

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
19	کتاب کا پس منظر	
28	کتابیات	
31	اسلام کے نظامِ صحت کی بنیادیں	حصہ اول
33	حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت	باب 1
34	انجمنِ صحت کے لئے بنیادی اصول	1.1
35	حرام اور حلال کی تعلیم	1.2
36	حرام کی اقسام	1.3
41	حرام کے تقصیلات	1.4
43	کھانے کا علاقہ پر اثر	1.5
45	حرام اور مکروہ غذائیں	باب 2
46	قطعی حرام	2.1
48	مکروہات	2.2
52	منجانبہ اشیاء سے احتیاط	2.3
53	اسراف اور خوراک	2.4
55	بیش	2.5
56	خواتین کا حرام	2.6
57	بہترین رزق	2.7
59	سنتِ طہیر اور کھانے کے آداب	باب 3
59	کھانا کب کھلایا جائے؟	3.1
60	کھانا کس قدر کھلایا جائے؟	3.2

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
62	کھانے اور پینے میں احتیاط	3.3
63	بسیار خوری کے نقصانات	3.4
63	پانی کب پینا جائے؟	3.5
64	صحت اور کھانے کی مقدار	3.6
64	کھانے کے بعد ڈکار	3.7
65	کھانے میں پسند، پسند کا اظہار	3.8
66	کھانے پینے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال	3.9
67	مغائی کی تاکید	3.10
68	کھانا شروع کرنا	3.11
69	کھانا ہاتھ سے کھانا چاہیے	3.12
71	کھانا اپنے سامنے سے کھاؤ	3.13
72	کھانے کے لئے دسترخوان	3.14
73	کمرے سے باہر کھانا نہ لے جائیے	3.15
74	کھانے میں بگلت	3.16
75	کھانے پر پھونک مانا	3.17
76	تکیر لگا کر لیرٹ کر کھانا	3.18
76	زیادہ گرم کھانا	3.19
77	کھانے کے بعد کی دعا	3.20
78	کھانے کے بعد آرام	3.21
78	کھانے کے برتن	3.22
79	مریض کے ساتھ کھانا	3.23
80	یا ادنیٰ الالباب	3.24

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
81	نتیجہ طیبہ میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی	باب 4
82	دعوتِ طعام اسلامی معاشرہ کا کلرکاتیااز	4.1
83	دعوت میں سادگی	4.2
84	سب سے اچھی دعوت	4.3
84	مہمان اور میزبان کے حقوق	4.4
86	مہمان کا استقبال	4.5
87	دعوت میں مل کر کھانا	4.6
88	دعوت میں آپ طعام	4.7
88	مہمان نوازی میں برکت	4.8
89	تہنواراری	4.9
91	صحت مند خوراک اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے	باب 5
92	گوشت	5.1
92	کھجور	5.2
93	کدو	5.3
94	تریلے (صحت افزاء خوراک)	5.4
94	حریہ	5.5
94	بھوسے دار آٹا	5.6
95	کھجی تریاں سلاوا وغیرہ	5.7
96	سرکہ	5.8

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
96	تھمسی	5.9
97	زیتون یا عجب برکت	5.10
97	حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے خوب چل	5.11
97	شہد ہر بیماری کا علاج	5.12
98	دو حصہ بڑھاپے کو روکتا ہے	5.13
99	یا اولی الاباب	5.14
101	مٹائی کھانا چیا محمد مسلم کا مٹائی دسترخوان	باب 6
102	طہارت اور عقاب کا احترام	6.1
103	کھانے کے آداب	6.2
103	دسترخوان	6.3
105	بزیوں کو ترجیح	6.4
106	فریج کا دفریزر کا استعمال	6.5
109	اکٹھے کھانا	6.6
110	کھانے کے اوقات	6.7
111	کھانے کے بعد	6.8
112	ترجمی کھانے	6.9
113	کھانے کے اوقات	6.10
114	اسلامی آداب طعام	6.11
117	روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام	حصہ دوم

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
119	اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام	باب 7
119	بنیادی اصول	7.1
120	ماں اور اسلامی حفظانِ صحت کا نظام	7.2
122	حفظانِ صحت اور اسلام کا نظام طہارت	7.3
125	حفظانِ صحت اور روزہ	7.4
127	قاتلہ سے علاج	7.5
129	خواتین کو شوریہ	7.6
129	صلوٰۃ اسلامی بیجا	7.7
130	بچکانہ بیعت و صلوٰۃ اور صحت	7.8
131	تہجد کی صلوٰۃ اور صحت	7.9
133	بیاریوں کا روحانی قارہ کو بیا	باب 8
137	سورۃ الفاتحہ	8.1
138	سورۃ الرحمن	8.2
138	صلوٰۃ	8.3
140	صدقہ ہرگز کا تزو	8.4
141	وژنی تاکو کی بیاریوں کا روحانی علاج	8.5
143	ڈیپریشن، پریشانی اور وژنی بوجھکا روحانی علاج	8.6
145	خطرناک بیاریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ اذکار	8.7
147	دل کی بیاریوں سے بچنے کے لئے روحانی احتیاطیں	8.8
148	صلوٰۃ سے دل و دماغ کی بیاریوں کا علاج	8.9
151	مراقبہ سے دل و دماغ کی بیاریوں کا علاج	8.10

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
151	سائس سے ڈائیٹاؤ کا علاج	8.11
152	سائے کا علاج	8.12
154	نظر لگ جانا	8.13
157	حصہ سوم بیماری سے بچاؤ کے لئے پرییز اور احتیاطی تدابیر	
159	بَاب 9 حنظلان صحت کے لئے دوا انتہائی اہم نعتیں ہوا اور پانی	
159	ہوا اور صحت	9.1
162	پانی اور صحت	9.2
165	بَاب 10 حنظلان صحت اور غذائی پرییز	
165	حنظلان صحت اور کم خوری	10.1
165	پُرکھف ہوت سے بچیں	10.2
166	کھانے میں جلدی نہ کریں	10.3
166	کمزے کھڑے کھانا	10.4
167	زیادہ گرم کھانا نہ کھائیں	10.5
167	پرییز (کھانے میں جو چیزیں کھنی نہ کی جائیں)	10.6
169	سببہ ان کے کھانے پینے سے بچو	10.7
171	بَاب 11 حنظلان صحت اور معمول کی زندگی میں ضروری اصول	
173	بَاب 12 حنظلان صحت اور خواتین کے لئے چند خصوصی نکات	

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
175	حفظانِ صحت اور صحت مند بڑھاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں	باب 13
181	علاج بالغذا اور علاج بالذُعا	حصہ چہارم
183	بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے علاج بالغذا اور علاج بالذُعا	باب 14
185	صحت مند زندگی کے لئے غذائی معمولات اور پرہیز	14.1
188	بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے کچھ خصوصی غذائیں	14.2
188	شہد سے علاج	14.3
189	شہد اور واریجینی سے علاج	14.4
190	مختلف بیماریوں کا زخون سے علاج	14.5
192	زخون کے پتوں سے وہابی اور بلدی بیماریوں کا علاج	14.6
193	لہسن سے علاج	14.7
194	بلدی سے علاج	14.8
194	کھجور سے علاج	14.9
195	چھوہارہ سے علاج	14.10
196	بیماریوں کی روک تھام کے لئے کونجی کے حیرت انگیز طبی فوائد	14.11
197	جُو سے علاج	14.12
197	آبِ جُو۔ آبِ حیات	14.13
198	جُو کے ستوا چھٹی صحت کا نایاب	14.14

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
199	کارکنڈل (Aloevera) سے علاج	14.15
203	بیتھی سے علاج	14.16
204	اسٹول اور بیٹ کی بیماریاں	14.17
205	انجیر، حوت کے لئے قدرت کا تحفہ	14.18
206	انا ریختیت ایک دوا	14.19
207	گاجر ساکسیر حوت	14.20
207	اورک پلور علاج	14.21
208	اٹسی سے علاج	14.22
209	اخروٹ سے علاج	14.23
210	انڈا اور علاج	14.24
210	باتھوکا ساگ اور علاج	14.25
211	بیس اور علاج	14.26
212	چولانی کا ساگ اور علاج	14.27
212	بجلی کی پتھر اور علاج	14.28
212	بکری کے دودھ سے علاج	14.29
213	اٹا تاں سے علاج	14.30
214	لیموں سے علاج	14.31
214	سہانچہ سے علاج	14.32
215	چارٹ اے علاج ہاتھ دے کے لئے کچھ نیرات اور علاج کی خصوصیات	14.33
218	چارٹ اے علاج بڑے ریور پھل اور نیرات	14.34

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
221	کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات	باب 15
222	بخار کا علاج	15.1
225	شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض	15.2
230	دل کی بیماریوں کا علاج	15.3
231	دل کا زرمائی علاج	15.4
233	کولینٹرول اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لئے نسخہ جات	15.5
235	تلیپید: ذیابیطس اور دل کی پریشانیوں کا علاج	15.6
237	نظام ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات	15.7
238	سونا پے کا علاج	15.8
239	قوت مدافعت (Immunity) بڑھانے کے لئے	15.9
240	جوڑوں کے درد (Arthritis)	15.10
241	جوڑوں کے درد کا علاج	15.11
243	جوڑوں کے درد کا علاج: انفرا	15.12
244	جوڑوں کے درد کے لئے پیمیز	15.13
244	جوڑوں کے درد کے لئے ضروری احتیاطیں	15.14
245	کمرد اور نکلے ہونے یا زوڑوں وغیرہ کا علاج	15.15
245	کینسر کا روحانی علاج	15.16
246	کینسر کا علاج: انفرا	15.17
247	لیسن، کینسر کی کیموتھراپی کا اہم المیڈل	15.18

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
248	کینسر کے خلاف مچھرانہ مشروب (کینسر، جگر اور گردوں کی بیماریوں کا علاج)	15.19
249	نظام ہضم کی بیماریاں	15.20
249	قبض کی بیماری	15.21
250	قبض کا علاج	15.22
251	قبض کا انہما سے علاج	15.23
253	پیٹ میں تخیر اور گیس کی بیماری کا علاج	15.24
253	تخیر اور گیس کا پیمیز اور علاج بخدا	15.25
255	ڈائریا کا علاج	15.26
256	استرویلوں میں بلون (Diverticula)	15.27
257	پینینا نظام ہضم کے لئے کسیر	15.28
258	پانکڑ کا علاج	15.29
259	معدہ اور استرویلوں کے کاسر کی بیماری کا علاج	15.30
260	گروسے (Kidney) کی بیماریاں	15.31
261	پرانیٹ کی بیماریاں	15.32
262	صحت مند و انتہا۔ مند و انتہا زندگی	15.33
264	دانتوں کی سفیدی، قرار رکھنا اور سوزشوں کا علاج	15.34
264	ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج	15.35
265	خسوسے ENT بیماریوں کا علاج	15.36
266	زکام کا علاج	15.37
268	سائینسز (Sinusitis) کا علاج	15.38
271	فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی	باب 16

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
272	حرام چیزوں سے علاج	16.1
274	صحت مند زندگی کے لئے رہنما اصول	16.2
278	جملہ بیماریوں کا علاج، غذا اور پرہیز	16.3
280	بڑھاپے کے اثرات سے بچیں	16.4
283	گمرلیو فارما کو بیا	حصہ پنجم
285	گمرلیو فارما کو بیا، ابتدائی علاج کے لئے 236 گمرلیو نسخے (First Aid Treatments)	باب 17
288	مسدود کی بیماریاں	I
289	ہیٹ میں گیس	II
294	قبض	III
295	آنکھوں کی بیماریاں	IV
296	موسموں اور دانتوں کی بیماریاں	V
298	ناک اور گلے کی بیماریاں	VI
299	کھانسی	VII
300	کان کی بیماریاں	VIII
301	جگر (Liver) کی بیماریاں	IX
302	بلڈ پریشر کی بیماریاں	X
302	دل کی بیماریاں	XI
304	قوت، مہافت بڑھانے کے لئے	XII

صفحہ نمبر	فہرست مضامین (فارما کوپیا)	نمبر شمار
306	بڑھاپے کے اثرات سے بچنے کے لئے	XIII
307	ذاتی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے	XIV
308	جوڑوں کے درد کا علاج	XV
310	ڈپریشن	XVI
310	مٹانہ کی بیماریاں	XVII
311	گرودے (Kidney) کی بیماریاں	XVIII
313	شوگر (ڈیابٹس)	XIX
314	کینسر	XX
315	کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں	XXI
316	سر درد	XXII
317	بالوں کی بیماریاں	XXIII
318	بچھیروں کی بیماریاں	XXIV
319	اعصابی اور ذہنی بیماریاں	XXV
321	جلدی امراض	XXVI
325	نیلے کا علاج	XXVII
326	ذاتی امراض	XXVIII
326	خواتین کے مخصوص امراض	XXIX
327	قالج	XXX
327	باؤلے کتے، سانپ اور زہریلے کیڑے کے کاٹے کا علاج	XXXI

صفحہ نمبر	فہرست مضامین (فارما کوپیا)	نمبر شمار
329	خون کا بہنا جَم جانا	XXXII
329	متفرق بیماریاں	XXXIII
335	(روحانی فارما کوپیا) ہر طرح کی بیماری، تکلیف، غم اور ڈپریشن کے لئے ادکار، وظائف اور دعائیں	(ضمیمہ)
373	رعش کی بیماری (Parkinson,s Disease)	حصہ ششم
387	مگنیشیم (Magnasium) اور پرنکسن	
389	نسیان۔ یادداشت کی کمزوری کا علاج	
391	جوڑوں کے درد۔ ہڈیوں کی کمزوری کا علاج	
393	VIP بیماری (Hypertention)	
397	Management Of Parkinson's With Physiotherapy	
419	Management Of High Blood Pressure With Hijama	
425	قرآن کریم ہر بیماری کی شفاء ہے سورۃ الرخمن سے مہلک بیماریوں کا علاج	
437	The Healing Sound	
467	نقد سے علاج۔ تندرست رہنے کا سائنسی علاج	
469	مصنف کا تعارف	
492	لاڈکس یعنی اشاریہ	حصہ ہفتم
493-507	لاڈکس، تفصیل	

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۗ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ

الْعَظِيمُ (البقرة: 255)

”وہ اللہ ہے۔ نہیں ہے کوئی اور معبود اس کے سوا، زندہ جاوید، ہمیشہ کے لئے قائم و دائم۔ غفلت، اونگھ، اور نیند سے براء، (الحجیر بھی جہان ہستی کی تدبیر سے غافل نہیں)۔ اسی کا ہے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے۔ کون ہے وہ جو سفارش کر سکے اس کے حضور بغیر اس کی اجازت کے؟ وہ جانتا ہے جو (مخلوقات کے) آگے ہے، اور جو ان کے پیچھے ہے، (کائنات کے اول و آخر کا علم رکھتا ہے)، اور نہیں کوئی پاسکتا اس کے علم میں سے کوئی چیز گمراہتا، جتنا وہ چاہے۔ اس کی کرسی (قدرت اور علم) وسیع تر ہے آسمانوں اور زمین سے، اور نہیں کوئی بوجھ اس پر ان کی حفاظت کا۔ وہ رفعت و کمال اور عظمت و جلال والا ہے۔“

کتاب کا پس منظر

جنہیں حقیر سمجھ کر بجا دیا تو نے یہی چراغِ جلیں گلو روشنی ہوگی

ایک سائنسدان، انجینئر ہونے کے مٹے تحقیق اور ایجاد سے مجھے جو شغف ہے، اس سے قائمہ اٹھاتے ہوئے میں نے صحت ہو یا بیماری، زندگی کے مختلف شعبوں کو سمجھنے کی حتی الوسع کوشش کی ہے اور اس مقصد کے لئے بعض اوقات اپنی ذات پر ایسے تجربات بھی کئے جو دوسروں کے نزدیک نہ صرف فضول بلکہ محض حماقت کہے جاسکتے ہیں لیکن میں سمجھتا ہوں کہ انہی فضول اور بے قائمہ تجربوں سے میں نے بہت کچھ سیکھا اور زندگی میں بہت سی صحیح راہوں کے انتخاب میں مدد بھی ملی۔

اپنی 70 سالہ زندگی میں صحت اور بیماریوں کے بے شمار تجربات سے گزرنے کے بعد اسلام کے نظامِ صحت پر میری یہ کتاب مرہبہ طریقہ علاج کے خلاف رد عمل کے نتیجہ میں ہے جو نہ صرف مہنگا ہے بلکہ خطرناک ذیلی اثرات کا بھی حامل ہے۔ جب کہ اسلام کا نظامِ صحت انسان دوست اور انسانی فطرت پر مبنی ہونے کی وجہ سے محفوظ بھی ہے۔ اس کا ہدف بیماری کو بڑھ سے نکالنا ہے، جبکہ مروجہ طریقہ علاج میں بیماری کو مختلف ٹیکیز سے دبایا جاتا ہے۔ اس لئے جب بھی اُسے موقع ملے وہ پھر کسی نہ کسی شکل میں نکل آتی ہے۔ بعض اوقات تو اس کا جوابی حملہ اتنا خطرناک ہوتا ہے کہ ڈاکٹر بے بس ہو جاتے ہیں۔ یوں لاعلاج بیماریاں بڑھتی ہی جا رہی ہیں اور اس سے دوایاں بنانے والی کمپنیاں امیر سے امیر تر ہوتی جا رہی ہیں۔

بدیں وجہ صحت کے سلسلہ میں اکثر اس بات پر سوچنا رہا ہوں کہ جب انسان کا خالق اپنی کتاب کی سورۃ التین آیت 4 میں فرماتا ہے کہ ”ہم نے انسان کو احسن تقویم (بہترین ڈیزائن) کے مطابق پیدا کیا ہے۔“ ”خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ“ اور پھر سورۃ الملک، آیت 3 میں ارشاد ہے کہ ”کیا تم رحمن کی تخلیق میں کوئی کمی یا قصور پاتے ہو؟ پھر دیکھو بار بار دیکھو کیا کوئی قصور نظر آیا؟“ تو پھر وہ بیمار کیوں ہوتا ہے؟

کیا کبھی کوئی ایسا معاشرہ بھی ہوا ہے جس نے بیماریوں پر قابو حاصل کر لیا ہو؟ اس سوال کا جواب ہمیں سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مَدِينَةُ الْحَنُورِہ میں ملتا ہے۔ میرا اشارہ اُس مشہور تاریخی واقعہ کی طرف ہے کہ عمر کے بادشاہ نے جذ بہ خنجر سگالی کے تحت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس مَدِينَةُ الْحَنُورِہ کے مسلمانوں کے علاج معالجہ کی خاطر اپنا ایک ماہر حاذق طبیب بھیجا جس نے وہاں پہنچ کر اپنا مطلب بتایا اور مریضوں کے انتظار میں بیٹھ گیا۔ اس وقت مدینہ منورہ ایک چھوٹی سی بستی تھی اس لئے یہ بھی نہیں کہا جاسکتا کہ کسی کو ان کی آمد کا پتا لگا ہو۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد وہ حکیم صاحب سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے واپسی کی اجازت چاہی۔ پوچھا کہ یہاں کوئی تکلیف ہے؟ بولے کہ مسلمانوں نے جو عزت و احترام انہیں دیا ہے اس کا اپنے ملک میں تو سوچا بھی نہیں جاسکتا تھا لیکن یہاں مریض کوئی نہیں۔ بیکاری سے بھگ آ کر جانے کی اجازت طلب کرنے آیا ہوں۔

یہ تاریخی واقعہ اس حقیقت کا گواہ ہے کہ بیماری سے آزادی ممکن ہے بشرطیکہ دنیا اپنے شہروں میں وقفہ پیدا کر لے جو اس وقت کے مَدِينَةُ الْحَنُورِہ میں تھی اس فضاء میں کا نام اسلام ہے۔ یہ ایک مکمل سسٹم ہے جس کے نتیجے میں انسان ارضی اور ابدی حیات کی ہر ممکن بھلائی پاسکتا ہے۔ صحت بھی انہیں بھلائیوں میں سے اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔

اس بات کو مزید سمجھنے کے لئے میں نے 2007ء میں اپنے بیٹے ڈاکٹر محمد عامر محمود کو جو آئی ایچ ایس "Integrated Health Services" کیمپنی کا بانی اور چیف ایگزیکٹو بھی ہے کو "اسلامی نظام صحت" کے موضوع پر ایک سیمینار کرانے کے لئے کہا جس میں میڈیکل شعبہ سے تعلق رکھنے والے ماہرین کو شرکت کی دعوت دی جائے۔ یہ سیمینار 5 اپریل 2007ء کو شفا ماہر ہسپتال ہائپٹل اسلام آباد کے آڈیٹوریم میں منعقد ہوا اور پورا ایک دن رہا۔ اس میں کوئی ڈیزھسوکے قریب ڈاکٹروں اور صحت کے بارے میں جدیدہ شخصیات نے حصہ لیا۔ جنہوں نے مختلف پہلوؤں سے اسلامی نظام صحت کا جائزہ لیا اور یہ نتیجہ نکالا کہ واقعی اگر آج

بھی لوگ اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں تو بہت کم بیمار ہوں اور جو بیمار ہوں گے وہ بہت تھوڑے خرچ سے صحت یاب ہو جائیں۔ ماہرین نے باعقاقیرانہ اور تاریخی حوالوں کی مدد سے یہ بھی بتایا کہ دُشویوں کا علاج کرنے کے لئے خود سرور کا نباتِ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غزوہ اُحد کے اگلے دن مسجد نبوی سے ملحقہ خیموں میں ایک ہسپتال قائم کر دیا تھا جس کی انچارج ایک خاتون صحابیہ (رضی اللہ عنہا) تھیں۔ بعد کے دور میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سنت کی اتباع کرتے ہوئے مسلمانوں نے ایسے اعلیٰ ہسپتال قائم کئے جن کی مثال نہیں ملتی۔ مسلمانوں میں اس جذبہ کا محرک قرآن کریم میں رب العزت کا یہ فرمان ہے:

”جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بچالیا۔“

سینٹار میں ماہرین نے اس بات کی طرف خاص طور پر زور دیا کہ اللہ تعالیٰ نے نہ صرف انسان میں بیماری کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت یعنی قوتِ مدافعت رکھی ہے۔ اگر یہ قوت مضبوط ہے تو بیماری آدی پر قابو نہیں پاسکتی۔ اسلام کے نظامِ صحت کا مقصد اس قوت کو بڑھانا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین نے بہت ساری بیماریوں کی وجہ انسان کے ذہنی غلطی (Psychic Reasons) کو قرار دیا، مطلب یہ کہ لوگوں کے گناہ اور اُن کے لاشعور میں دہائی ہوئی خواہشات، لالچ، حسد، خوف، غم وغیرہ کسی نہ کسی جسمانی بیماری کے روپ میں نمودار ہوتے رہتے ہیں۔ اسلامی نظامِ صحت میں ان بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔

سینٹار میں بعض ڈاکٹروں نے اپنے پیسے کے متعلق ایک راز کی بات یہ بتائی کہ اُن کے پاس تقریباً چالیس فیصد لوگ وہ آتے ہیں کہ اگر انہیں دوائی نہ بھی دی جاتی اور وہ صبر سے کام لیتے تو اپنی قوتِ مدافعت کی بناء پر خود بخود ٹھیک ہو جاتے۔ تقریباً 30 فیصد وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں کمزور قوتِ مدافعت کی وجہ سے کسی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دس سے پندرہ فیصد وہ ہیں جو اگر اپنی ذہنی سوچ کو بہتر کر لیتے اور مستقل مزاجی سے بیماری سے جنگ کرتے تو بغیر دوائی کے ٹھیک ہو جاتے۔ باقی کو ہم کسی سپیشلسٹ کے حوالہ کر دیتے ہیں یا وہ کسی نہ کسی وجہ سے

علاج چھوڑ جاتے ہیں یا اُن کی موت آگئی ہوتی ہے۔ اس سوال کے جواب میں کہہ سکتے ہیں کہ سارے مہنگے مہنگے ٹیسٹ آپ لوگوں کو کیوں لکھ کر دیتے ہیں تو بولے زیادہ تر تو مریض کو مطمئن کرنے یا ٹیکہ کو چلانے کے لئے ہوتے ہیں۔

یہ سارا پہلے ہم نے نزل پبلک میں اسلامی نظامِ صحت کے اصولوں کے بارے میں سروے کروایا جس میں تقریباً دو ہزار کے قریب لوگوں نے حصہ لیا۔ اس سوال کے جواب پر کہ دُعا کا صحت میں کیا مقام ہے؟ 99 فیصد نے کہا کہ دُعا کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سوال پر کہ جدید ایسوی پی تھی کے نظامِ صحت سے آپ مطمئن ہیں، 80 فیصد نے نفی میں جواب دیا۔ جبکہ اسلامی نظامِ صحت پر 95 فیصد لوگوں نے اطمینان کا اظہار کیا، لیکن ساتھ یہ شکایت بھی تھی کہ اس کے ماہرین نہیں ملتے۔

دراصل اسلامی نظامِ صحت کی ابتداء ماں کے پیٹ سے ہوتی ہے۔ اس دوران ماں باپ کی نیک خواہشات، مثبت سوچ اور عملِ صالح بچے کے وراثی سلسلہ (جینز) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پیدائش کے بعد بچے کی تعلیم و تربیت کے نتائج بھی اُس کی صحت پر ساری عمر کے لئے اثرات چھوڑتے ہیں۔ مثلاً اگر ماں بچے کو پتا دودھ پلاتی ہے، ماں باپ اُسے خوش و خرم ماحول دیتے ہیں، گندے ماحول سے بچاتے ہیں، مصنوعی اور متعصر صحت کی میکل والی خوراکیں نہیں کھلاتے اور اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی تربیت کرتے ہیں تو انتہائی بیماریوں کے خلاف اُن کی جسمانی اور روحانی قوت مدافعت بہت مضبوط ہوگی اور اپنی زندگی میں بہت کم بیمار ہوں گے۔ آج کل چونکہ ان باتوں کا خیال نہیں کیا جاتا اس لئے باوجود آرام و آسائش کے اکثر لوگوں کی صحت خراب رہتی ہے۔

اسلامی نظامِ صحت یہ تعلیم بھی دیتا ہے کہ صحت مند رہنے کے لئے ہمیں بیماری سے جنگ کرنا آنا چاہیے۔ یعنی جب بیمار ہوں تو اس کے سامنے لیٹ نہیں جانا چاہیے۔ جو لوگ اپنی بیماری کو بہت اہمیت دیتے ہیں اپنی عزت افزائی کی وجہ سے وہ بھی انہیں نہیں چھوڑتی۔ علاج مبالغہ دُعا، ذکر و اذکار اسی جنگ کا حصہ ہیں۔ آخری نتیجہ جو بھی نکلے وہ ہماری تقدیر ہے جسے خوشی سے قبول کر لیا جائے۔

صحت اور بیماری کے حوالہ سے میری ذاتی زندگی میں بھی کئی واقعات پیش آئے جن سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ مثلاً 1995ء میں جب خوشاب کانٹیکلیری ایکٹر کارہا تھا تو بعض اوقات مجھے ایسی جگہوں پر گھنٹوں کھڑے رہنا پڑتا جہاں انتہائی شور ہوتا۔ یہ شور میرے دماغ میں بیٹھ گیا حتیٰ کہ نیند آنا بند ہو گئی اور سر میں ہر وقت درد رہنے لگی۔ یوں حالت خراب سے خراب تر ہوتی گئی۔ کس کو اگھینڈ بھیجا گیا۔ وہاں کے ڈاکٹری بورڈ نے رپورٹوں کے ملاحظے کے بعد ہدایت کی کہ تکلیف سے مایوس ہو کر اس بیماری میں کئی مریض خودکشی بھی کر لیتے ہیں، اس لئے مریض پر کڑی نگرانی رکھی جائے۔ میں یہ پڑھ کر گھبرایا ضرور لیکن سب گمراہوں نے فل کر دُعا کرنا شروع کی اور میں خود کانون میں ایئر فون لگا کر ٹیپ ریکارڈ سے قرآن مجید سنتا رہتا۔ سوچا کہ ”قرآن میں شفاء ہے“ جس بیماری کا علاج ڈاکٹروں کے پاس نہیں اس کا علاج اللہ تعالیٰ کے کلام میں ہے۔ فصل جن تعالیٰ میری حالت روز بروز بہتر ہونے لگی اور 15 دن قرآن سننے کے بعد میں مارل ہو گیا اور واپس ایٹمی ری ایکٹر پر کام کے لئے چلا گیا۔ ایک اور مثال بھی اپنی ہی زندگی کی دیتا ہوں۔ 2009ء میں ہیٹ کا عارضہ لاحق ہو گیا جس سے انتڑیوں میں سوجن ہو گئی، پانی تک پینے سے شدید درد ہوتا اور ساتھ تیز بخار رہتا تقریباً 3 ہفتے ایٹمی باؤنک دوائیوں اور ڈرپوں پر رہنا پڑتا۔ چند ہفتے کے لئے ٹھیک ہو جاتا اس کے بعد بیماری دوبارہ عود کرتی۔ بیماری کے دوران میری بہو ڈاکٹر رحمانہ اور بیٹا ڈاکٹر محمد عامر محمود میرے کمرے کو ہسپتال کا ICU بنا دیتے۔ MRI کرانے پر مہدہ کے نزدیک انتڑیوں میں یلون نما (Deverticula) شکمیں نظر آئیں جن کے لئے آپریشن تجویز پایا۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ لیکن کچھ دوستوں نے اسلامی نظام صحت کی طرف توجہ مبذول کرائی۔ چنانچہ ماہرین علاج کے مشوروں پر عمل شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ ساری فیملی ملکر اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے دُعا کرتی رہی۔ الحمد للہ سچے ماہ ہونے کو ہیں بغیر آپریشن کے ہی اللہ تعالیٰ نے مجھے صحت عطا فرمادی ہے۔

سال 2011ء میں مجھے دل کا عارضہ ہو گیا اور تین سٹنٹ ڈالنے پڑے اور اس کے ساتھ ساتھ پانچ، چھ طرح کی گولیاں روزانہ کھانی ہوتیں جس سے خون پتلا رہے اور کولیسٹرول کم سے کم ہو۔ شاید ان دوائیوں کے کھانے کے نتیجے میں میری یادداشت بڑی تیزی سے گرنے لگی تھی کہ بہت سے انگریزی الفاظ کے سپیلنگ بھی بھولنے لگا۔ ٹھگ آ کر میں نے یہ دوائیاں چھوڑ دیں اور اسلامی نظامِ صحت کے مطابق علاج بالقرآن اور علاج بالذبح شروع کر دیا الحمد للہ بغیر کسی تکلیف کے کولیسٹرول 150 کے قریب رہتا ہے اور یادداشت بھی واپس آگئی ہے۔ 2008ء میں مجھے پارکنسن (Parkinson,s) کی بیماری شروع ہو گئی جسے لاعلاج بیماری سمجھا جاتا ہے۔ وقتی قاعدہ کے لئے Cinamet دوائی دی جاتی ہے۔ میں نے باقاعدہ ڈاکٹری علاج شروع کر دیا لیکن مرض تیزی سے بڑھتا گیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے میری توجہ اسلامی حفظانِ صحت کی طرف مبذول فرمائی۔ اب میں انگریزی دوائی کے ساتھ ساتھ شہدہ کلونجی اور کوآرگنڈل استعمال کرتا ہوں اور اس علاج بالقرآن کے ساتھ ساتھ سب کریمہ کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے مغفرت کا طلبگار ہوں۔ پھسل حق تعالیٰ پیاری جہاں تھی وہیں رک گئی ہے۔ اسی ضمن میں ایک اور واقعہ میری بیگم صاحبہ کا ہے۔ ایک دفعہ ان کے پاؤں کے اوپر کی جلد گرگڑ کھانے سے خراب ہو گئی۔ تقریباً ایک سال ہم جلد کی پیاریوں کے ماہر ایلوپیتھک ڈاکٹروں سے علاج کرواتے رہے لیکن کوئی قاعدہ نہ ہوا پھر ایک دن کسی محفل میں بیٹھے تھے کہ ایک بزرگ نے کہا اس پر اور ک کا پانی ایک ہفتہ تک روزانہ لگائیں، ٹھیک ہو جائے گا اور پھسل حق تعالیٰ یہی ہوا۔ ایک ہفتہ کے بعد ان کی تکلیف ختم ہو گئی۔

علاج بالذبح اور علاج بالقرآن کی یہ چند برکات تو ہیں جن کا میں ذاتی طور پر مشاہدہ کر چکا ہوں لیکن میرے علم میں آنے والے کئی دوسرے مسخیر لوگوں کے واقعات ان سے بھی زیادہ حیران کن ہیں۔ مثلاً راولپنڈی کے ایک سماجی کارکن اور دین دار شخصیت سردار آفتاب احمد جن کی عمر کوئی 80 سال کے قریب ہے انہوں نے دس سال پہلے کیسے اپنے دل کے درروں کا روحانی طور پر علاج کیا؟ جنرل المسلم بیگ نے کیسے دل کی بیماری کا علاج گجھ بھجروں سے

کیا؟ میجر امیر افضل خان صاحب جوڑی شعور مصنف بھی ہیں 88 سال کی عمر میں ان کی وحی اور قلبی قوت کیسے باقی ہے کہ سات جلدوں پر مشتمل قرآن کریم کی بہت عمدہ تفسیر لکھ ڈالی؟ اسلامی نظامِ صحت و دراصل فطری سائنس ہے جو اللہ تعالیٰ کے رسول خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے انسانوں کو سکھائی۔ جدید اصطلاحات میں اسے نیچر تھراپی (Nature Therapy) کہتے ہیں۔ مغربی ممالک میں اس کے اوپر بڑے زور و شور سے کام ہو رہا ہے۔ افسوس کا مقام ہے کہ مسلمان بچے اس ورثے کو بھی چھوڑ چکے ہیں۔

دراصل انسان بیمار تب ہوتا ہے جب وہ فطرت کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ نہ صرف بیماری کی وجہ بلکہ انسان پر ہر طرح کی مصیبت اللہ تعالیٰ کے قانون کی مخالفت کرنے کی وجہ سے آتی ہے۔ اسی لئے فطرت کے مطابق زندگی گزارنے کے لئے اللہ تعالیٰ ہمیشہ اپنی وحی کے ذریعہ انسانوں کی رہنمائی کرتا رہا ہے۔ انسانیت کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ قرآن کریم اور صحابہ قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی شکل میں یہ رہنمائی ذرہ برابر تبدیلی کے بغیر قیامت تک آنے والے انسانوں کی رہبری کے لئے موجود ہے۔ چاہیے کہ مسلمان اس سے خود بھی فائدہ اٹھائیں اور بقیہ انسانیت کی بھی رہنمائی کریں تاکہ انسان ہر طرح کے مصائب سے بچا رہے۔

میری اس کتاب کا مقصد اسلام کے فطری نظامِ صحت کو عام فہم الفاظ میں واضح کرنا ہے تاکہ آپ بیماریوں سے بچے رہیں اور اگر بیمار پڑ جاتے ہیں تو اس پر عمل کرتے ہوئے جلد صحت مند ہو جائیں۔ اس میں خالق کائنات کی وحی اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی روشنی میں حفظانِ صحت کے متعلق فطرت کے وہ اصول اور طریقے جن پر عمل پیرا ہو کر آپ بڑی حد تک بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں، ساتھ ساتھ اسلامی طبی اصولوں کے مطابق بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، گھریلو نسخہ جات اور مناسب خوراک کی تفصیلات بھی دی گئی ہیں۔

صحت کا یہ نظام ہمہ گیر (Integrated System) ہے۔ جس میں روحانی اور جسمانی صحت کو یکجا دیکھا جائے۔ دونوں کا ایک دوسرے سے تعلق گاڑی کے توازی پیچوں کی طرح ہے۔ صحت مند مطمئن زندگی کے لئے ان دونوں کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ انشاء اللہ، قارئین اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے بیماریوں سے محفوظ صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

میں اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں جس نے اس احقر کو یہ کتاب تصنیف کرنے کی بہت عطا فرمائی۔ رحمت للعالمین، خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات اقدس پر کروڑوں سلام نہ ہے قسمت کہ عاجز کی یہ مساعی پسند فرمائی جائیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شفاعت کے لئے دست بستہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ میرے والدین، بیوی بچوں، بہن بھائیوں، دوستوں اور جس جس نے بھی اس کتاب کی تکمیل میں کسی طرح کی معاونت کی، اُن پر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظر کرم ہو جائے۔ روحانی اور جسمانی صحت کے لئے اس کتاب میں جو طریقے بتائے گئے ہیں اور جو نسخے تجویز کئے گئے ہیں، اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے اُن میں شفاء ڈال دے اور مریض جو ان سے فائدہ اٹھائیں انہیں بہت جلد صحت عطا فرمائے۔

اس کتاب کی تکمیل میں، میں نے بہت سے ماہرین اور محققین کے تجربات اور تحقیقات سے فائدہ اٹھایا ہے۔ یہ انہی کی مہربانی کا نتیجہ ہے کہ باوجود کہ میں میڈیکل ڈاکٹر نہیں ہوں یہ کام پایہ تکمیل کو پہنچ گیا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے میں اپنے مرحوم والد چوہدری محمد شریف خان کی مغفرت کے لئے دُعا کرتا ہوں۔ وہ ایک ماہر طبیب بھی تھے جن کی سٹا گروہ میں میرا بیٹن شکر اور مجھے طب اسلامی سے واقفیت ہوئی۔ میں اپنی والدہ مرحومہ کا بھی شکر گزار ہوں کہ جب کبھی ہم بھائی بہن بیمار پڑ جاتے تو وہ گھر لیو لوگوں سے ہمارا علاج کرتی تھیں۔ بعد میں اسی روایت کو میری رفیقہ حیات نے زندہ رکھا۔ اُن کا زیادہ یقین علاج بالغذا اور بالذعا ہے۔ جس کے عمدہ اثرات میں نے بار بار دیکھے اور اس سلسلہ میں، میں اپنے سب سے بڑے شیخ ڈاکٹر محمد عامر محمود اور پوڈیاکٹر سبحانہ عامر محمود کا بھی شکر گزار ہوں کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج میں ماہر

ہونے کے باوجود انہوں نے میری خواہش پر اپریل 2007ء میں اسلامی نظامِ صحت پر ایک قومی سمینار کروایا۔ یوں تحقیق کا یہ کام آہستہ آہستہ آگے بڑھتا رہا اور اس موضوع پر مجھے جو کچھ بھی ملا بڑی دلچسپی سے اس کا مطالعہ کرنا رہا۔ نتیجتاً یہ کتاب آپ کے سامنے حاضر ہے۔

اس کتاب کی اشاعت کے سلسلہ میں مسلم میڈیکل ریسرچ فورم اسلام آباد نے اپنے بیٹوں ڈاکٹر محمد عامر محمود خاں، لیفٹیننٹ کرنل احمد شریف چوہدری اور شہزاد محمود چوہدری (ایگزیکٹو ڈائریکٹر قاطرہ میوریل ہسپتال لاہور) کے علاوہ میں خصوصی طور پر ٹوری تحریک کے رفقہ انجینئر طارق مسعود صاحب، محمد اعلم خان صاحب، ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ صاحب، محترم خالد یعقوب صاحب، آرکیٹکٹ جمیل اختر صاحب، محترمہ فائزہ غزنوی صاحبہ، محمد زبیر طفیل صاحب، ڈاکٹر فاروق اعظم صاحب، مسجر (ر) امیر افضل خان صاحب (مرحوم) اور حاجی رضا صاحب (رضائے مصطفیٰ) کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ شاید یہ کام ان کی اعانت کے بغیر ممکن نہ ہوتا۔

کرنل (ر) غلام شہیر اعوان صاحب اور ان کی صاحبزادی ڈاکٹر ماریہ شہیر صاحبہ کا احسان مند ہوں کہ اسلامی طب میں میری دلچسپی کو دیکھتے ہوئے انہوں نے طب نبوی پر انٹیم الجوزیری کی بنیادی کتاب کا انگلش ترجمہ از جلال ابولرب (Healing with the Medicine of the Prophet (PBUH) ناشر دارالاسلام، ریاض، سعودی عرب) فراہم کیا جسے میں نے اپنی تحقیق کے دوران بڑا مفید پایا۔ اس موقع پر میں اپنے سیکرٹری حافظ محمد غیم فاروقی کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے نہایت محنت سے اس کتاب کی ترتیب میں میرا ساتھ دیا۔

اس کتاب کے دوسرے ایڈیشن کے موقع پر میں تہ دل سے جناب عطا الحق قاسمی صاحب اور اپنے دوسرے ہمراہ نگاروں کا شکریہ ادا کرتا ہوں جن کی وجہ سے اس کتاب کی افادیت کا قارئین کو علم ہوا اور مقبولیت میں اضافہ ہوا۔

پروف ریڈنگ کے لئے جناب غلام احمد لطیف صاحب (سلطانہ فاؤنڈیشن، اسلام آباد) اور جناب پروفیسر ڈاکٹر نوید ازہر صاحب (کچھ انوار) کا شکریہ گزار ہوں کہ انہوں نے بڑی محنت سے غلطیاں دور کرنے میں میری مدد فرمائی۔ اس ایڈیشن میں بعض جگہوں پر ضروری اضافے بھی کروئے ہیں۔ یوں مجموعی حیثیت سے یہ دوسرا ترمیمی ایڈیشن پہلے سے بھی نیا و مفید ثابت ہوگا۔ (انشاء اللہ)

کتابیات

گزشتہ 5 سالوں میں اس کتاب کے مضامین پر تحقیق کے دوران میں نے انقرآن
الکیم و صحاح ستہ کے علاوہ بھی بہت سی دیگر کتب سے فائدہ اٹھایا جن میں سے مندرجہ ذیل کا ذکر
خصوصی طور پر کرنا ضروری ہے۔ میری اس کتاب میں دی گئی معلومات، نسخہ جات اور حفظانِ صحت
کے اصول نہیں کے مرہون منت ہیں۔

- 1- شیخ الرئیس علی بن سینا (428-375: ہجری) ”القانون“، طب اسلامی کا انسائیکلو
پیڈیا (روورجر جرمولوی حکیم سید غلام حسین کتوری)، مکتبہ دنیال، اردو بازار لاہور
- 2- امام ابن قیم الجوزیہ (751-691: ہجری) ”علاج الطب نبوی“۔ انگلش ترجمہ جلال ابوالرب
(Healing with the Medicine of the Prophet (PBUH)
دارالاسلام، ریاض، سعودی عرب
- 3- ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری، ”رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دوائیں“، مکتبہ
دنیال، لاہور
- 4- ڈاکٹر طارق پرویز، ”کینسر کی روک تھام“، فیروز سنز، لاہور، 1997
- 5- حکیم محمد طارق محمود چغتائی، ”تعلیمات نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس“، علم و
حرفان پبلیشرز، لاہور، اپریل 2011
- 6- ڈاکٹر خالد غزنوی ”طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حصہ اول و دوم“ لاہور
- 7- پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن ”ماہنامہ نبض“ پی ایم اے ہاؤس، گارڈن ٹاؤن، کراچی
- 8- ڈاکٹر نعیم غنی، ڈاکٹر احسان قادر، ”غذا اور صحت“، J-14 سری روڈ انقاس لیاقت باغ،
راولپنڈی، اپریل 2007
- 9- ڈاکٹر محمد اکرم حسن نواز، ”متوازن غذا، صحت مند زندگی کی ضمانت“، ماہنامہ الملتانیہ
اوکاڑہ، جنوری 2011

- 10- ڈاکٹر آراے امتیاز، "ماہنامہ معراج انسانیت لاہور" 611 نظام بلاک علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور
- 11- حکیم ٹو راجہ، "سستی طاقتور غذا نہیں حصہ اول"، مکتبہ نورالصحیحہ 139 اے عبدالکریم روڈ لاہور، 1975
- 12- حافظہ میر احمد، "طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم"، مسلم کینڈی، لاہور
- 13- حکیم کبیر الدین، حکیم محمد انور خان لودھی، "کتاب المفردات"، شیخ محمد بشیر اینڈ سنز، مکتبہ دانیال، لاہور
- 14- رشید اللہ یعقوب، "کتاب اللہ عاویلاً استقصاراً"، رقتہ للعلمین ریسرچ سنٹر، مکان نمبر 8 سٹریٹ نمبر 3، زمزمہ پبلشرز، کراچی، مئی 2010
- 15- ڈاکٹر بلخ الدین جاوید "آسان گھریلو نسخے" ماہنامہ معراج انسانیت، جون 2011، لاہور
- 16- حکیم ڈاکٹر اختر ابوشایان "ماہنامہ تجدید طب، شاہ لیمار کالونی، ملتان روڈ، لاہور
- 17- "ریڈرز ڈائجسٹ" صفحہ 58، اکتوبر 2007
- 18- مولوی مصمت اللہ حسن زئی، مجموعہ اُورا و ووطا کتب (مترجم)، گلپا سنز۔ اردو بازار، ایم اے جناح روڈ، کراچی
- 19- پروفیسر محمد یونس حسرت، "قرآنی و طائف نمبر" سیارہ ڈائجسٹ، 6 اہلی سائڈ روڈ، لاہور
- 20- Phyllis A. Balch, " Nutritional Healing" 4 th Edition
2006, Aberly Penguin Group, USA
- 21- Dr S.R Jindal " Nature Cure", Institute of
Naturopathy & Yogic Sciences, Bangalore 2005
- 22- Dr Walter Noder, M.D " Fitness Over 40", A
Sterling Publisher Pvt. Ltd, New Delhi, India

- 23- **Dr Savitri Ramaiah" Headache", Book Station,
New Delhi, India**
- 24- **Dr Asim Mahmood,"Proceedings of Seminar
"Health - An Islamic Perspective"held at Shifa
International Hospital, H-8 Islamabad,21st January
2005**
- 25- **Sultan Bashir Mahmood(S.I), Key Note Address"
Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at
Shifa International Hospital H-8 Islamabad,21st
January 2005**
- 26- **Dr Muhammad Ata,"Epidemics, Islamic
Perspectives", Seminar "Health - An Islamic
Perspective"held at Shifa International Hospital
H-8 Islamabad,21st January 2005**
- 27- **Ms Mauna Gohar," Health & Illness", Clinical
Psychologist & Faith Healer**
- 28- **Khalid Latif," President A.B.L" Role of Faith in
Illness",Personal E-mail**
- 29- **Meenu Syal," Teach Yourself Yoga", Prerna
Prakashan, C-13, Rose Apartment, Sector, 14 Extn,
Rohini, Delhi, India**
- 30- **Swami Ambikananda Saraswati" Healing Yoga",
Health Harpony J.J Offset Printers,7, Printing
Press Area, Ring Road, Wazirpur, Delhi, India**

حصہ اول

قرآن حکیم کے احکامات اور رحمتہ للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کے حوالہ سے

اسلام کے نظام صحت کی بنیادیں

- باب 1 حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت
- باب 2 حرام اور مکروہ غذائیں
- باب 3 سُنّت طیبہ اور کھانے کے آداب
- باب 4 سُنّت طیبہ میں دعوتِ طعام اور مہمان نواری کے اصول
- باب 5 صحت مند خوراک
- باب 6 اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے
- باب 6 مثالی کھانا پینا
- باب 6 محمد مُسلم کا مثالی دسترخوان

حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت

اسلام فطری دین ہے جس کا مقصد انسان کی جسمانی اور روحانی قلاح ہے۔ اسلامی نظامِ صحت میں انسان کی اچھی صحت مند زندگی کا راز اُس کی فطرت (Nature) سے مفاہمت میں ہے۔ فطرت کی مخالفت میں انسان کی جسمانی ماخلاتی اور روحانی صحت کا نقصان ہے۔ اسلام اپنے روحانی نظامِ صحت کی بنیاد حلال اور حرام کی تقسیم پر رکھتا ہے۔ حلال سے انسان کی روح ترقی کرتی ہے جب کہ حرام اُس کے لئے مہلک زہر کی مانند ہے۔ عموماً حرام رزق کے پیچھے، خواہ اللہ تعالیٰ کے لئے ہو یا کسی بندہ سے کوئی نیکوئی بددلیتی ضرور کا فرما ہوئی ہے۔ اس لئے حرام کا رزق بہت سی ذہنی امراض اور پریشانیوں کا باعث بنتا ہے جن کے اثرات آہستہ آہستہ جان لیوا بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

اسلام کے نظامِ صحت کا ایک اہم اصول یہ بھی ہے کہ ”زندگی انسان کے پاس اللہ تعالیٰ کی مقدس امانت ہے“ جس کی اہمیت کا اعزاز یہاں سے لگاؤں کراں کے نزدیک ”جس نے ایک جان کو بچایا گویا اُس نے ساری انسانیت کو بچایا اور جس نے ایک جان کو ناحق ملرا گویا اُس نے ساری انسانیت کو ملرا ہے“۔ اس فلاسفی کے مطابق معالج ایک مسیحا ہے اور علاج معالجہ عبادت ہے۔

