

اصلاحی

تربيتی

معاشرتی

القلم

آن لائن اردو میگزین

شعبان، رمضان 1442 ہجری

اپریل، مئی 2021



ذکر اللہ کے فوائد اور نہ کرنے کے نقصانات

Ramadan Diet Plan

رمضان میں کسے
نذر است رہا جائے



طب نبوی ﷺ سے علاج

ڈپریشن کا جسمانی علاج

سنن کے مطابق سونے کے سامنی اکشافات

ام حکیمہ کی نصیحتیں (تربیت اولاد)

بیوی ٹپس، ہمیلتھ ٹپس اور ریسپیز



ہدیہ فی شمارہ 100 روپے
بیرون ملک \$2

journeytowardsjannah@gmail.com

www.jtj.org.uk

اس شمارے میں

- پارت 1... روحانی صحت
- ذکر اللہ کے فوائد اور نہ کرنے کے نقصانات
(ام مبین انگلینڈ)
 - مراد رسول (صلی اللہ علیہ وسلم)
(سدراہ قاسم لاہور)
 - رمضان اور قرآن
(بنت زرنار)
- پارت 2... جسمانی صحت
- خوراک اور صحت
(نیوٹرشنست سعدیہ خان لاہور)
 - طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم
(ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی کے یکھر سے ماخوذ)
- پارت 3... ذہنی صحت
- ڈپریشن کا جسمانی علاج
(نادیہ خان انگلینڈ)
 - اپنی زندگی میں توازن کی مہک بھریئے
- پارت 4... سائنس اور ٹیکنالوجی
- سنت کے مطابق سونے کے سائنسی اکشافات
(شیخ مقبول احمد سلفی)
 - ٹیکنالوجی سے متعلق معلومات
(شناء شفقت)



چیف ایڈیٹر

نادیہ خان

ڈیزائن ڈیپارٹمنٹ
اقراء منظور
نجمه منظور
کریمیٹو ڈیپارٹمنٹ
ثناء شفقت
ثمرین امتیاز
ایڈیٹر اینڈ رائٹنگ ڈیپارٹمنٹ
بینیش عتیق فریحہ سعید
سدراہ قاسم عمرہ منان
سعدیہ خان سعدیہ خان

ہدیہ فی شمارہ 100 روپے

بیرون ملک 2\$

میگزین حاصل کرنے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کریں۔

00447913678557

ایڈیٹر کے قلم سے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
السلام علیکم ورحمة الله

الله تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ سب خیریت سے، ایمان کی بہترین حالت میں ہوں آمین۔ رمضان کا مبارک مہینہ آپ پر سایہ فلن ہے۔ یہ ایسا مہینہ ہے جس میں اللہ رب العزت نے مومن کی تربیت کے لیے روزے فرض کیے ہیں اس ایک ماہ میں اللہ اپنے بندے کی آزمائش کرتے ہیں۔

اس ماہ کے حوالے سے سو شل میڈیا پر بہت سا غیر مستند مواد ملتا ہے چاہے وہ سو شل، ڈیجیٹل بلپھر پرنٹنگ میڈیا ہو۔ بہت کم ذرائع تجویز رہنمائی کرتے ہیں۔ اس لیے میں نے محسوس کیا کہ ایسا پلیٹ فارم ہونا چاہیے جو مستند معلومات فراہم کر سکے۔ تو آج کے میگزین میں آپ کے لیے رمضان المبارک کے حوالے سے معلومات فراہم کی گئی ہیں خود بھی فائدہ اٹھائیں دوسروں تک بھی صدقہ جاریہ سمجھ کر پہنچائیں۔ جزاک اللہ خیر

پارت 5....
والدین اور بچے

- ام حکیمه کی نصیحتیں
(ڈاکٹر کنوں قیصر کے پیچھر سے ماخوذ)
- والدین بچوں کو معياری وقت دیں
(فرحان ظفر)

- جب بچے ٹین ایج میں داخل ہوں
دوستی (بچوں کی کہانی)
(بیش عقیق انگلینڈ)
- گیم بچوں کے لیے
(بیش عقیق انگلینڈ)

پارت 6...

صحت اور مزہ رمضان کے ساتھ
● رمضان میں کیسے تندرست رہا جائے
● Ramdandietplan

پارت 7...
متفرقہ

- متفرقہ نسخے
بے بی کو جھجھوڑنا
- 6 طریقوں سے oregano قوت
مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

- بیوٹی ٹپس، ہیلیچہ ٹپس اور ریسپیز (کھانے کی ترکیب)

—•••—



پارت 1

روحانی صحت

www.jtj.org.uk



ذکر اللہ کرنے کے فوائد اور نہ کرنے کے نقصانات

ہیں ذکر اللہ نہ کرنے کے نقصانات کیا
ہیں۔

گھائٹ کا سودا

اے مسلمانو ! تمہارے مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کے ذکر سے غافل نہ کر دیں اور جو ایسا کریں وہ بڑے ہی زیاد کار لوگ ہیں (سورہ المنافقون)

اللہ کی ذکر نہ کرنے والے پر شیطان کا غالبہ اور جو شخص رحمٰن کی یاد سے غفلت کرے ہم اس پر شیطان مقرر کر دیتے ہیں وہی اس کا ساٹھی رہتا ہے ۔

القرآن - سورۃ نمبر 43 الزخرف
آیت نمبر 36

ام مبین انگلیبند

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ذکر کا لغوی معنی دھرانے، یادداہانی، یاد اور تذکرہ کے ہیں۔ جب ہم ذکر اللہ کی بات کرتے ہیں تو اس سے مراد اپنے خالق اپنے رب کو یاد کرنا ہے نماز ذکر اللہ کی بہترین شکل ہے اسکے علاوہ قرآن، تسبیحات، دین کا علم، اللہ سبحان و تعالیٰ کی کائنات پر غور و فکر سب ذکر اللہ کی اقسام ہیں ۔

آپ سب نے ذکر اللہ کے بہت سے فالدے تو سن رکھے ہوں گے لیکن نہ کرنے کے نقصانات سے بہت کم لوگ واقف ہوں گے تو آئیے پہلے دیکھتے

اللہ کی یاد سے روکنے والے
گمراہ ہیں

القرآن - سورۃ نمبر 43 الزخرف
آیت نمبر 37

ترجمہ:

اور وہ انہیں راہ سے روکتے ہیں اور یہ
اسی خیال میں رہتے ہیں کہ یہ ہدایت
یافتہ ہیں۔

ذکر اللہ سے روکنا شیطان کا کام

القرآن - سورۃ نمبر 58 المجادۃ
آیت نمبر 19

ترجمہ:

ان پر شیطان نے غلبہ حاصل کر لیا
ہے اور انہیں اللہ کا ذکر بھلا دیا ہے
یہ شیطانی لشکر ہے۔ کوئی شک نہیں
کہ شیطانی لشکر ہی خسارے والا ہے

یادِ الہی نہ کرنا دل کی سختی کی وجہ

القرآن - سورۃ نمبر 39 الزمر
آیت نمبر 22

ترجمہ:

کیا وہ شخص جس کا سینہ اللہ تعالیٰ نے

اسلام کے لئے کھول دیا ہے پس وہ
اپنے پروردگار کی طرف سے ایک نور
ہے اور ہلاکی سے ان پر جن کے دل
یادِ الہی سے (اثر نہیں گئی) بلکہ سخت
ہو گئے ہیں۔ یہ لوگ صریح گمراہی
میں (متلا) ہیں۔

زندگی میں تنگی کی وجہ ذکر
اللہ نہ کرنا

القرآن - سورۃ نمبر 20 طہ
آیت نمبر 124'125'126'127'124

ترجمہ:

اور (ہاں) جو میری یادِ تنگی سے روگردانی
کرے گا اس کی زندگیِ تنگی میں رہے
گی، اور ہم اسے بروز قیامتِ اندھا
کر کے اٹھائیں گے۔ وہ گئے گا کہ
الہی ! مجھے تو نے اندھا بنا کر کیوں
اٹھایا ؟ حالانکہ میں تو دیکھتا بھالتا تھا۔
(جواب ملے گا کہ) اسی طرح ہونا
چاہیے تھا تو میری آئی ہوئی آیتوں کو
بچھوئی گیا تو آج تو بھی بھلیک شخص کو دیا
ہم ایسا ہی بدلہ ہر اس شخص کو دیا
کرتے ہیں جو حد سے گزر جائے اور
اپنے رب کی آیتوں پر ایمان نہ لائے،
اور پیشک آخِرت کا عذاب نہایت ہی
سخت اور باقی رہنے والا ہے۔

پوری کائنات تسبیح میں مگر انسان؟

القرآن-سورة نمبر 17 الاسراء

آیت نمبر 44

ترجمہ:

ساتوں آسمان اور زمین اور جو بھی ان میں ہے اسی کی تسبیح کر رہے ہیں۔ ایسی کوئی چیز نہیں جو اسے پاکیزگی اور تعریف کے ساتھ یاد نہ کرتی ہو۔ ہاں تھیں تھیں ہے کہ تم اس کی تسبیح سمجھ سکتے۔ وہ بڑا برد بار اور بخشنے والا ہے۔

نماز اللہ کی یاد کا بہترین ذریعہ

سورۃ نمبر 20 طہ

آیت نمبر 14

ترجمہ:

بیشک میں ہی اللہ ہوں، میرے سوا عبادت کے لاکن اور کوئی نہیں پس تو میری ہی عبادت کر اور میری یاد کے لئے نماز قائم رکھ۔

دل کا سکون اور ڈپریشن کا علاج اللہ کا ذکر

القرآن-سورة نمبر 13 الرعد

آیت نمبر 28

اللہ تعالیٰ بھی انکو پاد نہیں
رکھتا جو اللہ کو یاد نہیں رکھتے۔

القرآن-سورة نمبر 15 الحشر

آیت نمبر 19

ترجمہ:

اور تم ان لوگوں کی طرح مت ہو جانا جنہوں نے اللہ (کے احکام) کو بھلا دیا تو اللہ نے بھی انہیں اپنی جانوں سے غافل کر دیا اور ایسے ہی لوگ نافرمان (فاسق) ہوتے ہیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو منہ موڑنے کا حکم

القرآن-سورة نمبر 153 النجم

آیت نمبر 29

ترجمہ:

تو آپ اس سے منہ موڑ لیں جو ہماری یاد سے منہ موڑے اور جن کا ارادہ بجز زندگانی دنیا کے اور کچھ نہیں۔



رسول اللہ ﷺ کی زندگی سے
جڑنے سے اللہ کے ذکر کی یاد دہانی

سورة نمبر 33 سورۃ الاحزاب
آیت نمبر 21

درحقیقت تم لوگوں کے لیے اللہ کے
رسول (صلی اللہ علیہ وسلم) میں ایک
بہترین نمونہ تھا، ہر اس شخص کے لیے
جو اللہ اور یوم آخر کا امیدوار ہو اور
کثرت سے اللہ کو یاد کرے
اللہ تعالیٰ کا ذکر بہت بڑے اجر کا باعث
سورۃ احزاب 35 آیت

ترجمہ: بکثرت اللہ کا ذکر کرنے والے
اور ذکر کرنے والیاں (ان سب کے)
لئے اللہ تعالیٰ نے (وسیع مغفرت) اور
بڑا ثواب تیار کر رکھا ہے۔

ذکر اللہ اور ان کا اجر

ایک ہزار نیکیاں سماں ہیں

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کیا تم
میں سے کوئی شخص اس بات سے
عاجز ہے کہ ہر روز ایک ہزار نیکیاں
کمائے؟ آپ کے ساتھ بیٹھے ہوئے

ترجمہ: جو لوگ ایمان لائے ان کے دل اللہ
کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے
ہیں۔ یاد رکھو اللہ کے ذکر سے ہی
دلوں کو تسلی حاصل ہوتی ہے۔

اللہ کے گھر میں اسکے ذکر کا حکم

القرآن - سورۃ نمبر 24 النور

ترجمہ: ان گھروں میں جن کے بلند کرنے اور
جن میں اپنے نام کی یاد کا اللہ تعالیٰ
نے حکم دیا ہے وہاں صبح و شام اللہ
تعالیٰ کی تسبیح کرو۔

اللہ کے بندوں کو دنیا کے کام
اسکے ذکر سے نہیں روکتے۔

سورۃ نمبر 24 النور

آیت نمبر 37

ترجمہ: ایسے لوگ جنہیں تجارت اور خرید و
فروخت اللہ کے ذکر سے اور نماز قائم
کرنے اور زکوٰۃ ادا کرنے سے غافل
نہیں کرتی اس دن سے ڈرتے ہیں
جس دن بہت سے دل اور بہت سی
آنکھیں الٹ پلٹ ہو جائیں گی۔

رحمان کو عزیز کلمے

**سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ،
سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ.**

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا
”دو کلمے جو زبان پر ہلکے ہیں ترازو
میں بہت بھاری اور رحمان کو عزیز ہیں
«سبحان اللہ العظیم، سبحان اللہ و بحمدہ»۔“

(صحیح بخاری 6406)

رسول اللہ ﷺ پر درود

**اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ
إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ**

اے اللہ ! محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آپ کی آل پر خصوصی رحمت نازل فرمائے تو نے حضرت ابراہیم (علیہ السلام) اور ان کی آل پر رحمت نازل فرمائی ۔ یقیناً تو تعریف اور بزرگی والا

لوگوں میں سے ایک نے پوچھا ہم میں سے کوئی شخص ایک ہزار نیکیاں کس طرح کما سکتا ہے؟ آپ نے فرمایا : **وہ سو بار سبحان اللہ کہے ۔** اس کے لیے ہزار نیکیاں لکھ دی جائیں گی اور اس کے ہزار گناہ مٹا دیئے جائیں گے ۔

(صحیح مسلم 2698)

صحیح و شام سو مرتبہ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت کہا : رسول اللہ ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا : کوئی شخص جب صحیح کرے اور جب شام کرے تو سو بار سبحان اللہ و بحمدہ کہے تو قیامت کے روز کوئی شخص اس سے بہتر عمل لے کر نہیں آئے گا، سوائے اس کے جو اتنی بار (یہ کلمات) کہے یا اس سے زیادہ بار کہے ۔

(صحیح مسلم 6843)

ابْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ تَجْيِيدُ وَبَارِكُ عَلَى
حَمَدٍ وَعَلَى آلِ حَمَدٍ كَمَا بَارَكْتَ
عَلَى ابْرَاهِيمَ وَآلِ ابْرَاهِيمَ إِنَّكَ
حَمِيدٌ تَجْيِيدٌ

اے اللہ! رحمت نازل فرمادی پر اور ان کی بیویوں پر اور ان کی اولاد پر جیسا کہ تو نے رحمت نازل فرمائی ابراہیم پر اور اپنی برکت نازل فرمادی پر اور ان کی بیویوں اور اولاد پر جیسا کہ تو نے برکت نازل فرمائی آل ابراہیم پر۔ پیشک تو انہتائی خوبیوں والا اور عظمت والا ہے۔“

(بخاری 3369)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر درود

حضرت موسیٰ بن طلحہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے حضرت زید بن خارجہ رضی اللہ عنہ سے پوچھا، انہوں نے فرمایا: میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا تھا تو آپ نے فرمایا تھا: ”مجھ پر درود پڑھو اور خوب کوشش سے دعا کرو اور کہو: [اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ]“ ”اے اللہ! محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آل محمد پر خصوصی رحمتیں نازل فرماء۔“ (سنن النسائی 1293)

ہے۔ اور محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آپ کی آل پر برکتیں نازل فرمادی جس طرح تو نے ابراہیم (علیہ السلام) اور ان کی آل پر نازل فرمائیں۔ یقیناً تو تعریف اور بزرگی والا ہے۔“

حضرت کعب بن مجہرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے، وہ کہتے ہیں: ہم نے کہا: اے اللہ کے رسول! آپ پر سلام تو ہم جان چکے ہیں لیکن آپ پر درود کیسے ہے؟ آپ نے فرمایا: ”تم کہو: [اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ تَجْيِيدٌ]

(سنن النسائی 1289)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر درود

صحابہ نے عرض کیا: یا رسول اللہ! ہم آپ پر کس طرح درود بھیجا کریں؟ تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ یوں کہا کرو

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَآلِ

سو بار پڑھیں

رسول ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا
”جو شخص دن بھر میں سو مرتبہ یہ
دعا پڑھے گا

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،

نہیں ہے کوئی معبود، سوا اللہ تعالیٰ
کے، اس کا کوئی شرپک نہیں، ملک
اسی کا ہے۔ اور تمام تعریف اسی کے
لیے ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔“
تو اسے دس غلام آزاد کرنے
کے برابر ثواب ملے گا۔ سو نیکیاں اس
کے نامہ اعمال میں لکھی جائیں گی اور
سو برائیاں اس سے مٹا دی جائیں گی۔
اس روز دن بھر یہ دعا شیطان سے
اس کی حفاظت کرتی ریچے گی۔ تا آنکہ
شام ہو جائے اور کوئی شخص اس سے
بہتر عمل لے کر نہ آئے گا، مگر جو
اس سے بھی زیادہ یہ کلمہ پڑھ لے۔
(بخاری 3293)

جنت کا خزانہ

رسول ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ
سے فرمایا: کیا میں تمہیں وہ کلمہ نہ

بتاؤں جو جنت کے خزانوں میں سے
ایک خزانہ ہے؟ میں نے عرض کیا:
کیوں نہیں، ضرور بتائیے، اے اللہ کے
رسول! آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے
فرمایا: وہ کلمہ ہے

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

(ابن ماجہ 3825)

فضل ترین ذکر

جابر بن عبد اللہ رضی اللہ عنہما کہتے
ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ
علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا: ”سب
سے بہتر ذکر «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» ہے،
اور بہترین دعا «الحمد لله» ہے“

(ترمذی 3383)

مصیبت کے وقت کلمات

اسماء بنت عمیس رضی اللہ عنہما کہتی
ہیں کہ مجھ سے رسول اللہ صلی اللہ
علیہ وسلم نے فرمایا: کیا میں تمہیں
چند ایسے کلمات نہ سکھاؤں جنہیں تم
 المصیبت کے وقت یا مصیبت میں کہا
کرو «اللَّهُ، اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»

یعنی اللہ ہی میرا رب ہے، میں اس
کے ساتھ کسی کو شریک نہیں کرتی۔
(ابو داود 1525)

جنت میں گھر

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے دس مرتبہ قل هو اللہ احمد (سورہ اخلاص) پڑھی اللہ تعالیٰ اس کے لیے جنت میں ایک گھر بنادیتا ہے (جامع الصغیر 6472)

صحیح تین مرتبہ پڑھیں

حضرت جویریہ رضی اللہ عنہا سے روایت کی کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم صحیح کی نماز پڑھنے کے بعد صحیح سویرے ان کے ہاں سے باہر تشریف لے گئے، اس وقت وہ اپنی نماز پڑھنے والی جگہ میں بھیں، پھر دن چڑھنے کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان کے پاس واپس تشریف لیئے تو وہ (ای طرح) بیٹھی ہوئی بھیں۔ آپ نے فرمایا: تم اب تک اسی حالت میں بیٹھی ہو جس پر میں تمہیں چھوڑ کر گیا تھا؟ انہوں نے عرض کی: جی ہاں، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تمہارے (ہاں سے جانے کے) بعد میں نے چار لمحے تین بار کہے ہیں، اگر ان کو ان کے ساتھ تولا جائے جو تم نے آج کے دن اب تک کہا ہے تو یہ ان سے وزن میں بڑھ جائیں:

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: «يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» کو لازم پکڑو (یعنی: اپنی دعاؤں میں برابر پڑھتے رہا کرو۔) (ابو داؤد 3525)

ہر روز سو مرتبہ استغفار

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں تو ہر روز اللہ تعالیٰ سے سو بار استغفار اور توبہ کرتا ہوں۔ (ابن ماجہ 3815)

باعث بخشش

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص یہ دعا پڑھے: “أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْقَيِّمُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ” (میں اللہ تعالیٰ سے بخشش طلب کرتا ہوں، جس کے سوا کوئی معبدود برحق نہیں، وہ زندہ ہے، قائم رکھنے والا ہے اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں) اس کی مغفرت کر دی جاتی ہے، اگرچہ وہ میدان جہاد سے ہی فرار کیوں نہ ہوا ہو۔ (ترمذی)

ان سے پوچھا گیا جنگ صفين کی راتوں میں بھی نہیں؟ کہا کہ صفين کی راتوں میں بھی نہیں۔ (بخاری 5362)

جنت حاصل کریں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص کہے:

**رَاضِيَتُ بِاللَّهِ رَبِّيَا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا
وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا**

میں اللہ کے رب ہونے، اسلام کے دین ہونے اور محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے رسول ہونے پر راضی ہوا تو جنت اس کے لیے واجب ہو گئی۔

(ابوداؤد 1529)

سید الاستغفار

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سید الاستغفار (مغفرت مانگنے کے سب کلمات کا سردار) یہ ہے یوں کہے

**اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ،
خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ
وَعَدْكَ مَا اسْتَطَعْتُ ، أَغْوُدُ بِكَ مِنْ
شَّرٍ مَا صَنَعْتُ ، أَبْوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ ،
وَأَبْوءُ لَكَ بِذَنِّي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا**

**سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضا
نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمَدَادَ كَلْمَاتِهِ**

پاکیزگی ہے اللہ کی اور اس کی تعریف کے ساتھ، جتنی اس کی مخلوق کی کتنی ہے اور جتنی اس کو پسند ہے اور جتنا اس کے عرش کا وزن اور جتنی اس کے کلمات کی سیاہی ہے۔

(مسلم 6913)

سبحان الله، الحمد لله، الله اکبر

فاطمہ رضی اللہ عنہا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئی تھیں اور آپ سے ایک خادم مانگا تھا، پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کیا میں تمہیں ایک ایسی چیز نہ بتا دوں جو تمہارے لیے اس سے بہتر ہو۔ سوتے وقت تینیتیں (33) مرتبہ «سبحان اللہ»، تینیتیں (33) مرتبہ «الحمد للہ» اور چونیتیں (34) مرتبہ «الله اکبر» پڑھ لیا کرو۔ سفیان بن عینیہ نے کہا کہ ان میں سے ایک کلمہ چونیتیں بار کہہ لے۔ علی رضی اللہ عنہ نے کہا کہ پھر میں نے ان کلموں کو کبھی نہیں چھوڑا۔

يَغْفِرُ الذُّنُوبُ إِلَّا أَنْتَ

دیتا تو آپ یہ دعا پڑھتے:

يَا حَسْنَى يَا قَيْوَمٌ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْفِرُ

اے زندہ اور ہمیشہ رہنے والے! تیری
رحمت کے وسیلے سے تیری مدد چاہتا
ہوں۔“ (ترمذی 3524)

مصیبت کے وقت کے کلمات

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
”ذوالنون (یونس علیہ السلام) کی دعا
جو انہوں نے نیچھلی کے پیٹ میں رہنے
کے دوران کی تھی وہ یہ تھی:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ شَبِّحَنَّكَ إِلَيْيِّ كُثُرٌ مِّنَ الظَّالِمِينَ

تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں، تو
پاک ہے، میں ہی ظالم (خطاکار)
ہوں، مگر کیونکہ یہ ایسی دعا ہے کہ جب
بھی کوئی مسلمان شخص اسے پڑھ کر دعا
کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول
فرمائے گا۔“ (ترمذی 3505)

ہر جوڑ کا صدقہ

حضرت ابو زر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے
نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے
روایت کی کہ آپ نے فرمایا: صحیح کو
تم میں سے ہر ایک شخص کے ہر جوڑ پر

اے اللہ! تو میرا رب ہے، تیرے سوا
کوئی معبود نہیں۔ تو نے ہی مجھے پیدا
کیا اور میں تیرا ہی بندہ ہوں میں اپنی
طاقت کے مطابق تجھ سے کرنے ہوئے
عہد اور وعدہ پر قائم ہوں۔ ان بری
حرکتوں کے عذاب سے جو میں نے کی
ہیں تیری پناہ مانگتا ہوں مجھ پر نعمتیں
تیری ہیں اس کا اقرار کرتا ہوں۔ میری
مغفرت کر دے کہ تیرے سوا اور
کوئی بھی گناہ نہیں معاف کرتا۔“

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا
کہ جس نے اس دعا کے الفاظ پر یقین
رکھتے ہوئے دل سے ان کو کہہ لیا اور
اسی دن اس کا انتقال ہو گیا شام ہونے
سے پہلے، تو وہ جنتی ہے اور جس نے
اس دعا کے الفاظ پر یقین رکھتے ہوئے
رات میں ان کو پڑھ لیا اور پھر اس کا
صحیح ہونے سے پہلے انتقال ہو گیا تو وہ
جنتی ہے۔ (بخاری 6306)

مصیبت کے وقت کے کلمات

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو جب
کوئی کام سخت تکلیف و پریشانی میں ڈال

جنت حاصل کریں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس رات مجھے معراج کرائی گئی، اس رات میں ابراہیم علیہ السلام سے ملا، ابراہیم علیہ السلام نے فرمایا: ”اے محمد! اپنی امت کو میری جانب سے سلام کہہ دینا اور انہیں بتا دینا کہ جنت کی مٹی بہت اچھی (زرخیز) ہے، اس کا پانی بہت میٹھا ہے، اور وہ خالی پڑی ہوتی ہے اور اس کی باغبانی:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

سے ہوتی ہے۔ (ترمذی 3462)

ركوع کے بعد پڑھیں

حضرت رفاعة بن رافع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، فرماتے ہیں: ہم ایک دن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پیچھے نماز پڑھ رہے تھے۔ جب آپ تھے رکوع سے سر اٹھایا تو کہا [سَقَعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمَدَهُ] آپ کے مقتدیوں میں سے ایک آدمی نے (ذریں بلند آواز سے) کہا: [رَبُّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كثِيرًا طَيْبًا مَبَارِكًا فِيهِ] ”اے ہمارے رب! تیرے ہی لیے سب تعریفیں ہیں۔ بہت زیادہ، پائیزہ اور بابرکت تعریفیں

لیکیں صدقہ ہوتا ہے۔ پس ہر ایک شیخ (ایک دفعہ سجانے کے لئے) صدقہ ہے۔ ہر ایک تمجید (الحمد للہ کے لئے) صدقہ ہے، ہر ایک تہليل (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ كَهنا) صدقہ ہے، ہر ایک تکبیر (اللَّهُ أَكْبَرُ کے لئے) صدقہ ہے۔ (کسی کو) نیکی کی تلقین کرنا صدقہ ہے اور (کسی کو) برائی سے روکنا بھی صدقہ ہے۔ اور ان تمام امور کی جگہ دو رکعتیں جو انسان چاشت کے وقت پڑھتا ہے کفایت کرتی ہیں۔ (صحیح مسلم 720)

ہر نماز کے بعد پڑھیں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کی: جس نے ہر نماز کے بعد تینیں مرتبہ سجانے کے لئے دفعہ الحمد اللہ اور تینیں بار اللہ اکبر کہا، یہ ننانوے ہو گئے اور لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ کہا اس کے گناہ معاف کر دیے جائیں گے، چاہے وہ سمندر کے جھاگ کے برابر ہوں۔

(صحیح مسلم 597)

اللہ کے رسول ! میں ہوں آپ نے فرمایا مجھے ان پر بہت حیرت ہوئی، ان کے لیے آسمان کے دروازے گھول دیے گئے۔ ابن عمر رضی اللہ عنہما نے کہا : میں نے جب سے آپ سے یہ بات سنی، اس کے بعد سے ان کلمات کو بھی ترک نہیں کیا ۔ (مسلم 1358)

نماز فجر کے بعد پڑھیں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جو شخص نماز فجر کے بعد جب کہ وہ پیر موڑے (دو زانوں) بیٹھا ہوا ہو اور کوئی بات بھی نہ کی ہو:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحِبِّي وَيُمِيِّثُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
ڈس مرتبہ پڑھے تو اس کے لیے دس نیکیاں لکھی جائیں گی، اور اس کی دس برایاں مٹا دی جائیں گی، اس کے لیے دس درجے بلند کئے جائیں گے اور وہ اس دن پورے دن بھر ہر طرح کی مکروہ و ناپسندیدہ چیز سے محفوظ رہے گا، اور شیطان کے زیر اثر نہ آپنے کے لیے اس کی نگہبانی کی جائے گی، اور کوئی گناہ اسے اس دن سوائے شرک باللہ کے ہلاکت سے دوچار نہ کر سکے گا۔

(ترمذی 3474)

جب اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نیباز سے فارغ ہوئے تو فرمایا: ”کس شخص نے ابھی کچھ کلام کیا تھا؟“ اس آدمی نے کہا : اے اللہ کے رسول ! میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اللہ کی قسم ! میں نے تیس (۳۰) سے زائد فرشتوں کو دیکھا کہ وہ ان کلمات کی طرف ایک دوسرے سے سبقت کر رہے تھے کہ کون انھیں پہلے لکھے ۔“ (اور اللہ تعالیٰ کے حضور پیش کرے ۔)

(نسائی 1063)

جنت حاصل کریں

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، انہوں نے کہا : ایک دفعہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ نماز پڑھ رہے تھے کہ لوگوں میں سے ایک آدمی نے کہا :

اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا، وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

اللہ سب سے بڑا ہے بہت بڑا، اور تمام تعریف اللہ کے لیے ہے بہت زیادہ اور تسبیح اللہ ہی کے لیے ہے، صبح و شام - رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا : فلاں فلاں کہنے والا کون ہے ؟ لوگوں میں سے ایک آدمی نے کہا :

معبد نہیں وہ اکیلا ہے اس کا کوئی
شریک نہیں ملک اسی کے لیے ہے اور
تمام تعریفیں بھی اسی کے لیے ہیں، اور
وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ تمام تعریفیں
اللہ ہی کے لیے ہیں، اللہ کی ذات پاک
ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبد نہیں
اور اللہ سب سے بڑا ہے، اللہ کی مدد
کے بغیر نہ کسی کو گناہوں سے بچنے کی
طاقت ہے نہ یہی کرنے کی ہمت، پھر
یہ پڑھے «**اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي**» اے اللہ!
میری مغفرت فرماء۔ یا (یہ کہا کہ)
کوئی دعا کرے تو اس تی دعا قبول ہوتی
ہے۔ پھر اگر اس نے وضو کیا (اور
نماز پڑھی) تو نماز بھی مقبول ہوتی
ہے۔

(بخاری 1154)

باعث سکون ذکر

جب حضرت ابراہیم علیہ السلام کو آگ
میں ڈالا گیا تو انہوں نے یہ دعا پڑھی
اور جب حضرت محمد کو صلی اللہ علیہ وسلم بتایا گیا
کہ کفار کا ایک عظیم گروہ آپ کے
خلاف متحد ہو کر جملہ کرنے آرہا ہے اس
سے خوف کھائیں مگر اس دھمکی نے آپ
صلی اللہ علیہ وسلم اور تمام مسلمانوں کے ایمان کو
بڑھایا اور انہوں نے یہ دعا پڑھی

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کام
بنانے والا ہے۔

تین بار پڑھیں اور جنت حاصل کریں

**اللَّهُمَّ أَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ
اللَّهُمَّ أَجْرِهِ مِنَ النَّارِ**

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
”جو اللہ تعالیٰ سے تین بار جنت مانگتا
ہے تو جنت کہتی ہے: اے اللہ! اسے
جنت میں داخل کر دے، اور جو تین
مرتبہ جہنم سے پناہ مانگتا ہے تو جہنم
کہتی ہے: اے اللہ اس کو جہنم سے
نجات دے۔“ (ترمذی 2572)

رات کو بیدار ہونے پر یہ دعا پڑھیں

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جو
پھر رات کو بیدار ہو کر یہ دعا پڑھے
**«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ
لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا
حُوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»** اللہ کے سوا کوئی

ہر قسم کے شر سے بچنے کی دعا

أَعُوذُ بِوَجْهِ اللَّهِ الْعَظِيمِ الَّذِي لَيْسَ شَيْءٌ أَعْظَمَ
مِنْهُ وَبِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرْ
وَلَا فَاجِرٌ وَبِأَسْمَاءِ اللَّهِ الْحُسْنَى مَا عَلِمْتُ مِنْهَا وَمَا
لَمْ أَعْلَمْ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَذَرَأً وَبِرَا

میں اللہ عظیم کے چہرے کے ذریعے پناہ حاصل کرتا ہوں جس سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ، اور اللہ کے کامل کلمات کے ذریعے (پناہ حاصل کرتا ہوں) جن سے کوئی نیک تجاوز کر سکتا ہے نہ کوئی فاجر ، اور اللہ کے اسمائے حسنی کے ذریعے جنہیں میں جانتا ہوں اور جنہیں میں نہیں جانتا ، ہر چیز کے شر سے پناہ چاہتا ہوں جو اس نے پیدا فرمائی اور پھیلانی اور مناسب بنائی ۔

(مشکوٰۃ 1010)

خیر والے کلمات

سیدنا عبد اللہ بن ابی اوی رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ایک آدمی نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آ کر کہنے لگا: اے اللہ کے رسول! میں قرآن نہیں پڑھ سکتا، اس لیے آپ مجھے ایسی چیز کا حکم فرمائیں جو مجھے اس سے کفایت کرے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسے فرمایا: تو یہ کہہ لیا کہ:

ایک اور روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے اپنے صحابہ کو اس دعا کے ذریعے سکون حاصل کرنے کی تلقین کی
(بخاری 72، ترمذی 409)

بازار میں داخل ہوتے وقت کی دعا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس نے بازار میں داخل ہوتے وقت یہ دعا پڑھی: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحِبِّي وَيُمْبِي وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْحَيَاةُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ“ ”نہیں کوئی معبد برحق ہے مگر اللہ اکیلا، اس کا کوئی شریک نہیں ہے، اسی کے لیے ملک (بادشاہت) ہے اور اسی کے لیے حمد و ثناء ہے وہی زندہ کرتا اور وہی مارتا ہے، وہ زندہ ہے بھی مرے گا نہیں، اسی کے ہاتھ میں ساری بھلائیاں ہیں، اور وہ ہر چیز پر قدرت رکھتا ہے“، تو اللہ تعالیٰ اس کے لیے دس لاکھ نیکیاں لکھتا ہے اور اس کی دس لاکھ براہیاں مٹا دیتا ہے اور اس کے دس لاکھ درجے بلند فرماتا ہے“۔
(بخاری 3428)

الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَسُبْحَانَ اللّٰهِ وَلَا إِلٰهَ إِلٰهُ اللّٰهُ وَاللّٰهُ
أَكْبَرُ وَلَا حُوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلٰهٌ إِلٰهُ اللّٰهِ۔

(مند احمد 1597)

اللّٰہ سبحان اللّٰہ ہماری زبانوں کو اپنے
ذکر سے تر رکھے آمین

حیا ایمان کا حصہ ہے

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللّٰهِ بْنُ يُوسُفَ ، قَالَ : أَخْبَرَنَا مَالِكٌ بْنُ أَنَّى ، عَنِ ابْنِ شَهَابٍ ، عَنْ سَالِمٍ بْنِ عَبْدِ اللّٰهِ ، عَنْ أَبِيهِ ، أَنَّ رَسُولَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ عَلَى رَجُلٍ مِّنَ الْأَنْصَارِ وَهُوَ يَعْظُمُ أَخَاهُ فِي الْحَيَاةِ ، فَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : دَعْهُ فَإِنَّ الْحَيَاةَ مِنَ الإِيمَانِ ۔

ایک دفعہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک انصاری شخص کے پاس سے گزرے اس حال میں کہ وہ اپنے ایک بھائی سے کہہ رہے تھے کہ تم اتنی شرم کیوں کرتے ہو۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس انصاری سے فرمایا کہ اس کو اس کے حال پر رہنے دو کیونکہ حیاء بھی ایمان ہی کا ایک حصہ ہے۔

(بخاری 24)

(سب تعریف اللہ کے لیے ہے، اللہ پاک ہے، اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے، اللہ سب سے بڑا ہے، گناہ سے بچنے کی کوئی طاقت نہیں اور نہ ہی نیکی کرنے کی کوئی قوت ہے مگر اللہ (کی مدد) کے ساتھ) ایں آدمی نے یہ کلمات کہے اور اپنی ہتھیلی بند کر لی، کیونکہ اس نے ان کلمات کو انگوٹھے سمیت پاچ تک شمار کیا تھا، پھر وہ کہنے لگا: اے اللہ کے رسول! یہ (کلمات) تو اللہ تعالیٰ کے لیے ہیں، میرے اپنے لئے کیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: تو (اپنے لیے) یہ کہہ لیا کہ: اللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَعَافِنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي۔ (اے اللہ! مجھے بخش دے، مجھ پر رحم فرما، مجھے عافیت دے، مجھے ہدایت دے اور مجھے رزق عطا فرما) اس نے یہ (کلمات) کہے اور اپنی دوسری ہتھیلی کو بھی بند کر دیا اور اپنے انگوٹھے سمیت پاچ تک شمار کیا، پھر وہ آدمی چلا گیا، جبکہ اس نے دونوں ہتھیلیاں بند کی ہوئی تھیں، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسے دیکھ کر فرمایا: یقیناً اس نے اپنی دونوں ہتھیلیاں خیر سے بھر لی ہیں۔

مرادر رسول ﷺ

سدره قاسم لاہور

دارار قم میں معمول سے زیادہ گھما ہوئی، تمام مسلمان سهم گئے۔ ایک آدمی نے دروازے سے جہان کا تو کیا دیکھتا ہے کہ عمر بن خطاب تلوار سونپتے دروازے پر کھڑے ہیں۔ انہوں نے جلدی سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اطلاع دی اور سب لوگ سمت کر ایک جگہ اکٹھے ہو گئے کیوں کہ وہ عمر بن خطاب کی اسلام دشمنی سے واقف تھے۔ مکہ کا بچہ بچہ عمر بن خطاب کی بہادری اور شجاعت سے واقف تھا۔ آج بھی عمر بن خطاب اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے قتل کے ارادے سے گھر سے نکلے تھے کہ ایک آدمی سے ملاقات ہو گئی۔ اس نے پوچھا عمر

گھمی تھی۔ صفا و مرودہ کے پتھر بھی الصلاۃ والسلام علیک یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سرگوشیاں کرتے، مسلمان بھی فخر کائنات پر فدا ہوتے، حق ظاہر ہو چکا اور مسلمانوں کی قلیل تعداد دار ارقم میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سایہ شفقت میں پناہ لتتے اور کفر کا غلبہ تھا۔ کفار کے مظالم حد سے بڑھنے لگے تو حضرت حمزہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ دار ارقم میں اپنے بھتیجے کے دین کو پچان کر اللہ کی وحدانیت کا اقرار پڑھ کر تھے۔ تمام مسلمان دار ارقم میں موجود تھے کہ دروازے پر دستک

عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے سنا تو
اپنے بہنوئی پر اس قدر تشدید کیا
کہ وہ لہو لہان ہو گئے۔ بہن ان
کو بچانے کے لئے آگے بڑھیں
تو بہن کے منہ پر تھپٹ مارا۔ بہن
نے بھی وہی بات دھرائی کہ حق
تمہارے دین کے علاوہ ہوا تو کیا
کرو گے اور ساتھ ہی پکارنے لگی

ا شہد ان لا الہ الا اللہ و اشہد ان
مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

میں گواہی دیتی ہوں کہ اللہ کے
سوائی عبادت کے لاکن نہیں اور
میں گواہی دیتی ہوں کہ محمد صلی
اللہ علیہ وسلم اللہ کے بندے اور
رسول ہیں۔

بہن کے خون آلوودہ منہ سے یہ
الفاظ سن کر عمر پر ہیبت طاری ہو
گئی۔ وہ مالوی اور ندامت کا شکار
ہوئے اور کہنے لگے: تمہارے پاس
جو کتاب ہے مجھے بھی دو، میں بھی
پڑھوں۔ بہن نے کہا: وہ کتاب تم
نہیں پڑھ سکتے کیونکہ تم پاک نہیں
ہو، اسے صرف پاک لوگ ہی چھو

کہاں کا ارادہ ہے؟ عمر نے کہا: محمد
صلی اللہ علیہ وسلم کو قتل کرنے جا
رہا ہوں۔ اس نے کہا: محمد صلی اللہ
علیہ وسلم کو قتل کر کے بنو ہاشم
اور بنو زہرہ سے کسے بچو گے؟ عمر
نے جواب دیا کہ لگتا ہے تو بھی
بے دین ہو چکا ہے۔۔۔ اس نے
کہا: عمر میں تمہیں حیرت کی بات
نہ بتاؤں کہ تمہاری بہن اور بہنوئی
بھی تمہارا دین چھوڑ چکے ہیں۔ یہ
سن کر عمر جلدی سے اپنی بہن
کے گھر پہنچے۔ حضرت خباب بن
ارت رضی اللہ تعالیٰ عنہ سورۃ طا
کی آیات پر مشتمل صحیفہ پڑھ رہے
تھے۔ عمر نے آہٹ سنی تو بہن نے
صحیفہ چھپا دیا۔ عمر نے پوچھا یہ
کیسی آواز بھی جو میں نے سنی؟
بہن نے کہا: کچھ نہیں ہم آپس
میں باقیں کر رہے تھے! عمر نے
کہا: غالباً تم دونوں بے دین ہو
چکے ہو؟ حضرت خباب بن ارت
رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا:

اچھا عمر یہ بتاؤ اگر حق تمہارے
دین کے علاوہ اور ہوا تو؟؟ حضرت

کمرے میں آئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں پکڑ کر سختی سے جھٹکا اور فرمایا: اے اللہ یہ عمر بن خطاب ہے اس کے ذریعے اسلام کو قوت پہنچا۔ حضرت عمر بن خطاب کے منه سے یہ الفاظ جاری ہوئے

اشهد ان لا اله الا اللہ و اشہد

ان محمد عبدہ و رسول

اس پے صحابہ کرام نے تکبیر کہی کہ اس کی گوج مسجد حرام تک پہنچی۔

وہ جلیل القدر صحابی ہیں کہ جنہیں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے خود مانگا۔ اسلام قبول کرنے کے بعد انہوں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا: کیا ہم حق پر نہیں ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کیوں نہیں! حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا: پھر چھپنا کیسا!!! اس ذات کی قسم جس نے آپ کو حق کے ساتھ بھیجا ہم ضرور باہر نکلیں گے۔ صحابہ کرام دو صفوں میں حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ

غسل کرنے کے بعد وہ کتاب لی اور بسم اللہ پڑھی تو کہنے لگے یہ تو بہت پاکیزہ کلام ہے۔ اس کے بعد سورۃ طہ کی آیات تلاوت فرمائیں، ان کے دل کی دنیا بدل گئی۔ کہنے لگے: مجھے محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا پتہ بتاؤ یہ تو بہت عمدہ کلام ہے۔

خباب بن ارت رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے جواب دیا کہ وہ اس وقت صفا کے پاس دارارقم میں موجود ہیں۔ عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ دارارقم پہنچ تو صحابہ کرام نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی اطلاع دی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا مانگی: اے اللہ! نازل ہو چکی تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا مانگی: اے اللہ! عمر بن خطاب پا عمر بن ہشام میں سے جو تمہیں محبوب ہے اس کے ذریعے اسلام کو قوت پہنچا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی دعا قبول ہوئی اور مراد رسول صلی اللہ علیہ وسلم خود چل کر دروازے پر آگئی۔

عمر بن خطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ میں

بھاگ جاتا ہے۔ وقت نے دیکھا کہ عمر بن خطاب مراد رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بنے۔

اسلام قبول کرنے کی وجہ سے وہ عزت حاصل ہوئی کہ آپ دو لاکھ مربع میل کے حاکم بنے۔ آپ کے والد آپ سے اونٹ چرواتے تھے۔ خلافت کے زمانے میں جب آپ کا اس میدان سے گزر ہوا تو نہایت عبرت ہوئی اور فرمایا اللہ اکبر! ایک وہ زمانہ تھا کہ میں نمدد کا کرتا پہن کر اونٹ چرایا کرتا تھا۔ تھک کر بیٹھ جاتا تو باپ کے ہاتھ سے مار کھاتا۔ آج وہ دن ہے کہ اللہ کے سوا میرے اوپر کوئی حاکم نہیں ہے۔

کے ہمراہ مسجد حرام میں داخل ہوئے کہ قریش کے دل پر وہ چوت پڑی کہ بلبلہ اٹھے۔ اس کی وجہ سے آپ کا لقب فاروق پڑ گیا۔ صہیب رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ جب حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اسلام قبول کیا تو اسلام ظاہر ہو گیا۔ اسلام کی دعوت دی گئی، صحابہ کرام حلقے لگا کر بیت اللہ میں بیٹھے، خانہ کعبہ کا طواف کیا اور جس نے ہم پر بخشتی کی اس کا انتقام لیا گیا۔

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جس راستے سے حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ گزرتے ہیں اس راستے سے شیطان





رزق، قرآن اور تجوید

(بنت زرناز)

رزق کے حوالے سے اللہ کی سنت ہے کہ اسکے 2 پہلو ہوتے عمومی مشاپدہ ہے کہ لوگ تجوید ہیں، پہلا، اپنا مقصد پورا کرنا اور سلکھنے کو اتنی اہمیت نہیں دیتے۔ دوسرا، خوبصورتی۔ انکو قائل کیا چائے تو بھی عام توجیہ یہ دی جاتی ہے کہ یہ فرض ہے۔ اور اللہ کی سنت اسکے حوالے کے درجے پر ہیں۔ اس حوالے سے نعمان علی خان کے ایک بیان کے دوران ایک بے حد خوبصورت پڑھنا ہے:

