© rasailojaraid.com

ہومیو ڈاکٹر محمد قاسم ضیاء

لمبی عمر اور حفظانِ صحت کے بارہ اصول

ہومیو ڈاکٹر محمد قاسم ضیاء نے "الشریعہ" کے لیے طب و صحت کے حوالہ سے مستقل کالم لکھنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ کوئی صاحب ان سے اس سلسلہ میں کوئی بات پوچھنا چاہیں تو الشریعہ کے ایڈریس پوسٹ بکس ۳۳۱ گوجرانوالہ پر خط و کتابت کر سکتے ہیں۔ البتہ جواب کے لیے جوابی لفافہ ضرور ارسال کریں۔ (ادارہ)

تندرستی بلاشبہ انہی کو حاصل ہوتی ہے جو فطرت کے اصولوں کی مطابقت اختیار کرتے ہیں اور جب ان اصولوں کی خلاف ورزی کی جائے تو اس کا نتیجہ بیماری کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ اگر ہم غور اور احتیاط کے ساتھ تمام بیماریوں کے اسباب کی تحقیق کریں تو معلوم ہوگا کہ ان سب کا دارومدار بالواسطہ یا بلاواسطہ ہماری غذا کی خرابیوں، اپنی بے احتیاطیوں یا ہماری غلط رہائش یا غلط بود و باش پر ہوتا ہے۔

تمام حیوانات قدرتی اور فطرتی اصولوں کی پیروی کرتے ہیں۔ جتنے سال ان کو اپنے اجسام کی نشوونما کے لیے درکار ہوتے ہیں اس سے سات گنا زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ فرض کریں ہمیں اپنے جسم کی نشوونما کے لیے ۲۰ سال درکار ہیں تو اس لحاظ سے ہمیں کم از کم ۱۴۰ سال زندہ رہنا چاہیے۔

دنیا میں بہت سے ایسے انسانوں کی مثالیں موجود ہیں جنہوں نے اس سے بھی طویل عمریں پائی ہیں لیکن آج جسمانی کمزوری کے اس دور میں ہم میں سے بہت تھوڑے اشخاص ایسے ہیں جو ۷۰ سال سے زیادہ زندہ رہتے ہیں۔

بارہ اصول

(۱) سانس ہمیشہ ناک کے راستہ لیں اور صاف اور کھلی ہوا میں رہیں۔ (۲) پھل تازہ استعمال کریں۔ پیاس کی صورت میں تازہ اور ٹھنڈا پانی پئیں۔ (۳) جب بھوک لگے قدرت کی مہیا کردہ عمدہ خوراک کھائیں۔ مثلاً پھل، سبزیاں، مغزیات وغیرہ۔ (۴) غذا کو خوب چبا کر کھائیں اور لعاب دہن میں تر کر کے کھائیں۔ (۵) جونہی بول و براز کا تقاضا ہو، فوراً رفع حاجت کریں۔ (۶) روزانہ ہلکی ورزش کریں۔ صبح کی سیر کو معمول بنائیں۔ (۷) ورزش کے بعد آرام کریں۔ (۸) رات کو جلدی سوئیں اور صبح جلدی اٹھیں۔ نماز پنج گانہ باجماعت ادا کرنے کی کوشش کریں۔ (۹) روزانہ غسل کریں اور تازہ پانی استعمال کریں۔ بدن صاف ستھرا رکھیں۔ (۱۰) شادی ایسے شریک حیات سے کریں جسے آپ پیار کریں اور وہ آپ سے پیار کرے۔ (۱۱) راضی بہ رضا خداوند کریم رہیں۔ (۱۲) اپنے آپ کو ہمیشہ خوش رکھنے کی کوشش کریں۔ دنیوی تکالیف پر پریشان نہ ہوں۔

