پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

نظام حیا
اور
انسانی صحت

نظامِ حیا اور انسانی صحت

عالمی صحت کی تنظیم کے مطابق "صحت" انسان کی مکمل جسمانی، ذہنی، سماجی طور پر متوازن حالت کا نام ہے۔ صحت مند رہنے کے لیئے متوازن غذا کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون بھی ناگزیر ہے اور یہ تب ہی ممکن ہے جب گھر کی چار دیواری میں تحفظ کا احساس اور معاشرے میں امن وقار موجود ہوں۔ انسانی صحت کی اس ضرورت کی تکمیل کے لئے اسلام نے شرم وحیا کا ایک مکمل نظام ترتیب دیا ہے۔

نظام حیا کی تشکیل کے مقاصد

- دل وروح کی پاکیزگی۔
- جنسی بے راہ روی کی روک تھام۔
- احساس تحفظ اور ایک دوسرے کا احترام۔
- صلاحیتوں کا مثبت استعمال۔
- یکسوئی اور مقصدیت۔
- ذہنی وجسمانی صحت۔
- زوجین کا ایک دوسرے سے مخلص ہونا مل کر گھرانے کی تعمیر اور نئی نسل کی تیاری میں معاونت کرنا۔

حیا کو ایمان کا جزو کہا گیا ہے اور 'ایمان' 'اسلام' میں احکاماتِ شریعت کی پابندی کی بنیاد ہے۔ جب ایک مسلمان یہ جان جاتا ہے کہ رب نے اسے فحش اور بدکاری کے کاموں سے منع فرمایا ہے اور عمل کی کچھ حدود مقرر کی ہیں، تو اس کا ایمان اس کو ان برائیوں پر عمل کرنے سے روکتا ہے حتیٰ کہ وہ اپنے دل کو بھی اس طرف مائل ہونے سے پاک رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

اسلامی طرز زندگی اور اخلاقیات میں حیا کا دائرہ اس قدر وسیع ہے کہ زندگی کا کوئی شعبہ اس سے ماورا نہیں۔ یہ نظام نہ صرف انسان کی روحانی بالیدگی کے لئے ناگزیر ہے بلکہ جسمانی اور ذہنی نشوونما اور یکسوئی کا دارومدار بھی اس پر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت کے مقرر کردہ قوانین پر عمل انسان کو روحانی وجسمانی پاکیزگی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ کئی طرح کے مہلک امراض سے بھی بچاتا ہے۔

حیا کے اصولوں کی خلاف ورزی سے معاشرے میں پیدا ہونے والے بگاڑ کی چند جھلکیاں

- بے حجابی، نامناسب لباس، مخلوط ماحول، نامحرم کے ساتھ تنہائی، جا ئیکار میں صنفِ مخالف سے بے تکلف گفتگو کے نتیجے میں مرد اور عورت یا لڑکا اور لڑکی دونوں ایک دوسرے کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں۔کبھی آپس میں شادی ہو جاتی ہے،لیکن اگر اس میں گھر والوں کی طرف سے رکاوٹ ہو، یا ان میں سے ایک یا دونوں شادی شدہ ہوں تو خود کشی، شادی میں رکاوٹ بننے والوں کا قتل، ذہنی دباؤ، یا ناجائز تعلقات اور اسکی وجہ سے ناجائز اولاد جیسے گھناؤنے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

مغرب کے معاشرتی نظام کے زوال کا سبب ⟵ منتشر خاندانی نظام۔
منتشر خاندانی نظام کی وجہ ⟵ بے پردگی، عورت کا گھر سے باہر رہنا اور معاشی ذمہ داری اٹھانا

- گھر کے باہر بے حجابی کے مناظر، ٹی وی یا انٹرنیٹ پر موویز، ڈرامے اور اشتہار، فون اور لیپ ٹاپ پر وڈیو کلپس دیکھ کر اور مخلوط اداروں میں کام کے سبب شوہر، بیوی ایک دوسرے سے مطمئن نہیں، گھروں میں جھگڑے بڑھ گئے ہیں، خاندانی نظام کمزور پڑتا جا رہا ہے، اور اولاد کی بہتر تربیت پر توجہ کم ہو رہی ہے۔گھرانے ٹوٹنے کی شرح بڑھ گئی ہے۔بچوں میں نفسیاتی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔معاشرے میں کارآمد شہریوں کا تناسب کم ہوتا ہے اور ان میں سے جرائم پیشہ افراد کا ملنا آسان ہو جاتا ہے۔