جہاں تک صحت کا تعلق ہے اسلامی نظامِ صحت کے مطابق انسان بیمار ہونے کے لئے نہیں بنتا۔ وہ بیمار جب ہوگا جب وہ فطرت کے اصولوں کی مخالفت کرتا ہے۔ چنانچہ اچھی جسمانی صحت کا دارومدار فطرت کے مطابق مطمئن سادہ زندگی گزارنے میں ہے۔

1.1 اچھی صحت کے لئے بنیادی اصول

اسلام میں اچھی صحت کا داروہ دارمندہجہ ذیل اصولوں پر ہے۔

- (1) کھانا تب کھائیں جب بھوک لگی ہو، کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب کہ ابھی کھانے کی خواہش باقی ہو۔
- (2) بسیار خوری سے بچیں اور کھانے میں سادگی اختیار کریں۔
- (3) غذاء میں اس بات کا لحاظ رکھیں کہ جس بہتات میں اللہ تعالیٰ نے کھانے کی کوئی چیز پیدا کی ہے اسی بہتات سے اسے کھایا جائے۔
- (4) ہوا، ہر جگہ سب سے زیادہ ہے اس لئے خوب ہوا کھائیں، لمبے لمبے سانس لیں تاکہ پھیپھڑے پورے ٹھہلیں اور شکمیں۔ ہر سانس زندگی بخش ہے۔
- (5) ہوا کے بعد بہتات میں دوسرا درجہ پانی کا ہے اس لئے اچھی صحت کے لئے دھڑمقدار میں صاف سترا پانی پئیں اور خوب دل کھول کر پئیں، یہی آپ حیات ہے۔ اس میں زندگی ہے لیکن افسوس! کہ ہم میں اکثر پانی پینے میں بھی نکل کر جاتے ہیں۔
- (6) پانی کے بعد تیسرے درجہ پر دیگر غذائیں ہیں۔ یہاں بھی اصول کاربند ہے کہ جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں کے رہنے والے وہی چیز زیادہ کھائیں مثلاً موسمی سبزیاں بہتات میں ہوتی ہیں اس لئے ان کا زیادہ استعمال کریں۔
- (7) منڈی کا یہ اصول ہوتا ہے کہ جو چیز کم ہوگی اسی کی قیمت زیادہ ہوگی۔ اسلام کے نزدیک سستی خوراک چھوڑ کر ہنگی کا استعمال اسراف ہے اور صحت کے لئے بھی معسر ہے۔ اس لئے وہ کھائیں جو عام ہے۔ اس کا جیب پر بھی کم بوجھ ہوگا اور روح پر بھی کم بوجھ۔
- (8) گلی سڑی، باسی چیزیں اور تمام دگر اشیاء جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں انہیں اسلامی نظام صحت میں مکروہ کہا گیا ہے اس لئے ان کے کھانے سے پرہیز کریں۔

1.2 حرام اور حلال کی تعلیم

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے کھانے میں حلال اور حرام کا فلسفہ اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کی خصوصیت ہے۔ اس کے مطابق مسلمانوں پر واجب ہے کہ وہ حلال اشیاء کھائیں، نیکس اور حرام سے ہر حال میں بچتے رہیں۔

صریحاً حرام اشیاء کا تعین خود خالق کائنات نے قرآن کریم میں کر دیا ہے اور باقی کے متعلق مشائخِ اہل بیت کے مطابق خدا کے آفرین نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے۔ چنانچہ جو کچھ قرآن پاک یا حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی احادیث میں حرام قرار دیا گیا ہے ان کا کھانا قطعی طور پر منع ہے اور ان کے کھانے پر اصرار کرنا اللہ تعالیٰ کی بیعتوں کے مترادف ہے۔ جن چیزوں کو مکروہ کہا گیا ہے ان سے بچنا بہتر ہے۔ حرام اور مکروہات کی لسٹ سے باہر سب کچھ حلال ہے۔ یعنی اگر رخصت ہو تو ان کا کھانا بیجا جائز ہے اگر گول نہ چاہے تو نہ کھائیں اس کا گناہ نہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:-

وَتَرَىٰ كَثِيرًا مِّنْهُمْ يُسَارِعُونَ فِي الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ
وَأَكْلِهِمُ السَّخْتِ ۗ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۝ نُوَلِّا
يَنْهَهُمُ الرِّثْيَانُونَ وَالْأَخْبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الْإِثْمِ وَأَكْلِهِمُ
السَّخْتِ ۗ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۝

”اور تم ان میں اکثر کو دیکھو گے کہ گناہ اور زیادتی میں جلدی کرتے ہیں اور ان کا کھانا حرام ہے۔ بے شک یہ جو کچھ کرتے ہیں بہت بُرا ہے ۝ بھلا ان کے مشائخ اور علماء انہیں گناہ کی باتوں اور ان کے حرام کھانے سے منع نہیں کرتے؟ بلاشبہ وہ بُریت بُرا ہے جو یہ ایجاد کرتے ہیں“ ۝

(سورۃ المائدہ، آیات 63 - 62)

اس فرمانِ خداوندی کے مطابق حلال اور حرام میں تمیز کہ ہم کیا کھا سکتے ہیں اور کس چیز سے بچنا ضروری ہے اس کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد و عورت پر فرض ہے اور ہمارے علماء اور رہنماؤں پر لازم ہے کہ گواہانِ کلاس کی تعلیم دیں۔

1.3 حرام کی اقسام

حرام کی دو قسمیں ہیں۔ (1) حرام قطعی (2) حرام ظنی

حرام قطعی وہ چیزیں ہیں جنہیں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے نام لے کر حرام قرار دیا ہے۔ (تفصیل باب 2 میں ملاحظہ فرمائیے) جیسے پہلے کہا گیا ہے ان کا کھانا یا اللہ تعالیٰ سے بغاوت کے مترادف ہے اور بے شمار روحانی اور جسمانی بیماریوں کا باعث ہے۔ اولین نقصان یہ ہے کہ حرام کھانے سے قلب میں ایمان نکل جاتا ہے۔ ذہنی امتیاز اور پریشانی کی کیفیت خواہ مخواہ رہتی ہے۔

حرام ظنی حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی اشیاء ہیں اگرچہ ان کی نوعیت حلال ہی کیوں نہ ہو۔ ان کا کھانا یا اور استعمال منع ہے۔

قابل افسوس بات یہ ہے کہ اگرچہ اکثر مسلمان حرام قطعی کے کھانے پینے سے سختی سے اجتناب برتتے ہیں لیکن حرام ظنی کے متعلق وہ غیر سنجیدہ ہیں۔ بلکہ بہت سے تو حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک کو حرام ہی نہیں سمجھتے۔ قربان جائیے، اللہ تعالیٰ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان حالات کی پیش گوئی کر دی تھی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔

”ایک زمانہ آئے گا کہ انسان اس ماں کے متعلق جو
اس نے حاصل کیا ہے پروا نہیں کرے گا کہ وہ حلال ہے
یا حرام“ (بخاری شریف)

آج کل تقریباً یہی حال ہے۔ لوگ حرام اور حلال ذرائع کی تمیز نہیں کرتے بلکہ اکثر تو حرام کی کمائی کے لئے بڑھ چڑھ کر تنگ و دو کرتے نظر آئیں گے۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک حرام مال کی ممانعت ایسے ہی ہے جیسے سور کے گوشت کی، بلکہ اس سے بھی زیادہ۔ اگر کوئی قرآن پاک کو خدا کی آخری کتاب مانتا ہے تو مندرجہ ذیل آیات سببہ کے لئے کافی ہونی چاہئیں۔ حکم باری تعالیٰ ہے۔

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتَذُنُوا بِهَا إِلَى
الْحُكَّامِ لِيَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ
تَعْلَمُونَ ۝

”اور ایک دوسرے کا مال ناحق نہ کھاؤ اور اس کو (رشوتاً) حاکموں کے پاس
نہ پہنچاؤ تاکہ لوگوں کے مال کا کچھ حصہ ناجائز طور پر کھا جاؤ، حالانکہ تم
جاننے ہو“ ۝ (سورۃ البقرہ، آیت 188)

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝ إِذَا كَتَبْنَا عَلَى النَّاسِ
يَسْتَوْفُونَ ۝ وَإِذَا كَالُوا لَهُمْ أَوْ وَزَنُوا لَهُمْ يُخْسِرُونَ ۝ أَلَا
يَظُنُّ أُولَٰئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ ۝

”ناپ اور تول میں کمی کرنے والوں کے لئے تباہی ہے ۝ یہ وہ ہیں جو
لوگوں سے ناپ تول کریں تو پورا حصول کریں ۝ اور جب ان کو ناپ یا
تول دیں تو کم دیں ۝ کیا یہ لوگ نہیں جانتے کہ وہ اٹھائے بھی جائیں
گے“ ۝ (سورۃ المطففین، آیات 1-4)

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الزَّبْحَةَ لَمْ يُؤْمَرُوا بِهَا
يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ۝

”جو لوگ سوکھاتے ہیں وہ (قبروں سے) نہیں اٹھیں گے مگر ایسے جیسے
کسی کو جس نے لپیٹ کر دیوانہ بنا دیا ہو“۔ (سورۃ البقرہ، آیت 275)

قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيَّكُمْ إِلَّا تَشْرِكُوا بِهِ
شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ

إِفْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۚ وَلَا تَقْرَبُوا الْقَوَاجِشَ
 مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ
 إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ ذَٰلِكُمْ وَضَعْنَا بِهِ لِعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ۝ وَلَا
 تَقْرَبُوا مَا آتَيْنَا إِلَّا بِالنَّيِّبِ ۚ هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ
 أَشُدَّهُ ۚ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ ۚ لَا تَكِلِفَ
 نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدُوا ۚ وَتَوَكَّلْ ذَا قُرْبَىٰ ۚ
 وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ۗ ذَٰلِكُمْ وَضَعْنَا بِهِ لِعَلَّكُمْ
 تَذَكَّرُونَ ۝

”کہو (اے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) آؤ (لوگو) میں تمہیں پڑھ کر وہ
 سناؤں جو تمہارے رب نے تم پر حرام کر دیا ہے۔ یہ کہ نہ شریک ٹھہراؤ اُس
 کے ساتھ کسی شے کو اور یہ کہ والدین کے ساتھ احسان کرو، اور یہ کہ مت قتل
 کرو اپنی اولاد کو بھوک کے ڈر سے، ہم ہی تمہیں رزق دیتے ہیں اور
 انہیں بھی۔ اور یہ کہ مت قریب جاؤ فحش باتوں کے ظاہر ہوں یا باطن، اور
 یہ کہ کسی نفس کو قتل نہ کرو ماسوائے اُس کے جو انصاف کے تقاضوں کے
 مطابق ہو۔ یہ وصیت کی جاتی ہے تمہیں تاکہ تم (سیدھی راہ) سمجھنے لگو ۝
 اور یہ کہ یتیم کے مال کے قریب تک نہ جاؤ مگر اس لئے کہ اُس میں کوئی
 اچھائی ہو۔ یہاں تک کہ (یتیم) بالغ ہو جائیں (اُن کے مال انہیں
 لٹا دیئے جائیں) اور یہ کہ وزن کو پورا دو اور میزان (تول) انصاف کے
 ساتھ کرو۔ (خبردار) ہم کسی نفس کو اُس کی وسعت سے زیادہ تکلیف میں

نہیں ڈالتے۔ دوبارہ (یا رکھو) جب تم عدل کرنے لگو تو عدل کرو
 (پورا پورا انصاف کرو) اگرچہ تمہارا قرہبی رشتہ دار ہی کیوں نہ ہو۔ اور یہ
 کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کئے گئے وعدوں کو پورا کرو۔ یہ تمہارے لئے
 وصیت ہے تا کہ تمہارا رزق کیسے بھروسہ ہو O“۔ (سورۃ الانعام آیات 152-153)

ان آیات سے صاف ظاہر ہے کہ ہر طرح کے جائز ذرائع یا نظام سے کمایا ہوا مال حرام
 ہے۔ اس سے کسی طرح کا فائدہ اٹھانا بھی حرام ہے۔ یعنی حرام کی دولت سے خریدا ہوا کھانا پینا،
 پہننا اور رہنے کے لئے رہائش بھی جائز نہیں۔ اس کی وضاحت میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ
 عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:۔

”جس مال میں زکوٰۃ مخلوط ہو یعنی زکوٰۃ نہ نکالی
 گئی ہو وہ مال ہلاکت کا باعث ہے۔ اس طرح حرام مال
 حلال مال کو ضائع کر دیتا ہے۔“ (بخاری شریف)

مزید تشریح یوں ہے کہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی
 اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

”لعنت فرمائی ہے خون کی قیمت سے، کتے کی قیمت
 سے، زانی عورت کی کمائی سے، (اور آپ صلی اللہ
 علیہ وآلہ وسلم نے لعنت فرمائی) سود کھانے والے اور
 سود لینے والے پر اور جسم کو گوننے والے اور گدوانے
 والے اور (جسم پر) تصویر بنانے والے پر“ (بخاری شریف)

اسی ضمن میں حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
 نے فتح مکہ کے دن اعلان کیا کہ:۔

”اللہ تعالیٰ نے شراب بیچنا، مردلو کا بیچنا، سود کا

کھانا اور پیتوں کو بیچنا حرام قرلو دیا ہے (یعنی ان کی کماٹی حرام ہے)۔ (پیشوئی شریف)

مندرجہ بالا آیات اور نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات کے بعد ہرگز شک کی
گنجائش نہیں رہتی کہ گناہ کی کمائی حرام ہے۔ دوسروں کا مال بلا اجازت کھانا حرام ہے۔ سود کی آمدنی
سے خریدنا کھانا حرام ہے۔ رشوت کی آمدنی سے پینے بھرنا دوزخ کی آگ سے پینے بھرنے کے
مترادف ہے۔ شراب اور دیگر تمام نشہ آور چیزوں کا استعمال حرام ہے۔ بلکہ ان کی تجارت کرنا اور
اس سے حاصل شدہ کمائی بھی حرام ہے اور حرام کمائی سے خریدنا اور مال بھی حرام ہے۔

یاد رہے کہ دوسروں کے مال کا ان کی اجازت کے بغیر استعمال، چوری، ڈاکہ، سود،
رشوت، جوا اور شراب وغیرہ کی آمدنی ظلم کی آمدنی ہے جس کی قرآن کریم میں شدید مذمت کی گئی
ہے۔ اس طرح کی کمائی والے اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مجرم ہیں۔ ان کو
اللہ تعالیٰ کی حدود کو توڑنے والا کہا گیا ہے، ان کے لئے دنیا میں سزائیں مقرر کی گئی ہیں،
آخرت میں ان کے لئے دردناک عذاب ہے اور زندگی میں وہ کئی طرح کی خطرناک بیماریوں اور
پریشانیوں میں مبتلا رہتے ہیں۔

حرام ذرائع سے آمدنی کے متعلق اللہ تعالیٰ کے احکامات اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
کے فرمودات کو صحابہ کرام نے جس طرح سمجھا وہ ہمارے لئے مشعل راہ ہیں۔ آپ حضرات (رضی
اللہ تعالیٰ عنہم) حرام تو درکنار مشتبہ کمائی کو بھی ہاتھ لگانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ اس بارے میں
حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا مندرجہ ذیل عمل ایک روشن مثال ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہ فرماتی ہیں کہ:-

ایک دفعہ ایک آدمی حضرت ابو بکر صدیق رضی
اللہ تعالیٰ عنہ کے لئے تحفتاً کھانے کے لئے کچھ لایا۔
کھانے کے فوری بعد حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ
تعالیٰ عنہ کو کچھ شک گذرا تو پوچھا کہ یہ خوراک

کہاں سے لائے ہو؟ اُس نے کہا میں نے ایک شخص سے
مستقبل کے بلوے میں کچھ قیافتے لگائے تھے جس پر
اُس نے خوش ہو کر مجھے یہ خوراک دی۔ یہ سنتے ہی
حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنے منہ
میں ہاتھ ڈالا اور جو کچھ پیٹ میں تھا اسے قے کر کے
بہر نکال دیا (بخاری شریف)

دیکھئے! قیافتہ شای تو ایک معمولی برائی ہے پھر رشوت، دھوکہ دہی، سود اور ظلم کے ذریعہ کمائی کی
قباحت اور حرام ہونے میں تو کوئی شک باقی نہیں رہتا چاہیے۔ ایسی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک
تو زہر سے بھی بدتر ہے۔ اگر اولاد کو معلوم ہو جائے کہ ان کے ماں باپ کی کمائی حرام کی ہے تو ان کی
اپنی خیر بھی اسی میں ہے کہ اس سے خریدی ہوئی خوراک کھانے سے صاف انکار کریں۔

1.4 حرام کے نقصانات

حرام میں تباہی ہی تباہی ہے۔ جیسے حرام کی کمائی معاشرے کے توڑ پھوڑ کا باعث ہے،
اسی طرح حرام کی غذا جسم اور روح کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہے۔ سکون اٹھ جاتا ہے، ایک طرح کی
آگ ہے جو لوہوں کو پریشان رکھتی ہے۔
اولاد و فرمان ہوتی ہے۔ بیاریاں لاچار کر دینے والی آتی ہیں۔ لالچ اور ہوس کی بھوک
بڑھتی جاتی ہے۔ آخر میں موت بھی مشکل سے آتی ہے۔

حرام کے مجموعی اثرات پر قرآن پاک سے جو کچھ آتی ہے وہ یہ ہے کہ:-
”سوساقتی میں فساد پھیل جائے گا اور وہ اللہ تعالیٰ کے
فضل سے دور ہو جائے گی اور برکت اٹھ جائے گی۔
لوگوں کی ہوس بڑھ جائے گی اور وہ کبھی مطمئن نہیں
ہونگے۔ اُن کے گھروں میں کبھی سکون نہیں ہوگا۔“

سب سے بڑا نقصان یہ ہے جس کے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متنبہ کیا۔

”حرام خوردگی کما قبول نہیں ہوتی اور وہ خدا کے غضب کا شکار ہو جاتا ہے۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

خُذُوا نَدِیَاکُمْ وَأُورِیَاکُمْ چینیوں کو بھی قبول کرتا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کا ذکر کیا کہ وہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں (حج کے لئے نکلتا ہے۔ طویل سفر کی صعوبتوں کی وجہ سے اس کے بال پراگندہ اور خیلر آلود ہو جاتے ہیں اور وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو آسمان کی طرف کھاتا اور کہتا ہے اے میرے رب! اے میرے رب! اور گڑ گڑا کر کما کرتا ہے حالانکہ اس کا کھانا حرام، اس کا لباس حرام اور حرام ہی میں وہ پرورش کیا گیا۔ پھر کیونکر ایسے شخص کی کما قبول ہو (مسلم شریف)

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کی اچھائی چاہتا ہے۔ چنانچہ جب پہلی دفعہ وہ کوئی برائی کرتے ہیں تو اس برائی کے بدلے ان پر مہینتیں ڈالی جاتی ہیں تاکہ وہ عبرت لیں اور برائی سے رُک جائیں۔ اس کے بعد بھی اگر وہ ہر گز سے باز نہیں آتے تو بالآخر ان کے ضمیر کی خلش ختم کر دی جاتی ہے۔ اس وقت اللہ تعالیٰ ان کو برائی میں ڈھیل دیتا ہے۔ ان پر دُنیوی فوائد کھول دیتے جاتے ہیں اور کاروبار میں خوب ترقی ہوتی ہے، جس کی خوشی میں وہ برائی میں مزید بڑھتے جاتے ہیں۔ بالآخر وہ تمام حدود کو عبور کر جاتے ہیں۔ آخرت میں ان کا حصہ ختم ہو جاتا ہے۔ (استغفر اللہ)

حرام خوراک کا بھی تقریباً یہی معاملہ ہوتا ہے۔ شروع شروع میں حرام کی کمائی و بال جان بن جاتی ہے لیکن جب ضمیر کی آواز ختم ہو جاتی ہے تو حرام میں کثرت ڈال دی جاتی ہے اور اسے خوب ڈنیا ملتی ہے لیکن آخرت میں اس کا نام کٹ جاتا ہے۔ افسوس کہ حرام خوراک اپنی بڑھتی ہوئی دولت پر نازاں ہے حالانکہ آخرت میں وہ بھوکے گنگوں میں سے ہوگا۔

حلال کی تھوڑی روٹی حرام کے انواع و اقسام کے کھانوں سے بہتر ہے۔ حرام خوراک کے چرے کی بناشت چند سالوں کے لئے ہے جبکہ حلال خوراک کو آپا دنگ کی بناشت ہے۔ بے شک سب سے بڑی دولت قناعت ہے اور سب سے بدترین (Superlative) عفریت ہوس ہے۔

1.5 کھانے کا اخلاق پر اثر

بہت سے لوگوں نے شاید یہ کبھی نہ سوچا ہو کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس کا اثر ہمارے اخلاق اور سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جن چیزوں کو حرام کیا ہے وہ ایسے ہی نہیں بلکہ اس لئے کہ وہ انسان کی جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت کے لئے زہر ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمادیا ہے کہ:

”انسان جو کچھ کھاتا پیتا ہے اس کا اثر اس کی عادات اور اخلاق پر بھی پڑتا ہے۔“

حرام خوراک کی مانند ہے اور ایسی کی طرح بے غیرتی کی طرف مائل رہتا ہے۔

حرام کے کھانے پینے سے روحانی نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان میں شرم و حیا کا لحاظ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا ثبوت ان اقوام کے حالات ہیں جو حرام اشیاء سے پرہیز نہیں کرتیں مثلاً یورپ میں دولت کی ریل تیل ہے لیکن تنکون نہیں اور آخرت بھی تباہ و برباد ہے۔ بیجا گلی عام مرض ہے، شرم و حیا نہیں، کوئی کسی کا نہیں۔ یہ سب ان کے حرام کھانے کی وجہ سے ہے۔

افسوس کہ جیسے جیسے مسلمانوں میں حرام سے پرہیز ختم ہو رہا ہے، ان کے ہاں بھی ایسی ہی اخلاقی اور معاشرتی بُرائیاں عام ہونے لگی ہیں۔ اس لئے لازم ہے کہ ہم ایسی تمام اشیاء سے

اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو بچائیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث ہے کہ بچوں کے اخلاق پر دودھ پلانے والیوں کا اخلاق اثر کرتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-
**”پینے پیچھے کو لحمق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ
 پلاؤ کیونکہ دودھ کا اثر پیچھے کے جسم اور اخلاق پر اثر
 لاندو ہوتا ہے“ (تفسیر زاہدی)**

ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہماری سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ اگر ہم بحیثیت قوم چاہتے ہیں کہ ہماری نسلیں اعلیٰ اخلاقی روایات اور تہذیبی مدارج کو چھوئیں تو ان کی تعلیم کے ساتھ ساتھ ہمیں ان کی خوراک پر بھی خاص توجہ دینا ہوگی۔ خدا را! ان کے سلق میں حرام کا لقمہ نہ جانے دیں۔ ماں باپ اپنی کمائی کا محاسبہ کرتے رہیں اور حرام کی کمائی سے بچ کر رہیں۔



حرام اور مکروہ غذائیں

ہم پہلے بحث کر چکے ہیں کہ اسلام نے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے قائمہ مند چیزوں کو حلال کہا ہے اور نقصان دہ چیزوں کو حرام قرار دیا ہے۔ حرام اور حلال کی تمیز کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے اور ان میں بچوں کی تعلیم و تربیت ماں باپ پر لازم ہے۔ حکم ربی ہے:-

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۗ وَمَنْ يَحِلُّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ۝

”کھاؤ اس میں سے جو ہم نے پاک چیزیں تمہیں رزق میں دی ہیں اور (کھانے میں) سرکشی نہ کرو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ (تمہاری سرکشی کی بناء پر) تم پر میرا غضب ٹوٹ پڑے اور جس پر میرا غضب داروہوا وہ بھیجا تاہا ویر باد ہو گیا“ ۝ (سورۃ طہ، آیت 81)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۗ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝

”لوگو! زمین پر جو حلال اور پاک (چیزیں) ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے راستوں پر نہ چلو۔ بے شک وہ تمہارا گھلا دشمن ہے۔“
(سورۃ البقرہ، آیت 168)

کھانے، پینے میں حلال اور حرام کی تمیز اس قدر اہم ہے کہ نزول کے لحاظ سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر آخر میں جو آیات نازل ہوئیں ان میں بھی اس کا ذکر ہے۔

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ ۗ وَطَعَامُ الَّذِينَ
أُوتُوا الْكِتَابَ حَلَلٌ لَّكُمْ ۗ وَطَعَامُكُمْ حَلَلٌ لَهُمْ
 ”آج تمہارے لئے ساری پاک (چیزیں) حلال کر دی ہیں اور اہل
 کتاب کا کھانا (بھی) تمہارے لئے حلال ہے اور تمہارا کھانا ان کے
 لئے۔“ (سورۃ المائدہ، آیت 5)

ان تمام آیات کریمہ سے صاف ظاہر ہے کہ حلال عین اسلام ہے اور حرام کفر ہے۔ اس
 لئے کھانے کی چیزیں خریدتے، پکاتے اور کھاتے وقت اس بات کا اچھی طرح خیال رکھیں کہ کون
 ان میں کوئی حرام تو شامل نہیں۔ یہ احتیاط نہ صرف عبادت ہے بلکہ روحانی اور جسمانی صحت کا
 داروہداری بھی اسی پر ہے۔

اس ضمن میں جو کمروہات ہیں ان میں بھی انسان کی روحانی، اخلاقی اور جسمانی صحت
 کے لئے بڑے خطرات ہیں۔ افسوس کہ عموماً آج کل لوگ کمروہات کی زیادہ پروا نہیں کرتے جس کی
 وجہ سے وہ بڑے نقصان میں مبتلا رہتے ہیں لیکن علم نہ ہونے کی وجہ سے بے فکر ہیں۔ ذیل میں ان
 سب کی تفصیلات دی جا رہی ہیں۔

2.1 قطعی حرام

اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں ہر طرح کی نشہ آور چیز کو خواہ وہ بھوس، مانع یا گیس کی شکل
 میں ہو، حرام قرار دیا ہے۔

ان کے علاوہ کھانے پینے کی چیزوں میں اللہ تعالیٰ نے نام لے لے کر منہ بچہ ذیل کو
 حرام قرار دیا ہے۔ یہ سب قطعی حرام ہیں۔ حرام کی کمائی اور اس سے خریدی گئی اشیاء ان کے علاوہ
 ہیں۔ حکم باری تعالیٰ ہے:-

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ
لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمَنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ
وَالنَّطِيخَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ ۗ وَمَا ذُبِحَ
عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْقِمُوا بِالْأَزْلَامِ ۗ ذَلِكُمْ فَسُقُ ۗ
الْيَوْمَ يَبْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ
وَأَخْشَوْنَ ۗ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ
عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۗ فَمَنِ
اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِآثِمِهِ ۗ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
رَحِيمٌ ۝

”تم پر حرام ہے گردہ، اور خون، اور سور کا گوشت، اور وہ جس کے ذبح
میں ٹیڑھا کا نام پکا گیا ہو، اور وہ جو گلا گھونٹنے سے مرے، اور بے
دھار کی چیز سے مارا ہو، اور جو گر کر مرے، اور جسے کسی جانور نے سیگ مارا،
اور جسے کوئی دوندہ کھا گیا مگر جنہیں تم ذبح کر لو، اور جو کسی تھان
(پھندے پر ذبح کیا گیا، اور پانے سے ڈال کر باٹا کرنا، یہ گناہ کا کام ہے۔
آج تمہارے دین کی طرف سے کافروں کی آس ٹوٹ گئی تو ان سے نہ
ڈرو، اور مجھ سے ڈرو، آج میں نے تمہارے لئے تمہارا دین مکمل کر دیا، اور
تم پر اپنی نعمت پوری کر دی اور تمہارے لئے اسلام کو دین پسند کیا۔ البتہ جو
بھوک پیاس کی شدت میں ناچار ہو، یوں کہ گناہ کی طرف نہ جھکے، تو
بے شک اللہ تعالیٰ بخشنے والا مہربان ہے“ ۝ (سورۃ المائدہ، آیت 3)

اس حکم میں آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ مندرجہ ذیل حرام قلعی ہیں۔ تھوڑی مقدار

میں ہوں یا زیادہ! ان کا کھانا گناہ کبیرہ ہے۔ ماسوائے جان پیمانے کے۔

(1) سورکا گوشت، اس کے بال، ہڈی اور کھال سب کا استعمال حرام ہے۔

(2) نردار (جو ذبح کرنے سے پہلے مر گیا ہو)۔

(3) خون کا کھانا پینا۔

(4) حلال جانور جن کو اللہ تعالیٰ کے نام کے علاوہ کسی اور کے نام پر ذبح کیا گیا مثلاً کسی

بیت، کسی پیر کی قبر یا باپ، دادا کا نام وقت ذبح لیا جائے۔

(5) جانور جو گر کر، گلا گھونٹے، ضرب لگائے یا اونچائی یا کسی مکر سے ذبح کرنے سے پہلے

مر جائیں سبھی حرام ہیں اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ گلا گھونٹ کر یا کوئی ٹیکہ لگا کر یا

مشین سے مارا گیا تو اس جانور کا گوشت بھی حرام ہے۔

صرف وہی گوشت جائز ہے جسے اللہ تعالیٰ کے نام پر یعنی بسم اللہ، اللہ اکبر،

اللہ اکبر پڑھ کر ذبح کیا جائے اور خون شاہ رگ سے کھل کر نکل جائے اس طرح حلال کئے

گئے جانور کا گوشت خون میں موجود جراثیموں اور دیگر بیماریوں سے بھی پاک ہو جاتا ہے۔ جدید

سائنس بھی اس سے متفق ہے کہ گوشت میں خون رہ جانے یا جم جانے سے مختلف بیماریاں ہو سکتی

ہیں۔

جیسے آیت مبارکہ کے آخر میں فرمایا گیا ہے۔ مجبوری کی حالت میں مثلاً کافر کی قید میں

ہو اور حرام گوشت کے علاوہ کھانے میں کچھ نہ ملتا ہو تو کراہت کے ساتھ تورا اور دیگر حرام اشیاء کا

کھانا اس مجبوری کے دوران جائز ہوگا۔ علاوہ ازیں حرام کھانا گناہ کبیرہ ہے۔

2.2 مکروہات

حرام کے بعد مکروہ چیزیں آتی ہیں جو اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک

ناپسندیدہ ہیں۔ سلیم فطرت لوگوں کو ان سے خود بخود کراہت ہوتی ہے۔ مکروہات میں تمام وہ

چیزیں شامل ہیں جو انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں یا معاشرہ پر ان کے بڑے اثرات پڑتے ہیں۔ اس لئے اسراف یعنی فضول خرچی بھی مکروہات ہی میں سے ہے۔ انہی میں مشہیات بھی شامل ہیں۔

قرآن کریم میں مکروہ اشیاء کو خبیث اشیاء کہا گیا ہے۔ ان کا استعمال روحانی ترقیاں روک دیتا ہے اور کئی جسمانی بیماریوں کا باعث بھی ہے۔ مکروہات اگر چہ کتنی ہی خوشنما کیوں نہ ہوں ان سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ فرمان باری تعالیٰ ہے:-

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ

الْخَبِيثِ ۖ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ۝

”کہہ دو کہ ناپاک (حیزیں) اور پاک (حیزیں) برابر نہیں ہوتیں، کو ناپاک (حیزوں) کی کثرت تمہیں پسند ہی کیوں نہ ہو۔ پس اے عمل والو! خدا سے ڈرتے رہو تا کہ فلاح پاؤ۔“ (سورۃ المائدہ، آیت 100)

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:-
”گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت کھانے اور ان کا دودھ پینے سے منع فرمایا ہے۔“ (ترمذی شریف)

مندرجہ بالا احکام کی روشنی میں مکروہ کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

1- کوا، چیل، گدھا اور دیگر جانور جو گندی خوراک پر چلتے ہیں ان کا کھانا مکروہ ہے۔ اس لحاظ سے وہ مرغی یا مچھلی جسے منظر صحت کی تکمیل دینے چاہئیں یا ان کی خوراک میں گند شامل ہو، بھی مکروہات کے دائرہ میں آجاتی ہیں۔ اس لئے حلال جانوروں کو حلال اور طیب خوراک ہی کھلانا چاہیے۔ اگر مچھلی فارم والے مچھلی کو تورا کا گوشت کھلاتے ہیں تو مچھلی مکروہات کے زمرے میں آجائے گی۔

2- منہر صحت گلی سڑی مٹیا اور جراثیمی غذا نہیں جن سے بیماریاں پھیلنے کا احتمال ہو وہ بھی مکروہ ہیں۔

3- اپنے عمومی محتوں میں ہر وہ چیز جو منہر صحت ہے وہ مکروہ ہے۔

غور فرمائیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیم تو یہ ہے کہ۔

”گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت اور ان کا دودھ بھی مکروہ ہے لیکن افسوس کہ کئی لوگ، گلی سڑی اور بیماریاں پھیلانے والی چیزوں سے اجتناب بھی نہیں کرتے۔“

جب کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝

”لوگو! زمین پر سے جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان

کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے“ ۝

(سورۃ البقرہ، آیت 168)

ظاہر ہوا کہ حرام اور گندمی چیزیں کھانا شیطانی کام ہے۔ مسلمان کے لئے صرف حلال

اور نپس چیزیں کھانا جائز ہے۔ انہیں صحت مند اور صاف تمرا چاق وچو بند ہونا چاہیے۔ لباس اور

خوراک کی خفاست کے بارے میں قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ:-

يَتَّبِعِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا

وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝

”اے نبی آدم! عبادہ کے موقع پر اپنی زینت سے آراستہ رہو اور کھاؤ پیو مگر

فضول خرچی نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ فضول خرچ کرنے والوں کو دوست نہیں

رکھتا“O (سورۃ الاعراف، آیت 31)

اوپر دی گئی احادیث اور قرآنی احکام کے بعد یہ بات واضح ہوئی چاہیے کہ گلی سڑی، غلاقت زدہ، جراثیمی خوراک غرض تمام مضر صحت اشیاء مسلمان کے لئے مکروہ ہیں اور ان کے کھانے پینے کی ممانعت ہے۔ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ صرف اور صرف صاف ستھری چیزوں کو ہی کھائیں پئیں۔

☆ جدید مکروہات

چونکہ اسلام میں انسانی زندگی مقدس ہے اور خودکشی حرام ہے، اس اصول کے مطابق علماء کا یہ اجتہاد ہے کہ خورد و نوش کی وہ اشیاء اور دوائیں جن کا انجام بالآخر بیماری ہے وہ سب مکروہ ہیں۔ اس اجتہاد کے مطابق یو ایس اے کے اسلامک سکلر ڈاکٹر احمد سکر نے اپنی کتاب میں مندرجہ ذیل اشیاء کو بھی مکروہ قرار دیا ہے۔ حوالہ کے لئے ملاحظہ ہو:

Ahmad Sakar, A muslim guide for food ingredients, USA

- 1- مصنوعی مٹھاس مثلاً سکرین وغیرہ 2- ہر طرح کے الکوحل شروب
- 3- کھکا کولا، پیپسی کولا تمام طرح کے سوڈا واٹر وغیرہ
- 4- خوراک کو محفوظ کرنے والے مصنوعی کیمیکل (Preservatives Chemical)
- 5- خوراک کے مصنوعی رنگ 6- عادت پیدا کرنے والی ادویات
- 7- جانوروں سے بنی ہوئی جیلی 8- ہارمونز
- 9- تمباکو 10- سگریٹ
- 11- ہر وہ چیز جسے میڈیکل تحقیق مضر صحت ثابت کر دے۔

لہذا مکروہات سے اجتناب حفظانِ صحت کا ایک نہایت اہم اصول ہے۔

2.3 مُشتبہ اشیاء سے احتیاط

مشتبہ چیزیں وہ ہیں جن کے حرام یا حلال ہونے پر انسان کو شک ہو مثلاً اگر میزبان کی کمانی مٹھوک ہو تو اُس کی ڈھوت کا سامان بھی مشتبہ ہوگا۔ اسی طرح اگر یہ شک ہو کہ گوشت ذبح ہے یا نہیں، یہ مشتبہ گوشت ہوگا۔ جن مسلمانوں کی منزل تقویٰ ہے ان کے لئے مشتبہ سے بچنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا حرام سے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مشتبہ سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔ حضرت نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”حلال ظاہر ہے اور حرام ظاہر ان دونوں کے درمیان
مشتبہ چیزیں ہیں جن کی حقیقت سے بہت سے لوگ
ناواقف ہیں پس جو شخص مشتبہ چیزوں سے بچا اس
نے اپنا دین پاک کیا اور اپنی آبرو کو محفوظ رکھا اور
جو شخص مشتبہ چیزوں میں مبتلا ہوا اس کی کیفیت
اس چرواہے کی سی ہے جو کھیت کی منڈیر کے پاس
اپنے جانور چرائے اور ہر وقت خطرہ میں ہے کہ کہیں
جانور کھیت میں نہ چڑھ جائیں۔

خیر دل رہو کہ ہر بادشاہ کی ایک حد مقرر ہے اور اللہ
تعالیٰ کی حد حرام چیزیں ہیں۔ آگاہ رہو کہ انسان کے
جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے جب تک یہ ٹھیک
رہتا ہے سلا ابدن ٹھیک رہتا ہے اور جب وہ خراب
ہو جاتا ہے تو سلا ابدن خراب ہو جاتا ہے اور وہ دل ہے۔
(بخاری، مسلم)

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس ارشاد سے واضح ہوتا ہے کہ مشتبہ حرام سے بچنے کے لئے بہترین نمونہ احتیاط کا ہے۔ اگر ہم جسمانی لحاظ سے اچھی صحت اور روحانی درجات میں اعلیٰ

مقامات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مشتبہ اشیاء سے اجتناب لازمی ہے۔
 اس حدیث سے یہ بھی اخذ کیا جاسکتا ہے کہ مشتبہ چیزیں دل کے لئے نقصان دہ ہیں۔
 حضرت عطیہ سعیدی کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:-
 ”بہت دنوں سے اس وقت تک پرہیز گلوں کے درجہ تک نہیں
 پہنچ سکتا جب تک کہ وہ نہ چھوڑ دے جن میں کوئی
 بُرائی نہیں ہے تاکہ اس طریقے سے ان چیزوں سے بچ
 سکے جن میں بُرائی ہے۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

2.4 اسراف اور خوراک

اسراف حلال کو بھی حرام کر دیتا ہے۔ اس لئے اسلام میں اسراف یعنی فضول خرچی
 کی اجازت نہیں ہے۔ یہ نہ صرف گناہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ سے سرکشی ہے۔ اس لئے امیر ہو یا غریب
 کسی کو بھی اسراف یعنی فضول خرچی کرنا بھی جائز نہیں۔ اسراف حفظانِ صحت کے لئے بدترین عمل
 ہے۔ معاشرے کی بڑی بڑی بیماریوں کا باعث اسراف ہے۔ اسراف حسب ذیل ہے:

- 1- ضرورت سے زیادہ استعمال مثلاً بسیار خوری۔
 - 2- لذت کے لئے استعمال جیسے تبا کو نوشی، پان، مٹھائیاں وغیرہ۔
 - 3- بے موٹی ہنگامی خوراکیں۔
 - 4- ایسی چیزوں کو خوراک کا جز بنا لینا جو دراصل خوراک نہیں مثلاً چائے، کافی، کوک وغیرہ
 - 5- ضرورت سے زیادہ چیزیں رکھنا جس کا استعمال قالم ہو۔
 - 6- ڈیپ فرائڈ خوراک جب کہ تازہ مل رہی ہو۔
- اللہ تعالیٰ نے اسراف کی مذمت فرمائی ہے اور واضح الفاظ میں اعلان کر دیا ہے کہ وہ سرفین
 سے محبت نہیں رکھتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:-

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝

”کھاؤ، پیو مگر اسراف سے بچو، اللہ تعالیٰ حد سے تجاوز کرنے والوں کو
دوست نہیں رکھتا“۔ (سورۃ الاعراف، آیت 31)

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ وہ فضول خرچ لوگوں سے محبت نہیں کرتا لہذا جس کھانے میں
فضول خرچی ہوگی اُس میں اللہ تعالیٰ کی رضا اور برکت اُٹھ جاتی ہے۔ لہذا وہ تمام کھانے جن میں
فضول خرچی کا عنصر ہو وہ انسان کے لئے باعث بیماری ہو گئے۔ مثلاً گمر کو چھوڑ کر ہونٹوں کے کھانے،
فاسٹ فوڈ، بسا رخوری، موسم کی چیزیں چھوڑ کر فریزر میں پڑی غیر موسمی چیزوں کو کھانا، بہت زیادہ
قیمتی خوراک کا استعمال، ڈبے کی بند خوراک کا استعمال، بازاری مشروبات۔ اس کے علاوہ پان،
سگریٹ، کھانا سوا اس طرح کی تمام غیر ضروری چیزیں فضول خرچی کے زمرے میں آتی ہیں۔
اسلام کے نزدیک یہ سب مکروہ ہیں۔ ان کے کھانے سے ثواب تو کیا اُٹھانا ہلکا سا ملے گا۔

فضول خرچی کے اس بڑھتے ہوئے رواج کی وجہ سے آج کل بچوں میں بھی پتیا میاں
بڑھ رہی ہیں اور جوانوں میں بھی۔ بالآخر بڑھ چلے ہیں جب جسم میں چھمی ہوئی پتیا میاں لگانا
شروع ہوتی ہیں تو زندگی امیرن ہو جاتی ہے۔

اس لئے اپنے بچوں کی اور اپنے عزیزوں کی صحت کے لئے لازم ہے کہ کھانے پینے
میں لازماً سادگی پیدا کی جائے، اور خوراک ضرورت سے زیادہ نہ کھائی جائے اور جہاں تک ممکن ہو
اپنے گمر کی بچی ہوئی چیزوں کو کھائیں۔ یاد رکھیں ایک بیمار روح والا جسم کبھی صحت مند نہیں ہو سکتا۔
بد قسمتی سے ہمارا معاشرہ بے حد اسراف کا شکار ہے۔ تمباکو نوشی، سگریٹ کا استعمال،
پان کھانا، نسوار لینا، ایمپورٹڈ فوڈ وغیرہ صرف اسراف ہیں۔ ان کا استعمال عام ہے۔ دسترخوان کو
انواع و اقسام کی چیزوں سے سجانا، بلا موسمی چنگی چیزیں کھانا جیسا بھی جہاں فیشن ہے۔ چائے اور
کافی کا بلا ضرورت استعمال معاشرے کا ناسور بن چکا ہے۔ شادی بیاہ پر جو تمس اسراف کی بدترین
شکل میں یہاں ہیں۔ اس پر طرہ یہ ہے کہ ہم اسراف پر فخر کرتے ہیں۔ امیر طبقہ اسراف کو اپنی
برتری کے اظہار کا ذریعہ سمجھتا ہے اور غریب طبقہ سے سفید پوشی کا نام دیتا ہے جبکہ اللہ تعالیٰ فضول
خرچیوں کو پسند نہیں فرماتا۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اسراف سے سخت نفرت تھی جو لوگ کہتے ہیں کہ ان کے پاس اللہ تعالیٰ کا دیا سب کچھ ہے اس لئے وہ زیادہ کیوں نہ خرچ کریں۔ انہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث سے سبق حاصل کرنا چاہیے۔

”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے اصحاب کو وضو میں زیادہ پانی کے استعمال سے منع فرماتے کہ یہ بھی اسراف ہے۔ صحابہ کرام نے پوچھا کہ اگرچہ ہم دریا کے کنارے وضو کر رہے ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہاں اگرچہ تم دریا سے وضو کر رہے ہو۔ (بخاری شریف)

لہذا اگر کسی کے پاس سمندر جتنی بھی دولت کیوں نہ ہو اسے بھی اسراف کا حق نہیں۔

2.5 بخیل

اسراف کے برعکس بخیل ہے۔ جہاں اسراف ناجائز ہے وہاں بخیل کی بھی مذمت کی گئی ہے۔ بخیل کی بُرائی یہ ہے کہ وہ اپنی کجی کی وجہ سے مشتہ اور مکروہ اشیاء کی طرف راغب رہتا ہے۔ چونکہ مکروہ اشیاء عموماً مستعمل جاتی ہیں اس لئے وہ عمدہ کو چھوڑ کر بای اور گلی مٹی اشیاء خریدتا ہے وہ حق داروں کو اپنے کھانے میں بھی شریک نہیں کرتا بلکہ اس کی نظریں دوسروں کے حق پر لگی رہتی ہیں۔ وہ دعوت نہیں دیتا بلکہ دوسروں کے دسترخوان کی طرف پلکتا ہے۔ اس کی طبیعت حرام، مکروہ اور مشتہ پر مائل رہتی ہے۔ اس طرح وہ اپنے آپ پر اور معاشرے پر ظلم کرتا ہے۔ بخیل کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مذمت فرمائی ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”ظلم (اسراف) سے بچو کہ قیامت کے روز یہ بہت سی ظلمتوں کا سبب ہوگا اور بخیل سے بچو کیونکہ بخیل نے

تَمَّسَ يَهُودُ كَو هَلَاكُ كِيَا اِس كِي وَجَه سَي اَنهون نِي
خون، بھائے اور اللہ تعالیٰ كِي حرام كِي هونِي چنيزون كو
حلال كيا۔“ (مُسلم شريف)

لہذا خوراك ميں ميان دروي، بي مسلمانوں كا بھترين شعار ہے۔ مناسب مقدار ميں اچھي
اور عمدہ خوراك حفظانِ صحت كے ليے لازمي شرط ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ كا ارشاد ہے:-
فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاسْأَلُوا اللَّهَ - إِنَّ اللَّهَ
غَفُورٌ رَّحِيمٌ ۝
پس كھاؤ جو تم نے حاصل كيا ہے حلال اور طيب، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو،
بے شك اللہ تعالیٰ معاف كرنے والا اور نہايت بي مهربان ہے۔“
(سورۃ الانفال، آيت 69)

2.6 خوراك جو حرام

بعض لوگ خوراك جو حرام ہے ليے كسي حلال چيز كو حرام كر ليے هين۔ ايسا كرنا نہ صرف ناجائز ہے
بلك اس ميں گناہ عظيم بهي ہے اس ليے كه نبی كريم صلي اللہ عليه وآله وسلم كو بهي يا اختيار حاصل نهين تھا۔
اللہ تعالیٰ كا ارشاد ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ
أَزْوَاجِكَ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ۝

”اے نبی صلي اللہ عليه وآله وسلم تم كيون اس چيز كو حرام كرتے هو جو
اللہ تعالیٰ نے تمھارے ليے حلال كی ہے اپني بيويوں كی خوشي كے ليے اور
اللہ تعالیٰ بڑا معاف كرنے والا، رحم والا ہے۔“ (سورۃ التحريم، آيت 1)
قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي آخَرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ

وَمِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ

”پوچھو کہ جو رحمت و آرائش اور کھانے پینے کی پاکیزہ چیزیں اپنے بندوں کے لئے پیدا کی ہیں ان کو کس نے حرام کیا ہے؟ کہہ دو کہ یہ چیزیں دُنیا میں اہل ایمان کے لئے ہیں اور قیامت کے دن خاص انہی کا حصہ ہوں گی۔“ (سورۃ الاعراف، آیت 32)

2.7 بہترین رزق

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”حلال رزق میں سے بہترین رزق وہ ہے جو انسان اپنے ہاتھوں سے خود کمائے اس لئے کہ اس میں شک کی گنجائش نہیں رہتی۔“

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”اور جو چیزیں تم کھاتے ہو اس میں سب سے بہتر وہ ہے جو اپنے ہاتھوں سے کما کر کھاؤ اور تمہاری اولاد بھی تمہارے کسب میں ہے۔ (ترمذی، نسائی، ابن ماجہ)

عام اصول ہے کہ جس چیز میں حلال محنت کا دخل نہیں اس کا حصول بھی مکروہ ہے اور ایسی کمائی سے بچنا تقویٰ کی اولین شرائط میں سے ایک ہے۔ اس لئے گداگری کی کمائی کو بعض نے حرام کہا ہے اور بعض نے مکروہ۔ اسی طرح ماگنے کا رزق بھی مکروہ ہے۔ چونکہ اولاد اپنی کمائی ہے اس لئے ان سے لیکر کھانا حلال ہے۔

حرام، مکروہ، مشتبہ، اسراف کی اہمیت کو واضح کرنے کے بعد اب ہم کھانے کے آداب کی طرف آتے ہیں جو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کا لازمی حصہ ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے انسان اللہ آپ بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور اللہ تعالیٰ آپ کو بہت سی پریشانیوں سے بھی محفوظ رکھے گا۔ شرط صرف یہ ہے کہ خیال رکھا جائے کہ کھانے کی چیز حرام، مکروہ یا مشتبہ تو نہیں، دوسرا کہ یہ حرام ذرائع، حرام یا مکروہ آمدنی سے حاصل تو نہیں ہوئی، تیسرا یہ کہ اسراف تو نہیں ہو رہا اور چوتھا یہ کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات اور طریقوں کے مطابق میاں ندوی اختیار کی جائے۔



