سبق نمبر3

طب نبوی ﷺ

مرکزی خیال

نبی کریم ﷺ نے بیماریوں کے علاج کے لئے جن چیزوں کے فوائد و نقصانات بتائے ہیں کئی علمائے کرام نے انہیں یکجا کر کے طب نبوی ﷺ کا نام دیا ہے جیسے کہ آپ ﷺ جب کچھ نوش فرماتے تو برتن میں سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ کے شروع میں اللہ تعالیٰ کی حمد اور بعد میں شکر بجالاتے۔ طب نبوی ﷺ میں شہد کا استعمال کرنے کی بھی تلقین موجود ہے۔ اس کے علاوہ حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے حضور ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ ''اگر تمہاری دواؤں میں سے کسی میں خیر ہے تو شہد پینے، اور حجامہ لگوانے اور آگ سے داغنے میں ہے لیکن میں آگ سے داغنے کو ناپسند کرتا ہوں۔ (بخاری ۵۶۸۰ ج ۲)۔

خلاصہ

اسلام ایک مکمل دین ہے جو ہمیں زندگی کے ہر پہلو میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح صحت اور علاج کے حوالے سے بھی آپ ﷺ کی حیات مبارکہ میں راہنمائی موجود ہے۔ علاج اور کھانے پینے کے حوالے سے آپ ﷺ کی بیان کردہ معلومات کو یکجا کرنے کا نام طب نبوی ﷺ دیا گیا ہے۔ جیسا کہ آپ ﷺ جب کچھ نوش فرماتے تو اس میں سے تین گھونٹ لیتے، پانی آہستہ آہستہ پیتے۔ یہ دل کی حرکت کے لیے بہت مفید ہے اور ہر گھونٹ سے پہلے اللہ تعالیٰ کی حمد اور آخر میں شکر ادا کرتے۔ اس میں اللہ تعالیٰ کی حمد بھی ہو جاتی اور صحت کو بھی فائدہ پہنچتا۔

طب نبوی ﷺ میں جن اشیاء کے استعمال کرنے کا حکم دیا گیا ہے ان میں شہد، ہریسہ، حجامہ لگوانا وغیرہ شامل ہے۔ ان کے بے شمار فائدے ہیں۔ شہد نہار منہ چاٹنے سے بلغم دور ہوتا اور معدہ صاف ہوتا ہے۔ ہریسہ زبردست قوت پیدا کرتا ہے۔

پہلے پہل مٹھاس کا واحد ذریعہ پھلوں کو سمجھا جاتا تھا۔ آج ہم مٹھاس کے لئے چینی استعمال کرتے ہیں۔ چینی ہمارے جسم کے لیے ہرگز مفید نہیں ہے۔ یہ معدہ میں تیزابیت اور شوگر کا باعث بنتی ہے۔ طب نبوی ﷺ میں کھجور اور اس کی گھٹلیوں کا سفوف دل کے امراض کے لئے تجویز کیا گیا ہے۔ اسلام میں سر پر حجامہ کروانے سے سات امراض میں شفا ملتی ہے۔ جنون، جزام، برص، اونگھ، دانتوں کا درد، آنکھوں کا غبار، درد شقیقہ اور سستی کے لئے نہایت مفید ہے۔

پیراگراف کی تشریح

اقتباس نمبر ۱۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ..................سورۃ الرحمٰن میں بار بار آیا ہے۔

حوالہ متن: **سبق کا نام:** طب نبوی ﷺ

تشریح: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ آپ ﷺ جب کچھ پیتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ لینے سے پہلے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کرتے اور آخر میں اللہ تعالیٰ کا شکر بجالاتے۔ ہمیں بھی چاہیے کہ ہم بھی جو کام جس طرح آپ ﷺ نے خود کر کے بتایا ہے اسی طرح کریں جیسا کہ پانی پینے کے بعد الحمدللہ کہیں۔ پانی آہستہ آہستہ اور تین سانس میں پئیں۔ اللہ کا شکر بھی ادا ہو جائے گا اور صحت بھی اچھی رہے گی۔ اللہ کا شکر ادا کرنے سے وہ اپنی نعمتوں کو بڑھا دیتا ہے۔ ان نعمتوں کا ذکر سورۃ الرحمٰن میں یوں آیا ہے کہ