- یا پھر ایسے نظریات پنپتے ہیں کہ جنسی تعلقات کے لیے ایک پارٹنر تک محدود رہنے کی ضرورت کیا ہے؟ نکاح اور بعد کی ذمہ داریاں مشکل ہیں اور اس کے بغیر تعلقات آسان ہوں تو اس عقد میں کیوں بندھا جائے؟ قانونی بندھن کے بغیر جنسی تعلقات میں ہرج ہی کیا ہے؟ یا پھر یہ کہ اولاد کے جھنجھٹ کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اور پھر اسکے نتیجے میں ضبطِ ولادت کی تحریکیں اور گھٹتی ہوئی آبادیاں، بچوں اور جوانوں کا گھٹتا اور بوڑھوں کا بڑھتا ہوا تناسب جو کہ Geriatric problem جیسے مسائل کا سبب بنتا ہے۔

- زنا بالجبر اور جنسی تشدد کے بڑھتے ہوئے واقعات، بچوں کے ساتھ جرائم اور قتل، ناجائز تعلقات کے نتیجے میں اسقاطِ حمل اور اس کے صحت پر اثرات، سنگل پیرنٹ فیملی یا لاوارث بچوں کے تناسب میں اضافہ ہوتا ہے جو والدین میں سے کسی ایک یا دونوں کی تربیت و توجہ سے محروم رہ جاتے ہیں۔

- بے حجابی اور اختلاط کے ماحول میں لوگ، کم یا زیادہ جذباتی ہیجان یعنی Abnormally increased sexual urge / sexual frustration میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ ان کی اپنی شخصیت کے لیے بھی اچھا نہیں ہے۔کمزور اعصاب، ذہنی وجسمانی قوتوں کا تنزل، Precocious puberty یعنی قبل از وقت بلوغت اور معاشرے کی تعمیری سرگرمیوں کے لیے بھی وقت اور توجہ کم ہو جاتے ہیں۔

- کبھی غیر فطری تعلقات؛ مرد اور مرد، عورت اور عورت اور کبھی مرد اور عورت کے درمیان ہی، جو کہ انسانی حق کے نام پر دنیا میں جگہ پا چکے ہیں، لیکن نسل انسانی کے مستقبل کے لیے تباہ کن ہیں۔

- اخلاقی بیماریاں جیسے بدلحاظی، بے مروتی، خودغرضی، ضبطِ نفس کی کمی، بے مقصدیت، دھوکا، جھوٹ، بدنیتی، بے ایمانی میں اضافہ ہوا ہے، اور یہ بیماریاں کسی بھی معاشرے کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہیں۔

- مردوں اور عورتوں کے اختلاط سے اداروں کے نظام میں خلل پڑتا ہے۔ ذہنی یکسوئی، تعلیمی اور دفتری کارکردگی میں کمی آتی ہے۔ ایک انتہا پر لڑکیوں میں عدم تحفظ کا احساس اور دوسری انتہا پر آرائش پر وقت اور مال کا بے جا خرچ بڑھ جاتا ہے۔

- بے حجابی کی فضا اور اختلاط کے ساتھ مرد اور عورتیں ایک طرح کے کام کرتے ہیں اور اسے فخر سمجھتے ہیں۔ جو اگرچہ ضرورت پڑنے پر صحیح ہے۔ لیکن پورا معاشرہ اس طرف چل پڑے تو خواتین کی نزاکت کا احترام ختم ہو جاتا ہے، مردانگی اور نسوانی خصوصیات دونوں کم ہو کر بیچ کی چیز تیار ہونے لگتی ہے، معاشرتی لحاظ سے specialized roles, division of tasks ختم ہونے لگتے ہیں اور معاشرتی کرداروں کا ارتقاء زوال پذیر ہو جاتا ہے۔

- فواحش کی کثرت کا لازمی نتیجہ امراضِ خبیثہ کی کثرت ہے جنھیں sexually transmitted diseases کہا جاتا ہے۔

- ۳۰ سے زائد بیکٹیریا، وائرس اور پیرا سائیٹ ان مہلک بیماریوں کا سبب ہیں جن میں یہ شامل ہیں:

Chlamydia, Syphilis, Gonorrhea, Chancroid (haemophilus), Granuloma Inguinale (klebsiella), Mycoplasma, Ureaplasma, Herpes, HIV / AIDS, Warts, Hepatitis B, Human Papilloma Virus, Molluscum Contagiosum, Trichomoniasis, Amoebisis, Giardiasis, Crabs, Scabies, Candidiasis, Cryptosporidiosis.

