١٢ امور مجلة

سِلكِ حيوة

أمور الصحة

رقم -٦ | ذي القعدة الحرام ١٤٤٢ هـ | لسان الدعوة

بادام نا درخت نو اصل فارس سي چھے ، مگر اج ير تمام عالم ما اگے چھے انے طيبة نا كمال ني گھني نا در انے نمايا مثال چھے . هريالي سي بھرو هووا درخت گلابي انے سفيد رنگ نا پھولو نو ايك نمايا منظر لئي لے چھے انے (carbon) دكھاوے چھے ، انے انسانية نے گھنو فائدة كرے چھے ، ير هواء ما سي كچرو صاف نسيم اپے چھے

ا تصوير ما جر بادام نو درخت چھے اهنے الداعي الاجل الحي المقدس سيدنا محمد برهان الدين رضي الله عنه ير خيمة الرياضة (سورت) نا افتتاح نا موقع پر ١٤١٨ هـ ما اپ نا هاتھ مبارك سي اگايو چھے ، اپ مولى رضي الله عنه نا اعمل ير جسماني صحة انے فضاء نے صاف راكھوا ما جر جوڑان چھے ـ اهني فلسفة نے واضح كري ديدي چھے . انے ير ـ امور الصحة نا هر خدمة گزار نے پوتاني انے بيجا نا صحة ني حفاظة واسطے كوشش كروا ني طرف دلالة بتاوے چھے.

تصوير لينار – شبير وزيري

میں صحة مند سوکام رهوز؟

از قلم: عبد القادر بهائي الشيخ قريش بهائي

انسان ني هميشه ايم جستجو رهي چھے کہ کوئي اهوو طريقة ملے جہ نا سي انسان ني زندگي زيادة تھائي ، اٰبِ حيوة نا طلب ما لوگو کہاز کہاز لگ گيا چھے ، اٰجے Science بھي يہ مثل Research کري نے اهوا طريقةؤ نے ڈھونڈوا ني کوشش کرے چھے ۔ جہ نا سبب انسان ني عمر بني سکے اتني زيادة تھائي ، انے اهوا اٰلات بھي ايجاد کيدا چھے جہ نا سي انسان نے پہلا کرتا گھنا ج کم وقت ما معلوم پڑي جائي کہ اهنا جسم ما سوز بيماري چھے ، تاکہ يہ بيماري نو جلد از جلد علاج تھئي جائي انے يہ بيماري اتني حد لگ پہنچے ج نہيں کہ انسان نے اهنا سبب موت اٰوي جائي يا يہ بيماري هميشه واسطے اهنے لازم تھئي جائي ،

اولياء الله ع م يہ صحة مند رهوا نا انے لمبي عمر حاصل کروا نا روحاني انے جسماني نسخةؤ عناية فرمايا چھے: رسول الله صلع يہ بخار واسطے ايم نسخة عناية فرمايو کہ الحمد ني سورة چاليس وار پڑھي نے پاني ما پھونک بولي نے بيمار پر چھڑکوا ما اٰوے ، يہ ج مثل بخار واسطے اٰپ يہ ايم بھي فرمايو چھے کہ يہ جہنم ني اٰگ ما سي چھے ، اهنے پاني سي بجھاؤ ، تہ مطابق جہ نے بخار اٰوے چھے اهنا پر پاني لگاوا ما اٰوے چھے ،

اولياء الله ع م نو اٰمثل روحاني انے جسماني نسخةؤ عناية کروو ۔ انے الدعوة الهادية اعلى الله منارها ني کتب عالية ما باب الطب شامل کروو ايم واضح کرے چھے کہ يہ سگلا نا نزديک صحة مند رهواني انے بيماري نے دور کرواني گھني اهمية چھے ،

اٰ مثل صحة نا امر ما اهتمام کروا ما انے جسم نے صحة انے عافية ما راکھوا ما ورزش نو گھنو اهم Role چھے ، امير المؤمنين ع م يہ اٰ اهمية نے واضح کرتا هوا ۳ فن سيکھوا نو فرمايو چھے ۔ جہ نا سبب انسان نا جسم انے نفس ني صحة زيادة تھائي چھے ،

اولياء الله ع م يہ صحة مند رهوا نا انے لمبي عمر حاصل کروا نا روحاني انے جسماني نسخةؤ عناية فرمايا چھے