فبای الاء ربکما تکذبن

ترجمہ: ''تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے۔''

اقتباس نمبر ۲۔ نبی کریم ﷺ نے دل..................پھل کھانا زیادہ مفید ہے۔

حوالہ متن: **سبق کا نام:** طب نبوی ﷺ

تشریح: نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے دل کی بیماریوں کے لئے کھجور اور اس کی گھٹلیوں کا پاؤڈر بنا کر استعمال کرنے کی تاکید فرمائی ہے۔ اس کے علاوہ پھلوں کا گودا بھی ایک اہم چیز ہے۔ پھل اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں اور یہ توانائی فراہم کرنے کا بڑا ذریعہ ہیں۔ پھل غذا کو آنتوں سے آگے کی طرف لے جانے میں مدد کرتے ہیں۔ پھلوں کے

www.downloadclassnotes.com

ریشے ہماری فالتو چربی کو ختم کرتے ہیں۔ توانائی کے حرارے ثابت پھل اور جوس دونوں میں برابر ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک سیب میں ۷۵ حرارے ہوتے ہیں اور آٹھ اونس جوس میں بھی لیکن پھل کھانا جوس بنا کر پینے سے زیادہ مفید ہے۔

پڑھنے سے پہلے پوچھیے

○ **غیر معیاری خوراک کھانے سے صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟**

جواب: غیر معیاری خوراک کھانے سے صحت خراب ہوتی ہے اور انسان بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔

○ **جنت کے حوالے سے آپ نے کن پھلوں کا ذکر سنا ہے؟**

جواب: جنت کے حوالے سے انجیر، انگور اور انار کا ذکر سنا ہے۔

اہم الفاظ

الفاظ	معانی	الفاظ	معانی
ضابطہ حیات	زندگی کا اصول	تیزابیت	تیزاب کی زیادتی
بروئے کار لانا	کام میں لانا	اعصابی سوزش	رگوں کا سوج جانا
نوش فرمانا	پینا	ٹائیفائیڈ	آنتوں کا بخار
اہل علم	علم رکھنے والے، پڑھے لکھے	سفوف	پاؤڈر، پوڈر

پڑھنے کے دوران

○ **پانی کس طرح پینا چاہیے؟**

جواب: پانی پینے سے پہلے بسم اللہ الرحمان الرحیم پڑھیں۔ پانی پینے کے بعد الحمد للہ کہیں۔ ٹھہر ٹھہر کر تین سانسوں میں پانی پئیں، جس سے دل کی حرکت پر اچھا اثر پڑتا ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

○ **میٹھا انار ہمارے لئے کس طرح فائدہ مند ہے؟**

جواب: میٹھا انار معدے کے لئے بہت مفید ہے اس سے پرانی کھانسی ختم ہوتی ہے۔ سینے کی سوزش اور پھیپھڑوں کی بیماری میں بھی مفید ہے۔

مشق

پڑھیے اور سمجھیے

ا۔ دیے گئے سوالات کے جواب لکھیں۔

(الف) اسلام کو ایک مکمل ضابطہ حیات کیوں کہا جاتا ہے؟

جواب: اسلام کو ایک مکمل ضابطہ حیات کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ہمیں زندگی کے تمام شعبوں کے بارے میں راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ عبادات ہوں یا معاملات، تجارت ہو یا سیاست، عدالت ہو یا قیادت، اسلام نے ان تمام امور کے بارے میں مکمل تعلیمات فراہم کی ہیں۔ دنیا میں ہر انسان کبھی نہ کبھی پریشانی اور بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ بیماری اور شفاء اللہ کے بنائے ہوئے نظام زندگی کا حصہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے بیماری کے وقت ادویات استعمال کرنے اور ظاہری اسباب کو بروئے کار لانے کی ترغیب دی ہے۔ ارشاد نبوی ﷺ ہے "اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کی دوا نازل کی ہے۔"