ایڈز

یہ مرض ایک وائرس HIV کے ذریعے پھیلتا ہے جسے جسمانی مدافعتی نظام ناکارہ بنانے والا وائرس بھی کہا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ جنسی بے راہ روی کے ذریعے پھیلتا ہے۔ درحقیقت ایڈز ایچ آئی وی وائرس کی آخری اسٹیج کو کہا جاتا ہے۔ جن ممالک میں ناجائز تعلقات اور ہم جنس پرستی جیسے فواحش کی کثرت ہے، وہاں ایڈز کی شرح بھی زیادہ ہے۔

ایڈز سے بچا کیسے جائے؟

- ایڈز کا مرض لاعلاج ہے، اسلام کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے۔
- عقدِ نکاح میں رہیں اور جنسی تعلّق کے لیے ہمیشہ اپنے شریک حیات تک محدود رہیں۔
- جسم پر گُدوانے سے بچیں، نشے سے دور رہیں۔
- صفائی کے اصولوں کے مطابق استعمال شدہ سرنج، بلیڈ اور آلات سے بچیں اور دوسروں کو بچائیں۔

- ان بیماریوں کی وجہ سے مردوں اور عورتوں دونوں میں بانجھ پن، زخم اور السر، ڈسچارج اور مثانے کی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔

Chlamydia

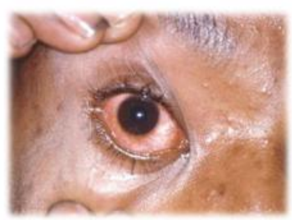
Hepatitis B

Warts

Crabs

Candidiasis

Scabies


Gonorrhea

ذہنی و جسمانی بگاڑ سے بچاؤ کے لیے کیا کریں؟

دین کے اصول وقوانین پر عمل ہی بیماریوں اور بگاڑ سے بچنے کا اولین راستہ ہے۔ اس لیے یہ جاننا اہم ہے کہ اسلام ہم سے کیا کہتا ہے۔

ستر ڈھانکنا:

"اے اولادِ آدم ہم نے تم پر لباس اس لیے اتارا تاکہ جسموں کو ڈھانکے اور تمہارے لیے موجبِ زینت ہو۔"
(سورہ الاعراف۔۲۶)

شرعی اصطلاح میں ستر جسم کے اس حصے کو کہتے ہیں جس کو ڈھانکنا فرض ہے۔ خواتین کے ہاتھ پاؤں اور چہرے کی ٹکیہ کے سوا پورا جسم ستر ہے ہے، جبکہ مردوں کا ستر ناف اور گھٹنوں کے درمیان کا حصہ ہے۔ اس حصے کو چھپا کے رکھنا چاہیے۔ خواتین کو بڑے گلے، آدھی آستین اور اونچے پاجاموں سے گریز کرنا چاہیے۔

ساتر لباس کے طبی فوائد:

- جسم کو چھوٹی چوٹوں سے محفوظ رکھتا ہے نیز نازک اعضا کی حفاظت کرتا ہے۔
- گردوغبار، غلاظت سے محفوظ رکھتا ہے۔
- کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے ہونے والی بیماریوں سے کافی حد تک محفوظ رکھتا ہے جن میں یہ بیماریاں شامل ہیں۔
  - مچھر سے viral encephalitis
    Malaria, dengue, yellow fever,
    chikungunya, zica virus, tularemia,
  - چچڑی سے (ticks) Typhus, Congo fever,
    Lyme disease, babesiosis
  - مکھی کی ایک قسم سے, Sleeping sickness
  - پِسّو (fleas) chagas disease, bubonic plague

زینت چھپانا:

مسلم خواتین اپنی زینت مثلاً زیور، میک اپ، اچھے کپڑے اپنے محرم کے سامنے ظاہر کرسکتی ہیں۔

یہ سب کام ترجیحاً شوہر کے لیے، اسکو خوش کر نیکی نیت سے کرنے کا اجر ملتا ہے اور اسے باہر کی دنیا میں پاک دامنی اور پاکیزہ دلی میں مدد ملتی ہے۔ ایسا لباس جو چست ہو یا جس سے جسم جھلکے یا اسکے خدوخال نمایاں ہوتے ہوں وہ ساتر نہیں کہلائے گا۔

