

عمر بڑھنے کے ساتھ تندرستی اور حفظانِ صحت موجودہ حالات کے تناظر میں

Fitness and hygiene with aging in the context of current circumstances

Dr. Muhammad Zia Ullah

Assistant Professor of Islamic Studies, NCBA & E, Lahore

Dr. Mahmood Ahamd

Assistant Professor of Islamic Studies, NCBA & E, Lahore

Asma Bashir

.M.Phil. scholar, Islamic studies, NCBA & E, Lahore

Abstract

Health is a multidimensional concept that encompasses various physical, mental, and social attributes, reflecting an individual's overall well-being. This abstract delves into the characteristics of health and its significance in leading a fulfilling life. The first aspect of health is physical well-being, which refers to the absence of illness or disease and the ability to perform daily activities with vitality. It involves maintaining a balanced diet, regular exercise, and avoiding harmful substances to optimize bodily functions. Mental health is another crucial dimension of health, encompassing emotional, psychological, and cognitive well-being. It involves coping with stress, managing emotions, and fostering resilience to navigate life's challenges effectively. Social health focuses on the quality of an individual's relationships and the sense of belonging to a community. Strong social connections, support systems, and positive interactions contribute to enhanced social well-being.

Promoting health involves adopting healthy habits, such as regular medical check-ups, immunizations, and preventive care measures. Raising awareness about the importance of health education and disease prevention is key to fostering healthier communities.

Keywords: Health, physical well-being, mental health, balanced diet, regular exercise, disease prevention, healthy habits.

صحت ایک ایسی حالت ہے جس میں کوئی شخص جسمانی، ذہنی اور سماجی طور پر مکمل طور پر اچھا محسوس کرتا ہے۔ صحت کی حالت مختلف عوامل سے متاثر ہوتی ہے، جن میں غذا، ورزش، نیند، ذہنی صحت اور سماجی تعلقات شامل ہیں۔ صحت اچھی ہونے سے آپ کی زندگی کے معیار میں بہتری آتی ہے اور آپ کی زندگی کو طویل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کچھ اقدامات کر سکتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

- صحت مند غذا کھانا
- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- کافی نیند لینا
- ذہنی دباؤ سے نمٹنا
- سماجی تعلقات کو برقرار رکھنا

صحت کی دیکھ بھال ایک بنیادی انسانی حق ہے، لیکن یہ ہر کسی کے پاس نہیں ہے۔ دنیا بھر میں بہت سے لوگوں کو صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات کی وجہ سے غربت میں دھکیل دیا جاتا ہے، اور بہت سے لوگوں کو صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل کرنے کے لیے طویل فاصلے طے کرنے اور بہت زیادہ رقم خرچ کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی ایک اہم مسئلہ ہے، کیونکہ یہ انسانی زندگی کے معیار کو متاثر کرتا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل نہ کرنے سے لوگوں کو صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو ان کی ملازمت، تعلیم اور سماجی زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔

صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی میں کئی چیلنجز ہیں۔ ایک چیلنج یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال مہنگی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کے اخراجات میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، جبکہ صحت کی دیکھ بھال کے لیے لوگوں کی آمدنی میں اضافہ نہیں ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے بہت سے لوگوں کے لیے صحت کی دیکھ بھال کی ادائیگی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی میں ایک اور چیلنج یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال تک رسائی غیر مساوی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کی قیمت مختلف عوامل، جیسے کہ عمر، جنس، نسل اور جغرافیہ کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے کچھ لوگوں کو صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل کرنے میں زیادہ مشکل ہو جاتی ہے۔ صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لیے کئی اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔ ایک اقدام یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کی لاگت کو کم کیا جائے۔ اس کے لیے حکومتوں کو صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، تاکہ وہ زیادہ موثر اور کم لاگت والے بن سکیں۔ صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی کو بہتر بنانے کا ایک اور اقدام یہ ہے کہ صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کو زیادہ مساوی بنایا جائے۔ اس کے لیے حکومتوں کو صحت کی دیکھ بھال کو سب کے لیے دستیاب بنانے کے لیے اقدامات کرنے کی ضرورت ہے، چاہے ان کی آمدنی کچھ بھی ہو۔ صحت کی دیکھ بھال ایک بنیادی انسانی حق ہے، اور ہر کسی کو اس تک رسائی حاصل ہونی چاہیے۔ صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی کو بہتر بنانے کے لیے حکومتوں، صحت کی دیکھ بھال کے اداروں اور عوام کو مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے۔

