



بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر



ام عبدالمہذب

www.KitaboSunnat.com

مشرقیہ علم و حکمت

ندیم ٹاؤن ڈاکخانہ اعوان ٹاؤن لاہور



مشرقیہ علم
و حکمت
0321-4609092

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ اطِيعُوا اللّٰهَ
وَاطِيعُوا الرَّسُوْلَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربنہ

معدت البریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

أبو عبد المصیب

مشرقی علم و حکمت

ندیم ٹاؤن ڈاک خانہ اعوان ٹاؤن لاہور

0321-4609092



نام کتاب _____ بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر
اہتمام _____ محمد عبدنیب
ناشر _____ مشربہ علم و حکمت
اشاعت اول _____ صفر ۱۴۳۱ھ
قیمت _____ 35:00

ناشر: مشربہ علم و حکمت (دارالکتب)

ندیم ٹاؤن ملتان روڈ لاہور۔ پاکستان 0321-4609092
0300-4270553

ڈسٹری بیوٹر: دارالکتب السلفیہ

غزنی سٹریٹ اردو بازار لاہور۔ فون: 042-37361505

☆ البلاغ LG-4: Shop # لینڈ مارک پلازہ، جیل روڈ۔ لاہور

فون: 0300-8880450042-5717843

☆ اسلام آباد مکان نمبر 264 گلی نمبر 90 سیکٹر 8/4-ا اسلام آباد۔

فون: 0300-5148847

فہرست

29	جسم میں درد اور بخار کے لیے	5	پیشاب یا نجاست سے بچنا
30	پھوڑے پھنسی کے لیے	7	جسمانی صفائی اور غسل
31	ہر بیماری سے شفا کے لئے	9	وضو اور نماز
31	بچھویاز ہر لیے جانور کا ڈسنا	10	جلد سونا، جلد اٹھنا
	برص، جنون، کوڑھ سے	11	لباس
32	حفاظت کے لیے	12	جوتا
32	گرزے لگیں تو	12	مسواک اور دانت
32	چوٹ لگے تو	13	بستر
33	شیطانی اثرات سے بچاؤ کے لیے	14	غذا
34	☆ بچے کی صحت اور دوائیں	16	ناخن اور بال
35	بچے کا پاخانہ	17	گھر کی صفائی
35	پیٹ کی خرابیاں	18	عام احتیاطی تدابیر
36	قبض	23	کھیل
38	دست یا اسہال	28	☆ دعائیں
38	پچس	28	ہر بیماری سے شفا کے لیے
39	تے	29	تظہر بد کی دعا

47	☆ حادثات اور فوری طبی امداد	39	پاخانے میں کیڑے ہونا
47	زہر کھالینا	40	کان کا درد
48	کوئی چیز نکل لینا	40	منہ آنا یا زبان پکنا
48	دم گھٹنا	41	دانت نکلنا
49	بجلی کا کرنٹ	42	خارش یا سرخ دانے
49	جلنا یا جھلنا	43	نیند نہ آنا
51	سوئی چھننا	43	رال ٹپکنا
41	کان میں کوئی چیز پڑ جانا	43	ہچکی کے لیے
	☆ اخلاقی تربیت اور	43	کان بہنا
52	احتیاطی تدابیر	43	آنکھ آنا
		44	زکام کے لیے
		44	گلا خراب ہونا
		44	کھانسی
		45	بچھو وغیرہ کا کاٹنا
		45	جلنا
		45	ناف اور ختنے کا زخم
		46	جسمانی کمزوری کے لیے
		46	حافظہ کی کمزوری کے لیے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

بچے اللہ کا عطیہ ہیں۔ نرم و نازک، پیارے، معصوم، دلکش، ہنستے مسکراتے، خوشبوؤں اور محبتوں کی رونق، کون سے والدین ہیں جو یہ نہیں چاہتے وہ سدا بہار رہیں، مسکراتے رہیں، نظر بد سے دور رہیں لیکن اکثر اوقات والدین کی اپنی غفلت، لاپرواہی یا بے سمجھی بچوں کے معذور یا بیمار بننے کا سبب بن جاتی ہے۔
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرُّجُلُ رَاعٍ أَهْلِ بَيْتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ كَلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ.

”تم میں سے ہر ایک شخص ذمہ دار ہے اور اپنی رعیت کا جواب دہ ہے، امیر اپنی رعیت کا جواب دہ ہے۔ آدمی اپنے گھر والوں پر نگران ہے، عورت اپنے خاوند کے گھر اور اس کی اولاد پر نگران ہے۔ غرض تم میں سے ہر شخص کسی نہ کسی پر ذمہ دار بنایا گیا ہے اور وہ اپنی رعیت کا جواب دہ ہے۔“

؛ (بخاری، کتاب النکاح، باب المرأة راعية في بيت زوجها، ج: ۱۸۴، عن عبد اللہ بن عمر)
نگرانی کا ایک تقاضیہ بھی ہے کہ بچے کو جسمانی، ذہنی اور اخلاقی بیماریوں

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

سے دور رکھنے کی کوشش کی جائے۔ انسان کو جتنے تحفظات درکار ہیں، ان میں سر فہرست صحت کا تحفظ ہے۔ ماں کو چاہیے کہ بچے کی صحت برقرار رکھنے والے اصول اور تدابیر سے آگاہی حاصل کرے۔

”احتیاط علاج سے بہتر ہے۔“

طبی دنیا کا یہ ایک مشہور اور سچا مقولہ ہے۔ بعض اوقات ذرا سی بے احتیاطی کا بہت بڑا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ لہذا ایک ماں کی یاد دہانی کے لیے حفظانِ صحت کے حوالے سے کچھ احتیاطی تدابیر بیان کی جا رہی ہیں۔

۱۔ پیشاب یا نجاست سے بچنا:

ہمارے دین میں پورے طور پر نجاست سے بچنے کا اہتمام سکھایا گیا ہے۔ چاہے کپڑے ہوں یا جسم، زمین ہو یا برتن..... کیونکہ نجاستیں بدبو اور تعفن پھیلاتی ہیں۔ لہذا اجرائیم کو ان میں پیدا ہونے کے لیے بہت اچھی جگہ مل جاتی ہے۔

☆ پیشاب سے بچنے کے لیے ہمیں استنجا کا حکم دیا گیا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو بچپن ہی سے استنجا کرنے کی عادت ڈالے۔ چھوٹے بچوں کو پیشاب یا قضاے حاجت کرانے کے لیے کموڈیا ایسا کوئی دیگر برتن استعمال کریں۔ کوشش کریں کہ بچہ بستر پر پیشاب نہ کرے اور اگر کر دے تو بستر کو پاک صاف کر لیں۔

نکے پیشاب کی نجاست جلد کی آہٹا برتن با عت مترا، براہیم پھیلاتی اور بدبو سے دمان کی رگوں کو آہٹا برتن پہنچاتی ہے

☆ پر اگر بچے کو پیشاب کرنے کی عادت ہو تو تہہ دار بچھائی کے نیچے

پلاسٹک کا ٹیلا بچھالیں تاکہ چارپائی، بچھونا اور چادر خراب ہونے سے بچ جائیں۔
 ☆ استعمال کرنے کے بعد کمبوڈا چھپی طرح دھو کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں بچہ کی پہنچ نہ ہو کیونکہ بچہ اس برتن کو کھلونا سمجھ کر اس سے کھیلنا شروع کر دیتا ہے۔
 ☆ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے منع کیا کہ ہمارا کوئی شخص ہر روز کنگھی کرے یا نہانے کی جگہ پر پیشاب کرے۔ (ابوداؤد، کتاب الطہارہ: ۲۷)
 لہذا غسل خانہ چاہے کچے فرش والا ہو یا پختہ اس میں پیشاب کرنے سے بچنا چاہیے۔

☆ دورِ حاضر میں مائیں اپنی سہولت کے لیے بچے کو پیسی یا پمپر لگا رہتی ہیں۔ اس سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ بچے کی جلد سُرخ ہو جاتی ہے، اس پر حارش ہوتی ہے اور بعض صورتوں میں ایسی خراب ہوتی ہے کہ عمر بھر ٹھیک نہیں ہوتی۔
 ☆ بچے کو کمبوڈیا فلش پر بٹھا کر پیشاب کرانے کی بجائے کپڑے پہنے پہنے تنائے حاجت کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے جو چھ سات سال تک بھی پیچھا نہیں چھوڑتی۔

☆ پمپر اور پیسی لگانے سے بچے کی دونوں ٹانگوں کا درمیانی فاصلہ زیادہ ہو جاتا ہے جس سے چال پر اثر پڑتا ہے اور وہ بھدی ہو جاتی ہے۔
 ☆ پمپر لگانے سے جنسی اعضاء کی نشوونما بھی متاثر ہوتی ہے نہ صرف لڑکوں کا عضو چھوٹا رہتا ہے اور بانجھ پن کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔
 جسمانی صفائی:

☆ بچے کا جسم صاف رکھنے کے لیے اسے روزانہ نہانے کی عادت ڈالیں۔ ج۔

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

کے روز نہانا سنت بھی ہے۔

☆ نہلانے سے آدھا گھنٹہ پہلے مالش کریں۔ مالش کے بعد بچے کو ہاتھ پیر مارنے کے لیے کھلا چھوڑ دیں۔ اس کے بعد نہلائیں۔

☆ نہلاتے ہوئے بچے کو اچھی طرح صابن لگا کر جوڑوں کی جگہوں کو خوب صاف کریں، مثلاً بغل، ہاتھ اور پاؤں کی انگلیاں، گردن، کان کے اندر کا حصہ اور پچھلی طرف کا حصہ، ناف کی جگہ، ران کی جگہ کے جوڑ وغیرہ، جوڑوں کی جگہ عموماً میل جم جاتی ہے۔

☆ بہت چھوٹے بچوں کے ہاتھ، بغل، ران کے جوڑ چونکہ پوری طرح نہیں کھل پاتے اس لیے بعض اوقات گیلارہنے کی وجہ سے گل جاتے ہیں، لہذا ان کو احتیاط سے خشک کر کے کسی اچھی قسم کے پاؤڈر کا چھڑکاؤ کریں۔

اگر نہایا نہ جائے تو جسم پر گرد و غبار کی تہہ جم جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم سے پسینے کے ذریعے خارج ہونے والے نمکیات بھی جسم پر جم جاتے ہیں اور جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں۔ جسم کی میل میں جراثیم پیدا ہو کر خارش، پھوڑے، پھنسی، کیل، مہاسے اور جلد کے کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

☆ غسل کرتے وقت سر پر یک دم پانی مت ڈالیں۔ اس سے سر سام اور زکام ہو سکتا ہے۔ کیونکہ دماغ انتہائی حساس اور نرم عضو ہوتا ہے۔ اس لیے پہلے ہاتھ، پھر منہ دھوئیں، اس طرح دماغ ٹھنڈک سہنے کے لیے اپنے آپ کو آمادہ کر لیتا ہے۔ اس لحاظ سے غسل کا مسنون طریقہ بہترین ہے۔ یعنی پہلے ہاتھ دھوئیں، تین بار کلی

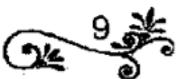
کریں، تین بار ناک میں پانی ڈالیں، تین بار ہاتھ دھوئیں، پھر تین بار منہ دھوئیں، سر اور کان کا مسح کرنے کے بعد سر پر پانی ڈالیں۔ پھر دائیں اور بائیں طرف باری باری پانی ڈالیں۔ آخر میں پاؤں دھوئیں۔

☆ بچوں کو ہمیشہ مسنون طریقے سے نہلائیں، چاہے وہ ہفتہ بھر میں ہی کیوں نہ ہو۔ اس کا ایک فائدہ تو یہی ہے کہ صحت درست رہے گی اور دوسرا یہ کہ بچہ مسنون غسل کا طریقہ خود بخود سیکھ جائے گا۔

وضو اور نماز:

☆ دن بھر ہاتھ پاؤں اور منہ ننگا رہنے کی وجہ سے گرد و غبار کا شکار رہتے ہیں۔ جب کہ باقی جسم لباس کی وجہ سے ڈھکا رہتا ہے۔ ان اعضاء کو دن میں پانچ بار وضو کر کے دھویا جاتا ہے۔ وضو کرنے سے ان کا گرد و غبار دھل جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جن اعضاء پر روشنی، تپش اور گرد و غبار پڑتا رہتا ہے ان میں جلد کا کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ لہذا بچوں کو حکم نبوی ﷺ کے مطابق سات سال کی عمر تک ادائے صلوٰۃ کا عادی بنائیں، جو والدین خود نماز کی پابندی کرتے ہیں ان کے بچے بھی پابندِ صلوٰۃ ہوتے ہیں۔

نماز اللہ تعالیٰ سے دعا، رحمت اور استغفار کرنے کا وہ ذریعہ ہے جو خود اللہ تعالیٰ نے ایک مسلمان کے لیے فرض قرار دیا گیا ہے۔ گورحمت بذاتِ خود صحت کو بھی اپنے اندر سموئے ہوئے ہے لیکن خارجی طور پر صلوٰۃ کے تمام ارکان جسمانی صحت کے نظام کو درست رکھنے کا موزوں ذریعہ ہیں۔



☆ صلوٰۃ سے بدن میں چستی، طبیعت میں فرحت اور اوقات میں نظم و ضبط پیدا ہوتا ہے۔ زاکٹروں کا کہنا ہے۔ صلوٰۃ ادا کرنے والے افراد کو اس بیماری کا شکار کم ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے درد، پیٹ اور جگر کی بیماریوں سے ملاحظہ ہوتے ہیں۔

☆ صبح کی نماز ادا کرنے سے سحر خیزی کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ یہ بیماری سے بچنے کے لیے سو فیصد متفقہ تدبیر ہے۔ صبح کو پودے آگے بن خارج کرتے ہیں، یہ تروتازہ آکسیجن جسم کو تروتازہ کرنے کا باعث بنتی ہے۔ صبح کی ہوا گرد و غبار سے بھی صاف ہوتی ہے اور سورج کی تمازت بھی اس میں شامل نہیں ہوتی۔ اگر مسجد میں جا کر صبح کی صلوٰۃ ادا کی جائے تو جہاں ستائیس گنا زیادہ ثواب ملے گا، وہاں صبح کی سیر بھی ہو جاتی ہے۔ لہذا والدین کو چاہیے کہ بچوں کو مسجد لے جایا کریر۔ شام کا کھانا کھانے کے بعد ٹھلنا چاہیے۔ اس کی تدبیر بھی یہی ہے کہ عشاء کی صلوٰۃ بچوں کو ساتھ مسجد میں لے جا کر پڑھیں۔

