين کاڌو نه کائو (9) ڪنڊ وارا فروٽ جوسز استعمال نه فرمايو (10) آئس ڪريم، ٽڊيون بوتلون، ترلون غذائون، پڪوڙا،

ڪباب سموسا، شادين جي دعوتن جا مزيدار کاڌا، تافيون، ڪوڪوچاڪليت، سگريٽ پيئڻ، گهٽڪو، خوشبوءِ واري سپاري، تمباڪو وغيره کان بچو **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ** صحت چڱي رهندي. (11) چانهه جو استعمال گهٽ ڪيو، جيڪا پيو ان ۾ به ٿي سگهي ته ڪنڊ جي بجائي ڊيسي ڳڙ يا ماکي وجهو (12) مٺيون غذائون ڊيسي ڳڙ يا ماکيءَ ۾ ٺاهيو، پر انهن جو استعمال به تمام گهڻو نه هجي (13) هر روز لاڳيتو گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ پيادل هلو ۽ ڪنهن فزيوٿراپسٽ جي مشوري سان هر روز ايڪسرسائز به ڪندا رهو (14) جنهن جي عمر وڏي ٿي وئي هجي ته اهي به پنهنجي هٿن سان گهر جو ڪم ڪار ڪندا رهن، مثال طور بهارو ڏيڻ پوڄو لڳائڻ، دروازن وغيره جي مٿي ڌوڙ ڇنڊڻ وغيره، بازار مان سودو سامان به پاڻ ئي وٺي اچن، **إِنَّ شَاءَ اللَّهُ** جسم جا پٺا (Muscles) وغيره، سيٽجڻ کان بچندا ۽ الله پاڪ چاهيو ته صحت ۾ بهتري رهندي (15) الله ۽ رسول جي ناراضي کان پاڻ کي بچائڻ ۽ پوڙهائڻو صحت مند گذارڻ جي لاءِ شروع کان ئي گناهن جي بيماري کان پاڻ کي بچائندا رهو، حضرت ابو طيب طبري **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** جن جي سئو (100) سالن کان وڌيڪ عمر هئي، پر آخري گهڙي تائين جسماني ۽ ذهني طور تندرست ۽ صحتمند رهيا، پوڙهائڻ ۾ ايتري قدر صحتمند رهڻ جو راز معلوم ڪيو ويو ته فرمايائون: ”مون ڪڏهن جسم جي ڪنهن به حصي سان الله ڪريم جي نافرمانِي ناهي ڪئي.“

(سيراعلام النبلاء، 439/13)

الله ڪريم سٺين سٺين نيتن سان اسان کي پنهنجي صحت جي

حفاظت ڪرڻ جي توفيق عطا فرمائي. (1)

اٰمِيْنَ بِجَاہِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ ربیع الاول 1442ھ)

رت تیسٽ ڪرايو

✽ صحت مند کي هر 6 مهينن کان پوءِ ۽ مريض کي ڊاڪٽر جي هدايات جي مطابق ڪجهه تيسٽ ڪرائيندو رهڻ گهرجن. ✽ هي سوچي ڪري تيسٽ نه ڪرائڻ جيڪڏهن ڪجهه نڪتو ته علاج ۽ پرهيز ڪرڻي پوندي اها عقلمندي ناهي ڇو ته بيماري کان لاپرواهي ڪرڻ سان مسئلو حل ناهي ٿيندو:

رت جون هي تيسٽون ڪرائڻ مناسب آهن:

(1) لپڊ پروفائل (Lipid Profile) تيسٽ (ان ۾ Cholestrol) به شامل آهي هن جي تيسٽ لاءِ 12 کان 14 ڪلاڪن تائين پيٽ خالي رهڻ ضروري آهي. ٽئي سگهي ٿو ته الله پاڪ جي رضا جي لاءِ روزو رکي ڪري عصر جي نماز کان بعد تيسٽ ڪرايو. نه ته رات جلدي کاڌو کائي ونو ۽ صبح جي ناشتي کان پهريان ڪرائي ونو. (2) شوگر (Glucos)، (3) يورڪ ايسڊ (Uric Acid) (4) Serum Urea Creatinine (هن مان گردي ۾ جيڪڏهن ڪنهن قسم جي خرابي ۽ فيل ٿيڻ جو خطرو شروع ٿي رهيو هجي ته معلوم ٿي سگهي ٿو ۽ بروقت علاج جي ترڪيب بڻجي سگهي ٿي، ان تي نظر رکڻ تمام ضروري آهي