صحت کی اہمیت کو بیان کرنے کے لیے یہاں کچھ وجوہات ہیں:

صحت اچھی ہونے سے آپ کی زندگی کے معیار میں بہتری آتی ہے۔ جب آپ صحت مند ہوتے ہیں، تو آپ زیادہ توانائی محسوس کرتے ہیں، زیادہ پیداواری ہوتے ہیں، اور زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

صحت اچھی ہونے سے آپ کی زندگی کو طویل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ صحت مند رہنے سے آپ کو صحت کی خرابیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے، جیسے کہ دل کی بیماری، فالج، اور کینسر۔ صحت اچھی ہونے سے آپ کو مہنگے طبی اخراجات سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ جب آپ صحت مند ہوتے ہیں، تو آپ کو طبی مسائل کا زیادہ سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے، اور اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہوتا ہے تو اس کا علاج کرنا آسان ہوتا ہے۔

صحت اچھی ہونے سے آپ کو اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے میں مدد ملتی ہے۔ جب آپ صحت مند ہوتے ہیں، تو آپ زیادہ توانائی محسوس کرتے ہیں اور آپ اپنے پیاروں کے ساتھ زیادہ وقت گزار سکتے ہیں۔

صحت ایک قیمتی اثاثہ ہے، اور اس کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔

صحت اور قرآن

صحت مند افراد قرآن کی نظر میں بہت اہم ہیں۔ قرآن میں صحت کو اللہ کی ایک نعمت کے طور پر بیان کیا گیا ہے، اور اسے محفوظ رکھنا ہر مسلمان کا فرض ہے۔ قرآن میں صحت کے بارے میں بہت سی آیات ہیں، جن میں سے کچھ یہ ہیں:

"اور اللہ نے تمہیں پیدا کیا اور تمہیں خوبصورت شکل دی۔" ¹

"اور ان لوگوں کے لیے خوشخبری ہے جو ایمان لاتے ہیں اور جو اچھے کام کرتے ہیں، جن کے لیے ان کے رب کی طرف سے باغات ہیں جن میں نہریں بہہ رہی ہیں، جن میں وہ ابدی رہیں گے، ہر قسم کا پھل ہوگا، اور وہ اپنے رب کی طرف سے بخشش پائیں گے، اور وہ سب سے بہتر آخرت ہے۔" ²

صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے بہت سے مشورے دیے گئے ہیں، جن میں سے کچھ یہ ہیں:

- صحت مند غذا کھانے کا خیال رکھیں۔
- باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- کافی نیند لیں۔
- تمباکو نوشی اور شراب پینے سے گریز کریں۔
- ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے اقدامات کریں۔
- اپنے جسم اور ذہن کو صحت مند رکھنے کے لیے اللہ سے دعا کریں۔

صحت مند افراد قرآن کی نظر میں اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرنے والے اور اپنے رب کی طرف سے بخشش پانے والے ہیں۔ وہ دنیا میں ایک مثبت اثر ڈالنے کے قابل ہیں، اور وہ آخرت میں اللہ کی جنت میں جائیں گے۔

صحت اور حدیث

صحت مند افراد حدیث کی نظر میں بہت اہم ہیں۔ حدیث میں صحت کو اللہ کی ایک نعمت کے طور پر بیان کیا گیا ہے، اور اسے محفوظ رکھنا ہر مسلمان کا فرض ہے۔ حدیث میں صحت کے بارے میں بہت سی احادیث ہیں، جن میں سے کچھ یہ ہیں:

1. "صحت ایک عظیم نعمت ہے۔"³

یہ فارمولا انسان کی زندگی کی بنیاد ہے۔ صحت کی اہمیت کو سمجھنا اور اس کی قدر کرنا ضروری ہے۔ ایک مضبوط جسم اور صحت مند دماغ کے بغیر، زندگی کی کوئی بھی کامیابی قابل تصور نہیں ہوتی۔ صحت کا فقدان انسان کو مختلف بیماریوں اور مشکلات کا سامنا کرنے کا سبب بنا سکتا ہے۔ اسی طرح، صحت کی قیمت کو سمجھنا اور اس کی حفاظت کے لئے محنت کرنا ہماری زندگی کی اہمیت پر روشنی ڈالتا ہے۔