سنتِ طیبہ اور کھانے کے آداب

ہماری ثقافت ہمارے آداب کا نام ہے۔ مسلم معاشرے کا شخص اس کے درختوں آداب کی وجہ سے ہے۔ ان میں کھانے پینے کے آداب کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ ذیل میں رتبہ للعلمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے ہوئے آداب طعام بیان کئے جاتے ہیں۔ یہ اسلام کے حفظانِ صحت کے پروگرام کا لازمی حصہ ہیں۔ صحت مند زندگی کے لئے ان پر عمل کرنا لازم ہے۔ اگر ہم یہ سوچ کر کہ یہ ہمارے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقے ہیں، ان کی اتباع کریں گے تو یہ عبادت بھی ہوگی۔ چونکہ آداب طعام اسلامی ثقافت کا ایک اہم جزو ہیں اس لئے والدین پر لازم ہے کہ وہ بچوں کو یہ آداب سکھائیں۔

3.1 کھانا کب کھایا جائے؟

کھانے کے آداب میں پہلا سوال یہ ہے کہ کب کھایا جائے؟ اس کے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے کہ:-

”کھانے کا حق یہ ہے کہ اس وقت کھاؤ جب پیہوک خوب چمک جائے اور اس وقت ہاتھ کھینچ لو جب کسی حد تک اشتہاء باقی ہو۔“

کھانے پینے میں یہ نہایت اہم اصول ہے لیکن اس ضمن میں نام نہاد ماہرینِ غذا سب سے زیادہ منتشر نظر آتے ہیں۔ اکثر نصیحت کرتے ہیں کہ بھوک ہو یا نہ ہو، دن میں کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ یوں وہ خود ہی فضولِ خوراک (Junk Food) کی حوصلہ افزائی کرتے

ہیں۔ چنانچہ آپ دیکھتے ہیں کہ اس بات کا رواج بڑھتا جا رہا ہے کہ بھوک ہو یا نہ ہو لوگ کچھ نہ کچھ کھاتے پیچے رہتے ہیں۔ دفاتر اور گروں میں وقت بے وقت چائے چلتی رہتی ہے۔ ایسا کھانا پینا خوراک نہیں بلکہ پیاریوں کو دعوت دینا ہے۔ بہت سے لوگ پیرٹ کے عارضی شکاریت کرتے ہیں لیکن نہیں جانتے کہ ان کی تکلیف کا باعث ان کی بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ خراب معدہ کی دوسری پیاریوں کا پیش خیمہ ہے۔ موٹاپے کی شکاریت کی بڑی وجہ بھی وقت بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ بعد میں یہی بسیار خوری کی عادت دل، جوڑوں کے دردوں اور شوگر جیسی جان لیوا پیاریوں کا سبب بنتی ہے۔

ان تمام عوارض سے بچنے کے لئے بسیار خوری سے پرہیز لازم ہے جس پر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

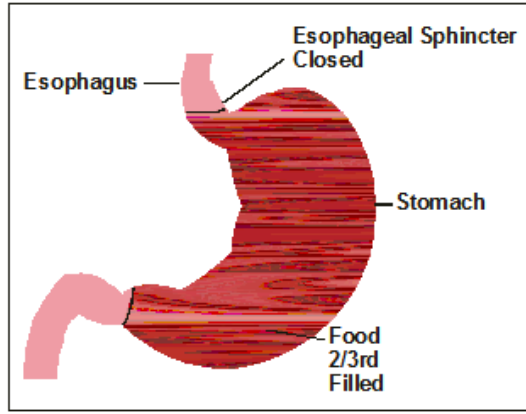
”ہم وہ لوگ ہیں (یعنی مسلم معاشرے کی یہ خصوصیت ہے) جو اس وقت کھاتے ہیں جب خوب بھوک ہو اور اس وقت کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں جب ابھی بھوک باقی ہوتی ہے“۔ (مسلم شریف)

مدینۃ المنورہ کا معاشرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس ارشاد پر عمل کرنے کے سبب صحت مند تھا۔ آج بھی مسلمانوں پر لازم ہے کہ انفرادی اور مجموعی طور پر وہ اس اصول کو سختی سے اپنائیں۔ اس لئے کہ بھوک کے بغیر کھانا پینا نہ صرف صحت کے لئے مضر ہے بلکہ یہ امر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتِ مقدسہ کے بھی خلاف ہے۔

3.2 کھانا کس قدر کھایا جائے؟

مندرجہ بالا حدیث شریف میں کھانے کے متعلق مسلمانوں کی اہم خصوصیت یہ بتائی گئی ہے کہ ”ابھی کچھ بھوک باقی ہوتی ہے تو وہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں“۔ اچھی صحت کے لئے یہ بڑا اہم اصول ہے اور ہمارے دین کا حصہ ہے۔ منہ کے مزے کے لئے بلا ضرورت کھاتے جانا

اسراف کے زمرے میں بھی آتا ہے۔ یوں یہ عادت اللہ تعالیٰ کی ناراضگی اور روح کی بستی کا باعث بھی بنتی ہے۔ بیا رتھو انسان کم اور حیوان زیادہ ہے۔



کھانے کے اس نسخہ کی اصول کو جس طرح رمضان شریف میں احتیاطی اور بحری کے اوقات میں مسلمان پامال کرتے ہیں وہ شرمناک حد تک قابلِ مذمت ہے۔ نہ صرف یہ کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حکم کو توڑا جاتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے اسراف سے باز رہنے کے حکم کا بھی عملاً مذاق بنایا جاتا ہے۔ اس لئے روزے کے روحانی اور جسمانی فوائد سے بھی ایسے لوگ محروم رہتے ہیں۔

شادی، بیاہوں، پارٹیوں اور ڈنکوں کے موقع پر جس حیوانی انداز میں لوگ کھانے کی میز پر ٹوٹ پڑتے ہیں وہ بھی اسلامی اطوار کے منافی قابلِ مذمت بات ہے اور پھر پلیٹوں کو لالچ میں بھر لینا، اور ڈنکار کی حد تک کھانا، پیٹ کا اندر ٹھونسنے جانا اور آخر میں پلیٹوں میں کھانا چھوڑ دینا نہ صرف غیر شریفانہ بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔ اگر پورا پیٹ بھر کر کھلیا جائے تو معدہ میں پریشر بڑھتا ہے اور کھانا اوپر کی طرف (Esophagus کی جانب) چڑھتا ہے جس سے Gastro Esophageal Reflux Disease (GERD) ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ پورا بھرا ہوا پیٹ کھانے کو پوری طرح سے ہضم بھی نہیں کر پاتا۔ چونکہ Enzymes اور Gastric acid اس مقدار اور رفتار میں Secrete نہیں ہوتے ہیں کہ وہ اتنے زیادہ کھانے کو ایک دم ہضم کر لیں۔

3.3 کھانے اور پینے میں احتیاط

کھانے اور پینے میں احتیاط کے متعلق حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث مفضل راہ ہے:-

”مسلمان کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کر لیتا ہے
ایک خوراک کے لئے، ایک پانی کے لئے اور ایک ہوا
کے لئے“۔ (بخاری، مسلم)

اچھی صحت کے لئے یہ ایک سنہری اصول ہے جس پر فوری عمل شروع کریں۔ اس سے آپ پیٹ اور انتڑیوں کے امراض، موٹاپے، جوڑوں کی درد، نظام ہضم، دل اور شوگر کی بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے۔ اگر یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اطاعت میں ہے تو یہ عبادت بھی ہے۔

بھوک ہو یا نہ ہو یونہی کھانا پیٹ میں ٹھونٹے جانا حتیٰ کہ کھانے کی رغبت ختم ہو جائے یہ دراصل شکرین، کفار اور منافقوں کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے:-

”مسلمان ایک آذت سے کھاتا ہے اور کافرسات آذتوں
سے یعنی وہ پیٹ کو خوب بھرتا ہے“۔ (سنن ابن ماجہ
بخاری، مسلم شریف)

کفار اور مسلمان کے درمیان یہ فرق ہونا ہمارے لئے ایک بہت بڑی تسمیہ ہے۔

ایک لچک دار برتن ہے اس کو بھرتے جائیں تو یہ پھیلتا جاتا ہے۔ روزانہ ایسا کریں تو اس کا حجم بھی بڑھ جاتا ہے اور پھر چربی کے وزن سے لٹک جاتا ہے۔ انسوس! کہ بعض عالم دین اور صاحبزادے بھی اس صورت حال کی زندہ مثال ہیں۔

3.4 بسیار خوری کے نقصانات

کچھ لوگ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس بات پر اس لئے عمل نہیں کرتے کہ ان کے نزدیک کم کھانے سے آدمی کمزور ہو جاتا ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بسیار خوری طاقت دینے کی بجائے کمزور کرتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے دریافت کیا ہے کہ کھانا ہضم کرنے کے لئے بھی توانائی درکار ہے۔ زیادہ کھانا ہضم کرنے کے لئے زیادہ توانائی چاہیے۔ کھانا مرغن اور دیر ہضم ہو تو پھر درکار طاقت اور بھی زیادہ چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ بسیار خور اکثر بڑے بھمی اور کمزوری کی شکایت کرتے رہتے ہیں۔

بسیار خور حضرات کو یہ بھی خیال رہے کہ پیٹ ایک کیمیکل فیکٹری ہے جس کا مقصد خوراک کو لحمیات، نمکیات اور چربی میں تبدیل کر کے جسمانی ضرورت کو پورا کرنا اور قاتلو اشیاء کو باہر پھینکنا ہے۔ زیادہ کھانے کا مطلب یہ ہے کہ اس فیکٹری کے تمام پرزہ جات کو بلا ضرورت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے یہ جلدی جلدی خراب بھی ہو گئے۔ اسکے نتیجہ میں بسیار خور عموماً چالیس پچاس سال کی عمر کے بعد طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور اکثر اپنی طبعی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔

3.5 پانی کب پیا جائے؟

جہاں تک اس سوال کا تعلق ہے کہ پانی کب پیا جائے؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پانی کھانے سے پہلے پیچھے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ہمیں بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔ یہ بسیار خوری سے بچنے کا بھی آسان علاج ہے۔ یعنی کھانے سے کم از کم پون گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی کے پی لیں۔

3.6 صحت اور کھانے کی مقدار

اگر ہم صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں حضرت مقداد بن کمرنؓ والی حدیث کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”آدمی نے کوئی برتن پیٹ سے بٹکر نہیں بھرا۔ جینے کے لئے آدمی کو چند لقمے کلفی ہیں جو اس کی کمر کو سینھا رکھیں اور اگر پیٹ بھرنا ہی ضروری ہے تو چاہیے کہ پیٹ کے تین حصے کرے ایک حصے میں کھلانا، دوسرے میں پلانی اور تیسرے میں ہوا“
(ترمذی، ابن ماجہ)

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے، بسیار خوری کی بڑی بڑی عیب وقت بے وقت مزے کے لئے کھانے کی عادت ہے۔ بچوں میں زیادہ تر اس عادت کی ذمہ دار مائیں ہیں۔ ان کا اپنے بچوں کے ساتھ یہ لاڈ ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ کھاتے رہیں۔ اگر وہ بھوک نہ ہونے کی وجہ سے نہیں کھاتے تو غم مند ہو جاتی ہیں۔ یوں ان کی کھانے پینے کی فطری حس کو وہ خراب کر دیتی ہیں۔ اگر بچپن ہی سے مائیں بچوں کو نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے متعلق آداب سکھائیں تو انشاء اللہ ان کے بچے ساری عمر ہی سمارٹ، خوبصورت اور صحت مند رہیں گے۔

3.7 کھانے کے بعد ڈکار

بسیار خور کا پیٹ جب خوراک سے بھر جاتا ہے تو گیس مند کڈ لیا آواز کے ساتھ زور سے نکلتی ہے۔ یہ اس بات کی وارننگ ہے کہ بس کرو۔ اس کے بعد پیٹ مزید کچھ لینے کے قابل نہیں لیکن جن کی آنکھیں نہیں بھرتیں وہ کیا کریں؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کی جاتی ہے کہ:-

”کھانے کے بعد ذکر شیطانی کاموں میں سے ہیں“

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کو ڈکارا لیتے ہوئے دیکھا تو فرمایا:۔

”اپنی ذکر مختصر اور کوتاہ کر اس لئے کہ قیامت کے دن بیڑی بھوک رکھنے والا وہ شخص ہوگا جو دنیا میں خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے“۔ (ترمذی شریف)

مطلب یہ ہے کہ جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں قیامت کے دن وہ بھوکے رہیں گے۔ لہذا بیارخور دنیا میں بھی نقصان میں رہتا ہے اور آخرت میں بھی نقصان میں رہے گا۔ کھانے سے ڈکار آنا اور تنگ سکتل ہے۔ پیٹ کہتا ہے کہ ”بس اب تو مجھ پر رحم کرو“ زیادہ کھانے کے نتیجے میں ڈکار نہ صرف جینزی ہے بلکہ گناہ کا باعث بھی ہے۔ بیارخور دنیا میں بھی تکلیف اٹھاتا ہے اور آخرت میں بھی وہ سخت بھکا ہوگا۔

بیارخوری سے بچنے کے لئے پیٹ میں تھوڑا کھانا ڈالو اور کھانے کے اوقات کے علاوہ عادت یا مزے کے لئے مت کھاؤ۔ اسی میں دونوں جہانوں کا بھلا ہے۔ لیکن افسوس کہ غیر ذمہ دارانہ رویہ کی وجہ سے وقار میں وقت بے وقت چائے اور کافی کا رواج بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ حالانکہ مہمان نوازی کے لئے اگر ضروری بھی ہو تو صرف قبوہ کافی ہے۔

3.8 کھانے میں پسند، ناپسند کا اظہار

آج کل لوگ حرام اور حلال کی بات کم ہی کرتے ہیں لیکن کھانے میں پسند اور ناپسند کا اظہار بڑھ کر ہے۔ دوسروں کے گھروں میں دعوت پر جاتے ہیں تو وہاں بھی اپنی پسند ناپسند کا اظہار سے بچو۔ کئے نہیں۔ بعض تو ایسا جہالت کی وجہ سے کرتے ہیں اور بعض فخر کی وجہ سے۔ ماں باپ کی دیکھا دیکھی بچے بھی کھانے میں سوکڑے نکالنے ہیں۔ یوں وہ کئی ایک صحت بخش غذا نہیں

اپنے لئے منع کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی غذا مناسب نہیں رہتی اور پھر شکاریت کرتے ہیں کہ ان کے بچے صحت مند نہیں ہیں۔ بعض نے تو محض اپنی بڑائی جتانے کے لئے کئی حلال چیزیں اپنے اوپر حرام کر رکھی ہیں اور غریہ کہتے ہیں ہم یہ نہیں کھاتے وہ نہیں کھاتے۔ ایسا کرنا نہ صرف صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔

بہر حال پسند، ناپسند کے شکار غیر مناسب غذا کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ پھر وہ خوراک کی کمی کو مختلف قسم کی مصنوعی ادویات سے مہنگے داموں کے دوا منتر سے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کئی امراض کا باعث بنتے ہیں۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے عظیم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خوراک میں نقص نکالنے اور اس طرح پسند، ناپسند کے اکتھار سے منع فرمایا ہے۔ ہر پاکیزہ چیز مسلمانوں کے کھانے کے لئے پیدا کی گئی ہے۔

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کبھی کھانے کو بُرا نہ کہا۔ اگر لچھا لگاتا تو کھالیا ورنہ چھوڑ دیا“ (بخاری، مُسلم شریف)

یعنی کسی پاکیزہ کھانے کو بُرا کہنا یا یونہی رد کر دینا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی مخالفت ہے اور اللہ تعالیٰ کی بھی مٹھری ہے۔ کھانے میں نقص نکالنا یا اپنی پسند اور ناپسند کا برملا اکتھار تو کسی صورت میں بھی جائز نہیں۔ اس سے میزبان اور پکانے والے کی بھی دل ٹھکنی ہوتی ہے جب کہ کسی مسلمان کا دل توڑنا بہت ہی بڑا گناہ ہے۔ اس لئے کھانا اچھا لگے تو تعریف کرنی چاہیے تاکہ میزبان کا دل خوش ہو اور ان کے حق میں برملا دُعا کی جائے، ورنہ پُچ رہ جائے۔

3.9 کھانے پینے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال

ہمارے محبوب نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے کہ کھانے پینے کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کریں اور نجاست دُور کرنے کے لئے بایاں ہاتھ۔ آج کل میڈیکل سائنس کے نزدیک بھی

یہی بہترین طریقہ ہے۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”تم میں سے کوئی اپنے بائیں ہاتھ سے کھانا نہ کھائے اور پانی نہ پیئے کیونکہ شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھانا پیتا ہے۔“ (مسلم شریف)

اسی ضمن میں حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ:-

”میں بچہ تھا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نگرانی میں پرورش پڑھا تھا اور میرا ہاتھ پیلے کے ہر طرف بلبل پڑھا تھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا بسم اللہ کہو اور اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنے آگے سے ہی کھایا کرو۔“ (بخاری و مسلم شریف)

ان ہدایات کے بعد مسلمان والدین پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کریں۔ انہیں بچپن ہی سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور طریقوں کی تعلیم دیجئے۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو قیامت کے دن اولاد کا گناہ بھی ان کی گردن پر ہوگا۔

3.10 صفائی کی تاکید

صحت کے لئے میڈیکل سائنس صفائی اور طہارت پر بڑا زور دیتی ہے لیکن مسلمان کے لئے یہ ایک لازمی بات ہے۔ ان کا توفہ بے ہی صفائی کا مذہب ہے۔ حکم باری تعالیٰ ہے:-

وَيَا بَنَاتَ فَطَهَّرِي ۝ وَالرُّجُزَ فَاهْجُرِي ۝

”کپے (ظاہری و باطنی) کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دُور رہو۔“
(سورۃ المائدہ، آیات 4-5)

اللہ تعالیٰ کا یہ حکم ہماری ساری زندگی پر محیط ہے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی مسلمان بھی ہو اور ناپاک بھی۔ کھانے پینے میں ناپاکی تو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ایک خاص ادا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ یہ تھا کہ کھانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئے اور زیادہ تر صوفی مانتے۔ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے ”تورات“ میں پڑھا تھا کہ کھانے کے بعد وضو رزق میں برکت کا باعث ہے۔ میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے اس کا تذکرہ کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”کھانے سے پہلے لود کھانے کے بعد دونوں موقعوں پر
وضو کرنا برکت کا سبب ہے۔“ (ترمذی شریف)

یورپی تہذیب جس کی تقلید ہمارے معاشرے کا فیشن ہے، اب تو وہ بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے۔ ہاتھ دھونے کا جو طریقہ اسلام نے ہمیں بتایا ہے آج (WHO) World Health Organization کے چارٹ بنا کر پوری دنیا میں مشہور کر رہی ہے۔ اسی طرح کھانے کے بعد ہاتھ نہ دھو اور لگی کرنا بھی حفظانِ صحت کا حصہ ہے لیکن ہمارے لئے تو یہ عبادت بھی ہے۔ افسوس! کہ پھر بھی بہت کم اس پر عمل ہوتا ہے۔

3.11 کھانا شروع کرنا

کھانا شروع کرنے سے پہلے لازمی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا نام لیا جائے۔ یعنی بسم اللہ الرحمن الرحیم کے پاک کلمہ سے کریں۔ حضرت حذیفہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اگر کھانے پر اللہ تعالیٰ کا نام نہ لیا جائے تو شیطان اس کھانے کو اپنے لئے حلال سمجھتا ہے“۔ (مسلم شریف)

مطلب یہ کہ کھانا اگر اللہ تعالیٰ کے تقدس نام سے شروع کیا جائے تو اس میں برکت پڑ جاتی ہے یعنی جتنا کھانا موجود ہو اس میں کھانے والے مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہرکت یہ بھی ہے کہ کھانا جسمانی اور روحانی صحت کے لئے عمدہ ہو جاتا ہے۔ ورنہ کھانے سے پیڑ تو بھر سکتا ہے لیکن صحت کو فائدہ نہیں ملے۔ اس لئے کھانے سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ بسم اللہ سے شروع کیا جائے۔ اگر بھول جائے تو جب یاد آئے پڑھ لی جائے۔ حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ:-

”جو شخص کھانا کھانے لگے اور خدا کا نام لینا بھول جائے جب یاد آئے تو اس کو چاہیے کہ یہ الفاظ کہے

”بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ“ (ابی داؤد، جامع ترمذی)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ان فرامین کی روشنی میں ماں باپ پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنے کی عادت ڈالیں اور اس کا احسن طریقہ یہ ہے کہ کھانے پر وہ خود بند آواز سے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے کلمات پڑھیں تاکہ بچے سنیں اور پھر عمل کریں۔

3.12 کھانا ہاتھ سے کھانا چاہیے

آج کل انگریزوں کی تقلید میں مسلمان گھرانوں میں چھری کا نئے سے کھانے کا رواج بڑھ رہا ہے اگرچہ یہ چیز گناہ نہیں اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس سے منع نہیں فرمایا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں احسن ہے کہ ہم کھانا اپنے ہاتھوں سے کھائیں۔ البتہ جیسے پہلے کہا گیا ہے کہ ہاتھ کو اچھی طرح دھو کر صاف ضرور کریں۔ اگر چھری، کانٹے سے کھانا آپ کی

مجبوری میں کیا ہے تو انہیں بہت اچھی طرح گرم پانی میں صاف کریں۔ کانٹے کا ندرنگلی مڑی غذا کے ذرات باقی رہ سکتے ہیں۔ اسے خاص طور پر صاف کیا جائے۔
حضرت کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:-

”نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تین انگلیوں سے کھانا تناول فرماتے اور کھانا ختم کر کے اپنے ہاتھ کو پونچھتے، دھونے سے پہلے چاٹ لیا کرتے“۔ (مسلم شریف)

یہی ہمارے لئے بھی بہترین ہے۔ ہاتھ سے کھانا کھائیں جو کچھ انگلیوں پر لگا ہے اسے چاٹ لیں اور کھانا ختم کرنے کے بعد دوبارہ ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”گوشت کو چھری یا چاقو سے کاٹ کر نہ کھایا کرو کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ گوشت کو دانتوں سے کاٹ کر کھانا چاہیے۔ اس لئے کہ دانتوں سے کھانے سے گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔“
(ترمذی شریفہ ابو داؤد)

کچھ میڈیکل ریسرچ ایسے اشارے بھی دے رہی ہے کہ انگلیاں چاٹنے پر ان میں سے کچھ Enzymes نکل آتے ہیں جو کھانے کو بہتر ہضم کرتے ہیں۔ یعنی ایسے ہو سکتا ہے اور کچھ پیرید نہیں جلد ہی اس کے واضح Proof سامنے آجائیں۔ البتہ ٹھہری کا استعمال کانٹے کے لئے کیا جاسکتا ہے بلکہ بعض اوقات ضروری بھی ہو جاتا ہے لیکن ٹھہری کانٹے سے اٹھا اٹھا کر منہ میں ڈالنا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں تھا۔ اس لئے اجتناب احسن ہے۔ نوٹ کریں کہ دانتوں سے تو ڈر گوشت کھانے سے یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ اس طرح گوشت میں لعاب و دہن بہتات سے شامل ہو جاتا ہے جو ہضم ہے۔ جس قدر چاچا

کر کھائیں گے اسی قدر لعابِ دہن زیادہ ہوگا اور کھانا بھی جلد ہضم ہوگا۔ جن لوگوں کا ہاضمہ کمزور ہے انہیں تو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

حضرت عمر بن امیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:-

”ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بکری کا شانہ ہاتھ میں لئے ہوئے تھے اور چھری سے گوشت (کی بوٹیاں) کاٹ کاٹ کر تناول فرما رہے تھے۔ اسی دوران ہم نماز کے لئے آگئے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے شانہ اور چھری کو جس سے کاٹ کر تناول فرما رہے تھے رکھ دیا اور نماز پڑھانے چلے گئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے وضو نہیں کیا۔“ (بخاری ومسلم شریف)

اس کا مطلب یہ ہے کہ چھری سے کاٹ کر کھانا بھی جائز ہے۔ خصوصاً جب گوشت کے ٹکڑے بڑے ہوں تو یہ احسن کام ہے۔ اگر پہلے سے وضو میں ہیں تو دوبارہ وضو کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔

3.13 کھانا اپنے سامنے سے کھاؤ

جب لوگ کٹھے کھانا کھائیں تو یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ دوسروں کے کھانے میں کوئی مشکل پیدا نہ کریں اور نہ ہی دوسروں کو آپ کی وجہ سے کراہت ہو۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”تستر خزان پر ہاتھ اندر اندر پھیرنا تہنیبِ اسلامی کے خلاف ہے۔“

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا

ارشاد ہے کہ:-

”کھانا اپنی ہی سمت سے کھاؤ درمیان میں یا اوپر کی
جانب ہاتھ نہ ڈالو۔ تمہارے لئے اسی میں برکت ہے۔“
(ابوداؤد)

3.14 کھانے کے لئے دسترخوان

آج کل رواج بڑھ رہا ہے کہ لوگ میزوں پر کھانا کھاتے ہیں اس میں گناہ نہیں لیکن یہ
طریقہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو زمین پر
دسترخوان بچھا کر کھانا زیادہ پسند تھا۔ حضرت قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ
سے روایت کرتے ہیں کہ:-

”نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کسی اونچی چیز
پر رکھ کر کھانا نہیں کھایا۔ قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ
سے پوچھا گیا کہ پھر کس چیز پر کھاتے تھے تو قتادہ
رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ دسترخوان پر۔“
(بخاری، شریف)

زمین پر دسترخوان بچھا کر کھانے میں بڑی برکت اور راحت بھی ہے۔ حضور اکرم صلی
اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اہل خانہ میں اخوت و محبت اور بیادگی بڑھے گا۔ اس طرح کھانے
میں جو لطف ہے وہ آپ تجربہ کے بعد ہی محسوس کریں گے۔ دسترخوان پر بیٹھ کر کھانے کھانا ہمارے
اسلاف کی اعلیٰ ثقافتی روایات میں سے ایک عمدہ صفت تھی۔

لیکن انیسویں صدی کا مقام ہے کہ اغیار کی تھلید میں ہم اسے بھی چھوڑ چکے ہیں۔ ہمارے غیور
پنجان بھائیوں میں دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا ابھی کچھ باقی ہے لیکن پنجاب میں حضور اکرم صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم کی اس مقدس سنت کو تقریباً کبھی بھول چکے ہیں۔

میڈیکل سائنس کے حوالہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھانے کے دوران معدے اور آنتوں کو زیادہ گردش خون کی ضرورت ہوتی ہے اور جب آپ دسترخوان میں زمین پر بیٹھ کر کھاتے ہیں تو ٹانگوں (Calves & Thighs) میں سے خون Press ہو کر اوپر کے جسم کی طرف آجاتا ہے تاکہ آنتوں کو زیادہ خون مل سکے۔ جب کہ نخیل پر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کھانے میں ٹانگوں کا خون اس طرح سے اوپر نہیں جاتا اور نیچے ہی رہتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کسی ایک سنت کو زندہ کرنا اسلامی جہاد میں شریک ہو کر شہید ہونے کے ثواب کے برابر ہے۔ لہذا اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سنت کو دوبارہ رائج کرنا ہمارے لئے انتہائی نعمت و برکت کا موجب ہوگا۔ آپس میں پیار و محبت اور رزق میں کشادگی کا باعث بنے گا۔

3.15 کھڑے ہو کر کھانا پینا

آج کل کی قباحتوں میں سے ایک جس کا رواج روز بروز بڑھتا ہی جا رہا ہے وہ کھڑے ہو کر کھانا پینا ہے۔ پارٹیوں میں خاص طور پر لوگ اپنی اپنی ٹیبلٹیں ہاتھوں میں پکڑے چل پھر کر کھاتے ہیں۔ اب تو یہ رواج گھروں میں بھی عام ہوتا جا رہا ہے لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ یہ طریقہ ہمارے نبی ہادی رح صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بیٹھ کر کھانے پینے کی تعلیم دی ہے۔

کھڑے ہو کر کھانا پینا جدید میڈیکل سائنس کے مطابق بھی نظام ہضم کے لئے مناسب نہیں ہے۔ کھانا جس شکون سے بیٹھ کر کھایا جاتا ہے وہ کھڑے ہو کر کھانے میں کہاں حاصل؟ کھڑے ہو کر پینے سے شروب کے ساتھ ساتھ ہوا پیٹ میں چلی جاتی ہے جو نظام ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔ بسا اوقات پیٹ میں رنج کا باعث بنتی ہے جو دل اور معدہ کے درمیان چھلی کو بھی دباتی ہے جس سے سینے پر درد ہو سکتی ہے۔ یہ تو میڈیکل سائنس کی بات ہے لیکن ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایات کے مطابق کھانے کا صحیح طریقہ یہی ہے کہ کھانا بیٹھ کر کھایا جائے۔ اسی میں جسمانی اور روحانی صحت ہے۔

3.16 کھانے میں عجلت

حفظانِ صحت اور خوراک کے سلسلہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ بھی نصیحت ہے کہ کھانے پینے میں جلدی نہ کی جائے بلکہ نہایت تسلی سے دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھایا جائے۔ جلدی جلدی نگھنے میں کھانا سانس کی نالی میں بھی جاسکتا ہے اور اس کے علاوہ کھانے کے ساتھ ہوا بھی معدہ میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ Dyspepsia کا موجب بن سکتی ہے یعنی معدہ میں گیس اکٹھی ہو کر تکلیف دے سکتی ہے۔

”حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مسلمانوں کو آہستہ آہستہ کھانے کی تلقین فرمائی۔ عجلت پر ناپسندیدگی کا اظہار کیا، فرمایا عجلت شیطانی وصف ہے۔“

اسی ضمن میں حضرت ابن عباس کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”تم لوگ ایک دم لونٹ کی طرح پانی نہ پیو بلکہ دو تین مرتبہ سانس لیکر پیو اور جب تم پانی پینا شروع کرو تو بسم اللہ کہو، اور جب پرتن سے منہ ہٹاؤ تو الحمد للہ کہو (ترمذی شریف)“

سکون کے ساتھ بیٹھ کر کھانے کی بہت فضیلت ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مروی ہے کہ اگر بھوک لگی ہو اور کھانا بھی تیار ہو، اور نماز کا وقت بھی ہو، تو پہلے کھانا کھا لو پھر نماز پڑھو۔

جیسے جیسے زندگی تیز تر ہوتی جا رہی ہے۔ جلدی کھانے کی عادتیں بھی زوروں پر ہیں۔

صبح ناشتے کے وقت ماشہ کیا نہیں جاتا بلکہ منہ میں ٹھونسا جاتا ہے۔ دوپہر کا کھانا بھی بھانگم بھاگ میں ہوتا ہے۔ حالانکہ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں جلدی جلدی کھانے سے اجتناب برتیں۔ اس میں صحت ہے۔ اس لئے جب کھانا سامنے ہو تو جلدی کو ذہن سے نکال دیں۔ چھوٹے چھوٹے لقموں سے کھائیں اور خوراک کو خوب چائیں تاکہ منہ بھی نظام ہضم کا مددگار ثابت ہو۔ بہتر یہ ہوگا کہ اگر کسی کام کی واقعی جلدی ہے تو اسے خفا کر کھانا کھایا جائے۔

3.17 کھانے پر پھونک مارنا

کھانے کے آداب میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ بھی حکم ہے کہ کھانے پینے کی کسی چیز پر پھونک نہ ماری جائے۔ حضرت سید خدریؓ کہتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:-

”پلانی پیتے وقت اس میں پھونک ملونے سے منع

فرمایا“۔ (ترمذی شریف)

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:-

”کھانے میں پھونک ملونے سے برکت جلتی دھتی

ہے“۔ (کنز العباد)

بعض لوگ گرم چیز کو ٹھنڈا کرنے کے لئے اس میں پھونکیں مارتے ہیں یہ بھی منع ہے۔ میڈیکل سائنس کے مطابق پھونک کے ساتھ منہ کی نجاستیں کھانے میں چلی جاتی ہیں جس سے سارا کھانا نجس ہو جاتا ہے اور اگر اسے کوئی دوسرا کھائے پئے تو اس میں بھی جراثیم پہنچ جاتے ہیں۔ شہدی پیاریاں تو اکثر ایسے ہی پھلتی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے وقت میں انسان کو سائنسی وجوہات تو معلوم نہیں تھیں لیکن وحی الہی سے آپ نے انسانیت کی صحیح سمت کی طرف رہنمائی فرمادی۔

3.18 تکبیر لگا کر یا لیٹ کر کھانا

تکبیر لگا کر یا لیٹ کر کھانا سستی اور کھانسی کی نشانی ہے لیکن یہ رواج بھی اب بڑھتا جا رہا ہے حالانکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس طرح کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”میں تکبیر لگا کر نہیں کھاتا کیونکہ تکبیر لگا کر لور کھڑے ہو کر یا سواری پر بیٹھ کر کھانے سے بدھضمی ہو جاتی ہے اور اس کے خلاف عمل سے کھانا زیادہ ہضم ہوتا ہے اور طبیعت میں تکبیر بھی نہیں آتا“۔
اسی مضمون پر حضرت امام ابو حنیفہؒ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”میں تکبیر لگا کر نہیں کھاتا“۔ (بخاری شریف)

ان احادیث سے واضح ہے کہ اگر آپ کو اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقوں سے محبت ہے تو تکبیر لگا کر یا لیٹ کر یا سواری پر بیٹھے بیٹھے کھانا بند کر دیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ طریقہ نہیں تھا اور اس سے اجتناب ہی تقویٰ کی نشانی ہے۔ البتہ امر مجبوری میں جائز ہے۔ ٹیک لگا کر یا لیٹ کر کھانے سے معدے سے چھوٹی آنت (Duodenum) کے راستے پر پریشر پڑ سکتا ہے جس سے ہاضمہ پر اثر ہوگا۔

3.19 زیادہ گرم کھانا

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا نہیں کھاتے تھے بلکہ اسے کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیتے اور پھر تناول فرماتے۔ زیادہ گرم کھانے سے کراہت فرماتے۔ حضرت اسماء بنت ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”کھانے کو قدرے ٹھنڈا ہونے پر کھاؤ یہ زیادہ برکت کا باعث ہے۔“

آپ کی اتباع میں صحابہ کرام کا طریقہ بھی یہی تھا کہ جب کوئی گرم چیز مثلاً شربہ (شوربہ میں روٹی کو غیر ہلکا کر ان کے پاس لائی جاتی تو اس وقت تک دیکھی رہتی جب تک اس کا جوش اور گرمی دور نہ ہو جاتی۔ ہمیں بھی چاہیے کہ محبوب خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس پسند کو سامنے رکھتے ہوئے تیز گرم چیزیں کھانے سے اجتناب کریں۔ ان کے ٹھنڈے ہونے تک مہر کرنا گرم کھانے سے کٹیں بہتر ہے۔ میڈیکل سائنس بھی اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ زیادہ گرم کھانے سے نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے۔

3.20 کھانے کے بعد کی دُعا

جس طرح کھانے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا نام لینا ضروری ہے اسی طرح کھانے کے بعد بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا لازمی ہے۔ وہی رزق دینے والا ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانے کے بعد ہمیشہ دعا فرماتے۔ ان کی اتباع میں ہمیں بھی ویسا ہی کرنا چاہیے۔ حضرت ابو سعید خدریؓ کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کھانے سے فارغ ہوتے تو فرماتے تمام تعریف اس اللہ تعالیٰ کے لئے ہے جس نے ہمیں کھلایا۔ ہماری بیاس ڈور کی اور مزید یہ کہ ہمیں مسلمانوں میں سے بنایا:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ
(جامع ترمذی، ابن ماجہ، ابوداؤد)

اگر دعوت ہو تو میزبان کی صحت اور رزق کے لئے بھی دُعا کی جائے۔ اس کی نوازش کا یہ بہترین بولہ ہے۔

3.21 کھانے کے بعد آرام

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بستر پر دائیں رخ لیٹ جاتے۔ اسے قیلوہ کہتے ہیں جو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔ اس سے صبح سے دوپہر تک کی جسمانی تھکان اتر جاتی ہے اور آپ بعد دوپہر کام کے لئے دوبارہ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ لیکن یا درگھس قیلوہ زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کے لئے ہے۔ زیادہ سنا منج ہے۔

جیسا وپرتایا گیا ہے بستر پر دائیں پہلو لیٹنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت بھی یہ احتیاط ضروری ہے۔ اس سے پیٹ خراب نہیں ہوگا اور اچھی نیند آئے گی اور معدہ کی بہت سی بیماریوں مثلاً گیس، کھٹے ڈکار، بد ہضمی اور قبض جیسی بیماریوں سے بچت رہتی ہے۔

رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد کھائیں اور اس کے بعد لیٹنا نہیں بلکہ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سنا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔

اس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ معدہ (Stomach) نے چھوٹی آنت (Duodenum) میں خالی ہونا ہوتا ہے۔ دائیں کروٹ لیٹنے سے (Gravity) کا پریشر بھی اس میں مدد دیتا ہے اور کھانا باآسانی آگے ہضم ہونے کے لئے چلا جاتا ہے۔

3.22 کھانے کے برتن

کھانے کے برتنوں کا صاف سترا ہونا عین ایمان کی نشانی ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے قرآن پاک میں مسلمانوں پر پاکیزہ رہنا واجب کر دیا ہے۔ اس لئے مسلمانوں پر دسترخوان اور کھانے کے برتنوں کی صفائی ان کا دینی فریضہ ہے۔ عجب بات ہے کہ ہندو اور عیسائی اسلام کے ان شمیری اصولوں کی پابندی تو بڑی سختی سے کرتے ہیں لیکن آج کل خود مسلمان غفلت کا شکار ہیں۔ جب کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نجس، پلید اور گندے برتنوں میں کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اگر آپ چمچ، کائٹا، چھری وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں تو ان کے لئے بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ اگر برتن صاف نہیں ہو گئے تو وہاں بہت سے جراثیم (Bacteria) کھٹھے ہو جائیں

گے اور کھانے کے دوران پیٹ میں جا کر گیسز و اینٹرائس (Gastro Enteritis) پیدا کر سکتے ہیں۔

برتنوں کے بارے میں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھانے کے لئے نہایت قیمتی برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا ہے۔ یہ اسراف ہے اور اسراف حرام ہے۔ برتنوں میں سونے، چاندی کے برتن سب سے قیمتی ہو سکتے ہیں اور زیادہ امیر لوگوں میں چاندی کے برتنوں کا استعمال اب بھی ہے لیکن بادشاہوں اور نوابوں کے زمانے میں تو یہ ان کی تہذیب کا جزو سمجھے جاتے تھے حالانکہ یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی کھلم کھلا خلاف ورزی تھی۔ اس پر اُم سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”جو شخص چاندی کے برتن میں پینا ہے تو اس کا پینا اس کے پیٹ میں دوزخ کی آگ بھڑکائے گا۔“
(بخاری و مسلم)

یہاں حال باقی برقیں برتنوں کا ہے۔
یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ Metal کے برتنوں سے کچھ دعائیں کھانے میں شامل ہو کر پیٹ میں داخل ہو سکتی ہیں اور ان کے زیادہ عرصہ استعمال سے (Metal Poisoning) ہو سکتی ہے اس لحاظ سے سب سے بہتر مٹی کے برتن ہیں۔

3.23 مریض کے ساتھ کھانا

مریض کے برتنوں کا استعمال مریض کا چھوڑا ہوا کھانا، یا مریض کے ساتھ مل کر ا کھنے کھانا بھی ہمارے دین کے مطابق نہ ہے لیکن تکلف براءحتیابی یا غفلت سے بعض لوگ اس کی پروا نہیں کرتے۔ یہ بات نہ صرف ان کی صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے احکامات کی بھی خلاف ورزی ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مریض کا بستر اور اس کے برتن طہرہ کرنے کا حکم دیا ہے اور جس جگہ بیماری ہو وہاں جانے سے روک دیا ہے اور وہاں کے لوگوں کو دوسری جگہ شفٹ ہونے سے بھی منع فرمایا ہے اس لئے کہ ایسا کرنے سے چھوٹ چھات کی بیماریاں دوسرے علاقوں میں بھی پھیلنے کا احتمال ہے۔

اگر اتفاقاً کسی مریض کے ساتھ کھانا ہی پڑ جائے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ کھانے والا کہے ”اللہ تعالیٰ کے نام سے اور اسی پر بھروسہ کر کے کھانا ہوں“ تاکہ اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے وہ دوسرے شخص کی بیماری سے محفوظ رہے۔

صحت کے لئے یہ زین اصول آج سے چودہ سو سال پہلے جب اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دنیا کو تائے، اس وقت میڈیکل سائنس کو متحدی بیماریوں کا کوئی علم نہیں تھا لیکن حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو وحی کے ذریعے پتا تھا کہ انسان کے لئے کیا بہتر ہے اور کیا نہیں۔ لہذا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع ہی میں زندگی ہے۔ بے شک آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمام جہانوں کے لئے رحمت اور خاتم النبیین ہیں۔

3.24 یا اولی الالباب

اللہ تعالیٰ کا ہر حکم مسلمانوں پر ایسے ہی فرض ہے جیسے حج، نماز روزے کے احکام فرض ہیں۔ اس لئے خوراک کے متعلق جو قرآنی احکام ہیں ان پر عمل بھی نماز، روزے کی ہی طرح ضروری ہے لیکن افسوس کہ آج کل عام آدمی تو کچا کٹر علا بھی کھانے پینے کے متعلق قرآن پاک کے ان احکامات کی گہم گھملا خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں۔ آخرت میں تو اس کی سزا ہوگی ہی لیکن یہ دنیا بھی دارالکافات ہے اس کی اولین صورت بیماریاں اور ذہنی پریشانیاں ہیں۔



سُنّتِ طیبہ میں

دعوتِ طعام اور مہمان نوازی

روحانی علاج کے حوالہ سے دعوتِ طعام معاشرہ کی صحت کے لئے صدقہ ہے۔ اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا گھر اندہ صحت مند ہو تو رشتہ داروں اور دوستوں کو کھانے پر بلا لیتے رہیں اور خود بھی دوسروں کی دعوتِ طعام کو قبول کریں۔ دعوت کرنا اور دعوت کھانا مسلم معاشرہ کا خوبصورت شیوہ ہے۔ اس سے رنجش، نفرت، حسد اور ذہنی کھنٹیں کم ہوتی ہیں جن کی وجہ سے ذہنی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

دراصل کسی بھی معاشرہ کی مجموعی طور پر اچھی صحت کا دارومدار اس معاشرہ کے افراد کے درمیان باہمی محبت اور خیر سگالی کے جذبات پر ہے۔ ایک کی خوشی کا دوسرے کی خوشی پر اٹھنا ہے۔ اسی لئے اسلامی معاشرہ میں ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی قرار دیا گیا ہے اور ائمہ کے طور پر اسے ایک جسم سے تشبیہ دی گئی ہے اگر کسی ایک حصہ میں درد ہو تو سارا جسم بے چین ہو جاتا ہے۔ مسجد میں باجماعت صلوٰۃ کے عمل میں بھی یہی روح کام کرتی ہے کہ مسلمان ایک دوسرے سے برادرانہ تعلقات بنا کر رکھیں۔ اسی طرح ہمسائے کے ہمسائے پر بہت سے حقوق ہیں اور اقارب کے درمیان باہمی میل جول کی خاص طور پر پدایت کی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بیگانگی سے بے مروتی پھیل جاتی ہے اور آہستہ آہستہ سارے کا سارا معاشرہ ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے مسلم معاشرے میں یکا نکت، محبت اور باہمی احسان کے جذبات کو فروغ دینے کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ان کا آپس میں دعوت کرنا بہت پسند تھا۔ اس نسبت سے قرآن میں ہم اسلام میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی کے آداب کو واضح کریں گے۔

4.1 دعوتِ طعام۔ اسلامی معاشرہ کا مکملہ امتیاز

جیسا اوپر کہا گیا ہے عزیزوں، رشتہ داروں اور دوستوں کی دعوت کرنا اور دوسروں کی دعوت قبول کرنا اسلام کے معاشرتی نظام کا ایک اہم رکن ہے اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت بھی ہے۔ اس پر متواتر کئی ایک احادیث ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ۔

”جب کوئی مسلمان دوسرے مسلمان کی دعوت کرے تو اس کو قبول کرنا حقوق میں سے ہے۔“ (ترمذی)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔

”جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نافرمانی کی۔“ (ابوداؤد)

حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”جسے دعوت میں مدعو کیا جائے اسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے، پھر چاہے کھائے اور چاہے نہ کھائے۔“ (مسلم شریف)

حضرت عمر بن خطابؓ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی :-

”سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے کہ جماعت میں برکت ہوتی ہے۔“

حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”خداوند تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا میری خاطر آپس میں دوست رکھنے والے کہاں ہیں؟ مجھے اپنی

عظمت کی قسم آج جب میری رحمت کے سایہ کے سوا
 اور کوئی سایہ نہیں ہے میں انہیں اپنے سایہ میں
 رکھوں گا۔ (مسلم شریف)

یہ حدیث مسلم معاشرے کی بنیاد ہے۔ مسلمانوں کا باہمی میل جول ایک دوسرے کو
 دعوت دینا، اکٹھے مل بیٹھ کر کھانا پینا، ایمان کی اعلیٰ ترین نشانیوں میں سے ایک ہے۔ جب تک
 معاشرے میں یہ اوصاف باقی رہیں گے یہ ٹوٹنے سے محفوظ رہے گا۔ جو مسلمان اس نیت سے
 دعوت کریں کہ یہ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے اور اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے وہ دنیا
 میں بھی ہر بلا اور غریبی سے بچے رہیں گے۔ ذاتی آسودگی حاصل ہوگی اور پریشانی کم ہوگی۔
 اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سمجھ کر دعوت کرنے والے قیامت کے دن
 اللہ تعالیٰ کی رحمت کے سائے میں جگہ پائیں گے۔

دراصل دعوت کرنا اور دوسروں کو کھانا کھلانا پیئیں کی سنتوں میں سے ایک صفت
 ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تو خصوصی صفت تھی کہ آپ علیہ السلام تو اس وقت تک کھانا نہ
 کھاتے جب تک اپنے ساتھ کسی مہمان کو شریک نہ کر لیتے۔ اللہ تعالیٰ کے نبیوں کی اس سنت کی
 اتباع میں مسلمان بزرگ ہمیشہ سے لنگر کا اہتمام کرتے رہے ہیں۔ انہوں نے رفتہ رفتہ ان میں ہر
 اچھی بات کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے۔

4.2 دعوت میں سادگی

دعوت میں سادگی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔ پر تکلف دعوتوں سے
 آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے لیکن ہمارے ہاں دعوت کا مطلب یہ تکلف کھانا بن گیا
 ہے اس لئے ہم دعوت کرنے سے بھی گھبراتے ہیں۔ جس دن گھر میں کسی کی دعوت ہو سچ ہی سے
 گھر والی کھانا پکانے میں لگ جاتی ہے۔ اکثر میزبان اپنی حیثیت سے بڑھ کر تکلف کی کوشش کرتے

ہیں اور انواع و اقسام کے کئی کھانے تیار کئے جاتے ہیں اور کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح کے تکلفات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ دعوت نہیں رہتی بلکہ میزبان کے لئے وبال جان بن جاتی ہے لیکن وہ بیچارہ معاشرے میں دکھاوے اور فخر کے اظہار کے طور پر یہ سب کچھ کرتا ہے۔ ایسی دعوتیں اسراف کی بدترین مثال ہیں جن کی قرآن پاک میں اللہ تبارک تعالیٰ نے مذمت فرمائی ہے۔

4.3 سب سے اچھی دعوت

رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ۔

”سب سے اچھی دعوت وہ ہے جس میں ایک کھانا ہو، اس کے بعد دو کھانوں والی اور اس کے بعد تین کھانوں والی اور اس کے بعد یہ اسراف ہے۔“

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس نصیحت کے باوجود آج کل لوگ دعوتوں میں جس طرح کھانے کا ضیاع کرتے ہیں وہ ایک معاشرتی ماحول ہے۔ شادی بیاہ پر مہمان جس بے ہنگم طریقے سے کھاتے ہیں اور خوراک ضائع کرتے ہیں وہ بھی اسلامی اصولوں کے خلاف ہے۔ اسرافی دعوت، مہمان اور میزبان دونوں کے لئے زحمت ہے اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناراضی کا باعث بھی۔ گھریلو دعوتوں میں بھی لوگ بہت تکلف کرتے ہیں جو خلاف سنت ہے۔ اگر ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رضا چاہتے ہیں تو پھر ضروری ہے کہ ہر طرح کی دعوتوں میں سادگی اور اختصار کو اپنے اوپر لازم کر لیں۔ اس پر مہمانوں کو بھی برا نہیں مانتا چاہیے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع تو ہم سب پر لازم ہے۔