1۔ اسکا پیغام اور اپنی تخلیق کا مقصد سمجھنے کیلئے،
2۔ اور خوبصورتی سے۔

اسکو خوبصورت کیسے بنایا جائے؟ ہمیں اسکے پڑھنے کے حوالے سے دو طرح کے احکام ملتے ہیں:

اور قرآن کا مقصد کیا ہے؟ دل و ذہن کو فتح کرنا۔ یوں رزق کے حوالے سے اللہ کی سنت کس قدر خوبصورت اور پر حکمت ہے۔ اسکے کسی پہلو کو کم نہیں سمجھا جا سکتا اور وہ اس قدر ہم آہنگ ہیں کہ آپ ایک حصے کو الگ کر کے اسکے مقصد کو پورا نہیں کر سکتے۔

تو رمضان قرآن کا مہینہ بھی ہے اس رمضان میں جتنا ہو سکے قرآن کو پڑھیں اور اگر آپ اسکی تجوید کا علم رکھتے ہیں تو ضرور دوسروں کو بھی پڑھائیں۔ کیونکہ حدیث میں آیا ہے "تم میں سے بہترین لوگ وہ ہیں جو قرآن پڑھتے اور پڑھاتے ہیں۔ اللہ سبحان اللہ ہمیں قرآن سے بہترین فائدہ اٹھانے کی توفیق عطا فرمائے آمین"

1- وَرَتِيلٌ الْقُرْءَانَ تَرْتِيلًا (المزمول-4)

اس آیت کو تجوید کی اہمیت بتانے کیلئے بیان کیا جاتا ہے۔ کیونکہ جب تجوید کے احکام لاگو کئے جاتے ہیں تو قرآن کو پڑھ کر پڑھا جاتا ہے ہر حرف کا حق ادا کرتے ہوئے، جیسے آپ ﷺ نے پڑھا۔ یوں اس کو پڑھ کر پڑھنے سے قاری کو دوران تلاوت غور کرنے اور سمجھنے کیلئے وقت مل جاتا ہے۔

2- دوسرًا حکم اس حدیث سے واضح ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص قرآن خوش الحافی سے نہ پڑھے، وہ ہم میں سے نہیں (رواہ البخاری، مشکوہ المصائق: 2194)

جب خوبصورت آواز سے مزین

پارت 2

جسمانی صحت



خوراک اور صحت

پروٹین protein

آج ہم پروٹین کی بات کریں نیوٹرشنسٹ سعدیہ خان لاہور گے۔ پروٹین کے اہم ذرائع میں خیال رکھنا ہے۔ چکن اور مچھلی چکن، مچھلی، ڈیری شامل ہیں۔ یہ کے علاوہ آپ snacks تھوڑے مہنگے ضرور ہوتے ہیں، استعمال کر سکتے ہیں۔



لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ صرف انہیں ہی لیتے رہیں، اگر آپ ایسا کریں گے تو یہ

صحت کے لیے خطرناک ہو جائے گا۔ چکنائی (fats) آپ خوراک کو combination کی صورت میں لیں کہ کونسی ضروری نہیں ہے کہ آپ چکنائی خوراک پروٹین سے بھر پور ہیے، کے بہت سارے ذرائع استعمال وہ کس وقت لینی ہے اور کتنی کرنا شروع کر دیں۔ آپ نے مقدار میں لینی ہے۔ آپ نے اپنی بیک کی ہوئی پیسٹریز یا کیکس کی خوراک کی پلیٹ میں پروٹین کا بجائے Healthy Fat استعمال

کرنی ہیں۔ یہاں میگا تھری فیٹ سرخ سیب، چیری، سرخ انگور، بلپک بیری، بند گوجھی، دالیں وغیرہ۔ ان کو اپنی خوراک میں توازن کے ساتھ شامل کریں۔

آخر میں آپ کو Polycystic ovary syndrome کے لئے ڈائیٹ چارٹ پلان بھی مہیا کریں گے ان شاء اللہ۔ زیتون اپنے پاس رکھیں، ان کو آپ ایسے بھی استعمال کر سکتے ہیں پیسا سلاط کے ساتھ شامل کر کے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ آپ اپنی خوراک میں Nuts کو بھی شامل کریں۔ ڈرائی فروٹس میں چکنائی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اور یہ ہر ملک میں دستیاب ہوتے ہیں۔

ڈارک چاکلیٹ بھی آپ کھا سکتے ہیں لیکن ایک متوازن مقدار میں۔ میں یہ سادہ خوراک کا چارٹ پلان دے رہی ہوں۔ آپ نے یہ بات

(mega 3 fat) کی بات میں جا رہی ہے۔ یہ Polycystic ovary syndrome کے مریض کے حوالے سے بہت اہم ہے۔ ایک دن میں تین سے چار serving استعمال کریں تو PCO کے مریض کے لیے بہترین بن جائے گا۔

اس میں seeds، مچھلی، زیتون کا تیل شامل ہو سکتا ہے۔ ان میں صحت کے حوالے سے چکنائی پائی جاتی ہے جو صحت کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ ایک دن میں تین سے چار serving اپنی خوراک میں استعمال کریں۔ جو خوراک قدرتی طریقے سے حاصل ہوتی ہے ان کو کھائیں جیسا کہ مچھلی، سبزیاں، پاک، ان میں آپ کو قدرتی طور پر چکنائی ملتی ہے جو صحت کے لئے اچھی ہوتی ہے۔

اسی طرح Red fruits کی

ذہن میں رکھنی ہے کہ ہر چیز مت لیں جو باکس میں بند بنی بنائی کی زیادتی سے صحت پر نقصان مل جاتی ہیں۔ جب آپ گروسری ہوتا ہے، ہر چیز کو توازن کے ساتھ کے لیے جاتے ہیں تو آپ ایک اپنی خوراک میں شامل کرنا ہے۔ لست بنا لیں کہ کون سی چیزوں دار چینی، ہلدی بھی آپ اپنی خوراک کو لے کے آنا ہے اور کن چیزوں میں شامل کر سکتے ہیں۔

ہمارے ہاں جو کھانا بنایا جاتا ہے غذا نیت سے بھرپور اشیاء ہوتی اس میں یہ چیزیں ڈالی جاتی ہیں لیکن ان کو اتنا زیادہ پکا دیا جاتا ہے کہ ان کی غذا نیت ختم ہو جاتی وغیرہ ڈبوں میں بند ہوتا ہے۔ اگر ہے۔ اب میں آپ کو بتاتی ہوں کہ آپ وہ استعمال کریں گے تو صحت آپ نے کن چیزوں سے بچنا ہے: کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔

بیکری کی بنی چیزیں، وائٹ برپڈ، آپ تھوڑی مقدار میں meat پیسٹریز، ملی ہولی اشیاء، فاسٹ فوڈ استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ سے بچیں، آلو کے چسپ کھی میں چیزیں استعمال کرنا چاہتے ہیں تو فرائی کئے جاتے ہیں آپ ان کو آپ پہلے ایکسپرٹ ڈاکٹر سے مشورہ کسی اور طریقے سے بھی کھا سکتے کرتیں۔ آپ کو PCO کے مریض ہیں کہ آپ کی صحت پر اثر انداز کے لیے ڈائٹ چارٹ کے متعلق تھوڑا سا بتا دیتے ہیں۔

آپ processed meat استعمال ناشتے میں دو انڈے لیں یا ایک نہ کریں۔ جہاں تک ہو سکے غذا نیت پلیٹ سبزیوں کی لے لیں اور سے بھرپور ناشتہ کریں، ایسی اشیاء ایک سلاس ٹوٹ کا لے سکتے ہیں

تو یہ PCO کے مریض کے لیے چارٹ کو فالو کریں۔

غذائیت سے بھرپور ناشستہ ہے۔ دوپھر کے کھانے میں ابھی ہوتی آگر snacks کی پات کریں تو سبزیوں کا سوپ اور مچھلی کھائی جا آپ چیز کے دو سلاس بھی لے سکتی ہے۔ سرخ گوشت کا استعمال نہیں کرنا لیکن وائیٹ گوشت سکتے ہیں۔

یہ صرف ڈائیٹ پلان چارٹ کی استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹسٹنیکس بھی ایک مثال ہے۔ ضروری ہمیں ہے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ nuts کے آپ PCO کے مریض کی bars کی بنا کر بھی استعمال کر بات کریں تو آپ کہیں کہ ڈائٹ پلان چارٹ ڈاکٹر نے ہمیں مہیا کیا ہے اس کے علاوہ اور کچھ کھا نہیں سکتے۔ بلکہ نہیں آپ اپنی خوراک میں اپنے مزاج کے مطابق بھرپور بھی ہو اور مریض اسے کھا شامل کر سکتے ہیں۔ ہر مریض کا مسئلہ مختلف ہوتا ہے، میڈیکل ہسٹری مختلف ہوتی ہے، اس کے طبی مسائل دوسروں سے مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے ہر مریض کا ڈائٹ چارٹ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ ایسا نہیں ہو سکتا کہ ایک مریض کو ڈائٹ چارٹ دیا ہے تو اسی طرح دس اور مریض بھی اسی

(جاری ہے)



طب نبوی

ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی کے لیکھر سے ماخوذ

کوئی شخص ایسا نہیں ہے جو ایک ہفتے کے اندر کسی موقع پر سر درد میں مبتلا نہ ہو۔ ایک تو ہوتا ہے عام سردرد۔ ہمیں اس کے بارے میں بتائیے کہ اس کا کیا علاج ہو سکتا ہے۔ اپنے آپ کو بہت سی ادویات سے کیسے دور رکھا جائے کیوں کہ ہم سوچے سمجھے بغیر کوئی بھی دوائی استعمال کرتے رہتے ہیں۔ ان کے علاوہ کئی لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو سردرد کی بیماریاں ہوتی ہیں جیسے ماسیگرین، درد شقيقة وغیرہ ان کے بارے میں آپ ہماری کیا رہنمائی کریں گی؟

ڈاکٹر صاحبہ : بسم اللہ الرحمن الرحيم
سر درد ایسا مرض ہے جو نبی کریم

آج جانیں گے ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی کے بارے میں۔ ہومیوپیٹھک ڈاکٹر ہیں اور طب نبوی میں ماہر ہیں۔ اس شعبے میں 25 سالہ تجربہ رکھتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ DRAP کی ریگولیشن اتحاری آف پاکستان ہے۔

السلام عليکم ورحمة الله وبركاته
ڈاکٹر صاحبہ : وعليکم السلام ورحمة الله وبرکاته

سوال: ڈاکٹر ذکیہ میں آج ایک اہم بیماری کے بارے میں پوچھنا چاہ رہی ہے۔ "سردرد" کے بارے میں ہماری رہنمائی کریں کہ اس کا کیا طریقہ علاج ہو سکتا ہے۔ میرے خیال میں آج کل



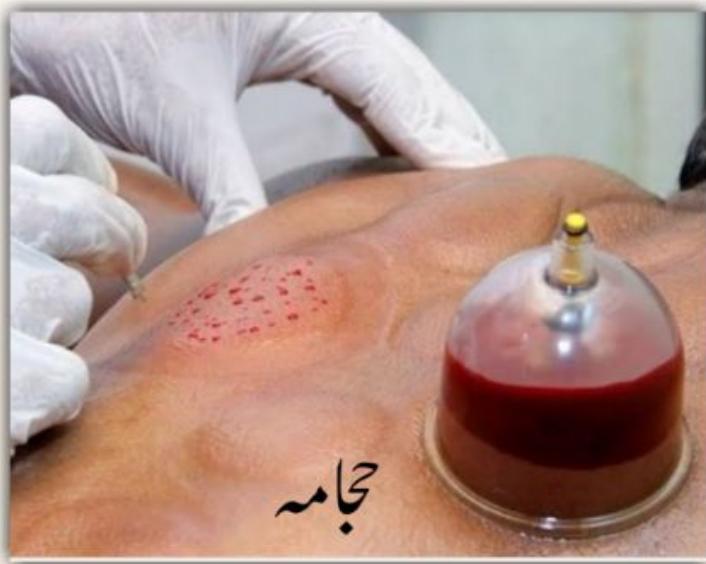
صلی اللہ علیہ وسلم کو بھی ہوا تھا اور انہوں نے اس کا جیسے علاج کیا تھا میں وہ آپ کے سامنے رکھتی ہوں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا درد ختم ہو جائے گا۔ ان شاء اللہ

یہ ایک فوری علاج ہے لیکن اگر آپ چاہتے ہیں کہ سر درد جڑ سے ہی ختم ہو جائے تو جیسا کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی حمامہ کروایا۔ غیر مسلم شخص اسکو Cupping کہتے ہیں۔

جبکہ حدیث میں اس کے لیے حمامہ کا لفظ استعمال ہوا ہے تو حمامہ کے ذریعہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے سر درد سے شفاء پالی تھی۔ میری زندگی میں کچھ لوگ ایسے تھے جن کو سر درد رہتا تھا۔ میں نے ایک سعودی خاتون ڈاکٹر سے حمامہ کرنا سیکھا تھا۔ انہوں نے کلیفورنیا سے ایم بی کیا۔ وہ کہتی ہیں کہ جب میں ایم بی کر رہی تھی تو اس دوران میرے سر میں بہت درد ہوتا تھا۔ سات سال تک سر میں درد ہوتا رہا اس دوران ہر قسم کی میدیں استعمال کی لیکن کوئی فرق نہ پڑتا تو کسی نے مشورہ دیا کہ حمامہ کرواؤ۔ تو جس دن میں نے حمامہ کروایا اس دن کے بعد آج تک سر میں درد نہیں ہوا۔ اگر سر میں درد ہے اور حمامہ کروانے والا نہیں مل

مکہ سے مدینہ سفر کرنا، وہاں سے عمرہ پاچ ہفتے کے لئے آنا یہ کوئی آسان کام نہیں تھا اور وہ اونٹوں پہ یا پیدل سفر کیا کرتے تھے۔ آج کے دور کی طرح جہاز یا ٹرین کا سفر نہیں ہوتا تھا تو اس حالت میں دھوپ سر پر پڑتی تھی۔ آج کے دور میں اس کے علاوہ اور بھی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جیسا کہ غیر فطری طرز زندگی، رات کو دیر تک فنکشنز کا جاری رہنا، نیند کا پورا نہ مسلسل مائیگرین، پھوٹوں کا کھنچاؤ، کمر درد، بیٹھ کر کام کرنا۔ سر درد کا آسان سا علاج ہے، کلونجی کے تیل کو ناک میں ڈالنے سے سر درد رفع ہوتا ہے۔ یہ تھوڑا مشکل کام ہے کیونکہ کلونجی کا تیل کڑوا ہوتا ہے جس کے نیک میں جانے سے کرواہٹ محسوس ہوتی ہے۔

بڑوں کے لیے کلونجی کے تیل کے دس قطرے۔ آٹھ سے دس سال کے بچوں کے لئے پانچ قطرے کافی ہیں۔ لینے کے بعد دونوں ناخنوں میں دس دس قطرے ڈالنے ہیں۔ ڈالنے کے بعد تھوڑا سا



یعنی ایسا بکرا جو دوڑنے بھاگنے والا اور پہاڑوں پر چڑھنے والا ہو، جس کے اعصاب بہت مضبوط ہوں۔ اس کی رین لے کر اس کے تین حصے کر کے sciatica pain کی بنائی جائے۔

کیا مریض کو کوئی ورزش وغیرہ بھی بتائی جاتی ہے؟ جیسے کسی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو فیزیوتھریپی کا بتاتے ہیں۔ سر درد کی وجہ سے پیدا ہوئے رکھنے کے لیے بھی کہتے ہیں کیا ہمیں طب میں ایسی چیز بھی ملتی ہے؟

ڈاکٹر ذکریہ ہاشمی: جی ہاں کلونجی کا تیل ہمیں ہر قسم کے درد میں شفاء دیتا ہے۔ جسم میں کسی بھی جگہ درد ہو تو رات کے وقت آپ کلونجی کا تیل استعمال کریں اور تھوڑی دیر کے لئے اس جگہ

لیکن اگر حجامہ کروانے کی سہولت موجود ہے تو ضرور حجامہ کروائیں۔

سوال: اب ہم سرکے سے تھوڑا نیچے sciatica pain ہیں اور تعلق نہ رکھنے والے کے اس کا تعلق نہ رکھنے والا ہوتا ہے کہ لوگ بستر سے لگ جاتے ہیں، اٹھ نہیں سکتے ہیں، ان کی ٹانگ چھوٹی رہ جاتی ہے۔

ڈاکٹر ذکریہ ہاشمی: میرے کلینک پر بہت سے sciatica کے مریض آتے ہیں اور میں ان کا سنت کے مطابق علاج کرتی ہوں الحمد للہ شفاء پاتے ہیں۔ کیا sciatica pain میں بھی حجامہ بہت اہم ہے۔ پہلے میں ہومیوپیٹھک طریقے سے علاج کرتی تھی لیکن جب سے طب نبوی کا شوق پیدا ہوا تو لگتا ہے سب چیزیں پیچھے رہ گئی ہیں۔ طب نبوی کو صفحہ اول پر لے آئی ہوں اور الحمد للہ لوگ اس سے شفاء پاتے ہیں۔

سوال: مجھے بتائیے کیا کھانے بننے میں بھی ایسی چیزیں استعمال کی جا سکتی ہیں؟

ڈاکٹر ذکریہ ہاشمی: جنگلی بکرے کی ران،

سوال: کلونجی کا تیل کہاں سے مل سکتا ہے؟ جو بہتر ہو کسی پنسارپری کی دوکان سے لینا چاہیے یا جو گرمشل پروڈکٹس ہیں وہ لینا چاہیے؟

ڈاکٹر ذکیہ ہاشمی: ہم لوگ کلونجی کا تیل اپنا تیار کرواتے ہیں۔ پاکستان میں کہیں بھی خالص تیل نہیں ملتا ہے۔ سعودی یا دبئی میں کلونجی کا تیل معیاری ملتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں ان اصولوں کو اپنانے کی توفیق دے جو ہمیں طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طرف سے ملے ہیں۔ آمین یا رب

سیدنا ابو ہریرۃ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ چبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ رمضان کے روزے رکھے، اس کے سابقہ (صغریہ) گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں۔ جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ رمضان کا قیام (ترواتح) کیا، اس کے سابقہ (صغریہ) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔ (ابخاری : ۳۸)

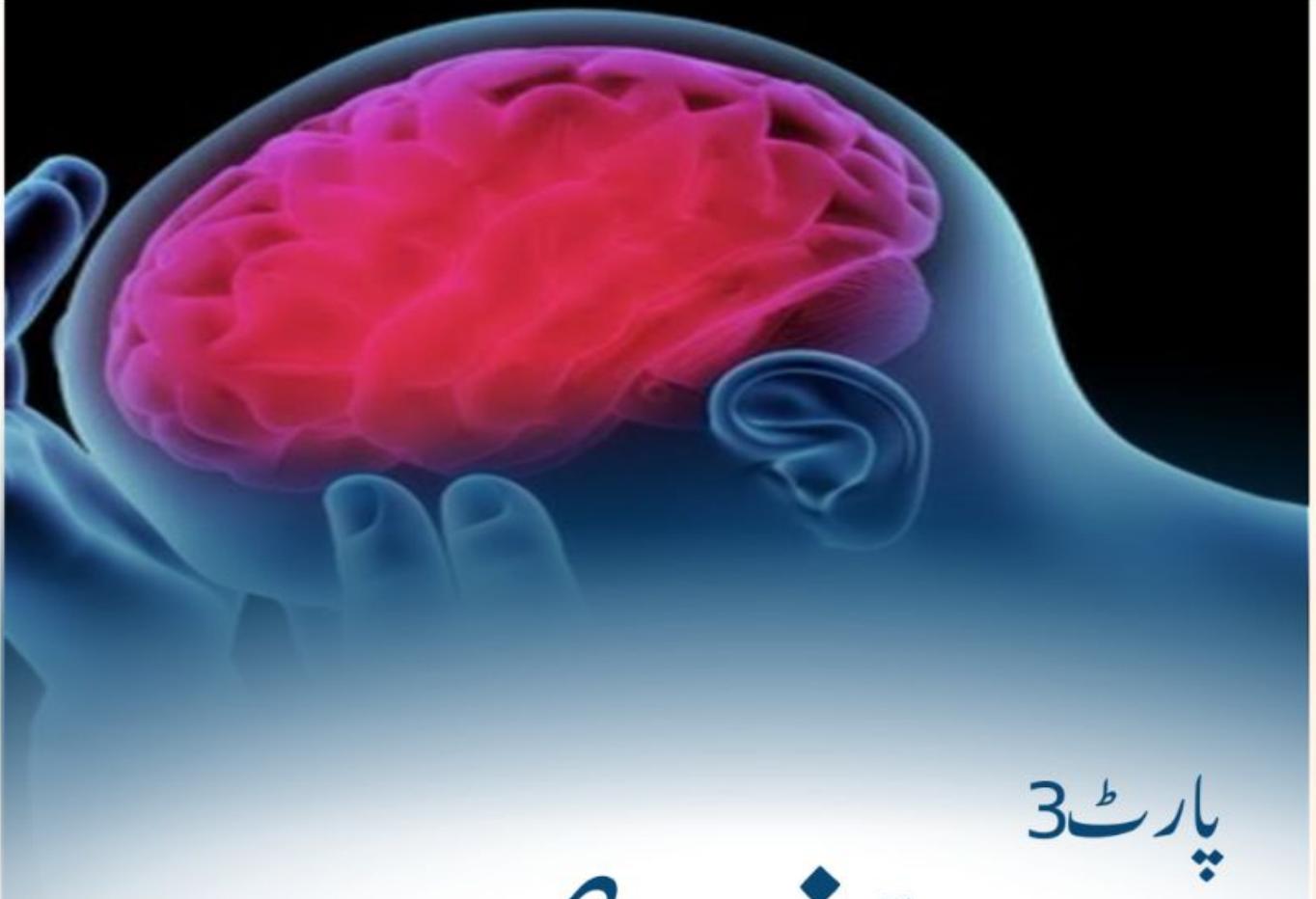
کو ہوا سے بچا کر رکھیں، ہلاکا سا تیل کا مساج کریں تاکہ تیل اس میں جذب ہو جائے۔ تیل کو گرم مت کرپیں کیونکہ تیل کو گرم کرنے سے تیل کی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔

جہاں تک تکلیف ہے تیل کا مساج کرنے کے بعد کپڑا لپیٹ دیا جائے تو اس سے بھی بہت افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم پانی کے ٹب میں تھوڑی دیر کے لئے بیٹھ جائیں اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بیٹھنے میں مسئلہ ہوتا ہے تو پھر وہ کلونجی کا تیل استعمال کریں۔

کلونجی کا تیل

anti inflammatory, Antifungal اور Anti allergy بھی ہے۔ مسلز اور Inflammations نروز کے اندر جو ہوئی ہیں ان کو کم کر دیتا ہے جس سے درد کو آرام آلاتا ہے۔





پارت ۳

ذهنی صحت

www.jtj.org.uk



ڈپریشن اور ہم

دعا کریں کہ اے اللہ! میں نے اس
اندھیرے سے نکلا ہے تو میری مدد فرم۔
ماہی سے نکلنے کی سب سے اہم چیز دعا ہے۔