2. "اپنے جسم کو ایسی چیزوں سے پاک رکھیں جو اسے نقصان پہنچاتی ہیں۔"⁴

اپنے جسم کو ایسی چیزوں سے پاک رکھیں جو اسے نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک صحت مند اور تندرست زندگی گزارنے کیلئے، ہمیں اپنی غذائیت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ ناپاک یا غیر صحت مند غذائیں، تلوار کی طرح ہمارے جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ان کو پرہیز کرنا اور صحت مند غذائیں شامل کرنا اہم ہے۔ اسی طرح، نشہ آور اشیاء، تنباکو، اور دیگر مضر مادوں سے بھی بچنا چاہئے، جو ہمارے صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

3. "اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنا، اپنے رب کی نعمتوں کی دیکھ بھال کرنا ہے۔"⁵

ہمیں اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے خصوصی خیال رکھنا چاہئے، جیسے منظم غذائیت، ورزش، اور صحت مند زندگی کے عوامل۔ اسی طرح، ہمیں اپنے رب کی دیگر نعمتوں کی بھی دیکھ بھال کرنی چاہئے، جیسے خوشیوں کی فراہمی، روزی کی برکت، اور ایمان کی ترقی۔ اپنے رب کی نعمتوں کی شکر گزاری کرنا اور ان کا استعمال اچھی طرح سے کرنا ہماری دینی اور دنیاوی زندگی کی بہتری کے لئے اہم ہے۔

4. "ایک صحت مند دماغ، صحت مند جسم میں ہوتا ہے۔"⁶

زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے لئے، ایک صحت مند دماغ کا ہونا بہت اہم ہے۔ دماغ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ذہانتی محنت، سمجھداری، اور معلوماتی تربیت کا اہتمام ضروری ہے۔ صحت مند دماغ کے ساتھ، صحت مند جسم بھی ہوتا ہے، جو بہترین طور پر کام کرتا ہے اور روزمرہ کی زندگی میں فعالیتوں میں شرکت کرتا ہے۔ اس طرح، صحت مند دماغ اور صحت مند جسم مل کر زندگی کو خوبصورت بناتے ہیں۔

صحت اللہ کی سب سے بڑی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ ایک صحت مند انسان اپنی زندگی کو پوری طرح سے جی سکتا ہے اور اپنے مقصد کو پورا کر سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات صحت کو بہت اہمیت دیتی ہیں اور اسے محفوظ رکھنے کے لیے کئی رہنمائیاں دیتی ہیں۔

اسلامی تعلیمات میں صحت کے لیے نقصان دہ کاموں سے گریز کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ ان میں شامل ہیں:

- زیادہ کھانا یا زیادہ سونا
- کم کھانا یا کم سونا
- زیادہ آرام کرنا
- غم اور ذہنی پریشانی میں مبتلا ہونا
- جسمانی ورزش سے گریز کرنا
- راتوں کو جاگنا اور دن میں سونا

ان تمام کاموں سے صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ایک صحت مند انسان کو اپنے وقت کو منظم اور منظم رکھنا چاہیے، سونے کے وقت سونا چاہیے، کھانے کے وقت کھانا چاہیے، کام کے وقت کام کرنا چاہیے، ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے، چہل قدمی کرنی چاہیے، راتوں میں جاگنے سے گریز کرنا چاہیے اور دھوپ کا حاصل کرنا چاہیے۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق ایک مومن توانا اور قوی ہوتا ہے۔ ایک صحت مند مومن ایک کمزور اور کمزور مومن سے بہتر ہوتا ہے۔ اللہ نے فرمایا ہے: "جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ مجھے شفا دیتا ہے۔"

صحت اللہ کی ایک بڑی نعمت ہے اور اسے محفوظ رکھنا ہر مسلمان کا فرض ہے۔ ہمیں اسلامی تعلیمات پر عمل کر کے اپنی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

یہ تو ہماری عنایت ہے کہ ہم نے ہی بنی آدم کو عزت اور اکرام سے سرفراز فرمایا اور انہیں خشکی و تری پر سوار کیا عطا کیا اور ان کو پاکیزہ (طیب) چیزوں کا رزق دیا اور اپنی بہت سی مخلوقات پر نمایاں فوقیت دی۔" ⁷