(ب) نبی کریم ﷺ جسمانی و روحانی بیماریوں کا علاج کیسے کیا کرتے تھے؟

جواب: نبی کریم ﷺ جسمانی و روحانی بیماریوں کا علاج وظائف اور ادویات سے کیا کرتے تھے۔ بیماریوں کے علاج کے لیے آپ ﷺ نے جن چیزوں کے فوائد و نقصانات بیان کیے ان کا ذکر احادیث و سیرت کی کتب میں موجود ہے۔ کئی اہل علم نے ان کو یکجا کر کے طب نبوی ﷺ کا نام دیا ہے۔ ان میں امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ کی کتاب طب نبوی ﷺ قابل ذکر ہے اور دور جدید میں ڈاکٹر خالد غزنوی کی کتب بھی لائق مطالعہ ہیں۔ یہ طریقہ علاج جس قدر اہم ہے اسی قدر آسان اور فطری بھی ہے۔

www.downloadclassnotes.com

(ج) حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے کون سی حدیث روایت کی؟

جواب: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول کریم ﷺ جب کچھ نوش فرماتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ کے شروع میں اللہ تعالیٰ کی حمد کرتے اور آخر میں شکر بجا لاتے۔

(د) انگور کے رس کا کیا فائدہ ہے؟

جواب: انگور کا رس ٹائیفائیڈ کے جراثیم کو چند منٹ میں ہلاک کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔

(ہ) ہم مختلف بیماریوں سے کیسے بچ سکتے ہیں۔ اپنی رائے تحریر کریں۔

جواب: ہمیں چاہیے کہ ہم اسلامی تعلیمات کے مطابق زندگی گزاریں غذائی معاملات میں سنت نبوی ﷺ کی پیروی کریں علاج کے لئے طب نبوی ﷺ کے طریقے اپنائیں اور دوسروں کو بھی اس فطری طریقہ علاج کی ترغیب دیں۔

۲۔ سبق کی روشنی میں درج ذیل جملوں میں دی گئی خالی جگہ کو مناسب الفاظ سے پر کریں۔

- اللہ تعالیٰ نے ہر **بیماری** کی دوا نازل کی ہے۔
- آج ہم مٹھاس کے لیے **چینی** کا استعمال کرتے ہیں۔
- پھلوں میں اکثر حیاتین اور **معدنی** نمک پائے جاتے ہیں۔
- ہریسہ جسم میں زبردست **قوت** پیدا کرتا ہے۔
- دل کے امراض میں **کھجور** اور کی گٹھلیوں کا سفوف فائدہ مند ہے۔

سنیے اور بولیے

۳۔ ہر طالب علم حفظان صحت اور طب نبوی ﷺ کے حوالے سے ایک ایک تجویز دے۔ مثلاً: ہمیں چاہیے کہ ہم کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔

جواب: 1- کھانا کھانے سے پہلے تسمیہ پڑھیں۔

2- دائیں ٹانگ اٹھا کر اور بائیں ٹانگ بچھا کر کھانا کھائیں۔

3- کھانا کھاتے وقت بے پردگی نہ ہونے دیں۔

4- پانی ٹھہر ٹھہر کر تین سانس میں پئیں۔ پانی میں سانس نہ لیں۔ پانی تین گھونٹ میں پئیں۔

زبان سیکھیے

اسم علم کی اقسام اور تفصیل درج ذیل ہیں۔

خطاب: وہ نام ہے جو کسی خوبی کی وجہ سے حکومت کی طرف سے دیا جائے جیسے شمس العلما، سر، خان، بہادر وغیرہ۔

لقب: وہ نام جو کسی خوبی کی وجہ سے مشہور ہو جائے جیسے سیف اللہ، کلیم اللہ، قائداعظم، مادر ملت وغیرہ۔

عرف: وہ نام ہے جو والدین بچپن میں پیار سے پکارتے ہیں یا لوگ کسی وجہ سے اصل نام کو بگاڑ کر مشہور کر دیں۔ جیسے پپو، گڈو اور جاوید سے جیدا وغیرہ۔

تخلص: وہ مختصر نام جو شعرا اپنے اشعار میں استعمال کرتے ہیں جیسے اسداللہ خاں غالب، محمد حسین آزاد، الطاف حسین حالی، ان میں غالب، آزاد، اور حالی تخلص ہیں۔

کنیت: وہ نام جو ماں باپ بیٹے بیٹی یا کسی تعلق کی وجہ سے پکارا جائے جیسے ابن مریم، ابوعبداللہ، اُم سلمہ، بنت حوا وغیرہ۔