4.4 مہمان اور میزبان کے حقوق

دعوت کے سلسلے میں یہ بھی خیال رہے کہ چھوٹے بڑے سب کی دعوت قبول کرنا سنت ہے۔ حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:-

”جسے دعوت پر مدعو کیا جائے اُسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے“۔

میزبان کے اوپر لازم ہے کہ وہ مہمان کی عزت کرے اور مہمان کے لئے بھی لازم ہے کہ میزبان کی مہربانی سے ناجائز فائدہ حاصل نہ کرے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”جو شخص خدا اور آخرت پر یقین رکھتا ہے اس کو چاہیے کہ وہ اپنے مہمان کی عزت کرے اور خاطر مدارات کا زمانہ ایک رات اور ایک دن کا ہے (بعض روایات میں تین دن رات کا ہے) اور اس کے بعد کی مہمان دوزخی صنفہ اور خیرات ہے اور مہمان کو چاہیے کہ اپنے میزبان کے ہاں زیادہ عرصے تک نہ رہے کہ وہ تنگ آجائے“۔ (بخاری و مسلم شریف)

آج کل لوگ دعوتوں میں مہمانوں کا انتخاب ان کے رتبہ، تعلقات اور اپنی دنیاوی اغراض کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناپسندیدگی کا باعث ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”پُرا کھانا وہ دعوتِ ولیمہ ہے جس میں امیروں کو بلایا جائے اور غریبوں کو چھوڑ دیا جائے اور یہ بھی کہ جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کی خاطر ممانی کی“۔ (ابوداؤد)

اس حدیث پاک کا آخری ٹکڑا نہایت قابل غور ہے کہ لوگ عموماً امیروں کی دعوت تو قبول کر لیتے ہیں لیکن اپنے سے چھوٹی حیثیت کے آدمی کی دعوت کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ممانی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ اس

میں ذاتی مصلحتوں کا دخل زیادہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ دوسروں کی حقیر کا پہلو بھی نکلتا ہے۔ اگر معذرت کرنا پڑے تو اس طرح کریں کہ دوسرے کی دل شکنی نہ ہو۔

4.5 مہمان کا استقبال

مہمان کی دل سے عزت اور توقیر صاحب خانہ پر فرض ہے اور اس کا اعجاب بھی ضروری ہے۔ اس میں چھوٹے بڑے کی تمیز نہیں ہونا چاہیے۔ مسلمان کا غلوں سب کے لئے یکساں ہونا تقویٰ کی نشانی ہے، لیکن اکثر لوگ مہمان کی عزت اور توقیر اس کے دنیاوی مرتبے کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو غیر مسلم تک کو بھی باہر تک چھوڑنے جاتے اور اپنے مقدس ہاتھوں سے ان کو کھانا پیش کرتے، ان کا بستر بھی خود لگاتے۔

ایک دفعہ جنس میں ایک یہودی مہمان آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بستر پر بول و براہ ذکر گیا لیکن کسی جانثار سے کہنے کی بجائے اُسے بھی اپنے مقدس ہاتھوں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود دھویا۔ ان کا مقلد ہونے کی وجہ سے ہمارے لئے یہ لازم ہے کہ اپنے مہمانوں کی پورے اخلاص سے عزت کریں اور جنس نفس ان کے آرام کا خیال رکھیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”یہ میری سنت ہے کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال دو قوفے سے باہر نکل کر کرے اور رخصت کے وقت گھر کے دو قوفے تک آئے۔“ (ابن ماجہ)

4.6 دعوت میں مل کر کھانا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بہت زیادہ عزیز تھا کہ لوگ مل جل کر کھانا کھائیں۔ اس سے نہ صرف فقر برت اور محبت بڑھتی ہے بلکہ یہ رزق اور رحمت کے لئے بھی باعث برکت ہے۔

آج کل یہ رواج بڑھتا جا رہا ہے کہ ایک ہی گھر کے افراد اپنے وقت اور عمر و فیات کے مطابق علیحدہ علیحدہ کھانا کھاتے ہیں۔ حتیٰ کہ ماں باپ اور بچے بھی ایک وقت بیٹھ کر کھانے کھانا نہیں کھاتے۔ اس میں گناہ تو نہیں لیکن احسن طریقہ یہی ہے کہ سب مل کر ایک وقت کھانا کھائیں۔ اس سے فراخی رزق حاصل ہوگی، قلبی پیاریاں اور خوشی پریشانیاں کم ہوگی۔ خاص کر مہمان کے ساتھ میزبان کا بیعتاً حق مہمانداری ہے۔

حضرت وحشی بن حربؓ اپنے والد صاحب اور اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ بعض صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے ایک بار عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”شاید تم علیحدہ علیحدہ کھانے ہو گے عرض کیا ہاں
تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنے کھانے
کو اکٹھا کر کے کھایا کرو اور اس پر اللہ تعالیٰ کا نام
لیکر یعنی بسم اللہ پڑھ کر کھایا کرو، تمہارے لئے اس
کھانے میں برکت ہوگی۔“ (ابوداؤد)

اس حدیث سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اگر رشتہ دار، دوست یا برادری اکٹھے مل کر کھانے کا انتظام کر لے تو یہ نہایت برکت کا باعث ہوگا۔ برکت کا مطلب اتفاق، رزق، صحت، عزت یا نبی محبت سب میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے کشادگی ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے
کہ جماعت میں برکت ہے۔“ (ابن ماجہ)

4.7 دعوت میں آدابِ طعام

جب دعوت میں لوگ مل کر کھائیں تو اس کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت یہ ہے کہ کھانا اکٹھے شروع کیا جائے اور کھٹے ہی ہاتھ کھینچا جائے۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”جب دستر خوان بچھا دیا جائے تو کوئی شخص اس سے نہ اٹھے جب تک دستر خوان بٹھا نہ دیا جائے اور نہ اس وقت تک کھانے سے ہاتھ روکے جب تک باقی لوگ فارغ نہ ہو جائیں اگرچہ اس کا پیٹ بھر گیا ہو لیکن اگر کسی وجہ سے کھانے میں ساتھ نہ دے سکے تو معذرت کر کے علیحدہ ہو جائے۔ اس لئے کہ کھانے سے ہاتھ اٹھا لینے کے سبب ہم نشین شرمندہ ہو سکتا ہے اور خود بھی کھانے سے ہاتھ اٹھا دیتا ہے اور بہت ممکن ہے ابھی وہ بیہوش کاہر“۔ (ابن ماجہ)

4.8 مہمان نوازی میں برکت

جیسا کہ پہلے ہی کہا گیا ہے لوگوں کو کھانا بہت بڑی نیکی ہے اور رزق، محبت، عزت اور باہمی محبت میں فرائض کا سبب بھی ہے۔ جن گھروں میں مہمانوں کی آمد و رفت رہے وہاں رزق میں تنگی نہیں آئے گی۔ بیماری دور رہے گی، عزت بڑھے گی۔ مہمان اپنی قسمت خود ساتھ لاتا ہے۔ میزبان اس کی خدمت کر کے ثواب کا حقدار بن جاتا ہے۔ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”ذوق لور برکت اس گھر کی طرف تیزی سے بڑھتی ہے جس میں دوسروں کو کھانا کھلایا جاتا ہے“۔ (ابن ماجہ)

یہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طرف سے فرائضی رزق کا آسان نسخہ ہے۔ اگر کامل یقین سے اس پر عمل کریں۔ اللہ تعالیٰ اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صدقے ضرور ان کے رزق میں برکت عطا فرمائے گا۔ اس کے برعکس جس گھر میں مہمان دیکھ کر دل تنگ ہو جاتے ہیں وہاں رزق بھی تنگ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

4.9 تمارداری

اگرچہ تمارداری دُغت تو نہیں لیکن مریض کے لئے باعث تسکین ہو سکتی ہے اور اس کے گمراہوں کی بھی عزت افزائی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا ذکر بھی یہاں کرنا ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پیاروں کی تمارداری کے لئے خود بخیر لے جایا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سمجھتے ہوئے ہمیں بھی پیاروں کی خاص طور پر تمارداری کرنا چاہیے۔ یہ بڑے ثواب کا کام ہے۔ تمارداری کے لئے مندرجہ ذیل آداب ہیں:-

1- تمارداری کے لئے جاتے وقت مریض کے لئے اگر کوئی تھنہ وغیرہ لینا ہو تو فروٹ یا جوس لیکر جائیں۔ جن میں انگور، میب یا مرق گلاب زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس میں مریض کے لئے صحت ہے لیکن اُسے کسی چیز کے کھانے پر مجبور نہ کریں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ فرمان جامع ترندی اور امن لہجہ میں منقول ہے کہ مریضوں کو کھانے پینے پر مجبور نہ کریں کیونکہ اللہ تعالیٰ اُن کی ضرورت کے مطابق انہیں خود کھلاتا پلاتا ہے۔ مطلب یہ کہ جس چیز سے مریض کو نقصان ہوتا ہے اُس سے اُس کا دل بچر جاتا ہے۔ اس لئے اُسے وہی چیز کھانی چاہیے جس کی اُس کو دل سے خواہش ہو، وہ بھی تھوڑی مقدار میں دی جائے۔

2- اُسے کھانے پینے اور ایسی دوائیوں کے مشورے نہ دیں جن کا آپ کو خصوصی علم نہ ہو۔

3- مریض کے پاس اچھی اچھی باتیں اور پریشانی اور غم والی باتوں سے پرہیز کیا جائے۔

4- مریض کو حوصلہ دیا جائے اور اُس کی صحت کے لئے دُعا مانگی جائے۔

5- مریض کے ساتھ زیادہ دیر نہ بیٹھا جائے کہ وہ تھک جائے یا تنگ پڑ جائے۔

یا درگھس کہ دوا کے ساتھ دُعا بہت ضروری ہے کیونکہ دُعا میں اور ڈاکٹر کے ہاتھ میں اللہ

تعالیٰ ہی برکت ڈالتا ہے۔ مریض کے گمراہوں اور تمارداریوں کو چاہیے کہ اسے کرایا کیلئے

اکیلے نہایت خشوع و خضوع سے دُعا کریں۔ اس کے بجز اتنی اثرات دیکھے گئے ہیں۔



صحت مند خوراک

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے

سیرت طیبہ اور احادیث کی تمام کتابیں اس بات پر متفق ہیں کہ رحمتہ للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نہایت خوبصورت، سدا مسکراتے والے، انتہائی مطمئن، صحت مند اور طاقتور انسان تھے۔ اس کا اعزاز آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دن رات کی جدوجہد، غزوات میں بے مثال عزیمت اور پُر خطرات مواقع پر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پناہ ڈھونڈنے سے لگایا جاسکتا ہے۔ یقیناً آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر لحاظ سے انسانیت کے لئے اعلیٰ ترین نمونہ ہیں۔ کھانے پینے میں بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسند، ناپسند بہترین ہے۔

اس ضمن میں اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سب سے زیادہ مرغوب تو روزہ رکھنا تھا اس لئے اکثر کھانے پینے سے اجتناب کرتے۔ بعض اوقات تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم متواتر کئی دن روزے سے ہوتے تھے۔ جہاں تک کھانے کا معاملہ ہے تمام حلال اشیاء کو شوق سے کھاتے تھے۔ اگر کوئی چیز من کونہ بھاتی تو اس میں نقص نکالنے کی بجائے اپنا ہاتھ کھینچ لیتے۔

کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا معمول تھا کہ کم کھاتے اور بھوک کے بغیر نہ کھاتے۔ عموماً شہد کا شربت صبح ناشتہ پر اور بعد از نماز عصر پسند فرماتے۔ کھجور اور مہہ (سوکھا ہوا انجور) کے چند دانے کھانا بھی پسند فرماتے۔ جو کی روٹی زیتون کے تیل یا سرکہ کے ساتھ کھالیتے۔ بزیوں اور فروٹے کو بھی پسند فرماتے۔ زیادہ گوشت نہیں کھایا۔ چکنائی وغیرہ سے پرہیز فرماتے۔

چند کھانے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت مرغوب تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے ان میں صحت بھی ہے اور برکت بھی۔ اُسے حسنیٰ کی اتباع میں اگر ہم اپنی غذا کو ان کے مطابق کر لیں گے تو انشاء اللہ روحانی اور جسمانی زندگی صحت مند ہو جائے گی۔

5.1 گوشت

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ گوشت تمام سانوں کا سردار ہے۔ اس کو کھانے سے دل کو فرحت ہوتی ہے اور یہ بدن کی کمزوری کا علاج ہے لیکن گوشت کے زیادہ استعمال سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”لپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ یعنی زیادہ گوشت نہ کھاؤ“۔

آج کل لوگ گوشت کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں یہ اسراف ہے جس کو کم کرنے ہی میں اتباعِ محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ گوشت سے مکمل پرہیز بھی ٹھیک نہیں ہے۔ انسانی صحت کے لئے جو گوشت خاص طور پر مفید ہے اُن میں ہوا میں اُڑنے والے پرندے اور پانی کے جانور شامل ہیں۔ پرندوں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الاقاعہ، آیت 21 میں ارشاد ہے کہ:-

”طیور کا گوشت اہل جنت کی مرغوب غذائیں میں سے ہے“۔

اسی طرح پانی کے جانوروں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الفاطر، آیت 12 میں فرمایا گیا ہے کہ:- ”تم سمندر سے قازہ گوشت کھاتے ہو (یعنی مچھلی) جو یقیناً اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے“۔

5.2 کھجور

کھجور کی اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں تعریف فرمائی ہے شاید اسی لئے حضور اکرم صلی

اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی اس کا کھانا بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔
 ”کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے۔ پیٹ سے بيملری
 ذکا لتی ہے اور دل کے لئے فرحت بخش ہے۔“

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بعض بیماریوں کا علاج بھی کھجور سے کرتے تھے جن کی
 تفاصيل حصہ دوم میں دی گئی ہیں۔ اچھی صحت کے لئے آپ بھی عمرہ تم کی صاف ستھری کھجور کو اپنے
 دسترخوان کا حصہ بنائیں۔

5.3 کدو

بزیوں میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو کھانا محبوب تھا۔ ابو نعیم نے واسطہ بن
 الاثع سے روایت کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔
 ”اے لوگو! لو کی بھی کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی
 قوت بیڑھتا ہے۔“

حضرت انس کہتے ہیں کہ۔

”ایک درزی نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
 کی دعوت کی۔ میں بھی نبی پاک صلی اللہ علیہ
 وآلہ وسلم کے ساتھ تھا۔ اس نے جو کی روٹی اور شوربہ
 حاضر کیا جس میں ککو اور خشک گوشت تھا۔ میں نے
 نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ
 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پیالہ کے اطراف سے کدو کو
 تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس روز سے میں کدو کو بہت
 پسند کرتا ہوں۔“

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کہ۔
 ”اے عائشہ! جب تم ہانڈی پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا

کرو کیونکہ کدو و خمگین دل کے لئے قوت کا باعث ہے۔“ (کتاب الطب)

ان احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ طبی طور پر کدو میں دماغ کی کمزوری، حافظہ کی کمی اور دل کی پریشانی یعنی ڈپریشن (Depression) کا علاج بھی ہے۔

5.4 شہید (صحت افزاء خوراک)

حضرت عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کھانوں میں شہید یعنی شوربہ میں بھنگی ہوئی روٹی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کے شہید کو بھی بہت پسند فرماتے تھے (ابوداؤد) گوشت کا شوربہ یا سوپ بنا کر اس میں روٹی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ یہ شہید بن گیا۔ اب بچے سے کھائیں۔ جن کے دانت کمزور ہیں ان کے لئے تو شہید بہت صحت افزا اور مکمل خوراک ہے۔

5.5 حریرہ

حریرہ آنے اور دودھ کو گندھ کر بتایا جاتا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ بچوں کے آنے اور دودھ سے تیار شدہ حریرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔ پانی کی بجائے دودھ میں آنا گندھ لیں۔ کچھ دیر رکھ چھوڑیں پھر پکائیں۔ اگر پسند ہو تو شکر بھی کس کر سکتے ہیں۔ بسکٹ سے زیادہ لذیذ روٹی بنے گی۔

5.6 بھوسے دار آنا

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میدہ کبھی نہیں کھایا تھا۔ آنے میں بھوسی رکھ کر کھاتے تھے۔ حضرت سہیل بن سہیدؓ کہتے ہیں کہ:-

”ذبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب ذبیرت

عطا ہرٹی اس وقت سے اخیر تک آپ صلی اللہ علیہ
وآلہ وسلم نے کبھی میدہ نہیں لیکھا۔“ (بخاری شریف)

5.7 کچی ہزیاں سلا دو غیرہ

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کچی اور کچی ہزیاں پسند تھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مختلف قسم کی ہزیوں کا سلا دکھاتے تھے اور کچی ہوئی ہزیاں بھی مرغوب تھیں۔ مخصوص ٹوکی جیہ سے کچا بسن اور بیاز نہیں کھاتے تھے۔ (اہل بیت ہائری میں کچا ہوا بسن اور بیاز کھایا ہے) جامع الکبیر میں حضرت ابو عامرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”لینے دستر خوانوں کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو
اس لئے کہ سبز چیزیں اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے
انسان کو شیطان کے شرارت سے کور رکھتی ہیں۔“

اُسوں! کہ مسلمانوں میں ہزیاں کھانے کی اب وہ رغبت باقی نہیں رہی۔ خاص طور پر بڑے ہوشوں میں تو گوشت کے علاوہ کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔ گروں میں بھی کچی اور کچی ہزیاں کھانے کا رواج بہت کم رہ گیا ہے۔ لیکن مغرب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ سنت عام ہے۔ ان لوگوں نے اپنے ہاں ہزیوں کے استعمال کو فروغ دیا ہے حتیٰ کہ ان کا کوئی بھی کھانا سلا دو اور تا زہ ہزیوں کے بغیر مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ عموماً ان کی صحت ہم سے بہتر ہے۔ کاش! کہ ہم بھی اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ہزیوں کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کے فیض سے مستفید ہوں۔

بازار میں اکثر جو ہزیاں بکتی ہیں ان کی بڑھوتری کے لئے جدید کیمیائی کھادیں ڈالی جاتی ہیں اور کڑے کوڑوں سے پکانے کے لئے کئی طرح کے ذہر چھڑکے جاتے ہیں بذریعہ ہزری یہ کھادیں اور ذہر ہم تک بھی پہنچتے ہیں۔ اس طرح کی ہزیاں کھانے سے کئی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ اس لئے پکانے سے پہلے انہیں ایک گھنٹہ تک پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھر اچھی طرح دھوئیں تاکہ ذہروں کے کچھ اثرات کم ہو جائیں۔ اچھی ہزیاں کھانے کے لئے ضروری ہے کہ موسم کے لحاظ سے اپنے گھر میں ہزیاں لگائیں۔ اگر زمین یا لان نہ ہو تو گلوں میں بھی لگائی جاسکتی ہیں۔

بزیوں کے ہی متعلق ایک اور اہم بات یہ ہے کہ صرف موسم کی ببزیاں کھائیں اور جس علاقہ میں آپ رہتے ہیں جو بزی زیادہ ہوتی ہے وہ زیادہ کھائیں۔ بے موسمی ببزیاں صحت کے لئے فائدہ مند نہیں۔

5.8 سرکہ

ابو داؤد میں اُمّ معبد سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”سرکہ بہترین سالن ہے۔ اے اللہ! سرکہ میں برکت عطا فرما۔“

ابن عباس سے ایک اور روایت ہے کہ۔

”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک تمام سالن میں اچھا سالن سرکہ ہے۔“

حضرت جابر بن عبد اللہ کا کہنا ہے کہ۔

”سرکہ بہترین سالن ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سب سے زیادہ پسند بھی تھی۔“

یعنی سرکہ میں ڈبو کر ببز کا ریوں کا سلاوا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔

5.9 کھمبی

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھمبی کھانا بھی پسند فرماتے تھے۔ جامع الکبیر میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”کھمبی میں شفاء ہے اس میں آنکھوں کے امراض کا علاج ہے۔“

5.10 زیتون باعث برکت

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو زیتون کا پھل اور تیل دونوں مرغوب تھے۔ حضرت علیؓ کو فرمایا کرتے تھے:-

”اے علیؓ زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس سے آدمی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔“
(کتاب الطب)

(زیتون سے بیماریوں کے علاج کی تفصیل حصہ دوم میں ملاحظہ فرمائیے)

5.11 حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب پھل

پھلوں میں اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔ جت کی خاص غذا طرح طرح کے پھل ہیں۔ اس لئے پھل روحانی اور جسمانی صحت دونوں کے لئے بہت نفع بخش ہیں۔ فروٹ میں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خصوصاً کھجور، انگور، انار، ککڑی، خرپوزہ بہت پسندتے تھے۔ معاویہ بن زیدؓ سے ابو نعیمؓ نے روایت کی ہے کہ:-

”محبوب خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پھلوں میں سے انگور، بیہت پسندتھے۔ انار، خرپوزہ، ککڑی اور کھیرا بھی پسند فرماتے۔“

5.12 شہد: بہر بیماری کا علاج

ابو نعیمؓ نے حضرت عائشہؓ سے روایت کی ہے کہ:-

”اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا۔“

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ:-

”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد اور میٹھا پسند تھا۔“ (بخاری شریف)

جاہلین عبد اللہ سے روایت ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔
”شہد میں ہر بیماری کا علاج ہے۔“ (بخاری شریف)

اللہ تعالیٰ کا سورۃ النحل آیت 69 میں ارشاد ہے کہ۔ ”لوگوں کے لئے شہد
 میں شفاء ہے۔“

ان فرمودات کے مطابق ہر بیماری میں شہد، بشرطیکہ خالص مل جائے، استعمال کریں۔
 خصوصی طور پر چھکن اور کمزوری دور کرنے کے لئے لا جواب ہے۔ وہ بیماریاں جن کی وجہ جراثیم
 ہیں ان میں شہد استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ ٹائیفائیڈ، ٹی بی، پچیس کے مریضوں کو شہد
 چٹانا چاہیے۔ دل کے مریض، کے مریض اور استوں کی سوجن والے مریض، شہد سے شفاء پا سکتے
 ہیں۔ یہ بیماریاں اور گردوں کو تھویرت دیتا ہے۔ رعشہ کی بیماری میں بہت مفید ہے، نیند نہ آنے تو رات
 کو چائے کے دو چمچ شہد ایک پیالی پانی میں ڈال کر بیکس اچھی نیند آئے گی۔ بلغمی کھانسی کی شکایت
 کے سلسلے میں چائے کے دو چمچ شہد گرم پانی میں ملا کر بیکس۔ بڑی عمر کے لوگ جن کے پیچھروں
 میں بلغم ہو، ان کے لئے شہد کا استعمال نہایت موثر ثابت ہوگا۔ زخم یا پھوڑوں پر اس کا لپ ڈھم
 بھرنے میں فائدہ مند ثابت ہوگا۔ آنکھ میں تکلیف ہو تو خالص شہد ملائی سے لگائیں۔ شہد میں کینسر
 سے مدافعت کی بھی تاثیر ہے۔ جلد کے جلنے سے جو زخم ہو جاتا ہے اس پر شہد لگائیں جلد آرام
 آجائے گا۔

(شہد سے بیماریوں کے علاج کی تفصیل حصہ دوم ملاحظہ فرمائیے)

5.13 دودھ بڑھانے کو روکتا ہے

دودھ مکمل غذا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ کو دودھ مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ
 وسلم فرمایا کرتے کہ۔ ”دودھ بڑھانے کو روکتا ہے۔“
 آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسلمانوں کو دودھ پینے کی تلقین فرماتے اور خود بھی دودھ میں
 پانی ملا کر پیجے۔ دودھ جہاں صحت کے لئے نفع بخش طاقت ور شروب ہے وہاں یہ جراثیم کے لئے
 بھی پرکشش ہے اس لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی ہے کہ۔ ”دودھ کو
 ڈھانپ کر رکھو۔“

ابوحید ساعدی تصحیح سے ایک دودھ کا پیلا گھلا ہوا لیکر آئے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ۔

”دودھ کو ڈھلنپ کر لانا تھا اگر کچھ نہ ملا تو لیک
لکڑی ہی آڑ میں اس پر رکھ لیتے۔“ (بخاری و مسلم)

5.14 یا اولی الاباب

آپ نے سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور پسندیدہ غذاؤں کے متعلق کافی حد تک واقفیت حاصل کر لی ہے۔ روحانی اور جسمانی صحت کے لئے یہ بہترین میجو (Menu) ہے۔ اگر ہم کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے ہر طرح کی خیر سے ہمیں نوازے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زندگی کے طریقے ہر شخص کے لئے بہترین ماڈل ہیں۔ اس لئے انہیں اپنانا مشکل نہیں ہونا چاہیے لیکن ہماری بگڑی ہوئی عادتوں کی وجہ سے یہ ابتداء میں مشکل معلوم ہوگا۔ بہر حال، بچوں کی تربیت تو ضرور ہی ان کے مطابق کرنا چاہیے۔ اس کے لئے ماؤں کو خصوصاً ان باتوں کا علم ہونا ضروری ہے۔ آپ کی آسانی کی خاطر اگلے باب میں ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے حوالہ سے ایک مسلم گھرانے کا نظارہ پیش کر رہے ہیں تاکہ اس مثال سے ہم اپنے گھر کے کھانے پینے کے انداز کو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوۂ حسنہ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔



مثالی کھانا پینا

محمد مُسلم کا مثالی دسترخوان

کھانے پینے میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتوں کو عملی طور پر اُجاگر کرنے کے لئے یہ محمد مُسلم سے ایک فرضی امر ویو ہے لیکن جو اصول اور نکات اُٹھائے گئے ہیں وہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق ہیں۔ محمد مُسلم کی مثال پر عمل کرتے ہوئے آپ بھی اپنی روحانی اور جسمانی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ تھوڑے سے روپول کے ساتھ چنے گھر کے لئے مثالی میو بھی بنا سکتے ہیں

محمد مُسلم 75 سال کی عمر میں ہے، لیکن دیکھنے میں وہ (ساتھ) 60 سے زیادہ نہیں لگتے۔ ان کا سارا کنبہ بٹھے، بیویں اور بچے ایک ہی بڑی حویلی میں علیحدہ علیحدہ مکانوں میں رہتے ہیں لیکن اکٹھے کھانے، پینے اور مل بیٹھنے کا انتظام انہوں نے ابھی تک اپنے پاس رکھا ہوا ہے۔ وہ حلال، حرام، جائز، ناجائز، مکروہات، مشتبہات کے بارے میں اتنے فکرمند ہیں کہ خوراک کی اشیاء کی خرید کا کام وہ اپنے ہاتھ میں رکھتے ہیں۔ کچن کا انتظام تو نیگم صاحبہ کی زیر نگرانی چلتا ہے اور بیویں کام کرتی ہیں۔ زیر نظر مضمون ان کے حوالہ سے ایک مثال ہے۔ جس کے مطابق آسانی سے کھانے، پینے کے اسلامی طریقوں پر آپ بھی اپنے گھر کے کچن کو چلا سکتے ہیں۔

چونکہ اسلام میں طہارت کا بہت زیادہ زور ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے زیادہ پاک کوئی نہ تو ای نہیں اور اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بھی فرمایا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ پاک صاف رہنے والوں سے محبت کرتا ہے“ محمد مُسلم اپنے بچوں کو یہ بات اکثر سمجھاتے رہتے ہیں کہ جسمانی طہارت کے علاوہ لباس اور گھر کو صاف رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ ان کے نزدیک گھر کی صفائی اور مسجد کی صفائی ایک ہی طرح اہم ہے۔

6.1 طہارت اور صفائی کا اہتمام

گھر میں پانی کا آغاز اس کے کچن سے ہونا چاہیے۔ چنانچہ بیگم محمد مسلم ذاتی طور پر اس بات کا بہت خیال رکھتی ہیں کہ ان کا کچن ہر وقت صاف ستھرا رہے۔ فرش کی صفائی تو سب لوگ تقریباً کرتے ہی ہیں لیکن بیگم محمد مسلم کچن کی دیواروں تک کی بھی ہفتہ میں ایک دو دفعہ صفائی کرتی ہیں۔ کھانے، پینے کے برتن بڑی احتیاط سے صاف کئے جاتے ہیں۔ جو لہے، چمچے، صفائی کرنے کے کپڑے تو لہے، اور آل (Overall) روزانہ دھو کر صاف ستھرے رکھے جاتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی بہو برتنوں کو دھونے کے بعد خشک کرنے کے لئے تولیہ کا استعمال کرے تو بیگم صاحبہ فوراً سمجھاتی ہے کہ پانی کی طہارت کو کپڑے کی غلاطت سے خراب نہ کریں۔ انھوں نے نہایت پیار سے بتایا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب ہاتھوں کو دھولیتے تھے تو پھر انہیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے بلکہ ہاتھ جھٹکتے اور ہوا سے خشک ہونے دیتے۔

آج کل کے رواجوں میں لوگ نہ دھونے کے بعد تولیہ کا استعمال کرتے ہیں اور برتنوں کو بھی دھونے کے بعد خشک کپڑوں سے صاف کرتے ہیں۔ اس سے کپڑے کی غلاطتیں اور جراثیم برتنوں یا ہاتھوں کو دوبارہ لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ بیگم محمد مسلم اس بات پر زور دیتا ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور انہیں کسی خشک کپڑے سے خشک نہ کریں بلکہ وہ خود بخود ہی تھوڑی دیر میں خشک ہو جائیں گے۔

جہاں تک پانی کا تعلق ہے محمد مسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ گندے پانی سے طہارت جائز نہیں۔ گندے پانی کیا ہے؟ ان کے مطابق گروہبار والا یا جراثیموں والا پانی گندے پانی ہے۔ اسی لئے محمد مسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ پانی ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ محمد مسلم بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”پانی کو ڈھک کر رکھنا چاہیے اور دودھ کو کسی صورت میں بھی گھلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔“ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”ڈھکنے کے لئے اور

کچھ نہیں تو دودھ کو کسی لکڑی کے ٹکڑے سے ہی ڈھک دیا جائے۔“ محمد مسلم اس کی وجہ سے اپنے بچوں کو یہ بتاتے ہیں کہ ہوا میں ہر طرح کے جراثیم ہوتے ہیں جو پانی کے اوپر کی سطح کے ذریعے سارے پانی یا دودھ میں پھیل سکتے ہیں۔ اس لئے احتیاط لازم ہے۔

محمد مسلم کے مطابق پاک پانی وہ ہے جو صاف، سُخرا، بے رنگ، بے بو، بے ذائقہ، جراثیم سے پاک ہو، اُس میں کوئی ایسا کیمیکل یا نقصان دہ سائل بھی نہیں ہونا چاہیے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہو۔ اس وجہ سے وہ ہر سال اپنے گھر کے ٹیوب ویل کے پانی کی کوالٹی چیک کرواتے رہتے ہیں۔

6.2 کھانے کے آداب

کھانا کھانے کے آداب میں محمد مسلم اپنے پوتے، پوتیوں کو یہ بتاتے ہیں کہ جب بھی کوئی کام شروع کرے تو بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنے کے بعد اپنے ہاتھ سے شروع کرو اور خاص طور پر کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھو۔ اس سے شیطان کھانے میں شامل نہیں ہوتا اور کھانے میں برکت آجاتی ہے۔ اگر کھانے میں کوئی معرصحت چیز ہو تو اُس سے بھی آدمی اللہ تعالیٰ کی پناہ میں آجاتا ہے۔ بغرض مجال اگر کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم یاد نہ آئے تو درمیان میں یا آخر میں جب بھی یاد آجائے تو پھر بسم اللہ اُولئہ وَاٰخِرَہٗ پڑھ لیا جائے۔

دُعاؤں کے سلسلہ میں ہی محمد مسلم اپنے اہل خانہ کو تاکہ کرتے رہتے ہیں کہ کھانا، چیا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس لئے جب کھانا، چیا ختم کرے تو اللہ تعالیٰ کا دل میں بھی شکر ادا کرو اور منہ سے بھی شکر یہ کے طور پر الحمد للہ رب العالمین کہو۔

6.3 دسترخوان

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق محمد مسلم کے گھرانے کو بنیاد

بہت مرغوب ہیں۔ اُن کے ہاں کوئی کھانا بھی بھری کے بغیر نہیں ہوتا اور اُن کے دسترخوان پر زیتون کا تیل، سلاو، سرکہ اور شہد ضرور ہوتا ہے۔ جیسے اکثر گمروں میں نمک دانی اور کالی مرچ دسترخوان پر پڑے ہوتے ہیں۔ محمد مسلم کے ہاں ان کے علاوہ دسترخوان پر کلونجی اور سوٹھ کا سفوف، بلدی، دارچینی اور شنگ لہسن کا سفوف خوبصورت شیشے کی بوتلوں میں موجود ہوتا ہے۔ اُن کے ہاں یہ عادت بن چکی ہے کہ وہ پلیٹ میں حسب ضرورت خاص کر کلونجی اور سوٹھ کا سفوف چھڑکتے ہیں۔

اکثر روٹی کو زیتون کے تیل سے نرم کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات زیتون کا تیل ساکن یا چینی میں مکس کر لیتے ہیں۔ سلاو میں بھی سرکہ اور زیتون کا تیل ڈال لیتے ہیں۔ جب پوچھا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو انہوں نے بتایا کہ ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ کلونجی میں سوائے موت کے ہر بیماری کا علاج ہے جہاں تک سوٹھ کا تعلق ہے تو قرآن کریم میں جنت کے شرفیات کی ایک صفت بتائی ہے کہ ”اُن میں کچھ نہجھیل والے ہیں“۔ انہوں نے جس کر کہا کہ زندگی کو جنت بنا لیا ہے تو ہمیں سے نہجھیل کا استعمال کیوں نہ کیا جائے؟ اسی طرح بلدی اور دارچینی بھی فائدہ مند ہیں۔ زیتون اور سرکہ کے بارے کہا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”یہ بہترین سائوں میں سے ایک سائے ہے“ شہد کی گارٹی تو خود قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ اس لئے شہد ہر وقت ان کے دسترخوان پر ہوتا ہے۔ وہ کھانے کے بعد سویرٹ ڈش کے طور پر اس کا ایک چمچ لے لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک جار میں کھجوریں بھی ہیں۔ جس کا دل چاہے وہ کھجوریں لے لیتا ہے۔

شروب کے طور پر انہوں نے بتایا کہ صبح فجر کی نماز کے بعد اور ناشتے سے پہلے ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں اور نماز عصر کے بعد ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں، ان دونوں اوقات میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی پانی میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پینا مرغوب تھا۔ اس لئے ہمارا بھی یہی شیڈول ہے کہ ان اوقات میں ایک چمچ شہد ایک پانی کے گلاس میں ڈال کر پی لیں۔

نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اس سے نہ صرف دل کی بیماریاں اور ذہنی
 ابھٹیں ڈور ہوتی ہیں بلکہ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

انہوں نے زور دیکر یہ بات بھی بتائی کہ ہمارے ہاں کسی قسم کا کولایا یا زاری شروب
 نہیں بچا جاتا۔ یہ سب فضول خرچی کے کام اور مضر صحت ہیں۔ لہذا یہ گروہ ہیں۔ البتہ دودھ، لہی کا
 عام استعمال کرتے ہیں۔ بچوں کو چائے کی عادت بھی نہیں ڈالی گئی۔

ہم نے پوچھا کہ سرک کا استعمال کیسے کرتے ہیں؟ محمد مسلم نے بتایا کہ اگر سالن تھوڑا ہو تو
 سرک میں روٹی بھگو بھگو کر بھی کھائی جاسکتی ہے۔ سرک اور شہد کا شربت بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ
 زیتون اور سرک لگا ہوا سلا دھبی بڑا مزیدار ہوتا ہے اور یہ چیزیں اگر عادت بن جائیں تو بچوں سے
 لیکر بڑوں تک ایک زبردست قدرتی ٹانک ہے۔ آج کل لوگ بیش قیمت مٹی وٹامن کھاتے ہیں
 لیکن اگر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سمجھتے ہوئے شہد، کلوئی، سوخہ، دارچینی، زیتون،
 سرک اور سلا دکا دل کھول کر استعمال کریں تو کسی طرح کے فائو وٹامن وغیرہ کی ضرورت نہیں
 رہے گی۔ وٹامن مصنوعی چیز ہے اور مصنوعی چیز کے اثرات بھی مصنوعی ہوتے ہیں۔

6.4 سبزیوں کو ترجیح

محمد مسلم کے گمراہ نے کو بھی سبزیاں بہت پسند ہیں کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
 کو بھی سبزیاں بہت مرغوب تھیں۔ وہ اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو
 کدو بہت پسند تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ کے مطابق کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے
 کہ ”دل کی راحت، چینی دباؤ کو کم کرنے کے لئے اور دماغ کی تیزی کے لئے کدو بہت مفید سبزی
 ہے۔“ ان کے گمراہ گوشت کا استعمال کم ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ
 وسلم سبزیوں کو گوشت پر ترجیح دیتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گوشت کے بارے میں ارشاد
 ہے کہ ”اپنے بیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ“۔ یعنی زیادہ گوشت کا استعمال نہ کرو۔ محمد مسلم کا
 کہنا ہے کہ سب سے بہترین گوشت اڑنے والے پرندوں یعنی طیور کا ہے اس کے بعد قدرتی

خوراک کھانے والی ترغی ہے۔ ان کے مطابق پانی کے جانوروں میں سمندری مچھلی کا گوشت بہترین ہے۔ صحت کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔ مچھلی کے گوشت کی فضیلت کو اس بات سے سمجھیں کہ مچھلی کو ذبح کرنے کی بھی ضرورت نہیں اور مردہ مچھلی کھانا بھی حلال ہے۔ محمد مسلم نے زور دے کر کہا کہ مچھلی کا گوشت کلینسول اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ طاقت اور قوت مدافعت کو بحال رکھنے کے لئے بختر میں دو تین دفعہ ترغی، مچھلی، ٹیٹر کا گوشت ضرور کھانا چاہیے اور اگر بزرگی میں ملا کر پکایا جائے تو یہ اور بھی فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ ہمارے اس سوال پر کہ بختر میں کتنا گوشت کھانا چاہیے، محمد مسلم نے ایک سادہ سا فارمولہ بتایا کہ دس کلو بزرگی میں ایک کلو گوشت مناسب رہے گا۔ اس سے کم بھی بہت کوئی مضائقہ نہیں۔

بزیوں کے انتخاب میں محمد مسلم اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جس موسم میں جو بزرگی زیادہ ہو وہ کھائی جائے اور کھانے کی جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں اسی چیز کا زیادہ استعمال لوگوں کے لئے زیادہ فائدہ مند ہوگا چنانچہ وہ ستر میں ہوں تو جس جگہ پر ٹھہرتے ہیں وہاں کے لوگوں سے پوچھتے ہیں کہ ان دنوں وہاں کون سی بزرگی زیادہ ہوتی ہے اور پھر اُس بزرگی کو کھانے کی فرمائش کرتے ہیں۔

6.5 فرنیج اور فریزر کا استعمال

اپنے گھر میں بھی یہی اصول محمد مسلم نے رکھا ہوا ہے اگرچہ گھر میں فرنیج اور فریزر دونوں چیزیں رکھی ہوئی ہیں لیکن اُس میں بزیوں کو زیادہ شور نہیں کرتے۔ یہ ٹھیک ہے کہ فرنیج میں ٹھنڈک ہونے کی وجہ سے چیزیں جلدی خراب نہیں ہوتیں لیکن ان کے کپنے کے مطابق وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے ان کے مفید اجزاء (Nutrient) نیوٹرنٹ کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بازاروں میں جو بزرگیاں لٹی ہیں وہ بھی کئی دن برائی ہو سکتی ہیں اس لئے ان میں پہلے ہی سے مفید اجزاء کم ہوتے ہیں۔ مزید فرنیج میں رکھنے سے بالآخر بیکار ہو جائیں گی۔ اس لئے بزیوں کے متعلق محمد مسلم کی تجویزی یہ ہے کہ کھیت سے کٹ کر آئے اور آپ پکائیں۔ اس کے لئے گھر کے

لان میں ہزری لگانا چاہیے محمد مسلم کے گھر میں چونکہ لان نہیں ہے اس لئے انہوں نے مختلف قسم کے سلاؤنگلوں میں لگائے ہوئے ہیں، پودے کی بھی ایک بڑے سکیلے میں کاشت کی ہے۔ اس طرح انہیں سلاؤ اور پودینہ گھر ہی سے مل جاتا ہے۔ ہزریوں کے لئے ہفتہ میں تین مرتبہ صبح سویرے منڈی جاتے ہیں اور موسم کی تازہ ہزریاں اور پھلوں کا انتخاب کر کے اپنے سارے خاندان کے لئے اکٹھی لاتے آتے ہیں۔

چونکہ ہزریوں کو پانی میں دھونا ضروری ہے اور بازار میں ہزریاں جس طرح دھوئی جاتی ہیں اس میں عموماً پاکی اور ناپاکی کا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس لئے محمد مسلم کی پریکٹس یہ ہے کہ ہزریاں لا کر کسی بڑے برتن میں ڈال کر کھلے صاف پانی میں دھوئی جائیں اور پھر علیحدہ علیحدہ بھی ایک ایک کر کے دھوئی جائیں۔

محمد مسلم اس بات سے بڑے فکرمند ہیں کہ آج کل ہزریوں پر ذہروں کا بہت استعمال ہوتا ہے اور جو خوراک کے ذریعے انسان کے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے نئی نئی بیماریاں لوگوں کو لگنا شروع ہو گئی ہیں۔ خاص طور پر کینسر، جگر کا خراب ہونا، جوڑوں کی درمیں اور گردے کا خراب ہونا، دل کی بیماریاں اور ذہنی اُلجھنوں کی وجہ وہ ذہر ہیں جو ہزری اور فروٹ کے راستے انسان کے جسم کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے اچھی صحت کے لئے جہاں تک ممکن ہو ذہروں کے بغیر ہزریاں کھائی جائیں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو محمد مسلم کی طرح ہزریوں کو، تین گھنٹوں تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ خاص طور پر ہزریوں والی ہزریوں کو دو تین مرتبہ پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے تاکہ ہزری اور فروٹ کی سطح پر جو ذہر وغیرہ ہیں وہ نہ رہیں۔

ہزریوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد ہزریوں کو کاٹ لیا جاتا ہے۔ کائی ہوئی ہزریوں کو دھونے کی ضرورت نہیں اور انہیں اب صاف سُتھرے سٹا پر بیگ میں ڈال کر فریژر کی بجائے فریج میں رکھ دیا جائے۔ محمد مسلم ہزریاں فریژر میں اس لئے نہیں رکھتے کہ فریژر ہونے کے بعد جب انہیں دوبارہ گرم کیا جاتا ہے تو غذائی حصے بڑی تیزی سے خراب ہو جاتے ہیں۔

جیسے میں پہلے بتا چکا ہوں کہ محمد مسلم کے گھر والوں کو یہ تعلیم دیتے رہتے ہیں کہ ہر کام

شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا ضرور نام لینا چاہیے۔ اس لئے ان کے گھر والے کھانے کی جو بھی چیز ہے اُس کو دھوئے ہوئے، بنا تے ہوئے اور پکانے کے دوران بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ و رکڑے طیبہ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰهِ اکر پڑھتے ہیں۔ محمد مسلم کا کہنا ہے کہ جس گھر میں مکہ شریف پڑھا جائے وہاں سے جنات، بھوت پریت وغیرہ ہماگ جاتے ہیں مگر صحت جراثیم بھی کھانے والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتے بہر حال وجہ جو بھی ہو خوراک پر کلمہ کے بابرکت اثرات سے کون انکار کر سکتا ہے۔

چونکہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا کہ دسر خوان پر بیٹھ کر کھائے کھانا کھانا چاہیے اس لئے محمد مسلم کے گھر میں بھی یہی طریقہ چلا آ رہا ہے۔ لیکن کے ساتھ کھانے والا کمرہ ہے اُس میں صاف ستھرا دسر خوان لٹھے کی سفید چادر پر بچھا دیا جاتا ہے اُس پر کھانا وغیرہ رکھ دیا جاتا ہے اور کھانے والے سفید چادر کے ارد گرد بیٹھ جاتے ہیں۔ بعض چوکڑی بھر کر بیٹھتے ہیں اور بعض ایک گھٹنا اٹھا کر بیٹھتے ہیں۔ محمد مسلم کہتے ہیں کہ وہ ایک گھٹنا اٹھا کر کھانا کھاتے ہیں اس لئے کہ ان کے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہی سنت تھی۔

کھانے کے وقت اگر کوئی بچہ سستی کرے تو بعض اوقات محمد مسلم انہیں ڈانٹ بھی دیتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانا اللہ تعالیٰ کے عاجز بندوں کی طرح کھاتے تھے اور نکیلا کر کھانا غیر مسلموں کا طریقہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ بچوں کو یہ بھی بتایا کرتے ہیں کہ کھانا دائیں طرف سے شروع کرنا ہے اور دائیں ہاتھ سے کھانا ہے اور اگر کھانے کا برتن پھیرنا ہو تو وہ بھی دائیں طرف سے شروع کرنا چاہیے۔ بچوں کو یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ پلیٹ کے اندر ہاتھ نہیں چلانا چاہیے بلکہ ایک طرف سے آہستہ آہستہ سائمن ختم کرنا چاہیے۔ خاص طور پر دوسروں کی پلیٹ میں سے سائمن نہیں لینا چاہیے کیونکہ یہ بدتمیزی ہی نہیں بلکہ بڑا گناہ ہے کہ دوسروں کو کھانے میں تکلیف پہنچائی جائے۔

کھانے کے سلسلے میں محمد مسلم کے گھر انے کا عام اصول ہے کہ کوئی چیز بھی زیادہ گرم نہ کھائی جائے اس لئے کہ یہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عادت تھی کہ کھانے کو ٹھنڈا ہونے

دیتے۔ دراصل گرم گرم کھانے سے زبان، گلا اور معدہ سب کو نقصان پہنچتا ہے لیکن ہمارے ہاں بعض لوگوں کو بہت گرم کھانے کی عادت ہے اور اگر زیادہ گرم نہ ہو تو پھر گرم کرواتے ہیں اس لئے کہ انہیں غٹھی چیز کھانے کی عادت ہی نہیں رہی اگرچہ ہونٹ جل جائیں۔ چائے تو خاص کر ابلتی ابلتی چیا چاہیں گے۔ جب سے مائیکروویو آگیا ہے فریج سے سیدھا اوون میں کھانا بہ آسانی گرم کر لیا جاتا ہے حالانکہ مائیکروویو خوراک میں سے بہت سے طاقتور منفی اجزاء کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس لئے محمد مسلم نے اپنے گھر میں مائیکروویو اون رکھا ہی نہیں ہے۔

ان کے دسترخوان پر آپ دیکھیں گے کہ پانی کا بگ اور گلاس نہیں رکھے جاتے بلکہ تھوڑی دور اسی کمرے کے ایک کونے میں پڑے ہیں۔ اگر کسی کو پانی پینے کی ضرورت ہو تو وہاں بیٹھ کر پانی پی سکتا ہے لیکن یہ پسندیدہ بات نہیں۔ جب ہم نے محمد مسلم سے اس کی وجہ پوچھی تو انہوں نے بتایا کہ ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کھانے سے آدھلہ پون گھنٹہ پہلے پین بھر کر پانی پی لیتے ہیں اور پھر گھنٹے دو گھنٹے کے بعد پانی پیتے ہیں۔ اُن کا خیال ہے اگر کھانے سے پہلے پانی پی لیا جائے تو انسان بسیار خوری سے بچ جاتا ہے نتیجتاً اُس پر زیادہ جہ پی بھی نہیں چڑھتی اور صونا پا جو آج کل کی بہت بڑی بیماری ہے اُس سے بچا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کو ہضم کرنے کے لئے ایسڈ کی قدرتی رطوبتیں معدہ میں پانی کم ہونے کہ وجہ سے تلخی (Dilute) نہیں ہوتیں لہذا نظام ہضم پوری استعداد کے مطابق کام کرتا ہے جس سے آدمی گیس، کٹے ڈکار، تیزابیت، گیس اور معدے کے السر کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

6.6 اکٹھے کھانا

محمد مسلم کے دسترخوان پر باہمی پکا محبت نظر آتی ہے۔ اکٹھے بیٹھنے میں بذات خود برکت ہے۔ لیکن وہ تو سب ایک دوسرے کو کھانا ڈال ڈال کر دے رہے ہیں جیسے انسان اپنے مہمانوں کی خدمت کرتا ہے اور نہایت خوش دلی اور خوشی کے جذبات سے کھانا کھاتے ہیں۔ کھانے کے دوران مسکراہٹیں زیادہ اور باتیں کم ہیں۔ اگر کسی نے اونچی آواز میں قہقہہ لگا دیا ہے تو محمد مسلم نے سمجھایا