ایسے لباس کو زیب تن کرنے سے منع فرمایا گیا ہے۔ نیز خواتین کو سینوں پر دوپٹہ پھیلا کے لینا چاہیے جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے سورۃ النور آیت ۳۱ میں حکم دیا ہے۔

طبی فائدہ:

نظامِ تنفّس کی بہتر کارکردگی کے لیے ڈھیلا لباس پہننا بہتر ہے۔

سرکوڈھانپنا:

کھلاڑی، غوطہ خور، فوجی اپنے سر کی حفاظت کے لیے مختلف ڈیزائن کے ہیٹ یا کیپ کا استعمال کرتے ہیں جو انجری سے بچاتا ہے۔

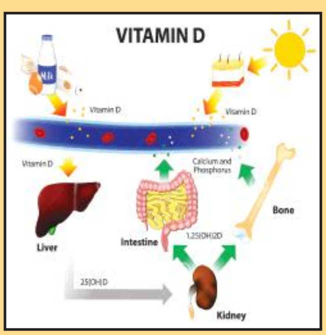
طبی فائدہ: موسم کی شدت میں جسم کی حفاظت ممکن بناتا ہے کیونکہ گرم لو اور سرد ہوا دونوں ہی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ شدید گرمی میں سرکوڈھانپنا ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

سرکوڈھانپنا ہائجین (Hygiene) یعنی صفائی ستھرائی کے اعتبار سے بھی اہم ہے۔ اسی لیئے ہوٹلوں میں کام کرنے والے ویٹرز، کھانا بنانے والے باورچی بھی کیپس پہنتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بے شمار پیشوں میں سرکو ڈھانپنا لازم ہے تاکہ صفائی برقرار رہے اور سر گرد و غبار سے محفوظ رہے۔

مکمل جسم کوڈھانپنے والا لباس:

خواتین کے لیے جلباب یا بڑی چادر لینے کا حکم ہے جس سے جسم کی بناوٹ چھپ جائے۔ سادہ عبایہ یا ڈھیلا کوٹ یہ مقصد پورا کرتا ہے۔ اسکارف یا سر ڈھکنے کے ساتھ اس کا بھی اہتمام کرنا چاہیے۔ ایسا لباس زیب تن کرنے سے انسان باوقار لگتا ہے۔ پروفیسر، ڈاکٹر اور جج اور صاحبان گاؤن پہنتے ہیں۔ بڑے اداروں میں ڈریس کوڈ کی صورت ایسا لباس رائج ہوتا ہے۔

خواتین کے لیے باہر نکلتے ہوئے تیز خوشبو کے استعمال کی شریعت میں ممانعت ہے نیز دمہ کے مریضوں کے لیے بھی یہ تکلیف دہ ہوسکتی ہے البتہ گرمی میں باہر نکلتے ہوئے، پاوڈر یا باڈی اسپرے استعمال کرسکتے ہیں۔



طب کی کتب میں پڑھایا جاتا ہے کہ دھوپ نہ ملنے سے وٹامن ڈی کی کمی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے Rickets اور osteomalacia جیسی ہڈیوں کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ کتب میں یہ بیماریاں ہونے کا امکان مسلمان خواتین میں زیادہ بتایا جاتا ہے کہ وہ گھروں میں رہتی ہیں اور باہر نکلتے وقت چہرہ چھپا لیتی ہیں جس کی وجہ سے انہیں دھوپ نہیں ملتی جبکہ حقیقت اسکے برعکس ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ہڈیوں کی ان بیماریوں کی وجہ پردہ نہیں بلکہ ایک انزائم کی کمی یا دوسری وجوہات ہیں جن کی وجہ سے مردوں اور دیگر خواتین میں بھی یہ کمی بہت عام ہوگئی ہے۔ پس ثابت ہوا کہ سائنس بھی اپنے رب کے احکام کے تابع ہے۔ وٹامن ڈی کے لیے پندرہ منٹ کی دھوپ بھی کافی ہے اور یہ چھت، کھڑکیوں دالان میں باآسانی حاصل کی جاسکتی ہے۔