¹ هي مضمون 2 شوال المڪرم 1441 ه جي سلسلي ”بزرگن جي عيد امير اهلستت سان گڏ“ ۽ ”ادبِ طعام“ جي مدد سان تيار ڪري امير اهلستت کان مشورو وٺي ڪري پيش ڪيو ويو آهي.

چو ته اڄڪلهه اسان وٽ گرڊا فيل ٿيڻ جا واقعا وڌي رهيا آهن. (5) Urine DR (هي به گردن جي اهم ٽيسٽ آهي) (6) Blood CP (هي رت جي بنيادي ٽيسٽ آهي) (7) SGPT (جگر جي حوالي سان اهم ۽ ابتدائي ٽيسٽ آهي) رپورٽ (Report) ڊاڪٽر کي ڏيکاريو. ❁ رپورٽ خراب اچي ته ڊاڪٽر جي مشوري جي مطابق عمل ڪيو.

وزن ڪيترو هئڻ گهرجي؟ قد جي مطابق مرد جي لاءِ في انچ (Inch) هڪ ڪلو (1kg) وزن مناسب آهي. مثلاً: ساڍن پنجن فٽن جي مرد جو وزن اٽڪل 66 ڪلو جڏهن ته سوا پنج فٽن جي عورت جو وزن اٽڪل 59 ڪلو هجڻ گهرجي. **مدني گل:** سؤ 100 دوا جي هڪ دوا پرهيز آهي. (تفصيلي معلومات جي لاءِ ”فيضان سنت“ (جلد اول) جي باب ”آداب طعام“ جي صفحي 619 کان صفحي 625 جو مطالعو ڪيو.

(ماہنامہ فيضانِ مدينه شوال المڪرم 1439)

مسواڪ جا فائدا ۽ آداب

مسواڪ الله جي پياري حبيب **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** جي تمام پياري سنت آهي. سٺين سٺين نيتن سان مسواڪ جي سنت تي عمل ڪرڻ نه صرف اجر ۽ ثواب جي حصول جو ذريعو آهي بلڪ ان جي بدولت دنيا جا ڪيترائي فائدا به حاصل ٿين ٿا. اچو! مسواڪ جا ڪجهه فائدا ۽ آداب پڙهو ۽ فائدا ماڻڻ ۽ آداب تي عمل جي نيت فرمايو.

په فرامين مصطفي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**:

(1) ٻه رڪعتون مسواڪ ڪري پڙهڻ بنا مسواڪ جي 70 رڪعتن کان افضل آهي. (التريغيب والترتيب، 102/1، حديث: 18) (2) مسواڪ جو استعمال

پنهنجو پاڻ تي لازم ڪيو ڇو ته هي وات جي صفائي ۽ رب ڪريم جي رضا جو سبب آهي. (مسند امام احمد، 438/2، حديث: 5849)

✽ حضرت ابن عباس رضي الله عنهما کان روايت آهي ته مسواڪ ۾ ڏهه (10) خوبيون آهن: وات صاف ڪندو آهي، مهارن کي مضبوط بڻائيندو آهي، نظر وڌائيندو، بلغم ختم ڪندو آهي، وات جي ڌپ ختم ڪندو، سنت جي موافق آهي، ملائڪ خوش ٿيندا آهن، رب راضي ٿيندو آهي، نيڪي وڌائيندو ۽ معدو درست ڪندو آهي. (جمع الجوامع، 249/5، حديث: 14867) ✽ حضرت امام شافعي رحمته الله عليه فرمائن ٿا: چار شيون عقل وڌائينديون آهن: فضول ڳالهين کان بچڻ، مسواڪ جو استعمال، نيڪ ٻانهن جي صحبت ۽ پنهنجي علم تي عمل ڪرڻ (حياة الحيوان، 166/2)