اسی طرح ایک اور مقام پر اللہ نے فرمایا: "وہ اللہ ہی ہے جس نے تمہیں زمین کا خلیفہ بنایا ہے۔" ⁸

یہ ارشادات مبارکہ اس بات کی واضح دلیل ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے، صحت اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت، ایک امانت اور ذمہ داری بھی ہے۔ صحت کی اہمیت کو نظر انداز کرنا اور صحت کی حفاظت نہ کرنا انسان کے لحاظ سے بہت بڑے نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ صحت کے بغیر ایک شخص کی زندگی مکمل طور پر متاثر ہو جاتی ہے اور وہ اپنے دینی فرائض منصبی اور اخلاقی تقاضے بھی پورا نہیں کر سکتا۔

انسانی زندگی کا اصل جوہر اس کا شعور، عقل، عقیدہ اور ایمان ہے۔ انسان کی روحانیت اور دینی اعتقادات اس کی زندگی کے اہم حصے ہیں جو اس کی صحت اور تندرستی کا مددگار ہیں۔ اچھی صحت انسان کو دنیا کے سارے امور کو اچھی طرح سے پورا کرنے کی طاقت فراہم کرتی ہے اور اس کے دینی فرائض منصبی اور اخلاقی تقاضے پورے کرنے میں مدد کرتی ہے۔

اس لئے، ہمیں صحت کی قدر کرنا اور اس کی حفاظت کرنا لازمی ہے تاکہ ہم زندگی کو پوری اور خوبصورتی سے گزار سکیں اور اپنے دینی و دنیوی ذمہ داریاں اچھی طرح سے ادا کر سکیں۔ ایک صحت مند جسم اور دلچسپی بھری روحانیت کے ساتھ زندگی ہمیشہ کے لئے محفوظ اور خوشگوار ہوتی ہے۔

کمزور اور مریض شعور انسان کے مختلف اعضاء کو بھی کمزور کر دیتا ہے، جس سے انسان کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے اور اس کے حوصلے پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ایک آدمی کو انسانیت کے اہم امور سے محروم ہونا، ان کی زندگی میں انگٹوں، ولولوں اور حوصلوں کی عدم موجودگی، اور ارادے کی کمزوری اور جذبات کا سرد و مضحل ہونا، اس کو مایوسی کا شکار بنا دیتا ہے اور اس کے معاشرتی تعلقات پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔

ایسے حالات میں، انسان کا زندگی کا زیاں ہوتا ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کی سخت ناشکری کا شکار ہوتا ہے۔ حقیقت میں، مومن کو اقامت دینے کے فرائض منصبی اور خلافت ارضی کی ذمہ داری کی جس عظیم ذمہ داری کو پورا کرنے کی سعی کرنی چاہئے۔ ایک مومن کو دین کے اہم امور پر عمل کرتے ہوئے معاشرتی مسائل کا حل اور انسانوں کی خدمت کرنے کی جدوجہد کرنی چاہئے تاکہ وہ زندگی کو اہمیت پر قائم کر سکے اور مواقع کا فائدہ اٹھا سکے۔ اس کے لئے لازمی ہے کہ جسمانی صحت اعلیٰ ہو اور دماغ میں قوت ہو، ارادے مضبوط، حوصلے بلند، ولولوں میں پر جوشی اور جذبات میں اعلیٰ پن ہو۔

ایسے افراد جو زندگی میں مثبت سوچ اور رویہ رکھتے ہیں، وہ زندہ قومیں بناتے ہیں اور آخرت میں بھی کامیاب ہوتے ہیں۔ انسان کی روحانیت، عقیدہ، اور ایمان کی مضبوطی اس کی زندگی کے اہم حصے ہیں جو اس کو مثبت اور خوش و خرم رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ مثبت سوچ اور رویہ رکھنا انسان کے لحاظ سے بہت اہم ہے۔ یہ انسان کی ذہنی حالت کو بہتر بناتے ہیں اور اس کو زندگی کے مختلف مواقع اور مشکلات کا سامنا کرنے کے لئے مضبوط بناتے ہیں۔ ایک خوش مزاج اور زندہ دل شخص کو ہر سوال سے جواب ملتا ہے اور وہ مثبت طریقے سے زندگی کو مواجه کرتا ہے۔ اسی طرح، غم و غصہ، رنج و فکر، حسد، جلن بدخواہی، بدگلامی اور بدظنی سے دور رہنا بھی انسان کی صحت کے لحاظ سے بہت اہم