جلد سونا جلد اٹھنا:

☆ بچوں کو عشاء کے بعد سونے کی عادت ڈالیں۔ رسول اللہ ﷺ نے عشاء کی صلوٰۃ کے بعد غیر ضروری باتیں کرنے سے منع فرمایا ہے۔

☆ صبح بچوں کو جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں کیونکہ یہ وہ وقت ہے..... جس میں اللہ کی رحمت بٹ رہی ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کو اس رحمت سے محروم مت رکھیں۔

(تفصیل کے لیے دیکھیے کتابچہ ”والفجر“)

لباس:

☆ بچے کے لیے ایسے لباس کا انتخاب کریں جو موسمی اثرات سے محفوظ رکھے اور سردی گرمی سے بچائے۔

☆ سوتی کپڑے جسم کی صحت کے لیے معاون ہیں۔ جب کہ نائیلون وغیرہ کے لباس مضر صحت ہیں۔ یہ خون میں حدت پیدا کرتے ہیں، دا کے جسم تک پہنچنے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

☆ لباس میں حدود و ستر کا بھی خیال رکھیں۔

☆ کپڑے پہننے سے پہلے اچھی طرح جھاڑ لیں تاکہ اگر کوئی کیڑا یا تکا یا سوتی وغیرہ ساتھ چپکی رہ گئی ہے تو جھڑ جائے ورنہ بچے کے لیے تکلیف کا باعث ہوگی۔

☆ بچے کو عادت ڈالیں کہ وہ کپڑوں پر کھانے پینے کی اشیاء نہ گرائے۔

☆ گندے ہاتھ کپڑوں سے صاف کرے کی بجائے تولیے سے صاف کرے۔ ناک اور ہاتھ صاف کرنے کے لیے بچے کی جیب میں چھوٹا سا رومال رکھیں تو زیادہ بہتر ہے۔

☆ بچے کو موتی، طلے، گوٹے، کنارے والے کپڑے پہنانے سے گریز کریں۔

اس سے بچے میں بننے سنورنے کا شرف پیدا ہوتا ہے۔ نیز اس قسم کے کپڑے جسم کو راحت کی بجائے تکلیف دینے کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ جلد میں خارش اور چھین کا سبب بنتے ہیں۔ جس سے خون میں حدت پیدا ہو کر تگ بگڑ جاتی ہے۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے بھی ہمیں لباس میں سادگی کا نمونہ رکھنے کی تاکید کی ہے۔

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

فرمایا: ”آلَا تَسْمَعُونَ؟ آلا تَسْمَعُونَ، اِنَّ الْبُدَاذَةَ مِنَ الْاِيْمَانِ.“

کیا تم نہیں سنتے؟ کیا تم نہیں سنتے؟ سادگی ایمان میں سے ہے۔

(ابوداؤد: ۴۱۶۱)

☆ بچوں کا سر ڈھانپنے کا اہتمام کریں۔ اس طرح گرمی، سردی، ٹھنڈک اور ہوا کے اثرات سے بچہ محفوظ رہتا ہے۔ بچیوں میں دوپٹہ اوڑھنے کی وجہ سے حیا برقرار رہتی ہے۔ جب کہ ٹوپلی یا پگڑی لڑکوں کے لیے وقار کا باعث ہے۔

جوتا:

☆ جوتا پہن کر چلنے سے زمین کی مٹی سے کنکر، پتھر، لکڑی، شیشے، کانٹے وغیرہ سے پاؤں محفوظ رہتے ہیں۔ موذی جانوروں کے کانٹے کا امکان نہیں رہتا۔ زمین کی ناہمواری چال پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ سردی اور گرمی کی شدت سر اور پاؤں کے راستے ہی انسانی جسم پر حملہ کرتی ہے، جوتا پہننے سے اس سے بچ جاتے ہیں لیکن ایک جوتا پہن کر مت چلیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: کوئی شخص ایک جوتا پہن کر نہ چلے کیونکہ ایک جوتے میں شیطان چلتا ہے۔ (بروایت ابو ہریرہ ابوداؤد، کتاب الاداب) اس سے چال بے ڈھنگی ہو جاتی ہے اور یہ خلاف تہذیب بھی ہے۔

☆ اونچی ایڑی والے یا تنگ یا زیادہ کھلے جوتے بچوں کو مت پہنائیں، ان سے چال میں توازن نہیں رہتا اور گرنے کا امکان ہوتا ہے۔

مسواک:

بچے کو مسواک کرنے کا عادی بنائیں۔ مسواک کرنا سنت مؤکدہ ہے اور یہ

منہ کو پاک رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ (بخاری، کتاب الصوم)

دراصل خوراک کا کچھ حصہ دانتوں پر لگا رہ جاتا ہے، اسے صاف نہ کیا جائے تو اس میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ جن کی وجہ سے سوزھوں پرورم، منہ میں بدبو، تھوک بنانے کے غدد میں خرابی اور منہ کا کینسر ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ دانت کمزور ہو جائیں تو معدے کا انہضام خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے نیند میں اکثر چونک کر اٹھ بیٹھتے اور روتے ہیں۔ بد ہضمی، اسہال، پچیش، ضعف جگر جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ دن میں پانچ بار وضو کرنے اور انگلی سے دانت مل کر کلی کرنے سے یہ بھی مقصد کسی حد تک حاصل ہو سکتا ہے لیکن مسواک کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

بستر:

☆ سونے سے پہلے بستر اچھی طرح جھاڑ لیں۔ رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:

”کوئی تم میں سے سونے کا ارادہ کرے تو اپنے تہ بند کے پلو کو پکڑ کر بستر جھاڑے کیوں کہ معلوم نہیں کہ کون (جانور) اس کے بعد بستر پر بیٹھ گیا ہے۔“

(صحیح مسلم، کتاب الدعاء)

☆ جھاڑنے سے بستر پر اگر کوئی سوئی، تیکا، نوک دار چیز یا موذی کیڑا ہے تو اس سے بستر صاف ہو جائے گا اور اس سے پہنچنے والی اذیت سے بچ سکیں گے۔

☆ جب بچہ تین چار ماہ کا ہو جائے تو اسے ایسی چار پائی پرائی کیلے مت سلائیں جو کھلی اور سیدھی ہو مثلاً بیڈ وغیرہ۔ اتنی عمر کا بچہ خود کروٹ بدل کر اٹھنے کی کوشش کرتا ہے، اس کوشش میں وہ گر بھی سکتا ہے اور اکثر ایسا ہوتا ہے البتہ لکڑی یا لوہے کی رسی

سے بنی ہوئی چارپائی چونکہ درمیان سے نیچے کی طرف جھکی ہوتی ہے، اس پر سے گرنے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کو فرش پر لٹائیں یا ایسی کھاٹ پر جس کا حفاظتی جتگہ بنا ہو۔ گرنے سے بعض اوقات سر میں ایسی چوٹ لگتی ہے جو نظر نہیں آتی لیکن دماغ پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ دماغی نشوونما رک جاتی ہے یا سر میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

☆ رات کو بچے کو مسنون اذکار پڑھائیں اگر وہ خود ابھی نہیں بول سکتا تو اسے اونچی آواز سے یہ دعائیں لوری دینے کے انداز میں سنائیں۔ اس سے بچہ خواب میں ڈرنے، چوٹ لگنے، موذی کیڑوں کے کاٹنے اور نظر بد کے لگنے سے محفوظ رہے گا۔

☆ سوتے وقت کوئی اچھا سا سرمہ آنکھوں میں لگانے کی عادت ڈالیں۔ خصوصاً اٹھواڑھ لگانا سنت بھی ہے اور یہ بینائی کے لیے مفید بھی ہے۔ (سنن ابن ماجہ: ۳۳۹۷)

غذا:

☆ غذائی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیں۔ کھانے پینے کی اشیاء اور برتنوں کو ڈھانپ کر رکھنے کی ہدایت ہمیں رسول اللہ ﷺ نے فرمائی ہے۔ اگر نہ ڈھانپیں تو گردوغبار، مچھر، مکھی، چیونٹیاں اور دیگر کیڑے مکوڑے اس میں گر سکتے ہیں۔ کوئی زہریلا جانور ہماری لاعلمی سے منہ میں جاسکتا ہے۔ ایسی غذا کھانے کے بعد کئی قسم کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ معدے، گردے اور مثانے کی بیماریاں گندی خوراک ہی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

☆ بسم اللہ پڑھ کر کھانے سے شیطان کھانے میں شامل نہیں ہوتا اور برکت لازماً حاصل ہوتی ہے۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے گرم کھانے کو پسند نہیں کیا لہذا بچے کو گرم گرم کھانا مت کھلائیں، گرم کھانا کھانے سے منہ میں چھالا بن سکتا ہے، نیز دانت گرم سرد ہو کر خراب ہو جاتے ہیں۔

☆ بچوں کو چبا کر کھانے اور بھوک رکھ کر کھانے کی عادت ڈالیں۔ یہ سنت بھی ہے اور صحت کے لیے مفید بھی۔

☆ کھانے سے پہلے ہاتھ دھلوائیں تاکہ ہاتھوں کی گندگی کھانے میں شامل ہو کر بیماری کا باعث نہ بنے۔

☆ کھانے کے بعد ہاتھ صاف کر لینے چاہئیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اگر کسی کے ہاتھ میں کھانے کی چکنائی لگی رہ جائے اور اس کو کوئی جانور

کاٹ لے تو اسے خود کو ہی ملامت کرنا چاہیے۔“ (سنن ابی داؤد، کتاب الادب)

☆ کھانے کے بعد دانت اچھی طرح صاف کریں، ورنہ خوراک کے ریزے دانتوں میں گلتے رہتے ہیں جو دانتوں اور پیٹ کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

☆ پانی تین سانس لے کر اور بیٹھ کر پینے کی عادت ڈالیں۔ ایک دم پانی پینے سے درد اور قے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

☆ سانس لے کر آہستہ آہستہ پینے سے پانی معدے کی رگوں میں آہستہ آہستہ سرایت کرتا ہے۔ لہذا بیماریوں سے ہیٹ اور معدہ محفوظ رہتے ہیں۔

☆ پانی پینے سے پہلے اچھی طرح دیکھ لیں، کہیں اس میں کوئی کیڑا وغیرہ تو نہیں؟

☆ اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے کھانے پینے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھنے کا حکم دیا ہے۔

☆ پانی کے برتن میں سانس نہیں لینا چاہئے اور نہ پھونک مارنی چاہئے کیونکہ

سانس لیتے وقت ہمارے اندر سے جو ہوا خارج ہوتی ہے وہ ناک میں اٹکے ہوئے

جراثیم کو باہر پھینکتی ہے۔ (تفصیل کے لیے دیکھیے ”کھانے اور پینے کے آداب“)

☆ شیر خوار بچوں کے لیے نرم غذا کا اہتمام کریں مثلاً ساگودانہ، دلیہ، کھیر وغیرہ۔

☆ بچے کی غذا میں حرام اور حلال کا خیال رکھیں۔

☆ حرام کمائی کا بھی خیال رکھیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو جسم حرام کمائی

سے پلا ہو اس پر جنت حرام ہے۔

☆ بچے کو بازاری چیزیں کھانے کی عادت نہ ڈالیں، یہ صحت کی دشمن ہیں۔

☆ چیونگم چبانانا انگریزوں کا کام ہے۔ یہ گلے میں پھنس کر سانس گھٹنے کا باعث

بن سکتی ہے اور اگر سالم پیٹ میں چلی جائے تو بچوں کی آنتوں میں سوجن پیدا کرتی

ہے جس سے پاخانے کا اخراج نہیں ہوتا اور آنتوں میں درد ہوتا ہے۔

☆ بازار میں پڑیوں اور پیکٹوں میں بکنے والی مختلف سفوف نما چیزوں سے بھی

پرہیز کریں۔ بعض میں نشہ آوار اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ جیسے سپاری، چورن اور

پیکٹوں میں بکنے والے جوس وغیرہ۔

ناخن اور بال:

☆ ناخن کا شانسنت ہے اور ناخن رکھنا جانور کا کام۔ علاوہ ازیں بڑھتے ہوئے

ناخنوں میں میل جم جاتا ہے..... جس میں جراثیم پیدا ہو کر ہمارے خوراک میں شامل ہو جاتے ہیں۔ انہی ناخنوں سے بدن پر کھجلانے سے جلد ہی بیمار یا بیمار ہوتی ہیں۔ لہذا ماں کو چاہیے کہ ہفتہ بھر میں بچوں کے ناخن ایک بار ضرور کاٹے۔

☆ بعض بچے دانت کترنے کے عادی ہوتے ہیں اس عادت کا سدباب کریں۔

☆ بڑھتے ہوئے ناخنوں سے وضو اور غسل بھی نہیں ہوتا کیونکہ وہ اندرونی جلد تک پانی کو پہنچنے نہیں دیتے۔

☆ سر کو تیل لگانے اور کنگھی کرنے کا اہتمام کریں، اس سے دماغ تروتازہ رہتا ہے۔ سر میں خشکی اور جوئیں پیدا نہیں ہوتیں۔ بال نہیں ٹوٹتے، آنکھوں اور کانوں کو تیل سے تقویت ملتی ہے۔ یادداشت مضبوط ہوتی ہے۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے ایک دن ناغہ کر کے کنگھی کرنے کا حکم دیا ہے کیونکہ روزانہ کنگھی سے انسان کا ذہن بننے سنورنے ہی کی طرف رہتا ہے۔ لہذا بچوں کو عادت ڈالیں خصوصاً لڑکوں کو کہ وہ ناغہ کر کے کنگھی اور تیل استعمال کریں۔

گھر کی صفائی:

☆ گھروں کی صفائی کا خیال رکھیں اور کوڑا کرکٹ جمع نہ ہونے دیں۔

☆ کوڑے کا برتن ہمیشہ ڈھک کر رکھیں۔ چونکہ کوڑے میں بچھو، مچھر، گندگی کی سنڈیاں، جراثیم اور مکھیوں کی کئی خطرناک اقسام پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس سے بدبو اور تعفن بھی پیدا ہوتا ہے، جو گلے، پھیپھڑے اور دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے۔ خاص