مسواڪ بابت ڪجهه آداب: ٿي سگهي ته سيني تي ساڄي، کاٻي پاسي ٻه ڪيسا لڳرايو ۽ دل جي طرف (Left Side) (يعني کاٻي پاسي جي طرف واري) ڪيسي جي برابر ۾ مسواڪ رکڻ جي لاءِ هڪ ننڍڙو ڪيسو ٺهرائي ڇڏيو. ائين پياري آقا صلى الله عليه وآله وسلم جي پياري پياري سٺ مسواڪ شريف ڄڻ ته سيني ۽ دل سان لڳل رهندي ✽ مسواڪ کي سڌو بيهاري رکڻ سنت آهي. (مرآة المناجیح، 372/1 ماخوڏا) جيڪڏهن ان کي بهاريو نٿا ائين ئي هيٺ ڪيرائي ڇڏين ٿا ته ائين ڪرڻ وارن جي لاءِ جنون (يعني چريو) ٿيڻ جو خطرو آهي. تابعي بزرگ حضرت سعيد بن جبیر رحمته الله عليه جن فرمايو: جيڪو مسواڪ کي زمين تي رکي ۽ مڃنون (يعني چريو) ٿي وڃي ته پاڻ کان علاوه ڪنهن ٻئي کي ملامت نه

ڪري (مسواڪ ڪے فضائل، ص 30) ❀ جهڙيءَ طرح ديني ڪتاب ڪي زمين تي رکڻ ادب جي خلاف آهي اهڙيءَ طرح مسواڪ ڪي به زمين تي نه رکيو وڃي ❀ مسواڪ ڪي مٿاهين جڳهه جتي مٿي ڪچرو وغيره نه هجي ته اتي لپٽائي رکڻ ۾ حرج ناهي مُسْتَعْمَل (يعني استعمال ڪيل، Used) مسواڪ جا ريشا پڻ جڏهن مسواڪ استعمال جي قابل نه رهي ته ان ڪي اڇلائي نه ڇڏيو ڇو ته هي سنت ادا ڪرڻ جو آلو آهي. ❀ ڪنهن جڳهه تي احتياط سان رکي ڇڏيو يا دفنائي ڇڏيو يا پٿر وغيره ڪنهن وڙني شيءِ سان ٻڌي ڪري سمنڊ ۾ ٻوڙي ڇڏيو. دعوت اسلامي جي مجلس تحفظ اورادِ مقدسه جي تحت مختلف جڳهن تي باڪس (ڊبا Box) لڳايا ويندا آهن. هڪ حل هي به ٿي سگهي ٿو ته مسواڪ جا ريشا يا استعمال ڪيل مسواڪ هن طرح جي ڪنهن ڊبي وغيره ۾ وڌو وڃي. الله ڪريم اسان ڪي سنت جي ادائينگي جي نيت سان مسواڪ ڪي اپنائڻ ۽ ٻين ڪي هن جي ترغيب ڏيڻ جي توفيق عطا فرمائي.

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(مايانامه فيضانِ مدينه رجب المرجب 1440)

گرمي کان حفاظت جا مدني ڪُل

❀ جيترو ٿي سگهي پنهنجن پڙوئن (Eyebrow) ڪي پاڻي سان آلو رکو. ❀ چُلهه وغيره جو استعمال گهٽ ڪريو ❀ هڪ ننڍو ٿوال (Towel) سان رکو ته جيئن گرمي محسوس ٿيڻ تي ٿڌي پاڻي ۾ پُسنائي مٿي تي رکي