کہ دورانِ طعام زیادہ باتیں یا قبضہ مناسب نہیں اس لئے کہ ہمارے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ پسند نہیں تھا۔ میڈیکل سائنس کا کہنا ہے کہ کھانے کے دوران زیادہ باتیں کرنے اور قبضہ لگانے سے کھانا ہوا کی نالی میں جاسکتا ہے جو بڑا تکلیف دہ ہے اور بعض اوقات جان لیوا بھی۔

ایک اور بات جو ان کے دسترخوان پر دیکھی جاسکتی ہے کہ ہر آدمی چھوٹے چھوٹے لقموں سے پرسکون کھانا کھاتا ہے۔ کسی کو کھانے میں جلدی نہیں۔ ان کے برعکس لوگ عام طور پر کھانا حلق میں مٹھیلے ہیں اور جلدی جلدی کھا کر بھاگتے ہیں۔ یہ طریقہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند نہیں تھا اور صدمے کے بہت سے امراض اسی وجہ سے ہیں۔

محمد مسلم کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم لقمے چھوٹے چھوٹے لیکر خوب چباتے، کھانے کے دوران پاس والے کا خاص خیال رکھتے، باتیں کرتے لیکن آہستہ اور قبضہ تو عام زندگی میں بھی نہ لگاتے، بس مسکراتے تھے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ان سے زیادہ مسکرانے والا ہم نے کوئی نہیں دیکھا۔

محمد مسلم نے کھڑے کھڑے کھانے پینے سے بھی اپنے گھر والوں کو منع کرتے ہیں۔ چونکہ یہ بھی خلاف سنت ہے۔ وہ بڑے غصوں کے ساتھ کہتے ہیں کہ جب سے بونے قسم آیا ہے تو لوگ اپنی پلیٹوں میں چیزیں ڈال کر کھڑے کھاتے پیچے ہیں جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بات ناپسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی بیٹھ کر کھانا کھاتے اور بیٹھ کر پانی پیچے اس لئے محمد مسلم کے گھر والوں نے جب بھی پانی پیا ہے تو وہ کسی کرسی پر بیٹھ کر یا زمین پر بیٹھ کر پیچے ہیں۔ انھوں نے بڑی دلچسپ بات بتائی کہ تمام جانور بڑے ہوں یا چھوٹے، کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہیں لیکن انسان کا یہ امتیاز ہے کہ وہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھاتا ہے۔

6.7 کھانے کے اوقات

اپنے گھرانے کی اچھی صحت کا راز محمد مسلم نے یہ بتایا کہ وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث پر عمل کرتے ہیں کہ کھانا کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کر لو۔ ایک حصہ پانی،

ایک حصہ خوراک اور ایک حصہ ہوا کے لئے چھوڑ دو۔ چنانچہ سارا دن تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنے کا ان کے گھر میں رواج نہیں۔ سکول میں بھی ان کے بچے چمک فوڈ نہیں کھاتے بلکہ گھر کی بنی ہوئی سادہ غذا کو بازار کی خوش رنگ اور خوش ذائقہ چیزوں کی نسبت ترجیح دیتے ہیں۔ ان کے مطابق گھر میں جو چیز بنائی گئی ہے اس میں برکت ہوتی ہے اس لئے کہ وہ صاف سُھرے طریقے سے بنائی گئی ہوتی ہے۔ ویسے بھی تازہ چیز تازہ ہی ہوتی ہے۔ بازاری چیزوں کو خوشنما بنانے کے لئے کئی طرح کے رنگ ڈالے جاتے ہیں اور خراب ہونے سے بچانے کے لئے کئی طرح کے مضر صحت کیمیکل استعمال ہوتے ہیں۔

اپنے بچوں کو محمد مُسلم یہ بات زور دے کر سمجھاتے ہیں کہ کھانا اُس وقت کھائیں جب بھوک خوب لگی ہو اور پھر پیٹ کو زیادہ نہ بھرا جائے بلکہ ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے اور خوراک کو بالکل ضائع نہ کیا جائے۔ بعض لوگ پیٹ کو کناروں تک بھر لیتے ہیں۔ پیٹ بھر جاتا ہے لیکن پیٹ کبھی خالی نہیں ہوتی۔ آخر میں کھانا پیٹ میں چھوڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ ایسا کرنا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ کھانا اس طرح ضائع کرنا اسراف ہے اور اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں سے محبت نہیں کرتا۔ اسراف سے بچنے کے لئے محمد مُسلم کے گھر کے افراد پلیٹوں میں تھوڑا تھوڑا کھانا ڈالتے ہیں اگر بھوک ہو تو دوبارہ اسی پیٹ میں مزید لے لیا تاکہ پیٹ میں کوئی فضول کھانا نہ بچے۔ آخری لقمے سے وہ پیٹ کو اس طرح صاف کر دیتے ہیں جیسے کہ ڈھلی ہوئی ہو۔ اس کے بعد انگلیوں کو بھی چاٹ لیتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد سب گھروالے ہاتھ اٹھا کر دُعا کرتے ہیں جس میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا جاتا ہے اور اُس کی حمد بیان ہوتی ہے۔

6.8 کھانے کے بعد

کھانے کے بعد بچے ہوں یا بڑے محمد مُسلم نے سب میں یہ عادت ڈال دی ہے کہ وہ واش روم میں جا کر کئی کرتے ہیں اور خوب ہاتھ دھوتے ہیں۔ بہتر یہ سمجھا جاتا ہے کہ پورا وضو کر لیا جائے اس کا ثواب زیادہ ہے۔ اگر ناخن بڑھے ہوں تو ان میں کھانا بچھنسا جاتا ہے اور یوں خوراک

کے راستے ہمارے پیٹ میں جراثیم پہنچ سکتے ہیں۔ اس لئے محمد مسلم کے گھر کے ہزار اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت طیبہ کی اتباع میں اس کا خیال رکھتے ہیں، خاص کر مائیں اپنے اپنے بچوں کے ماتخوں کو چیک کرتیں رہتی ہیں اور وقتاً فوقتاً انہیں کا قحی رہتی ہیں جب کہ بڑے بڑے ہر جسد کے دن ماتخ کا سہجہ ہیں۔ افسوس کہ آج کل لمبے ماتخ رکھنے کا رواج عام ہو چکا ہے خصوصاً عورتوں میں۔ یہ بات اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔

کھانے کے آخر میں سب کوئی نہ کوئی میٹھا لیتے ہیں۔ ان کے دسترخوان پر شہد اور کھجوریں ہر وقت موجود ہوتی ہیں، جس کا جوئی چاہے بیٹھے کے طور پر ان دونوں میں سے کوئی چیز لے سکتا ہے۔ دونوں چیزیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت زیادہ پسند تھیں۔ ان کے کھانے سے پیاریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ شہد اور کھجور کی پسی ہوئی گھٹلی کا قوام نہایت کھائیں تو پیاروں والوں کے لئے شافی علاج ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپریشن کی ضرورت بھی نہ رہے۔

6.9 ترمیمی کھانے

محمد مسلم کے گھر میں موسمی فروٹ کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ فروٹ اکثر کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھاتے ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ زیادہ جا ریک (ریٹائینڈ) چیزیں انہیں پسند نہیں۔ اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جو کی بن چھنی روٹی اور ان چھنے آنے کا استعمال فرماتے تھے ان کے گھر میں ایک حصہ جو اور چار حصہ گندم کے ان چھنے آنے کے کسر سے روٹی پکائی جاتی ہے جو کہ صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:-

”وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝ قَبَائِلَ الْآلَاءِ وَبَيْنَكُمْ لُكُذِّبِينَ ۝“

”اور بھوسے والا اناج ہے اور خوشبودار (بھل) پھول ہیں ۝ پس تم

دونوں اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔“ ۝

(سورۃ الرحمن، آیات 12-13)

آج کل کی میڈیکل سائنس بھی یہی بات کہہ رہی ہے کہ میدہ وغیرہ کا استعمال کم کیا جائے کیونکہ یہ معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے نیکری کی چیزیں بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ وہ بھی زیادہ زہریلا اور ملائی اور چینی سے بنتی ہیں۔ یہ تینوں ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔

6.10 کھانے کے اوقات

محمد نسلم کے گھر میں کھانے کے اوقات نمازوں کے ساتھ چلتے ہیں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد شہد اور یمن کا شربت پی لیتے ہیں۔ اس کے بعد اشراق کی نماز پڑھتے ہیں پھر تھوڑی دیر آرام کرتے ہیں۔ اسے میں ناشتہ تیار ہو جاتا ہے، ناشتہ بھی سادہ رکھا جاتا ہے جس میں روٹی، شہد، زیتون کا تیل اور سرکہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ بختے میں دو، تین دن اٹھنے بھی لئے جاتے ہیں۔ چائے کا استعمال کم کرتے ہیں۔ دودھ، وہی اور سی کا استعمال زیادہ ہے۔ شہد، کھجور اور وہی تو تقریباً ہر کھانے کے ساتھ ہوتا ہے۔ دوپہر کھانے تک کوئی چائے، کافی وغیرہ نہیں لی جاتی البتہ اگر مہمان آجائے تو پھر کبھی کبھی یہ بد پرہیزی بھی ہو جاتی ہے۔ فروٹ ہمیشہ دو کھانوں کے درمیان کھاتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا ہلکا ہلکا ہوتا ہے جو ظہر کی نماز کے بعد سکون ماحول میں گھر میں یا دفتر میں مل کر کھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کوئی آدھ پون گھنٹہ بستر پر دائیں پہلو پر لیٹ کر قیلولہ کرتے ہیں۔ اگر بستر نہیں تو بیٹھے بیٹھے یا گرسی پر بندرہ، میں منٹ کے لئے اٹکھ لیتے ہیں۔ پھر دوبارہ کام پر لگ جاتے ہیں۔

ان کی عادت ہے کہ مغرب کی نماز سے پہلے پہلے خوب پانی پی لیا جائے۔ ایک، دو گلاس لیوں ڈال کر شہد کے شربت کے بھی ہو جاتے ہیں۔ مغرب کی نماز پڑھنے کے بعد سب ملکر رات کا کھانا کھاتے ہیں۔ دسترخوان کے اوپر زیادہ ساڑن نہیں ہوتے۔ اکثر ایک، بعض اوقات دو ڈشیں بھی ہو جاتی ہیں۔ شام کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر وغیرہ کر لی جاتی ہے۔ پھر عشاء کی نماز کے بعد سونے سے پہلے ایک گلاس بغیر بالائی نیم گرم دودھ میں ایک ٹیبل سپون اسپنول کا

چھلکا کس کر کے پی لیتے ہیں۔ اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ”دودھ پینے کو اس سے بڑھایا دُور ہوتا ہے۔“ آخر میں سونے سے پہلے بھی سوا کسا تو تھ برش سے منہ اور دانتوں کی صفائی کرتے ہیں۔ یوں محمد مسلم کے گھرانہ کے افراد عشاء کی نماز کے جلدی بعد سو جاتے ہیں تبھی تو صبح بالغ مرد اور عورتیں تھہر کو اٹھ سکتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے بھی کہا گیا ہے بستر پر سوتے وقت دائیں پہلو سمانا ان کی عادت بن چکا ہے۔ اس سے دل پر بوجھ نہیں پڑتا اور نیند بھی خوب آتی ہے۔

6.11 اسلامی آدابِ طعام

محمد مسلم کے گھر میں ایک دن کی مہمان نوازی سے ہم نے اسلام کے کھانے پینے کے طریقوں اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔ جن پر اگر عمل کیا جائے تو آدمی کی روحانی اور جسمانی صحت اچھی رہے گی، وہ سستی یہ ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ان کا مختصر اعادہ کر لیا جاتا ہے تاکہ بھولنے نہ پائے۔

- 1- کھانا اُس وقت کھلایا جائے جب اچھی طرح بھوک لگی ہو۔
- 2- کھانا کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے خوب جی بھر کر پانی پیا جائے اور اگر پانی میں شہد کے ساتھ لیمن کس کر لیا جائے تو یہ اور بھی بہتر ہے۔
- 3- پانی پینے سے کوئی آدھ گھنٹہ بعد دستِ خوان پر بیٹھ کر سب کے ساتھ ملکر پُر سکون ماحول میں چھوٹے چھوٹے نظموں میں کھانا کھلایا جائے۔
- 4- کھانے کے دوران زیادہ باتیں نہیں کرنی چاہئیں اور نہ ہی زور سے قہقہہ لگانا چاہیے۔ نہ ہی کسی چیز سے ٹکایا ٹکیہ لگا کر کھانا چاہیے۔ خوش دلی اور خوش مزاجی سے کھانا کھلایا جائے۔
- 5- کھانے میں ناپسند کی کالیاں کرنا بڑی بات ہے۔
- 6- ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا صحت کے لئے ضروری ہے۔

- 7- کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام سے بیٹھنا۔ جس میں ایک دوسرے سے باتیں کر کے ایک دوسرے کے حالات کے بارے میں جانتا اور ان کا حل ڈھونڈنا اچھی بات ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر سویرٹ ڈش کو جی چاہے تو شہد، کھجور یا فروٹ وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- 8- غذاء ہمیشہ سادہ اور موسم کے مطابق ہو۔ سائن بھی چند ایک ہوں جن میں بھری اور دائیں زیادہ ہوں اور گوشت کم ہو۔ مختلف قسم کے انواع و اقسام کے کھانے بیک وقت دسترخوان پر رکھنا ٹھیک نہیں۔
- 9- کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں اور منہ کی صفائی اچھی طرح کی جائے۔ سواک اور وضو کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔
- 10- صحیح شہادت کے لئے ماتنوں کو ہفتہ میں ایک دفعہ یعنی منج نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مطابق حج کے دن کا نا جانے تاکہ ان کے ذریعے سے جرائم خوراک میں نہ پہنچ جائیں۔
- 11- کچن کی صفائی کا بہت خیال رکھا جائے۔ کچن میں صفائی کے لئے جو کپڑے استعمال ہوتے ہیں انہیں بھی صاف سُخرا ہونا چاہیے۔
- 12- جہاں تک ممکن ہو خوراک تازہ استعمال کی جائے۔ ڈیپ فریزر میں دو ہفتے سے زیادہ پرانی چیزیں نہ رکھی جائیں۔
- 13- گوشت کا استعمال ضروری ہے لیکن بہت زیادہ گوشت کھانا ٹھیک نہیں۔ ممکن ہو تو ایسی مرغی، ماڈرنے والے جانوروں اور مچھلی کا گوشت استعمال کیا جائے۔
- 14- بہت گرم چیزیں نہ لی جائیں۔ مائیکروویوز سے غذا کو گرم نہ کیا جائے اس سے خوراک کے فائدہ مند اجزاء مر جاتے ہیں۔
- 15- چینی اور مصالحہ کے طور پر دسترخوان پر شہد، زیتون کا تیل، سرکہ، کلوئی، ادراک، دارچینی

کا پوڈر ہر قسم کا، موسمی سلاوا اور پودینہ کی چٹنی ضرور ہوتی چاہیے۔ یہ قدرتی دوائیں ہیں
ان سے قائدہ اٹھانا چاہیے۔

- 16- کھانے میں جلدی نہ کریں بلکہ سکون سے آہستہ آہستہ کھائیں، بگڑ مندی اور پریشانی کی
باتیں نہ کریں۔ کھانے کو اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔
- 17- کھانے کو پلیٹ میں نہ چھوڑیں۔ کھانے کو ضائع ہونے سے بچانا چاہیے۔
- 18- اپنے ساتھیوں کا کھانے میں خیال رکھیں، اُن کی ضرورت کو اپنی ضرورت کے اوپر ترجیح دیں۔
- 19- کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں، اُس کی حمد کریں اور کشاہتی رزق کے لئے
اللہ تعالیٰ سے دُعا مانگیں۔

محمد مسلم کی طرح اگر ہم نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں اپنی پسند، ناپسند کو
ڈھالیں، اپنے کھانے پینے کو جتنا سادہ رکھ سکتے ہیں سادہ رکھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
کے طریقوں کے مطابق کھائیں، پئیں، اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے گئے اصولوں کے
مطابق زندگی کے معمولات ترتیب دیں تو انتہا بے لاشہ جسمانی اور روحانی صحت بہت عمدہ رہے گی اور
ہر کام میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکت اور اطمینان نصیب ہوگا۔



حصہ دوم

روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے
لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام

باب 7 اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام

باب 8 بیماریوں کا روحانی فارماکوپیا

صحت یابی کے لئے

روحانی اور جسمانی حفظانِ صحت کے معمولات اور
علاج کے طریقوں پر بیک وقت متوازی عمل کریں

اصول نکالا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ حفظانِ صحت کے سارے اصول اور معمولات پر ہیز کے زمرے میں آتے ہیں۔ اس کی عمارت اس یقین پر ہے کہ کوئی بیماری لا علاج نہیں۔ اللہ تعالیٰ بیماری سے پہلے علاج پیدا کرتا ہے۔ مسلمان حکما کا کام اس علاج کے لئے تحقیق اور طلب ہے۔ اس کی ایک خاص بات اُمید ہے۔ یہ کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس سے مانگو، وہ چاہے تو صحت دے سکتا ہے۔ یہ اسلام کا فلسفہ دُعا ہے۔ اور آخر میں اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت مریض کو حوصلہ دیتا ہے کہ بیماری اس کے لئے ایک آزمائش بھی ہو سکتی ہے اور گناہوں کا فدیہ بھی۔ اگر ہم بیماری پر صبر کریں، مایوس نہ ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اُمید رکھتے ہوئے علاج کریں اور صحت کے لئے دُعا بھی کرتے رہیں تو جو تکلیف ہم اٹھاتے ہیں اُس کے بدلے میں ہماری نیکیوں میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”مسلمان پر جب کوئی بیماری یا مصیبت آتی ہے تو اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ اُتار دیتا ہے یہاں تک کہ اگر مومن کو کُلّیاً بھی چھینتا ہے تو وہ بھی اُس کے درجات کی بلندی کا باعث بنتا ہے۔“
(بخاری شریف)

سبحان اللہ! ہم اپنے مہربان رب کا کیسے ٹھکراوا کریں کہ بیماری ہماری مفرت کا باعث ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ صبر کریں اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ اس لئے مومن جیسی بھی تکلیف میں ہوا سے صبر سے برداشت کرتا ہے۔

7.2 ماں اور اسلامی حفظانِ صحت کا نظام

اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کا آغاز ماں کے پیٹ میں بچے کے حمل کے ساتھ ہی

شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے خاوند اور دیگر متعلقہ لوگوں پر لازم ہے کہ حاملہ پر کام کا زیادہ بوجھ نہ ڈالیں، اسے خوش رکھا جائے اور اس کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔ چار ماہ کے بعد حاملہ ماں اونچی اونچی آواز میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتی رہے جو اس کے پیٹ میں بچہ بھی سنتا ہے۔ اس سے اس کی روحانی شخصیت مضبوط ہونے لگتی ہے۔

پیدائش کے بعد نومولود کی صحت اللہ تعالیٰ نے اس کی ماں کے دودھ میں رکھی ہے۔ قرآن کریم کے نزدیک اپنے بچے کو دودھ پلانا ماں کے فرائض میں شامل ہے۔ دودھ پلانے کی مدت دو سال تک ہے۔ اس لئے کم از کم ڈیڑھ سال کی عمر تک ماں کے لئے اپنے بچے کو دودھ پلانا لازمی ہے۔ یہ اس پر بچے کا حق ہے۔ اگر وہ نہیں پلاتی تو بچے پر ظلم کرتی ہے جس کے اثرات اس کی اپنی جسمانی اور روحانی صحت پر بھی بہت بُرے پڑتے ہیں۔

ماں کا دودھ بچے کے لئے مکمل خوراک ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ نے جراثیم کش بنا دیا ہے۔ بچے کے لئے یہ بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ ایسی کئی Antibodies ہیں جو بچے میں ایک سال کی عمر کے بعد بنا شروع ہوتی ہیں لیکن بچے کی حفاظت کے لئے اللہ تعالیٰ نے یہ (Antibodies) ماں کے دودھ میں ڈال دی ہیں۔ اس لئے جن بچوں کو ولادت کے وقت سے ماں کا دودھ میسر ہوتا ہے ان میں بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ چنانچہ جو بچے بوتل کے دودھ پر پلے ہیں وہ بار بار سال، پچیس، گلے کی بیماریوں، بھیچڑوں کی بیماریوں اور جنی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ بلکہ زندگی بھر کے لئے بیماریوں کے خلاف ان کی قوتِ مدافعت کمزور رہتی ہے۔

چار ماہ کی عمر کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گھر میں بنی ہوئی خوراک مثلاً چاول، آلو، ان کے علاوہ فروٹے کانس اور کیلا دینا شروع کر دینا چاہیے۔ مہنگے ڈبوں والی T.V کے اشتہاروں سے متاثر ہو کر خریدی گئی خوراک مضر صحت بھی ہو سکتی ہے۔ ان میں موجود کیمیکل بچے کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتے ہیں اور کئی ایک طرح کی الرجی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس لئے ان سے پرہیز لازمی ہے۔

بچہ اگر بیمار پڑ جائے تو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی احتیاط اور

علاج دونوں شروع کر دیں۔ چونکہ سخت دوائیوں کے اثرات قوتِ مدافعت کو کمزور کرتے ہیں اور بعض دفعہ وہ خود بخود نئی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہیں۔ اس لئے انہیں نہایت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ بعض ڈاکٹر معمولی بیماریوں میں بھی سخت قسم کی انگریزی دوائیاں دیتے ہیں، ان سے بچا جائے۔ پیش میں اگر زیادہ مقدار میں انٹی بائیوٹک کھلائی جائیں تو مستقل نقصان ہو سکتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو انٹی بائیوٹک کم سے کم دینا چاہتے ہیں۔

7.3 حفظانِ صحت اور اسلام کا نظامِ طہارت

اسلام کا نظامِ طہارت یہ ہے کہ ظاہر، باطن کے اعتبار سے انسان صاف ستھرا ہو۔ اس لئے صحت مند اسلامی معاشرت میں اولین حیثیت صاف رہائش، صاف ماحول، صاف ہوا، صاف پانی، صاف خوراک، صاف کپڑے اور صاف برتنوں کی ہے۔ اگر آپ ان کا خیال رکھیں گے تو یہ آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کا خیال رکھیں گے۔ ڈاکٹروں اور ان کی دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑے گی اور اس کے ساتھ ساتھ ثواب بھی ملے گا۔ اس لئے کہ ”صفائی نصف ایمان ہے“۔ عبادات میں اسلام کا بنیادی شعار غسل اور وضو ہے۔ وضو کے بغیر نماز بھی نہیں پڑھی جاسکتی اور قرآن کریم کو مس بھی نہیں کیا جاسکتا۔ جسمانی صحت بھی انہیں سے لازم و ملزوم ہے۔ (تفصیلات کے لئے مصنف کی کتاب ”اقیموا الصلوٰۃ واتوا الزکوٰۃ“ دیکھیں)۔

وضو کے لئے طہارت فرض ہے کہ جسم ہر طرح کی ناپاکی سے پاک ہو، کپڑوں میں بھی ناپاکی نہیں ہونا چاہیے۔ اندرونی لباس (Under Garments) کا بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ انسان کے جسم میں نو (9) سوراخ ہیں، ناک، آنکھیں، کان اور ریتھہ جسم پر اس کے علاوہ دو سوراخ ہیں۔ ان سارے سوراخوں کو پاک، صاف ستھرے پانی سے دھونا طہارت کی اہم شرط ہے۔

مند کی صفائی کے سلسلے میں صحت کے لئے اسلام کا نہایت ضروری شعار دانتوں کی صفائی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کرتے تھے اور پانی حلق

تک لنگر جاتے تاکہ اندر کی نجاست بھی باقی نہ رہے۔ اسی طرح ناک کی صفائی کے وقت پانی اندر تک لنگر جانا مستحب ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”لچھی طرح تمام شرافط کے ساتھ وضو کرنے سے تمہاری عمر لمبی ہوگی اور تمہارے محافظ فرشتے تم سے خوش ہونگے۔“

اچھی طرح وضو کرنے سے جسم تمام غلاظتوں سے پاک رہتا ہے جس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ تندرستی اور لمبی عمر عطا فرماتے ہیں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے لئے بہترین اصول یہ ہے کہ آدمی ہر وقت وضو کی حالت میں رہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے ”وضو کی حالت میں سوئیں اس لئے چاہیے کہ رات سونے سے پہلے اچھی طرح وضو کر لیا جائے۔“ وضو میں ذہنی پریشانیوں کا بھی علاج ہے۔ اس میں دماغ اور روح کے لئے خوشی اور اطمینان ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کسی کو شخصہ میں دیکھتے تو وضو کرنے کے لئے فرماتے۔ خود بھی اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پریشان ہوئے تو وضو کرتے اور نفل نماز کے لئے کھڑے ہو جاتے۔

سنت کے مطابق اور اچھی صحت کے لئے وضو کی شرائط مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- لباس اور جسم غلیظ نہ ہو اور اگر غلاظت لگ جائے تو اُسے فوراً دھونا چاہیے۔ انڈر گارمنٹس بھی صاف تھریے یہ نہایت ضروری ہیں۔
- 2- ناخن اتھے ہوں کہ اُن میں غلاظت نہ چھپ سکے۔
- 3- ہاتھوں کو ایسے دھویا جائے کہ باہمی انگلیوں کے درمیان میل نہ رہے۔ اس کے لئے انگلیوں کے درمیان بڑی اچھی طرح خلال کیا جائے۔ ہاتھوں کی صفائی کے لئے کسی اچھے صابن کا استعمال کیا جائے۔
- 4- ہاتھوں کی صفائی کے بعد منہ کی اندرونی صفائی کی باری آتی ہے۔ اس کے بارے میں

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے کہ وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کی جائے۔ آج کل آپ تڑش کر سکتے ہیں۔ دانتوں کو سویا ریوں کا گھر کہا جاتا ہے۔ اگر یہ صاف رہیں گے تو منہ سے بدبو نہیں آئے گی۔ کھانے پینے کا ذائقہ عمدہ ہوگا اور آپ خود کو ہشاش بہاش محسوس کریں گے۔

یوں اچھی طرح وضو کرنے سے آپ آنکھوں، ناک، کان، پیٹ، پیچھڑوں وغیرہ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

5۔ تین دفعہ ناک میں پانی اوپر کی ہڈی تک کھینچ کر لے جائیں اور پھر چھوٹی انگلی سے ناک کو صاف کریں اور (Blow) کریں تاکہ تمام گندگی باہر نکل آئے۔ اس سے نزلہ اور (Sinus) کی بیماریاں نہیں ہوتی ہیں۔

6۔ وضو کرتے وقت آنکھوں کو بڑی اچھی طرح دھوئیں۔ کانوں کے سوراخ کے اندر چھوٹی انگلی ڈال کر اچھی طرح صاف کریں۔ اگر داڑھی ہے تو بہت اچھی طرح اٹھیوں سے خلال کریں تاکہ پانی بالوں کی جڑوں تک جائے۔ ناک کے اندر پانی کھینچ کر لے جائیں اور اندر تک متانی کریں۔ کھلی کرتے وقت منہ کو اوپر کرتے ہوئے سلق تک پانی سے غرارے کریں۔ یوں آپ نزلہ، زکام، کھانسی، گلے کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

7۔ سارے منہ کا وضو کرنے کے بعد گیلے ہاتھوں سے سر کا مسح کریں اور پھر گیلے ہاتھوں سے گردن اور کانوں کے پیچھے سے مسح کریں۔ جدید سائنس کے مطابق کی زندگی (Vital) کا اندران سسٹم منہ، سر اور گردن میں ہے اور اس طرح وضو کرنے سے اس سے پورا اعصابی نظام تیز ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

8۔ چہرے کے وضو کے بعد بازوؤں کی باری آتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ کبھی تک بازوؤں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ صحت کے لحاظ سے چہرے کے بعد سب سے زیادہ ہاتھوں میں نوردان سسٹم ہے اور اچھی طرح ہاتھوں کا وضو کرنے سے یہ سسٹم بھی فعال ہو جاتا ہے۔

9۔ اُس کے بعد پاؤں کی باری آتی ہے۔ اپنے پاؤں کو کٹھنوں تک خوب دھوتے جائیں اور پاؤں کی انگلیوں کے اندر خال کر کے پھنسی ہوئی غلاقت کو نکالا جائے اور پاؤں کے انگوٹوں کو بھی بڑھنے نہ دیا جائے۔

وضو کے سارے عمل کی روح یہ ہے کہ مسلمان کا جسم ہر طرح کی ظاہری اور باطنی غلاقت سے پاک ہو جائے۔ اگر ہم اس طرح وضو کریں گے تو انشاء اللہ تعالیٰ بیماری ہم سے دور رہے گی۔ اسلامی حفظانِ صحت کی بنیاد ایسے وضو پر قائم ہے۔

7.4 حفظانِ صحت اور روزہ

روزہ انسان میں اللہ تعالیٰ پر تقویٰ کی خاصیت پیدا کرتا ہے اور وحشی پریشانیوں کا یہ صدقہ ہے، جسم کی زکوٰۃ ہے۔ اس میں روحانی اور جسمانی صحت ہے۔ تمام ادیان جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے اترے ہیں اُس میں سال میں کچھ دن روزے فرض ہیں۔ مثلاً حضرت داؤد علیہ السلام ایک دن چھوڑ کر ایک روزہ رکھتے تھے۔ مسیحیت اور یہودیت میں بھی سال میں کچھ مخصوص دنوں کے روزے فرض ہیں۔ ہندومت میں بھی برت (روزہ) کا رواج ہے۔

اسلام میں ہر بالغ مسلمان مرد اور گورت پر ایک سال میں ماہ رمضان کے روزے فرض ہیں۔ ان کے علاوہ بھی نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر روزہ رکھتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہر مہینے میں تین مسلسل روزے بھی رکھے۔ کبھی تو لمبا طاری تاریخ تیرہویں، چودھویں، پندرہویں تاریخ کا روزہ رکھا۔ کبھی دنوں کے حساب سے مہینے میں ایک بار اتوار، پیر کا روزہ رکھا اور دوسرے مہینے میں منگل، بدھ اور جمعرات کا روزہ رکھا۔ (مسلم بابو داؤد اور ترمذی)

جامع ترمذی میں حضرت عائشہ صدیقہؓ سے ایک حدیث نقل کی گئی کہ بعض مرتبہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایام اور تاریخوں کی قید نہ فرماتے بلکہ جس تاریخ میں چاہتے یہ تینوں روزے رکھتے۔

بعض دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سوا تہ بھی روزے رکھے کہ لوگ سمجھتے کہ شاید
اب کبھی بھی انظار کا ارادہ نہیں (ترمذی، ابوداؤد، مسلم)

سالانہ شیڈول کے لئے مشہور مسنون طریقہ یہ ہے کہ رمضان کے فرض روزوں کے
علاوہ عید الفطر کے بعد شوال کے پندرہ روزوں کے پندرہ روزوں اور محرم میں نویں دسویں محرم کے دو روزوں
اور ذوالحجہ کے نو روزوں اور عشرہ۔ یہ کل تقریباً 47 روزوں کے علاوہ اگر ہر مہینہ میں 3 مرتبہ
نفل روزوں کا بھی شمار کریں تو کل 70 ہوں گے۔

جو شخص مسنون طریقوں سے روزے رکھے گا تو اس کے جسم میں نیکو زیادہ رطوبت پیدا
ہوگی اور نہ ہی بالکل خشکی۔ جسم کے گندے مواد اور زہر نکل جائیں گے اور انسان نام نہاد علاج قسم
کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا اور دل مطمئن ہوگا۔

☆ جسمانی بیماریوں کا روزہ میں علاج

قدرت نے بیماری سے صحت کے لئے روزہ میں علاج رکھا ہے۔ اس کی ضرورت اور
اہمیت کا اگر اندازہ یہاں سے لگا سکتے ہیں کہ کئی ایک بیماریوں میں مریض کی بھوک خود بخود ختم
ہو جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔ آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ حیوانات بھی جب بیمار ہو جائیں تو سب
سے پہلے کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ اس لئے کہ روزہ قدرتی طریقہ علاج ہے۔ یہ جسم سے زہروں کو
نکلانے کے لئے قدرت کا اپنا طریقہ ہے۔ اگر آپ جلدی صحت مند ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے
جسم کے اس قدرتی طریقہ علاج سے تعاون کرنا چاہیے۔

ماڈرن طب کے مطابق روزہ مند بچہ ذیل بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

- 1- پیٹ کی ساری بیماریاں
- 2- دل کی بیماریاں
- 3- جوڑوں کی دروس
- 4- مہلک قسم کے سرطان کی بیماریاں
- 5- ذیابیطس، گردوں اور جگر کی بیماریاں
- 6- موٹاپا، کمزوری اور کالی
- 7- اعصابی نظام اور ذہنی پریشانیوں کا علاج

اگر آپ کو سونا پا ہے یا مختلف بیماریوں کا کیے بعد دنگرے شکار رہتے ہیں، یا عمر سے پہلے بوڑھے ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا نظام ہضم توانائی کم پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں سب سے پہلے آپ کو سردی، ہیرٹ کی خرابی اور ڈپریشن جیسے مرض ہوں گے۔ جب تک ان زہروں کو جسم سے نہیں نکالا جاتا اس وقت تک صحت مند ہونا مشکل ہے۔ ان سے رہائی کے لئے روزہ سب سے موثر علاج ہے۔ روزہ سے صدمہ کو ریستل جاتا ہے اور ہائے کا نظام جسم کو زہروں اور کیمیکل کو صاف کرنے کی طرف لگ جاتا ہے۔

عام مشاہدہ ہے کہ جو لوگ ہفتے میں دو روزے رکھتے ہیں ان کی صحت بڑھاپے میں بھی قابل رشک ہوتی ہے۔ ایہا ریز کے ذریعہ جانوروں میں بھی پتا چلا ہے کہ کم کھانے والوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ صحت کے لئے روزہ کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

- 1- ذہنی سکون روحانی بالیدگی کا باعث ہے اور پریشانیوں کا علاج ہے۔
- 2- نظام ہضم کو آرام مل جاتا ہے۔
- 3- نظام ہضم میں جو زہر انسانی جسم میں مواد کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں وہ جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔
- 4- وزن متناسب اور صحت اچھی رہتی ہے۔

ان لوگوں کو روزہ کا کوئی فائدہ نہیں جو اسے ایک مخصوص وقت کے لئے فائدہ سمجھتے ہیں۔ یوں سحری اور افطاری کے وقت اتنا کھایا کہ باقی اوقات میں قاتے کی کسر نکال لی۔ روزہ سے صحت کا فائدہ اسی صورت میں ہے کہ سحری اور افطاری میں بھی کم کھانا کھایا جائے۔ اس پر بیہوشی کے ساتھ ہر مہینہ اگر متواتر تین روزے رکھے جائیں تو آدمی بہت سی بیماریوں سے بچا رہے گا۔ اگر سحری اور افطاری کو زیادہ کھالیا تو میڈیکل نقطہ نظر سے زیادہ فائدہ نہیں ہوگا۔

7.5 فائدہ سے علاج

روزہ میں روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کا علاج ہے لیکن اگر آپ کا مقصد صرف

- جسمانی عارضہ سے آرام ہے تو پھر مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق فاتحہ کرئیں۔ اس میں آپ تھوڑا بہت کھانی بھی سکتے ہیں۔ ایسے فاتحہ کرنے والے کے لئے مندرجہ ذیل مہیو قائدہ مندرجہ ذیل ہوگا۔
- ☆ ناشتہ میں 2 گلاس تازہ لیمن جوس اور 2 گلاس فریش سیب یا گامبیا گریپ فروٹ کا جوس بیا جاسکتا ہے۔
- ☆ اگر آپ پیٹ کی بیماریوں سے نجات کے لئے روزہ رکھ رہے ہیں تو گاجر، بند کوگی کا جوس بنا کر بھی پی سکتے ہیں۔ تریبوزکی قاش بھی لے سکتے ہیں۔
- ☆ دن کے وقت تقریباً 10 بجے 1 گلاس کوارٹل کا جوس لیں اس کے ساتھ 1 گلاس سیب کا جوس یا 1 گلاس مالٹے، کیویا انجور کے جوس کا پی لیں۔
- ☆ نماز عصر کے بعد دو گلاس پانی اور اسکے چند منٹ بعد کچی اور کچی بنریات اور سلاوی ایک درمیانی پیٹ لے لیں۔
- ☆ نماز مغرب کے بعد سلاوی ایک درمیانی پیٹ، پیچا ایک پیس، بریڈ کا ایک پیس اور گرین ٹی یا پودینے والی چائے لیں۔ اس کے ساتھ 5 سحری لیمن، اتنا ہی تقریباً آدھک لیں۔
- ☆ رات کو سوتے وقت بغیر کریم آدھا کپ دودھ، ایک چمچ شہد اور ایک چمچ جلیج بلدی کا ڈال کر پی لیں۔
- ☆ سحری کے وقت ایک چمچ اسی کے بیج اور ایک ٹھیل سپون اسپنول کا پھلکا، بغیر کریم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ایک سیب یا ایک گاجر کھانے کی اجازت ہے۔
- ☆ صبح غسل کے بعد جسم پر زیتون یا سوسوں کے تیل کی ماسج کریں۔ دن میں تین دفعہ ہلکی ہلکی ورزش (Exercise) کرتے رہیں اس سے جلد کے سوراخ کھل جائیں گے اور پیسے کے ساتھ زہر باہر نکل آئیں گے۔
- ☆ اس طرح ایک ہفتہ قاقوں کے بعد آپ ایک نئی زندگی محسوس کریں گے۔ بعد میں ہر مہینہ تین قاقے اسی طرح جاری رکھیں۔
- ☆ سنت روزوں میں دن کے اوقات میں سحری اور افطاری تک کچھ نہیں کھانا چاہیے۔

7.6 خواتین کو مشورہ

آج کل خواتین بہت سی بیماریوں کا شکار رہتی ہیں۔ کھاتے پیچے گھرانوں کی خواتین خاص طور پر شوگر، ذہنی پریشانیوں اور جسم میں درروں کا شکار رہتی ہیں۔ سندرستی کے لئے انہیں بھی سنت کے مطابق روزے رکھنے کا مشورہ ہے۔ اگر کسی عیب سے روزہ کی نیت کر سکیں تو مندوبہ بالا شرائط کے ساتھ فائدہ ہی کر لیں۔

- ☆ خواتین اگر ہر مہینہ میں تین روزے رکھیں اور مارل دنوں میں بھی جوں اور فروٹ پر مشتمل خوراک کی پابندی کریں تو ان کا جسم چاق و چوبند اور جلد تازہ ہوگی۔
- ☆ آدھا کپ کوآرگنل کا جوس حسب ذائقہ شہد اور لیمن جوس ملا کر سحری افطاری کے ساتھ پیئیں اتنا مالٹہ نہ صرف آپ کی صحت بہتر رہے گی بلکہ جسم کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔
- ☆ سحری اور افطاری کے ساتھ پینا اور چھوٹے سائز کا سیب اور پانچ عدد دانجیر بھی لی جاسکتی ہے اور ہر کھانے کے ساتھ ایک چمچ زیتون کا تیل پی لیں یا سائمن میں ڈال لیں۔ اتنا مالٹہ آپ کی صحت قابل رشک ہو جائے گی۔

7.7 صلوة: اسلامی یوگا

صلوة اللہ تعالیٰ سے ملاقات کا طریقہ، دُعا کا موقع اور بہترین ذکر ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ خود فرماتے ہیں **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**، ”یعنی اللہ تعالیٰ کے ذکر میں اطمینان ہے۔“ اس لئے صلوة میں جسمانی اور روحانی صحت دونوں پہاں ہیں۔

جسمانی صحت کے لئے ورزش کو آج کل بڑی اہمیت حاصل ہے اور ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اکثر لوگ سبج و سٹام لیمی سیروں کے لئے نکلتے ہیں۔ اُن کے لئے لیمی سیر اور طرح طرح کی ورزشیں اس لئے ضروری ہیں کہ اُن کے معمولات زندگی اسلامی نہیں بلکہ دن بھر وہ سب روئی کا شکار رہتے ہیں۔ اُن کے مقابلے میں اسلامی طرز زندگی میں غفلت اور تساہل ممکن ہی نہیں۔

اچھی صحت کے لئے اسلام کے معمولات زندگی خواہ مخواہ کی ورزش (Exercise)، یوگا (Yoga)، ووژ، (Jogging) وغیرہ سے بہت زیادہ بہتر ہیں۔ اگر انہیں اچھی طرح کیا جائے تو مزید ورزش یا سیر کی خاص ضرورت نہیں رہتی۔

7.8 • شیخا نہبا جماعت صلوة اور صحت

• شیخا نہبا جماعت نماز کے ستم پر اسلام کی بنیاد قائم ہے۔ فرمایا **الصَّلَاةُ جَمَاعًا** **الْقِيَمِ** ”نماز کی جسمانی اور روحانی صحت کے لئے لازم ہے۔ مسلم معاشرہ کی مجموعی صحت کا انحصار بھی صلوة کے نظام کو قائم کرنے میں ہے۔ یہ انسان کو ہر طرح کی بُرائی اور فحش سے روکتی ہے۔ نظام صلوة سے صحت حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل معمولات ضروری ہیں۔

☆ اذان کے ساتھ تمام کام کاج چھوڑ کر صلوة کی تیاری شروع کر دینا اس میں اول دنیا کے خیالات کو نکال کر اللہ تعالیٰ کو اپنے ذہن کا مرکز بنا لینا ہے۔

☆ اہتمام سے طہارت اور وضو کرنا جس کی تفصیل پہلے بیان کی جا چکی ہیں۔

☆ باجماعت نماز کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے تیز تیز چل کر مسجد پہنچنا۔

☆ گھر اور مسجد کے راستے کے دوران ادھر ادھر خیال کرنے کی بجائے دل و دماغ سے اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے جانا۔

☆ آپ مردوں یا عورت، نماز ہوٹا اور ہوشیاری سے ادا کریں۔ نماز میں سستی گناہ ہے۔

☆ قیام میں جسم کو سیدھا کھڑا رکھیں، رکوع کے وقت کمر 90 ڈگری سیدھا رکھیں، رکوع کے بعد قائم میں پورا اٹھیں اور پھر کچھ دیر کھڑے رہیں۔

☆ سجدہ میں باڈی کو لمبا کریں۔ کہنیوں کو اٹھا کر رکھیں۔ زمین کو پاؤں کی انگلیوں سے اور پھینکی سے دبا کر رکھیں۔

☆ سجدہ کے بعد قعدہ میں پوری طرح سیدھا بیٹھیں۔ سلام بھی پوری گردن کو پھیر کر کریں۔
 ان طریقوں سے نہ صرف آپ کی توجہ نماز میں بہتر ہوگی بلکہ جسم کے تمام اجزاء کو جسمانی
 ورزش چاہیے وہ بھی مل جائے گی۔ جب آپ ان شرائط کے مطابق نماز ادا کریں گے تو آپ کی
 توجہ بڑھے گی۔ جتنی تاؤ کم ہوگا۔ دل کو راحت ملے گی۔ زندگی کے ہر معاملہ میں خود اعتمادی پیدا
 ہوگی جیسے حکم باری تعالیٰ ہے **وَالسُّجُودُ وَالْقُرْبُ** ”سجدہ کرو اور قریب ہو جا“۔

ایسی نماز بے انتہا پابندیوں کا باعث ہوتی ہے۔ ساتھ ساتھ ایسے قیام، رکوع و قعدہ سے
 دل اور دماغ کو خون نیا دیا جاتا ہے۔ پھیپھڑے بھی گھلتے ہیں۔ آنکھیں، کان، ناک (ENT) کے
 سوراخ بھی گھلتے ہیں ان میں جچی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ آدھی خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے اور
 جب وہ سواتر ڈوں، مہینوں، سالوں اس طرح ایک ایسے وضو کے ساتھ اچھی نماز پڑھے گا اور پھر
 خشوع و خضوع سے دعا مانگے گا تو بفضل حق تعالیٰ بیماری پاس بھی نہیں آئے گی۔

7.9 تہجد کی صلوٰۃ اور صحت

صحت کے لئے تہجد کی نماز اکسیر اعظم ہے۔ تہجد کی نماز کے لئے سنت یہ ہے کہ عشاء
 کی نماز بغیر وتر پڑھے جلدی سو جائیں۔ آدھی رات یا اُس سے کچھ کم وقت پر اٹھ جائیں اور اچھی
 طرح وضو کر کے لمبے قیام و رکوع کے ساتھ نماز پڑھی جائے۔ کتنی رکعتیں پڑھی جائیں؟ یہ آپ کی
 ہمت پر ہے۔ عام طور پر دو رکوع کے اٹھ رکعت اور اُس کے بعد عشاء کی نماز ادا کرنے میں رکعتیں گننا
 رکعتیں ہوتی ہیں اور ان گننا رکعتوں میں کم از کم آدھا گھنٹہ یا اس سے زیادہ لگنا چاہیے۔ نماز کے
 بعد حاجت ذکر میں آجائیں اور پھر فجر کی نماز کے لئے اٹھ جائیں۔

اس طریقہ پر تہجد کی نماز باقاعدگی سے ادا کرنے والوں میں کافی اور سستی قریب نہیں
 آتی، جسم فریہ نہیں ہوتا بلکہ بڑھاپے میں بھی سارے نظر آتے ہیں۔ جتنی بیماریوں اور پریشانوں کا
 بھی یہ بہترین علاج ہے۔ کام کاج میں برکت پڑ جاتی ہے۔ دماغی کمزوری دور ہو جائے گی۔
 (انشاء اللہ)

☆ چاق وچو بندر ہنا اور تیز چلانا

مسلمان کی زندگی چاق وچو بند ہے۔ اس میں کسی طرح کی سستی، غفلت نہیں پائی جاتی۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے چلنے کا انداز بہت تیز تھا اور جن ساتھیوں کو عادت نہیں تھی وہ پیچھے رہ جاتے اور بھاگ بھاگ کر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ چلتے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے ہر مسلمان کا یہ طریقہ ہونا چاہیے کہ وہ اپنے کام تیزی سے کریں۔ خواہ گھر میں ہوں یا دفتر میں، کمرے میں ہوں یا کچن میں، مسجد میں جانا ہو یا بازار میں، ہر کام تیزی سے کرے۔ ہمیں اگر زیادہ دوڑ نہیں جانا تو گاڑی کی تلاش نہیں ہونا چاہیے، اپنی ناگوں کا استعمال کریں اور جلدی جلدی پہنچ جائیں۔ مارکیٹ، سکول، مسجد غرض تمام چھوٹی مسافتوں کے لئے گاڑی کا استعمال کم سے کم کریں۔ مسلمان کو سست روی زیب نہیں دیتی۔ اس سے وقت بھی بچے گا اور جسم بھی چاق وچو بند رہے گا۔



بیماریوں کا روحانی فارما کوپیا

اس میں شک و شبہ کی کوئی بات نہیں کہ صحت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے ہے۔ ڈاکٹر کو بیماری پکڑنے میں رہنمائی بھی اسی کی طرف سے ہے اور وہاں شفاء بھی اللہ تعالیٰ ہی ڈالتا ہے۔ اس لئے صحت ہو یا تکلیف، ہم ترین بات یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ کو راضی رکھیں اور خود بھی اُس سے راضی رہیں۔ حدیث شریف کی کتابوں میں آتا ہے کہ جب کبھی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کوئی مشکل پیش آتی تو صلوة میں کھڑے ہو جاتے اور رب تعالیٰ سے اپنی مشکل کا حل مانگتے۔ قرآن کریم میں کئی جگہوں پر مسلمانوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ صبر اور صلوة سے اللہ تعالیٰ کی مدد طلب کریں (سورۃ البقرہ، آیت 45 اور آیت 153) مریض کی صحت کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور آپ کے صحابہ کرام قرآن کریم کی آیات کا دم بھی کرتے اور مریض کو پڑھنے کے لئے دُعائیں بھی سکھاتے۔ روحانی علاج کے اثرات کا انحصار بہت حد تک یقین پر ہے۔ اگر معالج کو اللہ تعالیٰ اور جو علاج وہ تجویز کر رہا ہے اُس پر یقین ہو اور مریض کو اپنے معالج پر اور جو کچھ اُس کو پڑھنے کے لئے دیا جا رہا ہے اُس پر یقین ہو تو صحت بھی یقینی ہے (انتا باللہ)۔ اس بات کے ثبوت میں سینکڑوں شہادتیں پیش کی جاسکتی ہیں کہ کیسے کینسر جیسی موذی امراض بھی روحانی علاج سے ٹھیک ہو گئے۔

ذیل میں، میں صرف چند مثالوں پر اکتفا کرتا ہوں جو میرے ایک عزیز دوست جناب خالد لطیف صاحب، اسلام آباد کی ذاتی زوداد ہے جس پر مجھے کسی طرح کا شک نہیں۔ خالد لطیف صاحب جدید تعلیم یافتہ، اعلیٰ پائے کے انسان ہیں۔ وہ الائنڈ بینک آف پاکستان کے پریذیڈنٹ بھی رہے ہیں۔ لکھتے ہیں:-