(نادیہ خان) انگلینڈ

ڈپریشن کا جسمانی علاج

ہم سب کی زندگی میں کچھ نہ کچھ ایسا
ہو رہا ہوتا ہے جس کا انسان نہ چاہتے
ہوئے بھی اثر لیتا ہے انسان کو تمزور
بنایا گیا ہے لیکن جب انسان اللہ تعالیٰ پر
بھروسہ کرتا ہے جب انسان کے ساتھ
اللہ تعالیٰ کی مدد ہوتی ہے تو انسان
طاقتوں بھی بن جاتا ہے الحمد للہ
وہ سب بہنیں جو کسی ناکسی وجہ سے
ڈپریشن سے گزر رہی ہیں اپنی زندگی کی
مشکلات کی وجہ سے لوگوں کے دیے
ہوئے دکھ کی وجہ سے یا کسی بھی وجہ
سے ڈپریشن میں چلی جاتی ہیں گناہوں
میں جکڑے ہوئے ہیں جاب ہیں ہے
یا شادی نہیں ہو رہی ہے ان سارے
مسائل سے ہم اللہ کی رحمت کے
ساتھ نکلیں گے ان شاء اللہ



سب سے پہلے اپنی نیت کو اللہ سبحان
اللہ کے لیے خالص کرنا ہے کیونکہ جب
تک انسان کی نیت خالص نہیں ہوتی
تب تک چیزیں آسان نہیں ہوتیں۔
اپنے آپ کو فوکس کریں اور نیت کو اللہ
کی رضا کے لئے خالص کریں اور اللہ سے

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اس وجہ سے اس عرصے میں بہت پریشان رہے تھے کہ کہیں میرا رب تو مجھ سے ناراض نہیں ہو گیا پریشانی کا انگلش میں دوسرا نام ڈپریشن تجھی ہے اس کو بتانے کا مقصد یہ ہے کہ مشکلات، پریشانیاں صرف ہم پہ ہی نہیں آتیں یہ ہم سے پہلے لوگوں پہ بھی آتی رہی ہیں حتیٰ کہ *اللہ کی پیاری ہستیاں انبیاء نے بھی ان مشکلات کو جھیلا ہے * بلکہ ان پر ہم انسانوں سے کہیں زیادہ مشکلات آئیں۔ اگر رسول اللہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کو ہی دیکھیں تو انہوں نے بچپن سے ہی بہت مشکلات کو جھیلا جب پیدا ہوئے تو والد نہیں تھے پھر والدہ اور پیارے دادا کی وفات ہو گئی اور پھر جب دعوت دین دینے لگے لوگوں کی باتوں کو برداشت کیا *مشرکین مکہ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو نا صرف جسمانی بلکہ ذہنی تکالیف سے دوچار کیا * دین کا کام کرنا آسان نہیں تھا اس کام میں بہت مشکلات برداشت کیں وہ بدرو قوم جو جہالت میں گھری ہوتی تھی انکو سدھارا ان حالات میں ان کے اپنے ان سے دور ہوتے گئے۔

سورة ضحیٰ اس بات کی طرف بہترین راہنمائی کرتی ہے جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر وحی کا سلسلہ چھ ماہ کے لیے رک گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم بہت زیادہ پریشان رہتے تھے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذہن میں بار بار یہ خیال آتا تھا کہ کہیں میرا رب مجھ سے ناراض تو نہیں ہو گیا اللہ رب العزت نے سورۃ ضحیٰ کو ایک روشنی کی صورت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل کیا جیسے کوئی بہت اندر ہیروں میں ہو یہ سورت ایک کرن کی مانند نظر آتی ہے

وَالضُّجُّيْ ۝ ۝ وَاللَّيْلِ إِذَا سَبَّجَيْ ۝ ۝ مَا وَدَعَكَ رَبُّكَ
وَمَا قَلَّيْ ۝ ۝ وَلِلآخرَةِ خَيْرٌ لَكَ مِنَ الْأُولَى ۝ ۝

قسم ہے چاشت کے وقت کی۔ قسم ہے

ہے رات کی جب چھا جائے۔ نہ تو تیرے کی شکل میں ایک بہت بڑی امید دی رہ نے تھے چھوڑا ہے اور نہ وہ بیزار گئی۔ اور ساتھ ہی ہم سب کو بھی امید ہو گیا ہے۔ یقیناً تیرے لئے انجام آغاز سے دی گئی ہے اس سورۃ آغاز سے صلی اللہ علیہ وسلم کو خوشخبری دینے بہتر ہو گا۔

*جب رات کے بعد سورج نکلتا ہے تو ہر چیز روشن ہو جاتی ہے ہر چیز اندھیرے نے چھپا کے رہی ہوتی ہے جب روشنی ہوتی ہے تو ہر چیز واضح نظر آتی ہے * اسی طرح اس سورت کے اندر فرمایا گیا کہ اے محمد صلی اللہ علیہ وسلم ! تمہارے پروردگار نے نہ تم کو چھوڑا نہ تم سے ناراض ہوا۔ یہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد ہم سب سے کہا جا رہا ہے ہم سب کی زندگیوں کے اندر کچھ مشکلات پریشانیاں آتی ہیں جب ہم مایوس ہو جاتے ہیں تو فرمایا گیا:

”تھے تیرا رب بہت جلد (انعام) دے گا اور تو راضی و خوش ہو جائے گا پیاسا اس نے پیغم پا کر جگہ نہیں دی اور تھے راہ بھولا پا کر ہدایت نہیں دی اور تھے نادار پا کر تو نگر نہیں بنا دیا۔ اس پیغم پر تو تو غنی بھی کر دیا..... ایسے ہی ہماری بھی سختی نہ کیا کر۔ اور نہ سوال کرنے والے کو ڈانت ٹپٹ۔ اور اپنے رب کی ایسی بہت سی نعمتیں ہمیں عطا گی نعمتوں کو بیان کرتا رہ۔“

سورۃ ضحیٰ کی ان آیات میں اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیا کیا ہے کہ بھلا کھیلیں یتیم پا کر ہمیں نعمتیں نہیں دیں بے شک دیں اور رستے سے ناواقف دیکھا تو رستہ بھی دیکھایا اور تنگ دست پایا تو بھی سختی نہ کیا کر۔ اور اپنے رب کی ایسی بہت سی نعمتیں ہمیں زندگی میں جو مشکلات آتی ہیں وہاں پہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو اس سورت اپنے دکھوں، غموں کی بجائے اور اپنی ان

مشکلات کو دکھنے سے پہلے ان نعمتوں پر کیے کر رہے ہیں ہماری مدد ضرور نظر ڈالیں تو یہاں ان آیات میں فرمائیں!

غموں سے نکلا چاہتے ہو تو یتیم کے سر شفقت کا ہاتھ رکھو اور مانگنے والے کو جسم اللہ کی امانت ہے ہم اس پر جبھر کی نہ دو* تو آپ بھی یتیم کے سر پر شفقت رحمت رکھو اور ان کو غم نہ دو ہیں یہ غلط ہے کہ ہم اپنی مرضی سے پسیوں کی صورت میں یا کسی بھی چیز کی ضرورت ہو ان کی مدد کریں۔ اور جب بھی کوئی آپ سے سوال کرے تو ان کو جبھر کی مت دینا اگر کوئی آپ سے کچھ بھی مانگنے آئے تو ان کے ساتھ سخت لہجہ اپنا کر ان کو خود سے دور مت کریں ہم دن میں کتنی بار اللہ تعالیٰ سے مانگنے میں ہوتا ہے تو ماؤف ہونے لگتا ہے* جاتے ہیں بھی اللہ تعالیٰ نے ہمارے اور جب ہمارا دماغِ ریلیکس ہوتا ہے تو ساتھ ایسا کیا۔

اگر اس وقت کچھ پاس نہ ہو تو بھی ہوتے ہیں دماغ کا ڈپریشن سے بہت نرمی سے منع کر دیا کریں صدقہ کرتے گہرا تعلق ہے جب انسان ڈپریشن میں رہا کریں اللہ کی نعمتوں کا بیان کرتے رہا جاتا ہے تو سب سے زیادہ افیکٹ دماغ کریں بہت ہی خوبصورتی کے ساتھ ہمیں پہ ہوتا ہے دل پر بھی ہوتا ہے لیکن لوگوں سے معاملے کا طریقہ ان آیات میں بتا دیا گیا ہے ان آیات سے امید نکلتی ہے اندھروں سے روشنی کی کرنیں کو کام دے رہا ہوتا ہے اگر دماغ ماؤف نکلتی محسوس ہوتی ہیں *اللہ سے دعا مانگنے رہا کریں کہ اللہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں؟ پورا جسم بیکار ہو جاتا ہے - اللہ اکبر کبیرہ۔

اپنی زندگی میں توازن کی مہک بھریئے!

اپنی زندگی میں توازن پیدا کیجیے، زندگی میں توازن کی بہت زیادہ اہمیت ہے، ہر کام میں توازن، ہر شے میں توازن مہذب پن کا عکاس لگتا ہے۔ سونے میں توازن، آرائش و زیبائش میں توازن ہماری زندگیوں کو خوشگوار بنا سکتا ہے، اگر ہم ایک لمحے کے لیے اپنا جسمانی توازن برقرار نہ رکھ سکے تو دھڑام سے گر جاتے ہیں۔

جس طرح ایک صحت مند و توانا جسم کے لیے متوازن خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح روح کی بالیدگی، قلب کی خوشی، اور ذہن کی طروات کے لیے متوازن رویہ بھی بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ یعنی یہ سفر زندگی عبادت ہوں یا معاملات ہم سے توازن کا مقاضی ہے۔ اسلام دین اعتدال ہے میانہ پروپری کی چال کو پسند کرتا ہے اور تعلیم دیتا ہے ہمیں عبادات ہو یا معاملات بھی کے لئے بہترین گائیڈ لائے فراہم کرتا ہے تو دین کو تھام بھیجے۔

اگر اس اندر ہی اندر کھا جانے والی بیماری ڈپریشن کو شروع میں ہی ختم نہ کیا جائے تو لوگ میٹل ہوسپٹل میں جا پہنچتے ہیں زندگی اللہ کی امانت ہے۔ اس بیماری کو شروع میں ہی کنڑول کرنا ہے۔ بعض لوگوں کو اس بیماری کا پتہ ہی نہیں ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے وہ کس چیز سے گزر رہے ہیں وہ لوگوں سے ایسا رویہ کیوں رکھ رہے ہیں۔

تو یہ *ڈپریشن کی علامات* جو ہم ان شاء اللہ الگے شمارے میں دیکھیں گے۔

(جاری ہے)



ماہر نفسیات کہتے ہیں

معاف کر دینے سے خوشیاں ملتی ہیں اور روٹھ کر الگ ہونے اور انتقامی جذبات کا اظہار کرنے سے Depression اور Anxiety جیسی بیماریاں جنم لیتی ہے۔

اور اگر تم معاف کر دو اور در گزر سے کام لو اور بخش دو! تو بیشک اللہ تعالیٰ بخشنے والا اور رحم کرنے والا ہے۔ القرآن (سورۃ التغابن: 14)

پارٹ 4

سائنس اینڈ ٹیکنالوجی





تحریر: مقبول احمد سلفی

پیٹ کے بل سونا اور سائنسی تحقیق

الْأَضْطِجَاعُ عَلَى الْبَطْنِ" - (صحيح الجامع
الصغير: 2271)

ترجمہ: ”یقیناً اس طرح لیٹنے کو اللہ تعالیٰ ناپسند فرماتا ہے یعنی پیٹ کے بل (اوئدھا) لیٹنا۔“

الاضطجاع على البطن: يعني ایسے سونا کہ پیٹ زمین کی طرف اور پشت اوپر کی طرف ہو۔

(3) "إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ" -
(صحيح سنن الترمذى: 2221)

ترجمہ: ”بے شک یہ ایسا لیٹنا ہے جسے اللہ تعالیٰ پسند نہیں کرتا۔“

(٤) عَنْ أَبِي ذِئْنَى؛ قَالَ: مَرَّ بِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي، فَرَكَضْتُ بِرِجْلِهِ

پیٹ کے بل سونا ناپسندیدہ اور مکروہ عمل ہے، اس کی کراہت کی وجہات میں جہنمیوں کے سونے کی مشابہت اور جسمانی نقصان وغیرہ ہیں۔
کراہت کی مختلف دلائل:

(1) اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:
 {يَوْمَ يُسْبَحُونَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ
 ذُوقُوا مَسَّ سَقَرَ} (سورۃ القمر : 48)

ترجمہ: جس دن وہ اپنے منہ کے بل آگ میں گھسیٹے جائیں گے (اور ان سے کہا جائے گا) دوزخ کی آگ لگنے کے مزے چکھو۔

(2) رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبَغْضُهَا اللَّهُ تَعَالَى يَعْنِي

☆ پیٹ کے بل سونے والے مرگی کے شکار افراد میں حادثاتی موت کا خطرہ زیادہ ہے۔

☆ اس حالت میں ریڑھ کی ہڈی غیر فطری رخ اختیار کر لیتی ہے۔ اس کے عضلات اور مہروں پر غیر ضروری دباؤ پڑتا ہے۔ اگر انسان کئی دن پیٹ کے بل سوتا رہے، تو اس کی کمر اور گردن میں تکلیف ہو سکتی ہے۔

☆ اس ہیئت میں سونے سے عموماً سانس لینے میں بھی رکاوٹ جنم لیتی ہے۔

☆ اور بسا اوقات ایسا لیٹنا حرکت قلب اور معدے کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اگر سونے کی یہ ہیئت ہماری ہے تو اسے بدل کر سنت طریقہ اپنا کیں یعنی دائیں پہلو پر سوئیں جس سے ثواب بھی ملے گا اور خطرات سے بھی محفوظ رہیں گے۔

سوتے وقت کسی شخص کے بارے میں اپنے دل میں بعض اور کینہ رکھ کر مت سوئیں۔ بلکہ تمام مسلمانوں کے بارے میں دل صاف رکھ کر سوئیں۔

وَقَالَ: "يَا جُنَيْدُ بْنَ إِمَّمٍ هَذِهِ ضِجْعَةُ أَهْلِ النَّارِ"۔ (ابوداؤد: 3724)

ترجمہ: "ابوزر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم ﷺ میرے پاس سے گزرے اس حال میں کہ میں پیٹ کے بل لیٹا ہوا تھا، تو آپ ﷺ نے مجھے اپنے پیر سے ہلا کر فرمایا: "جُنِيدُ بْنُ عَمِيرٍ ! (یہ ابوذر کا نام ہے) سونے کا یہ انداز تو جہنمیوں کا ہے"

☆ محمد بن نعیم کی وجہ سے اس کی سند پر کلام ہے مگر اس کے شواہد موجود ہیں۔

پیٹ کے بل سونا طبقی اعتبار سے:

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ پیٹ کے بل لیٹنا سونے کا سب سے بدترین انداز ہے، اس لئے پیٹ کے بل سونا صحت کے لئے ضرر رسائی ہے۔

☆ سانس کے وقت صدری پنجھرہ آگے کی طرف پھیلاتا ہے اور پیٹ کے بل لیٹنے کی حالت میں پنجھرے کی یہ حرکت بند ہو جاتی ہے اور پھیپھڑوں کا مکمل پھیلنا اور ہوا سے بھرننا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

ٹیکنالو جی کے متعلق معلومات



اگر آپ کا پس یا فون کبھی گم ہو جائے تو اپنے کریڈٹ کارڈ اور ضروری کارڈز کو cancel کروانے کے لیے پہلے سے کسی پیچ یا email میں اپنے کریڈٹ کارڈ نمبر، اور ضروری معلومات لکھ لیں۔

کسی بھی غیر ضروری نمبر کی طرف سے کال آنے پر اسکو آسانی سے کے mute کریں، mute کرنے کے لئے volume down کا بُن دبا دیں۔ اس سے کال فوراً mute ہو جائے گی۔



شناختی شفقت

غلطی سے بند کیے جانے والے براوزر (browser) مندرجہ ذیل کامانڈ کا استعمال کریں۔

Ctrl / Cmd + Shift + T

اگر آپ اپنی power point میں بنائی ہوئی پریزنسیشن کو ppt کی بجائے pps میں save کریں تو جب آپ presentation slideshow mode میں کھلے گی۔

آپ Spacebar کے ذریعے ویب پیچ کو پیچ scroll کر سکتے ہیں جب کہ Spacebar + Shift کے ذریعے آپ ویب پیچ کو واپس اوپر scroll کر سکتے ہیں۔





پارٹ 5

والدین اور بچے



ڈاکٹر کنول قیصر کے لیکچر سے ماخوذ

ہم نے "ام حکیمہ کی وصیتیں اپنے میٹے کے لیے" کتاب شروع کی تھی اور اب تک دو وصیتیں پڑھ چکے ہیں۔ ایک علم کے حوالے سے تھی اور دوسری دوست بنانے کے بارے میں تھی کہ ہمیں کیسے دوست بنانے چاہیے۔ آج ہم نئے موضوع پر بات کریں گے اور آج کی وصیت ہے۔۔۔

جب تم حق پر ہو اور لوگ تم سے لڑائی جھکڑا کریں یا تم پر تنقید کرنا شروع کر دیں تو تم خوش ہو جاؤ۔ یہ لوگ حقیقت میں نہیں کہتے ہیں کہ تم کامیاب اور لوگوں پر اثر انداز ہونے والے ہو کیونکہ مردہ کتے کو نہیں دھنکارا جاتا اور پتھر صرف پھل دار درخت کو ہی مارے جاتے ہیں۔

اس میں بہت اہم بات کی جا رہی ہے کہ بچپن میں بہن بھائی کا لڑائی جھکڑے کا ماحول ہوتا ہے اور اکثر والدین پریشان ہوتے ہیں کہ اس معاملے کو کیسے حل کیا جائے، تو آج اس بات کو سمجھنے کی کوشش

ام حکیمہ کی باتیں

کرتے ہیں کہ لڑائی جھکڑا کیا ہے؟
سورۃ البقرۃ میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

هُوَ الَّذِي أَخْصَاصَ

وہ زبردست جھکڑا الو انسان ہے۔
دنیا کیے سامنے بڑی بڑی باتیں کر لیتا ہے، قسمیں کھاتا ہے اور اپنی گواہی دیتا ہے لیکن اصل میں وہ نہایت ہی جھکڑا الو انسان ہوتا ہے تو ہم یہ نہیں چانتے کہ ہمارا بچہ ذرا سی بات پر لڑائی جھکڑے کی انتہا کر دے۔

میں نے آج کے دور میں دیکھا ہے کہ ہمارا لڑائی جھکڑے کا رجحان اس قدر بڑھ گیا ہے کہ ہم کسی کو بھی بخشش کے لئے تیار نہیں ہوتے ہیں۔ تو یہاں پہ بتایا جا رہا ہے کہ ان بچوں کے لڑائی جھکڑوں میں والدین کی کیا ذمہ داری ہے؟

پہلی بات تو یہ سمجھنا ہے کہ کیا میں سب سے پہلے تو آپ نے خود کو روپ واقع سچائی پے ہوں؟ بچوں کو ہمیشہ ماؤل (role model) بنانا ہے، پہلے خود عمل کرنا ہے پھر بچوں کو سیکھانا ہے۔ اپنے ارد گرد موجود لوگوں سے سیکھ سکتے ہیں جو قرآن و حدیث کو جانتے ہیں۔ تاریخی کتب کا مطالعہ کر سکتے ہیں اور اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ اگر ہماری زندگی میں لڑائی جنگوں کے پیدا ہو چکے ہیں تو ہم ان کو کیسے ہینڈل کر سکتے ہیں، پچے بہت لڑتے ہیں تو ان کے مسائل پر کیسے قابو پانा ہے، آپ ان کے حوالے سے آرٹیکل (article) پڑھ سکتے ہیں، کتابیں خریدیں، اولاد کی تربیت کے حوالے سے لیکھ رز سنیں۔

ہمارے بزرگ اکثر کہا کرتے تھے کہ جہاں چہ دو برتن ہوں تو وہ آپس میں بجیں چگے یعنی جب دو افراد اکٹھے رہتے ہوں تو وہ ضرور لڑیں گے اور پھر پچے کیوں لڑائی جنگوں میں پڑ جاتے ہیں؟ کیونکہ بچوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ ناالنصافی کی جا رہی ہے اور اکثر پچ سمجھتے ہیں کہ یہ میرا کمرہ اور کھلونے ہیں، میں نے اپنی چاکلیٹ اور برگر سنپھال کر رکھا تھا تو دوسرے پچے

یہی سیکھانا ہے کہ ہمیشہ صحیح بات کی حمایت کریں اور اپنا تجزیہ کرپیں کیوں کہ بحث مباحثہ میں ہر شخص یہی سمجھتا ہے کہ میں ہی صحیح کہتا ہوں اور دوسرا غلط ہے، بہن بھائیوں کی لڑائی جنگوں میں یہی ہوتا ہے کہ تم نے پہل کی تم نے لڑائی شروع کی ہے تو والدین پریشان ہو جاتے ہیں۔ جب آپ اس طرح لڑائی جنگوں میں نہ چاہتے ہوئے بھی پڑ جاتے ہیں تو آپ کی اپنی selfness ختم ہو جاتی ہے اور سوچنے لگتے ہیں کہ شاید میں اچھا انسان نہیں ہوں، لوگ مجھے برا سمجھتے ہیں۔ آپ نے اپنی خودی کو ختم نہیں ہونے دینا، خود کو اچھا انسان ہی سمجھنا ہے۔

جو لڑائی جنگوں کے ہماری زندگی میں آتے ہیں وہ ہمیں کچھ سیکھانے کے لئے ہی آتے ہیں ہم ان سے کچھ سیکھنے کی کوشش کریں بجائے اس کے کہ ہم ان میں گھر بیٹھ کر پریشان ہو جائیں، یہ بہت اہم اصول ہیں جو ہمیں دیے جا رہے ہیں۔

نے کیوں کھا لیا وہ تو میرا حصہ تھا۔ میں پہلے ٹیبل پر آ کر بیٹھا تھا، پہلی روئی بچھے ملنی چاہیئے تھی۔

بچوں کے اس طرح کے چھوٹے چھوٹے مسائل ہوتے ہیں اور پھر ہر دو افراد کا مزاج ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ بچے ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے ہیں اور نوٹ کرتے ہیں کہ کس بچے پر والدین کی توجہ زیادہ ہے۔ اسی طرح لڑائی جھگڑوں کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جو پہلے تو عام سی ہوتی ہیں لیکن آگے جاگر بہت بڑے بڑے لڑائی جھگڑوں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

جب کوئی انا و خودداری یہ حملہ کرتا ہے، برا رویہ اپناتا ہے یا کوئی مذاق اڑائے تو دل سے عزت ختم ہو جاتی ہے اور انسان لڑائی جھگڑے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

یہی موقع ہوتے ہیں جب بچے معاشرے سے ہم آہنگ ہوتے ہیں یعنی جب بچہ باہر سے لڑ کر آیا ہے تو آپ نے دیکھنا ہے کہ بچے کو کیا چیز تھی سے نہیں آتی تو آپ نے