طور پر پولیو کے جراثیم گندگی ہی میں پیدا ہوتے ہیں۔

☆ گھر کے کونے کھدرے اور وہ جگہیں جہاں سامان پڑا رہتا ہے، اسے صاف کرتے رہنا چاہئے تاکہ کیڑے انہیں اپنی آماجگاہ نہ بنالیں۔ اس مقصد کے لیے بہتر یہ ہے کہ سامان صرف ضرورت کارکھیں اور غیر ضروری اشیاء کو کسی ضرورت مند کے حوالے کر دیں۔ ہمارے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”بے شک یہ آگ تمہاری دشمن ہے، جب تم سونے لگو تو اسے بچھا دیا کرو۔“ (مسلم، کتاب الاشرہ)

ہمیں بھی احتیاط کرنی چاہیے اور بیٹر، چولہا، پانی کی موٹر، سوئی گیس کا چولہا، بلب، لیمپ، دیا، لائٹین، چولہے میں دبی راکھ وغیرہ ان تمام چیزوں کو بند کر کے سونا چاہیے۔

عام احتیاطی تدابیر:

☆ سگریٹ اور حقہ صحت کے لیے انتہائی مضر اور شرعی نقطہ نظر سے حرام بھی ہیں۔ نیز کئی گھروں میں ان کی وجہ سے آگ بھڑکنے کے واقعات پیش آچکے ہیں۔

☆ سلائی کرتے ہوئے اکثر بچے اپنی ماؤں کے پاس آ بیٹھتے ہیں اور سلائی مشین کو چھیڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے میں کپڑا سینا بند کر دیں یا بچے کو دور ہٹالیں۔ خاص طور پر دھاگے کی نلکی چڑھانے والی سلاخ چھینے کا خطرہ ہوتا ہے۔ (ایسا ایک واقعہ پیش آچکا ہے۔ ایک بچی کی آنکھ میں یہ سلاخ چبھ گئی)، نیز سوئی کی جگہ اور گھمانے کی ہتھی کی جگہ میں ہاتھ آجانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

☆ بچے کو ہاتھ میں انگٹھی نہ پہنائیں، انگلی منہ میں ڈالنے سے انگٹھی گلے میں

پھنسنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

☆ موٹر سائیکل، سائیکل، جو سٹر مشین، گرائینڈر، لیمپ، پنکھا وغیرہ سے بچیں۔
دور رکھیں۔

☆ تقریباً ڈیڑھ سال تک کا بچہ ہر چیز منہ میں ڈالنے کا عادی ہوتا ہے۔ خیال رکھیں کوئی ایسی چیز اس کے ہاتھ نہ آ جائے جس کے گلے میں پھنسنے کا اندیشہ ہو یا زہریلی ہو مثلاً سکے، بٹن، بیج، چھوٹے چھوٹے ٹیکل اور پیچ، شیشے اور پلاسٹک کے ٹکڑے، پنسل کے ٹکڑے وغیرہ۔

☆ چھوٹے بچے ماچس سے کھیلنے کے عادی ہوتے ہیں۔ سال بھر کے بچے اس کے سر پر لگا ہوا فاسفورس منہ میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لہذا بچوں سے ماچس دور رکھیں۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے ایسی چھت پر سونے سے منع فرمایا ہے جس کی منڈیر نہ ہو۔ سویا ہوا آدمی کئی حرکتیں کر جاتا ہے۔ مثلاً نیند میں اٹھ کر چلنا وغیرہ۔ یوں وہ غفلت میں چھت سے گر سکتا ہے۔ خصوصاً بچوں کو تو جاگتے میں بھی ایسی چھت پر جانے سے رکنا چاہیے کیونکہ کھیل کھیل میں بچہ گر سکتا ہے۔

☆ بچوں کو چوٹ لگنے اور گرنے کی ایک وجہ گھریلو سامان بھی ہے۔ خصوصاً فرنیچر، چارپائیاں وغیرہ۔ کوشش کریں کہ سامان کم ہو۔ جو ہے اسے بھی اس انداز سے رکھیں کہ رکاوٹ نہ بنے، زیادہ تر اشیاء کو اونچی جگہ پر رکھیں، تاکہ ٹھوکر لگنے کا امکان نہ رہے، کم سامان رکھنا ہی سنت ہے۔

بچوں کے گرنے کا ایک سبب نرم و ملائم فرش (چپس) بھی ہے۔ پختہ فرش پر راسی نمی ہو تو پاؤں پھسل جاتا ہے اور گرنے سے بعض اوقات ایسی چوٹ آتی ہے کہ انسان عمر بھر کے لیے اپاہج ہو جاتا ہے۔ اگر فطری فرش یعنی زمین ہو یا اینٹوں کا بنا ہوا فرش ہو تو وہ اپنے اوپر گری ہوئی چیز کو جذب کر لیتا ہے اور گرنے سے بچ سکتے ہیں۔ (اگر اللہ نہ کرے) ایسا ہو بھی جائے تو چوٹ کم لگتی ہے۔

☆ فرش پختہ ہو یا کچا، پھلوں کے تھلکے خصوصاً کیلوں کا چسکا اس پر مت پھینکیں کیونکہ اس سے پاؤں عموماً پھسل جاتا ہے۔

☆ زہریلی ادویات ضرورتاً ہی گھر میں رکھنا چاہئیں اور انہیں بھی اونچی جگہ پر رکھیں۔ جہاں بچے کا ہاتھ نہ پہنچے، زہریلی چیز کا شیشی یا پیکٹ پر واضح نام لکھیں اور زہر کی وضاحت بھی لکھیں تاکہ سمجھ دار اسے پڑھ لیں اور خود یاد رہے۔ کیڑے مار دوائیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

☆ تین سال تک کے بچے کو سیڑھیاں خود چڑھائیں۔ بچوں کو سیڑھیوں پر نہ کھینے دیں، ایسے میں لڑنے جھگڑنے یا ہنسنے سے توازن برقرار نہیں رہتا اور وہ گر سکتے ہیں۔

☆ گھر کا بیرونی دروازہ ہمیشہ بند رکھیں تاکہ بے خبری میں پتہ باہر نہ چلا جائے۔
☆ دروازہ بند کرنے میں احتیاط سے کام لیں جب کہ بچے پاس ہوں، بند کرنے سے قبل دیکھ لیں، کہیں بچے کا ہاتھ ایسی جگہ تو نہیں کہ بند کرنے سے بچ میں آ جائے گا۔

☆ بوتلوں میں مٹی کا تیل، پٹرول، تیزاب وغیرہ نہ رکھیں بلکہ مٹی میں ڈالیں۔ خصوصاً مشروبات یا شیشے کی بوتلوں میں کبھی نہ ڈالیں۔ بچے مشروب یا جوس سمجھ پی جاتے ہیں۔ جس سے جان بھی جاسکتی ہے۔

☆ بچے کو وا کر میں بٹھانا عام رواج ہے لیکن اکثر ڈاکٹر اس کے حق میں نہیں ہیں، ان کی رائے یہ ہے بچے کو چیزوں کے سہارے خود چلنے کی عادت ہونی چاہیے۔ اگر وا کر (گڈولنا) میں بچے کو بٹھائیں تو خیال رکھیں کہ وہ سیڑھیوں کی طرف لے کر نہ جائے، سیڑھیوں سے نیچے گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

☆ نشہ حرام ہے لہذا اسے کسی صورت میں بھی گھر میں نہیں رکھنا چاہیے۔

☆ نیند آور گولیاں بھی بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

☆ گھروں میں قالین مت بچھائیں۔ اس سے الرجی اور انفیکشن پیدا ہوتی ہے۔ پھیپھڑے کا سہارا ہونے کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔

☆ آسٹریلیا میں کیڑی تحقیق کے مطابق سخت اور کھلے فرش کے مقابلے میں قالین اور پردے لگانے سے الرجی پیدا کرنے والے خوردبینی کیڑے ایک سو گنا زیادہ جمع ہوتے ہیں۔ (خبریں میڈیکل دسمبر ۲۰۰۶ء)

☆ تیز ہوا چلنے سے دروازے خود بخود بند ہو جاتے ہیں جس سے بچوں کا ہاتھ اندر آ کر انگلیاں ٹٹ سکتی ہیں لہذا دروازوں میں کوئی ایسی چیز رکھ دیں کہ دروازہ بند نہ ہو۔

☆ آج کل لوہے یا کٹڑی کے دروازے سخت کسے ہوئے ہوتے ہیں جب یہ بند

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

ہوں تو سختی کے ساتھ بھیج جاتے ہیں۔ اس طرح ان میں ہاتھ آ کر انگلیاں کٹ جانے کے واقعات ہو چکے ہیں۔

☆ نو دس سال تک کے بچوں کو بیت الخلاء یا کمرے میں داخل ہونے کے بعد دروازے کی کنڈی مت لگانے دیں۔ بعض اوقات ان سے کنڈی نہیں کھل پاتی۔ بچہ اندر گھبرا جاتا ہے۔ بعض اوقات گھر میں کوئی موجود ہی نہیں ہوتا۔ بعض اوقات بچہ آوازیں دیتا ہے لیکن بند کمرے میں موجود افراد کو آواز سنائی نہیں دیتی اور بچے کی جان ہلاک ہو سکتی ہے۔

دراصل دور حاضر کی ہر تکلف چیزیں راحت سے زیادہ اذیت کا باعث ہیں۔ کسے ہوئے دروازے، آٹومیٹک تالے اور کنڈیاں کئی بار ہلاکت کا سبب بن چکی ہیں۔ ایک بار معارف اسلامی منصورہ کے تہہ خانے میں سیلاب کا پانی آ گیا تو آٹومیٹک تالے اور کنڈی کی وجہ سے دروازہ نہ کھل سکا اور دو معزز حضرات پانی میں ڈوب کر ہلاک ہو گئے تھے۔

☆ لڑکوں کی شلوار یا پاجامہ ٹخنوں سے اوپر رکھیں، اس طرح نہ تو اس کے پانچے میلے ہوں گے، نہ پاؤں میں اڑ کر گرنے کا خطرہ ہوگا۔ لڑکوں نے باہر زیادہ جانا ہوتا ہے اور مردوں کے لیے شلوار ٹخنوں سے اونچی رکھنے کا حکم بھی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تین آدمیوں سے اللہ تعالیٰ کلام نہیں کرے گا۔ (۱) چیز دے کر احسان جتانے والا (۲) جھوٹی قسم کھا کر سامان فروخت کرنے والا (۳) کپڑے کو (ٹخنوں سے) نیچے لٹکانے والا۔ (مسلم، کتاب الایمان)

☆ ایسی اشیاء زیادہ کھانے کی عادت مت ڈالیں جو مضر صحت ہیں۔ مثلاً ضرورت سے زیادہ ٹافیاں، ٹیٹھی اشیاء، سپاری، کھٹی اشیاء وغیرہ۔

☆ بچوں کی طرف نوک دار اشیاء کا اشارہ یا ان کا رخ مت کریں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے چوٹ لگ سکتی ہے۔ نیز بچہ اس طرح خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ بڑوں کی طرف بھی اشارہ کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص اپنے بھائی کی طرف ہتھیار سے اشارہ کرے تو فرشتے اس پر لعنت کرتے ہیں۔

(مسلم، کتاب البر والصلہ)

☆ بچوں کو مارنے سے گریز کریں اور کبھی مارنے لگیں تو منہ پر نہ ماریں اور ایسی سخت مار نہ ماریں کہ جسم پر نشان پڑ جائے یا کسی عضو کو کوئی نقصان پہنچ جائے۔

☆ گرم برتن، گرم کھانا ہمیشہ اونچی جگہ پر رکھیں۔ بہتر یہ ہے کہ چولہے اور گرم برتنوں کے لیے اتنا اونچا سینڈ بنالیں جو چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور ہو۔

☆ میز پر گرم کھانا مت رکھیں، خصوصاً کنارے پر اور نہ ہی نازک برتن کنارے پر رکھیں ورنہ برتن گر کر بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

کھیل:

☆ بچوں کو آگ کے ساتھ مت کھیلنے دیں۔ اس سے جانی نقصان بھی ہو سکتا ہے اور جسمانی بھی۔ آتش بازی غیر مسلم اقوام کا کھیل ہے، جو فضول خرچی بھی ہے اور اہو و لعب بھی۔ (تفصیل کے لیے دیکھیے ”آتش بازی اور لائٹنگ“)

☆ بجلی کی تمام اشیاء بچوں کی دسترس سے دور رکھیں ورنہ وہ خود پلگ لگا کر نہیں

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

آن کرنے کی کوشش میں لگ جاتے ہیں۔

☆ شیشے اور چینی کے برتن یا شیشے اور چینی کی اشیاء بھی ان سے دور رکھیں ورنہ وہ انہیں گرا کر توڑنے کے بعد اپنے ہاتھ پاؤں زخمی کر سکتے ہیں۔

☆ غباروں سے کھیلنا بچوں کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ تقریباً تین ماہ سے لے کر ہر عمر کا بچہ ان سے کھیلنا پسند کرتا ہے۔ بچے غباروں کو منہ میں ڈال کر چوستے اور ان میں دانت گاڑ کر پھاڑ ڈالتے ہیں۔ نیز پھٹے ہوئے غبارے کے ٹکڑوں کو منہ میں ڈال کر ان کی کونکلیاں (چھوٹی چھوٹی پھولی ہوئی غباریاں) بناتے ہیں۔

☆ یاد رہے کہ غبارہ منہ میں ڈال کر پھاڑنے سے اچانک ہوا یا گیس اندر جاتی ہے جس سے بچے کا تنفس بگڑ جاتا ہے اور اس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے کیوں کہ گیس زہریلی ہوتی ہے۔

☆ بعض اوقات غبارہ پھٹنے سے اس کا کوئی ٹکڑا گلے میں پھنس کر موت کا سبب بن جاتا ہے۔

خبریں میڈیکل رپورٹ کے مطابق کم از کم امریکہ میں دو سال کی عمر تک کے بچوں میں ربڑ کے غباروں کی وجہ سے موت کی شرح ۲۹% ہے۔ مینے زونا یونیورسٹی کے امراض اطفال کے پروفیسر فرینک ریمیل کے مطابق غبارہ پھولا ہوا ہو یا نہ پھولا ہو، اس کے منہ میں ڈالنے سے دم گھٹنے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔

(دسمبر: ۲۰۰۷)

دورِ حاضر میں غبارے ایک عالمی فیشن کا روپ دھار چکے ہیں۔ کسی اہم

شخصیت کی آمد پر، کامیابی کا جشن مناتے ہوئے، سالگرہ اور دیگر تہواروں پر غبارے اڑائے جاتے ہیں۔ شرعی نقطہ نگاہ سے یہ سب ناجائز بھی ہے، اسراف بھی اور غیر مسلم لوگوں کی مشابہت بھی۔ موت کا خطرہ اس پر متزاہ ہے۔