”محترم سلطان بشیر محمود صاحب نے جو تحقیق روحانی علاج کے سلسلہ میں کی ہے وہ نہ صرف ہمہ گیر ہے بلکہ پُر مغز بھی۔ میں ذاتی طور پر نہ صرف روحانی علاج پر یقین رکھتا ہوں بلکہ اس کا کئی موقعوں پر کامیابی سے استعمال بھی کر چکا ہوں۔ یہ طریقہ علاج نہایت پُر اثر اور فائدہ مند ہے۔ هُوَ الشَّافِي، هُوَ الشَّافِي، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ كَا هِرْكَزِيَهْ مَطْلَبْ نہیں اخذ کرنا چاہیے کہ آپ اس سائنسی دور میں جو بھی علاج کے مختلف طریقے ہیں اُن کو یکسر نظر انداز کر کے بیٹھ جائیں۔ گو کہ ان میں بھی مشیت الہی کار فرما ہوتی ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اُس قرآنی دُعا کی طرح کہ وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (میں جب بیمار ہوتا ہوں وہی مجھے شفا دیتا ہے) شفا صرف اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے جس نے ہمیں پیدا کیا۔ ماڈرن طریقہ علاج کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں قرآنی دُعا وُن اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بتائی ہوئی دُعا وُن پر بھروسہ کرنا چاہیے جس کے بغیر آپ مکمل صحت یابی کا سوچ بھی نہیں سکتے۔

روحانی علاج کے سلسلے میں چند مثالیں اور ذاتی تجربات کا ذکر کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

1. تقریباً 7 سال قبل میں عارضہ قلب کی بیماری میں مبتلا ہوا۔ بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ جنہوں نے پوری تشخیص کے بعد یہ فیصلہ کیا کہ یہ (By Pass) کا کیس ہے۔ تین مختلف ہارٹ سپیشلسٹ اس نتیجے پر یقین رکھتے تھے۔ مجھے AFIC (آرٹھورسز انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) میں

لیجایا گیا۔ جہاں تمام مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد مجھے انجینئو گرافی کے لئے تیار کیا گیا تاکہ میرا By Pass کیا جاسکے۔ ان تمام مراحل میں ، میں آیہ کریمہ ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ مَبْنُوكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“ کا ورد کرتا رہا۔ جب آخری مرتبہ میرا ECG کیا گیا تاکہ اس کے بعد میرا Angiography کیا جاسکے تو ڈاکٹر حیران رہ گئے کہ میرا ECG بالکل نارمل ہو گیا۔ اس پر نہ یقین کرتے ہوئے میرا ECG کئی دفعہ دہرایا گیا لیکن ہر بار نارمل نکلا۔ جب میں واپس ہارٹ سپیشلسٹ کے پاس گیا تو انہوں نے اس کو معجزہ قرار دیا۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ سمجھیں کہ مجھے ہارٹ اٹیک ہوا ہی نہیں۔ اس لئے کسی علاج کی ضرورت بھی نہیں۔ الحمد للہ اب جب کہ اس واقعہ کو 7-8 سال گزر چکے ہیں۔ میں اللہ تعالیٰ کے کرم سے بالکل تندرست ہوں۔

2. تقریباً 9 سال پہلے کی بات ہے میری زوجہ کو کینسر کا مرض لاحق ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد اعلان کیا کہ کینسر جسم میں پھیل چکا ہے اور تقریباً لا علاج ہے۔ زوجہ کے بڑے بھائی جو خود 38/40 سال کے تجربے کے ڈاکٹر ہیں نے بھی اس بات کی تائید کی کہ ان حالات میں ان کے بچنے کی کوئی امید نہیں۔ ڈاکٹروں نے زوجہ کو صرف 3-4 مہینوں کی امید دلائی۔ اس پر زوجہ کے بھائیوں نے آہ و بکا کرنا شروع کر دی۔ میں نے اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ کرتے ہوئے ان کو تسلی دی یہ کہتے ہوئے کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اور کسی ڈاکٹر کو زیب نہیں دینا کہ زندگی اور موت کا فیصلہ کرنا پھرے۔

میں نے اللہ تعالیٰ کے بھروسے پر ڈاکٹر غلام مرتضیٰ ملک صاحب (مرحوم) کے دئیے ہوئے اذن پر مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھنا شروع کر دیا اور زوجہ پر دم کرتا رہا۔

11 مرتبہ ڈرود شریف (ڈرود ابراہیمی)، 41 مرتبہ سورۃ الفاتحہ بمعہ بِسْمِ اللّٰہ کے، دوبارہ 11 مرتبہ ڈرود شریف

یہ وظیفہ میں تقریباً روزانہ پڑھتا تھا اور دم کرتا رہا۔ اس کے ساتھ ساتھ جو بھی مروجہ علاج ہوتا رہا۔ ڈاکٹروں کے 3 مہینوں کی بجائے 6 مہینے گزر گئے۔ اس کے دوران اُن کے دوسرے میڈیکل ٹیسٹ ہوتے رہے جو بجائے خراب ہونے کے بہتر ہونے لگے۔ ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ کوئی معجزہ کار فرما ہے۔

اب جب کہ تقریباً 9 سال گزر چکے ہیں ماشاء اللہ زوجہ محترمہ بالکل تندرست ہیں اور نارمل صحت مند زندگی گزار رہی ہیں۔

3. میرا بیٹا بیٹا (عمر 40/41 سال) آج سے دو، تین سال پہلے گھٹنے میں چوٹ آنے سے زخمی ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد فیصلہ کیا کہ اپریشن کرنا پڑے گا۔ اُس کے سارے ٹیسٹ اور ریکارڈ کو لندن بھجوا دیا گیا۔ وہاں پر بھی فیصلہ صادر ہوا۔ میں نے بیٹے پر بھی اوپر دئیے ہوئے وظیفہ کا استعمال کیا۔ ماشاء اللہ وہ بالکل صحت مند ہو گیا اور اپریشن کی ضرورت نہیں رہی۔“

وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ آلَكُمْ يَشْكُرُونَ
 یعنی جو خیر کی باتیں کرو گے، تمہاری اولاد اس کا شکر کرے گی۔

تک روحانی عالموں کا تعلق ہے ان میں اصلی بھی ہیں اور نقلی بھی۔ لیکن ہر مذہب میں پائے جاتے ہیں۔ اصلی عالموں کی روحانی صلاحیتیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انہیں ووبیت ہیں جن کے استعمال سے وہ مخلوق خدا کو فیض پہنچاتے رہتے ہیں۔ اس کے بدلے میں انہیں کوئی دنیاوی لالچ نہیں ہوتا۔ اگر کسی کو میسر ہوں تو ایسے عالموں کے پاس ضرور جانا چاہیے۔ جہاں تک نقلی عالموں کا تعلق ہے روحانی مشقوں سے وہ بعض شعبہ ہائیاں کر لیتے ہیں، چونکہ ان کے ذاتی لالچ کے علاوہ علاج میں نقصان کا احتمال بھی ہے ان سے بچنا چاہیے۔ سب سے آسان اور بہتر یہ ہے کہ مریض یقین کی دولت سے مالا مال ہو کر اپنے آپ پر قرآنی آیات اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دُعاؤں سے عمل کرے، جن میں کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

8.1 سورة الفاتحة

اللہ تعالیٰ کی مدد کے لئے سورة الفاتحة بہترین یا دہانی اور دُعا ہے۔ آیت مبارکہ **إِيَّاكَ خَشِعْتُ وَإِيَّاكَ خَشَعْتُ** میں اس بات کا حزم کے ساتھ قرار ہے کہ "اللہ ہم تیرے ہی عہد یعنی غلام ہیں، تیری ہی غلامی کرتے ہیں، تو ہمارا مالک ہے تجھی سے اپنی مشکل کے حل کے لئے مدد مانگتے ہیں"۔ مشکل کوئی بھی ہو سکتی ہے، پیار کے لئے مشکل اس کی پیاری ہے چنانچہ پیاری سے نجات کے لئے پیارا اور معالج دونوں ہی اس آیت مبارکہ کی بار بار تلاوت کریں اور اس کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے مدد مانگیں۔ اس سے اگلی آیت ہدایت کے لئے ہے۔ پیاری کی کیفیت میں ہدایت صحیح تشخیص دوا ہے تا کہ غلط طرف علاج نہ ہوتا رہے۔ اس لئے پیارا اور معالج **بَارِبَارِ الْهِدَايَا الْحَمْرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ ۝ صَمْرَاطِ الْقَيْمِ لَقَمْتُمْ عَلَيْهِمْ خَفِيرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝** کی تلاوت کریں۔ معالج نسخہ تجویز کرنے کے لئے ذرور شریف کے ساتھ سورة الفاتحة پڑھے اور ان دو آیات کو کم از کم تین دفعہ پڑھے۔ مریض بھی

سورۃ الفاتحہ اکثر پڑھے، دن میں کم از کم 7 دفعہ ممکن ہو تو اس سے زیادہ 11 مرتبہ، 21 مرتبہ یا 41 مرتبہ پڑھیں۔ اگر مریض نہیں پڑھ سکتا تو تیار اس کی جگہ پڑھیں۔ انشاء اللہ جلد صحت ہوگی۔ یاد رہے کہ سورۃ الفاتحہ کا دوسرا نام سورۃ الشفاء بھی ہے۔ یہ روحانی نسخہ ہر بیماری کے لئے قاعدہ مند ہے۔ امام ابن قیم الجوزیہ لکھتے ہیں کہ وہ مکہ شریف میں بیمار ہو گئے تو وہ آپ زم زم کھونٹ کھونٹ آہستہ آہستہ پیچ گئے اور ساتھ ساتھ سورۃ الفاتحہ پڑھتے گئے اور ٹھیک ہو گئے۔ فرماتے ہیں پھر جب کبھی میں بیمار ہوا تو اسی طریقہ سے میں نے اپنا علاج کیا۔

8.2 سورۃ الرحمن

سورۃ الفاتحہ کے ساتھ دوسرا ہم روحانی نسخہ سورۃ الرحمن ہے۔ بے شمار لوگوں کے تجزیہ میں یہ بات آئی ہے کہ مریض جب سورۃ الرحمن غور سے سنتا ہے یا خود پڑھتا ہے تو اس کے اثرات سے مہلک سے مہلک مرض سے صحت پائی ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کسی اچھے قاری کی سورۃ الرحمن کی تلاوت ٹیپ ریکارڈ کی مدد سے سنے۔ اگر ساتھ ترجمہ بھی ہو تو اثرات مزید بہتر ہو جاتے ہیں۔ مریض کو چاہیے کہ جب آیت **فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ** ”یعنی تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے“ پڑھنا اور اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں اُسے عطا کی تھیں اُن کا تصور ذہن میں لائے اور دل سے رب تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور اپنی پرانی ناگھٹری کے رویہ کے اوپر بچھتا ہے۔ یوں توجہ کے ساتھ دن میں تین دفعہ، پانچ دفعہ، سات دفعہ یا گیارہ مرتبہ، جتنا ممکن ہو سکے سورۃ الرحمن کو سننے اور اللہ تعالیٰ سے صحت کی نعمت مانگنا رہے۔ (سورۃ الرحمن کے متعلق مزید معلومات کے لئے صفحہ نمبر 138 دیکھیں)

8.3 صلوة

جیسے اس باب کے شروع میں ذکر ہو چکا ہے صلوة میں اللہ تعالیٰ نے ہر روحانی اور

جسمانی بیماری کا علاج رکھا ہے۔ مریض اور ستاروں کو چاہیے کہ نوافل کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کی دُعا کریں۔

امام ابن قیم الجوزیہ اپنی کتاب ”طب نبوی سے علاج“ میں لکھتے ہیں کہ صلوة قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے، صحت کو اچھا رکھتی ہے اور بیماری کو دُور رکھتی ہے، دل کو مضبوط کرتی ہے اور اس سے چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ صلوة سے روح خوش رہتی ہے، سُستی دُور ہو جاتی ہے اور جسم کے تمام اعضاء تندرست اور چمک رہتے ہیں۔ پریشانوں سے بچاتی ہے، شیطان کو بھگاتی ہے اور انسان کو خالق کے قریب لاتی ہے۔ ان ساری باتوں سے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ اگر دو آدمیوں کو ایک جھسی بیماری لگے جس میں ایک نمازی ہے جب کہ دوسرا بے نمازی ہے تو نمازی کے اوپر اُس بیماری کے اثرات کم سے کم ہونگے۔ صلوة بیماری اور شیطان کی بُرائی سے بھگانے کے لئے حیران کن حد تک موثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ صلوة اللہ تعالیٰ سے تعلق کا ذریعہ ہے، اُس کا بندہ بھتار ب سے نزدیک ہوگا اتنا ہی شیطان اُس سے دُور رہے گا۔ اُس کے اوپر آسمانوں سے خیر آتی ہے۔ اُس خیر میں اچھی صحت اور دل کا اطمینان بھی شامل ہے۔ اس لئے بیماری کے فوں میں تو خصوصی طور پر خشوع و خضوع سے اپنی توجہ کو اللہ تعالیٰ کی طرف لگا کر رکھیں۔ اگر کھڑے ہو کر نماز نہیں پڑھ سکتے تو بیٹھ کر نماز ادا کریں، اگر بیٹھ کر نہیں پڑھ سکتے تو لیٹ کر ادا کریں اور اگر لیٹ کر بھی وقت پیش آتی ہے تو اُٹھ کر کھڑے ہو کر پڑھ سکتے ہیں۔

بیماری کی دُعا میں بھی بڑا اثر ہوتا ہے اس لئے مریض کو چاہیے کہ اپنی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے بہت دُعا کرے اور اپنے گناہوں کی دل سے معافی مانگتا رہے۔ ہماری بہت سی تکالیف کا باعث ہمارے اپنے بد اعمال ہوتے ہیں۔

صلوة کے ساتھ ساتھ مہر کی پداہت کی گئی ہے مطلب یہ کہ بیمار شکاریت نہ کرے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی صحت کے بارے میں کبھی مایوسی کا اظہار نہ کرے۔ اگر ہم مہر سے کام اُٹس تو بیماری میں

اٹھائی جانے والی تکالیف ہمارے گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہیں۔ امام ابن قیم الجوزیہ لکھتے ہیں کہ زیادہ تر تکالیف اور بیماریاں اُس وقت جسم پر حملہ آور ہوتی ہیں جب وہ صبر کا دامن چھوڑ دیتا ہے جب کہ صبر میں جسم اور روح دونوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتے ہیں کہ وہ صبر کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔ سورۃ آل عمران، آیت 200 میں حکم ہے کہ۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

”ایمان والو! برداشت کرو اور صبر اختیار کرو اور اپنے آپ کی حفاظت

کرو اور صرف اللہ تعالیٰ ہی سے خوف کھاؤ تاکہ تم فلاح پا جاؤ۔“ ۝

8.4 صدقہ ہریلا کا رد

صدقہ ہریلا کا رد ہے۔ بیماری سے صحت کے لئے مریض کی طرف سے صدقہ کرنا نہایت مؤثر علاج ہے۔ صدقہ کرنے کے کئی طریقے ہیں لیکن ان میں سے ترجیحاً بھوکوں کو کھانا کھانا ہے۔ خصوصاً تازہ میوے اور مسکین کو وہ کھلائیں جو آپ اپنے لئے پسند کریں گے۔ اسی طرح صدقہ میں ضرورت مند کو کپڑے پہنانا بھی فائدہ مند ہے۔ مریض کی طرف سے حسب استطاعت کسی جانور کو قربان کرنا اور اُس کا گوشت ضرورت مندوں تک پہنچانا بھی مریض کی صحت کے لئے مؤثر علاج ہے۔ صدقہ میں احتیاط یہ ہے کہ جو چیز بھی اللہ تعالیٰ کی راہ میں دی جائے اُس کا معیار کم از کم اتنا ہونا چاہیے جو آپ اپنے لئے بھی مناسب سمجھتے ہیں۔ کم دینے کی چیزوں کا صدقہ قابل قبول نہیں ہوتا۔ مثلاً حکم ہے کہ ”اپنے غلاموں (نوکروں) کو وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو اور انہیں وہی پہناؤ جو خود پہنتے ہو۔“ اس لئے ضروری ہے کہ صدقہ صرف اچھی چیز کا کیا جائے اور خوش دلی سے ہو۔ صدقہ دینے وقت دُعا کی جائے ”یا اللہ یہ صدقہ فلاں مریض کی صحت کے لئے کر رہا ہوں / کر رہی ہوں تو زندگی اور صحت دینے والا ہے۔ مریض کی طرف سے گناہوں کی معافی مانگتے ہوئے تیری

راہ میں صدقہ دے رہا ہوں / دے رہی ہوں کہ تو اُسے صحت کاملہ عطا فرما۔“ دُعا کی منگوری کے لئے اللہ تعالیٰ کی جناب میں خشوع و خضوع کے ساتھ نوافل ادا کریں۔ اللہ عا لہ علاج مریض بھی اگر زندگی باقی ہے تو صحت مند ہو جائے گا۔

8.5 ڈنٹی تناؤ (Anxiety Disorder) کی بیماریوں کا روحانی علاج

بیماری جسمانی ہو یا روحانی اکثر ان کی بنیادی وجوہات میں ڈنٹی پریشانوں اور انسان کی قوت ارادی کا بڑا ڈنٹل ہے۔ اگر آپ ڈنٹی طور پر آسودہ حال ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہیں تو بیماریوں کے حملوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی اس طرح مضبوط ہوگی۔ اسی نسبت سے آپ بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے اور علاج میں بھی آسانی ہوگی۔ اس لئے سب سے پہلے ہم نکلرات، ڈنٹی پریشانوں کے علاج کی طرف توجہ دیں گے، اس لئے کہ جدید تہذیب میں بہت سے عارضے انہی کی وجہ سے ہیں۔

آج کل ڈنٹی تناؤ کی وجہ سے بہت سی بیماریاں ہیں۔ شدید ڈنٹی تناؤ کی وجہ سے مندرجہ

ذیل بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1- سانس کا ٹھنکنا | 2- دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا |
| 3- سینے میں درد کا احساس | 4- نیم بے ہوشی کے دورے |
| 5- کبھی گرمی لگنا اور کبھی سردی | 6- جسم کا کانپنے لگنا |
| 7- بازو یا ٹانگ کا سوجنا | 8- نیا دوہینہ آنا |
| 9- تھکے کا احساس | 10- موڈ کبھی اچھا اور کبھی بُرا |
| 11- گزرتے وقت کے بارے میں احساسِ ندرت | 12- جسم میں دردیں |
| 13- پٹھوں کا سخت ہو جانا | 14- بے خوابی |
| 15- خوابوں میں ڈر جانا | 16- ڈپریشن |
| 17- مرنے کا خوف | 18- خواہ مخواہ ٹھہرنا |
| 19- تنہائی پسند ہو جانا | |

سر درد اور ہمیشہ جھکے جھکے رہنا اسی ذہنی تناؤ کے پہلے دور کی نشانی ہے اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے۔ اس میں طرح طرح کی بیماریاں مزید رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ شدید ذہنی تناؤ میں مریض کو کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑ رہا ہے اور اس کے دل کی حرکت بند ہو رہی ہے اور وہ مر رہا ہے۔

شدید ذہنی تناؤ کے مریضوں کو گا ہے بیگا ہے پینک ایک (Panic Attack) ہوتے رہتے ہیں۔ جن میں مندرجہ بالا علامات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ پینک ایک ایک دن سے تین دن تک کارہمکتا ہے۔ پینک ایک جب ختم ہو جاتا ہے تو پھر آدی کافی اور چائے بار بار چیتا ہے۔ پینک ایک کی پیش گوئی نہیں ہو سکتی۔ یہ کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔

1- اس بیماری سے نجات کے لئے بیمار کو پتا ہونا چاہیے کہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہے تاکہ وہ خود کو سنبھالے۔ اپنے اندر کی پریشان کن باتوں اور مسائل کو اپنی فیملی کے علم میں لائے۔ فیملی کو بھی چاہیے کہ مریض کو پریشان کرنے والی باتوں سے دور رکھا جائے اور اسے خوشگوار ماحول میں رکھا جائے۔

2- مریض اور مریض کے گھر والوں کو سمجھنا چاہیے کہ انسان کے مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس لئے بہت زیادہ دعا کی جائے کہ وہ ہمارے مسائل حل کرے اور آیت کریمہ کا زیادہ سے زیادہ ورد کریں اور ساتھ ساتھ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی معافی مانگیں۔

3- اللہ تعالیٰ کا ذکر اس طرح کریں کہ جیسے آپ اللہ تعالیٰ کو پکار رہے ہیں۔ ال ل ل۔۔۔ اس آواز کو جب نکالتے ہیں تو زبان اٹھ کر نالو کے خاص مقام جسے میڈیکل سائنس میں مکینورہیپٹرز (Mechano Receptors) کہا جاتا ہے پر ٹھہرتی ہے۔ دوسری صوت ل ۵۱ ۵۔۔۔ کی ہے۔ اس صوت میں زبان کھلے ہوئے منہ کے درمیان میں رک جاتی ہے۔ اس وقت میں وہ ہارمونز جو نالو سے اٹھائے گئے ہیں زبان کے اندر جذب ہو جاتے ہیں۔ جس سے اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح

اللہ، اللہ، اللہ۔۔۔ کا ذکر دن میں کئی مرتبہ کیا جائے۔ انشاء اللہ سکون ملے گا اور متواتر ذکر کرنے سے ذہنی تاؤ کم ہوتا جائے گا۔

4۔ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کا ذکر کرنے سے بھی دل کو بہت تقویت ملے گی۔

5۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود و سلام بھیجنے سے روح پند یوں کی طرف ستر کرتی ہے اور انسان کی ذہنی پریشانیوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

8.6 ڈپریشن، پریشانی اور ذہنی بوجھ کا روحانی علاج

یہ درست ہے کہ فکرات، پریشانیاں اور ذہنی بوجھ جدید تہذیب کا خاصہ ہیں۔ ان کی وجہ زندگی میں مقابلہ کی دوڑ اور بڑھتی ہوئی خواہشات ہیں انہیں کچھ عرصہ تک سکون اور گولیوں سے دیا جاسکتا ہے۔ مریض دوچار دنوں میں ہی بہتری محسوس کرتا ہے لیکن مسائل تو اپنی جگہ موجود ہیں۔ گولیاں احساسات کو کند کر دیتی ہیں لیکن پریشانی کی وجوہ کو جوں کا توں رہنے دیتی ہیں۔ چونکہ جسمانی امراض کے ساتھ ذہنی مسائل کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے پریشان آدمی کئی دوسرے امراض خصوصاً دل اور دماغ کی کمزوری اور شوگر جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

پریشانیوں کا علاج نیند اور گولیوں میں نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی یاد میں ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ وہ لوگ جو صبر کرتے ہیں اور جیسا ان پر کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ یہ کہتے ہیں:-

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ

”جو کچھ بھی ہے وہ اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہے اور ہم نے ایک دن اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔“

حضرت اہم سلمہؓ فرماتی ہیں کہ جس نے اپنی کسی تکلیف اور مصیبت میں یہ آیت پڑھی تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے اس سے بہتر بندوبست کر دیتا ہے۔ (مسلم شریف) اس لئے کسی بھی قسم کی پریشانی ہو یہ آیت کریمہ بہت پڑھیں۔ اگر کوئی چیز گم ہو جائے تو بھی اس کا ذکر کرتے رہیں، کوئی ہوئی چیز مل جائے گی۔ (انشاء اللہ)

قرآن مجید نے پریشانوں اور پشیمانوں کا ایک شاندار نفسیاتی حل یوں ارشاد فرمایا ہے۔

لَيَكْفِيَنَّاسُوا عَلٰی مَا كَانْتُمْ وَلَا تَقْرَحُوا بِمَا آتٰكُمْ

”جو مل گیا اس پر اتر آؤ نہیں جو چلا گیا اس پر پچھتاؤ نہیں“ (سورۃ اعراف، آیت 23)

اس آیت کریمہ میں قناعت کی زبردست تعلیم دی گئی ہے۔ محنت ضرور کریں لیکن جو کچھ مل گیا اس پر اللہ تعالیٰ کا حکم کریں۔ یہ بھی سوچو کہ مصیبت میں ہمارا امتحان ہو رہا ہے۔ اس کے پیچھے بھی کوئی بہتری ہے، اس کے بعد آسانی ہوگی۔ فرمایا گیا ہے ”تحقیق سچگی کے بعد آسانی ہے، تحقیق سچگی کے بعد آسانی ہے“ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے اپنے عیے کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا تھا۔۔

”اے میرے فرزند! مصیبت تم کو ہلاک کرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ یہ تمہارا مہر اور ایمان کا امتحان لینے کے لئے آتی ہے“ قرآن مجید میں ہر طرح کے مصائب اور پریشانیوں سے نکلنے کا اصول یہ بتایا گیا ہے کہ۔۔

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

”اور مہر اور صلوة کے ساتھ (مصائب کے خلاف اللہ تعالیٰ کی مدد) طلب کرو“۔

اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر کوئی بھی مصیبت آتی تو اپنے رب کی صلوة میں کھڑے ہو جاتے۔ حضرت امام احمد عیسیٰؒ روایت فرماتی ہیں کہ۔۔

”ایک روز رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھے مخاطب کر کے فرمایا کہ میں تمہیں ایسے کلمات نہ سکھاؤں جن کو خم و فکر کی صورت میں پڑھا کرو۔ وہ کلمات یہ ہیں ”اللہ تعالیٰ ہمارا رب ہے اور ہم اس کے ساتھ کسی بھی صورت میں کسی اور کو شریک نہیں کرتے“۔

غم، ڈپریشن اور پریشانیوں کا علاج استغفار میں ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔
 ”جس کسی نے اپنے لوہے استنفل کو لازم کر لیا یعنی وہ
 اسے بلر بلر پڑھتا رہا۔ اَللّٰهُ تَعَالٰی اس کو خموں سے
 نجات دیتا ہے۔ ہر تنگی سے وسعت دیتا ہے اور اسے
 ایسی جگہوں سے رزق دیتا ہے جس کے بلرے میں اسے
 گمان بھی نہ ہو۔“

اس لئے اکثر مندرجہ ذیل آیات کریمہ کا دل سے ذکر کرتے رہیں۔

”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ
 الظَّالِمِينَ“

قرآن مجید نے صلوة کو غم، فکر اور پریشانی سے نجات کا ذریعہ قرار دیا ہے لیکن ایسے
 مریض دیکھے گئے ہیں جو نماز بھی پڑھتے ہیں اور ان کو بلڈ پریشر بھی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو
 اپنی صلوة کی کمزوریوں کی طرف توجہ دینا چاہیے اور شوع و خضوع سے اپنی کوتاہیوں کی اپنے رب
 سے معافی مانگنی چاہیے۔ نیند کی گولیوں کی بجائے اپنا تعلق رب سے مضبوط کرنا چاہیے۔ اس کا پیارا
 نام ”اللہ“ لیکر اُسے ہنکارا جائے کیونکہ ”اللہ تعالیٰ کا ذکر لوں کو نکون دیتا ہے۔“ انشاء اللہ تعالیٰ
 ہر طرح کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔

8.7 خطرناک بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ اذکار

خطرناک بیماریوں سے نجات کے لئے جواز کا بہت مؤثر ہیں ان میں مندرجہ ذیل کو
 فضیلت حاصل ہے۔

1۔ دل کی بیماری میں اپنا ہاتھ دل پر رکھ کر بار بار کہیں۔ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ
 وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ۔

8.8 دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے روحانی احتیاطیں

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ قرآن مجید شفا کا منظر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

نے فرمایا: **خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ** (قرآن بہترین دوا ہے)

قرآن پاک میں ہر طرح کی بیماری کے لئے شفاء ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کریم کا دل سورۃ یٰسین ہے۔ اس لئے دل کی بیماریوں سے نجات کے لئے سورۃ یٰسین پڑھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ دل کے مریضوں کو چاہیے کہ روزانہ سورۃ یٰسین پڑھ کر پانی پر دم کریں اور وہ ٹھکس۔ انشاء اللہ قائم ہوگا۔

اس کے علاوہ سورۃ الحجریٰ 97-99 آیات کو روزگان سلف نے خصوصی طور پر مفید قرار

دیا ہے۔ دل کے مریض یہ آیات صبح، شام اَسْتُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ کے بعد بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ کے ساتھ تین مرتبہ دل پر دلیاں ہاتھ رکھ کر تلاوت کریں۔

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۝ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ۝

”ہم جانتے ہیں کہ ان کی گفتگو تمہارے سینے میں گھٹن پیدا کرتی ہے۔

تم اپنے رب کی تعریف بیان کرتے اور سجدہ کرتے رہو۔ تم اللہ تعالیٰ کی

عبادت اس انہماک اور خلوص سے کرو کہ تمہیں اس پر یقین آجائے۔“

(سورۃ الحجریٰ، آیات 97-99)

اس آیت کریمہ میں سینے کی گھٹن سے محفوظ رہنے کی تین شرائط بتائی گئی ہیں۔

1- اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتے رہیں اور اس کی تعریف کریں۔ **سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ**

سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيمِ بار بار پڑھا جائے۔

2- اہتمام کے ساتھ وضو کریں اور خشوع و خضوع کے ساتھ نماز یا قاعدگی سے پڑھی جائے۔

3۔ گمراہوں، بیماروں اور مریض کو چاہیے کہ سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی اور سورۃ اخلاص پڑھ کر دل پر دم کریں۔

مریض جیسے پراپنا ہاتھ رکھ کر۔ **أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ** اور آیت کریمہ **لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ** آنکھیں بند کر کے پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

8.9 صلوة سے دل کی بیماریوں کا علاج

نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم بھی ہو سکتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورے سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ نماز دل کے دُغم مندل کرنے اور نئی شریائیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے۔ نماز بلڈ پریشر کو مناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ ای صورت حاصل ہوتا ہے، جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ سنت طریقہ کے مطابق صحیح طرح نماز کی ادائیگی کریں۔ اپنی نماز پڑھنے کے طریقہ کا مندرجہ ذیل احادیث مبارکہ میں بتائے گئے طریقوں سے موازنہ کریں:-

”**لَبِىنَ عِبَادِى مِمَّنْ رَوَيْتَ هُوَ كَمَا رَسُوهُ لَلَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ**
وَسَلَّمَ نَزَلَ لِرُشَادِ فَرَمَايَا كَمَا مَجِئْتُمْ سَاتِ هُنَّ عَلَى سِرِّهِ سَجْدَةً كَرْنِي كَا
حَكْمَ دِيَا كِيَا هُوَ۔ پيشانی اور دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں پر اور
پاؤں کے پنجیوں پر اور یہ کہ ہم اپنے کپڑوں کو اور بالوں کو
اَكْثَهَانَهُ كَرِيں۔“ (بخاری ومسلم شریف)

(مطلب یہ کہ سجدہ میں پیشانی دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں اور پاؤں کے پنجوں سے زمین

کو دبایا جائے۔ سر پر کوئی ٹوپی یا حجاب نہیں تاکہ بال زمین سے نہ چھوئیں)

” ابو حمید ساعدیؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابہ کی ایک جماعت میں کہا کہ میں تم میں سے سب سے زیادہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نمائندگی کرتا ہوں۔ میں نے آپ کو دیکھا ہے کہ جس وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اللہ اکبر کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے کندھوں کے مقابل لے جاتے اور جب رکوع کرتے اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں کو پکڑتے پھر اپنی پیٹھ جھکاتے جس وقت سر اٹھاتے سیدھے کھڑے ہوتے یہاں تک کہ ہر جوڑ اپنی جگہ آجاتا۔ جس وقت سجدہ کرتے اپنے دونوں ہاتھوں کو روکتے۔ زمین پر بیٹھتے اور نہ سکتے تھے۔ اپنے پائوں کی انگلیوں کا رخ قبلہ کی طرف کرتے۔ جس وقت آخری رکعت میں بیٹھتے یا پائوں آگے نکالتے اور دوسرا کھڑا کرتے اور اپنے کولہ پر بیٹھتے۔“ (بخاری شریف)

”یراہین علوۃ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس وقت تو سجدہ کرے تو اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھ اور اپنی کھنٹیوں کو بلند کر۔“ (مسلم شریف)

(مطلب یہ کہ قیام میں سیدھے کھڑا ہوں، جسم ڈھیلا ڈھالا نہ ہو۔ رکوع پورا کریں کہ جسم زمین کے توازی ہو جائے، سجدہ میں پاؤں کے نیچوں سے زمین کو دبائیں۔ سجدہ میں ہی اپنے ہاتھوں سے زمین کو دبانا ہے، ہاتھیں اٹانا نہیں)

” حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ بندے کا اپنے رب کے زیادہ

قریب ہونا مسجد کی حالت میں ہوتا ہے۔ پس مسجد میں دعا بہت کرو۔“ (مسلم شریف)

”حضرت عبداللہ بن زبیر سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جس وقت بیٹھتے اپنا داہنا ہاتھ داہنی ران پر رکھتے اور بائیں ہاتھ بائیں ران پر اور اشارہ کرتے شہادت کی انگلی کے ساتھ اور اپنا انگوٹھا رکھتے بیچ کی انگلی پر اور پکڑتے اپنے بائیں ہاتھ سے اپنا گھٹنا“۔ (مسلم شریف)

”حضرت نافع سے روایت ہے کہ ابن عمر کہتے تھے جو شخص اپنی پیشانی زمین پر رکھے پس چاہیے کہ اپنے دونوں ہاتھ بھی اسی جگہ پر رکھے کہ جس پر اپنی پیشانی رکھی ہے۔ پھر جس وقت اٹھے پس اپنے دونوں ہاتھوں کو اٹھائے اس لئے کہ مسجد کرتے ہیں دونوں ہاتھ بھی جس طرح سر مسجد کرتا ہے۔“ (امام مالک)

مندرجہ بالا احادیث سے ظاہر ہے کہ بیماری روحانی ہو یا جسمانی، ہر طرح کی صحت کے لئے صلوة پوری دلچسپی سے ادا کی جائے۔ نماز میں سستی نہ ہو، قیام، رکوع اور سجدے طویل اور مضبوط ہوں، ڈھیلے ڈھالے قیام، رکوع اور سجدے ٹھیک نہیں اور نہ ہی نماز میں بگلت جائے۔ جسم کے اعضاء اور زبان کی حرکت میں بگلت سے نماز کے بہت سے فوائد سے آپ محروم رہیں گے۔ ایسی نماز میں ہر طرح کی روحانی اور جسمانی بیماریوں کے لئے صحت ہے۔ طویل سجدے وافر مقدار میں تازہ خون دماغ تک پہنچاتے ہیں۔ سجدہ وہ واحد حرکت ہے جس میں دماغ نیچے اور دل اوپر ہوتا ہے۔ اس لئے نیچے کی طرف دل سے خون براہ راست دماغ تک بآسانی پہنچ سکتا ہے۔ اگر طویل سجدہ کرنے کی عادت اپنائی جائے تو دل کے مریض کو بائی پاس آپریشن کی ضرورت ہی نہ پڑے۔

راولپنڈی کی ایک معروف شخصیت ملک آفتاب صاحب نے مجھے بتایا کہ کیسے انہیں دل کی بیماری

ہوئی اور ماہرین نے اپریشن کے لئے کہا لیکن کسی مہربان نے انہیں سنت کے مطابق صلوة ادا کرنے اور لمبے عیدوں کے دل کی پیاریوں میں فوائد بتائے اور انہوں نے ان پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ آج پندرہ سال بعد 80 سال کی عمر میں بھی وہ ماشاء اللہ بغیر دوائیوں کے ایک صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

ذہنی امراض کے مریضوں کا مسئلہ بھی دائمی نالیوں میں خون کا نہ پہنچنا ہے اس کا علاج بھی نماز کی حالت میں طویل عیدے ہیں۔

8.10 مراقبہ سے دل و دماغ کی بیماریوں کا علاج

واشنگٹن میں ذیابیطس، دمہ اور بلڈ پریشر کے مریضوں پر تحقیق کے دوران ایک مسلمان امریکی سائنسدان نے انکشاف کیا کہ مراقبہ میں کیسوی کے ساتھ کلمہ طیبہ کا ورد کرنے سے پٹوں کا کچھاؤ کم ہوتا ہے، بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن دھیمی پڑ جاتی ہے اور مراقبہ سے دمہ اور ذیابیطس کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے جب کہ اس سے جسم کا مدافعتی نظام طاقت ور ہو جاتا ہے۔

نوٹ:- روحانی علاج کے خاطر خواہ اثرات کا تعلق حلال کھانے، حرام اور کرہات سے بچنے کے ساتھ بہت گہرا ہے۔ اس کے علاوہ ان کا نیت اور یقین پر بھی دار و مدار ہے۔ اس لئے اپنے رزق کو پاک کیجئے اور یقین میں ٹھک کو داخل نہ ہونے دیں۔

(نوٹ) مراقبہ کا ذکر کے لئے ہماری کتاب ”مغزنا لعظیم“ کا مطالعہ کریں۔

8.11 سانس سے ذہنی تناؤ کا علاج

اللہ تعالیٰ کا ذاتی نام ”اَللّٰہ“ دو آوازوں پر مشتمل ہے۔ ا ل ل۔۔۔ اور لا ۵۵
 ۵۔۔۔ اس علمت والے پاک نام کے مراقبہ میں ایم ربی کو قلبی طور سے دو وقتوں میں لیں۔ پہلے
 دل اور دماغ سے کہیں۔ ا ل ل۔۔۔ اور سانس کو اندر کھینچنے جائیں۔ پھر لا ۵۵۔۔۔

کہیں اور سانس کو باہر نکالنے جائیں۔ اس عمل کو بار بار کریں۔ ایک نشست تین منٹ سے کم نہ ہو۔ زیادہ کریں تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ عادت پڑنے پر چلتے پھرتے بھی کرتے رہیں۔ انشاء اللہ روحانی اور جسمانی طور پر صحت کو فائدہ ہوگا۔ بفضلِ حق تعالیٰ یہ قلبی پریشانی (Depression) کا بہت شافی علاج ہے۔

موڈ میں چڑچڑاپن اور طبیعت کے غم کو دور کرنے کے لئے اپنی کرسی سے ہر گھنٹہ میں ایک دفعہ اٹھیں۔ اَللّٰهُ اَکْبَرُ، اَللّٰهُ اَکْبَرُ کہتے ہوئے ایک منٹ کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ کار پٹا تے وقت، سیر کرتے یا کچن میں کام کرتے ہوئے بھی کلمہ شہادت پڑھتے رہیں۔ ان عملیات سے کچھ دنوں میں ڈپریشن دور ہونے لگے گا اور عمومی صحت میں بھی انشاء اللہ بہتری ہوگی۔ ان اذکار کے ساتھ ساتھ کسی ماہر سائیکا لو جسٹ سے مشورہ کرنا بھی ضروری ہے۔ آخر میں مریض کو یہ سمجھنا چاہیے کہ پریشانیوں کا سب سے بڑا علاج وہ خود ہے۔ اپنی قوت ارادی کے زور پر وہ ان پریشانیوں سے نکلنے کی کوشش کرے۔ اپنے ذہن کو کسی دوسری طرف لگائے۔ کوئی اچھی کتاب پڑھے یا اور کوئی نہ کوئی (Hobby) اختیار کرے یا سوشل کام کرے جس سے پریشانی کم ہو۔ حوصلہ نہ ہارے۔ اپنی گناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتا رہے اور جن لوگوں کی وجہ سے پریشان ہے انہیں معاف کر دے۔ انشاء اللہ چند ماہ میں زندگی نارمل ہو جائے گی۔

ترجمہ کے ساتھ قرآن کریم کی تلاوت اور تقاسیر کی مدد سے رضائے الہی کو سمجھنے کی کوشش کرنا ڈپریشن کا شافی علاج ہے۔

8.12 سائے کا علاج

ذہنی بیماریاں دو طرح کی ہوتی ہیں ایک طبی وجوہ کی وجہ سے جنہیں دماغی بیماریاں کہا جاتا ہے اور دوسری غیر طبی وجوہات کی وجہ سے جنہیں سایہ یا جن بھوت چڑھ جانا یا جا دو وغیرہ کا نام دیا جاتا ہے۔ دونوں ہی حقیقت ہیں۔ ذیل میں ہم اسلامی روایات کی روشنی میں غیر طبی بیماریوں کے علاج کا ذکر کریں گے۔

سایہ جن بھوت اور جاو کا اثر اُن لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جن کا اللہ تعالیٰ سے رابطہ ٹوٹا ہوا ہوتا ہے۔ جن بھوت ان کے دماغ پر حاوی ہو کر ان کے جسم کو استعمال کرتے ہوئے اپنی مرضی کے کام کرواتے ہیں جو دوسروں کے لئے نہایت تشویشناک اور خوفناک نتائج کے حامل ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی جن بھوت اُن کو چھوڑ کر چلے جائیں اور آدمی نابل ہو جائے تو اُسے اپنی جنات کے زیر اثر حرکات یا دہمی نہیں ہوتی لیکن جب وہ واپس آجاتے ہیں تو پھر وہ اپنی خراب حالت میں چلا جاتا ہے۔ اس سے معالج اعزازہ کا سکتا ہے کہ وہ جنات کے اثر میں ہے یا نہیں۔

سانے کی بیماریوں سے نجات کے لئے سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ مریض خود ان سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہو۔ جب مریض کی حالت ٹھیک ہو تو اس کو بتایا جائے کہ اُس پر جنات کا سایہ ہے اور اُس سے کہا جائے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی توحید کے اوپر ایمان رکھے اور اللہ تعالیٰ پر پورا توکل کرے اور اُس کے خوف میں خوب ڈعائیں مانگے کہ جنات اُس کا پیچھا چھوڑ دیں اور قرآن کریم کی آخری تین سورتوں کو زند آواز میں پڑھے اور آیت الکرسی کا اکثر ذکر کرے۔

عال جس نے علاج کرنا ہو وہ صاحب شریعت اور با زعب شخصیت کا مالک ہونا چاہیے تاکہ وہ چڑھے ہوئے جن یا بھوت کو اللہ تعالیٰ پر اعتماد کے ساتھ نکل جانے کا حکم دے سکے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس جب ایسے لوگ لائے جاتے تو آپ حکم فرماتے ”أَخْرِجْ عَدُوَّ اللَّهِ۔ اَنَا رَسُولُ اللَّهِ“ (اللہ تعالیٰ کے دشمن نکل جاؤ میں اللہ تعالیٰ کا رسول ہوں) آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نیابت اور اطاعت میں آج کا عال یہ کہے گا ”أَخْرِجْ عَدُوَّ اللَّهِ۔ اَنَا عَبْدُ اللَّهِ۔ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ“ امام ابن قیم الجوزیہ (691-751) لکھتے ہیں میں نے اپنے استاد شیخ ابن تیمیہؒ کو دیکھا کہ انھوں نے جس پر سے سایہ اُٹانا ہوتا تو اس طرح حکم فرماتے اگر پھر بھی نہ چھوڑتا تو اُسے ڈنڈوں سے مارتے، دیکھنے والے کو معلوم ہوتا کہ مریض کو مار پڑ رہی ہے لیکن مریض کو پتہ بھی نہ چلتا۔ جب جن بھوت نکل جاتا تو مریض فوری تندرست ہو جاتا، اُس کو شیخ کی ماریا دکر اتے تو وہ اُس سے ناواقف ہوتا اور نہ ہی اُس کے جسم پر کوئی مار کا نشان ہوتا۔

جیسا ہم شروع میں کہہ چکے ہیں کہ جن، بھوت کزور ایمان، گندے کروت اور کزور شخصیت کے لوگوں پر ہی زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لئے صالح ایمان، مضبوط شخصیت اور اللہ تعالیٰ پر پکا یقین ہونا ضروری ہے۔

8.13 نظر لگ جانا

نظر انسانوں سے بھی لگ جاتی ہے، جنات سے بھی لگ جاتی ہے اور اپنے آپ سے بھی۔ خاص طور پر خواتین جب آئینہ میں اپنے آپ کو دیکھ کر خوش ہوتی ہیں تو بعض اوقات انہیں اپنی ہی نظر لگ جاتی ہے۔ اگر نظر لگانے والے کا پانہ ہو تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ قرآن مجید میں سے کچھ نہ کچھ پڑھ کر اس پر پھونکیں۔ خاص طور پر قرآن کریم سے آیت الکرسی اور آخری دو سورتیں پڑھی جائیں۔

چاہیے یہ کہ آپ کی نظر کسی کو نہ لگ جائے۔ اگر آپ کو کوئی چیز پسند آجائے یا حسد ہو جائے یا کسی کی کوئی چیز طبیعت کو بہت بھلی لگے تو اس کے لئے **إِنِ الْقَاعُ كَالسَّامَةِ** کے ساتھ دعا کرے **”بِسْمِ اللَّهِ“** اللہ تعالیٰ تم پر برکت کرے اس کے علاوہ **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ** پڑھیں اس سے دوسرے لوگ آپ کی نظر بند سے محفوظ رہیں گے۔

امام مسلم حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ نظر لگانے والا فرد کسی برتن میں پانی لیکر اچھی طرح وضو کرے اور اس میں اپنی گلی کا پانی ڈال دے اور جس کو نظر لگی ہو اس پانی سے اس کے جسم پر چھینیں مارے۔

ابن عباس کی یہ روایت بھی احادیث میں آئی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ پر یہ دُعا پڑھتے تھے **”أَمْسِكْ كَمَا بِكَلِمَاتِ اللَّهِ الثَّلَاثَةِ مِنْ كَلِمِ الشَّيْطَانِ وَهَلَسَتْ مِنْ كَلِمِ عَفْصِ لَأْمَةِ“** (میں تم کو اللہ تعالیٰ کے بے عیب کلمات کی پناہ دیتا ہوں، ہر شیطان اور سوؤی سے اور ہر نظر بند سے)۔ (بخاری، مسند احمد، ترمذی اور ابن ماجہ)

اپنے بچوں کو شیاطین کے شر، جاوہ ٹونے اور نظر بند سے بچانے کے لئے مندرجہ بالا دُعا سے روزانہ دُعا کریں۔

☆ زہریلا کیزا کاٹنے کا علاج

اگر کوئی زہریلا کیزا کاٹ لے تو آپ زم زم پلائیں اور سورۃ الفاتحہ سے دم کریں اور
لَا حَسْرَةَ وَلَا تَوْنًا وَلَا جِبَالَئِيلَ پڑھ کر کھانے ہوئے حصہ کا وپر اپنا لعاب دہن لگائیں۔
انتہا مال اللہ آرام آجائے گا۔

طبرانی نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ
وآلہ وسلم کو ایک دفعہ نماز کی حالت میں بچھو نے کاٹ لیا۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نماز سے
قارغ ہوئے تو فرمایا بچھو پر تھدا کی لعنت ہے، یہ نہ کسی نمازی کو چھوڑتا ہے نہ کسی اور کو۔ پھر پانی اور
نمک منگوا لیا اور جہاں بچھو نے کاٹا تھا وہاں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نمکین پانی ملتے جاتے تھے اور
قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ، قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ،
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْخَاسِ پڑھتے جاتے تھے۔

مسند احمد اور طحاوی میں علق بن علی کی روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
کی موجودگی میں بچھو نے کاٹ لیا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ پر پڑھ کر بچھو کا اور اسی
جگہ پر ہاتھ بھیرا۔ جب کبھی کوئی زہریلا کیزا کاٹے تو آپ بھی اسی طرح علاج کریں۔

☆ درووں کا علاج

عثمان بن ابی العاص اَنصَی کے حلقِ مسلم، موطا، طبرانی اور حاکم میں تھوڑے لفظی
اختلاف کے ساتھ یہ روایت آئی ہے کہ انھوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکاریت کی
کہ میں جب سے مسلمان ہوا ہوں مجھے ایک درو محسوس ہوتا ہے جو مجھ کو مارے ڈالتا ہے۔ آپ صلی
اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنا سیدھا ہاتھ اُس جگہ پر رکھو جہاں درد ہوتا ہے، پھر تین مرتبہ بسم اللہ کہو
اور سات مرتبہ یہ کہتے ہوئے ہاتھ بھیرو کہ اَعُوذُ بِاللّٰهِ وَقُلُوبُنَا مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ اَخَازُ
”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ مانگتا ہوں اُس چیز کے شر سے جس کو میں محسوس کرتا ہوں

حصہ سوم

بیماری سے بچاؤ کے لئے

پرہیز اور احتیاطی تدابیر

یاد رکھیں اکثر بیماریاں غلط غذا، غلط عادات، غلط ماحول اور حرام کھانے پینے کا انسانی روح پر رد عمل ہیں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ پرہیز سے قوت مدافعت بڑھائیں اور صحت مند رہیں۔ بیماری کو بڑھنے کا موقع نہ دیں۔ علاج میں سستی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