کی بجائے اپنی بات کو صحیح سمجھتے ہیں، چذبات پر کنٹرول نہیں ہوتا ہے، یا بچے کی وی سکرین کو دیکھ کر ویسا ہی بننے کی کوشش کرتے ہیں جس میں لوگ کمزور کردار کے افراد کی ان کے ڈر کی وجہ سے عزت کرتے ہیں تو بچے ان کو اپنا ہیرو ماننے لگتے ہیں جو بچوں کے لڑائی جھگڑے کی ایک وجہ بنتی ہے۔

اس کے علاوہ والدین کو بچوں میں موازنہ نہیں کرنا چاہیے کہ دیکھو تمہارے بڑے بہن بھائی نے یہ کیا ہے تمہیں بھی ایسا ہی کرنا چاہیے جب کہ اس بچے میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے وہ اپنے بڑے بہن بھائی کے خلاف دل میں بغرض پیدا کر لیتا ہے۔ کچھ بچے کسی بات پر جلدی رد عمل دیتے ہیں کہ کسی بچے نے اس کی چیزیں استعمال کر لیں تو وہ ان بچوں سے لڑنے لگتا ہے تو اس بچے کے جذبات کو سمجھ کر اسے حل کرنا چاہیے۔ تاکہ وہ مضبوط شخصیت کا مالک بنے۔ جبکہ کچھ بچے دھیمے مزاج کے ہوتے ہیں اور وہ اپنی چیزیں دوسروں سے سیر کر لیتے ہیں۔ ان کا رویہ کافی حد تک ان کے اپنے کنٹرول میں ہوتا ہے، اپنے جذبات کا سوچ سمجھ کر کر اظہار کرتے ہیں۔ جبکہ کچھ

اس کے ساتھ زیادہ شفقت بھرا رویہ رکھتے ہیں یا بچوں کو چپ کروانے کے لئے چینا چلانا شروع کر دیتے ہیں یا ان کو کہہ دیتے ہیں کہ جاؤ جو مرضی کرو تو بچے بھی اپنی مرضی سے الٹا سیدھا کرتے ہیں۔ ان کو توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے ان کی شخصیت غیر متوازن ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ہر بچے کی اپنی شخصیت ہوتی ہے، اس کا مزاج دوسرے بچوں سے مختلف ہوتا ہے، ہر بچے کی پسند ناپسند دوسرے بچوں سے مختلف ہوتی ہے۔ کچھ بچوں میں بڑے حالات کا سامنا ڈٹ کر کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور کچھ بچے غیر معمولی حالات دیکھ کر بھرا جاتے ہیں۔ کچھ بہن بھائیوں میں اس وجہ سے لڑائیاں ہوتی ہیں کہ میں اپنی چیزیں کہاں پر رکھوں۔ چھوٹا بچہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے والدین کی زیادہ توجہ لے لیتا ہے کہ یہ تو چھوٹا ہے اسے چیزیں رکھنے دو تم بڑے ہو اس کی وجہ سے بڑے بچے کے دل میں فرق پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنے چھوٹے بھائی کو بوجھ سمجھنے لگتا ہے۔ بچے دوسروں کی بات

کا ماحول co-operative سب مل جل کر رہتے ہیں، بچے کو غصے کی حالت میں پر سکون رہ کر ڈیل کرنا آتا ہے تو بچہ بھی وہی کچھ سیکھتا ہے مثلاً اگر کسی کو اپنی کرسی پر بیٹھے دیکھ کر اچھا نہیں لگا تو چیخ چلا کر کہنے کی بجائے آرام سے کہہ دیا جاتا ہے کہ مجھے یہ اچھا نہیں لگتا۔ اس کے علاوہ دوسرے افراد کے نظریے کو بھی سنا جاتا ہے اس کے علاوہ مار پیٹ، گالی گلوچ، چیننا چلانا بچے پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر بچوں کے سامنے باپ ماں کو مارے تو بچے بھی وہی کچھ سیکھ کر اپنی بہنوں کے ساتھ وہی سلوک کرتے ہیں۔

بچے کارٹون کی وجہ سے بھی اخلاق رزیلہ اپناتے ہیں ٹام اینڈ جیری کارٹون میں مار پیٹ ہی تو دکھائی جاتی ہیں یعنی ایک کریکٹر کو بہت زور سے کوئی چیز لگی ہے اور دوسرا کریکٹر اس پر ہنس رہا ہے اس کا منه چپٹا ہوا اور تھوڑی دیر بعد وہ ٹھیک ہو گیا اسی لئے بچوں کو ہر چیز فن لگتی ہے اور ان کو کوئی بھی فرق نہیں پڑتا۔

بچے ایسے ہوتے ہیں جو اپنے معاملات کو معاشرے کے ساتھ لے کر حلتے ہیں۔ وہ بہت سے لوگوں میں رہ گر اپنے رویے میں لپک پیدا کر لیتے ہیں اور اپنے جذبات کو لوگوں کے رویے کے مطابق ڈھال لیتے ہیں، جبکہ کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ کسی انجان انسان سے ملتے ہوئے بات کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں تو گھر میں موجود بچوں کے مزاج ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں تو سب کو اسی حساب سے ڈیل کرنا ہے۔

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ

"اللہ تعالیٰ کے ہاں سب سے ناپسندیدہ انسان وہ ہے جو سخت جھگڑا لو ہے" تو ہمیں اس معاملے کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے بلکہ بچے کی تربیت پر توجہ دینی چاہیئے کہ وہ جھگڑے سے دور رہے اور اس میں سب سے بڑی وجہ بچے کے گھر کا ماحول ہوتا ہے۔ جس قسم کا گھر کا ماحول ہو گا اسی قسم کی شخصیت پروان چڑھے گی مثلاً اگر گھر

دین تو کہتا ہے کہ دوسروں کا خیال رھیں پیشک اسلام یہ کہتا ہے لیکن اس کی بھی ایک حد ہے جیسے ساس کی باتیں آپ برداشت کرتی ہیں، ان کا خیال رکھتی ہیں لیکن اپنا خیال نہیں رکھتیں یا پھر لوگوں کو جا کر یہ بتاتی ہیں کہ میں ساس کا اتنا خیال رکھتی ہوں تو لوگ سمجھتے ہیں کہ آپ کی ساس بہت سخت ہیں تو آپ رکھتی ہیں کہ میں برا نہیں مناتی ہوں، وہ بزرگ ہیں کوئی بات نہیں۔ اگر آپ اللہ کی خاطر ان کی باتوں کو برداشت کرتی ہیں تو پھر ان کی داستانیں سارے محلے میں سنانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

بہترین سائل، collaborating Style

ہوتا ہے اس میں آپ اپنے لیے بھی اور دوسروں کے لئے بھی بہت concerned ہوتے ہیں اور اس سے بھی ایک اچھا سائل ہوتا ہے جو ان سب کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے اور اس کو کہتے ہیں میں یہ Compromising ہوتا ہے کہ کچھ میری بات کچھ آپ کی بات۔

اس کے علاوہ بچوں کی عمر کے مطابق انکو ڈیل کرنا چاہیے کہ بچے کس وقت

اس کے علاوہ conflict style کو بھی سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں یہ دیکھنا ہوتا ہے کہ لوگوں کا concern اپنے لیے اور دوسروں کے لیے کتنا ہے۔ اگر ہم یہ دیکھیں کہ اپنا بھی خیال نہیں ہے اور دوسروں کا بھی خیال نہیں ہے تو ان حالات میں دوسروں کو ایڈ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ صبر کے نام پر ایسا کرتے ہیں دوسرے جیسا بھی روایہ اپنائیں وہ اس پر خاموش رہتے ہیں، اگر کوئی آپ کو بہت زیادہ عرصے کیلئے اختلافات کی زد میں رکھ رہا ہے تو آپ ذہنی طور پر پریشان ہو جائیں گے، نیند کی کمی ہو جائے گی، بے چینی ہو جائے گی، بھولنے کی عادت ہو جاتی ہے، اللہ سے بھی دور ہونے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں صرف اپنا ہی خیال ہوتا ہے اور وہ اپنے لیے ہی سب کچھ چاہتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو دوسروں کا خیال کرتے ہیں لیکن اپنا خیال نہیں رکھتے ہیں، اپنے حقوق تک چھوڑ دیتے ہیں۔

یہاں پر کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ہمارا

سال کی عمر تک وہ یہی کہے گا کہ میری ہی مرضی چلے۔ آٹھ سے بارہ سال کی عمر میں اسے شیرنگ نہیں آئے گی اس کے برعکس اگر آپ نے دو سال کے بچے کو بہت دبا کے رکھا تو چار سے پانچ سال کی عمر میں وہ کچھ نہیں سیکھ پائے گا جو اس کے ہم عمر بچے سیکھتے ہیں۔ اس کو شیرنگ کرنا نہیں آئے گی، وہ ہر چیز دوسروں کو دیتا جائے گا۔ آٹھ سے بارہ سال کی عمر میں اس کی ذاتی نشوونما ختم ہو جائے گی، اس کی شخصیت دب کے رہ جائے گی۔

اس کے علاوہ بچے سکول میں بھی بہت لڑتے ہیں۔ سکول میں ہر قسم کے بچے موجود ہوتے ہیں۔ کوئی bully ٹائپ بچے ہوتے ہیں، کوئی خواندگ بچے پر رعب جمانے لگتا ہے اس کی وجہ سے بچہ پریشان ہو جاتا ہے تو بچے کو اس قسم کے مسائل حل کرنے کی مہارت سیکھائی جاتی ہے۔ بہت سے پلیٹ فارم ہیں جہاں پر آپ بچوں کو یہ سیکھا سکتے ہیں۔

بچوں کی سکول سے شکایت آئے تو والدین کو الٹ ہو جانا چاہیے کہ بچہ یا تو پٹ رہا ہے یا پیٹ رہا ہے دونوں

لڑتے ہیں، دو سال کے بچے کو کوئی چیز نظر آگئی اور وہ اسے نہیں مل رہی تو اسکا جھگڑا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ دیکھیں کہ چھوٹے بچے کی اپنے بڑے بہن بھائی سے لڑائی ہو جاتی ہے، ماں باپ بڑے کو سمجھاتے ہیں کہ چھوٹا ہے چلو چیز دے دو۔ اس کے علاوہ اگر کوئی یہ کھلتے ہیں تو اس میں بھی لڑنا شروع کر دیتے ہیں، کوئی ایک بچہ چاہتا ہے کہ ہر چیز میرے ارد گرد ہی ہوتی چاہیے پھر بچہ تین سے چار سال کی عمر میں آتا ہے تو بچے میں معاونت کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی لڑائیاں کم ہو جاتی ہیں، اور جب بچہ پانچ سے سات سال کی عمر میں آتا ہے تو آپ ان کو شیرنگ کرنا سیکھاتے ہیں۔ لڑائی جھگڑے میں اپنا دفاع کرنا سیکھا سکتے ہیں، مسائل کو حل کرنے کے متعلق رہنمائی کر سکتے ہیں۔ آٹھ سے بارہ سال کی عمر میں بچوں میں جسمانی طور پر لڑائیاں کم ہوتی ہیں۔ آپ ان کو معاشرے میں رہنا سیکھا سکتے ہیں۔

تو دیکھیں کہ اگر آپ نے دو سال کے بچے کو آزادی دی تو پانچ سے چھ

تحریر، فرحان ظفر

آخر والدین کیا کریں؟ ہم تو تھک جاتے ہیں بچوں کا خیال رکھ رکھ کر" ایک یونیورسٹی کی خاتون پروفیسر نے جذباتی تبصرہ کرتے ہوئے کہا، خاتون نے یہ جملہ اس وقت کہا جب ان کے سامنے کہا گیا کہ بچوں کو ٹھیک کرنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین خود کو ٹھیک کر لیں۔

اس بات کا انہوں نے کافی برا منایا جیسے کہہ رہی ہوں "اس کا مطلب یہ ہے کہ والدین یعنی ہم خراب ہیں!؟

نہیں بلکہ بچوں کی اہم ضروریات کو جاننے، انہیں پورا کرنے اور خود کو ایک قابل تقلید نمونہ (Role Model) بنانے کا ہے۔ جیسے بڑوں کو اپنی زندگی میں صرف کھانا پینا، کپڑے یا لی وی، موبائل وغیرہ نہیں چاہیے ہوتے ہیں بلکہ جذباتی، ذہنی اور روحانی تسلیم کی ضرورت بھی ہوتی ہے، ویسے ہی بچوں

صورتوں پر بچے کو توجہ کی ضرورت ہے۔ وہ کوئی کمی ہے جو بچے کی شخصیت کو بگاڑ رہی ہے اسے تلاش کر کے اس کمی پر قابو پانا چاہیے۔ سکول لیوں پر تین طرح کی لڑائیاں ہوتی ہیں۔ ایک تو دفاع ہوتا ہے کہ بچے دوسروں کا خود پر ظلم ہوتا دیکھ کر احتجاجی رویہ اپناتے ہوئے اپنا دفاع کرتے ہیں اور ایک قسم کے بچے جو لڑائی کرتے ہیں اور ان کو لڑنے کی وجہ معلوم نہیں ہوتی کہ کیوں لڑ رہے ہیں۔ جب ان سے پوچھا جاتا ہے تو بہانے بناتے ہیں اور پچھے بچے ذرا ذرا سی بات پر غصہ کرتے ہیں اور مار پیٹ شروع کرتے ہیں۔

انہوں نے یہی سیکھا ہوتا ہے کہ جب بھی کوئی مسئلہ ہو تو مارنا پیٹنا شروع کر دیتے ہیں تو ایسے بچوں کو غصے پر قابو سیکھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

(جاری ہے)

والدین بچوں کو معیاری وقت دیں

ٹھیک طریقے کے معیاری وقت سے کیا مراد ہے؟

اس معیاری وقت سے مراد دراصل اوه لمحات جو ماں، باپ پوری توجہ اور پورے وجود یعنی شعور، جذبات اور قابل کے ساتھ بچوں کو دیتے ہیں۔ ہر وہ لمحہ جو آپ ان کے مزاج اور دلچسپی کو سامنے رکھتے ہوئے گزارتے ہیں ان کے لیے اہم ترین ہے، چاہے وہ ان کی چھوٹی چھوٹی کاوشوں جیسے ڈرانگ، کاغذی جہاز کی تعریف ہو یا مل جل کر کچن کے کام و صفائی وغیرہ ہو۔ اور پھر یہاں یہ سوال بھی اٹھتا ہے کہ اگر کچھ والدین مصروفیت کی وجہ سے بچوں کو معیاری وقت نہ دے سکیں تو کیا ہوگا؟ اس سوال کا جواب ہم درج ذیل جملوں میں دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

والدین بچوں کو معیاری وقت کب اور کیسے دیں؟

یقیناً بیشتر والدین کی طرح آپ کی مصروفیات بھی کافی زیادہ ہوتی ہوں گی تو اس صورت میں بچوں کو معیاری وقت کیسے دیں؟ اس کے لیے

کو بھی صرف آپ سے کپڑے، کھانے پینے کی اشیا یا اُن وی، کارٹون وغیرہ نہیں چاہیے بلکہ انہیں آپ کے جذباتی، ذہنی اور روحانی سہارے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ اور بچوں کو درکار سہاروں کو جاننے اور پورا کرنے کے لیے سب سے اہم شرط والدین کا معیاری وقت یا کواٹی ٹائم ہے۔

معیاری وقت سے کیا مراد ہے؟

اکثر والدین شکایت کرتے ہیں کہ وہ بچوں کے ساتھ کافی وقت گزارتے ہیں لیکن بچے ہیں کہ بھی خوش ہی نہیں ہوتے، اصل میں ہمارے ذہن میں معیاری وقت کا تصور محض مزیدار طریقے سے گزارے گئے لمحات ہی ہیں، اس کے بر عکس برطانوی میڈیکل جرنل اور ٹورنٹ یونیورسٹی کی الگ الگ تحقیقات بتاتی ہیں کہ 'مزیدار لمحات' والدین اور بچوں کے تعلق میں کچھ خاص بہتری نہیں لاتے۔

ضروری ہے کہ والدین معیاری وقت کے تصور کو ٹھیک طریقے سے سمجھیں، تو پھر سوال اٹھتا ہے کہ اس

کچھ تباہیز درج ذیل ہیں:-

ایکٹی ویز (activities)۔ بچوں کے ساتھ مختلف دنوں، موسموں اور موقع کے لحاظ سے سرگرمیوں کو تلاش کیا جاسکتا ہے، اس کے لیے انٹرنیٹ سے مدد لی جاسکتی ہے، مثال کے طور پر بارش کے دوران کیا کیا اندروں یا بیرونی سرگرمیاں کی جاسکتی ہیں جو بچوں کو خوش اور متھر کر دیں۔ اس کے علاوہ ٹھیل کود، جسمانی مضبوطی کے لیے ورزش اور آرٹ سے متعلق سرگرمیاں بھی مفید رہیں گی۔

لرننگ (learning)۔ سیکھنے سکھانے سے متعلق تجربات جیسے سائنسی، ریاضی، کمپیوٹر و سینکنالوجی یہاں تک کہ سوسائٹی کی بہتری کے لیے مختلف

ضروری ہے کہ معیاری وقت سے مراد 'پورا دن' نہ لیا جائے۔ کب دیں؟ معیاری وقت کے بہت سے موقع دن بھر میں موجود ہوتے ہیں جن کو والدین استعمال کر سکتے ہیں، مثلاً، اسکول جانے سے پہلے کے لمحات، دوپہر اور رات کے کھانوں کے دوران، سونے سے پہلے، آپ کو بس اپنی ترجیحات بہتر کرنے کی ضرورت ہے، معیاری وقت کے موقع دن بھر میں موجود ہوتے ہیں۔

اگر مصروفیات بہت زیادہ ہیں تو پھر دن کے کچھ اوقات سوچ لیں جب آپ پوری توجہ اپنے بچوں اور ان کی باتوں پر دے سکتے ہوں، جیسے کھانا بناتے ہوئے، کپڑے دھوتے ہوئے، بازار جاتے ہوئے وغیرہ۔ شدید ترین مصروفیات کے دوران بہتر حل یہ ہے کہ ہفتے میں ایک دن یا مہینے کے کچھ دن کا شیڈول بننا کہ بچوں کو بتا دیا جائے تاکہ انہیں معلوم ہو کہ آپ کن کن اوقات میں ان کے لیے موجود ہوں گے۔

معیاری وقت دینے کے مختلف طریقے اور رنگ ہو سکتے ہیں۔



مقرر کریں، مثلاً پیر کے لیے دوپہر کا، منگل کے لیے شام، بدوہ کے لیے رات اور جمعرات کے لیے صح وغیرہ کا وقت طے کر لیں۔

پروجیکٹس پر کام کیا جاسکتا ہے، تاہم اس دوران میں اپنے بحث اور وقت کو خاص طور پر مد نظر رکھیں۔

سات دن کا چینچ۔ بچوں کے ساتھ معیاری وقت کو اپنی عادت بنانے اور آسان کرنے کے لیے خود کو ایک 7 دن کا چینچ دیں اور سات دن کا ایک شیڈول بنائیں۔

ہر دن کے لیے ایک مخصوص وقت



جب بچے ٹین اتھ میں داخل ہوں

تو انہیں کچھ باتیں خاص طور پر سمجھائیں
مثلاً

سب سے پہلے اور سب سے زیادہ اصرار اس بات پر رہا کہ اپنے ناخن ہمیشہ صاف سترے اور درست انداز میں کاٹ کر رکھنا اس لئے کہ لوگ سب سے پہلے آپ کے ناخن دیکھتے ہیں۔

صرف دیکھتے ہیں کہتے کچھ نہیں مگر نمبر کٹ جاتے ہیں...!

دوسری بات

ڈیڈورنٹ (deodorant) ضرور لگایا کرو

آپ کے پاس سے کوئی بری اسمیل نہیں آتی چاہیے۔

کیونکہ آپ کے پاس سے بیڈ اسمیل آنے پر آپ کے دوست، اسکول فیلو، ساتھ سفر کرنے والے، آفس کولیگ اس سے سخت پریشان ہونگے لیکن

بولیں گے کچھ نہیں...!

کیونکہ یہ بہت پر سنل معاملہ ہے مگر نمبر کٹ جائیں گے...!

اس کے بعد اپنے دانت بہت اچھی طرح صاف رکھنا منہ سے آنے والی بد بودار سانس ہے تو انگلی سے نہیں الٹے ہاتھ کی پشت سے آپ کے مخاطب کو سخت ناگوار گزرتی ہے مگر لوگ بولیں گے نہیں..!
آپ کو کہہ نہیں سکتے کہیں آپ ناراض نہ ہو جائیں لیکن
نمبر کٹ جائیں گے..!

ایسا کر سکتے ہیں مثلاً ناک میں خارش ہو رہی ہے تو انگلی سے نہیں الٹے ہاتھ کی پشت سے آہستہ سے کھجا سکتے ہیں سیدھے ہاتھ سے تو ہڑ گز نہیں، جس سے آپ نے کسی سے ہاتھ ملانا ہے اس سے بہتر ہے رومال یا ٹشو پپر ضرور ساتھ رکھنا کیونکہ نمبر.....!

اسی طرح جسم کے مخصوص حصوں پر کبھی ٹچ نہ کرنا۔ چند مزید ہدایات جو کہ یادداہی کے لئے اکثر دہراتے رہیں

گردن اور کان کی صفائی بہت توجہ سے کرنی ہے ناک کے بال ہر ہفتے کاٹنے ہیں گردن بہت اچھی طرح مل کر دھونی ہے کوئی میل نظر نہ آئے۔

گھر سے باہر جاتے وقت منہ اٹھائے جھاڑ جھنکار روانہ مت ہوں اپنا منہ ہاتھ دھو کر بال بنا کر درست لباس، اچھے شوز پہن کر جانا چاہیے۔ قریب کی مارکیٹ سے کچھ سامان ہی کیوں نہ لانا ہو شوز کی پالش اور صفائی کا خاص خیال رکھیں آپ کی شخصیت کے بارے میں لباس سے زیادہ آپ کے شوز بتاتے ہیں۔

ناک کان منہ میں انگلیاں نہیں ڈالنی، آدھے پونے پاجامے، ادھوری شرٹ سخت ناخن نہیں چباتے، بار بار ناک چہرا سر نہیں معموب لگتی ہیں، کھجانا۔

خاص طور پر مسجد جاتے ہوئے ضرورت ہو تو بہت نفاست سے سلیقے سے شلوار قمیض میں ہونا چاہیے۔

کوئی اس بارے میں سمجھاتا نہیں ہے دیکھتا ہے مگر خاموش رہتا ہے کوئی میل نظر نہ آئے۔ نمبر کٹ جاتے ہیں..!