سگهجي. ❀ اُس ۾ ٻاهر نڪرڻ کان بچو. ❀ اُس ۾ نڪرڻو ئي هجي ته مٿو ۽ گردن ڍڪي ڪري يا ٿي سگهي ته ڇٽي کڻي نڪرو. ❀ اُس ۾ نڪرڻ وقت اُس کان بچائڻ واري چشمي جو استعمال اکين کي گرمي کان متاثر ٿيڻ کان بچائيندو آهي. ❀ فوم جي گاديلي تي سمهڻ کان پرهيز ڪيو هر روز گهٽ ۾ گهٽ 12 بلڪ ٿي سگهي ته 14 گلاس پاڻي پيو. ❀ سٽو (ٻڳل اناج جي اٽي) جو شربت، ڪيري جو جوس، ناريل جو پاڻي، ڪمند جو خالص رس، ماکي مليل پاڻي، ليمو پاڻي ۽ نمڪين رس استعمال ڪيو. ❀ ڪڍو شريف، واڱڻ، چڪندر، موري، وغيره سبزين جو استعمال گهڻو وڌائي ڇڏيو. ❀ کاڌن ۾ گرم تاثير وارن مصالحن جي بدران ٿڌي تاثير وارا مصالحو جيئن هيڊ، دارچيني (ڊال چيني) چماتا، ڏهي، پتالون، ساوا ڌاڻا، وغيره استعمال ڪيو. ❀ گرم مصالحو وجهڻو هجي ته ڪارا مرچ، ساوا مرچ، يا پينل ڳاڙها مرچ وغيره گهٽ مقدار ۾ وجهو. ❀ چانورن جو استعمال وڌايو (پاڻيءَ ۾ اٻاريل چانور کائڻ مناسب آهي) ❀ ڏهي ڪچڙي گرمين جي بهترين غذا آهي. ❀ انب، آڙو، زردالو، زيتون، چاهين، گدرو، ناريل ۽ ٻين موسمي ميون جو استعمال ڪيو. ❀ جسم جي پاڻي ۽ نمڪيات جو توازن برقرار رکڻ جي لاءِ O.R.S جو استعمال ڪيو. (بلڊ پريشر جا مريض ڊاڪٽر جي مشوري جي مطابق عمل ڪن) ❀ گرم غذائون، گهڻي مناڻ وارا شربت، تمام منا ڊش، ڪولڊرنڪس، گهڻي ڪيه تيل وارن کاڌن ۽ ڊير سان هضم ٿيڻ وارين غذائن پڻ ڪيفين (Caffeine) واريون شيون مثلاً چاڪليت، وغيره جو استعمال تمام گهٽ ڪيو. ❀ ٿڌي تاثير وارا عطر مثلاً شمامه العنبر، حنا، گلاب، صندل، حُس، ڪيوڙا، چمپا، وغيره استعمال ڪيو. ❀ مُشڪ، ڪستوري، عُود، عنبر، زعفران، وغيره گرم تاثير وارا عطر

سردين ۾ استعمال ڪرڻ وڌيڪ مناسب آهن. ❁ ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا وهنجڻ تمام گهڻو فائديمند آهي. (ماخوذ آڙ ”گرمي سے حفاظت کے مدنی پھول“، ص7 تا 12 مطبوعه مکتبه المدینہ) (ماہنامہ فیضانِ مدینہ شعبان المعظم 1438)