باب 9 حفظانِ صحت کے لئے دو اکتھائی اہم

نعمتیں ہوا اور پانی

باب 10 حفظانِ صحت اور غذائی پرہیز

باب 11 حفظانِ صحت اور معمول کی زندگی

میں ضروری اصول

باب 12 حفظانِ صحت اور خواتین کے لئے چند

خصوصی نکات

باب 13 حفظانِ صحت اور صحت مند بڑھاپے

کے لئے خصوصی احتیاطیں

حفظانِ صحت کے لئے دوائی انتہائی اہم نعمتیں ہو اور پانی

اچھی صحت کے لئے یہ قانون یاد رکھیں کہ خوراک کے لئے ہر وہ چیز جسے اللہ تعالیٰ نے
مفراط سے پیدا کیا ہے وہی چیز آپ کی اچھی صحت کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ان نعمتوں
میں سے ہوا کو اولین حیثیت حاصل ہے۔ اسی سے زندگی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بغیر محنت اور
کوشش کے ہر شخص کے لئے ہر جگہ و ہر مقدار میں فراہم کر دیا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اس
زندگی بخش نعمت کے بارے بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ سانس کیسے لیا جائے؟ اور یوں وہ اس میں
بھی کنجوی کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے عمومی جسمانی کمزوری، کالخی، تھکاوٹ، قلبی اور ذہنی عارضوں،
خون، اعصاب، نظامِ تنفس کے متعلقہ بے شمار بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔

9.1 ہوا اور صحت

ہوا سے صحت حاصل کرنے اور بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔

☆ پورا سانس لیں

ہمیشہ لمبا سانس لیں تاکہ پیچھے پڑے صحیح طرح نہ سوائیں۔ سانس کو اندر لاتے وقت ایک
جوان آدمی کی چھاتی دو سے تین انچ تک پھول جانا چاہیے۔ چونکہ ہمارے لوگ سانس کنجوی سے
لیتے ہیں اس لئے ان کی چھاتی ایک سے دو انچ تک پھیلتی ہیں۔ جس سے ان کو مطلوبہ آکسیجن نہیں ملتی
اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جسم میں زہر جمع ہوتے رہتے ہیں جو آدمی کے قوتِ مدافعت والے

(Immune System) سسٹم کو کمزور کرتے رہتے ہیں اور یوں وہ ہر طرح کی جراثیمی بیماریوں کا آسانی سے شکار ہوتا ہے۔

طبیعت کا بیماری پن، دل میں نمی اور طبیعت میں آداسی، جسم میں تھکاوٹ کا احساس، خون کی کمی اور خون کے سرطان کی وجہ بھی ہوا کا کم استعمال اور گندی دھوئیں دار ہوا ہے۔ جو لوگ دل کھول کر لمبے سانس لیتے ہیں بیماریوں کے خلاف اُن کا مدافعتی نظام طاقتور ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے آدی ہر طرح کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے اور جب بیمار ہو جاتا ہے تو جلدی صحت مند بھی ہو جاتا ہے۔

ہوا سے بیماریوں کے علاج کے لئے صبح سویرے فجر کی نماز سے پہلے یا فوراً بعد شہر کے کسی بڑے پارک میں آدھا گھنٹہ تیز سیر، اُس کے بعد ہلکی ورزش کریں اور ساتھ لے لے سانس لینے کی مشق کرتے رہیں۔ کوشش کریں کہ سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ہوا جسم میں جائے۔ معمول کی زندگی میں بھی لے لے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کا کام زیادہ تر بیٹھنے کا ہے تو ہر گھنٹہ میں کرسی سے دو تین منٹ اٹھ کر ہاتھوں سے اٹھرائی لیں اور لے لے سانسوں کے ذریعہ ہوا کو اندر لیکر جائیں۔ لفت کی بجائے بڑھتیوں کا استعمال کریں اور تیز چڑھیں اور اتاریں۔ مسجد بھی تیز چلتے ہوئے جائیں۔ ان معمولی احتیاطوں سے آپ اپنی طبیعت میں حیرت انگیز خوشگوار تبدیلی پائیں گے۔

☆ صاف ہوا

صحت منزا سانس لینے کے لئے لازمی ہے کہ ہوا کثافتوں سے پاک صاف ستھری اور تازہ ہو۔ تازہ ہوا کے لئے جس جگہ آپ رہتے ہیں یا زیادہ وقت گزارتے ہیں وہاں کھڑکیوں اور دروازوں کو بند نہ رکھیں۔ اگر کمروں میں قالین بچائے ہیں تو اُن کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ورنہ قالین میں چھپنے والی خباثیں ہوا کو گندا کرتی رہتی ہیں۔ آج کل الرجی کی بیماری عام ہے اگر سو فیصدی نہیں تو 90 فیصدی اس کی وجہ گندی ہوا ہے۔

ہوا دھوئیں سے بھی پاک ہونی چاہیے۔ اس لئے کچن وغیرہ میں ایگزاسٹ فین چلا کر ہوا کو بدل لے رہیں، کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ سردیوں میں دن کے اوقات میں اگر چہ سردی زیادہ بھی ہو کھڑکیوں کو تھوڑا سا کھول کر رکھیں۔ اگر گیس کا ہیٹر جلا نا ہے تو اس کی گیس باہر بھیجئے گا انتظام لازمی ہونا چاہیے۔

ہوا کو گندا کرنے والا سب سے خطرناک سگریٹ کا دھواں ہے۔ یہ نظام تنفس، نظام خون اور نظام دل و دماغ سب کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔ اس کا پہلا شکار خود سگریٹ نوش ہے اور اس کے بعد اس کے آس پاس کے لوگ جو سگریٹ کے زہریلے دھوئیں میں سانس لیتے ہیں۔ اس لئے کمرے میں سگریٹ ہرگز نہ پی جائے اور نہ کسی کو سگریٹ گھر کے اندر پینے کی اجازت دی جائے۔ اگر آپ سگریٹ کا شکار ہو چکے ہیں تو اسے فوراً چھوڑ دیں۔ یہ نہ صرف دل، معدہ، پیچھڑوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے زہر ہے بلکہ یہ سکروہات میں پہلے نمبر پر ہے۔

باتھ روم کی کھڑکی کھلی رہنا چاہیے۔ استعمال کے بعد تھوڑی دیر تا زہ ہوا کے لئے ایگزاسٹ فین چلائیں۔

☆ کار میں گندی ہوا

گاڑیوں کا اندرونی حصہ نیا دھڑ پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے۔ سٹیس اور ڈیش بورڈ بھی مختلف قسم کے پلاسٹک سے بنائے جاتے ہیں، جن کی ساخت میں بنزین (Benzene) اور کلورین (Chlorine) استعمال ہوتے ہیں۔ یہ کیمیکل کینسر کا باعث ہیں۔ ان کے علاوہ ہڈیوں اور خون کو خراب کرتے ہیں۔ سفید بلڈ سیل مارتے ہیں۔

چونکہ آج کل لوگوں کا کافی وقت کاروں میں بیٹھے گزار جاتا ہے اس لئے یہ بیماریاں بھی عام پائی جاتی ہیں۔ گرمی کے موسم میں جب کار اندر سے گرم ہو تو بنزین اور کلورین وغیرہ کے بخارات بھی زیادہ اٹھتے ہیں۔ ان کے خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ کار میں بیٹھنے سے پہلے کچھ دیر کے لئے ونڈ کھول دیں تاکہ جمع شدہ بخارات نکل جائیں۔ AC کے ساتھ بھی کچھ تا زہ ہوا (Fresh Air) کی شمولیت ضروری ہے۔

9.2 پانی اور صحت

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے قدرت کا یہ اصول ہے کہ جس کثرت سے کوئی چیز ہوا کی نسبت سے انسان کے لئے فائدہ مند اور ضروری ہے۔ اس لحاظ سے ہوا کے بعد کھانے پینے کی تمام چیزوں میں اہمیت صاف پھر پانی کو حاصل ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ: ”پانی میں زندگی ہے۔“ اس کا مطلب یہ ہے کہ صاف پھر سے جراثیم سے پاک پانی میں ہر بیماری کا علاج ہے۔ ہمارے دماغ کا 85 فی صد، خون کا 90 فی صد، گوشت کا 75 فی صد، کڈنی کا 82 فی صد، ہڈیوں کا 22 فی صد حصہ پانی ہوتا ہے۔ اگر ہم مسلسل پانی کا کم استعمال کریں گے تو قدرت کا دیا ہوا یہ توازن خراب ہو جائے گا اور ہم بیمار رہنا شروع کریں گے۔ اس توازن کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ وہ مقدار میں پانی پیا جائے۔ اگر ضرورت سے زیادہ ہوگا تو خود بخود خارج ہو جائے گا۔ پانی جسم کی ایسے ہی معائنہ کرتا ہے جیسے یہ گندے کٹر (Gutter) کی کتا ہے۔ اگر پانی کم استعمال کریں گے تو جسم سے زہروں کا اخراج بھی کم ہوگا جس سے آہستہ آہستہ کئی بیماریاں لگتی جائیں گی۔

☆ پانی کتنا پیا جائے؟

ایک دن میں کتنا پانی پیا جائے؟ اس کا انحصار آپ کے اپنے جسم کے اوپر ہے۔ اگر جسم بڑا ہے تو زیادہ پانی اور اگر چھوٹا ہے تو کم پانی استعمال ہوگا۔ اس کا آسان حساب یوں لگائیں کہ جتنے پونڈ وزن ہے اس کو 60 سے تقسیم کریں۔ حاصل تقسیم کا جو جواب آئے گا اتنے لیٹر آپ کو پانی ضرور پینا چاہیے، مثلاً ایک آدمی کا وزن 180 پونڈ ہے تو اسے کم از کم 3 لیٹر پانی (12 گلاس) روزانہ پینا چاہیے۔ عام وزن والے آدمی کو (مثلاً 150 پونڈ یا 60 کلوگرام) کم از کم ڈھائی لیٹر یعنی دس گلاس، 120 پونڈ وزن والا 2 لیٹر یعنی آٹھ گلاس سے کم پانی نہ پئے۔ گرمیوں میں اس پر ایک لیٹر یعنی 4 گلاس پانی بڑھادیں۔

☆ پانی کب اور کیسے پیا جائے؟

اچھی صحت کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ پانی کھانے کے دوران میں یا بعد میں نہ پئیں۔ بہتر ہوگا کہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو تین گلاس پانی پی لیں اور پھر کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ کھانے کے ساتھ پانی نہ لیں۔ جدید طب بھی یہی کہتی ہے۔ یہ بسیار خوری کا بھی علاج ہے اور اس سے نظام ہضم بھی ٹھیک رہتا ہے۔

☆ پانی سے صحت کے لئے فوائد

جیسے اوپر بتایا گیا ہے، کھانے کے دوران پانی نہ پینے سے نظام ہضم بہتر کام کرے گا، بلڈ پریشر نارمل رہے گا، گردوں (Kidney) میں پتھری نہیں بنے گی، جگر (Liver) کا عمل بھی بہت اچھا رہے گا، جلد خوبصورت ہوگی، بڑھاپے کے اثرات کم سے کم ہوں گے، دماغ تیز ہوگا، یادداشت زیادہ منبسط ہوگی اور موڈ ٹھیک رہے گا۔ ان کے علاوہ قبض، گیس، معدہ میں جلن، خشک جلد، پیٹاب کے نظام میں پتھری، کھانسی، زکام اور سردی سے بھی بچے رہیں گے۔

☆ آب زم زم

آب زم زم دنیا کا بہترین پانی ہے جس کے روحانی اور جسمانی فوائد بے شمار ہیں۔ یہ مشروب بھی ہے اور خوراک بھی، ہزاروں حاجی صاحبان کا تجربہ ہے کہ ہنتوں آب زم زم کے علاوہ کوئی چیز کھاتے پیتے نہیں اور کمزور بھی نہیں ہوتے۔ یہ چشمہ تقریباً 4200 سال پہلے حضرت اسماعیل علیہ السلام جو اس وقت شیر خوار بچے تھے، کی بیاس نچھانے کے لئے اللہ تعالیٰ نے معجزانہ طور پر خانہ کعبہ کے مٹی، جاری فرمایا۔ ہر روز لاکھوں لوگ پیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہونے والی نعمت ہے۔

مسلم شریف کی روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

”بیماریوں کا علاج آبِ زم زم سے کرو۔“

ابن ماجہ میں جاہر بن عبد اللہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

ارشاد فرمایا:۔

”جس چیز کا مقصد دل میں رکھ کر آبِ زم زم پئیں وہ چیز
ملے گی۔“

جاہر بن عبد اللہ سے کہا ابن ماجہ میں ایک اور روایت ہے:۔

”میں کئی ایک بیماریوں کے علاج کے لئے آبِ زم زم پیتا رہا
اور بفضلِ حق تعالیٰ ان بیماریوں سے مجھے شفاء حاصل
ہوئی۔ میں نے کئی لوگوں کو دیکھا کہ پندرہ، بیس دن صرف
آبِ زم زم پر رہتے اور انہیں بھوک نہ لگتی اور کمزوری بھی
نہ ہوتی اور لوگوں کے ساتھ باقاعدہ طواف کرتے۔“

بیماریوں کے علاج کے لئے آبِ زم زم پینے سے پہلے دل میں نیت کریں اور اللہ تعالیٰ سے
صحت کی دعا کریں پھر کھڑے ہو کر خانہ کعبہ کی طرف متوجہ کریں۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
پر دُروہ بھیجیں۔ **اللَّهُ الشَّافِي، اللَّهُ الشَّافِي، اللَّهُ الشَّافِي** کا ذکر کریں اور تین سانس
میں آبِ زم زم پی لیں۔ پینے کے بعد پھر **اللَّهُ الشَّافِي، اللَّهُ الشَّافِي، اللَّهُ الشَّافِي** کا
ذکر کریں اور پھر دُروہ شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر بیماری سے اللہ تعالیٰ شفا دے گا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُروہ اور اللہ تعالیٰ کے ذکر کے ساتھ آبِ زم زم سے
اپنا دایاں ہاتھ گیلا کر کے جسم میں تکلیف دہالی جگہ پر ملتے رہیں۔ انشاء اللہ تکلیف دُور ہو جائے گی۔



حفظانِ صحت اور غذائی پرہیز

10.1 حفظانِ صحت اور کم خوری

جسم کے لئے غذا ضروری ہے لیکن کس قدر؟ اس پر سرورِ کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اصول یہ ہے کہ کھانا تب کھائیں جب خوب بھوک چمک جائے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے جب بھی کچھ بھوک باقی ہو۔ اگر اس اصول پر عمل کر لیا جائے تو پیٹ کی ہر طرح کی بیماری سے آدھی بچا رہے گا۔ چونکہ پیٹ بہت سی بیماریوں کا نقطہ آغاز ہے، اس لئے مجموعی صحت کے لئے بھی یہ اصول نہایت اہم ہے۔

کھانے سے پہلے **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھیں۔ اس سے کھانے میں لطافت اور برکت آئے گی پھر مزے لیکر سکون سے آہستہ آہستہ لقمے لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ اُس نے ہمیں یہ نعمتیں عطا فرمائیں۔ شکرگزاری کے نتیجے میں اللہ تبارک و تعالیٰ رزق میں برکت ڈالتا ہے۔

10.2 پُر تکلف دعوت سے بچیں

پُر تکلف دعوتیں، ہوشوں کے کھانے، جبکہ فوڈ صحت کے لئے نہایت نقصان دہ ہیں۔ کھانا جتنا پُر تکلف ہوگا اتنا ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق کھانے میں سادگی ہی صحت کی ضامن ہے۔ بیک وقت انواع و اقسام کے کھانے کھانا ناپسندیدہ امر ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ۔

”سب سے بہتر سالن ایک ہے، اس کے بعد دو اور پھر تین اور اُس کے بعد سراف ہے جو اللہ تعالیٰ کو لاتھائی ناپسند ہے۔“

مطلب یہ کہ اگر ہم بہت سارے کھانے کس کر کے کھاتے ہیں جیسا کہ آج کل کا رواج ہے تو وہ صحت کی بربادی کا باعث ہوگا۔ چونکہ یونے سٹیم میں بہت سارے کھانے ہوتے ہیں اس میں صحت کا بگاڑ ہے۔ لہذا ان سے بچنا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے قریب تر ہوگا۔

10.3 کھانے میں جلدی نہ کریں

جیسا کہ پہلے بھی 3.15 اور 3.16 میں بیان ہو چکا ہے اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں میں ایک اور اہم بات یہ ہے کہ کھانے میں جلدی نہ کریں۔ اگر آپ آہستہ آہستہ بڑھکون ماحول میں غم، غم، غصہ سے آزاد ہو کر مزے مزے سے کھائیں گے تو ایسے کھانے میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکات آئیں گی۔

جلدی جلدی بھاگ دوڑ میں کھانا جیسا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ آج کل کی تیز رفتا زندگی میں زیادہ تر لوگ اس کی احتیاط نہیں کرتے جس کی وجہ سے نہ صرف وہ کھانے سے لذت اندوز نہیں ہوتے بلکہ پیٹ کو بہت سی بیماریوں سے بھر رہے ہوتے ہیں۔

10.4 کھڑے کھڑے کھانا

آج کل کھڑے ہو کر کھانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ سب اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔ بیکر کا کریالٹ کر کھانے سے بھی منع فرمایا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیشہ شکون سے بیٹھ کر کھاتے پیتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پسندیدہ طریقہ زمین پر بیٹھ کر، بایاں گلٹنا بچھا کر اور دایاں گلٹنا اٹھا کر کھانا جیسا تھا۔ یہ

مستحب ہے ہمیں بھی یہی رواج اپنانا چاہیے۔ اس سے کھانے کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ کھانے کے لئے میز، گری کا استعمال منع نہیں لیکن اس کی نسبت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نہیں اس لئے ایسے کھانے میں وہ رکعت نہیں آتی جو ستر خوان پر کھانے سے ہے۔

10.5 زیادہ گرم گرم کھانا نہ کھائیں

آج کل یہ رواج بھی ہے کہ بہت گرم گرم کھایا جاتا ہے جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ بہت گرم کھانے سے انسان کا نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے، زیادہ گرم چائے، کافی اور توجہ بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کھانے پینے میں صبر بہتر اصول ہے۔

10.6 پرہیز (کھانے میں جو چیزیں اکٹھی نہ کی جائیں)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو مخالف غذاؤں کو جمع نہ فرماتے تھے مثلاً خوشی اور دودھ، گرم اور سرد، بای اور تا زہ۔ اسی طرح قابض اور مسهل، جلدی ہضم ہونے والی اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں کو نہ ملائے۔ گوشت پکا ہوا اور کھنکا ہوا بھی ایک ساتھ جمع نہ فرماتے۔ کیونکہ دو مختلف چیزیں ہضم کرنے کے لئے معدہ پر بہت بار پڑتا ہے۔ کبھی ایسا اتفاق نہیں ہوا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھلی کھالی ہوا اور بغیر ہضم ہونے اس کے اوپر دودھ نوش فرمایا ہو۔ دودھ، انڈا اور گوشت بھی ایک ساتھ تناول نہ فرماتے۔

جدید سائنس کے مطابق دو کیمیکلز کو اگر ملا یا جائے تو بعض اوقات ایک ایسا تیرا کیمیکل بن سکتا ہے جس کے خواص پہلے دو سے بالکل الٹ ہوں گے اس لئے کھانے پینے میں دو سے زیادہ چیزوں کو بیک وقت کھاتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ پیٹ میں اُن کے ملنے سے خطرناک مرکبات نہ بن جائیں اس لئے اسلامی حکماء نے اپنے تجربات کی بناء پر بعض غذاؤں کو بعض کے ساتھ کھانے کو منفر صحت قرار دیا ہے۔ جس کی چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

- 1- بعض قسم کی مچھلیوں کے ساتھ دودھ کے استعمال سے برص یا پھلپھری ہو سکتی ہے۔
- 2- مچھلی کے ساتھ انڈا کھانے سے نفرس کی بیماری کا امکان ہے۔
- 3- مچھلی کے گوشت اور مرغابی کے گوشت کو کھنا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- 4- مچھلی کے ساتھ شہد کا استعمال مضر ہے۔
- 5- مچھلی کے ساتھ گو، کھاڑ اور نیچر کھانا بھی ایسی نکتہ نظر سے معزز قرار دیا گیا ہے۔
- 6- انتہائی گرم روٹی کے ساتھ وہی یا ٹھنڈی لسی استعمال نہ کریں کیونکہ دونوں کی خاصیت ایک دوسرے سے متضاد ہے۔
- 7- لسی، وہی کے ساتھ خرپوزہ یا کھرا کو کھانا نہ کیا جائے۔
- 8- وہی یا نیچر کے ساتھ مولی نہیں کھائی چاہیے۔
- 9- وہی کے ساتھ کو بھی استعمال نہ کریں۔
- 10- دودھ کے ساتھ تیل میں پکھلی ہوئی چیزیں استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔
- 11- دودھ کے ساتھ ٹرشی اور ٹرشی کے ساتھ پکا ہوا گوشت بھی استعمال نہ کیا جائے۔
- 12- چکنی، مٹھائی، کھٹائی، کھیر یا تر کے بعد فوری دودھ پانی یا شربت استعمال نہ کریں۔
- 13- دودھ کے ساتھ گھی استعمال نہ کریں۔
- 14- دودھ کے ساتھ کانچی، سرکہ، مچھلی، اٹلی، مٹھوٹ، لیموں، جامن وغیرہ استعمال نہ کریں۔
- 15- ٹھنڈے دودھ کے استعمال کے فوراً بعد چائے نہ پیئیں۔
- 16- دودھ کو خرپوزے کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
- 17- دودھ یا نیچر کے ساتھ اچار استعمال نہ کریں۔
- 18- بعض پھلوں کے ساتھ دودھ چنانچہ صحت ہو سکتا ہے۔ اس لئے ملک شیک وغیرہ سے اجتناب بہتر ہے۔
- 19- دودھ پی کر پان نہ کھائیں۔

10.7 تنبیہ، ان کے کھانے پینے سے بچیں

- مندرجہ ذیل اشیاء کا دیر پا استعمال صحت کو تباہ کر دیتا ہے۔ عموماً ان کے معر اثرات چالیس سال کی عمر کے بعد ہونا شروع ہوتے ہیں۔
- 1- تمام چٹھے شرابات، سیون اپ، پیچی، کوک اور مصنوعی جوس صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہیں اور کئی ایک پیاریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔
 - 2- گوشت کی کثرت کوئی اضافی طاقت نہیں دیتی بلکہ ایک مدت کے بعد گردوں کو زیادہ کام کرنے کی وجہ سے خراب کر دیتی ہے۔
 - 3- روغن یا گھی کا زیادہ استعمال دل اور دماغ کی شریانوں میں سختی پیدا کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک اور سٹروک کا باعث بنتا ہے۔
 - 4- چائے خوراک کا جز نہیں، اس کی زیادتی معدے میں تیزابیت پیدا کرتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھنے کا باعث ہے۔
 - 5- سفید چینی کا استعمال صحت کے لئے مہلک ہے۔
 - 6- سگریٹ، نشہ آور ادویات اور الکوحل والے شرابات صحت کے لئے نہایت خطرناک ہیں اور انسان کی جان کے دشمن ہیں۔
 - 7- آج کل مرغی، مچھلی، پھلجیوں وغیرہ کو جو خوراک دی جاتی ہے قدرتی خوراک کا نعم البدل نہیں ہو سکتی اور یہ بھی کہ انہیں مونا کرنے کے لئے مصنوعی کیمیکل کھلانے جاتے ہیں اس لئے ان کا گوشت صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے قدرتی ماحول میں پلے ہوئے جانوروں کا گوشت کھائیں۔
 - 8- بازار سے ملنے والی ہنریاں مہروٹ وغیرہ زہر سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ ان پر کیڑوں سے بچانے کے لئے زہروں کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ بالآخر وہ زہر ان کے ذریعہ انسانی جسم میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے ہنریوں اور پھلوں کو کھانے سے پہلے بہت اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بہتر ہوگا کہ ہنریاں اپنے لان یا گلوں میں خود کھائیں۔
 - 9- ملاوٹ ہمارے معاشرے کا ماسور ہے۔ ملاوٹ شدہ خوراک انسانی صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

- 10- ڈیوں میں بند خوراک کو محفوظ رکھنے کے لئے بھی زیر ڈالے جاتے ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال بھی صحت کے لئے منہر ہو سکتا ہے۔
- 11- جراثیمی آلودگی سے بچنے کے لئے گھر سے باہر ریستوران کے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔
- 12- پبلک ٹائلٹ اور پبلک ٹولیر کے استعمال سے پرہیز کریں۔ بہت سی بیماریاں ایسی جگہوں سے ہی لگتی ہیں۔
- 13- کھانا کھانے کے بعد سگریٹ نہ پکھنیں۔ کھانے کے بعد سگریٹ پینے سے سگریٹ کے منہر صحت اثرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ خاص طور پر کینسر کی بیماری ایسے لوگوں کو زیادہ لگتی ہے۔
- 14- کھانے کے فوری بعد فروٹ نہ کھائیں، پیٹ میں رت بھر جاتی ہے۔
- 15- کھانے کے بعد چائے نہ پکھنیں، نظام ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔
- 16- جب کوئی شخص غلا خوراک کھالے تو یہ دُعا پڑھ لے۔ اس دُعا کی برکت سے کھانے کے منہر اثرات سے محفوظ رہے گا۔ (انشاء اللہ)

بِسْمِ اللّٰهِ خَيْرِ الْاَسْمَاءِ بِسْمِ اللّٰهِ رَبِّ الْاَرْضِ وَالسَّمَاءِ
بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّمَعَ اسْمُهُ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۝

- ”شروع کرتا ہوں میں اس اللہ تعالیٰ کے نام سے جو سب ناموں سے اعلیٰ ہے اور ایسے نام کے ساتھ جو زمین و آسمان کا مالک ہے۔ ایسے اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کی برکت سے آسمان و زمین کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہی سُننے اور جاننے والا ہے۔“
- 17- بازاروں اور ہڑبھوم جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں۔ یہ بیماری کا گھر ہیں۔ اس لئے گھر آنے پر فوری وضو کریں، کم از کم ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔



حفظانِ صحت اور

معمول کی زندگی میں ضروری اصول

بیماریاں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آتی ہیں اور وہی ان سے شفا بھی دیتا ہے۔ اس لئے کوئی بھی معالج کسی علاج کی کامیابی کا دعویٰ نہیں کر سکتا لیکن جس علاج کو باگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سند حاصل ہے اسے چینی اور ثنائی قرار دیا جاسکتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتِ طیبہ سے اخذ شدہ مندرجہ ذیل اصول ایک صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔ بچوں کو ان کی عادت شروع ہی سے ڈالنا چاہیے اور بڑے بھی انہیں اپنائیں۔ ضرور قائم ہوگا۔

- 1- کھانا اس وقت کھایا جائے جب بھوک لگی ہو۔
- 2- صبح کا ناشتہ جلد کیا جائے۔
- 3- رات کا کھانا ملتی نہ کیا جائے۔ اسے اول وقت میں کھایا جائے۔
- 4- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں۔ ماخن کئے ہوں۔ ہاتھ دھونے کے بعد توالیہ استعمال نہ کیا جائے۔
- 5- کھانا صاف پتھر ہو۔ اسے ڈھانپ کر رکھا گیا ہوتا کر اس پر کھیاں نہ بیٹھیں۔
- 6- گوشت کھانوں کا سردار ہے لیکن وہ معمولی مقدار میں کھایا جائے۔
- 7- کھانے میں سبزیاں اور خاص طور پر سبز پتوں مثلاً ساگ پات اور کدو کے خاندان کی سبزیاں جیسے کھیرا، ٹینڈ سے لوی، حلوہ کدو وغیرہ زیادہ مقدار میں استعمال کئے جائیں۔
- 8- موسم گرما میں تریوزیا خربوزہ کھانے سے گھنٹہ بھر پہلے کھایا جائے۔

- 9- چکنا چکیوں سے پرہیز کیا جائے۔ اگر دودھ کو پلو مفرح شروب (Beverage) استعمال کرنا ہو تو اس میں پانی ملا یا جائے۔
- 10- بہت گرم کھانا نہ کھلیا جائے۔
- 11- کھانا اپنے سامنے سے کھایا جائے۔
- 12- کھانا کھاتے وقت جب ایک تہائی (1/3) بھوک باقی رہ جائے تو کھانا بند کر دیا جائے کیونکہ انسان نے اپنے پیٹ سے زیادہ زیادہ تن کبھی نہیں بھرا۔
- 13- کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھوئے جائیں اور منہ میں پانی ڈال کر کھلی کی جائے۔ اگر دانتوں میں تھوڑا بچھڑا ہوا ہو تو کسی کڑوی لکڑی کی سلائی مثلاً نیم سے خلال کیا جائے۔
- 14- جسم پر جمع ہونے والی چربی اور آرام طلبی سے عضلات میں پیدا ہونے والی جھکن کو دور کرنے کے لئے روز سے رکھے جائیں۔ اظہار سادہ اور معمولی ہونا چاہیے مثلاً جو کے ستویا کھجور، چپاتی، ایک سالن وغیرہ۔ پاکستانوں کی عمومی اظہاری کے سوسے، وہی بڑے، جلیبیاں، مٹھائیاں، چائیں وغیرہ وغیرہ روز سے کے مقصد کے خلاف ہیں۔
- 15- رات سونے سے پہلے دودھ پئیں۔
- 16- رات کھانے کے بعد چھل قدمی ضرور کریں۔
- 17- رات جلد سویا جائے اور صبح جلد اٹھا جائے۔
- 18- سوتے وقت دائیں پہلو سونیں۔ اس سے صحت کا بوجھ دل پر نہیں پڑے گا اور ہضم کا عمل بھی بہتر ہوگا۔
- 19- جہاں تک ممکن ہو، تمام کے ساتھ تہجد کی نماز پڑھی جائے۔ تہجد کے وضو سے پہلے دو گلاس پانی پیئیں۔ سجدے پورے اور لمبے کئے جائیں۔



حفظانِ صحت اور خواتین کے لئے چند خصوصی نکات

☆ اللہ تبارک و تعالیٰ نے عورت کو جتنا نازک بنا دیا ہے اسی نسبت سے وہ سخت جان بھی ہے۔ اگر وہ اسلام کے اصولوں کے مطابق گھر سے کم نکلے تو باہر کی غلاظتوں سے محفوظ رہے گی۔ اگر جسم کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھلتا ہوا ہو تو عورت فضاء میں موجود کثافتوں سے بھی محفوظ رہے گی۔ اگر معمولی میک اپ نہ کرے تو چہرے کی جلد بھی تازہ اور جانا رہے گی۔ اس لئے صحت کے لئے عورت کے واسطے گھر سے بہتر کوئی جگہ نہیں۔

☆ اسلامی پردہ سے عورت غیر مردوں کی نگاہوں سے بچ جاتی ہے۔ اُن کی نگاہوں میں بھی عورت کے لئے بیماری ہے۔ اُس پر حسد، رشک، ہوس اور لالچ سے جو نگاہ پڑتی ہے اُس سے نہ صرف برکت اٹھ جاتی ہے بلکہ وہ جسمانی طور پر بھی بیمار رہنے لگتی ہے۔

☆ ایک شاہی خدہ عورت کے لئے شوہر کی خوشی میں صحت ہے۔ اس لئے شوہر کے ساتھ اپنا موڈ ٹھیک رکھے اور مسکراہٹ کو اپنا وتیرہ بنائے۔ جن عورتوں کو اپنے گھر میں اپنے شوہر اور بچوں کے لئے مسکراانا آتا ہے اللہ تعالیٰ انہیں خوش رکھتا ہے اور بیماری سے بھی بچاتا ہے۔

☆ اگر عورت چینی دباؤ میں خود رہے یا دوسروں کو رکھے تو وہ کئی طرح کی بیماریوں میں گرفتار ہوگی۔ آج کل عورتوں میں جو بیماریاں بڑھ رہی ہیں اُس کی ایک وجہ حجاب کی کمی اور دوسری بے جا خواہشات، شکایتیں، ناراضگی، پانڈھلائی، غیبت اور حسد کی بیماری ہے۔

☆ عورتوں میں بڑھتی ہوئی کینسر ٹائپ پیاریوں کی وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اسلام کے اس حکم پر کہ وہ دو سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائیں عمل نہیں کرتیں جس سے بریسٹ کینسر کی بیماری عام ہو گئی ہے۔

☆ دوسری طرف ڈبے کا دودھ پینے والے بچے جو ان ہو کر ماں باپ کے قریب بھی نہیں رہتے اور اگر وہ گستاخ ہیں تو ان کا قصور نہیں بلکہ وہ مائیں ہیں جنہوں نے انہیں اپنا دودھ نہیں پلایا۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے ہمیں اسلام کے اصولی رضاعت پر غور کرنا ہوگا۔ اس کے مطابق کہ اگر کسی عورت نے دو بچوں کو دودھ پلایا ہے تو وہ آپس میں رضاعی بہن بھائی ہیں۔ اس اصول کو ذہن میں رکھ کر سوچیں اگر ایک بچے نے ماں کا دودھ پیا ہے اور دوسرے نے ماں کے دودھ کی بجائے یا م رضاعت میں گائے بھینس کا دودھ پیا ہے تو دوسرا بچہ گائے اور بھینس کے بچوں کا رضاعی یا بہن ہوگا کہ نہیں؟ یعنی اُس میں نسل حیوانی جیسی عادتیں زیادہ ہوں گی، جو آج کل آپ دیکھ رہے ہیں۔

☆ عورتوں کی صحت کی ایک اور خرابی آج کل ان کی بڑھتی ہوئی فضول خرچی کی عادت ہے۔ وہ اپنے ہاتھوں سے کھانا پکانے کی بجائے باہر کھانا پسند کرتی ہیں یا ٹوکر سے کچوائیں لگی۔ ایسے کھانے میں سے جس کے پکانے میں اہل خانہ کی شمولیت نہ ہو بھی برکت اٹھ جاتی ہے جو تمام خاندان کے لئے بیماری اور پریشانی کا باعث ہے۔

☆ اوپر دی گئی باتوں کے علاوہ گھروں میں قرآن کریم کی بلند آواز سے تلاوت ہونا چاہیے۔ گھر کے افراد ماں، باپ، خاوند، بیوی اور بچے باجماعت اکتھٹے نماز ادا کریں تو ان گھروں میں رحمت کے فرشتے اترتے ہیں اور شیاطین وہاں سے نکل جاتے ہیں۔ نحوست اٹھ جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کا فضل شامل حال ہو جاتا ہے۔



حفظانِ صحت اور

صحت مند بڑھاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں

بڑھاپا قدرتی بات ہے لیکن بعض لوگ بہت جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں یا اپنے آپ کو بوڑھا سمجھتے گتے ہیں اور کام کاج بند کر دیتے ہیں۔ ایسا بڑھاپا مختلف بیماریوں کو اپنے ساتھ لاتا ہے۔ حالانکہ مثبت سوچ، مفید معروفیت، پرہیز، مناسب غذا اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق زندگی کو ڈھالنے سے زندگی کے اس قیمتی وقت کو بہت زیادہ نفع بخش بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ نہ سوچیں کہ میں تو بوڑھا ہو چکا ہوں، اب کیا کر سکتا ہوں۔ اس ضمن میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث کو یاد رکھیں کہ ایک صحابی نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوال کیا کہ حضور میری جھولی میں کچھ بیج ہیں جو میں یورہا ہوں کہ بیکار کیا قیامت کا نثار بیج جاتا ہے، اس وقت مجھے کیا کرنا چاہیے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ”اس وقت تم بیج بھی جلدی جلدی بو دینا“ (یعنی حالات کیسے بھی ہوں مایوسی کو پاس نہیں پھینکنے دینا) اس لئے بوڑھا ہونے سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ جب تک توفیق ہو تعلیم و تربیت، علاج و بہبود کے کام کرتے جائیں۔ ایک کامیاب بڑھاپے کے لئے مندرجہ ذیل نکات قابل غور ہیں۔ اپنی زندگی کے تجربات سے اگلی نسلوں کو آگاہ کریں۔

- 1- مثبت سوچ رکھیں، چاق و چوبند رہیں اور دوسروں سے توقعات رکھنا بند کر دیں۔
- 2- بروقت کچھ نہ کچھ دینی یا دنیاوی کام کرتے رہیں۔
- 3- جو کام آپ زندگی بھر کرنا چاہتے تھے لیکن معروفیت کی وجہ سے کر نہ سکے انہیں کرنا شروع کر دیں۔

- 4- بیدل چلیں اور تیز تیز چلیں۔ یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔
- 5- اپنے کام خود کریں اور اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔ گھر والوں پر بوجھ نہ بنیں بلکہ ان کی چھوٹے نمونے کاموں میں مدد کرتے رہیں۔
- 6- جسم کو پاک صاف رکھیں۔ سنت کے طریقوں پر چلتے ہوئے روزانہ غسل کریں۔ ناخن، دانت، زبان، گلا، ناک، کان کو خوب صاف کریں۔ کپڑے صاف سُھرے پہنیں۔ انڈر گارمنٹس کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- 7- غسل اور وضو اہتمام سے کریں۔ عادت بنائیں کہ جیسے ہی وضو ٹوٹے نیا وضو کر لیا جائے۔
- 8- بیجا نہ نماز جماعت کے ساتھ ادا کریں اور مسجد کو تیز تیز چل کر جائیں۔
- 9- محلہ کے دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں، مسجد میں دوستیاں بنائیں۔ نماز کے بعد اُن سے دلچسپی کے موضوعات پر بات چیت کریں اور لوگوں کی خوشی، جی میں شریک ہوں۔
- 10- سیر کے دوران یا اکیلے بیٹھے ہوئے اللہ تعالیٰ کے نام، درود شریف، کلمہ طیبہ، آیت کریمہ اور آیت الکرسی کا ذکر کرتے رہیں۔
- 11- مختلف موضوعات پر کتابوں کا مطالعہ کریں۔ خصوصاً قرآن کریم ترجمے کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کریں اور دوسروں کو اپنے علم میں شریک کریں۔
- 12- غصہ اور حسد سے بچیں، سب کو روزانہ معاف کرتے رہیں، نصیحت سے بالکل پرہیز کریں۔
- 13- جھگڑے ختم کر دیں، جن سے آپ ناراض ہوں ان کے لئے بھی دُعا کریں اگر ممکن ہو تو اُن کو متائیں۔ اگر معافی مانگنی پڑے تو مانگ لیں۔ اس دُنیا کی شرمندگی آخرت کی شرمندگی کے مقابلہ میں کچھ بھی نہیں۔
- 14- T.V سے جتنا زیادہ اجتناب ہو سکے کریں۔ اُس کی بجائے کچھ وقت کسی باہنی (Hobby)، سیر و سیاحت اور لوگوں سے ملاقات کو دیں۔
- 15- مسجد اور محلے کے معاشرتی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔

- 16- آٹھ گھنٹے سوئیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سونے اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے آدھ پون گھنٹہ قبل ضرور کریں۔
- 17- تہجد کی نماز کے لئے اٹھیں اور حسب استطاعت نوافل پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر کریں اور قرآن کریم کی تلاوت کریں اور اس کی آیات پر غور و فکر کریں۔
- 18- چاشت کی نماز کے بعد تھوڑی دیر آرام فرمائیں پھر نہا دھو کر کھانا کھا لیں۔
- 19- سگریٹ، الکل، مصنوعی ڈرگس، نشہ آور ادویات، نوڈ پلیمینٹ، دامن وغیرہ سے بچیں۔
- 20- بازار کے کھانے نہ کھائیں۔ ڈبوں کے کھانے جگہ نوڈ چھوڑیں۔ کچن میں گمر والوں کی اور ملازمن کی مدد کریں۔ کبھی کبھار کچن میں جا کر خود بھی پکائیں۔ اگر اپنے برتن خود دھوئیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔
- 21- اخروٹ، بادام، خشک میوہ جات، انجیر، انور، آلو بخارا، آڑو اور سیب کا استعمال زیادہ کریں۔
- 22- صبح، شام سیر کے اوقات مقرر کریں اور ہلکی ورزش بھی کریں اور لمبے لمبے سانس لیں۔
- 23- خوب پانی پئیں، چائے کافی سے بچیں۔ گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔
- 24- جوس سے زیادہ پھلوں کو ترجیح دیں۔ موی بیڑیوں کا خوب استعمال کریں۔ گوشت کم کھائیں۔
- 25- مائیکرو ویوز کی گرم کی ہوئی خوراک سے پرہیز کریں۔
- 26- تکی ہوئی چیزوں، مٹھائیوں اور سفید چینی سے بچیں۔
- 27- زیتون کے تیل کا ہر کھانے کے ساتھ ایک بڑا چمچ ضرور لیں
- 28- ایلو ورا (Aloe-Vera) یعنی کوارگندل کی ایک شاخ روز لیں۔ اس کا جوس بنا لیں، کچا کھائیں یا آلیٹ بنا لیں۔ یہ بڑھاپے کو روکتا ہے۔
- 29- شہدہ جو کالدیہ اور اسنخول کا شہتے میں استعمال بڑھائیں۔
- 30- سبز سلاو، بیاز، بسن، اورک کا استعمال زیادہ کریں۔

- 31- بچوں کے ساتھ کھیلیں۔ انہیں اپنی زندگی کے تجربات سنائیں۔ پڑھا سکتے ہوں تو انہیں پڑھائی میں مدد دیں۔
- 32- ہر مہینے دو، تین نقلی روز سے رکھیں۔
- 33- بسیار خوری سے لازمی بچیں۔
- 34- موسم کے اچانک مہلوں سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اس لئے موسم کے مطابق لباس پہنیں۔
- 35- کوشش کریں کہ ہر روز ضرور کوئی ایسا کام کریں جس سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق میں سے کسی نہ کسی کو فائدہ ہو۔
- 36- کوئی ایسا بزنس یا پراجیکٹ نہ شروع کریں جس سے پریشانی ہو سکتی ہو۔ البتہ ذاتی دلچسپی کے کام (Hobbies) کو ضرور کرتے رہیں۔
- 37- یہ احساس نہ پیدا ہونے دیں کہ آپ قاتلو ہیں۔ فتر سے ریٹائرمنٹ کا مطلب یہ نہیں کہ آپ زندگی سے ریٹائر ہو گئے ہیں۔ کچھ نہ کچھ ضرور کرتے رہیں۔ خصوصاً گھریلو ذمہ داریوں کے کام مثلاً بازار سے سودا سلف لادینا، بچوں کو سکول چھوڑ دینا۔ گھر کے باغ میں پھولوں کی دیکھ بھال، رشتہ داروں سے میل ملاپ صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔
- 38- لوگوں کی خوشی، غمی کی تعریف میں زیادہ سے زیادہ شامل ہوں۔ پیاروں کی عیادت کریں۔ کوئی فوت ہو جائے تو اس کے جنازے میں شرکت کریں۔ کوئی دگوت دے تو اُس کی دگوت کو قبول کریں۔ غرض اپنے ہونے کا احساس کو کبھی کم نہ ہونے دیں۔
- 39- اگر آپ لکھ سکتے ہیں تو اپنی سوانح عمری لکھیں۔ معاشرے کے مسائل پر سوچیں اور اخباروں میں قارئین کے خطوط کے کالموں میں آپ کے خط بھی چھپنے چاہئیں۔
- 40- اگر ممکن ہو تو سوشل ورک کے لئے کسی نہ کسی NGO میں شمولیت اختیار کریں۔ غرض اپنے آپ کو بے کار نہ ہونے دیں۔

مت بھولنے کہ ”بڑھاپا انسان کی زندگی کا بہت قیمتی سرمایہ ہے۔ آپ نے ساری عمر تعلیم و تجربہ کے بعد اسے پایا ہے۔“ یہ قیمتی وقت اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ کاموں میں صرف ہونا چاہیے جس میں اہم ترین اپنی ذات کی اصلاح اور اُس کے بعد دوسروں کی اصلاح شامل ہے۔ اس کے لئے سورۃ العصر پر غور فرمائیں۔

وَالْعَصْرِ (۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (۲) إِلَّا
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (۳)

”قسم ہے مجھے گرتے وقت کی O بے شک انسان خسارے میں ہے O ماسوائے اُن کے جو ایمان لائے اور عمل صالح کرتے رہے اور حق کی تلقین کرتے رہے اور صبر کے ساتھ ڈٹے رہے O“۔ (سورۃ العصر آیات 1-3)



حصہ چہارم

علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

باب 14 بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے
کے لئے علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

باب 15 کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے
علاج کے لئے نسخہ جات

باب 16 فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی

بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے علاج بالغذا اور علاج بالذُّعا

نہیں ہے چیزِ نمکی کوئی زمانے میں
کوئی بُرا نہیں قدرت کے کارخانے میں

(علامہ اقبال)

جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں اسلامی نظامِ صحت ایک طریقہ زندگی ہے تاکہ انسان روحانی اور جسمانی، دونوں طور پر صحت مند رہے۔ دونوں سے بیک وقت متوازی علاج کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ایک فطری طریقہ علاج (Natural Cure) ہے جس میں کیمیکل ادویات کی بجائے بیماری کا علاج روزمرہ کی غذاؤں اور یوگن میں استعمال ہونے والے مختلف قسم کے مصالحہ جات سے کیا جاتا ہے۔ اس کا بڑا مقصد بیماریوں کے خلاف انسان کی قوتِ مدافعت کو بڑھانا ہے تاکہ وہ کم سے کم بیمار ہو اور بیماری کی صورت میں آسانی سے علاج ہو سکے۔ لیکن دوائی کے مُعبر صحت اثرات نہ ہوں۔

آپ پہلے پڑھ چکے ہیں کہ اسلامی نظامِ صحت ایک ہمہ گیر سسٹم (Integrated System) ہے اس کی بنیاد و خوراک میں سادگی، حلال اور حرام کی تمیز، روح کی پاکیزگی اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے پر ہے جس کی تعلیم بچوں کو بچپن ہی سے دینا چاہیے۔ اگر بچپن ہی سے ہم اسلامی نظامِ صحت کے تحت زندگی گزاریں گے تو یہ طریقہ علاج بہت زیادہ مؤثر ہوگا۔ بہر حال انشاء اللہ زندگی کی ہر سطح پر آپ اسے فائدہ مند پائیں گے لیکن احتیاط کی

بات یہ ہے کہ وہ جن کے جسم انگریزی دوائیوں کے عادی ہو چکے ہیں وہ اسلامی نظام صحت سے فوری طور پر بچھڑانہ اثرات کی توقع نہ رکھیں۔ انہیں بھی فائدہ ضرور ہوگا لیکن آہستہ آہستہ۔

اس نظام کی بنیاد اللہ تعالیٰ کے حکم ”وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ“ پر ہے۔ چنانچہ وضو، صلوٰۃ، روزہ، صدقہ، دُعا، حلال اور حرام میں تمیز اس کے ضروری پرہیز ہیں، جن پر ہم پہلے ابواب میں کافی روشنی ڈال چکے ہیں۔ صلوٰۃ میں بھی شفاء ہے اور اس میں ہم جو سورۃ الفاتحہ پڑھتے ہیں وہ بھی شفاء ہے۔ قرآن کریم کی تلاوت بھی شفاء ہے۔ مریض کو چاہیے کہ اس روحانی غذاء کے ساتھ اپنی جسمانی بیماری کا علاج شروع کرے اور معالج پر بھی لازم ہے کہ وہ اپنے مریض کی صحت کے لئے مسلسل اللہ تعالیٰ سے دُعا کرے۔ خصوصی طور پر سورۃ الفاتحہ اور آیت الکرسی پڑھیں۔ چنانچہ جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں ان اذکار کی برکات بے شمار ہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان کی برکات سے آپ ہر قسم کے شر سے حفاظت میں آجائیں گے۔

ان کے ساتھ ساتھ جب مناسب خوراک، بھروسہ، ہزیوں اور اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں سے علاج ہوگا تو انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

یہ بات قابل غور ہے کہ جنت کے حوالہ سے قرآن مجید میں کئی ایک کھانے اور پینے کی چیزوں کا ذکر ہے مثلاً شہد، دودھ، زیتون، انار، انگور، انجیر، کھجور وغیرہ، بھلا جو چیز جنتیوں کے لئے ہے وہ زمین پر رہنے والوں کے لئے کیوں فائدہ مند نہ ہوگی؟ اسی طرح جنت کے ماحول کا ذکر ہوا ہے جس کی خوبصورتی اور تازگی بے مثل ہے۔ لہذا مریض کو اگر اچھا ماحول فراہم کیا جائے تو اس کے اثرات بھی صحت پر بہت اچھے ہوں گے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے زمانہ عروج میں ہسپتال ماحول باغات ہوتے تھے۔

نوٹ:- (کیمیkal دوائیوں کے عادی مریضوں پر اسلامی نظام صحت آہستہ اثر کرے گا، اس لئے وہ اس کے ساتھ اپنا ڈاکٹری علاج بھی جاری رکھیں)