امام ولی اللہ دہلویؒ اور شیخ الہند مولانا محمود حسنؒ
کے قافلہ سے تعلق رکھنے والے

اساتذہ کے نام ایک اہم مکتوب

باسمہ سبحانہ

مکرمی　　السلام علیکم و رحمۃ اللہ

مزاج گرامی؟

گزارش ہے کہ اس وقت دنیا بھر میں اور بطور خاص وطن عزیز اسلامی جمہوریہ پاکستان میں ذہنی انتشار، فکری انارکی اور معاشرتی بے راہ روی کے فروغ کے لیے اسلام دشمن قوتیں اور لابیاں جس منصوبہ بندی کے ساتھ مسلسل سرگرم عمل ہیں، وہ ہر باشعور مسلمان اور محب وطن پاکستانی کے لیے لمحہ فکریہ ہے۔ اس نظریاتی اور ثقافتی یلغار کا نشانہ سب سے زیادہ ہماری نئی نسل ہے جسے اسلامی تعلیمات سے دور رکھنے اور اسلامی تہذیب و ثقافت سے محروم کرنے کے لیے تعلیم و تربیت اور ابلاغ کے کم و بیش تمام ذرائع وقف ہو کر رہ گئے ہیں۔ ان حالات میں امام ولی اللہ دہلویؒ، شہدائے بالاکوٹ اور شیخ الہند حضرت مولانا محمود حسن دیوبندیؒ کے عظیم قافلہ سے تعلق رکھنے والے اساتذہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ نئی نسل کی صحیح تعلیم و تربیت کے ساتھ ساتھ اسے مغرب کی ثقافتی اور نظریاتی یلغار سے محفوظ رکھنے کے لیے سنجیدہ اور منظم کردار ادا کریں۔

اس مقصد کے لیے دو سال قبل "مجلس اساتذۂ اسلام پاکستان" کے نام سے یونیورسٹیوں، کالجوں اور سکولوں کے ہم خیال اساتذہ کی ایک تنظیم کا قیام عمل میں لایا گیا تھا جسے ملک گیر سطح پر منظم کرنے کا کام مختلف عوارض کے باعث آگے نہ بڑھایا جا سکا جبکہ اس کی ضرورت ہر سطح پر شدت کے ساتھ محسوس کی جا رہی ہے اور ملک کے مختلف حصوں میں ہم خیال دوستوں اور اساتذہ نے اس طرف توجہ دلائی ہے۔ اس لیے اس اہم قومی اور مسلکی ضرورت کو سامنے رکھتے ہوئے "مجلس اساتذۂ اسلام" کو منظم کرنے کے لیے اساتذہ سے از سر نو رابطوں کا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے اور ارادہ یہ ہے کہ ابتدائی رابطوں کے بعد ستمبر یا اکتوبر ۹۹ء کے دوران ہم خیال اساتذہ کا ملک گیر سطح کا اجلاس طلب کیا جائے تاکہ باہمی مشاورت کے ساتھ اس مقصد کے لیے موثر پیش رفت کی جا سکے، ان شاء اللہ تعالیٰ۔

اس موقع پر اس بات کی وضاحت ضروری محسوس ہوتی ہے کہ "مجلس اساتذۂ اسلام پاکستان" ہر قسم کی سیاسی اور مذہبی گروہ بندی سے بالاتر رہتے ہوئے خالصتاً تعلیمی، تربیتی اور ثقافتی مقاصد کے لیے اسی دائرہ میں کام کرے گی اور قافلۂ حق سے تعلق رکھنے والی ہر جماعت اور اس کے راہنماؤں کی سرپرستی اور تعاون کے حصول اور اپنے مقصدی دائرہ کے اندر رہتے ہوئے ان سے تعاون کرنے کے لیے بلاامتیاز کوشاں ہوگی۔

آنجناب اگر اس پروگرام سے متفق ہوں اور اس میں ہمارے ساتھ شریک کار ہونا چاہیں تو ازراہ کرم اپنے نام اور ضروری کوائف کے ساتھ اس سلسلہ میں تجاویز اور رائے گرامی سے زیر دستخطی کو آگاہ فرمائیں تاکہ پروگرام کو آگے بڑھانے میں اس سے استفادہ کیا جا سکے۔ والسلام

پروفیسر حافظ منیر احمد، گورنمنٹ ظفر علی خان ڈگری کالج، وزیر آباد۔ ضلع گوجرانوالہ

© rasailojaraid.com