ناک کان منہ میں انگلیاں نہیں ڈالنی، ناخن نہیں چباتے، بار بار ناک چہرا سر نہیں معموب لگتی ہیں،

آدھے بازو کی چھوٹی شرط اور جینز کی قمیض
یہ انداز آڈھائی سے تین فٹ بنتا ہے ناکبھی
کسی کی پر سنل اسپیس میں جائیں۔ یعنی تین
فٹ دور رہ کر بات کریں۔ نہ کسی کو زیادہ
قریب آنے دیں، یقیناً سفر میں کار بس جہاز
کی سیٹ کا معاملہ ذرا مختلف ہے لیکن اس
کے بھی آداب ہیں اور سفر کے سب آداب
سیکھنا چاہیے
بچوں کو سمجھانا ہے کہ کسی کو فون کریں یا
کسی کے پاس جائیں۔ سب سے پہلے ایک
سانس میں یہ چار باتیں بتا دیں
سلام، نام، جگہ، کام
یعنی پہلے سلام کریں
پھر اپنا اور اپنے ادارے کا نام بتائیں۔ پھر
آنے کا مقصد بتا کر اجازت لیں کہ
آپ سے بات ہو سکتی ہے...؟
میں اندر آسکتا ہوں...؟
یا کسی پر بیٹھ سکتا ہوں...؟

اجازت ملے تو ٹھیک ورنہ پھر کبھی صحیح..!
بغیر اجازت کسی کی میز سے ایک بال پین یا
ٹشوٹک نہیں اٹھانا
کیونکہ

" یہ جرم کے زینے کا پہلا قدم ہے"
ایک بات

جو اکثر بتائی کہ بیٹا کسی سے فون پر بات کریں

آدھے بازو کی چھوٹی شرط اور جینز کی قمیض
آپ سے پچھے کھڑے نمازیوں کو بہت
پریشان کرتی ہے ان کی توجہ متاثر ہوتی ہے
وہ بھی کچھ کہہ نہیں سکتے
مگر آپ کی تربیت پر دل ہی دل میں کوئے ضرور
ہیں گھر کے اندر کا لباس بھی باوقار ہونا
چاہئے۔

ماں باپ اور بہنوں کے کمروں میں کبھی
دروازہ بجائے بغیر نہیں جانا،
بہنوں کے کمرے میں بلا وجہ نہیں بیٹھنا
اپنے میلے کپڑے خود دھونا سیکھو
انہیں واش روم میں لٹکا چھوڑ کر مت آو
اپنی ضرورت کی پر سنل چیزیں اپنی الماری
میں رکھیں۔

جب یہ ٹین انج میں داخل ہوئے تو بازار
سے ریزر بلیڈز لا کر دیئے اور اپنے بازو پر
بال صاف کر کے سمجھایا کہ کس طرح اپنے
جسم کے اندر ونی حصوں کے بال ہر ہفتے
صاف کرنے ہیں۔

اپنی اور دوسروں کی پر سنل اسپیس کا بہت
خیال رکھنا ہے پر سنل اسپیس ناپنے کا آسان
طریقہ یہ ہے کہ
اپنا ہاتھ پورا بازو کھول لیں
القلم آنلائن میگزین

پاکسی کے پاس جائیں، اپنے چہرے پر ہلکی سی تحقیقی مسکراہٹ ضرور رکھیں یہ مسکراہٹ آپ کے لئے بے شمار دروازے کھول دیتی ہے آج ہم نے ایک حدیث پڑھی ہے کہ "ہر انسان اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے اور اس کو دیکھنا چاہئے کہ وہ کس سے دوستی کر رہا ہے" اس کا کیا مطلب ہوا امی؟

دوست کے دین پر چلنا یا نہ چلنا ہماری ذات پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے؟ ایمان کی امی کو یہ سوال سن کر بہت خوشی ہوئی کیوں کہ دین کی بات پر غور و فکر کرنا بھی ایک عبادت ہے۔

امی نے ایمان کو سمجھاتے ہوئے بتایا کہ بیٹا آپ کو یاد ہے نانی اماں نے ایک بار آپ کو ماموں کے بچپن کی بات بتاتے ہوئے کہا تھا کہ ایک بار ماموں ٹیسٹ میں فیل ہو گئے تھے

کسی سے ہاتھ ملاو تو پورا ہاتھ ملاو گرم جوشی سے اس کے ساتھ ساتھ نظریں بھی ملائیں یہ نہیں کہ منہ ادھر ہاتھ ادھر بات کسی اور سے..!

جب دستر خوان پہ بیٹھیں تو ایک دوسرے کا لحاظ کر کے کھائیں۔

وطن کے سارے بچوں کو میں اپنا بچہ ہی سمجھتی ہوں ان بچوں کی اچھی تربیت ان کے لئے ہمارا سب سے اچھا تحفہ ہے۔

۔۔۔۔۔

بچوں کی کہانی

دوستی

گھر کی گھنٹی بجی، امی نے دروازہ کھولا اور ایمان، عائشہ، آصف گھر میں داخل ہوئے۔ گھر والوں کو سلام کر کے کمرے کا رخ کیا، کپڑے بدلتے اور کھانے کی میز پر آ کر بیٹھ گئے۔



تھوڑی دیر آرام کیا، اٹھ کے تھوڑا سا کھیلی، اسکول کا ہوم ورک کیا اور پھر کھانا کھا کے سو گئی۔

۔۔۔۔۔

ذہانت آزمائیں

● کون سے عمل کے لئے فرمایا گیا ہے کہ درجے کے لحاظ سے دوسرے اعمال سے زیادہ بلند کرنے والا مکمل ہے؟

- کسی مسلمان کے عیب کو چھپانا
- اللہ تعالیٰ کا ذکر کرنا
- اول وقت میں نماز پڑھنا

● جو روزے کی طاقت نہ رکھتا ہوں اسے ان میں سے کون سے عمل کا حکم دیا گیا ہے؟

- ہر دن تین مسکین کو کھانا کھلانے
- ہر دن دس مسکین کو کھانا کھلانے
- ہر دن ایک مسکین کو کھانا کھلانے

جواب

- (1) اللہ تعالیٰ کا ذکر
- (2) ایک مسکین کو کھانا کھلانا

اور اپنے والد کی ڈینٹ کے ڈر سے شدید پریشان تھے تبھی ان کے ایک دوست نے کہا کہ "مارکس شیٹ اپنے گھر والوں کو نہ دکھانا اور کہہ دینا کہ فلاں ٹیسٹ کا ابھی رزلٹ ہی نہیں آیا یا کوئی روبدل کر کے ان کو پیش کر دینا" اور پھر یہی ہوا وہ یہ جھوٹ کئی بار دہراتے گئے حتیٰ کہ ایک بار نانا کو ان کے اس عمل کا معلوم ہوا اور ان کے سمجھانے پر ماموں نے نہ صرف استغفار کیا بلکہ اس دوست سے کنارہ کشی بھی اختیار کر لی تو مطلب یہ ہے کہ ہم جن لوگوں میں رہتے ہیں، اٹھتے بیٹھتے ہیں ان کا ہر عمل ایک نشان چھوڑ جاتا ہے بالکل ویسے ہی جیسے صحراء میں چلنے کے بعد نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ اب ان کے ساتھ چلنے والا یا تو گناہ انکھی کرتا ہے یا توب۔ تو اس لیے پیارے بچو! اس دعا کو اپنی نمازوں میں اور اپنے معمول میں شامل کر لیں۔

یہ سن کر ایمان کے دل کو تسلي ہو گئی کہ اسے حدیث کا مفہوم سمجھ میں آگیا۔ اس کے بعد انہوں نے

درج ذیل تصاویر کو کاٹ کر ایک سیکونس میں پلت دیں اور
اپنے بچوں کی یادداشت ٹیسٹ کریں --



مندرجہ ذیل جملے میگزین میں سے تلاش کریں کہ کس صفحے پہ موجود ہیں۔

(1)۔ میں اللہ کے رب ہونے، اسلام کے دین ہونے اور
محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے نبی ہونے پر راضی ہوا۔

(2)۔ سات سال تک سر میں درد ہوتا رہا اس دوران
ہر قسم کی میڈیسین استعمال کی لیکن کوئی فرق نہ پڑتا۔

(3)۔ دروازے پر دستک ہوئی اور تمام مسلمان سہم گئے۔

حاصل کرنے کے لیے وزٹ کیجیے
www.jtj.org.uk



پارت 6

صحت اور مزہ رمضان کے ساتھ



اس رمضان کیسے تندrst رہا جائے؟

رمضان کریم سے فائدہ اٹھانے کے لیے آپ کو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ مناسب چیزوں کھا رہے ہیں اور اس سے بھی زیادہ ضرورتی یہ ہے کہ آپ بری چیزوں سے گریز کریں۔

درج ذیل میں کچھ کھانے اور مشروبات کی لست ہے جن سے آپ کو بچنا ہے۔

۱- زیادہ نمکین غذا۔۔۔ زیادہ نمک کے استعمال سے آپ کو پیاس لگتی ہے، اس لیے نمکین کھانوں سے پرہیز کریں۔ روزہ دار روزے میں بھوک سے زیادہ پیاس سے جدوجہد کرتا ہے لہذا اپنے جسم میں پانی اور نمکیات کو برقرار رکھنے کے لئے نمک کم سے کم استعمال کریں۔

۲: تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں مثلاً سموسے، پکوڑے۔

۳: زیادہ چکنائی والی غذا۔۔۔ سنن میں ہی مزیدار لگنے والی چیزوں سے اجتناب کریں مثلاً پیزا، پاستہ وغیرہ

رمضان۔۔۔ خود کی عکاسی، خود پر قابو پانا، دعا، نماز اور صدقات کا وقت ہے۔ اس مبارک ماہ میں آپ کے دماغ اور روح کے پاک اور صاف ہونے کے علاوہ آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ رمضان کے اختتام تک آپ کے جسم سے فاضل اور زہریلے عناصر ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔ آپ کا جسم اور ذہن توانائی کے لحاظ سے اگلے 11 ماہ کے لیے تیار ہو چکے ہوتے ہیں۔ رمضان کا ایک مختصر فٹنس ہدایت نامے میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ اس مہینے کا چکیے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاکہ آپ پہلے سے زیادہ خود کو تندrst، صاف سترہ اور مضبوط محسوس کر سکیں۔ کن چیزوں سے بچنا ہے؟



پڑے گا؛ بھوک اور پیاس۔ لہذا آپ کو صحت مند غذا کھانے کی ضرورت ہے تاکہ تو انائی جاری ہو اور آپ کا جسم ہائیڈریٹ رہے۔ مندرجہ ذیل کھانے کی ایک لسٹ ہے جس کی آپ کو رمضان میں ضرورت پڑے گی۔

1: پانی

پانی بہت ضروری ہے، اس بات کو اچھی طرح ذہن لشین مکر لیں کہ آپ کو پانی زیادہ استعمال کرنا ہے۔

2: کھجور

کھجور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتوں میں سے ایک سنت ہے تو اس کے استعمال کے پیچھے اس کی کچھ وجہ ضرور ہو گی۔ کھجور میں ایک قدرتی میٹھا ہوتا ہے جو جسم کو فوری تو انائی دیتا ہے۔ کھجور وٹامن اور نمکیات سے بھرپور ہوتی ہے۔

3: سبزیاں اور پھل

سبزیوں اور پھلوں میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جس کے کھانے سے آپ سیر ہو جاتے ہیں اور آپ کو قبض نہیں ہوتی۔

۴: میٹھے مشروبات۔ مشروبات میں کاربونیٹڈ مشروبات کی بجائے گھر پر تازہ سچلوں کا جوس پیسیں۔

۵: پروسیڈ فود کی بجائے آپ کے جسم کو تازہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے ایسی غذا استعمال کریں جو تو انائی سے بھرپور ہو اور جس میں تیل کا استعمال کم سے کم ہو۔

۶: سفید کھانے سے بچنا۔ سفید کھانے سے مراد سفید آٹا، سفید پاستہ، چاول کی بجائے چکلی کا پیسہ ہوا گندم کا آٹا استعمال کریں۔

کم کیلوریز کا ہلاکا پھلکا کھانا مت کھائیں کیوں کہ روزہ دار کو اچھی تعداد میں کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسپیشل کے سیریلیز سے بچیں۔ کافی اور چائے سے بچیں کیونکہ کافی اور چائے diuretic مطلب یہ ہے کہ جسم سے پانی کو نکالنے میں اہم ٹرکردار ادا کرتے ہیں اس لئے ان سے بچا جائے۔

رمضان میں آپ کو غذا کا بہترین استعمال کرنا ہے۔ روزے کے دوران آپ کو دو بڑے چینچز کا سامنا کرنا

8: سوپ یا سمودی

کھانے کے علاوہ سوپ یا سمودی کا استعمال آپ کے جسم کے لیے پانی کے علاوہ غذا نیت کا بہترین ذریعہ ہے۔

4: براؤن شوگر

براؤن کاربوبہائیڈریٹ سفید کاربوبہائیڈریٹ کی نسبت ہضم ہونے میں دیر لگاتے ہیں اس لیے آپ براؤن شوگر استعمال کریں اس سے آپ کو لمبے عرصے تک توانائی ملتی رہے گی۔

5: پروٹین

صحت کے لیے بہت اچھا ہے کیونکہ جسم میں پھوٹوں کو برقرار رکھنے کے لیے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے روزے کی حالت میں آپ کے پڑھے کمزور نہیں پڑیں گے۔ چھوٹا انڈے پروٹین سے بھرپور ہوتے ہیں گوشت، بڑے حانور کا گوشت، روٹی، سحری کے لیے بہترین غذا ہے۔

مچھلی، مرغی وغیرہ پروٹین کھانے سے جسم میں پھوٹوں کی بحالی اور توانائی برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے اور پھوٹوں کی رجعت کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ انڈا کے علاوہ مچھلی میں یہ پایا جاتا ہے۔

سوور۔۔ صحیح سے پہلے کا کھانا

6: جو کا دلیا

جو کے دلیہ کا ایک پیالہ آپ کے دن اس کھانے کے دوران آپ اپنے جسم کو بھر کی توانائی کے لیے کافی ہے۔

7: ناریل کا پانی

آپ نے کبھی آؤں میں بورڈ کو ٹریننگ کے بعد دیکھا ہے اس کے ہاتھ میں ہمیشہ ناریل ہوتا ہے۔ ناریل کا پانی یہ ان کھانوں کی فہرست ہے جو کہ سحری کے لیے بہترین غذا ہیں اور ساتھ ہی ان کھانوں کی فہرست بھی ہے جو آپ نے لازماً چھوڑنے ہیں۔۔۔

آپ نے عقلمندی سے فیصلہ کیجئے! الیکٹرولائٹ سے بھرپور ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے وہ جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

کھانا کھانے کے لئے ایک اصول جو آپ کو اپنانا ہے وہ یہ ہے: ہمیشہ چھوٹی پلیٹوں کا استعمال کریں، چھوٹی پلیٹ میں کھانا کھانے کی وجہ سے آپ کم کھانا کھائیں گے یا آپ کے لئے کم مقدار میں کھانا کھانا آسان رہے گا۔

پ سوچیے گا بھی مت!!!

نمک، نمک، نمک--- کیا میں نے آپ کو نمک کے بارے میں بتایا؟ تلے ہوئے چکنے کھانے، سفید نشاستہ، میٹھے مشروبات، میٹھے کھانے اور پاستا۔ یہ جسم کو آہستہ کی بجائے فوری قوت مہیا کرتے ہیں۔

انطوار

یہ دن کا سب سے زیادہ پیچھہ کھانا ہوتا ہے۔ روزہ افطار کرتے وقت پہلے دس سے پندرہ منٹ آپ اپنے آپ مشق پر کنڑوں کرنے کی سب سے زیادہ کریں گے۔ روزہ افطار کرنے کے لیے ایک بہت ہی شاندار روایت کی طرف چلتے ہیں۔ اپنے روزے کو سنت کے مطابق تین چھوٹوں اور ایک پانی کے گلاس سے افطار کیجئے۔ اس کے بعد تین سے پانچ منٹ میں چھوٹا سا ایک وقفہ لیجئے۔ بہتر ہے کہ اس میں مغرب کی نماز ادا کر لی جائے۔ اس چھوٹے سے وقفے کے بعد آپ کھانا کھا سکتے ہیں۔

درزش

آپ روزے کے دوران بھی یقینی طور پر اپنی روٹین میں کچھ ورزش شامل کر سکتے ہیں۔ آپ کی ورزش کی قسم اور دورانیے کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ آپ کا روزہ کتنا لمبا ہے۔ درج ذیل

آپ کا روزہ اٹھارہ گھنٹے سے زیادہ Muscle stretching کا ہے تو ہم آپ کو stretching کا مشورہ دیں گے، آپ یوگا مت کریں۔

4: High intensity Internal training

اگر آپ توانا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کے جسم میں انرجی موجود ہے، روزہ دس سے چودہ گھنٹے کا ہے تو آپ افطار کے دو گھنٹے بعد ایک ہفتے میں دو سے تین مرتبہ زیادہ سے زیادہ آدھے گھنٹے کی یہ ٹریننگ مگر سکتے ہیں جبکہ 14 سے 18 گھنٹے کے روزے میں یا 18 گھنٹے سے زیادہ کے روزے میں ہم آپ کو اس کا مشورہ نہیں دیں گے۔

افطار سے پہلے چہل قدمی نہایت فائدہ مند ہے کیونکہ یہ روزے کی حالت میں جسم کی زائد چربی پکھلانے میں مدد کرتی ہے۔ اس حالت میں آپ کا جسم طاقت حاصل کرنے کے لیے چربی کو پکھلا دے گا کیونکہ خوراک کا کوئی اور ذریعہ موجود نہیں ہے۔ اسی لئے کھانے پینے کی تمام تیاری کو افطار سے آدھا گھنٹہ پہلے مکمل کر لیجئے اور چہل قدمی

میں ایک ٹیبل ترتیب دیا گیا ہے جس میں آپ کے روزے کے دورانے کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ ورزشیں پیجویز کی گئی ہیں۔

(1)- ورزش (weight lifting)

اگر آپ کا روزہ دس سے چودہ گھنٹے کا ہے تو آپ ہفتے میں دو سے تین دفعہ کم وزن والے ویٹ لفٹنگ افطار کے بعد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا روزہ 14 سے 18 گھنٹے کا یا اس سے زیادہ کا ہے تو ہم اس کا مشورہ آپ کو نہیں دیں گے۔

(2): چهل قدمی (walk)

آپ روزانہ افطار سے پہلے 30 منٹ تک واک کر سکتے ہیں چاہے آپ کا روزہ دس سے چودہ گھنٹے کا ہے یا اٹھارہ گھنٹے کا۔

(3)- یوگا (Muscle stretching)

اگر آپ کا روزہ دس سے چودہ گھنٹے کا ہے تو آپ صبح یا افطاری کے ایک سے دو گھنٹے بعد یوگا کر سکتے ہیں اگر آپ کا روزہ 14 سے 18 گھنٹے کا ہے تو پہلی آپ صبح یا افطاری کے ایک سے دو گھنٹے بعد یوگا کر سکتے ہیں لیکن اگر

کے لیے نکل جائے، یہ آپ کے جسم کو پھر تیلا بنائے گی اور آپ کے جوڑوں کو مضبوط رہنے میں بھی مدد دے گی۔ آپ اس کا فالدہ نماز پڑھتے ہوئے بھی محسوس کر لیں گے۔ افطار سے پہلے چہل قدمی آپ کی قوت مدافعت کو بھی بڑھاتی ہے۔ اگر بھوک نہ لگنے کی شکایت ہو تو ضرور چہل قدمی کریں یہ آپ کی بھوک کو بھی بڑھاتی ہے۔



Ramadan Diet Plan

آج ہم رمضان کے تیس دنوں کے بارے میں دیکھیں گے کہ کس دن میں کیا کام کرنا ہے، شарт پلین بتائیں گے ان شاء اللہ۔

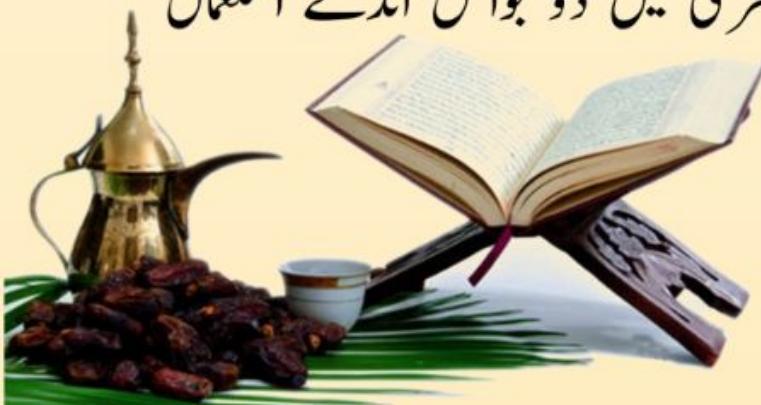
پہلے دن:

افطار کے بعد دو پیس کسی بھی پھل کے استعمال کر سکتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بادام لے لیں، زیادہ سے زیادہ دو لیٹر پانی پیس۔

دوسرے دن:

سحری کے وقت ایک پیالہ دلیہ میں شہد یا براون شوگر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک کیلا یا دو تین کھجوریں آپ لے سکتے ہیں اور پہلے دن افطار میں خواتین کے لیے ایک پلیٹ چکن بریسٹ لے سکتے ہیں اور مرد حضرات دو بھی لے سکتے ہیں۔ تین کپ اپنا پسندیدہ سلاڈ لے سکتے ہیں۔ سلاڈ میں پھل بھی شامل کر سکتے ہیں اور سبزیاں بھی شامل کی جا سکتی ہیں جیسے کھیرے، گاجر، ٹماٹر اور گو بھی وغیرہ، زیتون کا تیل بھی شامل کیا جاسکتا ہے

سحری میں دو بوائل انڈے استعمال



ایک ٹی سپون شکر لیں ساتھ ایک کیلا اور دو تین کجھوریں لے لیں۔ اور افطار میں دو کپ ہول گرین رائس، ایک مچھلی کا پیس اور ایک کپ سلاڈ کا لیں۔ سنیکس میں دو پیسز فروٹ، کچھ بادام استعمال کر لیں۔ اور دو لیٹر پانی پیس۔

پانچویں دن:

پورج (آپ مختلف قسم کے پورج استعمال کر سکتے ہیں، گندم جوار یا جردہ وغیرہ) میں ایک چچ ہنی یا شکر استعمال کریں، کیلا اور تین چار کجھوریں لے لیں۔ افطار کے وقت روٹ چکن لے لیں یا سبزیاں آلو وغیرہ۔ ساتھ دو پیس فروٹ اور کچھ nuts لے لیں اور دو لیٹر پانی پیس۔

چھٹے دن:

دو whole-wheat toast لیں، ساتھ میں peanut butter ملے لیں اور افطار کے وقت کوئی بھی مچھلی کے پیس، sweet potato لے لیں اور ساتھ avacado لیں۔ یہ پاکستان میں نہیں پایا جاتا