انے دل و دماغ نے راحة و سکون حاصل تھائي چھے . يہ ۳ چيز سوز چھے کہ

۱) تيراندازي (archery)

۲) گھوڑے سواري (horse riding)

۳) تيروو (swimming)

اٰتينے عمل ما گھنا فوائد چھے انے يہ تينے نے اولياء الله ع م يہ پوتے عمل ما موکي نے اپنا واسطے اهنو راستہ روشن کيدو چھے ،

پہلو تيراندازي: اهنے مھوٹا پيرايہ ما ديکھيئے تو يہ نشانہ بازي نو فن چھے ، نشانہ بازي ني رياضة ما غور کريئے ۔ تو اهنا سي ترکيز (focus and concentration) کروا ني قوة مضبوط تھائي چھے ۔ جہ نا سبب زندگي نا هر امر ما فيصله ليوا ما مدد ملے چھے ، المولى الاجل سيدي داؤد بھائي صاحب شهاب الدين قس ۔ جہ الداعي الاجل سيدنا عبد الله بدر الدين رض نا حدود فضلاء ما سي چھے ۔ اٰپ ني نشانہ بازي ما مهارة هتي انے داعي بھي اٰپنا اٰ مثل مهارة ني تشجيع کرتا ، ايج مثل الداعي الاجل سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين ط ع بھي کرم فرماوي نے رياضة جسمانية نا ماهرين نا فن طرف نظر کروانے پدھارے چھے انے يہ سگلا ني تشجيع فرماوے چھے ،

بيجو گھوڑے سواري: ـ اهما جسم ني رياضة تهائي چھے ، اعضاء مضبوط تهائي چھے انے ترساتھ رأفة انے حنين نا اخلاق پيدا تهائي چھے ـ جرنا سبب گھوڑے سوار گھوڑا نے سمجھي سکے چھے انے بيوے ما ايك رشتر پيدا تهائي چھے ، اميرالمؤمنين مولانا علي بن ابي طالب ع ا انے اٰپنا فرزند مولانا عباس ع ا ني گھوڑے سواري مشهور چھے ،

تيجو تيروو (swimming) : اهنا سبب تمام اعضاء ني پورے پوري ورزش تهئي جائي چھے انے گھني بيماريو سي حفاظة تهائي چھے ، اهنا سبب دل ني بيماريو بھي دور رهے چھے ، اوگنچاس ما داعي ـ الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين رض ني شان ما ايم ذكر چھے كه اٰپ سباحة كرتا كرتا كتابو نو مطالعة فرماؤتا انے سباحة ما اٰپ نے مهارة اتني هتي كه جر كتاب پڑھے اهنا پر پاني نو ايك چھانٹو بھي نرٰاوے . صحة برقرار راكھوا واسطے ورزش نا ساتھ فضاء انے بيئة ني نظافة انے اهني حفاظة ضروري امر چھے ، اهنا سبب صحة پرانے مجتمع ني بهبودگي پر گھنو اثر پڑے چھے ، اٰ امر واسطے بھي اولياء الله ع ا پر گھني تأكيد فرماوي چھے ، انے اٰعمل كروو مؤمن نا واسطے اٰخرة انے ايمان نو عمل بني جائي چھے كيم كه رسول الله صلع فرماوے چھے كه: "النظافة من الإيمان" ـ نظافة ايمان نو حصة چھے ، نظافة نا سبب اپنا خيالو پاك انے صاف تهائي چھے انے اهنا سبب اخلاص زيادة تهائي چھے ،

صحة نا اٰ تمام امور واسطے اتنو اهتمام ساواسطے كروا ما اٰوے چھے؟ اهني غرض ما غور كريئے تو مولانا الامام علي زين العابدين ع ا ني دعاء ما اهنو جواب حاصل تهائي چھے ، اٰپ فرماوے چھے كه: اے پروردگار! ميں كيا حال پر تارو شكر كرونہ؟ وه وقت ما كه جر ما تو پر منے صحة اٰپي چھے -