۴۔ کالم الف کو کالم ب سے ملائیں۔

کالم الف	کالم ب	درست کالم
کنیت	شمس العلما	ابن خلدون
لقب	سودا	قائداعظم
خطاب	قائداعظم	شمس العلما
تخلص	شیدا	سودا
عرف	ابن خلدون	شیدا

۵۔ تلخیص یا خلاصہ نویسی:

اس کا مطلب ہے کسی طویل عبارت کو مختصر کر کے اس طرح لکھنا کہ اس کا کوئی اہم نکتہ چھوٹنے نہ پائے۔ گویا خلاصے کی طوالت اصل عبارت سے کم ہوتی ہے۔

www.downloadclassnotes.com

ایک معیاری خلاصے کی خصوصیات:

طوالت: خلاصہ اصل عبارت کا تقریباً ایک تہائی ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ الفاظ شمار کر کے لگایا جا سکتا ہے۔

اسلوب: خلاصے میں اصل عبارت کے اسلوب کو قائم رکھنا ضروری نہیں دراصل خلاصہ اپنے الفاظ اور اپنے انداز میں لکھا جاتا ہے۔ اصل عبارت کے جو الفاظ نہایت ضروری ہوں صرف وہ استعمال کیے جاتے ہیں۔

ترتیب: اصل عبارت میں واقعات اور حالات جس ترتیب سے پیش کیے گئے ہوں خلاصے میں بھی اسی ترتیب سے پیش کیے جاتے ہیں۔

ترمیم اور اضافہ: تلخیص کے دوران خلاصہ نویس نہ تو اپنی طرف سے کچھ بڑھا سکتا ہے اور نہ کسی اہم نکتے کو حذف کر سکتا ہے۔

۶۔ **درج ذیل الفاظ کو اپنے جملوں میں استعمال کریں۔**

الفاظ	جملے
ضابطہ حیات	اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے۔
نوش فرمانا	رسول کریم ﷺ جب کچھ نوش فرماتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔
تیزابیت	انگور کے استعمال سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی ہے۔
ٹائیفائیڈ	اناناس، نارنگی یا لیموں کا رس ٹائیفائیڈ کے جراثیم کو چند منٹ میں ہلاک کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔
سفوف	نبی کریم ﷺ نے دل کے امراض میں کھجور اور اس کی گٹھلیوں کا سفوف تجویز فرمایا ہے۔

سوچیے اور لکھیے

۷۔ **"تندرستی ہزار نعمت ہے" کے عنوان سے ۲۵۰ الفاظ پر مشتمل مضمون لکھیں۔**

جواب: "تندرستی ہزار نعمت ہے۔" یہ مقولہ صدیوں پرانا ہے لیکن اس کی صداقت آج بھی مسلم ہے۔ دنیا کی کوئی بھی نعمت تندرستی کی سی قدر و قیمت نہیں رکھتی۔ اس نعمت کی عدم موجودگی میں انسان دوسری کئی نعمتوں کے حصول کے لیے کوشش کر سکتا ہے اور کامیاب بھی ہو جاتا ہے لیکن اس کے بغیر وہ کہیں کا بھی نہیں رہتا۔ وہ ایک نعمت ہی سے محروم نہیں ہوتا۔ بلکہ ان تمام نعمتوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ جو وہ تندرستی کی بدولت حاصل کر سکتا ہے۔

صرف تندرست آدمی ہی زندگی کی ذمہ داریاں اٹھا سکتا ہے بیمار آدمی تو زندگی کی کوئی ذمہداری بھی اٹھانے کے قابل نہیں رہتا۔ بلکہ وہ خود بھی آہستہ آہستہ دوسروں پر بوجھ بننے لگتا ہے۔ وہی انسان جسے معاشرے کے لئے مفید ثابت ہونا چاہیے تھا۔ اب یکسر غیر مفید اور دوسروں پر بوجھ بن جاتا ہے۔

