صحت مند لوگ، صحت مند معاشرہ، روشن مستقبل ا

اسلام ہمیں صحت کی حفاظت کا حکم دیتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:
"تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے۔" (حدیث شریف بخاری کتاب الصوم)
ماں کی صحت مضبوط ہوگی، تبھی وہ اپنے بچے کو بہتر زندگی دے سکے گی۔
قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں
"ا

ورمائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال دودھ پلائیں..." (سورۃ البقرہ: 233)
ماں کا دودھ بچے کے لیے سب سے بہترین اور پاکیزہ غذا ہے۔ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو بچے کو طاقت فراہم کرتے ہیں اور بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ دودھ پلانے کے پورے عرصے میں ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہو سکتی۔ تاہم بچے کی درست نشوونما اور اچھی صحت کے لیے صرف غذا ہی کافی نہیں ہوتی۔
ہر سال دنیا بھر میں تقریباً 17 لاکھ بچے ایسی بیماریوں کے باعث جان کی بازی ہار جاتے ہیں جن بیماریوں سے بچنے کے لئے ویکسینیشن کیا جاتا ہے
ویکسین بچوں کو تپ دق (ٹی بی)، پولیو، خسرہ، کالی کھانسی، ڈپتھیریا (گل گھونٹو)، تشنج (ٹیٹنس)، ہیپاٹائٹس بی اور دیگر خطرناک بیماریوں سمیت 11 مہلک امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے
حدیثِ شریف میں ہے:
"

تم میں سے ہر شخص نگہبان ہے اور اس سے اس کی رعیت کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔" (صحیح بخاری)
بچے ناسمجھ ہوتے ہیں۔ وہ اپنے فائدے اور نقصان کو نہیں سمجھ سکتے، اس لیے والدین اور معاشرے کی ذمہ داری ہے کہ ان کی صحت کا خیال رکھیں۔
ویکسین اگر مقررہ وقتوں میں لگوائی جائیں تو سب سے زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے پہلے سال میں تمام ویکسین نہ لگ سکیں تو انہیں جلد از جلد مکمل کروانا چاہیے۔ بعض ویکسین کی بوسٹر خوراکیں بھی دی جاتی ہیں جو ایک سال کی عمر کے بعد مزید مضبوط تحفظ فراہم کرتی ہیں۔
اکثر والدین یہ سمجھتے ہیں کہ اگر بچہ ہلکی بیماری میں مبتلا ہو تو ویکسین نہیں لگوانی چاہیے، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ معمولی بخار، نزلہ، زکام یا دست کی صورت میں بھی ٹیکے لگوا سکتے ہیں۔ ویکسینیشن کے بعد ہلکا بخار آجانا یا بچے کا کچھ دیر رونا عام بات ہے، اس پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔
آ

خر میں یہ بات سمجھنا بہت ضروری ہے کہ بچے کی صحت صرف والدین ہی کی نہیں بلکہ پورے معاشرے کی ذمہ داری ہے۔ جب ایک بچہ صحت مند ہوتا ہے تو آنے والا کل مضبوط اور روشن بنتا ہے۔
اسلام ہمیں یہ تعلیم دیتا ہے کہ اولاد کی پرورش صرف محبت سے نہیں بلکہ علم، احتیاط اور درست فیصلوں سے ہوتی ہے۔
زندگی کے پہلے ایک ہزار دن — یعنی حمل کے آغاز سے لے کر بچے کے دو سال کی عمر تک — اگر مناسب غذا، اچھی نگہداشت اور بیماریوں سے تحفظ کے ساتھ گزریں تو بچہ جسمانی طور پر صحت مند، ذہنی طور پر مضبوط اور معاشرے کا ایک بہتر فرد بن کر پروان چڑھتا ہے۔
ا

للہ تعالیٰ ہم سب کو اپنی امانتوں کی بہترین نگہداشت کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ہمیں نیک اور بھلے کام کرنے والا بنائے۔

ادارہ صحت بھیونڈی مہانگر پالیکا بھیونڈی