سوشل ميڊيا ۽ پورا نه ٿيندڙ نقصانات

جديد ٽيڪنالوجي توڙي جو اسان جي ڪيئي مشڪلن کي آسان ڪري ڇڏيو آهي پر هڪ وڏي تعداد آهي جيڪي جديد ٽيڪنالوجي جو سنو ۽ ضروري استعمال ڪرڻ جي بدران ان جو غلط ۽ فضول استعمال ڪن ٿا. انٽرنيٽ ۽ سوشل ميڊيا به جديد ٽيڪنالوجي جا ئي تحفا آهن، ماڻهن کي ان ۾ مصروف رکڻ جي لاءِ هر روز ان ۾ نئين نئين شين جو واڌارو ڪيو پيو وڃي. هن وقت جهڙيءَ طرح معاشرو انٽرنيٽ ۽ سوشل ميڊيا جي غير ضروري، فضول ۽ برين سرگرمين جي جنجال ۾ (قاتل) آهي ته ايندڙ (وقت) ۾ اُمت کي هر هڪ فيلڊ ۾ ماهرين جي گهٽتائي کي منهن ڏيڻو پئجي سگهي ٿو. سنا ڊاڪٽر، سائنسدان، محقق ۽ مفڪر اڳتي هلي ڪري شايد اٽلپ ٿي وڃن، **مَعَاذَ اللَّهِ!** ٿي سگهي ٿو ته شايد انڌن جو تعداد وڌي وڃي، نظر جا چشما گهڻي ڪپت جي سبب شايد تمام مهانگا ٿي وڃن، ماڻهو ٻيا ڪاروبار ڇڏي ڪري شايد هن ڪاروبار ڏي اچي وڃن، ٿي سگهي ٿو ته آئي اسپيشلسٽ جو انگ به وڌي وڃي. انڪري جو اسٽوڊينٽس جا چڱا ذهن ۽ نازڪ اکيون هاڻي سوشل ميڊيا تي لڳل آهن، ننڍن ننڍن ٻارن کي به رجھائڻ لاءِ انهن جي هٿن ۾ موبائل فون، ٽيبلٽ، وغيره ڏنا ويندا آهن. مذهبي ماحول رکڻ وارن جو به هڪ وڏو انگ سوشل ميڊيا ۾ لڳل آهي. نه اصلاح ڪرڻ وارن وٽ وقت آهي جو مُتعلقين (لاڳاپيلن) جي اصلاح ڪن ۽ نه ئي ننڍن وٽ وقت آهي جو بزرگن جي بارگهه ۾ اچي ڪري ڪجهه فيض حاصل ڪن. چڱا ۽

ذهين عالم ۽ مفتي صاحبان سوشل ميديا کي گهڻو وقت ناهن ڏيندا بلڪ اهي هن ڊپ جي ڪري بچي رهندا آهن ته جيڪڏهن هن کي وقت ڏنوسين ته ڳچيءَ ۾ پئجي ويندو، اگر پڪڙائي ته هت پڪڙي وندو ۽ پوءِ علمي مصروفيت جاري رکڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي. عوام ۾ به جيڪي سوشل ميديا ۾ مصروف رهن ٿا اهي غور ڪن ته ان جي ڪري نه نماز ۾ دل لڳندي هوندي نه تلاوت ۽ اوراد و وظائف جي لاءِ وقت ملندو هوندو. ماڻهو مجبور ٿي ڪري نوڪري تي ويندا ته هوندا پر ڪم جي دوران به سوشل ميديا تي لڳل هوندا. ڊرائيونگ جي دوران ان جي استعمال سبب حادثا پڻ ٿيندا آهن جنهن سان ماڻهو معذوري جو شڪار ٿيندا ۽ ڪڏهن ڪڏهن پنهنجي قيمتي جان پڻ ضايع ڪري ويهندا آهن. جن جي سيڪورٽي جي نوڪري هوندي آهي اهي به دوران ڊيوٽي سوشل ميديا تي لڳل هوندا آهن. اهوئي سبب آهي جو ڪوڙ ادارن ۾ ملازمين کان دوران ڊيوٽي موبائل فون وٺي ڪري جمع ڪيا ويندا آهن. اي عاشقانِ رسول! سوشل ميديا ۽ انٽرنيٽ کان جان ڇڏايو ۽ پنهنجي ديني ۽ دنياوي ذميدارين کي پورو ڪرڻ ۾ لڳي وڃو، ۽ پنهنجي پيدائش جي مقصد يعني الله پاڪ جي عبادت ۾ به گهٽتائي نه ڪيو. ممڪن هجي ته سادي موبائل سان ڪم هلايو، جيڪڏهن ايندڙائڻ موبائل رکڻ ۽ سوشل ميديا کي استعمال ڪرڻو ئي هجي ته ان جي لاءِ ڪو وقت مقرر ڪري وٺو ائين ان جي گهڻي استعمال سان ٿيڻ وارن نقصانن ۾ گهٽتائي آڻيو. سلڇڻا ۽ سمجهدار ائين ئي ڪندا آهن، مثلاً عصر ۽ مغرب جي وچ ۾ يا عشاءَ جي نماز کان پوءِ يا جنهن کي جيڪو وقت ملندو هجي ته اهو ان ۾ ٿوري دير جي لاءِ سٺين نيتن سان سوشل ميديا کي شريعت جي مطابق استعمال ڪري، مقرر ڪيل وقت کان پوءِ