كه جر ما ميں تارا پاك رزق نے تناول كرونہ انے اهما ميں نشاط سي تارا فضل انے تاري خوشي حاصل كرونہ ـ يا ـ كه وه وقت ما جر ما ميں بيمار تهاؤنہ چھونہ ، انے مارا گناه معاف تهائي چھے ، امام ع ا پر صحة ما رهوا ني ـ انے اهنا واسطے اهتمام كرواني غرض واضح فرماوي - كه صحة ما رهي نے خدا تعالى ني عبادة كري نے خدا تعالى ني خوشي حاصل تهئي سكے چھے ، صحة ما رهي نے نمازنا اركان انے حقوق اداء تهئي سكے چھے ، صحة ما رهي نے حج نا اركان انے روزه كري سكائي چھے ، صحة ما رهي نے وارهوار مولانا المنعام ط ع ني حضرة عالية ما حاضر تهئي سكائي چھے ، صحة ما رهي نے خدا ني خوشي حاصل كروانا كئينك ابواب كھلي جائي چھے ،

اٰ مثل ورزش كرواني هداية دئي دئي نے ، نظافة طرف انے تشجير نا عمل طرف بلاوي نے الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين رض پر انے الداعي الاجل سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين ط ع پر اپنے كتنا صحة مند انے صاف كري ديدا چھے! اپني طرف كتني سعادتو انے خير نے كھينچي ديدي چھے! حقًا حقًا ـ دنيا انے اٰخرة نا هر خير سي ملا مال كري ديدا چھے ،

خدا تعالى ـ دعاة مطلقين رض نا مساعي نا درخت نے اپنا ما پھل دار كرجو انے اپنے نشاط سي جسماني انے نفساني صحة واسطے سعي نا كرنار كرجو ، انے اپنا مشفق باوا سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين ط ع نا اشفاق نا سايرنے قيامة نا دن لگ اپنا پر باقي راكھجو . اٰمين

خيمة الرياضة ما نشانر بازي ني تصوير

عالم ايمان ماامورالصحة ني ايك جهلك

Plastic Waste نے ختم کروا ني کوشش

طاهري محلة کراچي

کراچي ني نظافة کميٽي يہ plastic waste نے کم کروا ما نمايا سعي کيدي چھے ۔ يہ سگلا يہ جيوارے ديکھو کہ اکثر مواقيت پر plastic bottles نو ڇ کچرو هوئي چھے ، تو پاني نے paper cups ما اُپوو شروع کيدو جہ نا سبب ۹۰ فيصد plastic waste نو کچرو کم تھئي گيو .

Decomposition نا فوائد

حيدرآباد

حيدرآباد ني جماعة يہ مسجد نا باهر نا حصة ما vermicompost towers لگايا چھے ۔ جہ ما کيچن نو گيلو کچرو ناکھوا ما اُوے چھے ، اهنا ساتھے سوکھا پتر ؤانے red earthworms ناکھوا ما اُوے چھے ، اهنا سبب اُ کچرو decompose تھئي نے fertilizers نا طور پر باغيچه ؤما استعمال کروا ما اُوے چھے ، اُ عمل نا سبب نہ صرف شهر سي کچرو کم تھئي رهيو چھے ، بلکه يہ کچرا ما سي high quality vermicompost بني نے باغيچه ؤ ما استعمال تھئي رهيو چھے .

رضا انے دعاء ني برکة

ڈاکٹر ابراهيم بهائي کوتھاوالا

ميں يہ مارا زندگي ما گھني surgeries کيدي چھے انے ميں ايم يقين سي کهوں چھوں کہ منے ڈگلے پگلے دعاؤ نو اثر نظر اُيو چھے ، ميں يہ مارا جان ما ايك عادة شروع کيدي کہ هر surgery نے "بسم الله الرحمن الرحيم" سي شروع کروں ، اُ عمل ما ماري نية ايم کہ "واذا مرضت فهو يشفين" ۔ اُ اية ني برکة نا سبب ميں جہ علاج کروں اهما بهي شفاء تو خدا ڇ اُپسے ، علاج کروا ما گھنا الگ الگ طرح نا امور هوئي چھے انے گھني وقت تو معلوم ڇ نهيں پڑتو کہ سوں کروو صحيح چھے انے سوں غلط ، اتني حد لگ کہ بعض وقت تو کوئي علاج نا سبب مريض نو حال هجي بگڑي جائي ، اُ مثل نا وقت ما ميں هميشه حسين امام ع نو وسيلة لؤں چھوں انے مولانا ط ع نے ياد کروں چھوں تو منے هر امر ما صحيح فيصله ليواني توفيق تھئي ج جائي چھے انے مريض نے مارا هاتھ پر شفاء تھئي ج جائي چھے . ايك وقت ايم بنو کہ ميں ايك simple surgery کري رهيو تھوانے يہ مريض نے diabetes هووا نا سبب اهني -