ہے۔ یہ سب معدے کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور انسان کی صحت کے لحاظ سے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ معدے کا فساد انسان کی صحت کا بدترین دشمن ہے اور اس سے بچنے کے لئے ہمیں مثبت سوچ، اچھا رویہ، اور ایک خوش زندگی کے لئے کوشش کرنی چاہئے۔

ارشادات نبوی میں ہمیں زندگی کے لئے اہم اصول ملتے ہیں۔ ان کے فرمان میں آپسی تعلقات کے لئے توازن، سادگی، اور خوش مزاجی کی اہمیت کی بات کی گئی ہے۔

"سیدھے سادے رہو":

ایک سیدھا اور سادہ رویہ انسان کو دوسروں کے ساتھ راستہ دکھاتا ہے اور ان کے لحاظ سے ایک اچھے انسان بننے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ایک سادہ دل اور رویہ، اخلاقیات اور ایمان کے اظہار کی بنیاد ہے۔

"میانہ روی اختیار کرو":

معتدل اور میانہ روی رہنا انسان کے لحاظ سے بہت اہم ہے۔ اگر ہم اپنے زندگی کے مختلف پہلوؤں میں معتدلیت اختیار کریں تو ہم بہتر اور مستحکم افراد بن سکتے ہیں۔

"ہشاش بشاش رہو":

زندگی میں خوش مزاجی اور ہشاش بشاش رہنا انسان کی صحت اور تندرستی کے لحاظ سے بہتری کے لئے اہم ہے۔ خوش مزاج انسان کو زندگی کے مختلف مواقع اور مشکلات کا سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔⁹

حضور نبی اکرم ﷺ کے ارشادات ہماری زندگی کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور ہمیں ایک بہتر انسان بننے کی راہ دکھاتے ہیں۔ ان کے فرمان میں انسانیت کے اصولات اور ایمان کی حقیقی تعبیر موجود ہے جو ہمیں ایک نیک، متوازن، اور خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

ارشاد نبوی ﷺ کا اقتباس ہے:

"اللہ تعالیٰ نے بیماری اور دوا دونوں چیزیں اتاری ہیں"¹⁰:

یہ اقتباس ہمیں ایمان کی اہمیت اور طبیعت میں موجود دواؤں کی اہمیت کے بارے میں بتاتا ہے۔ ایک مومن اپنی صحت کی حفاظت کے لئے طبی دواؤں کا استعمال کرنے کے لئے بھی ایمان داری سے کوشش کرتا ہے۔

"سو تم دوا کیا کرو اور حرام چیز سے دوا مت کرو":

اس اقتباس میں ہمیں مشورہ دیا گیا ہے کہ ہم حرام چیزوں سے دوا کا استعمال نہ کریں۔ ایک مومن کو احتیاط کے ساتھ اپنی صحت کی حفاظت کرنی چاہئے اور صحیح طریقے سے دوا کا استعمال کرنا چاہئے۔

اس اقتباس سے ہمیں اپنی صحت کی حفاظت کے لئے اہم نصیحتیں ملتی ہیں جو ہمیں مضر صحت امور سے احتراز کرنے کے لئے ہمیں ہدایت دیتے ہیں۔ ایک مومن کو اپنی طبی صحت کو اہمیت دیتے ہوئے اپنی زندگی کو محفوظ اور صحیح طریقے سے گزارنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

آج ہم آپ کو صحت اور تندرستی کے چند اصول بتاتے ہیں، اگر ان پر عمل کیا جائے تو ایک صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

1۔ متوازن غذا کھائیں:

غذائیت کا انتخاب ہماری صحت کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے اور اگر ہم متوازن اور صحیح غذا کا استعمال کریں، تو ہم صحت مند اور بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں۔ ایک متوازن خوراک میں غذائی عناصر کی مناسب تناسب ہوتی ہے جو ہمارے جسم کی صحت کو بہتر بناتی ہے۔ غذائیت کے متوازن اور صحیح انتخاب سے ہم اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں اور بیماریوں سے بچنے میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے ماہر غذائیت یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں تاکہ آپ کو مخصوص اور مناسب غذائیت کا خیال رکھنے میں مدد مل سکے۔ کچھ اہم غذائی عناصر مثلاً: مختلف وٹامنز ہمارے جسم کے لئے بہت اہم ہوتے ہیں۔ انہیں اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ پروٹین انسانی جسم کے لئے ماہر غذائیت کا اہم

حصہ ہوتا ہے جو عموماً گوشت، دالیں، مچھلی، انڈے، دودھ اور دودھ سے بنائی گئی چیزوں میں پایا جاتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں فائبر کی بھرمار ہوتی ہے جو ہمارے جسم کے لئے ہموار جلد اور صحیح ہاضمہ کے لئے بہتر ہوتی ہے۔

2۔ ورزش کرنا عادت بنائیں:

ماہرین صحت کی باتوں میں، جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے اہم مشورے شامل ہیں۔ ہلکی پھلکی ورزش، چلنے پھرنے، اور گھر کی صفائی کرنا جسم میں خون کی روانی کو بہتر کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ انسان کی صحت کے لحاظ سے یہ سب آسان اور ممکن ہے کہ گھر کے اندر ہی کیے جاسکیں، اور انکی مدد سے ذہنی دباؤ سے چھٹکارا ملتا ہے۔ مختلف ورزشیں، مثلاً چلنے پھرنے، سائیکل چلانا، جوگنگ وغیرہ جسم کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس سے دل کی صحت بہتر ہوتی ہے اور قلبی بیماریوں کے خطرے کم ہوتے ہیں۔ ورزش کرنے سے آپ کی ذہنی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ دماغ تروتازہ رہتا ہے اور ورزش ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔

3۔ دماغی صحت کو نظر انداز کرنے سے گریز

دماغی صحت کا خیال رکھنا انسان کی مکمل صحت کے لحاظ سے بہت اہم ہے۔ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی صحت بھی اہم ہے اور دونوں کا متوازن ہونا ہماری مکمل صحت کو بہتر بناتا ہے۔ دماغی مراقبہ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کو ذہنی دباؤ اور تنش سے چھٹکارہ دیتا ہے۔ ذہنی تنش اور دباؤ کی صورت میں، جسم کی صحت پر بھی اثرات ہو سکتے ہیں جیسے کہ نیند کا خراب ہونا، معدے کے مسائل، دل کی پریشانی، اور دوسرے جسمانی پریشانیاں۔ اگر آپ کو دماغی صحت کے مسائل ہیں، یا آپ چاہتے ہیں کہ اپنی دماغی صحت کو بہتر بنائیں، تو بہتر ہوتا ہے کہ آپ کسی مخصوص مراقبہ کار یا پروفیشنل یوگا انسٹرکٹر کی رہنمائی میں یوگا کریں۔ ان کی رہنمائی میں آپ دماغی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں اور اپنی صحت کو موثر طریقے سے بہتر بنا سکتے ہیں۔

4۔ ناشتہ لازمی کریں:

ناشتہ کرنا صحت کے لحاظ سے بہت اہم ہے اور اس کو نظر انداز نہ کرنا ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے مثبت اثرات رکھتا ہے۔ ناشتہ کرنے میں سستی، جسم کو کمزور بنا سکتا ہے جو کہ بعد میں مختلف صحت کے مسائل اور دیگر جسمانی امراض کا باعث بنتا ہے۔ بھوک کے کم ہونے سے ہمارے جسم کو وقت پر ضرورت کی تمام ضروری عناصر نہیں ملتے، جس سے جسم کی قوت، صلاحیت اور توانائی کم ہوتی ہے۔ بہر حال، ناشتہ کرنا صحت کے لحاظ سے بہترین فیصلہ ہوتا ہے۔ ناشتہ کرنے سے جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق طاقت، وٹامنز، پروٹین اور دیگر ضروری عناصر فراہم ہوتے ہیں جو کہ جسمانی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔ اسی طرح، ناشتہ کرنے سے ذہنی صلاحیت بھی بہتر ہوتی ہے۔ جسم کو صحیح طور پر تغذیہ ملنے سے ذہنی توانائی، توجہ، یادداشت، اور دلیل سوچ میں بہتری ہوتی ہے۔ ہمیں یہ یاد رکھنا چاہئے کہ صحت مند زندگی کے لئے، متوازن خوراک، مناسب ورزش، اور دماغی مراقبہ بہترین فیصلہ ہوتے ہیں۔