کیا چہرہ ڈھانپنا اہم ہے؟

حیا کے احکام میں سے ایک حکم چہرہ ڈھانپنا بھی ہے۔

چہرہ ڈھانپنے کے طبی فوائد

سورج کی الٹراوائلٹ شعائوں سے اوور ایکسپوژر، جلد کے کینسر بیسل سیل کارسینوما کا باعث بنتا ہے ان شعاعوں کو روکنے کے لیے بھی نقاب مددگار ہوتا ہے۔

ہوا میں موجود جراثیم

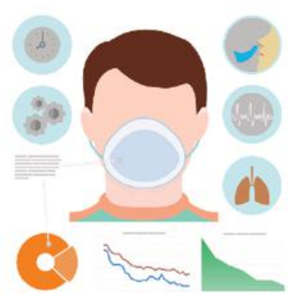
منہ اور ناک سے سانس کے ذریعے داخل ہو سکتے ہیں، ان سے پیدا کردہ بیماریاں Airborne Disease اور Droplet infection کہلاتی ہیں۔

دمہ کے مریضوں کو ہوا میں موجود الرجنز مثلاً پودوں کے پولنز، جانوروں اور فر والی چیزوں کے ریشے سے الرجی ہوتی ہے۔

ہوا، اور اس میں موجود، بخارات کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں

ماحولیاتی آلودگی، گرد، گاڑیوں کا دھواں، صنعتوں کی گیس، یہ سب جلد اور نظام تنفس کی الرجی کرواتے ہیں، پھیپھڑوں میں فائبروسس (fibrosis) جیسی جان لیوا بیماری کا باعث ہوتے ہیں۔ ان سب سے بچاؤ کے لیے چہرہ ڈھکنا مفید ہے۔

Airborne diseases & Droplet infections



چہرے پر نقاب ان جراثیموں کے داخلے کے دروازے بند کر دیتا ہے

لمس، نگاہ اور زبان کی حفاظت

نامحرم کے لمس یا چھونے سے بچنا چاہیے، اکثر اس میں بے احتیاطی دیکھی گئی ہے۔ مثلاً ہاتھ ملانا، چلتے ہوئے بے احتیاطی، چیزوں کے لین دین میں ہاتھ ٹکرا جانا، درزی کو ناپ دینا، دکان دار سے چوڑیاں پہننا۔ نیز مرد معالج سے علاج کرواتے ہوئے اضطرار کے اصول کا خیال رکھیں۔

ایک مسلمان خاتون کو چاہیے کہ معالج کا انتخاب کرتے ہوئے پہلی ترجیح مسلمان خاتون ڈاکٹر کو دیں، اگر وہ میسر نہ ہوں تو غیر مسلم خاتون ڈاکٹر سے علاج کروائیں وہ بھی اگر نہ ہوں تو اضطرار کے اصول کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مسلمان مرد ڈاکٹر، وہ بھی نہ مل سکیں تو غیر مسلم مرد ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔ مریضوں کے حقوق سے اگاہی رکھیں اور ضرورت پڑنے پر انہیں حاصل کریں۔ مثلاً معالج اگر مرد ہوں تو خاتون مریض کے معائنے کے دوران اا پنے ساتھ خاتون رشتہ دار کو رکھنے کا مطالبہ کرے۔ پرائیویسی اور اسکرین کا اہتمام کروائیں، یہ بھی مریض کا حق ہے۔ ہسپتال کے لباس کے ساتھ بھی سر ڈھکنے کے لیے اسکارف لیں۔

اضطرار کے اصول

مجبوری میں کوئی حرام کام کرنے نوبت آ جائے مثلاً حرام گوشت استعمال کرنا پڑے یا علاج کی غرض سے کسی حرام شے کا استعمال کرنا پڑ جائے تو اسے اضطرار کہتے ہیں۔ اس کے لیے شریعت نے تین اصول بتائے ہیں، جن کا اطلاق حیا اور حجاب کی مشکلات پر بھی ہوتا ہے:

- مجبوری شدید ہو اور ناجائز چیز کے سوا کوئی راستہ نہ ہو۔
- ناجائز کا استعمال صرف اس حد تک کیا جائے، جس حد تک ضروری ہو۔
- دل میں ناگواری کا احساس برقرار رہے (اور اللہ سے معافی مانگیں)

"بری نگاہ ابلیس کے زہریلے تیروں میں سے ایک تیر ہے۔" (فرمانِ رسولؐ)