حالة زيادة خراب تھئي گئي ، اُ وقت ما ميں يہ باجي مولى سيدي فخر الدين الشهيد قس نو وسيلة ليدو ، انے چند عرصه ما معجزة سي اُ مريض ني حالة بهتر تھاوا لاگي ، يہ ڇ مثل همنا قريب ما ميں ايك مؤمن covid patient نو علاج کرتو تھوانے اهنو oxygen level گھنو ڇ کم تھئي گيو ، يہ بهائي يہ مولانا ط ع ما دعاء مبارك واسطے عرض گزاري ، تو چند عرصه ما اهنے شفاء کلي تھئي گئي ، يہ ڇ مثل ايك مؤمن بهائي نو ۸۰-۷۰ فيصد lung damage تھئي چکو تھوانے هوے زندگي سي ناامید تھئي چکا تھا ، يہ مولانا ط ع ني ضيافة واسطے عرض گزاري ۔ اهنے بهي اُ ڇ مثل سي شفاء ملي گئي . گھني وار ايم بنو چھے کہ اپنے حضور اعلى ط ع ما کوئي surgery واسطے رضا ني عرض کريئے تو اُپ بيجا ڈاکٹر سي رأي ليوانو فرماوے ، ميں خود مولانا ط ع ني کنني بيٹھکو ما حاضر تھيو چھوں انے مولى ط ع کوئي مؤمن نے همارا سي رأي ليوانو فرماوے ۔ تر وقت ما مولى ط ع ني نظرات سي اهوا جواب اُپي دئيے چھے کہ همنے خود نے اهنا نتيجة ؤما عجب تھائي چھے .

عالم ايمان ماامورالصحة ني ايك جهلك

وزن زيادة هووا نا نقصانات

الشيخ جوذربهائي كوٹهاري – صيغة العمالة

ورزش شروع كروا پهلے اُپني زندگي كيوي هتي ؟

ماري زندگي پهلے گهني اُرام ني هتي ، يرمعنى ما كرميں مارا جان پر كوئي تقدير نوتي كيدي ، مگر ساتھے منے ايم تو احساس هتو ۽ كرا زيادة وزن مارا جسم نے گهنو نقصان كري رهيوچھے انے اهنا سبب منے فكر توهتي ۽ .

اُپ يه صحة واسطے اهتمام كئي طرح شروع كيدو ؟

منے ايم خيال تهيو كراگر ميں همنا ماري صحة پر دهيان نهيں دؤ تو وزن ساتھے گهني بيجي بيماريو نو سامنو كروو پڑسے ، انے اهنا سبب وقت گزرتا مارا هر كام ما منے سُستي انے عاجزي اُوي جاسے ، تو ايم فكر هتي كر همنا ميں جو مارا وزن نو خيال نهيں كرو تو ايم نربنے كراگے جاتا ميں بيجا پر بوجھ بني جاؤ انے ماري باقي ني زندگي نو لطف نرلئي سكو .

اُپ يه كيا fitness routine پر عمل شروع كيدو ؟

ميں يرا امر ما گهني كتابو انے اُراء نا بارہ ما جانو تو معلوم تهيو كر ٢ چيز ني وات سگلا ۽ كرے چھے ـ يرسو كر جمن نو خيال راكهوو انے ورزش كروو ، تو پهلے ما پهلے ميں يرمارا جمن پر قابو كروانو شروع كيدو ، روز جتنو ليوو جوئيے اهنو خيال راكهو ، انے low calorie foods ليوو شروع كيدو ، تر ساتھ ورزش نا طور پر خود پر ايم لازم كيدو كر روزانر كم از كم دس هزار (١٠,٠٠٠) steps walking تو كريس ۽ ، تهوڑا وقت بعد جيوارے منے walking نو اثر نظر اُيو تو ميں يرساتھے skipping انے swimming ني مثل ني ورزش بهي شروع كيدي .