انسان جب تک تندرست رہتا ہے اس کے بے شمار دوست ہوتے ہیں اور نت نئے دوست بنتے بھی رہتے ہیں لیکن بیماری کی حالت میں آہستہ آہستہ سب دوست ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ آدمی مایوسی کا شکار ہو کر بدمزاج ہونے لگتا ہے۔ طبیعت میں بدمزاجی پیدا ہونے پر رہے سہے دوست اور قریبی عزیز بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ اور ایک ایسا وقت بھی آ سکتا ہے کہ وہ بالآخر تنہا رہ جاتا ہے۔ اور بے کسی اور بے بسی کی زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ چنانچہ یہ بات طے شدہ ہے کہ تندرستی ایسی نعمت ہے جس کی کوئی بھی نعمت تلافی نہیں کر سکتی اور وہ کئی دوسری نعمتوں سے بھی محروم ہو کر بے کس و بے بس ہو کر رہ جاتا ہے۔ ہمیں اتنی اہم نعمت کے حصول کے لیے کوشش بھی کرنا کرنی چاہیے اور اس نعمت کی حفاظت کی بھی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اچھی غذا بہت ضروری ہے اچھی غذا سے مراد پر تکلف خوراک نہیں بلکہ اس سے مراد ایسی غذا ہے جو سادہ ہو مگر توانائی بخشنے والی ہو پھل، سبزیاں، گوشت، دودھ، گھی، مکھن وغیرہ اچھی غذا کے ضروری اجزا ہیں۔ انہیں باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے تاکہ جسمانی توانائی بحال رہے اور تندرستی قائم رہے اس کے ساتھ ہی یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ کھانے کا آٹا بہت زیادہ چھنا ہوا نہ ہو۔ ہو سکے تو بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کرنا چاہیے اور کچی سبزیاں بھی کھانی چاہیئں جو ہماری صحت کے لیے خاص طور پر مفید ہیں۔

خوراک کے معاملے میں بے احتیاطی بھی نہیں برتنی

www.downloadclassnotes.com

چاہیے۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لینے چاہئیں۔ اور کھانے کے بعد بھی ہاتھ دھونے چاہئیں اور کلی کرنا چاہیے۔

اچھی صحت کے لیے صاف ہوا بھی بنیادی ضرورت ہے۔ ہمیں چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ وقت کھلی ہوا میں گزاریں اور کھلی ہوا میں سیر کریں اور تفریح کے لیے جائیں۔ ہمارے گھروں میں بھی صاف ہوا کی آمد ورفت کے لیے کھڑکیا اور روشن دان ہونے چاہئیں اور کمرے میں آگ روشن کر کے یا کوئلے جلا کر کبھی نہیں سونا چاہیے۔ اس سے کمرے کے اندر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اور انسان کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اچھی اور معیاری صحت کے لئے ورزش بھی بے حد ضروری ہے۔ ورزش سے جسم قابو میں رہتا ہے اور کھایا پیا بھی اپنا اثر دکھاتا ہے۔ ورزش کے بغیر کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا اور شام کے وقت کھلی ہوا میں تھوڑی سی سیر بھی کر لینی چاہیے۔ سیر کے دوران آہستہ آہستہ چلنے سے سیر کا صحیح فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ تیز تیز قدم اٹھا کر رکھنے چاہیے۔ جس سے جسم تھوڑا بہت تھک بھی جائے۔ تو جسم چست رہتا ہے بھوک خوب لگتی ہے اور دن بھی کے کام کاج کے دوران تھکن کا احساس نہیں ہونے پاتا۔

صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ایک خالص اصول اور بھی ہے یعنی کام کے وقت کام اور آرام کے وقت آرام کیا جائے۔ بہت زیادہ کام کرنے سے بھی صحت گر جاتی ہے۔ اور بہت زیادہ آرام کرنے سے بھی صحت قائم نہیں رہ سکتی۔ جس طرح صرف کام سے غرض رکھنے والے بیمار پڑ جاتے ہیں۔ وہاں صرف آرام کے خواہش مند لوگ بھی تساہل پسند ہو جاتے ہیں، اور صحت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ پس کام کے اوقات مقرر کر لیے جائیں اور کے علاوہ دوسرے اوقات میں خوب آرام کرنا چاہیے اور سیر و تفریح کرنی چاہیے۔

قدر صحت مریض سے پوچھو

تندرستی ہزار نعمت ہے

عمل کیجیے

۸۔ ماحول کی آلودگی کی وجہ سے ہمیں کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان مسائل کے حل کے لیے تجاویز دیں۔