☆ (پنسل تراش) شارپنر، ربڑ، پنسل بچے منہ میں ڈال لیتے ہیں، انہیں ایہ مت کرنے دیں، ربڑ اور پنسل کے سکے کے ٹکڑے معدے کی خرابی کا باعث بنتے ہیں۔ جب کہ پنسل تراش (شارپنر) گلے میں پھنس سکتا ہے۔

☆ ٹی وی، وی سی آر اور ویڈیو گیمز آنکھوں کی بینائی کے لیے انتہائی مضر ہیں۔ جب کہ ان سے دل کی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا ان سے بچوں کو دور رکھیں۔

سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ یہ چیزیں اخلاق اور ایمان کی دشمن ہیں۔ لہذا ان سے بچنا ضروری ہے۔ (تفصیل کے لیے دیکھیے: ٹی وی اور ویڈیو کے بچوں پر اثرات)

☆ بچے کو کھلاتے ہوئے تیزی سے حرکت نہ دیں، اس کا کوئی جوڑ ہل سکا ہے۔ گردن کو تیزی سے حرکت دینے سے اس کی رگیں پھٹ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔

☆ بچے گول چکر کھا کر گھومنے کا کھیل بڑے شوق سے کھیلتے ہیں۔ انہیں رکھیں کہ بیڑھیوں یا کسی اور چیز کے قریب چکر کھا کر نہ گھومیں، ورنہ ذرا سا پاؤں ادھر ادھر پڑنے یا زیادہ چکر آنے سے گر کر انہیں چوٹ لگ سکتی ہے۔

☆ بچے کو زیادہ چومنے کی عادت مت ڈالیں۔ ڈکٹروں کو کہتا ہے کہ اس سے مختلف جراثیم بچے کو لگ جاتے ہیں۔ دراصل اس طرح بچے کو بھی دوسروں کو چومنے کی عادت پڑ جاتی ہے، کبھی کبھی والدین کا چومنا یا کسی عزیز کا بچے کو چومنا بجا

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

لیکن بار بار چومنا ایک نامعقول حرکت ہے۔

☆ بچوں کو گدگدا کر کھینے کھلانے اور ہنسنے ہنسانے کی عادت مت ڈالیں بلکہ ایسا کرنے والوں کو سختی سے منع کریں۔ اس طرح جسم کے مختلف اعضا سے کھینے کی عادت پڑ جاتی ہے جو انتہائی برے اور گھناؤنے امور تک جا پہنچتی ہے۔

☆ بچے کو سکھائیں کہ جب کوئی اس کے جسم کو ہاتھ کے علاوہ کسی اور جگہ پر ہاتھ لگائے تو وہ اس سے فوراً پیچھے ہٹ جائے۔

☆ اپنے قریبی رشتہ داروں کے علاوہ کسی اور کے ہاتھ سے کوئی چیز لے کر کھانے سے سختی سے منع کریں تاکہ وہ مشکوک اور جرائم پیشہ افراد کی چال بازیوں سے بھی بچا رہے۔

☆ بچے کو تنہائی میں کپڑے بدلوائیں اور یہ عادت ڈالیں کہ صرف وہ امی سے کپڑے بدلوائے۔ کوئی دوسرا اس کے کپڑے اتارنے لگے تو فوراً بچے کو احتجاج کرنا سکھائیں۔ اگر بچے کو دوسروں سے کپڑے بدلوانے کی عادت پڑ جائے تو کھیل کھیل میں ہی بدعات کا شکار لوگ بڑے بچے کے ساتھ گھناؤنی حرکت کر لیتے ہیں۔ دورِ حاضر میں بہن بھائیوں، چچا ماموں، غرض قریبی رشتوں پر بھی اعتماد کرنا مشکل ہو چکا ہے اس لیے خوب محتاط رہیں۔

☆ بچوں کو رسی اور تار سے مت کھینے دیں۔ ورنہ بعض اوقات گلے میں لپٹ کر دم گھٹ سکتا ہے۔

☆ بچوں کو آنکھیں بند کر کے کھینے سے منع کریں۔

☆ بچوں سے لائٹ دوڑ رکھیں ورنہ وہ آگ سلاگا کر کوئی بڑا نقصان اٹھا سکتے ہیں۔
☆ بعض بچے پلاسٹک کی تھیلیاں سر کے اوپر ٹوپی کی طرح ڈال کر منہ بھی اندر کر لیتے ہیں لہذا محتاط رہیں۔

☆ بچوں کو چھڑی سے نہ کھیلنے دیں، خصوصاً چھڑی کا سراز مین پر گھسیٹ کر مت دوڑیں، ایک دفعہ ایسا کرتے ہوئے ایک بچے کے رخسار میں چھڑی گھس گئی تھی۔
خصوصاً چھڑی کا سراز مین پر رکھ کر اس کے بل نہ دوڑیں۔

☆ بچے موٹی دانے دار اشیاء منہ میں ڈال کر مت دوڑیں ورنہ گلے میں پھنسنے کا امکان ہے۔

☆ زیادہ چھوٹے بچے کے پاس بڑی عمر کے بچے کو مت سلائیں۔ ہو سکتا ہے وہ بے خبری میں اس کے جسم یا کسی عضو پر اپنا بوجھ ڈال دے۔

☆ بچے کو ایسی کھڑکی سے جس کے سامنے جالی نہ ہو، مت جھانکنے دیں، کہیں نیچے نہ گر جائے۔

☆ اسی طرح چھتوں کے چھوٹے پردوں پر سے مت جھانکنے دیں۔

☆ موٹر سائیکل پر بچے کو مضبوطی سے تھام کر رکھیں۔

☆ چلتی گاڑی سے باہر بچے کو ہاتھ یا سر نہ نکالنے دیں۔

☆ موٹر سائیکل کھڑا کریں تو یہ خیال رکھیں کہ بچہ ریگتے ریگتے یا چلتے ہوئے اس کے پاس نہ جائے کیوں کہ بچے موٹر سائیکل کو پکڑتے اور اس سے کھیلتے ہیں۔ انجن اندھ ہو جانے کے بعد بھی کچھ دیر تک اس کا سلنڈر گرم رہتا ہے۔ جس کو چھونے سے بچنے کا ہاتھ جل سکتا ہے۔

دعائیں

ہمارا ایمان ہے کہ رسول اللہ ﷺ کا بخشا ہوا علمی اور عملی خزانہ ہماری جسمانی، روحانی اور اخلاقی شفا کا ضامن ہے۔ آپ ﷺ کا کلام ہمارے لیے دعا..... آپ ﷺ کی سنت دوا..... اور آپ ﷺ کی محبت شفا ہے۔

آپ ﷺ نے زندگی کے ہر مسئلے، دکھ اور پریشانی کے ازالے کے لیے متعدد دعائیں ہمیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ دکھوں، بیماریوں اور الجھنوں سے نجات دینے پر مکمل قادر ہے..... اور اسی نے رسول اللہ ﷺ کو دعا کے الفاظ الہام کئے ہیں۔ ہمارے لیے یہ دعائیں گویا خود حاکم مطلق، شافی حق کا دیا ہوا نسخہ ہیں۔ شرط یہ ہے کہ اس نسخہ کے استعمال کے وقت ایمان، توکل اور رزقِ حلال کو مد نظر رکھا جائے۔ جسمانی بیماریوں کے لیے کون کون سی دعائیں ہمیں رسول اللہ ﷺ نے بتائیں ہیں۔ ذیل میں بچوں کو بیماری سے محفوظ رکھنے اور بیماری سے شفا کے لیے انہیں درج کیا جا رہا ہے۔

۱۔ ہر بیماری سے شفا کے لیے:

یہ دعا جبرائیل علیہ السلام نے خود رسول اللہ ﷺ کو سکھائی تھی:

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ مِنْ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ

حَاسِدٍ، اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ، بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ . (صحیح مسلم: ۲۱۸۶)

”اللہ کے نام سے تجھے دم کرتا ہوں، ہر تکلیف وہ چیز سے، نفس کے شر سے اور حاسد کی نظر سے، اللہ تجھے شفاء عطا کرے، اللہ کے نام سے تجھے دم کرتا ہوں۔“

☆ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ جب ہم میں سے کوئی بیمار ہو جاتا تو رسول اللہ ﷺ اس پر اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے اور یہ دعا پڑھتے:

أَذْهِبِ الْبَأْسَ، رَبِّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاءُكَ لَا يُعَادِرُ سَقَمًا. (بخاری: ۵۷۴۳)

”اے لوگوں کے رب! اس بیماری کو دور فرما، تو ہی شفا دینے والا ہے، لہذا شفاء عطا فرما، شفا صرف تیری ہی طرف سے ہے ایسی شفاء عطا فرما جو کسی قسم کی بیماری نہ چھوڑے۔“

۲۔ نظر بد کی دعا:

رسول اللہ ﷺ حسن اور حسین رضی اللہ عنہما پر یہ دعا پڑھ کر پھونکا کرتے تھے:

أَعِيذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ كُلِّ بَشَرٍ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهُامَةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَأَمِيَةٍ. (بخاری: ۴۷۰/۶)

”میں تم دونوں کے لیے ہر شیطان، تکلیف دہ جانور اور نظر بد سے محفوظ رہنے کے لیے اللہ تعالیٰ کے کامل اور پُر اثر کلمات کے ذریعے پناہ مانگتا ہوں۔“

☆ نظر بد دور کرنے کے لیے سورۃ الناس اور سورۃ الفلق پڑھ کر بچے پر پھونک دیں۔

۳۔ جسم میں درد، بخار یا کسی اور بیماری کے لیے:

عثمان بن ابوالعاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میرے جسم میں درد تھا۔ میں نے رسول اللہ ﷺ کو بتایا۔ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا! جس جگہ درد ہو وہاں

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

ہاتھ رکھ کر تین بار، بسم اللہ کہو اور پھر سات مرتبہ یہ دعا مانگو:

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْدَثَ وَأُحَادِثُ. (صحیح مسلم: ۱۲۸)

”میں اللہ کی مدد اور قدرت کے ذریعے اس بیماری سے پناہ مانگتا ہوں جو

مجھے لاحق ہو یا جس کے لاحق ہونے کا مجھے خدشہ ہے۔“

بخار کے لیے:

عمار رضی اللہ عنہ کے صاحبزادے کو بخار تھا، رسول اللہ ﷺ عیادت کے لیے

تشریف لے گئے اور یہ دعا فرمائی:

اِكْشِفِ الْبَأْسَ ، رَبِّ النَّاسِ ، اِلٰهِ النَّاسِ . (بخاری: ۵۷۲۶، مسلم: ۲۲۱۲)

”بیماری کو دور فرمادے، اے لوگوں کے رب، لوگوں کے معبود۔“

پھوڑے پھنسی کے لیے:

پھوڑے پھنسی وغیرہ پر کپڑا یا کوئی اور چیز رکھ کر یہ دعا کریں:

اَللّٰهُمَّ مُصَغِّرُ الْمَكْبِرِ وَمُكَبِّرُ الْمَصْغِرِ صَغِّرْ مَالِي .

”اے اللہ بڑی چیزوں کو چھوٹا اور چھوٹی چیزوں کو بڑا کرنے والے میرے

اس پھوڑے کو چھوٹا کر دے۔“ (مسند احمد، مستدرک حاکم، نسائی)

کسی کو جب کوئی پھوڑا یا پھنسی ہوتا ہو تو عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں رسول اللہ ﷺ

اپنی انگشت مبارک زمین پر رگڑ کر اٹھا لیتے پھر یہ دعا پڑھ کر پھوڑے پھنسی پر لگاتے:

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضُنَا يُشْفِيْ بِاُذُنِ سَقِيْمِنَا

رَبَّنَا . (بخاری: ۵۷۳۵، مسلم: ۲۱۹۳، ابوداؤد، نسائی، ابن ماجہ، ابن السنی)

”اللہ کے نام سے ہماری زمین کی گرد اور ہمارے تھوک کی بدولت ہمارے مریض اللہ کے حکم سے شفا یاب ہوتے ہیں۔“

ہر بیماری سے شفا کے لیے:

اس پر مندرجہ ذیل الفاظ پڑھ کر پھونک ماریں:

أَذْهَبِ الْبَأْسَ زَبِ النَّاسِ وَأَشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِي إِلَّا أَنْتَ.