کر سکتے ہیں۔ ایک یا دو ٹوٹ لے لیں، اس کے ساتھ Peanut butter یا jam استعمال کر سکتے ہیں یا گھر پہ بنی ہوئی بھی سبزی لے سکتے ہیں۔ اور افطار میں دو مچھلی کے پیس لے سکتے ہیں یا چکن کے پیسز بھی لے سکتے ہیں، ایک خواتین کے لئے بہتر ہے اور دو مرد حضرات کے لیے ٹھیک ہے۔ دو کپ ابلی ہوئی سبز پوں کے لیے جا سکتے ہیں۔ دو کپ بوائل چاولوں کے لے سکتے ہیں۔ سنیکس اور ڈرنک میں بادام، گھر پہ بنا ہوا کوئی بھی مشروب یا پانی لے لیں۔

تیسرا دن:

گندم یا جو کا دلیہ ایک بڑا کپ لیں اور ساتھ ہنی یا براؤن شوگر استعمال کریں۔ کیلا، بیریز لے لیں اور افطار میں چکن کے ساتھ دو کپ سلاڈ کے استعمال کریں۔ اور کوئی بھی پھل کے دو پیسز لے سکتے ہیں اور دو لیٹر پانی پینا ہے۔ افطار کے آدھے گھٹنے بعد تراویح تک آپ یہ پانی پورا کر لیں۔

چوتھے دن:

ایک کپ دلیہ میں

آپ سحری میں دو ٹوست لیں، اس کے ساتھ ایک کیلا لے لیں اور افطار میں کوئی بھی سبزی لیں۔ ساتھ نٹس اور دو لیٹر پانی پیئں۔

دسوال دن:

سحری میں دہی کے ساتھ ایک کیلا، بادام اور کچھ پھل اور افطاری میں ایک چھوٹی پلیٹ چکن بریسٹ اور ساتھ سویا ساس یا ٹماٹو کیچپ استعمال کریں اور ساتھ نٹس اور دو لیٹر پانی لیں۔

گیارہواں دن:

سحری کے وقت آپ پورج میں شکر یا شہد لیں۔ ایک کیلا اور تین کچھوریں لے لیں۔ افطاری میں ایک چکن بریسٹ عورت کے لیے اور دو چکن بریسٹ مرد کے لیے بہتر ہیں اور تین کپ سلاڈ لیں۔ ساتھ کوئی بھی پھل کھائیں اور دو لیٹر پانی پیئں۔

بارہواں دن:

سحری میں ایک انڈا، ٹوست، مکھن لیں اور افطاری میں چکن سٹیک لیں۔

لیکن جن ملکوں میں یہ پایا جاتا ہے وہاں ضرور استعمال کریں۔ اس کے ساتھ لیموں پانی استعمال کریں۔ کسی بھی پھل کے دو پیس استعمال کریں اور ساتھ Nuts اور دو لیٹر پانی پیئں۔

ساتویں دن:

سحری میں تین کپ دہی کے لیں، دہی کے اندر نٹس یا کشمش ڈال لیں۔ افطار میں چکن اور سبزیوں کو فرائی کر کے اچھا کھانا تیار کیا جا سکتا ہے۔ سنگیس اور ڈر نکس میں دو پیسز کسی بھی پھل کے اور ساتھ دو لیٹر پانی پیئں۔

آٹھویں دن:

سحری میں آپ دلیہ لیں اور اس میں ایک چچ شہد یا شکر ڈالیں۔ افطار میں ایک چکن کا پیس لیں یا چھلی کا ایک پیس لیں۔ مرد حضرات دو پیسز لے سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ایک گاجر بھی لے سکتے ہیں۔ سبز مرچیں یا ٹماٹر بھی لے سکتے ہیں۔ سنگیس اور ڈر نکس میں بادام اور دو لیٹر پانی لیں۔

نواں دن:

سولہواں دن:

دو کپ بوائل سبزی کے لیں۔ ساتھ تھوڑے سے چاول لے لیں، نٹس اور دو لیٹر پانی پیس۔

سحری میں دو ٹوست کے ساتھ مکھن لیں اور دو انڈے لیں۔ افطاری کے وقت مجھلی، شکر قندی اور ساتھ کوئی بھی پھل ناشپاتی یا avocado لے لیں۔ نٹس اور دو لیٹر پانی پیس۔

ستارہواں دن :

دو کپ دہی، میوه جات کی ایک مٹھی لیں۔ افطاری میں چکن اور سبزی فرائی کی ہوئی لیں اور ساتھ کوئی بھی پھل، ایک مٹھی میوه جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

اٹھارہواں دن:

سحری میں پورج میں ایک چچ شکر کے ساتھ مٹھی بھر بیریز یا raisins green Beans لیں۔ افطاری میں گاجریں، کوئی بھی پھل، مٹھی بھر میوه جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

انیسوایں دن:

سحری میں دو ابلے

سحری میں آپ نے پورج لینا ہے جس میں ایک چچ شہد یا شکر ڈالنی ہے۔ افطار کے وقت کوئی بھی فروٹ لیں۔ ایک بریسٹ چکن پیس، دو کپ سلااد، نٹس اور دو لیٹر پانی لیں۔

چودھواں دن:

سحری میں ایک کپ دلیہ، تین کھجوریں اور ساتھ نٹس۔ افطار میں دو کپ چاول کے ساتھ مجھلی کے قتلے استعمال کریں۔ ایک کپ سلااد، نٹس اور دو لیٹر پانی لیں۔

پندرہواں دن:

سحری کے وقت پورج میں شہد یا شکر ڈال لیں۔ ایک کیلا، تین کھجوریں لیں۔ افطار میں چکن کے پیسے، ایک کپ سلااد، نٹس اور دو لیٹر پانی لیں۔



بائیسوال دن:

سحری میں دو انڈوں کے ساتھ ٹوست اور مکن لیں اور ساتھ smoothie grilled بنالیں۔ افطاری میں ایک tuna steak یا دو چھلی کے قتنے لیں۔ دو کپ سبزی میا چاول لینے ہیں۔ دو پیز چھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پین۔

تیسیسوال دن:

سحری میں پورج میں ایک چمچ شہد یا شکر لیں، ایک کیلا اور مٹھی بھر میوہ جات لیں۔ افطاری میں ایک سمال چکن بریسٹ عورت اور دو مرد کے لیے اور ساتھ دو کپ سلااد لیں۔ دو پیز چھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پین۔

چوبیسوال دن:

سحری میں دو Weetabix ساتھ تین ٹھجوریں اور ایک کیلا لیں۔ افطاری میں دو کپ wholegrain rice لینا ہے، ایک پیس چھلی کے ساتھ ایک کپ سلااد لیں۔ دو پیز

انڈے کے ساتھ ایک کیلا اور تین ٹھجوریں لیں۔ افطاری میں سبزیوں کے سوب کے ساتھ دو بریڈ اور دو پیس چھل کے ساتھ دو مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پین۔

بیسوال دن :

سحری میں پورج میں ایک چمچ شہد یا شکر کے ساتھ ایک کیلا اور مٹھی بھر میوہ جات لیں۔ افطاری میں ایک چھوٹے سائز کا چکن بریسٹ عورت کے لیے اور دو مرد حضرات کے لیے اور ساتھ میں چلی ساس یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ دو پیز چھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پین۔

اکیسوال دن :

سحری میں پورج میں ایک چمچ شہد یا شکر لیں، ایک کیلا اور تین ٹھجوریں لیں۔ افطاری میں سمال چکن بریسٹ عورت کے لیے اور دو مرد کے لیے ساتھ تین کپ سلااد لیں۔ دو پیز چھل اور مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پین۔

اٹھائیسواں دن :

پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

سحری میں ایک باول پورج میں شہد پاشکر لیں، دلیہ جو، پا جرہ یا مگندم کا جس کا چاہیں لے لیں۔ سترشمش لیں۔ سٹابری یا بلیوے بیریز اور مچھلی کے افطاری میں چکن بریست یا مچھلی کے ساتھ پیشی اور گاجر، سبز پھلیاں یا شکر قندی لیں۔ کوئی بھی پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

انتیسواں دن :

سحری میں دو ابلے انڈے، ایک کیلا اور تین بھجوریں لیں۔ افطاری میں سبز یوں کی بھجیا یا سبز یوں کا مکس سوپ میں سپاٹھ دو بریڈ لے لیں۔ کوئی بھی پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

تیسواں دن :

سحری میں دلیچھی میں ایک چچع شہد لیں، ایک کیلا اور مٹھی بھر سٹابری ور میوہ جات لیں۔ افطاری میں ایک سماں چکن بریست عورت کے لیے اور دو مرد کے لیے لیں۔ ساتھ سویا ساس بھی ملے سکتے ہیں۔ ساتھ کوئی بھی پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

چھپیسواں دن :

سحری میں پورج میں ایک چچع شہد یا شکر لیں، ایک کیلا اور مٹھی بھر میوہ جات لیں۔ افطاری میں روست چکن اور سبزی یا آلو لیں، دو پیز پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

چھبیسواں دن :

سحری میں دو ٹوست، مکھن اور دو انڈے لیں افطاری میں salmon، شکر قندی، avocado، ایک کپ سلیاد اور چکن یا مچھلی لیں۔ پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔

ستا ٹیسواں دن :

سحری میں تین کپ دہی مٹھی بھر پ بالائی ہٹا کے بنا سکتے ہیں، مٹھی بھر میوہ جات، raisins یا کباب لیں۔ افطاری میں چکن اور سبزی لیں، ساتھ کوئی بھی پھل، مٹھی بھر میوہ جات اور دو لیٹر پانی پیس۔



پارت 7

متفرقات

بیوٹی ٹپس، ہیلٹھ ٹپس، ریسپریز



متفرق نسخے

پچوں کے کیڑے پیٹ کے

بچے کی مقعد پر ہینگ کو پانی میں گھول کر روئی کے ساتھ لگائیں۔

بچے کا پیٹ پھولنا

اگر بچے کا پیٹ پھول رہا ہو تو رات کو تھوڑی سی سونف لیکر اسے پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی کو نتھار لیں اور اس پانی کی ایک چیز بچے کو دودھ میں ملا کر دیں۔

بچوں کو دست لگانا

دست یا اسہال کی صورت میں سونٹھ اور سونف کو ہم وزن لے کر سفوف بنالیں اور ایک کپ پانی میں ڈال کر چوہے پر رکھ دیں، جب پانی آدھارہ جائے تو اسے اتار کر چھان لیں اور ٹھنڈا کر کے کسی صاف بوتل میں رکھ لیں۔ ایک چائے کا چیز بچے کو پلانے سے دست رک جائیں گے۔



بچوں کا سوکھا پن اور

جسمانی کمزوری

بچے کو کیلے کھائیں، آلو ابال کر دیں۔



دانٹ دیر سے نکلنا

اگر بچوں کے دانت دیر سے نکل رہے ہوں تو انہیں ٹماٹر کا رس پلانیں دانت جلدی نکل آئیں گے۔



بچوں کو قبض کی شکایت

چھوٹے بچوں کو اگر قبض کی شکایت ہو جائے تو انہیں ایک چائے کا چیز انگور کا رس پلانیں، قبض دور ہو جائے گی۔



متفرق نسخے

بچے کا منہ سے دودھ الٹنا

اگر بچہ دودھ پینے کے بعد دودھ باہر نکال دے تو اسے اور ک کے رس میں شہد ملا کر چٹا دیں۔



بچوں کا نزلہ وزکام

اگر بچوں کو نزلہ وزکام کی شکایت ہو جائے تو انہیں دو چھوہارے یادو کھجوریں دودھ میں ملا کر ابال لیں اور دودھ بچے کو پلا دیں۔ اینٹی بائیوٹک بچے کونہ دیں..... ایک سال کے زائد بچے کے لئے اور ک کا رس اور شہد کو ملا کر بچے کو چٹائیں۔



چھوٹے بچوں کی کھانی

کھانی کی صورت میں بچے کو انڈے کی زردی میں شہد ملا کر چٹائیں۔ چھوٹی الائچی پیس کر بھی بچے کو اس کا سفوف بنانا کر دیں۔ اور ک کے رس میں شہد ملا کر بچے کو چٹانے سے کھانی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



بچے کا مٹی کھانا

اکثر بچے مٹی کھانا شروع کر دیتے ہیں، ایسے بچوں کو کیلے اور شہد کو ملا کر کھلائیں، وہ مٹی کھانا چھوڑ دیں گے





کیا آپ کو معلوم ہے کہ اگر آپ اپنے بی بی کو زور سے جنحنجھوڑیں یعنی Shake بچے کے دماغ کو ہمیشہ کے لئے ناقابل تلافی نقصان پہنچا سکتا ہے ۔

صرف پانچ سکینڈ کے لئے بچے کو ہلانا دماغ کو بہت زیادہ نقصان پہنچانے کے لئے کافی ہے ۔

بے بی کو جنحنجھوڑنا یا

Shaken baby syndrome کیا ہے؟

چھوٹے بچے میں سر کا سائز باقی جسم کے تناسب سے بڑا ہوتا ہے۔ جبکہ گردن نسبتاً کمزور ہوتی ہے۔ گردن کے پٹھے نازک ہوتے ہیں۔ اس کے

ساتھ ساتھ بے بی کا دماغ ایک جیلی کی طرح بالکل نرم ہوتا ہے۔ اور دماغ کے اندر خون کی نالیاں انتہائی نازک ہوتی ہیں ۔

ایک ریسرچ کے مطابق سب سے بڑی وجہ بے بی کا رونا ہے ۔ جب ماں باپ بے بی کو رونے سے چپ نہیں کر سکتے تو غصے میں آنکھ کر بے بی کو جھٹکا دے کر جنحنجھوڑتے ہیں۔ اس جب سر کو جھٹکے دیتے ہیں تو کھوپڑی کے علاوہ بے بی کو کئیر کرنے والے بے بی سیڑھے کے اندر دماغ جیلی کی طرح آگے یا ڈے کئیر ملازمین کو بھی بچوں کو جھٹکے دیتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ اور یوں یہ چند سکینڈ کے پیچھے ہل جاتا ہے۔

بے بی کو جنحنجھوڑنا یا

Shaken baby syndrome

کلینیکل سائیکا لو جسٹ اینڈ سپیچ تھر اپسٹ
ڈاکٹر شماں لہ منیر

اس ہلنے کی وجہ سے خون کی نالیاں ٹوٹ جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ اور خون دماغ کے اندر جم جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ جھٹکے کی وجہ سے دماغ کے سیلز بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں۔

شیکن بے بی سینڈروم syndrome کی وجوہات:

لئے غصے سے بے قابو ہونا بے بی کو ساری تو بے بی کو محفوظ جگہ لیٹا کر خود دوسرے زندگی کے لئے اپانج بنा سکتا ہے۔ کیونکہ بچہ اگر کمرے میں چلے جائیں۔ کیونکہ بچہ اگر پانچ گھنٹے بھی روئے تو اس کے دماغ کو اتنا نقصان نہیں ہو گا جتنا آپ کے پانچ سینڈ کے جھٹکے سے ہو گا۔ اس کے علاوہ بچے کی دیکھی یہاں کرنے والوں کو سمجھا دیں کہ بچے کو جھبھوڑنا کتنا خطرناک ہے۔

علامات اور اثرات

بے بی کے دماغ کے ہلنے اور دماغ کے اندر خون نکلنے کی وجہ سے بے بی بیہوش ہو سکتا ہے اور ہمیشہ کے لئے کوما میں جا سکتا ہے۔ اور بے بی کو نہ صرف فوری طور پر جھٹکے پڑ سکتے ہیں بلکہ ہمیشہ کے لئے مرگی کا مریض بن سکتا ہے۔ اور ماں باپ اور ڈاکٹر ساری عمر مرگی کی وجہ جاننے کی کوشش میں لگے ہوتے ہیں۔ اسکے علاوہ آنکھ کے ریٹنا یا پرڈے میں خون نکلنے کی وجہ سے بچہ ہمیشہ کے لئے اندھا ہو سکتا ہے۔ یا بینائی ہمیشہ کے لئے کمزور ہو سکتی ہے۔ بے بی ذہنی طور پر کمزور ہو سکتا ہے اور مستقبل میں پڑھنے لکھنے اور ذہنی نوعیت کے کاموں کو کرنے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔

کیا احتیاط کرنی چاہیے

جئی کا آٹا چھ اونس، گرم پانی ایک لیٹر، لیموں کا رس ایک بڑا چھچھ، روغن زیتون ایک چھوٹا چھچھ، عرق گلاب ایک چھوٹا چھچھ، گلیسیرین ایک چھوٹا چھچھ، ایمونیم ایک چھوٹا چھچھ۔

جئی کے آٹے کو گرم پانی میں ڈال کر رات بھر بھیگا رہنے دیں، اگلی صبح اسے چھان لیں۔ اب اس میں باقی اجزاء بھی شامل کر لیں۔ اس محلول کو دن میں تین بار ہاتھوں پر ملیں۔ یہ ہاتھوں کی رنگت کو خوبصورت بنادے گا۔

اپنے بے بی کو کبھی Shake نہ کریں۔ اگر بے بی زیادہ روئے اور اپ کو بہت غصہ آئے تو بے بی کو جھنچھوڑنے کی بجائے اس کو اسی جگہ چھوڑ کر کسی اور سے کہیں کہ اس کو سنبھال لے۔ اگر کوئی موجود نہیں

بال لمبے کرنے کے طریقے

بالوں میں آئل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کو آئل سے تر کر کے خوب ماش کی جائے۔ ہفتہ میں ایک دو بار انڈے کی سفیدی (egg white) کا شیمپو کرتے رہنا بھی ضروری ہے۔ اس سے نا صرف بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ وہ چمکدار بھی ہوتے ہیں۔ ہیر آئل کے ناموں سے ہزاروں قسم کے خوشبودار تیل (آئل) بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ ان میں وائٹ آئل کی آمیزش ہوتی ہے۔ جو بالوں کے لیے زہر سے کم خطرناک ثابت نہیں ہوتا۔ ایسے آئل بالوں کی جڑوں کو تباہ کرتے ہیں اور گنجائیں پیدا کرتے ہیں۔ دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

بنانے کا طریقہ

پہلے آملہ، برگ مہدی اور برگ دسمہ کو ۱ کے جی پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ آگ ہلکی ہونی چاہیے۔ جب پانی آدھا جل جائے تو آب چوقدندر ڈال دیں۔ جب یہ مواد کھولنے لگے تو اس میں انڈے توڑ کر ان کی زردی ڈال دیں۔ اس مواد کو کرچھ سے متواتر ہلاتے رہیں۔ تھوڑی دیر بعد اس میں تلوں کا تیل ڈال دیں اور خوب اُپالہ دیں۔ جب سارا پانی جل جائے تو آگ سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے دیں، اس کے بعد اسے نتھار لیں۔ اس تیل سے بال خوب لمبے اور چمک دار ہوتے ہیں۔

املی کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صح

بال لمبے کرنے کے طریقہ

موتیا اور آملہ کے آئل بھی بالوں کے لیے مفید ہیں۔ اگر یہ خالص ہوں تو ان سے بال کالے اور مضبوط ہوتے ہیں اور جلدی نہیں گرتے۔ بالوں کو لمسا، چمکدار اور مضبوط کرنے والے آئل درج زیل ہیں

اجزا

آب چوقدندر ۱ کے جی
آملہ خشک ۲۵۰ گرام
برگ مہدی ۱۲۵ گرام
برگ دسمہ ۱۲۵ گرام
تیل تل ۵۰۰ گرام
انڈے ۸ عدد

کا رس، آنلہ خشک، برگ مہدی، برگ دسمہ ڈال کر جوش دیں۔ آج دھیمی ہونی چاہیے۔ جب آدھا رس جل جائے تو تیل ڈال دیں۔ جب سارا رس جل جائے اور صرف تیل ہی باقی رہ جائے تو آہستہ سے نتھار کر بوٹل میں ڈال لیں۔ اس تیل سے بال خوب لمبے ہوتے ہیں۔



6 طریقوں سے اور یگانو (oregano) قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے



بھیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں پائی جانے والی جڑی بولی اور یگانو کو اسکے لاجواب ذائقے اور خوشبوگی وجہ سے چانا جاتا ہے۔ بنیادی طور پر اس بولی کا تعلق اٹلی، ترکی اور گریس کے علاقوں سے ہے۔ اکثر کھانوں میں خاص طور پر اٹالین کھانوں میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن پھر بھی اس کی حقیقتی خصوصیات سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔

اس کے پانی سے سر دھوئیں۔ اس سے بھی بال لمبے ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو ہفتے میں تین بار کریں، اس کے بعد کوکونٹ آنکل استعمال کریں۔

■ گرم پانی کے گلاس میں دو انڈوں کی زردی پھینٹ لیں۔

■ اس پانی سے بالوں کو اچھی طرح تر کر کے سر کی جلد میں بلکی پلکی مالش کریں۔

■ باقی پانی سے بالوں کو تر کر لیں۔ سر کی جلد پر بھی خوب لگائیں۔

■ ایک گھنٹہ بعد دھو لیں۔ آپ کے بال نرم اور ملائم ہو جائیں گے۔

اجزا

کیلے کی جڑوں کا رس ۱ کلو
چوندر کا رس ۱ کلو
آنلہ خشک ۲۵۰ گرام
برگ مہدی ۱۲۰ گرام
برگ دسمہ ۱۲۰ گرام
تیل تیل ۲۵۰ گرام

تربکیب

کیلے کی جڑوں کے رس میں چوندر

30 گنا زیادہ اینٹی اوکسی ڈنٹس کی گنجائش ہوتی ہے۔ مطلب یہ کہ اور یگانوں میں بیلو بیری سے 4 گنا اور کینو سے 12 گنا زیادہ اینٹی اوکسی ڈنٹس ہوتے ہیں۔

اپنی غذا میں آدھا چائے کا چچ اور یگانو شامل کر کے آپ تین کپ پالک سے حاصل ہونے والے اینٹی اوکسی ڈنٹس کے برابر حاصل کر سکتے ہیں۔ جسم سے ٹوکسن کو خارج کر کے یہ قوت دفاعت کو بڑھاتے ہیں اور جسم کو مضبوط بناتے ہیں۔

آپ چاہے اس کے مذاح ہوں یا نہ ہوں لیکن چھ وجہات کی بناء پر آپ اسے اپنی غذا میں شامل کر کے اپنی قوت دفاعت کو بڑھا سکتے ہیں۔

اینٹی بائیوٹک خصوصیات

تحقیقات کے مطابق اور یگانوں کا تیل افٹیکیشن کے علاج میں استعمال ہونے والی کم از کم اٹھارہ دواؤں سے بہتر ہے۔ اس بوٹی میں طاقتوں اینٹی بائیوٹک خصوصیات موجود ہیں جو ایسٹ، وارس اور بیکٹیریا کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

اب یہ آپ کے استعمال پر منحصر ہے کہ آپ اس کو تازہ، خشک یا تیل کی شکل میں استعمال کریں۔ یہ بوٹی بیکٹیریا کی نشوونما پر قابو پا کر آپ کو پیکار ہونے سے بچاتی ہے، جس کے نتیجے میں قوت دفاعت بڑھتی ہے اور صحت اچھی رہتی ہے۔