جواب: ماحول کی آلودگی سے پیدا ہونے والے مسائل:

ماحول کی آلودگی کی تین اقسام ہیں۔

1- فضائی آلودگی 2- زمینی آلودگی

3- پانی کی آلودگی

1- فضائی آلودگی

آب و ہوا میں نقصان دہ مواد کا شامل ہو جانا فضائی آلودگی کہلاتا ہے۔ فضائی آلودگی کی اہم وجوہات میں فاسل فیولز کا جلنا (کوئلہ، گیس، آئل)، ٹریفک اور فیکٹریوں کا دھواں وغیرہ شامل ہیں۔ یہ آلودگی دمے اور پھیپھڑوں کے کینسر کا سبب بنتی ہے۔

2- زمینی آلودگی

ایسے عوامل جن کے ذریعے نقصان دہ مواد زمین کی سطح اور مٹی کو تباہ کر دے، زمینی آلودگی کہلاتی ہے۔ مثلاً کیڑے مار ادویات کا چھڑکاؤ، کوڑا کرکٹ اور انڈسٹریز کا کیمیکل پھینک دینا وغیرہ۔ یہ آلودگی زرخیز زمین کو بنجر کرنے کا سبب بنتی ہے۔

3- پانی کی آلودگی

پانی میں نقصان دہ مواد کا شامل ہونا پانی کی آلودگی کہلاتا ہے۔ سیوریج، کچرا اور فیکٹریوں کا فضلہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ پانی کی آلودگی جانوروں اور انسانوں دونوں کو یکسر متاثر کرتی ہے کیونکہ جانور اور انسان پینے کے لیے وہی آلودہ پانی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے آلودہ پانی میں تیراکی جلد کو نقصان پہنچاتی اور بیماریاں پھیلاتی ہے۔ آلودہ پانی پیٹ کی بیماریوں، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ کا سبب بنتا ہے۔

حل/تجاویز

سب سے پہلے ہمیں چاہیے کہ ہم اس فضلے کو کم کریں جو ہم پیدا کرتے ہیں۔ پلاسٹک کی چیزوں، کاغذ، گلاس اور ٹین وغیرہ کو ری سائیکل کیا جائے تاکہ ان کی دوبارہ تیاری سے پیدا ہونے والی آلودگی پر قابو پایا جا سکے۔ اس کے علاوہ پلاسٹک بیگ کا متبادل اختیار کریں۔ مثلاً کپڑے کے تھیلے وغیرہ۔

www.downloadclassnotes.com

۹۔ اردو اخبار میں صحت و تندرستی سے متعلق شائع ہونے والے مضامین پڑھیں اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ اس پر بات چیت کریں۔

جواب: ہمارے بزرگوں نے اسی لیے لمبی اور صحت مند عمریں پائیں کیونکہ وہ ساری عمر محنت مشقت کرتے رہے۔ آج اگر لوگ ورزش کے لیے سائیکل چلاتے ہیں تو وہ کام پر جانے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔ آج اگر صبح کی سیر پیدل ہوتی ہے تو وہ کام پر روزانہ پیدل جایا کرتے تھے۔ وہ لوگ زمینداری جیسے محنت والے کام کرتے اور ہٹے کٹے رہتے۔ آج ہم لوگ دفتروں میں محصور ہو چکے اور ہمارا معمول دفتر سواری پر جانا، واپس آ کر کھانا کھانا اور پھر ٹی وی کے آگے بیٹھ جانا، جو وقت بچ گیا وہ کمپیوٹر کے آگے بیٹھ گئے۔ اس طرح اب کھلے میدان کے کھیل کم ہوتے جا رہے ہیں اور لوگ ورزش چھوڑ چکے ہیں۔