”تکلیف دور فرما! اے لوگوں کے رب اور شفا دے تو شفا دینے والا ہے،

تیرے سوا کوئی شفا دینے والا نہیں ہے۔“ (نسائی، مسند احمد: ۱۳۸۵۹)

بچھویا زہریلا جانور ڈس لے تو:

ایک بار رسول اللہ ﷺ صلوٰۃ ادا کر رہے تھے کہ بچھونے کاٹ لیا، آپ ﷺ

نے صلوٰۃ کے بعد پانی اور نمک منگوا یا، دونوں کو ملا کر اپنا ہاتھ اس میں ڈبو کر ہلاتے

رہے اور سورہ فلق، سورہ ناس، سورہ کافرون پڑھتے رہے۔ (عجم طبرانی صغیر، ابن ابی شیبہ)

سانپ، بچھو اور ہر موذی چیز سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل کلمات پڑھ کر دعا

کرتے رہا کریں:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (مسلم: ۲۰۸۱، ترمذی: ۱۸۱/۳)

”میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ کے مکمل کلمات کے ذریعے ان تمام چیزوں

کے شر سے جو پیدا کی گئی ہیں۔“

ہر چیز کے شر سے بچنے کے لیے:

صبح و شام تین تین بار یہ دعا پڑھا کریں:

بِسْمِ اللّٰهِ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ
وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. (ترمذی، صحیح حسن: ۱۴۱/۳)

”اس اللہ کے نام کے ساتھ جس کا نام لینے کے بعد زمین و آسمان کی کوئی چیز
کسی قسم کا کوئی ضرر نہیں پہنچا سکتی اور وہ سننے والا جاننے والا ہے۔“
برص، جنون اور کوڑھ سے حفاظت کے لیے:

اللّٰهُمَّ اِنِّى اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالجُنُوْنِ وَالجَدَامِ وَمِنْ سَيِّءِ
الْاَسْقَامِ. (ابوداؤد، نسائی، مسند احمد)

”اے اللہ میں تیری پناہ مانگتا ہوں، برص، جنون، کوڑھ اور ہر بیماری سے۔“
گرنے لگیں تو:

ایک بار رسول اللہ ﷺ گھوڑے پر سوار ہونے لگے تو گھوڑا دبک گیا اور وہ
آپ ﷺ گر پڑے، ایک صحابی ہمراہ تھے۔ انہوں نے کہا: ”ستیانا س ہوشیطان
کا۔“ فرمایا! یوں نہ کہو، اس طرح شیطان اپنی کارکردگی کا بندے کے منہ سے ذکر
سن کر پھول کر کوٹھے جیسا ہو جاتا ہے بلکہ ”بِسْمِ اللّٰهِ“ کہو، اللہ کا نام لینے سے وہ
سکڑ کر کھسی جتنا ہو جاتا ہے۔ (مسند احمد)

معلوم ہوا کہ جب کوئی گرنے لگے یا گر جائے تو ”بِسْمِ اللّٰهِ“ کہنا چاہیے۔
چوٹ لگے تو:

جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ غزوہ احد کے موقع پر ابو طلحہ انصاری رضی اللہ عنہ نے
گیا۔ ہ آدمیوں کے برابر مشرکین کا مقابلہ کیا۔ ان کے ہاتھ پر تلوار لگی اور انگلیاں

کٹ گئیں، ان کے منہ سے ہلکی سی ”سی“ نکلی۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”اگر تم بسم اللہ کہتے تو فرشتے تمہیں اٹھا لیتے اور لوگ تمہیں دیکھتے رہتے۔“

(از حقیق المنحوم، سنن نسائی)

شیطانی اثرات سے بچاؤ کے لیے:

شیطانی اثرات سے بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے حفاظتی کلمات اور دعائیں رسول اللہ ﷺ سے ثابت ہیں۔ چنانچہ جو دعائیں نظر بد کے لیے گزر چکیں، وہ شیطانی اثرات سے بھی بچوں کو محفوظ رکھتی ہیں۔

اس کے علاوہ چند احتیاطی تدابیر اور بھی ہیں جن کا ذکر اس حدیث میں ہے:

اللہ کا نام لے کر دروازہ بند کرو، شیطان بند دروازہ نہیں کھول سکتا، اللہ کا نام لے کر مشکیگزے کا منہ بند کرو، برتن ڈھانپ دو اللہ کا نام لے کر اور چراغ بجھا دو۔

(مسلم، کتاب الاشریہ)

معلوم ہوا کہ

☆ بسم اللہ کہہ کر دروازہ بند کرنا چاہیے۔

☆ برتن ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

☆ بسم اللہ کہہ کر کھانا کھانا: رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے کہ جب کھانے پر بسم اللہ نہ کہی جائے تو شیطان اسے اپنے لیے حلال کر لیتا ہے۔

(صحیح مسلم، طویل حدیث کا ایک ٹکڑا۔ کتاب الاطعمہ)

☆ بچوں کو شام کے وقت باہر نہ نکلنے دیں کیونکہ اس وقت زمین پر شیاطین پھیل جاتے ہیں۔

بچے کی صحت اور دوائیں

رسول اللہ ﷺ کے عہد مبارک میں جدید طریقہ ہائے علاج ابھی دریافت نہیں ہوئے تھے۔ آپ ﷺ نے سبزیوں، پھلوں اور قدرتی جڑی بوٹیوں کا استعمال فرمایا اور حکماء دورِ قدیم سے ہی ان سے کامیاب علاج کرتے آ رہے ہیں۔

ذیل میں بچوں کی بیماریوں کے آسان آسان علاج درج کئے جا رہے ہیں جو راقمہ نے خود اپنے بچوں کے لیے مفید پائے۔

یاور کھئے! بچے نرم و نازک اور حساس ہوتے ہیں۔ بڑوں کی نسبت ان کی ہڈیاں اور جسم نرم اور کمزور ہوتا ہے لہذا ان کے لیے وہ علاج تجویز کیجئے جو آسان سے آسان تر ہو۔

اُمّ قیس بنت مھسن رضی اللہ عنہا سے روایت ہے، کہتی ہیں: میں نے ایک بچے کا جسے عذرہ کی بیماری تھی، گلے دبا کر علاج کرنا چاہا تو آپ ﷺ نے منع کرتے ہوئے فرمایا: ”بچے کا گلابا کر اسے تکلیف مت دو جب کہ تمہارے پاس عود ہندی موجود ہے۔“ (بخاری: ۵۷۱۳، مسلم: ۲۲۱۳، ابوداؤد: ۳۸۷۷)

معلوم ہوا کہ رسول اللہ ﷺ کی شفقت بچوں کے لیے علاج میں انہیں اتنی

سی تکلیف دینا بھی گوارا نہیں فرماتی تھی۔ آپ ﷺ کا یہ اصول آج کے معالجین کے لیے بھی راہنما ہے۔

بچے کا پاخانہ:

بچے کے پاخانے کا رنگ نارنجی ہلکا ہونا چاہیے، بہت زیادہ سبز پتلا یا پھسکی پھسکی نہیں ہونا چاہیے، شیر خوار بچوں کے پاخانے میں ناگوار بدبو ہو تو اس کے پیٹ میں خرابی ہے۔

پیٹ کی خرابیاں اور اس کی علامات:

☆ پیٹ کا پھولا ہونا اور سخت ہونا۔

☆ درد کی علامت: گھٹنے سکیڑ لینا اور بھنویں چڑھا لینا۔

علاج:

☆ بیسن میں نمک ملا کر گرم سہتا سہتا پیٹ پر ملیں۔

☆ ایک چمچ عرق سونف روزانہ پلائیں۔

☆ ماں خود عرق سونف پیئے۔

☆ پیٹ درد جیسا بھی ہو بچے کے پیٹ پر کشر آئل ملیں یہ بہر صورت بہتر ہے۔

☆ کسی بڑی بوتل میں عرق گلاب بھر لیں اور اس میں ۴۰ عدد لوگ ڈال دیں،

اسے ۴۰ روز تک دھوپ میں رکھیں۔ یہ عرق بچے کے پیٹ درد کی صورت میں دو

قطرے تین تین گھنٹے بعد پلایا کریں، بڑوں کے لیے بھی مفید ہے۔

☆ عرق جوائن یا عرق پودینہ گرم کر کے ایک ایک گھنٹے کے بعد پلائیں۔

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

☆ سہاگہ توے پر گرم کر کے پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور مسور کے دانے کے برابر ماں کے دودھ میں حل کر کے دیں۔

☆ سونف توے پر آدھ بھنٹی کر کے اچھی طرح چینی یا مصری ملا کر باریک سفوف بنا لیں اور کبھی کبھی ایک چٹکی چٹا دیا کریں۔
قبض:

☆ شیر خوار بچہ دوسرے روز پاخانہ کرے اور فضلہ خاصا نرم ہو تو یہ قبض نہیں۔ البتہ بچہ زور لگا کر پاخانہ کرے تو یہ قبض ہے۔

☆ گائے کے دودھ پر پلنے والا بچہ سخت اور بندھا ہوا پاخانہ کرے تو بھی قبض ہے۔

وجوہات:

☆ ماں کی قبض

☆ بناوٹی دودھ کا موافق نہ آنا

☆ نظام انہضام کی خرابی

☆ ماں کا خشک اور ویرہضم غذا کھانا

☆ ماں کا مانی کم پینا

علاج:

☆ گائے کا دودھ پینے والے بچے کے دودھ میں چینی کے بجائے شہد یا بھوری شکر کا استعمال کریں۔

- ☆ ایک چمچ کسٹر آئل پلا دیں اور پیٹ اور کمر پر اس کی مالش بھی کریں۔
- ☆ ایک چمچ بادام روغن روزانہ پلا دیا کریں۔
- ☆ دودھ چھڑائے ہوئے بچے کے لیے تازہ یا خشک آلو بخارے اور انجیر استعمال کریں۔

☆ عرق گلاب روزانہ پلایا کریں۔ تقریباً ایک چمچ

☆ عرق سونف دیں۔

☆ فونہال گرائپ و اثر نیم گرم دیں۔

☆ گلگند کا بوشاندہ یعنی گلگند پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پانی چھان کر پلائیں۔

سردی کی وجہ سے ہونے والی قبض:

☆ غذا میں تبدیلی لائیں۔

☆ پیٹ پر گرم پانی سے ٹکور کریں۔

☆ بچے کو گرم رکھیں۔

☆ دن میں ایک دو بار در چینی کا سفوف گرم پانی میں ڈال کر دیں۔

☆ پالک، مولی، کدو، انگور، ناشپاتی، سنگترہ کارس اور پانی زیادہ دیں۔

قابض اشیاء:

انار، سیب، کیلا، کچنار، وہی، چاول، بہی، جلوہ، پکوڑے، سخت کھڑی مسور کی

دال، بھنڈی، میدہ، کچالو، سنگھاڑا، خشک میوہ، انجیر، کشمش۔ یہ سب قابض اشیاء

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

ہیں۔ لہذا اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو ماں ان چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرے اور بچے کو بھی پرہیز کروائی جائے۔

دست یا اسہال:

پہچان: اجابت کا بے حد پتلا اور سبزی مائل ہونا

وجہ: ماں کا زیادہ کھٹی چیزیں چھنی، اچار، اہلی اور دیگر کھٹی اشیاء کھانا۔

علاج: شیر خوار بچے کی ماں خوراک درست کرے۔ اوپر کا دودھ پینے والے بچے کا دودھ اور دوسری خوراک بند کر کے صرف ابلا ہوا پانی تقریباً چوبیس گھنٹے تک پلائیں۔

دست آنا:

☆ شہد میں پانی ملا کر پلائیں، شہد دستوں کے لیے رسول اللہ ﷺ کا استعمال شدہ نسخہ ہے۔

☆ انجبار موڑیاں کا شربت دیں۔

☆ انار کا چھلکا پانی میں ابال کر وہ پانی چھان کر پلائیں۔

☆ انار کا شربت چٹائیں۔

☆ جوارش انارین چٹائیں۔

☆ چھلکا اسبغول میں شربت بنفشہ ملا کر چٹائیں۔

پیش:

☆ شربت انجبار موڑیاں پلائیں۔

☆ چھلکا اسبغول، شربت بنفشہ ملا کر چٹائیں۔

☆ تاج، مازو، زہر مہرہ ہم وزن لے کر پیس کر سفوف بنا لیں، دو گھنٹے بعد ایک ایک ماشہ تک پانی میں ملا کر دیں۔

☆ جوارش کمونی دیں۔

قے (الٹی آنا):

☆ لیموں کارس چٹائیں۔

☆ الائچی، پودینہ، سونف، اجوائن کا قہوہ بنا کر پلائیں۔

☆ جوارش کمونی دیں۔

پاخانے میں کیڑے ہونا:

وجہ: ماں کا کثرت سے بیٹھا استعمال کرنا، غذا میں بے احتیاطی، قبض۔

علامت: رات کے وقت نیند میں دانت پینا، ناک کھجانا، رگڑنا یا اوپر کا ہونٹ یکا یک سوچ جانا، پاخانہ اور پیشاب کے مقام کو رگڑنا، کھجانا۔

علاج:

☆ کسٹر آئل گرم دودھ میں ملا کر جلاب دیں، ۶ ماہ کے بچے کے لیے ساڑھے

تین ماشہ کسٹر آئل کافی ہے۔

☆ چند روز مضمر، کالائٹک اور باریٹک ہم وزن ملا کر چار چار رتی پانی کے ساتھ

دیں۔

☆ آدھی رتی ہینگ پانی میں گھول کر پلائیں۔

☆ پیٹے اور آڑو کا مسلسل استعمال کرائیں۔

☆ چنونے ہوں تو کیلا سرسوں کے تیل میں ملا کر مقعد کے اندر لگایا کریں۔

کان کا درد:

پہچان: بچے کا بار بار رونا، بے چینی، رورو کر کان ملنا۔

علاج: زیتون کا تیل گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں، سرسوں کے تیل میں لہسن سرخ کر کے نیم گرم ٹپکائیں، پرانی روئی یا فلائین کے کپڑے کی گدی سے کان سینکیں۔

☆ ماں کے دودھ کا قطرہ کان میں ٹپکائیں۔

☆ گیندے کے پتے کا پانی گرم کر کے ٹپکائیں۔

☆ کان میں میل وغیرہ جم جائے تو بادام روغن نیم گرم کر کے ڈالیں۔

منہ آنا یا زبان کا پکنا:

وجہ: فیڈر کا گندا ہونا۔ بچے کا منہ اور زبان صاف نہ رکھنا۔ ماں کا کوئی گرم چیز کھا لینا۔

علاج:

☆ پسپی ہوئی طباشیر اور سبز الائچی کے سفوف میں گلوکوز ملا کر وقفے وقفے سے چٹکی بچے کے منہ میں ڈالیں۔ (گھریلوانسائیکلو پیڈیا)

☆ بکری کے دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ماریں۔

☆ ماں اپنی خوراک بالکل ہلکی، سادہ، سبزی، ساگ اور دودھ وغیرہ استعمال کرے۔

- ☆ چونے، پانی پلائیں۔
- ☆ شہد میں پسا ہوا سہاگہ ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- ☆ اگر ساتھ قے آتی ہو تو دودھ بند کر کے آتش جو دیں۔

احتیاط:

دودھ پلانے کے بعد چٹکی نمک ملے پانی سے منہ دھوئیں۔ چھوٹی لاپچی، طباشیر، کمل گنا، سونف، اجوائن دیسی اور کالی مرچ، ایک ماشہ دیسی کا فوراً اور نوشادر ایک ایک ماشہ الگ الگ کوٹ کر ملا لیں، ۳، ۳ رتی دن میں دو تین بار دودھ میں گھول کر دیں۔

☆ چھاتی اور گلے پر کا فور ملے ہوئے تیل کی مالش کریں۔

دانت نکلنا:

پہچان: لنگوٹ باندھنے کی جگہ سرخ ہونا یا سرخی مائل خراشیں ہونا، منہ سے رال بہنا، مسوڑھے سرخ اور پھولے پھولے نظر آنا، منہ میں بار بار انگوٹھ یا مٹھی ڈالنے کی کوشش کرنا، لرزے کے ساتھ بخاری اور گلے کی تالی میں ورم۔

علاج:

- ☆ رال بہتی ہو تو ملٹھی یا ہاتھی دانت کی چوسنی چبانے کو دیں۔ (تہذیب نسواں)
- ☆ صاف اور ہموار سروں والی ہڈی دیں۔ (انسائیکلو پیڈیا)
- ☆ شہد میں بھنا ہوا سہاگہ ملا کر مسوڑھوں پر دن میں ایک دو بار ملیں۔