اُپ يه اُپنو وزن 105 سي 65 لگ پهنچايو ـ يه دوران اُپ يه مهوٹي ما مهوٹي سوں مشكلي نو سامنو كيدو ؟

جيوارے ميں مارا جسم ما اُ بدلاؤ ديكهوو شروع كيدو تو ايم بهي إحساس تهيو كر وزن نے كم كروو تو ايك challenge چھے ۽ ، مگرا مثل كم وزن نے برقرار راكهوو اهنا كرتا بهي مهوٹو challenge چھے ، اُج دن لگ ميں اُ challenge نو سامنو كرو چهو انے اهنا واسطے جر بدلاؤ كيدا چھے اهنا پر ثابت رهوا ني كوشش كرو چهو .

بيماري سي حفاظة واسطے سعي

پونر

پونر ما سگلا volunteers ملي نے عامل صاحب نا اشراف ما COVID helpline قائم كيدي چھے ، انے مؤمنين ما سي جر COVID نا مريض هوئي اهنے زيادة سي زيادة مساعدة كري رهيا چھے ، كوئي نے دواء حاصل كروا ما تكليف اُوئي هوئي ، يا هاسپٹل ما bed ني تكليف هوئي ، يا oxygen tanks ني كمي ، يا testing, quarantine, isolation facilities, يا plasma ني مثل نا امور ما مساعدة ني ضرورة هوئي ـ اهنے مساعدة كرے چھے .

جيت حاصل كرنا راؤ

دارالسلام

ايك سال سي دارالسلام ما "النادي البرهاني" sports events organize كرے چھے ـ جر ما جسماني صحة انے عقل ني صحة پر تركيز تهائي ، اُ events ما ٢٠٠ كرتا فوق هر عمر نا افراد football, cricket, table tennis انے يرمثل نا گهنا sports واسطے جمع تهائي چھے ، اُ مثل نا on-field events نا ساتھ هفتر نا اُخر ما cycling sessions بهي عقد كروا ما اُوے چھے ، اُ مثل أمور الصحة نا خدمة گزارو يرجر نهضة اُٹهاوي انے اتني activities روزانر يا وقتانر كراوي انے منافسة پيدا كيدي اهنا سبب گهنا مردو انے بئيرو صحة مند رهوا واسطے شوق سي كوششو كري رهيا چھے .

FAQs regarding the Pandemic

جہ دن سي U. N يہ coronavirus ني وباء نے pandemic اعلان کيدو چھے ۔ تہ دن سي لوگوما قيل قال هتي کہ اٰ وباء واسطے vaccine کيوارے تيار تھاسے ؟ مهيناؤ لگ اهني study, experimentation انے تپاس نا بعد انسانية يہ نہ صرف vaccine تيار کيدي چھے ، بلکه اهنے پورا عالم واسطے produce کرواني انے تمام عالم نے پہنچاواني تدبير جاري کري ديدي چھے ، coronavirus نو امر unprecedented هووا نا سبب اهما گهنا سؤالو در پيش اٰوے چھے ، ڈاکٹرو ني ايک team يہ اٰ نازُک وقت ما وباء نا بارہ ما کٹينک سؤالو نا جواب اٰپا چھے ، اهما سي بعض اٰ مثل چھے:

1

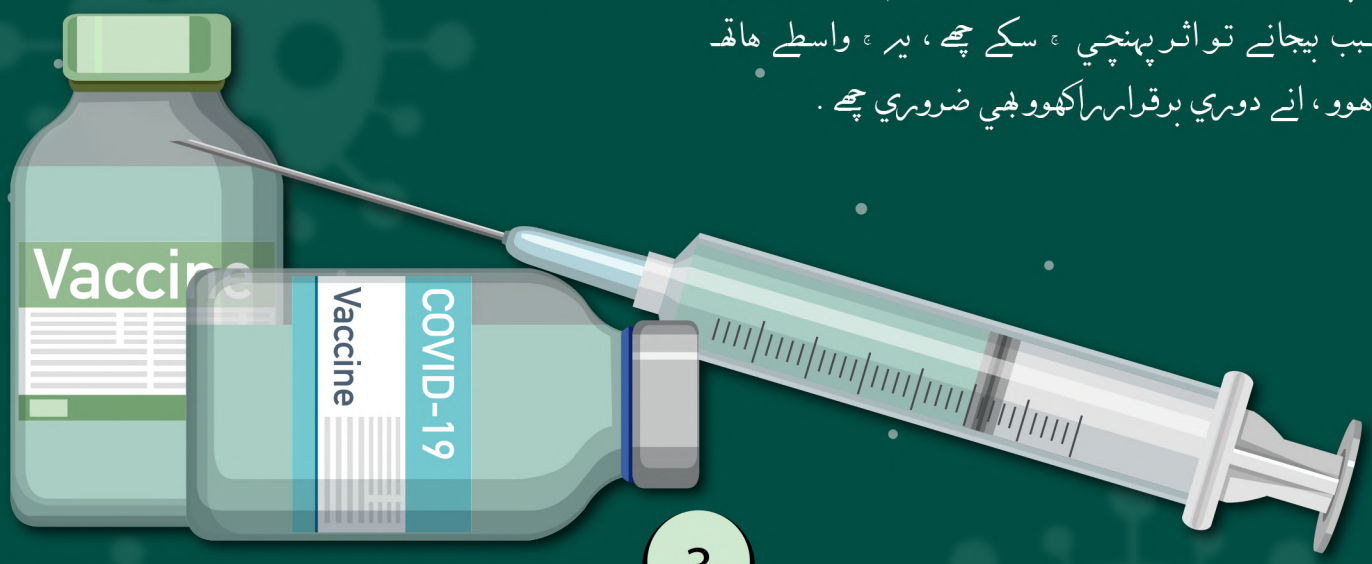
اٰ virus نا particles الگ الگ قسم نا سطح نا اوپر کتنا وقت لگ زندہ رهے چھے ؟

اٰ plastic ، virus يا stainless steel پر زيادة سي زيادة تين دن لگ زندہ رهي سکے چھے ، بعض سطح پر- جيم copper ۔ اهنا پر اٰ virus محض کلاکو لگ رهي سکے چھے ، Cardboard پر بهي ٢٤ کلاک بعد زندہ virus ديکهوا ما نهيں اٰؤتو ، هواء ما اٰ virus زيادة ما زيادة تين کلاک لگ رهي سکے چھے .

2

منے vaccine ليوا بعد بهي mask پهنوو جوئيے ؟

هاڻ ، vaccine ليوا بعد بهي mask پهنوو بهتر چھے ، کيم کہ گرچه تمنے اٰ virus نا اثر کروانا chances کم چھے ، مگر تمارا سبب بيجانے تو اثر پهنچي ڄ سکے چھے ، يہ ڄ واسطے هاتھ دهوو ، انے دوري برقرار راکهوو بهي ضروري چھے .



3

Vaccine نا سبب مارا جسم نے اٰ virus سي لڑواني قوة کئي شاکلة سي ملے چھے ؟

شروع ما جہ وقت ايک انسان نے اٰ virus نو اثر تھائي چھے تو جسم نے اهني پوري قوة سي اٰ مرض نو علاج کروانے دنو لاگي جائي چھے ، انسان ايک وقت اٰ virus سي مبتلی تھئي جائي چھے تو جسم نو immune system اهنے ياد راکهي لے چھے انے جيوارے اٰ virus دوبارہ انسان نے اثر کرسے تو جسم اهنا سي لڑوانے تيار هسے .

جسم بعض white cells نے ايم مدخر راکهے چھے کہ يہ ايم ياد راکهے کہ اٰ virus نو علاج اٰمثل تھاسے ، تاکہ جهاڻ virus دوبارہ اثر کرے کہ يہ white cells تيار هوئي ، اٰ مثل نا cells نے T-cells يا memory cells کهوائي چھے ، Vaccine انسان نا جسم ما memory cell بناوے چھے تاکہ اهنے وباء پهنچے بهي تو سخت اثر نهيں پهنچاوے انے زيادة نقصان نهيں کري سکے .