غیر معمولی اینٹی اوکسیدینٹس کی موجودگی

یہ بوٹی فینولک ایسٹ اور فائٹو کیمیکل فلیوونوائٹ سے بھرپور ہے۔ یو ایس ڈی اے کے مطابق دوسری جڑی بوٹیوں کے مقابلے میں اور یگانوں میں 2 سے

حریت انگلیز اینٹی مانگرو بیکٹ خصوصیات

اس اہم طبی فائدے کی بناء پر اور یگانو کو نہایت طاقتوں بوٹی کہا جاسکتا ہے۔ اور یگانوں سے بنایا گیا تیل بہت سے وائرل اور بیکٹیریا کی افٹیکیشن کو ختم کرنے کے کام آتا ہے۔ اسے ناک، کان اور سانس کے افٹیکیشن میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ فوائد کینس سیلز کی نشوونما روکنے اور سوزش بڑھانے والے عناصر کو ختم کرنے میں دوسروں سے آگے ہیں۔ کینس سے مقابلہ کرنے کی خصوصیات کی بناء پر قوت دفاعت بڑھانے اور صحت کی بحالی کے لئے اور یگانوں آنکل کو خاص طور پر ترجیح دی جاتی ہے۔

خطرناک اجسام سے حفاظت

اور ان سے متعلق بیماریاں پیدا کرنے والے چار اہم عناصر ہیں۔ ان چاروں میں سے فنجائی سب سے خطرناک انفیکشن پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر ناک، کان اور گلے میں ہونے والے مہلک انفیکشن کی وجہ فنجائی ہی ہوتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ دماغ کو متاثر کر سکتا ہے اور موت کا باعث بنتا ہے۔

اکثر اسکن انفیکشن کی وجہ بھی فنجائی ہوتا ہے۔ اور یگانوں کی اینٹی فنگل خصوصیات ان مضر صحت انفیکشن سے حفاظت کو یقینی بناتی ہیں۔

حرف آخر

جیسا کہ پہلے بھی بیان کیا جا چکا ہے کہ اور یگانوں آئنل بقیہ دو صورتوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ پر تاثیر ہے۔ پھر بھی آپ اسے تازہ یا خشک صورت میں بھی اپنی غذا میں شامل کر کے صحت کی جانب قدم بڑھا سکتے ہیں۔ یہ جس شکل میں بھی آپ کو مفید لگے اس کو استعمال کریں اور مضبوط قوت مدافعت کا لطف اٹھائیں۔



اور یگانوں آئنل میں اینٹی اوکسیدینٹس خصوصیات وافر مقدار میں موجود ہیں اس وجہ سے یہ خطرناک اجسام سے بچانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس بولٹی میں موجود کارواکرول نہ صرف جسم میں اچھے بیکٹیریا پیدا کر کے توازن پیدا کرتا ہے بلکہ مجموعی طور پر صحت کو بہتر بناتا ہے۔

خطرناک اجسام کے نقصان دہ اثرات سے بچا کر یہ قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے۔

انفیکشن سے بچاتا ہے

قوت مدافعت کے لئے اس کا ایک خاص کام یہ بھی ہے کہ یہ وائل ایفیکشن سے حفاظت کرتا ہے۔ اور یگانوں آئنل جسے تازہ یا خشک اور یگانوں پر فوکیت دی جاتی ہے، بیکٹیریکل انفیکشن کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ جس میں یوریزی اور کلوں ٹریک انفیکشن، ٹانفائزڈ، کالرا، اسکن انفیکشن، خارش اور فوڈ پاؤائزنسنگ شامل ہے۔ مختصر یہ کہ یہ آپ کو بیماریوں کی وجہ بننے والے عوامل سے دور کھتا ہے۔

پر اثر اینٹی فنگل خصوصیات

بیکٹیریا، وائس، پرولوزوا اور فنجائی انفیکشن

رمضان صحت کے ساتھ گزارنے کے آسان ٹوٹکے

رمضان کا مبارک مہینہ ہمیں ضبط کی تعلیم دیتا ہے۔ روزہ ہم پر فرض ہے یہ ظاہری اور باطنی دونوں ہی لحاظ سے انسان کے لئے بے حد مفید ہے۔ اللہ کے ہر کام میں انسان کے لیے کوئی نہ کوئی مصلحت ہوتی ہے لیکن بس ہم سمجھنے میں تاخیر کر دیتے ہیں۔ روزہ ہمارے جسم کی زکوٰۃ ہے جس طرح زکوٰۃ ہمارے مال کو پاک کرتی ہے۔ اسی طرح روزہ بھی ہمارے جسم کو بیماریوں سے پاک کرتا ہے۔ روزہ فرض عبادت ہے۔ طبیٰ حقیق کے مطابق ماہ رمضان مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پانے کے لئے سخنہ کیمیا ہے مثلاً

بے آرامی اور نیند پوری نہ ہونا بھی سر درد کا سبب بنتا ہے۔ اسی لئے تراویح کے فوراً بعد سونے کی کوشش کریں۔ سحری اللہ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ بھرپور انداز میں سحری کریں تاکہ جسمانی کمزوری نہ ہو۔

رمضان میں تیزابیت اور گیس کی شکایت سے چھٹکارا پانے کے لئے انجر کا استعمال کریں اس سے معدہ کی تیزابیت اعتدال میں رہتی ہے

سالن میں لیموں یا سرکہ ڈال کر کھائیں ڈکاریں نہیں آئیں گی۔ افطاری میں تربوز، گرما، پیستا، اور خربوزہ کھائیں اس سے معدہ اور آنٹوں کی صفائی ہوتی ہے۔ وہی میں پانی ملا کر استعمال کریں چاہیں تو رائستہ کے طور پر لے لیں ہاضمہ بہتر ہو گا۔ مصالحے دار اور سے پہلے ترک کرنے کی کوشش کریں۔ مرغنا غذاوں سے پرہیز کریں۔

رمضان کے پورے روزے رکھنے سے معدے، آنٹوں، جگر اور گردوں کو آرام ملتا ہے۔ اس طرح انسانی جسم فاسد مادوں کو ختم کرنے لگتا ہے۔

روزہ کے دوران ہونے والی چھوٹی مولیٰ تکالیف سے گھبرائے مت اور ہمت سے کام لیں۔

عام مشاہدہ ہے کہ رمضان کے پہلے دو تین روزوں میں دن کے دوسرے پھر یا افطاری کے بعد سر درد کی شکایت ہوتی ہے سر درد سے بچنے کے لئے ہائیڈریٹ رہیں۔ جسم میں پانی کی سر درد کا باعث ہوتی ہے۔ نقصان پہنچانے والی کھانے کی اشیاء کو رمضان کے آنے سے پہلے ترک کرنے کی کوشش کریں۔

Spicy Chana Chaat Recipes چاٹ مصالحہ

اجزا

سونف پچاس گرام
زیرہ پچاس گرام
دھنیا پچاس گرام (ثابت)
گول مرچ پچاس گرام (ثابت)
کالا نمک پچاس گرام
ٹاٹری ایک چائے کا چیچ
اجوان ایک ٹکھانے کا چیچ
کالی مرچ ایک ٹکھانے کا چیچ
نوشادر آدھا چائے کا چیچ
ہینگ آدھا چائے کا چیچ
پودینہ آدھا چائے کا چیچ

ترکیب

گرینینڈر میں سونف، زیرہ، ثابت دھنیا، ثابت گول مرچ، کالا نمک، ٹاٹری، اجوان، کالی مرچ، نوشادر، ہینگ اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔
چاٹ مصالحہ تیار ہے۔

فیٹ (low-fat) چنا چاٹ

اجزا

کابلی چنے ایک کپ (اُبلے ہوئے)
آلو ایک کپ (اُبلے ہوئے)
نمک حسب ذائقہ
کڑی پتہ چھ عدد
پیاز تین کھانے کے چھ (پسی ہوئی)
ٹماٹر تین کھانے کے چھ (پسے ہوئے)
ہری مرچ دو کھانے کے چھ (پسی ہوئی)
چاٹ مصالحہ ایک کھانے کا چھ
زیرہ ایک کھانے کا چھ (بُھنا اور پسا ہوا)
دھنیا ایک کھانے کا چھ (بُھنا اور پسا ہوا)
ہر ادھنیا چار کھانے کے چھ
پودینہ حسب ضرورت

ترکیب

سب سے پہلے ایک پین میں پونا (quarter) کپ پانی شامل ٹکر کے اس میں کابلی چنے، نمک، کڑی پتہ شامل کر دیں۔ جب سب چیزیں مکس ہو جائیں اور پانی خشک ہونے لگے تو اس میں پیاز، ٹماٹر، ہری مرچ، چاٹ مصالحہ، زیرہ اور دھنیا شامل کریں۔ پھر اس پر دھنیا، پودینہ اور آلو شامل کر کے چٹپتی کے ساتھ پیش کریں۔

رمضان میں بیسن کے زیادہ استعمال سے اجتناب کریں

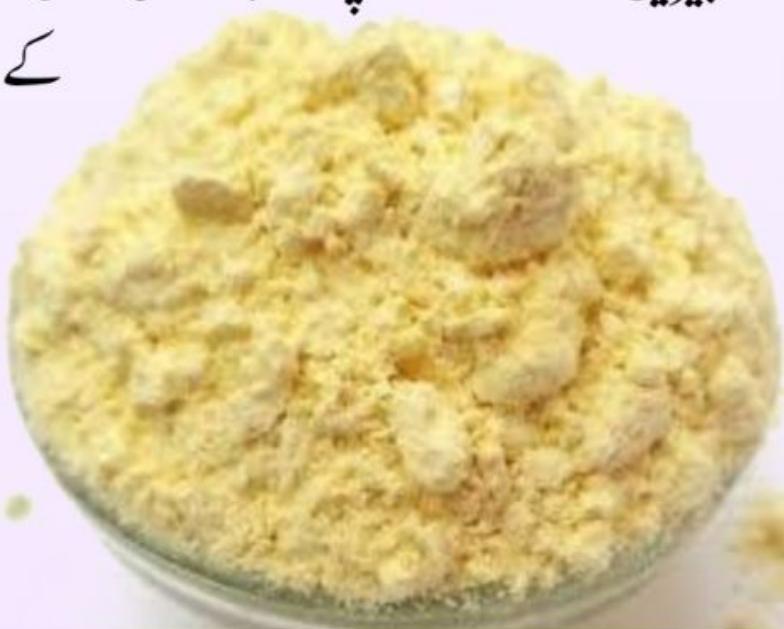
رمضان میں بہت سارے گھروں میں بیسن کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے۔ کچھ گھروں میں اضافی بیسن بھی آتا ہے، کیونکہ رمضان میں بیسن کو بہت پسند کیا جاتا ہے اور اس سے بنائی گئی ڈشز بھی بہت پسند کی جاتی ہیں۔

لیکن رمضان میں بیسن کا استعمال آپ کی صحت کے لیے مفید نہیں ہے۔ چونکہ بیسن سے زیادہ تر ڈشز تل کے بنائی جاتی ہیں، اس لیے رمضان میں بیسن کا استعمال آپ کی صحت کے لیے فائدہ مند نہیں ہے۔

پکوڑے، بیسن کی روٹی اور دیگر ڈشز کے استعمال سے آپ کو پیاس بہت زیادہ لگتی ہے اور زیادہ تیلی ہوئی چیزیں کھانے سے آپ کو ڈی ہائیڈریشن جیسی شکایت ہو سکتی ہے۔ لہذا رمضان میں بیسن سے بنی چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

اگر آپ بیسن سے پکوڑے اور روٹی وغیرہ کھانا چاہتے ہیں تو افطار میں سب سے آخر میں ان چیزوں کو کھائیں۔ سب سے پہلے پانی اور بھور سے افطار کھولیں، اس کے بعد پھل وغیرہ کھائیں۔ ان تمام چیزوں کے بعد چکنائی والی چیزیں کھائیں۔ افطار کرتے ہوئے بھی سب سے پہلے چکنائی والی چیزیں نہیں کھائیں۔ چکنائی والی چیزیں کھانے سے آپ کو بد ہضمی جیسی شکایت ہو سکتی ہے اور یہ آپ کی صحت کے لیے بھی ٹھیک نہیں ہے۔

افطار میں غذائیت سے بھرپور چیزیں زیادہ کھائیں اور پانی کا استعمال افطار کے بعد زیادہ کریں۔ اس سے آپ کا معدہ بھی صحت مند رہے گا اور آپ کے روزے بھی اچھے طریقے سے گزریں گے۔



رمضان المبارک میں انجیر کے صحت بخش فوائد

ہیں اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ جلد میں جھریاں پڑنے سے روکتے ہیں۔ ساتھ ہی جلد کو جوان اور تر و تازہ رکھتے ہیں۔

ہڈیوں کی کثافت کا تحفظ

انجیر میں موجود مختلف نوعیت کے معدنیات انسانی ہڈیوں کی کثافت کو برقرار رکھتے ہیں۔ بالخصوص عمر بڑھنے کے ساتھ جب کہ اس دوران ہڈیوں سے معدنیات کی مقدار نکل جاتی ہے۔ اس کے پتیجے میں جوڑوں میں کمزوری آ جاتی ہے اور ہڈیوں کے بھر بھرے پن میں بتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

فشار خون میں کمی

انجیر میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار ہونے



عرب ممالک میں رمضان کا دسترخوان مشہور ڈش، "الختاف" سے خالی نہیں ہوتا، خشک میوه چات سے تیار ہونے والی اس ڈش میں انجیر ایک مرکزی جزو کی حیثیت رکھتی ہے۔

انجیر کا روزانہ معتدل استعمال آپکا بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھتا ہے، اس کے علاوہ انجیر سے ہاضمے کا نظام بھی بہتر رہتا ہے جس سے وزن میں بے جا اضافہ بھی نہیں ہوتا اور آپ تند رست اور چاک و چوبند رہتے ہیں۔

خصوصاً رمضان میں اس پھل کا استعمال آپ کو یقیناً صحت مند اور توانا رکھتا ہے، انجیر کے 7 صحت بخش فوائد جان کر آپ بھی پابندی کے ساتھ اس کو کھانا شروع کر دیں گے یہ فوائد درج ذیل ہیں۔

جلد کی دیکھ بھال

انجیر میں وٹامن "C" اور کیلیشیم کی وافر مقدار ہونے کے سبب یہ آپ کی جلد کو نرمی اور فرحت بخشتی ہے۔ یہ عنصر اینٹی آسیڈ نٹس کے طور پر کام کرتے

اعتدال کا راستہ اپنانا چاہیے تاکہ حراروں اور شوگر کی مقدار میں زیادتی نہ ہو۔

خون میں شوگر کا کنٹرول

اگرچہ انہیں میں موجود ریشہ انسانی جسم میں گلوکوز اور انسولین کی مقدار کو منظم رکھنے پر قادر ہے تاہم انہیں میں پائی جانے والی قدرتی شوگر کے بلند ارتکاز کا خیال رکھا جانا چاہیے۔ بالخصوص اگر آپ ذیابیطس کے مرپش میں مبتلا ہیں۔

خراب کولیسٹرول سے چھکارہ

یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ غذائی ریشہ انسانی جسم میں خراب کولیسٹرول پر قابو پاتا ہے۔ اس طرح انسان امراض قلب اور شریانوں کی بندش سے محفوظ رہتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے آسان علاج

امروں کے سبز پتے 5 عدد رات کو دو گلاس پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح انکو اسی پانی میں ابال کر پُن کر محفوظ کر لیں۔ ایک کپ صبح، ایک دوپہر، ایک شام کو لیں۔ دو ماہ استعمال کریں۔

کے پیش نظر یہ فشار خون کو کم کرنے کے لیے مثالی آپشن ہے۔ پوٹاشیم خون کی شریانوں کو وسیع کرتا ہے۔ اس طرح یہ شریانوں اور رگوں پر دباؤ میں کمی لاتا ہے اور دل کی صحت کو تحفظ دیتا ہے۔ اسی واسطے بلند فشار خون کے مریضوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ رمضان افطار پر انہیں کا استعمال کریں تاکہ فشار خون کو کنٹرول کیا جاسکے۔

مدافعتی نظام کی مضبوطی

وٹامن "C" کو کسی بھی مدافعتی نظام کے لیے صحت کی بخشی شمار کیا جاتا ہے۔ یہ خون میں سفید خلیوں کی تخلیق کو متاثر کرتا ہے اور متعدد اور عجیب نوعیت کے امراض کے خلاف جسمانی مدافعت کو تقویت دیتا ہے۔ اسی طرح انہیں میں پائی جانے والے دیگر اینٹی آکسیدنٹس بھی مدافعتی نظام کو ٹھکنے سے بچاتے ہیں۔

وزن میں کمی
انہیں میں بڑی مقدار میں ریشہ کی موجودگی سیراب ہونے کا احساس بڑھاتی ہے۔ اس طرح انسان زیادہ کھانے یا غیر ضروری ملکے پھلکے کھانوں کے تناول سے دور رہتا ہے۔ البتہ انہیں کھانے میں

روزہ شوگر، بلڈ پریشر، کو لیسٹرول کنٹرول کرتا ہے



ڈاکٹر میمونہ، کینسر سے بچاؤ میں مددگار

ڈاکٹر ز اور ماہرین غذا کا کہنا ہے کہ روزہ ہے، بالخصوص ایسے افراد کو جنہیں شوگر رکھنا انسانی صحت کیلیے بہت فائدہ مند کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ درپیش ہو۔ ہے لیکن چہ اثرات صرف اس صورت ایک طویل وقٹے تک کھانا نہ کھانے میں انسانی جسم پر ثابت اثرات مرتب کر سکتے ہیں جب لوگ افطاری کے موقع پر کو لیسٹرول کو کنٹرول، ورم یا سوجن کی اعتدال کا مظاہرہ کریں۔

ایکسپریس ٹریبیون سے گفتگو کرتے ہوئے اعتدال رکھا جائے تو وزن میں کمی لانے اسلام آباد میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

میں تعینات اسٹنٹ پروفیسر فزیالوجی کراچی سے تعلق رکھنے والی ماہر غذا ایمیٹ ڈاکٹر میمونہ شفیق نے کہا کہ روزہ انسانی زوہما میں نے کہا سائنسی تحقیقات سے یہ جسم کیلیے بہت ہی مفید ہے۔

ثابت ہے کہ بارہ سے زائد گھنٹوں تک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ روزے سے بغیر کچھ کھائے پئے گزارنا صحت کیلیے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی انہماںی سودمند بلکہ بتی انسانی زندگی

میں ہمیں صحت مند غذا کی ضرورت ہوئی یے، جبکہ ہمارے ہاں ایک سوچ پائی جاتی ہے کہ سحری و افطاری کے اوقات میں زیادہ تعداد میں کھایا جائے، بسیار خوری ایک غیر ثابت روپ ہے، ہمیں چکنائی سے بھرپور اور زیادہ کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ ایسا نہ کرنے سے انسانی صحت پر انتہائی مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں، سارا دن روزہ کے بعد اچانک چکنائی سے بنی ہوئی بھاری بھر کم غذا کا استعمال انسانی جسم پر بجائے ثبت اثرات کے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

زوہا متنین نے کہا کہ چکنائی اور شکر سے کو تدرست رکھنے کے لیے ایک مشق بھرپور کھانے، جیسے سموسے، پکوڑے کے طور پر استعمال کر رہا ہے، روزہ انسانی جسم سے زہر لیے مادوں کا اخراج کرتا ہے جس سے گردے بھی صحت مند رہتے ہیں۔

ڈاکٹر ز اور ماہرین غذا ایات اس بات سے پوری طرح متفق ہیں کہ روزہ انسانی صحت کیلیے انتہائی سودمند ہے۔ لیکن اس کے فوائد کے حصول کا انحصار روزہ رکھنے سے قبل اور افطاری کے موقع پر مل گئی غذا پر ہے۔ ڈاکٹر میمونہ شفیق کا کہنا تھا کہ رمضان مناسب وقت میسر آسکے۔

کی وجہ بھی بن سکتا ہے، ان کا کہنا تھا کہ روزہ انسولین کی مزاحمت، خلیوں میں مرمت کرنے کی صلاحیت اور میٹا بولزم کو بڑھاتا ہے جبکہ کینسر سے بچاؤ میں بھی مددگار ہے۔

انٹر نیشنل سپورٹس سائنس ایپوسی ایشن (آلی ایس ایس اے) سے تعلق رکھنے والے ماہر غذا ایات شیخ احسان نور کا کہنا تھا کہ روزہ صرف مسلمانوں کیلیے مخصوص نہیں ہے۔ بلکہ دنیا کے مختلف مذاہب اور ثقافتوں میں اپنے طریقہ کار کے مطابق سرانجام دیا جاتا ہے، انسان ہزاروں سالوں سے روزے کو انسانی جسم کو تدرست رکھنے کے لیے ایک مشق بھرپور کھانے، جیسے سموسے، پکوڑے کے طور پر استعمال کر رہا ہے، روزہ انسانی جسم سے زہر لیے مادوں کا اخراج کرتا ہے جس سے گردے بھی صحت مند رہتے ہیں۔

ڈاکٹر ز اور ماہرین غذا ایات اس بات سے پوری طرح متفق ہیں کہ روزہ انسانی صحت کیلیے انتہائی سودمند ہے۔ لیکن اس کے فوائد کے حصول کا انحصار روزہ رکھنے سے قبل اور افطاری کے موقع پر مل گئی غذا پر ہے۔ ڈاکٹر میمونہ شفیق کا کہنا تھا کہ رمضان

Only for ladies

ختم قرآن دعا

Journey Towards Jannah

Saturday.... 1 May

Time.....

1:30_4:30 p.m PK

9:30_12:30 p.m UK

10:30_1:30 p.m SE

اگر آپ بھی شامل ہونا

چاہتی ہیں تو ابھی رابطہ کیجیے



00447913678557



On zoom

نادیہ خان

اسلامک میرج کو نسلنگ

ڈپریشن اور روحانی مسائل

کے حل کے لیے رابطہ کریں

ماہر روحانیات (Spiritualist)

00447913678557

00447913678557 اگر آپ بھی اپنی کمپنی کا اشتہار دینا چاہتے ہیں تو ابھی رابطہ کریں



ماہر غذائیات (Nutritionist)

سعدیہ خان

اس نمبر پر فری رابطہ کریں

+923324450656

جو لوگ بھی اس کار خیر میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں وہ ان
اکاؤنٹس کے ذریعے کر سکتے ہیں... آن لائن میگزین کے لیے بھی
ہمارے یہ ہی اکاؤنٹس ہیں

بیرون ملک افراد کے لیے
pay pal account
iconoclast.mind@gmail.com

How to contact us?

Email us at: journeytowardsjannah@gmail.com

پاکستانی اکاؤنٹ
Account number:

05810103370617

MEEZAN BANK Shah rukn-e-Alam colony Multan
IBN Number : PK61 MEZN 0005 8101 0337 0617

Easy paisa: 0312-6293133 Rahila Shafqat

سوڈن کلئے
Adil farid 0046764239611 Swish number For Sweden

Refrence: JTJ magazine Money

Jazak Allah hu khairun kaseera