(تہذیب نسواں)

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

☆ تالو میں تل یا چینی ملی کے تیل سے مالش کریں۔ (تہذیب نسواں)

☆ خوب سدکا ہو اتوس اور پھلوں کا رس اور ابلا ہو پانی دیں۔

(گھریلوانسائیکلو پیڈیا)

☆ لرزے کے ساتھ بخار اور گلے میں ورم ہو تو بچے کو خوب گرم رکھیں۔

خارش یا سرخ دانے:

☆ لنگوٹ بار بار بدلیں۔

☆ دانوں پر کسٹر آئل لگائیں۔

☆ مکھن ملیں، بعد ازاں پاؤڈر چھڑکیں۔

☆ تیز قسم کا صابن نہ لگائیں۔

☆ سرسوں کا تیل لگائیں۔

☆ Reshmal کریم لگائیں۔

☆ نیم، گرم پانی میں جوش دے کر اس سے متاثرہ جگہ دھوئیں۔

☆ کچنال کے پتے ڈال کر پانی میں جوش دے لیں اور اس سے متاثرہ جگہ

دھوئیں۔

☆ مشک کا نور اور مکھن کو ۱۰۰ بار پانی سے دھو کر باہم ملا کر مرہم بنا لیں، اسے

خارش والے حصوں پر لگائیں۔

☆ پھوڑا پھنسی ہو تو اسے پھٹکڑی سے دھو کر صاف کریں۔

☆ رتن جوت سرسوں کے تیل میں ہلکی آنچ پر جلا کر رکھ لیں۔ یہ تیل پھوڑے

بیچ کی صحت اور احتیاطی تدابیر

پھنسی کے لیے استعمال کریں۔

نیند نہ آنا:

☆ مصری اور بادام پیس کر کھلایا کریں یا مصری اور مکھن کھلایا کریں۔

☆ سر میں بادام روغن کی مالش کریں۔

☆ گود میں یا کھڑے ہو کر ہلکی ہلکی لوری دیں، ساتھ کلمہ طیبہ یا کوئی اور کلمات

دہرائیں۔

رال ٹپکنا:

جوارش مصطکی چٹایا کریں۔

ہچکی کے لیے:

☆ نمک ملا کر پانی پلائیں۔

کان بہنا:

☆ کان بہہ رہا ہو تو براہ راست مت روکنے، مواد نکل کر خود بخود رک جائے گا۔

البتہ دماغ کی تقویت اور غذا کے ذریعے رطوبت خشک کرنے کے لیے اطریفل

کشیزی دیں۔ تقریباً ایک ماہ تک روزانہ استعمال کرائیں۔

☆ کان کونیم کے پتوں سے دھوئیں اور کان میں روئی رکھیں تاکہ مکھی نہ بیٹھے۔

آنکھ آنا:

☆ ایک ماشہ سہاگہ کھیل (بریاں) کر لیں، پھر اسے پیس کر عرق گلاب ایک پاؤ

میں ملا کر اسے کپڑے سے چھان لیں۔ روزانہ آنکھ میں صبح و شام قطرہ قطرہ

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

ڈالیں۔

☆ اخروٹ کی گرمی پیس کر گائے کا دودھ ملا کر روزانہ آنکھ پر لگائیں۔

زکام کے لیے:

☆ جوشاندہ جوش دے کر پلائیں۔

☆ خمیرہ بنفشہ دن میں تین بار چٹائیں۔

☆ اگر ناک بہتا ہو تو خمیرہ خشخاش دن میں تین تین بار چٹائیں۔

☆ شہد و قفے و قفے سے چٹاتے رہیں۔

گلا خراب ہونا:

☆ دودھ گرم کر کے ذرا سی ہلدی ملا کر پلائیں۔

☆ جوشاندہ بنفشہ پلائیں۔

☆ شہد میں ذرا سی کالی مرچ ملا کر چٹائیں۔

☆ شہتوت کے پتے پانی میں جوش دے کر پانی تھوڑا تھوڑا پلائیں۔

☆ شربت شہتوت چٹائیں۔

کھانسی:

☆ لعوق سپستان چٹائیں دن میں تقریباً تین بار۔

☆ لسوڑیاں، ملٹھی اور بنفشہ کو جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی نیم گرم و قفے

و قفے سے پلائیں۔

چوٹ لگنا:

- ☆ خون روکنے کے لیے پھٹکڑی پانی میں حل کر کے زخم دھوئیں۔
 - ☆ ہلدی دیسی گھی میں ملا کر لگائیں۔
 - ☆ رتن جوت سرسوں میں جلا کر یہ تیل محفوظ کر لیں اور زخم پر لگائیں۔
- بچھو وغیرہ کا کاٹنا:

- ☆ پانی گرم کر کے نمک ملا کر نیم گرم پانی اوپر بہائیں۔ یہ علاج نبوی ﷺ ہے۔
- (صحیح مسلم، کتاب الطب والرقتی)

جلنا:

- ☆ جلی ہوئی جگہ پر سرسوں کا تیل لگائیں، چھالا نہیں ہوگا۔
- ☆ رتن جوت سرسوں کے تیل میں جلا کر وہ تیل لگائیں۔
- ☆ مکھن میں ہلدی ملا کر زخم پر لگائیں۔
- ☆ زیادہ جلنے کی صورت میں جلے ہوئے مقام پر ٹھنڈا پانی یا برف رکھیں۔
- ☆ مہندی گھول کر فوری طور پر لگائیں، جلن میں کمی واقع ہوگی، چھالا نہیں بنے گا۔
- ☆ اگر چھالا بن جائے تو اس کا پانی ایک دن بعد سوراخ کر کے نکال دیں لیکن اس کی جلد نہ اتاریں اگر اترے تو بھی اسے زخم پر ہی رہنے دیں، اس طرح زخم جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

ناف اور ختنے کا زخم:

- ☆ دیسی گھی میں لونگ یا لہسن کی ایک ٹری جلا کر رکھ لیں، لگانے سے پہلے نیم

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

گرم کر لیں۔

☆ سرسوں کے تیل میں رتن جوت کے پتے ڈال کر ہلکی آنچ پر جلا کر تیل رکھ لیں، اس تیل کو ناف یا ختنے کے زخم اور ہر قسم کے زخم پر لگائیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔
جسمانی کمزوری کے لیے:

☆ دیسی گھی میں چند دانے گندم کے جلا کر اس سے روزانہ مالش کریں۔

☆ بادام اور مصری پیس کر چٹایا کریں۔

حافظہ کی کمزوری کے لیے:

☆ بادام، پستہ، گری، تینوں ملا کر دودھ میں جوش دے کر یہ دودھ پلایا کریں۔

☆ بادام اور مصری پیس کر رکھ لیں اور بچے کو کھلائیں، ان میں مکھن کا اضافہ بھی

کر سکتی ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے دیکھیے: مرض اور علاج احادیث کی روشنی میں)

حادثات اور فوری طبی امداد

زہر کھالینا:

زہر کھالینے سے مریض گھبرا جاتا ہے یا بے ہوش ہو جاتا ہے۔ آس پاس دیکھ کر اندازہ لگائیں کہ بچے نے کون سی چیز کھائی یا پی لی ہے۔ منہ سے بوسوگھ کر پتا چلایا جاسکتا ہے۔ یا آس پاس کوئی پڑیا، شیشی وغیرہ سے بھی پتا چل جاتا ہے۔

☆ اگر ہونٹ پر جلن کے نشان نہیں تو فوراً تے کرائیں۔ تے کرانے کے لیے سیدھے ہاتھ کی دو انگلیاں حلق میں ڈالیں یا نمک ملا نیم گرم پانی پلائیں یا کڑوا تیل گرم پانی میں ملا کر دیں۔

☆ اگر تیزاب پی لیا ہے تو تے نہ کرائیں۔ گرم گرم دودھ پلائیں۔ ابلے چاول یا پانی میں آنا ملا کر دیں۔ زیتون کا تیل یا میٹھا تیل پیالہ بھر کر پلائیں۔ کچا انڈا اور دودھ میں چونے کا پانی ملا کر دیں۔

☆ دیسی گھی اور گائے کا دودھ بھی زہر کے اثر کو زائل کرتا ہے۔

☆ ایفون، مارفیا، کلورائیڈین وغیرہ کھالینے سے نبض سست ہو جاتی ہے۔ غنودگی طاری ہو جاتی ہے۔ چہرہ پیلا یا نیلا پڑ جاتا ہے۔ سانس اکھڑا، اکھڑا آتا ہے۔

مریض کو تے کرائیں۔ بعد میں گرم گرم قہوہ پلائیں۔ مریض کو چلائیں پھر انیس اور سونے مت دیں۔ سونے سے زہر کا اثر زیادہ ہوگا۔

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

☆ سنکھیا، مٹی کا تیل یا پارہ وغیرہ کھالینے سے پیٹ میں جلن ہوتی ہے۔ پاخانے میں خون آتا اور پیاس لگتی ہے۔ تے آتی ہے۔ غشی طاری ہو جاتی ہے۔ نبض کمزور چلتی ہے۔

مریض کو گرم پانی نمک ملا کر پلائیں۔ دودھ یا زیتون کا تیل پلائیں۔ ارنڈی کا تیل پلائیں۔ (خبریں میڈیکل۔ ۲۰۰۶)

کوئی چیز نگل لینا:

☆ بچے کو الٹا کر کے پیٹھ پر ہلکی ہلکی تھپکیاں دیں۔

☆ اگر کوئی نوک دار چیز بلیڈ، پن وغیرہ نگل لی ہے تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

☆ اگر کوئی کھانے کی چیز پھنس گئی ہے تو بچے کو کھانسنے کے لیے کہیں۔

☆ اگر ناک میں کوئی چیز پھنس گئی ہے تو چھینک دلانے کی کوشش کریں۔ چھینک لانے کے لیے لال مرچ یا تمباکوناک کے آگے کریں۔

دم گھٹنا:

☆ ایسی صورت میں ڈاکٹر کی طرف بھاگنے کی بجائے فوری سانس دلانے کی کوشش کریں ورنہ موت واقع ہو جائے گی۔

بچے کے منہ سے منہ اور اس کی ناک سے اپنی ناک جوڑ کر خود لہبے لہبے سانس لے کر اس کا سانس جاری کرنے کی کوشش تب تک کرتے رہیں جب تک اس کا سانس بحال نہیں ہو جاتا۔

بجلی کا کرنٹ:

- ☆ سب سے پہلے مین سوئچ بند کریں۔
- ☆ مصنوعی تنفس دلانے کی کوشش کریں۔
- ☆ گرم مشروب، دودھ یا چائے پلائیے۔
- ☆ گرم کپڑے پہنائیے۔
- ☆ مین سوئچ جب تک بند نہ کیا جائے متاثرہ شخص کو ہاتھ مت لگائیں۔ کیونکہ کرنٹ اس شخص کے اندر بجلی کے تار کی طرح دوڑ رہا ہے۔ لہذا ہاتھ لگانے والا بھی کرنٹ کی زد میں آ جائے گا۔
- ☆ آسانی بجلی کی زد میں آنے کی صورت میں بھی یہی علاج کریں البتہ اس میں کرنٹ نہیں ہوتا لہذا ہاتھ لگا سکتے ہیں۔

جلنا جھلنا:

معمولی جلن ہو یا کوئی جگہ جھلس جائے تو فوراً سرسوں اور زیتون کا تیل لگائیں۔

- ☆ شہد لگائیں۔ اس سے چھال نہیں بنے گا۔
- ☆ اگر جلن زیادہ ہے اور کھال زیادہ سرخ ہو گئی ہے تو پانی میں نیل ڈال کر متاثرہ جگہ پر ڈالیں۔ مکھن یا کوئی ٹھنڈا ٹھنڈا پیسٹ یا برنال وغیرہ لگائیں۔
- ☆ رتن جوت سرسوں کے تیل میں ڈال کر چولہے پر ہلکی ہلکی آنچ اس قدر دیں کہ رتن جوت کے پتے جل جائیں۔ اس تیل کو چھان کر رکھ لیں۔

نو مولود کی ناف، پھوڑے پھنسی، ختنہ کے زخم اور جلے ہوئے پر لگانے کے لیے بہترین دوا تیار ہے۔

☆ اگر جلد اوپر سے جل کر اس کا سفید حصہ نظر آ رہا ہے تو شہد یا کوئی بھی تیل زیتون وغیرہ لگا کر اوپر مہندی گھول کر اس کا لیپ کریں اور اس کو بار بار لیپ کرتے رہیں، اس سے اس کی حدت کم ہوگی اور زخم خراب اور گہرا نہیں ہوگا۔

☆ ناریل کا تیل چونے کے پانی میں ملا کر بھی جلے ہوئے زخموں پر لگانا مفید ہے۔

☆ اگر جسم کا تقریباً ایک تہائی حصہ یا اس سے کچھ کم جلن سے متاثر ہو چکا ہے تو زخموں پر تیل یا شہد لگا کر فوری طور پر ٹھنڈا پانی بہائیں۔

☆ متاثرہ حصے سے کپڑے ہٹادیں۔ اگر کپڑے جھلس کر چپک گئے ہیں تو انہیں قینچی سے کاٹ دیں۔ زخموں سے کھینچ کر کپڑے الگ نہ کریں۔

☆ اگر بجلی سے جسم جل جائے تو نمک ملا پانی لگائیں۔

☆ اگر کپڑوں میں آگ لگ جائے تو دوڑیں نہیں بلکہ فوراً زمین پر لیٹ جائیں کیونکہ شعلے اوپر کواٹھتے ہیں لہذا دوڑنے اور چلنے سے آگ کو آکسیجن ملے گی اور وہ مزید بڑھکے گی۔

☆ جلے ہوئے آدمی کو زمین پر لٹا کر اس پر کمبل یا لحاف اوڑھادیں۔ آکسیجن رک کر آگ بجھ جائے گی۔

☆ سوتی کپڑے آگ کو جلدی نہیں پکڑتے، اس لیے بچے کو سوتی کپڑے

پہنانے کا اہتمام کریں۔

ناخن کے کپڑے آگ کو جلدی پکڑتے ہیں اور جل کر جسم سے چپک جاتے ہیں جس سے جلد کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

☆ اگر کسی کیمیاوی مرکب تیزاب وغیرہ سے جسم جل جائے تو فوراً جلن کی جگہ کو پانی سے بار بار دھوئیں، یہاں تک کہ مرکب دھل دھلا کر پانی میں بہہ جائے۔
سوئی چھیننا:

☆ اگر سوئی چھب جائے اور کھال کے اندر ٹوٹ جائے تو مناسب انداز سے ناخنوں کے ساتھ پکڑ کر نکالنے کی کوشش کریں۔

☆ اگر سوئی اندر ہی ٹوٹ گئی یا ہڈی میں کھب چکی ہے تو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ سوئی کا ٹوٹا ہوا حصہ بھی ساتھ لے جائیں تاکہ ڈاکٹر یہ جان سکے کہ کتنی لمبی سوئی ہے اور کس دھات سے بنی ہوئی ہے۔

کان میں کوئی چیز پڑ جانا:

☆ اگر کان میں کوئی کیڑا گھس جائے تو کان کے سوراخ کے پاس تیز روشنی کریں۔ کیڑا روشنی دیکھ کر باہر کی طرف آجائے گا۔

☆ زیتون کا تیل ڈالیں۔ کیڑا تیل کی سطح پر تیرنے لگے گا جسے آسانی سے نکالا جا سکتا ہے۔

☆ کان کو خود نہ کریدیں اور نہ ہی چیز نکالنے کی کوشش کریں بلکہ ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ کان کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہے۔

اخلاقی تربیت اور احتیاطی تدابیر

بچے کی جسمانی نگہداشت سے بھی زیادہ ضروری چیز اس کی اخلاقی نگہداشت اور تربیت ہے۔ اگر جسمانی لحاظ سے کوئی بے احتیاطی ہو جائے تو صرف جسم کو نقصان پہنچتا ہے لیکن اخلاقی لحاظ سے کوئی عیب پیدا ہو جائے تو یہ دنیا میں اس بچے کی بدنامی اور والدین کی رسوائی کا باعث ہوتا ہے جب کہ آخرت میں یہ کھلم کھلا جہنم کی آگ میں جھونک دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اہل ایمان سے فرمایا:

قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا. (التحریم: ۶)

”بچاؤ اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو جہنم سے۔“

ماں باپ کا یہ فریضہ ہے کہ بچے کی اخلاقی تربیت میں اپنی پوری کوشش کریں اور اسے پختہ ایمان کے ساتھ ساتھ اچھی عادات اور شریفانہ تہذیب کا عادی بنائیں۔ قرآن حکیم نے اس سلسلے میں لقمان عليه السلام کا خصوصی ذکر کیا ہے جنہوں نے اپنے بیٹے کو سمجھاتے ہوئے فرمایا تھا:

☆ اے بیٹا! اللہ کے ساتھ شرک نہ کرنا، بے شک شرک بہت بڑا ظلم ہے۔

☆ ماں باپ کی فرماں برداری اور خدمت کرنا، اگر وہ شرک اور اللہ کی نافرمانی کا حکم دیں تب ان کی بات نہ ماننا۔ دنیوی امور میں ان کی بات مان لینا۔

☆ اگر تمہارا کوئی عمل رائی کے دانے کے برابر بھی ہوگا تو اللہ اس کو قیامت کے

روز سامنے لے آئے گا (لہذا صرف نیک عمل ہی کرنا چاہیے، چاہے دیکھنے میں تھوٹا سا ہی کیوں نہ ہو)

☆ اگر پتھر کے اندر یا آسمانوں میں بھی کوئی چھپی ہوئی بات ہوگی تو اللہ اس کو روز قیامت ظاہر کر دے گا (لہذا یہ سوچ کر گناہ کا کام نہ کرنا کہ یہاں تو اللہ نہیں دیکھ رہا)۔

☆ اے میرے بیٹے! نماز قائم کرنا۔

☆ اچھے کام کی ترغیب دینا اور برے کام سے لوگوں کو روکنا

☆ مصیبت کے وقت صبر کرنا

☆ لوگوں کے ساتھ غرور کی وجہ سے گال پھلا کر بات مت کرنا

☆ زمین پر اکڑ کر مت چلنا، کیوں کہ اللہ کو تکبر کرنے اور شیخی بھگانے والے لوگ پسند نہیں۔

☆ اپنی چال میں اعتدال رکھنا

☆ اپنی آواز دھیمی رکھنا۔ (اونچی آواز گدھے کی آواز کی طرح بھدی ہوتی

ہے) (سورہ لقمان، اختصار از آیات: ۱۱۳، ۱۱۹)

اس کے علاوہ بعض اخلاقی امور سے متعلق نکات ذیلے جارہے ہیں۔

(تفصیل کے لیے دیکھیے: ”عورت اور گھر میں دعوت دین“)

☆ بچوں میں یہ ایمان و یقین پختہ کیا جائے کہ اللہ صرف ایک ہے۔

☆ اللہ پاک کی ذات اور صفات میں کوئی اور شریک نہیں ہے۔

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

☆ بچوں کو جنت کی نعمتیں بتاتا کر اس کا شوق دلایا جائے اور بتایا جائے کہ کون سے کام کر کے وہ بھی جنت کا انعام حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ بچے کو جہنم کی حالت و کیفیت بتائی جائے اور اس سے ڈرایا جائے، یہ بھی بتایا جائے کہ کس قسم کے کام جہنم میں جھونکنے کا باعث ہوں گے۔

☆ بچوں کے اندر اللہ کی محبت کا جذبہ بیدار کیا جائے اور اللہ کے دشمنوں سے عداوت اور نفرت پیدا کی جائے۔

☆ بچے کو بتایا جائے کہ دنیا میں سب سے اچھا انسان اللہ کی نظر میں مسلمان ہوتا ہے اور بدترین انسان کافر ہوتا ہے۔

☆ بچے کو بتایا جائے کہ مسلمان کسے کہتے ہیں اور کافر کون ہوتا ہے۔

☆ جب بڑے کوئی کام کہیں تو بچے کو اس کام کرنے پر اجر و ثواب کے متعلق بتایا جائے۔

☆ بچے کو انبیائے کرام کے واقعات سنائے جائیں اور ان جیسا بننے کی ترغیب دلائی جائے۔

☆ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے واقعات بھی سنائے جائیں اور انہیں نمونہ کی حیثیت سے پیش کیا جائے۔

☆ بچوں کو جو کچھ خود سمجھائیں اس پر خود بھی عمل کریں۔

☆ بچوں کو نماز کی عادت ڈالنے کے لیے خود بھی نماز کی پابندی کریں۔

☆ جب نماز کا وقت ہو جائے تو فوراً دوسرے کام چھوڑ کر نماز کی طرف توجہ

- ☆ دیں۔ یہ عادت ساری عمر بچوں کا ساتھ دے گی۔
- ☆ بچوں کو دل چسپ مشغلوں میں مصروف رکھیں مثلاً کتابیں پڑھنے کا شوق، باغبانی کا شوق، تلاوت سننے، نظمیں پڑھنے کا شوق وغیرہ۔
- ☆ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ انہیں اپنے چھوٹے چھوٹے کام خود کرنے کی عادت ڈالیں۔ مثلاً خود اپنی جراب اور رومال دھونا، برتن دھونا، بستر تہ کرنا، کتابیں کا پیاں یا گھر کی چیزیں سنبھالنا وغیرہ۔
- ☆ جب بچے کچھ کھائیں تو چھلکے، گٹھلیاں، کاغذ، تھیلی وغیرہ کوڑے دان میں پھینکنے کے لیے کہا جائے۔
- ☆ بچوں کو زیادہ چومنے سے گریز کریں۔
- ☆ بچوں کو سمجھایا جائے کہ اگر کوئی مشترکہ چیز ہے تو اسے باری باری سب استعمال کریں۔
- ☆ بچے سو کر اٹھیں تو بستر خود تہہ کریں۔
- ☆ کھانا کھا کر برتن خود بھیئیں۔
- ☆ بڑوں کا نام لینے کی بجائے انہیں چچا، ماموں، پھوپھی، خالہ غرض حسب عمر کسی رشتہ کے ساتھ مخاطب کرنا سکھایا جائے۔
- ☆ بچوں کو مومی، پاپا اور انکل ڈیڈی کی بجائے اردو یا عربی میں رشتوں کو مخاطب کرنا سکھایا جائے۔
- ☆ بچوں کو یہ نہ کہیں کہ کتنے پیارے لگ رہے ہیں یا یہ بچہ ان کپڑوں میں کتنا

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

اچھا لگ رہا ہے۔ اس طرح بچوں میں بننے سنورنے اور اپنی تعریف سننے کا شوق پیدا ہوتا ہے۔

☆ اگر کوئی کھانے کی چیز ایک بچے کو دی ہے تو وہاں موجود تمام بچوں کو دی جائے ورنہ کسی ایک کو بھی نہ دی جائے۔

☆ جو چیز دوسرے سے مستعار لی جائے وہ کام کر کے واپس کرنے کی تلقین کریں۔

☆ بچوں کو گھروں کے دروازوں، کھڑکیوں اور چھتوں پر کھڑے مت ہونے دیں۔

☆ بیرونی دروازہ کسی کے آنے پر لڑکے کھولنے جائیں لڑکیوں کو نہ بھیجیں۔

☆ فون اٹھانے کے لیے بھی لڑکوں کو کہا جائے، لڑکیوں کو یہ عادت نہ ڈالی جائے۔

☆ بچوں کو تنہا نہ کھیلنے دیں، انہیں کھلے عام اپنی نظروں کے سامنے کھیلنے دیں۔

☆ بچوں کو اکیلے کسی جوان غیر شادی شدہ چچا، ماموں، بھائی وغیرہ کے پاس بھی نہ چھوڑیں۔

☆ بچوں کو گدی کر کے کھلایا اور ہنسیا نہ جائے۔

☆ لڑکیوں کو کبھی بھی گھر سے اکیلے باہر نہ بھیجیں۔

☆ لڑکیوں کو کانوں پر نہ بھیجا جائے۔

☆ لڑکوں کو دس سال سے پہلے پہلے گلی میں بھی بغیر ضرورت نکلنے کی عادت نہ

ڈالی جائے۔

☆ بڑوں سے پوچھ کر باہر جانے کی عادت ڈالیں۔

☆ بچوں کے دوستوں اور سہیلیوں پر نظر رکھیں اور صرف شریف گھرانوں کے بچوں سے انہیں دوستی کرنے دیں۔

☆ خاندان میں جو گھرانے فیشن زدہ ہیں، ان کے ہاں بچوں کو کم نلے کر جائیں ورنہ بچوں پر بھی ان کے فیشنوں کا اثر پڑے گا۔

☆ لڑکوں پر یہ نظر رکھیں کہ سینما دیکھنے والے، سگریٹ پینے والے اور نشہ کرنے والے لڑکوں سے دوستی نہ کریں ورنہ ان میں بھی یہ بگاڑ آ جائے گا۔

☆ ڈرائیوروں، مزدوروں، گھر کے ملازموں، پھیری والوں سے دوستی نہ کریں کیوں کہ یہ طبقہ عموماً جاہل ہوتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں تہذیب اور شائستگی سے تعلیم یافتہ حضرات بھی تہی دامن ہیں۔ لہذا جاہل تعلیم یافتہ ہوں یا عام لوگ، ان سے میل ملاقات اور دوستی نہ کرنے دیں۔ صرف دین اور اخلاق میں اچھے لوگوں سے دوستی کی جائے۔

☆ بچوں کو سمجھائیں کہ صرف قریبی رشتہ داروں ہی سے کھانے کی چیز لے کر کھائیں۔ باہر کے افراد چاہے واقف ہی کیوں نہ ہوں، ان سے کھانے کی چیز، پیسے یا کھلونے وغیرہ نہ لیں۔

☆ بچوں کو عیاری وغیرہ دیں یا کسی موقع پر کچھ خرچ کرنے کے لیے دیں تو ہمیشہ معمولی رقم دیں، بچے کو پانچ یا دس روپے ہی کافی ہوتے ہیں۔ بڑی رقم بچے کے

والدین کو دیں۔ ورنہ بچے ”میرے پیسے“ کہہ کر انہیں بے جا خرچ کر دیتے ہیں۔

☆ بچوں کو یہ عادت ڈالیں کہ وہ دوکانوں پر جا کر یا گلی والوں سے خرید کر چیزیں نہ کھائیں، انہیں گھر میں چیز لا کر دیں۔

☆ بچے کو کوئی چیز دینے کا اشارہ کر کے پھر ہاتھ پرے کھینچ لینا ایک طرح کا دھوکہ ہے۔ لہذا ایسا بھی نہ کریں۔ اس سے بچے کو بھی دوسروں کو دھوکہ دینے کی عادت پڑ جاتی ہے۔

☆ بچوں کو یہ مت کہیں کہ تمہاری جوتی میں پہن لیتی ہوں یا اپنا فلاں کپڑا مجھے دے دو۔ یہ بھی جھوٹ ہے۔

☆ بچوں کو نہلانے یا ان سے کام کروانے کے لیے کوئی ایسا وعدہ مت کریں جسے پورا کرنے کی نیت نہ ہو۔ یہ جھوٹ بھی ہے اور وعدہ خلافی بھی۔ اس طرح بچے کو بھی جھوٹ اور وعدہ خلافی کی عادت پڑ جاتی ہے۔

☆ بچوں کے نخرے اٹھا اٹھا کر انہیں اپنے سر اتنا مت چڑھائیں کہ خود ان کے سامنے مجبور ہو جائیں۔

☆ بچوں کی ہر ضد کو مت پورا کریں۔ صرف ان کی جائز بات کو مانیں، یا پھر کسی ایسی مصلحت کے تحت بات مانیں جس سے ان کی اصلاح کا کوئی پہلو مطلوب ہو۔

☆ بچوں کو جس کام سے روکیں اس سے ہمیشہ روکیں، اس لیے کہ برا کام ہمیشہ برا ہوتا ہے۔ یہ نہ ہو کہ کبھی تو پینگ اڑانے سے روک دیا اور کبھی اجازت دے دی۔

☆ بچوں کو غیبت، چغلی کے گناہ کی سنگینی کا احساس دلاتے رہا کریں۔

☆ چھوٹے بچوں کو کسی گناہ کے متعلق خود مت بتائیں البتہ جب ان سے کوئی ایسا کام ہو جائے تو ضرور آگاہ کریں۔

☆ بڑے بچوں کو مناسب انداز میں ہر گناہ کے متعلق بتایا جائے کہ وہ کیا ہے؟ حرام کیوں ہے؟ اس کا انجام کیا ہے؟