ہماری حکومت کو چاہیے اگر اس نے ایک توانا اور محنتی قوم کی بنیاد رکھنی ہے تو پھر ورزش کی طرف سب کا دھیان لگائے۔ ٹی وی پر ورزش کی اہمیت کو اجاگر کیا جائے اور ایسے کھیل تواتر سے دکھائے جائیں جو ورزش کی طرف مائل کریں۔ کبڈی، دنگل وغیرہ کا قومی پیمانے پر انعقاد صحت مند ترجیح ہو سکتی ہے۔ اگر موجودہ روش جاری رہی تو چند سالوں میں ہم سب لوگ ڈپریشن کا شکار ہو جائیں گے اور بیماریاں ہمیں ہر طرف سے گھیر لیں گی۔ ہمیں خود بھی چاہیے کہ موبائل فون، کیبل اور کمپیوٹر پر وقت ضائع نہ کریں، چند لمحے نکال کر کسی صحت مند کھیل میں حصہ لیں اور ورزش کے فوائد حاصل کریں۔

صحت مند رہنے کے لیے متوازن غذا کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ متوازن غذا سے مراد ہے کہ ہم ہر صحت بخش چیز کھائیں مگر اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ ہم خوراک کو توانائی کے حصول سے زیادہ مزہ حاصل کرنے کے لیے کھاتے ہیں، مرغن غذاؤں کا رواج بہت ہو گیا ہے، تلی ہوئی، تیز مصالحوں والی چٹ پٹی اشیاء عوام میں مقبول ہیں۔ ہمارے پیارے رسول کریم ﷺ کا فرمان مبارک ہے۔ ''کھاؤ اور پیو اور حد سے نہ بڑھو۔'' جب کچھ بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دینا چاہیے۔

سبق نمبر 4

بابائے اردو ڈاکٹر مولوی عبدالحق

مرکزی خیال

بابائے اردو مولوی عبدالحق بہت بڑے ادیب، مترجم اور مشہور محقق تھے۔ تعلیم حاصل کرنے کے بعد آپ آل انڈیا محمڈن ایجوکیشن کانفرنس علی گڑھ کے تحت قائم شدہ ایک علمی شعبہ جس کا نام ''انجمن اردو'' تھا کے چوتھے سیکرٹری منتخب ہوئے۔ آپ کی لگن کی وجہ سے انجمن بہت جلد ایک فعال تعلیمی ادارہ بن گیا۔ اورنگ آباد میں مولوی صاحب جس بنگلے میں رہتے تھے اس کا باغ نہایت شاندار تھا جس میں بہت سے مالی کام کرتے تھے۔ ایک مالی کا نام ''نام دیو'' تھا مولوی صاحب اس کے کام کو بے حد پسند کرتے تھے۔ ایک روز باغ میں شہد کی مکھیوں کا جھنڈ آ گیا نام دیو اپنے کام میں اتنا محو تھا کہ اسے خبر ہی نہ ہوئی۔ مکھیاں اس سے لپٹ گئیں، ایسا کاٹا کہ بے چارہ بے دم ہو گیا۔ آپ نے نام دیو مالی کے نام کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے زندہ کر دیا۔ آپ مذہب سے بالاتر ہو کر سوچتے تھے۔ لوگ آپ کی عزت آپ کے کام کی وجہ سے کرتے تھے۔ آپ کی خدمات کے اعتراف میں آپ کو ۲۳ مارچ ۱۹۵۹ء کو حکومت پاکستان کی طرف سے صدارتی اعزاز برائے حسن کارکردگی عطا کیا گیا۔

خلاصہ

ڈاکٹر مولوی عبدالحق نامور ادیب، مترجم اور مشہور محقق تھے۔ ابتدائی تعلیم میرٹھ سے حاصل کی۔ ۱۸۹۴ء میں علی گڑھ سے بی اے کی ڈگری حاصل کی۔ جنوری ۱۹۰۲ء میں آل انڈیا محمڈن ایجوکیشن کانفرنس علی گڑھ کے تحت ایک انجمن کا قیام عمل میں آیا۔ اسی انجمن کے تحت عثمانیہ یونیورسٹی بنی جس کے ایک طالب علم محمد یوسف نے آپ کو بابائے اردو کا خطاب دیا جو کہ بعد میں نہایت مشہور ہوا اور آپ کے نام کا حصہ بن گیا۔ پاکستان بننے کے بعد ہندو مسلم فسادات بڑھنے لگے جس کی وجہ سے انجمن کو نقصان پہنچا۔ کراچی میں آپ نے انجمن کا دفتر قائم کیا اور کام شروع کر دیا۔ انجمن کی عمارت میں اردو کالج قائم کیا