

सेहतमंद लोग, सेहतमंद मुआशरा , रोशन मुस्तक़बिल

इस्लाम हमें सेहत की हिफ़ाज़त का हुक्म देता है।

नबी करीम फ़रमाते हैं: “तुम्हारे जिस्म का भी तुम पर हक़ है।” (हदीस शरीफ़)

माँ की सेहत मज़बूत होगी, तभी वह बच्चे को अच्छी ज़िंदगी दे सकेगी।

कुरआन मजीद में अल्लाह तआला फ़रमाते हैं: “और माँ अपने बच्चों को पूरे दो साल दूध पिलाएँ...” (सूरह अल-बकरह : 2:233)

माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे बेहतर और पाक ग़िज़ा है। इसमें वो तमाम ताक़त देने वाली चीज़ें होती हैं, जो बच्चे को बीमारी से बचाती हैं। दूध पिलाने के पूरे दौर में माँ के दूध से बेहतर और कोई भी ग़िज़ा नहीं हो सकती। मगर बच्चे की सही परवरिश और सेहत के लिए सिर्फ़ ग़िज़ा ही काफ़ी नहीं होती।

हर साल दुनिया भर में तक़रीबन 17 लाख बच्चे ऐसी बीमारियों से जान गंवा देते हैं, जिन्हें टीकों से आसानी से रोका जा सकता है।

टीके बच्चों को टीबी, पोलियो, खसरा, काली खाँसी, गलघोंटू, टेटनेस और हेपेटाइटिस-बी जैसी 11 खतरनाक बीमारियों से बचाते हैं।

हदीस शरीफ़ में लिखा है: “तुम में से हर शख्स निगहबान है और उससे उसके मातहत लोगों के बारे में सवाल किया जाएगा।” (सहीह बुखारी)

बच्चे नासमझ होते हैं। वे अपने फ़ायदे-नुक़सान को नहीं समझ सकते। इसलिए माँ-बाप और मुआशरा की ज़िम्मेदारी है कि वे उनकी सेहत की देखभाल करें। टीके तयशुदा उम्र में लगे तो सबसे ज़्यादा असर करते हैं। अगर किसी वजह से पहले साल में सारे टीके न लग पाए हों, तो उन्हें जल्द पूरा कराना चाहिए। कुछ टीकों की बूस्टर खुराक भी दी जाती है, जो एक साल के बाद और ज़्यादा हिफ़ाज़त देती है।

अक्सर माँ-बाप सोचते हैं कि अगर बच्चा हल्का बीमार है तो टीका नहीं लगवाना चाहिए। जबकि मामूली बुखार, सर्दी या दस्त में भी टीका लगवाना महफूज़ है। टीके के बाद हल्का बुखार या रोना आम बात है — घबराने की ज़रूरत नहीं है।

आख़िर में यह समझना बहुत ज़रूरी है कि बच्चे की सेहत सिर्फ़ माँ-बाप का ही नहीं, बल्कि पूरे मुआशरे की ज़िम्मेदारी है। जब एक बच्चा सेहतमंद होता है, तो आने वाला कल मज़बूत होता है। इस्लाम हमें यह तालीम देता है कि औलाद की परवरिश सिर्फ़ मोहब्बत से नहीं, बल्कि इल्म, एहतेयात और सही फ़ैसलों से होती है। पहले 1000 दिन — हमल से लेकर बच्चे के दो साल तक — अगर सही ग़िज़ा, सही देखभाल और बीमारी से हिफ़ाज़त के साथ गुज़रें, तो बच्चा तंदुरुस्त, ज़ेहनन मज़बूत और बेहतर इंसान बनता है।

अल्लाह हम सबको अपनी अमानतों की अच्छी तरह देखभाल करने की समझ दे और हमें नेक और भले काम करने वाला बनाए।