ان کان پاڻ کي پري ڪري ۽ پوءِ ايندڙ صبح جو استعمال ڪرڻ جو ذهن بڻائي، پر سوشل ميڊيا جي چاهڻ وارن جي لاءِ ائين ڪرڻ تمام مشڪل آهي ڇو ته انهن کي هر وقت هڪ خارش ۽ بيقراري ٿيندي آهي ڏسون ته ڪنهن جو پيغام آيو آهي؟ مثلاً ڪو ماڻهو نماز جي لاءِ پڪي ارادي سان هليو پر اوچتو موبائل فون جي گهٽتي وڳي ۽ ڪنهن جو آڊيو پيغام يا پوسٽ اچي وئي، هاڻي جيڪڏهن ڪنهن عام ماڻهوءَ جو آهي ته صبر ٿي ويندو ته چلو بعد ۾ ڏسي وٺندس پر جيڪڏهن ڪنهن خاص ماڻهو جو پيغام يا پوسٽ آهي ته هاڻي هو هن کي لازمي ڏسندو يا ان آڊيو پيغام کي ٻڌڻ ۾ لڳي ويندو ۽ ان جي درميان جماعت بلڪ ڪنهن جون ته معاذ الله نمازون پڻ قضا ٿي وينديون هونديون. الله ڪريم اسان جي حال تي رحم فرمائي ۽ اسان کي هر طرح جي آفتن کان چوٽڪارو نصيب فرمائي.

اٰمِيْنَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْاَمِيْنَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

(ماہنامہ فیضانِ مدینہ ذو القعدة الحرام 1441)

تندرست رهن جو نسخو

حضرت ابن سالم رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ فرمائن ٿا، جيڪڏهن ڪو ماڻهو ڪٽڪ جي سڪل ماني ادب سان کائي ان کي موت کان علاوه ٻئي ڪابه بيماري نٿي اچي سگهي يعني اهو ڪڏهن به بيمار نه ٿيندو. پڇو ويو، ادب ڇا آهي؟ فرمايائون، بڪَ لڳڻ تي کائي ۽ ڍؤ ڪرڻ کان پهرين هٿ ڪٽي وٺي. (احياء العلوم، 3/95)

ناسمجھ بيمار کي امرت بهي زهر آميز ۽
چچ بهي ۽ سو دواء کي اڪ دوا پر بهي ۽

نيڪ نمازي بڻجڻ جي لاءِ

هر جمعرات نماز مغرب کان بعد اوهان جي علائقي ۾ ٽيندڙ دعوت اسلامي جي هفتيوار سنتن پري اجتماع ۾ الله ﷻ جي رضا جي لاءِ سُنِين سُنِين نيتن سان سڄي رات شرڪت فرمايو. **سنتن جي تربيت جي لاءِ مدني قافلي ۾ عاشقانِ رسول سان گڏ هر مهيني تي ڏينهن سفر ۽ روزانو ”فڪرِ مدينه“ جي ذريعي مدني انعامات جو رسالو پري ڪري هر مدني مهيني جي پهرين تاريخ ۾ پنهنجي ذميدار کي جمع ڪرائڻ جو معمول بڻايو.**

منهنجو مدني مقصد: ”مون کي پنهنجي ۽ سڄي دنيا جي ماڻهن جي اصلاح جي ڪوشش ڪرڻي آهي“ **اِنْ شَاءَ اللهُ ﷻ** پنهنجي اصلاح جي لاءِ ”مدني انعامات“ تي عمل ۽ سڄي دنيا جي ماڻهن جي اصلاح جي ڪوشش جي لاءِ ”مدني قافلن“ ۾ سفر ڪرڻو آهي. **اِنْ شَاءَ اللهُ ﷻ**



عالمي مدني مرڪز فيضان مدينه محلہ سوداگران پراڻي سبزي منڊي ڪراچي

UAN: +92 111 25 26 92 Ext: 7213

Web: www.dawateislami.net / E-mail: translation@dawateislami.net