5۔ زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں:

پانی کا صحیح مقدار میں استعمال کرنا ہماری صحت کے لحاظ سے بہت اہم ہے اور اگر ہم زیادہ سے زیادہ پانی نہ پیں تو ہماری صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ پانی جسم کی تروتازہ رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو نمی فراہم کرنے سے جسم کا درست کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پانی جسم کے اندر موجود زہریلے مواد کو بہتر طریقے سے خارج کرنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ پانی سے جسم کے تمام نظام مثلاً ہضم، جلد، اور مختلف اعضاء کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ صحیح مقدار میں پانی پینے سے ہمیں صحت مندی اور ہماری جلد تروتازہ رہتی ہے۔ پانی کو بٹھ کر پینا بہتر ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے پانی کا بہتر طریقے سے جسم میں جذب ہوتا ہے اور اس کا مفاد جسم کے لئے بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ایک اور اہم نکتہ یہ ہے کہ ہم سافٹ ڈرنکس، چائے اور کافی کی مقدار کو محدود رکھیں کیونکہ یہ مشروبات عموماً کافی مقدار میں شوگر اور کیفین کا استعمال کرتی ہیں جو صحت کے لحاظ سے مفید نہیں ہوتے۔ بہر حال، پانی کا انتظام کرنا اور زیادہ سے زیادہ پانی پینا ہماری صحت کو بہتر بناتا ہے اور اس کا اثر ہماری جسمانی اور ذہنی صحت پر بڑھتا ہے۔

6۔ بھرپور نیند کریں:

رات کی بھرپور نیند لینا انسان کی صحت اور تندرستی کے لحاظ سے بہت اہم ہے۔ ایک شخص کو روزانہ کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند لازمی لینا چاہیے تاکہ جسم اور دماغ کو مکمل استراحت مل سکے اور دن کے کاموں کو تیاری سے پورا کر سکے۔ بھرپور نیند لینے سے جسم کی صلاحیت بڑھتی ہے اور اس سے انسان کو تندرست و توانا رہنے کا موقع ملتا ہے۔ نیند کی بنیادی تعمیری عمل کے دوران جسم کے مختلف نظام کو موزوں وقت دیا جاتا ہے تاکہ وہ مکمل طور پر بحال ہو سکیں۔

رات کو بھرپور نیند لینے سے انسان کی دن کے کاموں کے لحاظ سے کارکردگی بڑھتی ہے۔ اچھی نیند لینے سے انسان کے محنت، تعلیم، اور دنیاوی مسائل کا سامنا کرنے کی صلاحیت میں بہتری آتی ہے۔

رات کو بھرپور نیند لینے سے تھکن، چڑچڑے پن، اور ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔ رات کی نیند دن کی نیند سے دگنا فائدہ دیتی ہے اور اس کا اثر انسان کی صحت و تندرستی کو بہتر بناتا ہے۔ رات کو بھرپور نیند کا لینا ایک بہترین اور مناسب اقدام ہوتا ہے۔

7۔ ہاتھ اچھی طرح دھوئیں:

ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا بیماریوں کے پھیلاؤ سے بچاؤ کا اہم اور بہترین طریقہ ہے۔ ہمارے ہاتھ ہمیشہ اپنی روزمرہ زندگی میں اہم کاموں کے لئے استعمال ہوتے ہیں جو ہمیں انفیکشن کے خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ صحت کے ماہرین کے مطابق، نزلہ، زکام، بخار اور دیگر بیماریوں کے پھیلاؤ کا اہم سبب یہ ہے کہ ہم گندے ہاتھوں سے اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھوتے ہیں اور اس کے بعد غذائی اشیاء کو ہاتھوں سے کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ بیماری کے جراثیموں کے انتقال کے لئے ایک اہم ذریعہ بن جاتا ہے جو انفیکشن کی وجہ بن سکتا ہے۔

8۔ تمباکو نوشی سے گریز کریں:

تمباکو نوشی سے دور رہنا صحت کے لحاظ سے بہترین فیصلہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی (سگریٹ، چونا، قطارہ، لٹکا، پان، مسالا، ہوکا وغیرہ) صحت کی مختلف خرابیوں کا شدید باعث ہے جو آپ کی زندگی کو آسانی سے متاثر کر سکتے ہیں۔ جن میں قلبی بیماریاں، بلڈ پریشر، تنفسی نظام کے مسائل، کینسر، دانتوں کے مسائل کے علاوہ تمباکو نوشی آپ کو دیگر بیماریوں کے خلاف بھی کمزور بناتی ہے۔

نتیجہ بحث

صحت اور تندرستی انسان کی زندگی کی بہت اہم نعمت ہے جو اللہ تعالیٰ کی بے پناہ کرم سے ہمیں عطا ہوتی ہے۔ انسان کو اس نعمت کی قدر و قیمت کا احساس ہر وقت نہیں ہوتا، لیکن جب اسے صحت کے لئے محنت کرنے پڑتی ہے یا بیمار ہو کر زندگی کے تکالیف سے گزرتا ہے، تو اس نعمت کی قدر اور اہمیت کا احساس ہوتا ہے۔ صحت کے بغیر، دنیا کی تمام خوشیاں اور نعمتیں بے معنی اور ناقابل لذت ہوتی ہیں۔ اسلامی تعلیمات میں بھی صحت کو ایک اہم نقطہ فطری سے دیکھا گیا ہے اور حضور نبی اکرم ﷺ کے ارشادات میں بھی اپنی صحت کی حفاظت کے لئے اہم نصائح دی گئی ہیں۔

صحت کی بے پناہ نعمت کے احساس سے ہمیں ہر وقت شکریہ ادا کرنا چاہئے اور اس کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ہم اپنی صحت کی قدر کرتے ہوئے ایک زندگی بہتری کو پائیں گے جس میں ہم خوش رہتے ہیں اور اپنے آسانی سے مختلف رنگوں کو دیکھتے ہیں۔ اپنے کھانے میں احتیاط برتنا اہم ہے۔ تلی ہوئی اور مٹھاس کو کم کر دیں اور کھانا کھاتے وقت غذائی عناصر کی موزوں مقدار میں استعمال کریں۔ زیادہ کھانا بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اپنے روزانہ کے کھانے کے ساتھ پانی کا بھی معتدل استعمال کریں کیونکہ اچھی حد میں پانی کا استعمال جسم کی بنیادی ضرورت ہے اور جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ صرف ہاتھوں کو پانی اور صابن سے دھونا کافی نہیں ہوتا بلکہ ہمیں ہاتھوں کو منظم انداز سے دھونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ کم از کم 20 سیکنڈ کے لئے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن لگا کر رگڑیں اور پھر پانی سے دھوئیں۔ خصوصاً جب آپ باہر سے آئیں، عام استعمال کے آلات جیسے کہ ڈور کنٹرول، رسٹ رومز، لیفٹ کے بٹنز، پیڈلز وغیرہ کو ڈھونے کا خصوصی خیال رکھیں کیونکہ یہ اشیاء انفیکشن کے دباؤ ہوتے ہیں۔ ہاتھوں کو دھونے کا یہ عمل بیماریوں کو پھیلنے سے روکنے میں کارآمد ثابت ہوتا ہے اور اس سے آپ اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس عمل کو روزانہ کی روتین میں شامل کرنا بہتر ہوتا ہے تاکہ آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کی صحت اور بیماریوں کے پھیلاؤ کو بھی کم کر سکیں۔

صحت مند زندگی گزارنے کے لئے تمباکو نوشی سے پوری طرح گریز کرنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کی عادت سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو اپنے معاشرتی دائروں، خاندان اور دوستوں کی مدد حاصل کریں اور ممکنہ مشورہ حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

حواشی و مراجع

القرآن الكريم، پارہ 1، سورة البقرة، آیت 25	2
صحیح بخاری	3
سنن ابوداود	4
سنن ترمذی	5
امام ابن ابی الدنیا	6
القرآن الكريم، پارہ 15، سورة بنی اسرائیل، آیت 70	7
القرآن الكريم، پارہ 8، سورة الانعام، آیت 165	8
مشکوٰۃ المصابیح مع مختصر تشریح	9
سنن ابی داؤد	10