نگاہ کی حفاظت کس سے؟؟

"فحش باتیں کہنے والا اور ان کو پھیلانے والا دونوں گناہ میں برابر کے شریک ہیں۔"
(فرمانِ رسولؐ)

زبان کی حفاظت کس سے؟؟

فحش موضوعات۔۔وڈیوز، اسکینڈلز پر گفتگو۔
نامحرموں بشمول کزن یا کولیگ کے سامنے: آواز میں لوچ یا بناوٹ سے، ہنس کر یا بے تکلفی سے بات کرنے سے، بلاضرورت بات چیت سے، ترنم سے کچھ پڑھنے سے۔
محرم مردوں یا شوہر کے سامنے کسی غیر عورت پر تبصرہ کرنے سے۔
اپنی غلطیاں، بے حیائی دوسروں کے سامنے بیان کرنے سے۔
فحش موضوعات پر خود نہ بولتے ہوئے بھی دوسروں سے سنتے رہنے سے

چند کام جن سے بچنا ضروری ہے

- **نامحرم کے ساتھ تنہائی سے بچیں** خواہ کسی کمرے میں ہو،فون پر ہو یا میسج پر بات کرتے وقت ہو۔
- **اختلاط** یعنی مردوں اورعورتوں کا گھل مل جانے سے بچیں۔مخلوط تقاریب، دفاتر اور تعلیمی اداروں سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کریں لیکن جہاں ناگزیر ہو وہاں حیا کی حفاظت کو اپنی ترجیح بنائیں۔
- **نامحرموں کے ساتھ بے تکلفی**، مذاق اور تحائف کے لین دین سے بچیں۔اگر تحفہ دینا ضروری ہے تو کوئی تحفہ خفیہ نہ ہو اور نہ غیر شرعی تعلقات وجذبات کو فروغ دینے والا ہو۔
- خواتین طویل سفر اکیلے کرنے کی بجائے کسی محرم یا شوہر کے ساتھ کرنے کو ترجیح دیں۔بصورتِ دیگر اگر ضروری ہو تو گروپ کی شکل میں بھی کیا جا سکتا ہے۔
- جنسی بے راہر ولوگوں کی صحبت سے دور رہیں۔
- منگیتر بھی چونکہ نامحرم ہے لہٰذا اس سے بھی احتیاط کریں۔

مسلمان کو اپنے رب کے حکم کی اطاعت کے لیے کسی دلیل، مصلحت اور دنیوی فائدہ کی ضرورت نہیں ہوتی البتہ اسکا علم ہونے سے اس کے ایمان میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔نظام حیا جس طرح ہمیں جسمانی امراض، ذہنی الجھنوں اورنفسیاتی پیچیدگیوں سے بچاتا ہے، اس پر غور وفکر ہمارے ایمان میں اضافہ کرتا ہے کہ بے شک ہمارا خالق (ہمیں پیدا کرنے والا) علیم وخبیر ہے،لطیف (باریک بیں) ہے،حکیم ہے، ودود (محبت کرنے والا) ہے اور ھادی (راستہ دکھانے والا) ہے۔ربِّ حکیم کے بنائے ہوئے اس نظام کی برکات وثمرات سمیٹنا چاہتے ہیں تو درج ذیل کاموں معاشرے میں رائج کرنے میں اپنا کردار ادا کریں۔

- نکاح کو سادہ اور آسان بنائیں اور بلوغت کے بعد اس پاکیزہ اور حلال عمل میں غیر ضروری تاخیر نہ کریں۔
- ایسا نظام تشکیل دینے کی کوشش کریں کی جس میں بدکاری مشکل سے مشکل تر ہو جائے اور نامحرم سے اختلاط کے مواقع کم سے کم ہوں۔
- مسلم والدین اپنی بیٹیوں اور بیٹوں دونوں کو ان احکام کی تربیت دیں۔
- تعلیمی اداروں میں اسلام کے نظامِ حیا کی تعلیم دی جائے۔

نصب العین

اللہ اور اسکے رسول ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق
انسانی زندگی کی تعمیر اور خدمت انسانیت کے ذریعہ رضا الہٰی کا حصول۔

PUBLIC HEALTH
AWARENESS

پیما پبلیکیشنز

PIMA ہاؤس 201 سیکنڈ فلور، P.E.C.H.S
کمیونٹی ہال شاہراہ قائدین، کراچی
فون: 34534379 (021) ویب سائٹ: www.pima.org.pk