☆ دوسروں کی نقل اتارنے، مذاق اڑانے، نام بگاڑنے سے سختی سے روکیں۔

☆ نہ خود گانائیں، نہ ٹی وی دیکھیں، نہ ہی کیبل سے دل بہلائیں اور نہ ہی بچوں کو یہ سب کرنے دیں۔

☆ جب تک گزارہ ہو سکتا ہے بچوں کو موبائل نہ دیں۔ کیوں کہ بچے اس پر بہت سی وہ حرکات کرنے لگ جاتے ہیں جن سے دین ایمان اور حیا و اخلاق کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔

☆ اخبارات و رسائل میں سے صرف انہی کا مطالعہ کریں جو شریفانہ ہوں، فحش تصاویر اور فحش باتوں سے پاک ہوں۔

☆ گھروں اور کمروں میں اجازت لے کر اور سلام کر کے آنے کی عادت ڈالیں۔

☆ انہیں بتائیں کہ کھانستے وقت آواز ہلکی رکھنے کی کوشش کریں اور منہ کے سامنے کپڑا رکھ لیا کریں یا رخ اس طرف پھیر لیں جدھر لوگ نہ بیٹھے ہوں۔

☆ تھوکنے اور ناک صاف کرنے کے لیے ایک طرف چلے جائیں۔

☆ دروازہ بند کرتے وقت، برتن اٹھاتے اور رکھتے ہوئے، اور کوئی چیز لیتے

دیتے، چلتے ہوئے یہ خیال رکھیں کہ آواز پیدا نہ ہو یا بہت کم آواز پیدا ہو۔

☆ بچوں کو بات واضح کرنا سکھائیں۔

☆ اگر کسی نے کوئی پیغام دیا ہے تو انہی الفاظ کے ساتھ یاد رکھنے اور بتانے کی

عادت ڈالیں۔ اس سے غلطی اور جھوٹ کا امکان نہیں ہوتا۔

☆ بچوں کو چھوٹی چھوٹی باتوں پر صبر کرنا سکھائیں اور اس کی اہمیت بھی بتائیں۔

☆ بچے جب اچھا کام کریں تو ان کی حوصلہ افزائی کے کلمات ضرور بولیں اور اگر

بہت اچھا کام ہو تو اس پر انعام دینا یا شاباش دینے کا طریقہ بھی اختیار کریں۔

☆ بچوں کو چوری کے متعلق بتائیں۔ مثلاً فریج سے لے کر کوئی چیز کھانی ہے،

پہلے امی یا بڑی باجی، دادی امی وغیرہ سے پوچھ لیں۔ اگر کسی بہن بھائی کے بستے

سے کوئی چیز لینی ہے تو انہیں بتا کر یا پوچھ کر لیں۔

☆ بچوں کو مہذب اور شائستہ الفاظ ادا کرنے کی عادت ڈالیں۔

☆ چھینک اور جمائی کے وقت منہ کے سامنے کپڑا یا ہاتھ کر لیں۔

☆ جس موقع کی جو دعائیہ سَلَامَاتُ نے بتائی ہے وہ بچوں کو حسب عمر یاد کرائیں۔

(اس کے لیے دیکھیں ادب قاعدہ حصہ اول، حصہ دوم اور بچوں کے لیے مسنون دعائیں)

☆ پاؤں میں دونوں جوتے پہن کر چلیں یا پھر دونوں ہی اتار کر چلیں۔

☆ بیٹھے بیٹھے پاؤں، ہاتھ، مونڈھے یا ٹانگیں وغیرہ ہلانے کی عادت سے

بچیں۔ یہ غیر شائستہ بات بھی ہے اور غیر متوازن شخصیت کی علامت بھی۔

☆ قلم، کاغذ، تنکے وغیرہ سے بیٹھے بیٹھے یا کسی سے بات کرتے ہوئے مت

کھیلیں، غرض ہاتھوں کو مصروف رکھنے کے لیے کوئی لغو کام نہ کریں۔ ہاں ضرورت کا کام کسی سے بات کرتے ہوئے بھی کیا جاسکتا ہے۔

☆ وقت کی اہمیت اور قدر و قیمت کا انہیں احساس دلائیں۔

☆ پیدا ہوتے ہی ان سے بات کرتے وقت اللہ تعالیٰ کے ذکر پر مشتمل الفاظ بولیں مثلاً الحمد للہ، ماشاء اللہ، سبحان اللہ، لا الہ الا اللہ وغیرہ۔

☆ بچہ جب بیٹھنا شروع کر دے تو اسے کاغذ یا کوئی کتاب دے دیں تاکہ کتاب سے دوستی ہو جائے۔

☆ دس گیارہ ماہ کے بچے کو ابتدائی قاعدوں میں موٹے موٹے حروف اور تصاویر دکھائی جائیں تو وہ ان کے نام اور شکل کو پہچان جاتا ہے۔ لہذا اسی عمر سے انہیں پڑھانا شروع کر دیں۔ اس عمر میں بچہ بولتا نہیں، دماغ میں ذخیرہ الفاظ محفوظ کرتا جاتا ہے۔

☆ بچوں کو مثبت اور اخلاق کی تربیت کرنے والے ہی کھیل کھیلنے کی اجازت دیں۔ (کھیلوں کے لیے دیکھیے: بچے اور کھیل)

☆ دوسروں کے سامنے ناک، کان اور منہ میں انگلی ڈالنے سے انہیں روکیں کہ یہ غیر شائستہ حرکات ہیں۔

☆ بڑوں کے سامنے پیر پھیلا کر مت بیٹھیں۔

☆ بڑوں کو مخاطب کرتے وقت نظر نیچی رکھیں۔

☆ اجنبی عورتوں سے بات کرتے ہوئے لڑکوں کو نظر نیچی رکھنا سکھایا جائے۔

- ☆ راہ چلتے ہوئے بھی اجنبی عورتوں پر نظر ڈالنے سے گریز کریں۔
- ☆ چھوٹی بچیوں کو مردوں کی مجالس میں زیادہ نہ جانے دیا جائے۔
- ☆ اگر بچی سات آٹھ سال کی ہوگئی ہے تو اسے مردوں کی مجلس میں جانے سے روکا جائے۔

- ☆ صبح و شام کے اذکار دہرانے کی عادت ڈالیں۔
- ☆ یہ خیال رکھیں کہ انہیں پیر پٹنج کر چلنے کی عادت نہ پڑے۔
- ☆ بعض بچے شرارتی ہوتے ہیں، بعض کم گویا کم آمیز۔ بچوں کی شرارتوں سے گھبرائیں نہیں بلکہ بڑی نرمی اور شفقت سے سمجھا دینا ہی کافی ہے۔ بچے کو ابھی سمجھ ہی نہیں لہذا آہستہ آہستہ خود ہی مزاج میں ٹھہراؤ آجائے گا۔

- ☆ بعض ماں یا باپ دوسروں کے سامنے بچہ بدتمیزی کرے تو شرمندگی محسوس کرتے ہیں حالانکہ اس میں شرمندگی کیسی؟ بچے کا مزاج والدین کے بس میں نہیں۔

- ☆ بعض والدین بچے کی شرارتوں یا ان کی کسی حرکت پر غصے میں آ کر انہیں مارتے ہیں، مارنا اصلاح کی بجائے بگاڑ پیدا کرتا ہے۔ ننھے بچوں کو تو ابھی یہ بھی پتا نہیں ہوتا کہ کیوں مارا گیا ہے۔ اگر آپ ڈیڑھ سالہ بچے کو ماریں گے تو اس کو ابھی کیا پتا کہ اچھا کیا ہے اور برا کیا ہے؟

- ☆ بعض بچے ٹی وی کے اناؤنسر کی طرح منہ ہلا ہلا کر بات کرتے ہیں خصوصاً جو بچے ٹی وی وغیرہ دیکھتے ہیں، خیال رکھا جائے کہ بچے عام انداز میں بات کریں،

ورنہ یہ عادت ساری عمر کے لیے پکی ہو جائے گی۔

☆ بچوں کو ملازموں کے حوالے نہ کریں، ورنہ ان میں بہت سی سنگین اخلاقی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

☆ دروازے پر عموماً مانگنے والے اور مصنوعات بیچنے والے، نیز چندہ مانگنے والے بھی آتے رہتے ہیں۔ بچوں کو عادت ڈالیں کہ ان لوگوں کے آنے پر دروازہ مت کھولیں۔ اندر کھڑے کھڑے جو بات کہنی ہے یا پوچھنا ہے پوچھ لیں۔

نیز دروازے پر اس طرح آنے والوں کو انکار کر دینا چاہیے۔ ورنہ نتائج بھیبا تک بھی ہو سکتے ہیں۔ یہی لوگ ڈاکہ اور چوری میں بھی ملوث ہو سکتے ہیں۔

☆ بچوں کے سامنے کسی بڑی رقم کی بات مت کریں کیوں کہ وہ یہ بات باہر کے آدمی کے سامنے نہ کر بیٹھیں۔

☆ بچوں کے سامنے والدین باہمی جھگڑے اور اختلاف رائے سے گریز کریں۔ بچوں کی غیر موجودگی میں اس قسم کے موضوعات پر بات کریں۔

☆ بچوں کے سامنے کسی بھی رشتہ دار کا برات نہ کرہ مت کریں ورنہ بچوں میں بھی یہ عادت پیدا ہو جائے گی۔ یا پھر ان میں بھی جس رشتہ دار کا برات نہ کرہ کیا ہے اس سے نفرت پیدا ہو جائے گی۔

☆ بچوں میں فی سبیل اللہ خرچ کرنے کی عادت ڈالنے کے لیے ان کی اپنی چیزوں میں سے کچھ نکالنے اور دینے کی عادت ڈالیں۔

☆ بچوں کے ہاتھ سے پھیری والوں کو کباڑ یا ردی وغیرہ مت دلوائیں، اس

بچے کی صحت اور احتیاطی تدابیر

☆ طرح گھر کی چیزیں بچے کر پیسے لینے کی عادت پڑ جاتی ہے۔

☆ بچوں کو کاغذ کا احترام کرنا سکھائیں اور خود بھی عادت بنائیں کہ کاغذ ادھر ادھر نہ بکھرنے پائیں۔ اس مقصد کے لیے کوئی تھیلا یا ڈبہ رکھ لیں اور غیر ضروری کاغذ اس میں ڈالتے جائیں۔

☆ جو چیزیں جوڑا جوڑا ہوتی ہیں ان کو ہمیشہ اکٹھا رکھنے کی عادت ڈالیں مثلاً دونوں جوتے اکٹھے جوڑ کر رکھنا، دونوں جرابیں اکٹھی رکھنا، ٹیبلے کے اوپر ہی اس کا ڈھکن رکھنا تاکہ ضرورت کے وقت دوسری چیز کی تلاش میں پریشانی نہ ہو۔

بچے کی تربیت کے متعلق ہماری مندرجہ ذیل کتب کا مطالعہ کیجیے

☆ اسوہ رسول اور کمن بچے

☆ عورت اور گھر میں دعوت دین

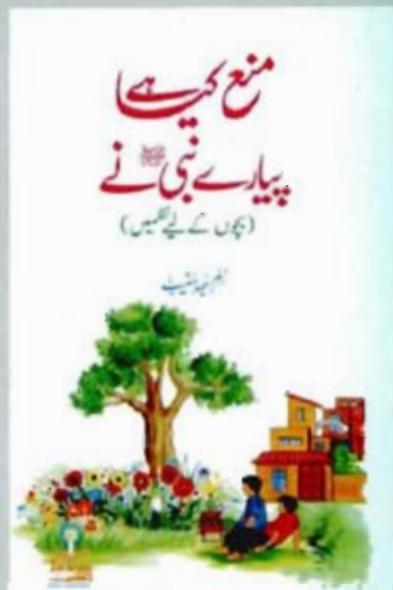
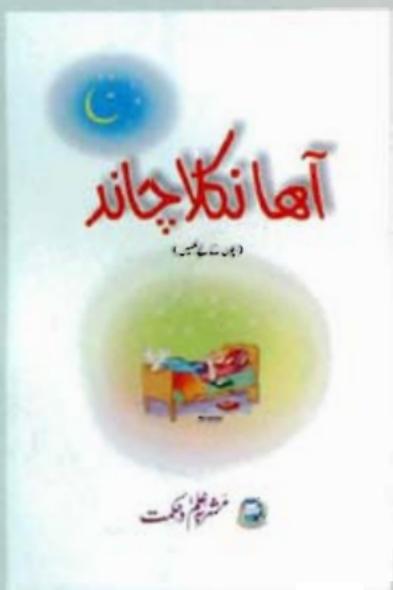
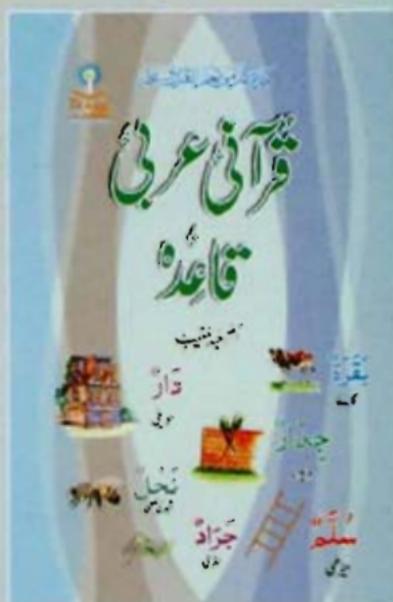
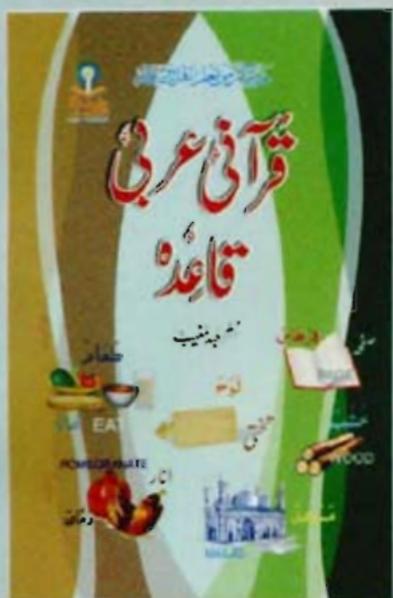
☆ جسمانی حرکات اور شائستگی

☆ اور شرطو نگرا ہار گیا

☆ ادب قاعدہ حصہ اول، حصہ دوم

☆ بچوں کے لیے مسنون دعائیں

☆ بچے اور کھیل



مشیر علم و حکمت

ندیم نازکن ڈاکخانہ اعرمان نازکن لاہور