4

ايک وار virus نو اثر تھاوا بعد کتنا وقت لگ ميں اهنا سي سلامة انے immune رهوں چھوں؟ انے سوں ايک وار اثر تھاوا پچھي بيجي وار اثر تھاوو ممکن چھے ؟

جہ لوگو نو اٰ virus نا اثر سي افاقة تھئي چکو چھے ۔ يہ لوگو بيجي وار اٰ virus تھاوا سي ٦-٣ مهينه لگ immune رهے چھے ، مگر افسوس ۔ اٰ virus نا هميشه بدلتا strains نا سبب انسان ني اٰ immunity ني validity بهي کم تھئي جائي چھے ، اپنے ايم يقين ساتھے نهيں کهي سکتا کہ اٰ virus تھئي جاوا بعد يا vaccine ليوا بعد immunity کتني رهسے انے کيوار لگ انسان اهنا سي سلامة چھے ، مگر ايم تو يقين ساتھے کهي سکائي چھے کہ اٰ سلامتي انے immunity هميشه ني تو نتهي ج ، تہ سي mask نو برابر استعمال انے مناسب دوري برقرار راکهوو ۔ اٰ virus سي بچوا واسطے هميشه ضروري چھے .

هل كنت تعلم؟

1 Chocolate Bar (500 calories) نا مقابلة پر ورزش ني ضرورة

لوگو ما ايم رائج چھے كہ اگر وزن كم كروو هوئي تو جم ورزش كرواني چھے ـ پر پوري كري لو، اهنا بعد اگر پوتانا جان نے تھوڑا sugary جمن واسطے چھوٹ بھي اُپو تو اهما حرج نتھي، اُ وات نے modern studies انكار كرے چھے انے كہے چھے كہ فقط ورزش كري ليو وكفاية نتھي weight loss نے ماپوا واسطے اهنو ترازو calories burnt per workout چھے .

نيچے table ما ايم بتاوا ما اُيو چھے كہ ايك عام ١٠٠ گرام ني chocolate bar ني calories نے burn كروا واسطے كتني زيادة ورزش ني ضرورة پڑے چھے:

نتيجة - جسماني صحة واسطے ورزش كروو گھنو ضروري چھے مگر وزن كم كروا واسطے جمن ما calories كم كروو زيادة اسان بھي چھے انے زيادة فائدة مند بھي چھے .

فائدة مند كلمات

جھاڑ روپوو خير نا عملو ما بھلو عمل چھے، كيم كہ جھاڑو سي زمين ني زينة انے جمال چھے، انے جھاڑو خدا تعالى ني رحمة نا اتروانو سبب چھے .

مؤمنين نا تأثرات

نبات انے تشجير ني محبة

همنے سگلا نے ١٩٨٥ ما همارا گھر نا terrace پر الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين رض ني ضيافة كروو نصيب تھيو ـ جم ما اشجار انے پرنده ؤني theme راكھي تھي، مولى رض ني نظر نا سبب اُ ج لگ پر terrace هريالي سي بھريلو چھے، منے اُ نبات انے تشجير نا عمل ني اتني محبة تھئي گئي چھے كہ هوے اهنو business كرون چھون،

جيوارے بھي ميں مارا garden نا نزديك هوؤن چھون تو منے گھنو اچھو محسوس تھائي چھے، الداعي الاجل سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين طع نے نبات واسطے انے تشجير واسطے جم محبة چھے ـ پر روز به روز اُ نبات ني محبة نے مارا دل ما زيادة ع كرے چھے .

شموئيل عزي، پونر

Sports نا فوائد

منے بچپن سي sports ما شامل تھاو انو گھنو شوق چھے، ميں اكثر وقت باغيچه ما رمتا ع ملو، جيوارے ميں ايم ديكھو كہ مولانا طع sports انے ورزش واسطے كتني تأكيد فرماوي رهيا چھے تو ميں انے مارا دوستو پر ملي نے football انے cricket رمووا شروع كيدو، همنے هماري زندگي ما اهنو اثر گھنو جلدي نظر اُيو، همارو پڑھائي ما تَوَجّه، teamwork انے coordination گھنو زيادة تھيوانے سگلا كرتا اهم پر كہ مولانا طع ني خوشي حاصل كري ليدي .

مصطفى نبيجي، صنعاء، يمن

جماعة أمور المؤمنين الصحة

HEALTH

سلك حيوة

-SILK-E-HAYAAT-