14.1 صحت مند زندگی کے لئے غذائی معمولات اور پرہیز

علاج بالغذا کی ابتداء کھانے پینے میں احتیاط اور پرہیز سے ہوتی ہے۔ پھلئی چیز یہ کہ ہر طرح کی حرام، مکروہ اور مشتبہ چیزوں سے مکمل پرہیز کیا جائے اور حلال چیزوں میں بھی ہرگز اسراف نہ کیا جائے۔ جدید طبی تحقیقات نے بھی ثابت کیا ہے کہ 90 فیصد بیماریاں غیر محتاط خوراک اور زندگی گزارنے کی وجہ سے ہیں۔ اگر مناسب احتیاط سے زندگی گزاری جائے تو اول تو بیماری ہوگی نہیں، مگر خدا نخواستہ ہو جائے تو اتنا اللہ جلد صحت ہو جائے گی۔ ذیل میں وہ احتیاطی تدابیر دی جارہی ہیں جن کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے یہاں اس لئے ڈہرائی جارہی ہیں کہ حفظانِ صحت کے لئے لازمی ہیں۔ پیاروں یا صحت مند سب کو ان پر عمل کرنا چاہیے۔

- 1- رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانا اسی وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہو اور ہاتھ اس وقت کھانے سے کھینچ لیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔
- 2- پانی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانے سے آدھا پون گھنٹہ پہلے خوب دل بھر کر پانی پیو۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور کھانے کھانے کے بعد آدھ پون گھنٹہ کا وقفہ دیا جائے پھر پانی پیا جائے۔

- 3- خوراک ہمیشہ سادہ ہو، وہ خوراک جس میں ریشہ کم ہو ان سے بچا جائے مثلاً میدا والا آٹا۔ خوراک میں ریشہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ اس کی افادیت کے بارے قرآن کریم میں سورۃ الرحمن آیت 13-12 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:-

وَالنَّخْبِ ذُو النُّصْفِ وَالزُّيْنَانِ ۝ قَبَائِلِ الْاَثَرِ رَبَّنَا

نُكْدَيْنِ ۝

”اور بھوسہ والا اناج ہے اور خوشبودار (پھل) پھول ہیں ۝ پس

(اے گروہ جن و انسان!) تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو چھٹاؤ گے۔

(سورۃ الرحمن، آیات 13-14)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیشہ بھوسی دار آنا کھلایا۔ ان کی سنت مانتے ہوئے ہمیں خوراک ایسی کھانی چاہیے جس میں اچھی خاصی مقدار زہن کی ہو اور اس میں خوشبو بھی ہو۔ بایں اور غیر پسندیدہ تو دار خوراک سے بچا جائے۔ ان میں خاص طور پر بھوسی دار گندم اور جو کا آنا، قابیر والی موسیٰ سبز پات، ساگ پات، سویا بین، چھلکے والی دانیں، تازہ موسی پھل اور ڈرائی فروٹ میں مونگ پھلی، اخروٹ، بادام اور کھجور وغیرہ شامل ہیں۔

4۔ کھانا پکانے میں یا کھانے کے ساتھ زیتون کا تیل یا کینولہ آئل استعمال کریں۔ یہ نہ صرف جسم میں چربی کو متوازن رکھتے ہیں بلکہ خطرناک کلیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہیں۔ ان کا استعمال میں انہیں زیادہ گرم نہ کیا جائے۔ تلنے سے زیتون کے تیل کی کلیسٹرول کو کم کرنے والی خصوصیات کم ہو جاتی ہیں۔

5۔ اگر آپ ہائی کے مریض ہیں اور کلیسٹرول بھی زیادہ ہے تو پانی کو کم از کم دن منٹ تک خوب لٹائیں اور پھر ریفریجریٹر میں اس کو ٹھنڈا کریں تاکہ اس میں سے موجود سالت نیچے بیٹھ جائیں پھر اس سالت فری پانی کو صاف بوتلوں میں پینے کے لئے رکھ لیں۔ اگر ممکن ہو تو سٹیم ڈسٹل پانی لیں۔ یہ کلیسٹرول کم کرنے کے لئے اچھے پانی سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

6۔ ہر قسم کی مٹھائی، پیپسی، فرائڈ فوڈ، بازار سے چمک فوڈ، سرخ گوشت یعنی چھوٹا، بڑا گوشت (بکرے کا گوشت تھوڑا بہت کھا سکتے ہیں لیکن چربی اتار کر)، انڈے کی زردی، آئس کریم، نمک کا استعمال کم کریں، میدہ، وائٹ شوگر کا استعمال چھوڑ دیں۔ ان کے علاوہ پینے کی چیزوں میں کافی، کولا، تمباکو کا استعمال بند کریں، زیادہ مصالحو

- دارخوراک چھوڑ دیں۔ اگر خدا نخواستہ آپ الکوحل یا شراب پیچے ہیں، تمباکو، نسوار، پان، سگریٹ یا ساگار کے عادی ہیں تو انہیں فوری بند کر دیں۔
- 7- اپنے وزن کا خیال رکھیں۔ موٹاپا بہت ساری بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ خاص طور پر دل کی بیماریوں، شوگر اور جوڑوں کی دردوں میں اس کا بڑا نقصان ہے۔ آپ اپنے مناسب وزن کا اس طرح حساب لگا سکتے ہیں۔ آپکا سینٹی میٹروں میں جتنا قد ہے۔ پونڈوں میں اتنے ہی پونڈ آپ کا وزن ہونا چاہیے مثلاً اگر قد 160 سینٹی میٹر ہے تو زیادہ سے زیادہ وزن 160 پونڈ ہونا چاہیے۔
- 8- پریشانوں سے بچیں، زندگی کو مثبت انداز سے دیکھیں، اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں اور کبھی مایوس نہ ہوں۔ پریشانوں سے بچنے کے لئے اسلامی عبادات یعنی روزہ، نماز اور اللہ تعالیٰ کا ذکر بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر تہجد کی نماز سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- 9- مہینے میں حواترہ، تین روزے رکھیں اس سے خون زہروں سے پاک رہتا ہے لیکن فائدہ صرف اسی صورت میں ہوگا کہ بحری اور اخلاقی اعتدال سے کی جائے۔
- 10- کوشش کریں کہ ہر نماز باجماعت ہو مسجد آتے جاتے تیزی سے چلیں خواتین جو باجماعت نماز کے لئے نہیں جاسکتیں وہ گھروں میں لیے قیام، رکوع اور سجدہ والی نماز پڑھیں۔
- 11- لیے سجدے کریں اس سے نہ صرف ذہنی سکون حاصل ہوگا بلکہ دل اور دماغ دونوں میں زیادہ خون جائے گا جس سے خون کے غلیظت گھل جاتے ہیں۔
- 12- دل، اعصاب اور خون کے امراض سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔
- 13- پروٹین کے لئے گہرے سمندر کی پھلی کھائیں اور خش آمل کا استعمال شروع کریں۔
- 14- اسی اور خروٹ، علیحدہ علیحدہ پیئیں کرا، ستا، ستا کھاتے رہیں۔
- 15- روزانہ سیر کے علاوہ ایسی ورزشیں کریں جن میں ٹانگیں اوپر کی جائیں تاکہ دل اور دماغ کی طرف خون کا دباؤ زیادہ ہو جائے۔

14.2 بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے کچھ خصوصی غذائیں

تندرست ہونا مارنے کے لئے ضروری ہے کہ بیماریوں کے خلاف جسم میں زیادہ سے زیادہ قوتِ مدافعت ہو۔ قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل اشیاء کے استعمال کو بڑھانا چاہیے۔ ان کے ساتھ ساتھ ہم نے مختلف بیماریوں کے خلاف ان کے ذریعہ علاج بالذرا بھی تجویز کیا ہے جس کا بیماریوں کے پہلے حملہ پر ہی استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

14.3 شہد سے علاج

خالص شہد ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری (اپنے بندوں پر) ایسی نہیں اتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو، شہد (خالص جنگلی) میں ہر بیماری کا علاج ہے۔“ (بخاری شریف)

چنانچہ خطرناک سے خطرناک بیماری حتیٰ کہ کینسر ہو یا ایڈز سب میں اتنا مال اللہ اس سے قائم ہوگا۔ البتہ نیت اور عین کی بات ہم ہے۔

☆ فجر کی نماز کے بعد رسول اکرم ﷺ پر درود و سلام کے بعد کم از کم تین مرتبہ دعا کریں **أَنْتَ الرَّقِيقُ وَاللَّهُ الطَّيِّبُ** اور نہار منہ بڑا حجج شہد پانی میں حل کر کے اور اس کے ساتھ سات کھجوریں اور ان کی گھلیاں پییں کر روزانہ کھائیں۔ یوں تو اس میں ہر موذی مرض کے لئے علاج ہے لیکن دل کے مریضوں کو خصوصی طور پر قائم رہند ہے۔ (اگر گھلیاں پی سکی نہ جائیں تب بھی قائم ہوگا)

☆ دورانِ علاج ناشتہ میں جو کادیا کھائیں جس میں چینی کی جگہ شہد ڈالا گیا ہو۔

☆ معمول کی زندگی میں بڑا چھج شہدا بلے ہوئے 1 گلاس پانی میں نماز فجر اور عصر کے بعد
 پئیں۔ لیکن میسر ہو تو مزید قائم ہوگا قوت مدافعت بڑھانے کے لئے آکسیر ہے۔
 (نوٹ) مزید تفصیل فارماکویٹا میں دیکھیں۔

14.4 شہدا اور وارچینی سے علاج

دنیا بھر کے صحت کے متعلق فطری طریقہ علاج کے ماہرین نے شہدا اور وارچینی کے
 مرکب کو اکثر بیماریوں کے لئے آکسیر قرار دیا ہے۔ مثلاً ویٹکی ورلڈ نیوز، کیٹڈا۔ 17 جنوری
 1995ء میں شہدا اور وارچینی کے کچر کو نند بچہ ذیل بیماریوں کے علاج کے لئے آکسیر قرار دیا ہے۔

1- دل کے امراض

شہدا اور وارچینی کا پوڈر برہمقدار میں لیکر مرکب بنا لیں اور ناشتے میں اس کو خیم کے طور
 پر استعمال کرنے کی عادت بنا لیں۔ مریض ہارٹ ایک سے بچا رہے گا، کولیسٹرول کم ہوگا، سانس
 چڑھتا بند ہو جائے گا اور دل کی دھڑکن بہتر ہو جائے گی۔

2- آرٹھرائٹس

کوہن بیکن یونیورسٹی، سویڈن میں ریسرچ ہے کہ جب ڈاکٹروں نے جوڑوں کی
 دروں کے مریضوں کو ایک بڑا چھج شہدا اور آدھا چائے کا چھج وارچینی کا کچر ناشتے سے پہلے کھلایا تو
 معلوم ہوا کہ ایک ہفتہ کے اندر 200 مریضوں میں 73 مریضوں کے درد ختم ہو گئے اور ایک مہینے
 میں مریض جو چل بھی نہیں سکتے تھے وہ بھی بغیر درد کے چلنے لگے۔

3- بلڈرائٹفیکشن (Bladder Infection)

دو بڑے چھج وارچینی کا پوڈر اور ایک چھج شہدا نیم گرم پانی میں حل کریں اور پی جائیں۔
 ایک ہفتہ میں بلڈ رائٹفیکشن دہرا ختم ہو جائے گا۔

4- دانتوں کا درد

جانے کا ایک چمچ دارچینی کا پوڈر، پانچ چائے کے چمچ شہد کولا کر پیسٹ بنائیں اور دیکھتے دانتوں پر دن میں تین مرتبہ لگائیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

5- کولیسٹرول

کوہن بیکن یونیورسٹی، سویڈن نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اگر ہائی کولیسٹرول والے مریض کو دو تھیل سپون شہد اور ایک تھیل سپون دارچینی کا پوڈر تین گلاس نیم گرم پانی میں مکس کر کے اس کا ایک گلاس دن میں تین مرتبہ یعنی صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے پی لیں تو چند ہفتوں کے اندر ہرانا کولیسٹرول بھی نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔

رات کو انا روڈنا ایک چمچ، دو گلاس پانی میں بھگو کر رکھیں، صبح چھان کر پی لیں۔ ایک ہفتہ میں ہائی کولیسٹرول کم ہو جائے گا۔

6- پیسٹ میں گیس اور تیزابیت

انڈیا اور جاپان کی یونیورسٹیوں میں ہونے والی ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ ایک ٹی سپون شہد اور ایک ٹی سپون دارچینی کا پوڈر مکس کر کے کھانے کے بعد کھائیں تو معدہ میں گیس بننے سے نجات مل جائے گی۔ اس کے علاوہ تیزابیت بھی نہیں ہوگی اور نظام ہضم بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

7- بڑھاپے میں کمزوری

یورپ میں کئی ایک یونیورسٹیوں نے ریسرچ سے ثابت کیا ہے کہ اگر 4 چمچ شہد اور ایک چمچ دارچینی کا پوڈر، 3 کپ پانی میں اُبال کر قبوہ بنائیں اور دن میں یہ قبوہ تین، چار دفعہ پکس تو بڑھاپے کے آثار کم ہونا شروع ہو جائیں گے اور جسم میں طاقت آجائے گی۔ حتیٰ کہ جو بوڑھے بستر پر لیٹے رہتے ہیں وہ بھی مستعد ہو کر اپنا کام کاج کرنے لگ جائیں گے۔

14.5 مختلف بیماریوں کا زیتون سے علاج

اللہ تعالیٰ اپنے نور کی مثال ایک ایسے چراغ سے دیتے ہیں جس کے اوپر قندیل چڑھی

ہوئی ہو اور چراغ کی روشنی کی تبدیلی ستاروں کی مانند چمکتی ہو اور اس چراغ کی روشنی کی توانائی زیتون کے تیل سے ہو۔

زیتون کا یہ اعزاز بھی ہے کہ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے زیتون کی قسم کھائی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کے استعمال کی ہدایت کی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”زیتون کا تیل کھاؤ کیونکہ اس میں 70 بیماریوں کا علاج ہے جس میں ایک کوڑھ بھی ہے۔“

زیتون کا تیل مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہونگے۔ (یاد رکھیں، زیتون کے تیل کو اگر پکایا جائے تو اس کے کئی ایک مفید اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پکا تیل استعمال کریں)

- 1- جسم میں سے زہریلے مادے نکال دے، چہرے کی جلد کو نکھاتا ہے، پیٹ کو اعتدال پر رکھتا ہے، بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔
- 2- حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث میں خاص طور پر اسے کوڑھ کا علاج بتایا گیا ہے۔ اس سے ہمیں یقین ہونا چاہیے کہ انشاء اللہ زیتون کا تیل ہر طرح کی جلدی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہوگا۔ اگر تندرست جلد پر بھی اس کی مالش کی جائے تو جلد مزید صحت مند ہو جائے گی۔
- 3- صبح ناشتے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ زیتون کا اُٹس۔ اعصابی، قلبی اور پیٹ کی بیماریوں میں خصوصی طور پر فائدہ ہوگا۔ جگر (کڈنی) کو بھی صحت مند رکھے گا۔
- 4- زیتون کا تیل سر پر لگانے اور جسم پر مالش کرنے سے بڑھاپے کے آثار کم ہو جائیں گے۔
- 5- اگر آنتوں میں سوزش ہو یا پیٹ میں درد رہتا ہو یا قبض کی شکایت ہو تو زیتون کا تیل ایک دو بڑے چمچ نہار منہ لیں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

- 6- اگر بال گرتے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں تو زیتون کے تیل سے روزانہ سر کو ماش کریں۔ انشا باللہ فائدہ ہوگا۔
- 7- زیتون کا تیل پینے والوں کو پیٹ کا سرطان یعنی (کینسر) ہونے کے امکانات بہت کم ہونگے۔ کینسر کے مریضوں کو بھی زیتون کا تیل پلائیں۔ انشا باللہ فائدہ ہوگا۔
- 8- زیتون کا تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض جاتے رہتے ہیں۔ بچپن میں بھی اس کا تیل مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکال سکتا ہے۔

14.6 زیتون کے پتوں سے وبائی اور جلدی بیماریوں کا علاج

- 1- زیتون کے پتے جراثیم کش ہیں۔ اس لئے وبائی امراض کے علاج کے لئے اس میں شفاء ہے۔ نزلہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے پتوں کا قبوہ پینے سے فائدہ ہوگا۔
- 2- اگر جسم پر بچوڑے پھنسیاں نکلتی ہوں تو آدھا کلو زیتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک ابائیں۔ خشکا کرنے کے بعد اس پانی سے نہائیں۔
- 3- آنتیج کے ذریعہ اور پانی سے، متاثرہ حصوں کا مساج کریں اور دن میں پینے کے لئے بھی زیتون کے پتوں کا قبوہ استعمال کریں۔ خون صاف ہوگا اور جلدی بیماریوں سے انشاء اللہ شفاء ہو جائے گی۔
- 4- اگر چہرے کی جلد خشک ہو، داغ دھبے ہوں، یا پھنسیاں نکلتی ہوں، تو آدھا کلو زیتون کے پتے، اور کوارٹل کی دو شاخیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں 1/4 کلو پیرا ہوا اور ک اور 100 گرام پسلی ہوئی کلونچی، 4 لیٹر پانی میں 15 منٹ کے لئے ابائیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھ لیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ منہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر ماش کریں۔

پینے کے لئے بھی یہی پانی نکلیں۔ انتریوں کے کیڑوں کو مارنے کے لئے قائمہ مند ہے۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قبوہ اُسی۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تل کا ایک بڑا چمچ پی اُسیں۔ انتہا عالمہ چہرے کی جلد صاف و شفاف اور چمکدار ہو جائے گی اور پھوڑے پھتسیاں نکلتا بند ہو جائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔

5۔ پیٹ کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں میں بھی بڑا قائمہ مند نسخہ ہے۔ خون صاف کرتا ہے، کینسر کو روکتا ہے۔

14.7 لہسن سے علاج

صحت کے لئے لہسن اللہ تعالیٰ کی انسان کے لئے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ خواص میں انٹی بائیوٹک (Anti Biotic) یعنی جراثیم کش ہے۔ اچھی صحت کے لئے اپنی خصوصیات کی وجہ سے تریاق الفقراء کہا جاتا ہے۔ لہسن کے استعمال سے خون پتلا رہتا ہے، شریانوں کو کھولتا ہے۔ اس لئے دل کے مریضوں کے لئے خصوصی طور پر مفید ہے۔

- 1۔ لہسن امراضِ متحدی، خون کو صاف کرنے کے لئے، ہائے کے نظام کو بحال کرنے کے لئے، آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کرنے، ہائی بلڈ پریشر، نزلہ، زکام کو دور کرنے اور ان کے علاوہ سینہ کی بیماریوں اور دمہ میں قائمہ مند ہے۔
- 2۔ لہسن کو لیٹروٹول کمارٹل لیٹل پر لانے کے لئے ایک تھمہ ہے۔
- 3۔ پرانی کھانسی اور کالی کھانسی میں مفید ہے۔
- 4۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے تریاق ہے۔ ہائے کے عمل کو آسان بناتا ہے۔
- 5۔ تپ دق اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں قائمہ مند ہے۔
- 6۔ جلدی بیماریوں خصوصاً بربس اور ڈاؤس لہسن اور نوٹا در کو پھین کر ڈنم پر لگانے سے قائمہ ہوگا۔

- 7- بسن کو پچھو کے کائے کی جگہ پر لگائیں یا کھائیں۔ تکلیف کم ہو جائے گی۔ انتہا مالہ
8- وبائی بیماریوں کے دنوں خصوصاً گلے کی شرابی، زکام، نزلہ کو روکنے کے لئے 5ختری بسن
اور 20 گرام ادراک کا قبوہ بھنکے۔

14.8 بلدی سے علاج

بلدی میں قدرت نے زخموں کو مندمل کرنے، سوزش کو ڈور کرنے، شریانوں کو کھولنے اور
جراثیم کش خواص رکھے ہیں۔ مسدود اور انتڑیوں کی بیماریوں کو ڈور کرتی ہے۔ جوڑوں کی دردوں میں
بھی قاعدہ مند ہے۔ خون کو پتلا کرتی ہے۔ دل کے امراض میں بھی قاعدہ مند ہے۔
اگر پیٹ میں آکسر ہو تو صبح ناشتے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ بلدی، ایک بڑا چمچ شہد ایک
گلاس پانی میں ڈال کر بھنکے۔ انتہا مالہ آرام آجائے گا۔
(خصوصی نسخہ جات کے لئے فارما کو بیو ایکسین)

14.9 کھجور سے علاج

کھجور کی افادیت کا اس سے اندازہ کریں کہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں اسکا کئی بار
ذکر فرمایا ہے۔ اس میں انسان کے لئے شفاء رکھ دی گئی ہے۔ جسم کے لئے فوری توانائی کا خزانہ
ہے۔ اس لئے روزہ کی افطاری کھجور سے سنت ہے۔ ناشتے کے ساتھ، کھانے کے بعد اور رات
سونے سے پہلے چند ایک کھجور کھانے سے بڑھاپا جلدی طاری نہیں ہوتا۔ حضرت مریم کو حضرت
عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت ہونے کے وقت اللہ تعالیٰ نے کھجور کھانے کے لئے کہا۔ اس سے جسم کو
طاقت ملتی ہے۔

- 1- صبح نہار منہ پانچ، زیادہ سے زیادہ سات کھجوریں کھانے سے جسم کی قوت مدافعت
مضبوط ہوتی ہے۔ دل کی بیماریوں سے شفاء ہو جاتی ہے اور جسم سے زہر خارج ہوتے
ہیں۔ اس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یہ نظام ہضم کے لئے قاعدہ مند ہے۔ قبض کو ڈور
کرتی ہے۔

- 2- ناشتہ میں کھجور اور کھجور کھانے سے جسم کا ڈبلا پن دور ہو جاتا ہے۔ جلد تازہ رہے گی۔ حتیٰ کہ کوڑھ جیسی بیماری کا بھی اس میں علاج ہے۔ نظامِ ہاضمہ بہتر ہوگا۔
- 3- کھجور کھانے سے زنگیلی کا مرحلہ آسانی سے گزر جائے گا۔ اس لئے دروزہ سے پہلے عورت کو عمدہ کھجوریں کھلائیں۔ دورانِ دروندتہ میں ٹھنکی کے بغیر کھجور کھیں اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی ماں کو کھجور کھلائیں۔ بچے کو بھی شہدیا کھجور کے کلاب کی ٹھنکی دیں۔
(مزید امراض کے لئے فارما کو بیا دیکھیں)

14.10 چھوہارہ سے علاج

- چھوہارہ کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذا ہونے کا شرف حاصل ہے۔ صحت کے لئے اس کے مند بجز ذیل فوائد ہیں۔
- 1- یہ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے، دورانِ خون کے عمل کو بڑھاتا ہے، اعصاب کو توت دیتا ہے۔
 - 2- لغو، قالج اور جسم کے سوجانے کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔
 - 3- دائمی قبض کو دور کرتا ہے، ہائے کے عمل کو بہتر کرتا ہے۔
 - 4- علاج کے لئے 5 چھوہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ صبح پانی اور چھوہارے کھائیں۔ جن مریضوں کا ہاضمہ خراب، پیٹ میں رنج اور ڈھیلا پانا آتا ہے انہیں 5 چھوہارے کے ساتھ ایک چمچ دارچینی کا پوڈر کھلائیں بہت فائدہ ہوگا۔
 - 5- جوڑوں کی درد، سوجن اور تھکاوٹ دور کرنے کے لئے 5 چھوہارے، ایک چمچ سوخا ہسی ہوئی، ایک چمچ ادک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دودھ میں جوش دیں دو تین اُبالوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دودھ پیئیں اور چھان کھائیں۔ اس سے روزانہ ناشتہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔

6- اگر گردے کمزور ہو جائیں، پچیساب بار بار تنگ کرے تو 7 عدد و چھوہارے، 9 عدد مخز بادام، 1 تولسن دودھ میں جوش دیکر چند پختے استعمال کریں۔
 اللہ تعالیٰ کے فضل سے گردوں کا درد دور ہو جائے گا، اعصابی کمزوری دور ہو جائے گی اور خواہناہ کی گرمی سردی لگنا بھی بند ہو جائے گی۔

14.11 بیماریوں کی روک تھام کے لئے کلونجی کے حیرت انگیز طبی فوائد

پہلے ہی ذکر ہو چکا ہے کہ کلونجی میں اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لئے شفاء رکھی ہے۔
 حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”کلونجی میں موت کے سوا
 جملہ امراض کے لئے شفاء ہے۔“
 حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد
 فرمایا کہ: ”یہ کالا دانہ (کلونجی) ہر بیماری کا علاج ہے مگر موت
 کا۔“

محمد بن عبدالرحمان بن ابوبکر نے بیان کیا کہ: ”بیماری میں کلونجی
 کھایا کرو۔ اس کے پانچ یا سات دانے پیسوا کر اور زیتون کے تیل میں
 ملا کر بیماری کے خاک میں ڈپکا دیا ویسے کھلاؤ۔“ (بخاری شریف)
 کلونجی بیماریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہے۔ اس لئے تھوڑی مقدار
 میں بچوں، بوڑھوں، سبھی کو کلونجی کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کلونجی
 کے ساتھ شہد پسند فرماتے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

- 1- جسم کے کسی حصہ میں گٹھیاں ہوں تو دور کرتی ہے۔ کینسر کو روکتی ہے۔
- 2- اس کا تیل سر کو لگائیں تو گرتے بال گرنا رک جائیں گے۔ گھنچ پر لگائیں تو بال آگنا
 شروع ہو جائیں گے۔

- 3- شوگر اور پتھری میں مفید ہے۔
 - 4- سرکہ اور کلوئی کو ملا کر کھلایا جائے تو بواسیر کے سے جھڑ جاتے ہیں۔
 - 5- دل کی بیماری کو دور کرتی ہے۔
 - 6- اعصابی نظام کے عمل کو تیز کرتی ہے۔
- (نوٹ) اصل نسخہ جات کے لئے فارما کو بیا دیکھیں۔

14.12 جو سے علاج

- حفظانِ صحت کے لئے جو (Barley) انسان کو اللہ تعالیٰ کا تحفہ ہے۔ دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔
- 1- جو کا پانی اگر شہد کے ساتھ شربت کی شکل میں بیا جائے تو پیٹاب میں خون و پیپ کے مریضوں کی تکلیف انتہاء اللہ پندرہ دن میں ختم ہو جاتی ہے۔ پتھری نکالنے میں بھی فائدہ مند ہے۔
 - 2- پرانی قبض کو دور کرنے کے لئے جو کا دیا انتہاء اللہ فائدہ مند ہوگا۔
 - جو کے ستوا گرنا شہد میں لئے جائیں تو دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔
 - 3- جو کے ستو، شہد اور زیتون کا مرکب مزید اربٹھا بھی ہے اور اچھی صحت کے لئے گارنٹی بھی، اسے دسترخوان کا حصہ بنائیں۔

14.13 آبیہ جو۔ آب حیات

آبیہ جو کو اگر آب حیات کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ کینسر کی گھٹیوں کو توڑتا ہے۔ ذیابیطس کو کنٹرول رکھتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے فصل کو ٹھیک رکھتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ مٹانہ، کڈنی اور پتھری کو نکالتا ہے۔ گردوں کے

افعال کو بہتر کرنا ہے۔ نظامِ تنفس کے لئے مفید ہے۔ ڈپریشن، پریشانی اور ذہنی کمزوری کو دور کرنا ہے۔ صحت کے لئے جنرل ٹانک ہے اور ہر طرح کے وٹامن کا نعم البدل ہے۔ اس کے بے شمار فوائد کوشش نظر چاہیے کہ گھر میں پکا کر رکھا جائے اور تمام افراد صبح شام اس کو پانی کی جگہ پئیں۔

☆ آبیہ بنانے کا طریقہ

ایک کلوہو دھو کر 6 لیٹر پانی میں رات بھر بھگو دیں۔ صبح بجلی آگ پر جوش دیں۔ جب پانی تین لیٹر رہ جائے آنا کر گرم گرم چھان لیں۔ آبیہ تیار ہے۔ خشٹا ہونے پر ایک بیالی لیٹن جوں ملا دیں اور بوتلوں میں بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ صبح شام نہار منہ اور صبح کی نماز کے بعد پئیں۔ اگر حسب ذائقہ شہد ملا لیں تو ہر طرح کی بیماریوں کے لئے اکیس ہوگا۔ آبیہ بنانے کے بعد جو بیج جائیں انہیں ناشتے کے طور پر کھائیں۔ پیٹ کی بیماریوں کے لئے خصوصاً قبض میں بہت مفید ہیں۔

14.14 جو کے ستوا۔ اچھی صحت کا ٹانک

جو کے ستول، دماغ اور پیٹ کی بیماری کے لئے فائدہ مند ہیں۔

- 1- معدہ اور آنتوں کو طاقتور بناتے ہیں۔
- 2- دستوں کو دور کرتے ہیں۔
- 3- جو کے ستوا اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملا لیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ ڈپریشن دور کرنے کے لئے بھی یہ ایک اچھا علاج ہے۔
- 4- پرانے نزلہ، زکام، گلے کی خراش، بار بار بخم خارج کرنا اور گرم خشک کھانسی دور کرنے کی خاصیت رکھتی ہے۔
- 5- اگر کوئی جگہ جل جائے تو جلے ہوئے مقام پر جو کا آنا اور انڈے کی سفیدی ملا کر لپیپ کریں تسکین ہو جائے گی۔

دل کی بیماریوں کے علاج کے لئے ایک چھٹا تک حصہ، ایک چھٹا تک سوڈیاں، ایک چھٹا تک مٹھی، 2 کلو پانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس پانی کو چھان کر آدھا چھٹا تک خشک، آدھا کلو جو کے ستو اور آدھا کلو شکر ڈال کر آگ پر پکا کر طوہتا لیں۔ فریج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ انشا باللہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔

14.15 کوارگندل (Aloe Vera) سے علاج

کوارگندل ایک عام پودا ہے جو پاکستان میں تقریباً ہر جگہ ملتا ہے۔ لوگ اس کو گھروں میں گلیوں میں زینائش کے لئے لگاتے ہیں۔ اس کا تنا نہیں ہوتا بلکہ تنا مٹتے ہوئے ہیں جو گودے سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان لہجڑوٹی پتوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے ٹکائے ہوتے ہیں۔ کوارگندل کا فعال جزو گلائیکوسائڈز کا مجموعہ ہوتا ہے جسے ایلو ویرا (Aloe Vera) کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں بہت سے حیاتین مثلاً بیٹا پروٹین، فولک ایسڈ، فائبر، وٹامن سی، وٹامن بی 1، بی 2، بی 3، بی 6 اور وٹامن ای پائے جاتے ہیں جو اس کی ہجرتا شکر کی وجہ ہیں۔ اس پودے کے گودے میں درختوں، معدنی اجزاء، کیلشیم، کاپر، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم وغیرہ (امائیٹو ایسڈ، لائسین، وٹینین، لیوسین، سیرین، بسٹین وغیرہ) شکریات (گلوکوز، گلیکوز، میٹوز) اور خامرے (اکسیٹریز و امیٹریز، لوز، لائی بیز وغیرہ) پائے جاتے ہیں۔ اس کے تندرستی کے لئے بے شمار فوائد ہیں۔

- 1۔ کوارگندل جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے کامیجک، صابن اور لوٹن وغیرہ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ گودا سے چہرہ پر مالش کرنے سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ بالوں میں شیمپو کرنے سے بال چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں

- 2- کوارگنڈل کا استعمال غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی میں مدد دیتا ہے۔
- 3- یہ اندرونی زخموں، کیکڑوں کے کانٹے اور بنیاتی زہروں سے محفوظ رکھنے میں مفید ہے۔
- 4- کوارگنڈل جگر کو تھریک دیتا ہے اور یہ کان، جگر، تکی کے بڑھ جانے کی حالت میں بھی موثر ہے۔
- 5- کوارگنڈل کھانسی، نزلہ اور زکام وغیرہ میں بھی مفید ہے۔ اس کے لئے کوارگنڈل کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی کے ساتھ ٹائیس اور اس کا تھوہ بیا جائے۔
- 6- کوارگنڈل کمر درد اور جوڑوں کے درد کا شافی علاج ہے۔
- 7- کوارگنڈل قبض کشا اور دھوی مسدود ہے۔ جوس کی صورت میں پیئیں۔
- 8- کوارگنڈل میں پیٹ کے کیکڑے مارنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔
- 9- کوارگنڈل جلد کے بہت سے امراض مثلاً چھبیل، آگزیما، سر کی خشکی، جلد کا پھلنا، داغ دھبے وغیرہ کے لئے مفید ہے۔
- 10- اس کا استعمال مسوڑھوں، حلق کے کوارض، قونج، بوا سیر، ذیابیطس، گردے اور مثانے کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

☆ کوارگنڈل سے علاج کے لئے استعمال کا طریقہ

- 1- اطباء اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزاء کی بدولت اگر جمل جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر کوارگنڈل لگایا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور اس طرح جلد کی خارش کو بھی دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیکڑے مہاسوں پر روزانہ چند ہفتوں تک اس کا گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ عرصہ میں کیکڑے، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ خوبصورت اور جلد صاف، شفاف ہو جاتی ہے۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ کوارگنڈل کے پودے سے ایک پتا توڑ لیں، اسے دبا کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر لگا کر

آدھا گھنٹہ بعد منہ دھوئیں۔ خواتین زچگی کے بعد پیٹ پر پڑ جانے والے لاشٹا نوں پر اس کو بے کالیپ کریں، کچھ ہی عرصہ میں لاشٹا مات ختم ہو جائیں گے۔

2- چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے بیختے میں دو بار کوارگنڈل کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر لیب کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھوئیں۔ مستقل کچھ عرصہ تک یہ عمل کریں، جلد صاف، شفاف اور چمک دار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھا گھنٹہ قبل کوارگنڈل کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ کوارگنڈل سے بال گتے، مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

3- اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو کوارگنڈل کے پتے کو کاٹ کر اس کے گودے کو متاثرہ جگہ پر لگایا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے، جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور ڈھم بھی نہیں ہوتا۔

4- ہاتھوں کے کھردرے پن اور نخی کو ڈور کرنے اور ملائم و خوبصورت بنانے کے لئے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چو کرئیں اور اس میں باجک کھانے کا چھچھو کوارگنڈل کا حرق شامل کر کے لیٹنڈر میں ڈال کر لیٹنڈ کریں اور اس آمیزے کا تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں، پھر صبح اٹھ کر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر ہے، کیوں کہ مساج کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہیں ڈال سکتے۔ چند روز میں آپ کے ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

5- کوارگنڈل نظر کو طاقتور بنانے میں بھی بے انتہا مفید ہے۔ اس کے لئے کوارگنڈل کے پودے کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے چھیل لیں اور اس کا چھلکا اُتار کر ایک بڑے چھچھو کے برابر گودا نکال لیں اور اسے ٹگل لیں، چبانے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ روزانہ صبح، شام خالی پیٹ تو اتار سے دو صیغے تک استعمال کریں۔

6- کوارگنڈل کے گودے کا شگھایا ہوا ست ایلو (Aloe) کی شکل میں صدیوں سے

مستعمل اور بیشتر قدیم یونانی مرکبات کا جزو ہے۔ مصر کی فرعونی تہذیب کے دور میں ایلو لاشوں کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جلدی امراض، ماسور، سوسرے کی خرابی، دانت کے درد، بال چھڑنے یا سر کی خشکی، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں خاص طور پر سوجن اور سوزش کے علاج میں ایلو نمباہرت مفید ثابت ہوا ہے۔

7۔ درد دور کرنے میں کوارگنڈل کس حد تک کام کرتا ہے اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ تاریخ سے ثابت ہوتا ہے کہ سکندر اعظم اپنے فوجیوں کے درد اور زخموں کا علاج کوارگنڈل پودے کے رس کے ذریعے سے کرتا تھا۔ دسویں صدی میں اس کو مغرب میں باقاعدہ طور پر درودکش اور مقدس پودا قرار دیا گیا تھا جب کہ اس کے استعمال کی تاریخ اس سے زیادہ پرانی ہے۔

8۔ کوارگنڈل کے شروبات قوت، مہارت میں بے انتہا اضافہ کرتے ہیں۔ ان کا استعمال پیپائٹس بی، بی اور دیگر معدی بیماریوں سے بچاؤ میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ جگر کی قوت اور دیگر امراض جگر میں سائنسی طور پر کوارگنڈل کے شروبات کو بے ضرورت ثابتی بخش شروبات بھی کہا جاسکتا ہے۔

کوارگنڈل کا شروب گھر میں بھی تیار کیا جاسکتا ہے اور مندرجہ بالا تمام فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ کوارگنڈل کا شروب بنانے کی ترکیب درج ذیل ہے۔

سیب 1 عدد، ایک کپ اناس کی قاشیں، کوارگنڈل کا گودا ایک بڑا چمچ، برف کے چند ٹکڑے، چینی حسب ذائقہ۔

سیب چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اب سیب سمیت تمام اشیاء بلیئنڈر میں ڈال کر بلیئنڈ کر لیں۔ لیجیے مزید شروب تیار ہے، خود بھی ٹیکس اور مہانوں کو بھی پیش کریں۔ اسی طرح مختلف موسمی پھلوں، سبزیوں، پودے اور ادویہ وغیرہ کے ساتھ بلیئنڈ کر کے مزید ذائقے دار شروب تیار کئے جاسکتے ہیں۔

9۔ کوارگندل کا شروب پابندی سے پینے سے اجابت بافراغت ہونے لگتی ہے اور لمبیاات کو جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جب کہ اس کے ساتھ ساتھ غیر موافق بیکیٹیریا اور ڈیرمٹس بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ کوارگندل کے شروب کا استعمال سینے کی جلن اور دیگر قسم کے ہائیمے کی خرابیوں کو کم کرنے میں معاون ہے اور اس میں یہ صلاحیت بھی ہے کہ یہ قدرتی طور پر ایک تریاق یعنی زہر مار کی حیثیت رکھتا ہے۔

10۔ قایرو بلاسٹ ایسا علیہ ہے جو بافتوں کے ریشوں کے لئے بنیادی عنصر بہم پہنچاتا ہے اور ان کی ساخت کے لئے ریشہ بناتا ہے۔ قایرو بلاسٹ معمولی آتش زدگی، زخم، چوٹ، رگڑ اور جلد کی خراش دور کرنے میں مفید ہے۔ کوارگندل قایرو بلاسٹ کی کارکردگی کو زیادہ تیز کرتا ہے اور کوئی بھی معمولی خراش سے لیکر بڑے زخم تک کو تیزی سے منڈل کر دیتا ہے۔

نوٹ:- کوارگندل کے مزید فوائد کے لئے فارما کو بیلا حطہ فرمائیے۔

14.16 میتھی سے علاج

میتھی ایک عمدہ بزی ہے۔ جس کے پتے پکائے جاتے ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”تم میتھی استعمال کیا کرو اگر میری امت جلتی ہوتی کہ اس میں کیا فائدہ ہے تو یہ سونے کے عوض خریدی جلتی۔“

قاسم بن عبدالرحمن سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:-
”میتھی سے شفاء حاصل کرو۔“

- 1- مٹھی کے نمکیات چوٹا ب اور ہیں۔ اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون اور اثرات رکھتے ہیں۔
- 2- مٹھی گردوں کی سوزش کم کرتی ہے اور جب گردوں کی سوزش میں چوٹا ب کم آتا ہو تو چوٹا ب لاتی ہے۔ اس میں گردوں کی بیماری کا شافی علاج ہے۔
- 3- مٹھی کا پلو ریزی استعمال خون میں سے کولیڈرول کو کم کرتا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں میں کمی واقع ہو جائے گی۔
- 4- گھریلو دوائی کے طور پر مٹھی کے بیج پیس کر رکھیں۔ حلق اور سینے کی خشکی اور خشک کھانسی دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔

14.17 اسینول اور پیٹ کی بیماریاں

غلاطرز زندگی، غیر مناسب خوراک، فاسٹ فوڈ، چکن فوڈ کے ساتھ جلد بازی کی زندگی نے انسانی نظام ہاضمہ کو بھی بہت نقصان پہنچایا ہے۔ پیٹ کی جملہ بیماریوں سے بچنے کے لئے اسینول کا استعمال بہت فائدہ مند ہے خصوصاً اسینول کی افادیت انتڑیوں میں فضلات کے طور پر ثابت شدہ ہے۔ اس کا استعمال قبض دور کرتا ہے۔ معدہ میں اگر اسر ہو تو بھی اس میں شافی علاج ہے۔

1- صبح شام ایک بڑا چمچ اسینول، ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں اچھی طرح کس کر کے پی لیں۔ اتنا بالادہ تعالیٰ نظام ہضم ٹھیک رہے گا۔ نظام خون اور نظام تنفس کو بھی فائدہ ہوگا۔

2- بیماری سے بحالی

اسینول کا چمکا آپ کو کے ساتھ تیس تو عمومی صحت کے لئے بہترین ہے۔ بیماری کے بعد اس کا استعمال کمزوری کو دور کر کے آدھی کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔

3۔ اسپنچول اور دمہ کی بیماری

قدیم اطباء نے دمہ کے علاج میں اسپنچول کی بھی بڑی تعریف کی ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسپنچول کی تھوڑی مقدار صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ ماہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جانا رہتا ہے۔

4۔ ڈرائی فروٹ اور دل کی بیماریوں کا علاج

- ☆ ڈرائی فروٹ میں اخروٹ کو لیسٹروں کو کم کرتا ہے۔ اسی طرح مونگ پھلی دل کی بیماریوں کو روکنے میں کارگر ثابت ہوتی ہے۔
- ☆ شروم کا استعمال بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے کے لئے مفید ہے۔
- ☆ دل کی طاقت کے لئے ڈرائی فروٹ کے ساتھ گرین ٹی سادھا شہد ڈال کر بھی مفید ہے۔

14.18 انجیر، صحت کے لئے قدرت کا تحفہ

- 1۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں انجیروں سے بھر ہوا ایک تھال تھا۔ میں آیا۔ انہوں نے لوگوں سے کہا کہ اسے کھاؤ اور پھر فرمایا:۔
”اگر یہ کہا جائے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ یہی ہے۔ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے اسے کھاؤ کہ یہ بوسیر کو ختم کر دیتا ہے اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔“
- 2۔ بوسیر اور جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے صبح کی نماز اور عصر کی نماز کے بعد پانچ عدد زہہ خشک انجیر کو پانی میں بھگونے کے بعد کھائیں۔
- 3۔ اطباء نے انجیر کو زہروں کا تریاق بھی قرار دیا ہے۔

- 4- یہ گردہ، مٹا اور پتہ کی پتھریوں کو حل کر کے نکال دیتی ہے۔
- 5- انجیر سانس کی نالیوں، جلتن سینہ سے گھٹن کو بھی دُور کرتی ہے۔ اعصاب کو مضبوط کرتی ہے۔
- 6- انجیر آدمی کے سپرم کی تعداد اور طاقت کو زیادہ کرتی ہے۔ اگر مرد کی کمزوری کی وجہ سے اولاد نہ ہو تو روزانہ سات عدد انجیر متواتر کھانا اس کا علاج ہے۔

14.19 انار بحیثیت ایک دوا

انار ایک نہایت مزیدار پھل ہے جو صحت کے لئے اتنا مفید ہے کہ محل مشہور ہے ”ایک لٹل سو جیملو“ جملہ بیماریوں اور بیماری کے بعد صحت کی بحالی کے لئے بہت مفید ہے۔ خصوصاً بواسیر اور انتڑیوں کی امراض میں فائدہ مند ہے۔

- 1- بواسیر کے مریضوں کو انار کا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ ریاح دور ہوتی ہے اور طبیعت میں سکون آ جاتا ہے۔
- 2- جب بواسیر کا خون جاری ہونے سے پانخانہ کی جگہ پر درد محسوس ہو یا مسوں کے بھولنے کی وجہ سے بیٹھنا اٹھنا اور چلنا پھرنا دو بھر ہو جائے تو انار کے پھلکوں کو خوب اُبال کر رکھیں اس گاڑھے سے آب دست کرنے سے آنا فائدہ مند ہو جاتی ہے۔
- 3- بچوں میں عموماً اور بعض اوقات بڑوں میں بھی مقعد کے قریب کا بیج باہر نکل آتی ہے جس سے پلٹے، پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں انار کا چھلکا بچوں کو دہی اور چنڈر میں شامل کر کے چند روز صبح شام لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔
- 4- پُرانے رسنے والے زخموں پر انار کے پھلکے جلا کر آٹھ حصہ کھن میں ملا کر چند روز لگاتے رہنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔
- 5- انار کے پھلکوں کی راکھ ایک حصہ، بلدی آدھا حصہ، زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنا لیں۔ پُرانے زخموں کو ٹھیک کرنے کے لئے اتنا مالہ بہت فائدہ مند ہے۔
- 6- انار کا چھلکا اور مٹی کے بیجوں کا جو شانہ شہد میں ملا کر پینے سے اتنا مالہ بواسیر سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

14.20 گاجر۔ اکسیر صحت

گاجر صحت کے لئے اللہ تعالیٰ کا غریب آدمی کے لئے تحفہ ہے۔ خاص طور پر نظر کو کمزور ہونے سے بچاتی ہے، قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے اور بہت سی بیماریوں کے لئے اس میں علاج ہے۔ گاجر کا سائٹ، گاجر کی کھیر سبھی فائدہ مند ہیں لیکن صاف ستھری مٹھی گاجر کا کچا کھانا سب سے زیادہ مفید ہے۔

- 1- آنکھوں کی خشکی (Xerophthalmia)، کالا موتیا اور سفید مویجے کے خلاف اور آنکھ کی پٹی (Retina) کو صحت مند رکھنے اور بڑھاپے میں آنکھوں کی کمزوری سے بچنے کے لئے بھی گاجر کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ اس لئے موسم میں زیادہ سے زیادہ کچی گاجریں کھائیں یا گاجر کا جوس پیئیں۔
- 2- یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔ گاجر کا جوس بناؤں اور صبح شام تازہ جوس پیئیں، یرقان دور ہو جائے گا۔
- 3- اگر یونہی گاجر کا جوس پیجے رہیں تو صحت کے لئے جزل ناک ہے۔ اعصابی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور عمر بھر صحت بہت اچھی رہے گی۔ بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ لیمن کا جوس ملائیں تو اقدیرت مزید بڑھ جائے گی۔

14.21 ادراک بطور علاج

مسدود اور پیٹ کو صاف رکھنے کی ایک قدرتی دوائی ہے۔ اس کے استعمال سے پیٹ پکا اور مسدود ہونے سے بچتی ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کا درد اور پیٹ کی چربی دور کرنے کے لئے ادراک کا جوس یا اس کا مریہ سال کے بارہ مہینوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- 1- ایک گلاس جوس کے لئے 100 گرام ادراک صاف کر کے ٹکڑے بنا کر جو سر میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ پلینڈ کرئیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پیئیں اور آدھا

مغرب کی نماز سے پہلے پیئیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پیئیں۔ پیٹ ہلکا ہلکا ہو جائے گا۔ کھانا ہضم ہوگا اور انتڑیوں میں رتخ اور رتخ کی وجہ سے درد ختم ہو جائے گی۔

2۔ اورک کامریہ

اورک کامریہ بنانے کے لئے ایک کلو اورک کو صاف کرئیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن دھوپ میں رکھیں۔ اگلے دن اس میں ڈیڑھ کلو شہد ملا کر ہلکی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو بوتلوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس کامریہ کی روزانہ 50 گرام خوراک ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد، بڑے ہونے پیٹ اور منہ سے پانی آتے رہنے کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔

3۔ اگر دماغ پھول ہو، کبھی بکڑی ہوتی ہو، ناک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ اورک کامریہ ایک عدد چائے کا چمچ سولف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر ابال کر پیئیں۔ زکام بند ہو جائے گا، دماغ ٹھیک عمل جانے گا، انتڑیوں کی پیاریوں، پیٹ کی پیاریوں اور گلے کی پیاریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

14.22 اَلْسِي سے علاج

اَلْسِي خالص طور پر سردی کے موسم میں پیاریوں سے محفوظ رہنے کے لئے بہت عمدہ خوراک ہے۔ علاج کے طور پر ایک چھوٹا چمچ اَلْسِي کے بیج موم نے موم نے کوٹ کر شہد کے ساتھ ملائیں اور دو تین روز تک روزانہ صبح شام کھائیں۔

- 1۔ جوڑوں کی دردوں کو دور کرتی ہے۔ دل کو طاقت دیتی اور خون پیدا کرتی ہے۔
- 2۔ بلغم کی پیداوار کو روکتی ہے۔ یہ نزلہ زکام، بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔
- 3۔ کینسر کی پیاری میں بھی فائدہ مند ہے۔

4۔ اسی کے لڈو

کوئی ہوئی 1 کلو اسی، آدھا کلو چھوہارے، آدھا کلو سونف، 100 گرام بڑی الائچی کے دانے، 1 کلو گندم کا موٹا آنا، چوتھائی کلو، سن قلا اور کوئنگ آئل، 1 کلو گڑ یا شکر سب کو ملا کر آدھا لیٹر پانی ڈال کر ہلکی آگ پر رکھیں اور چھج سے ہلاتے جائیں۔ جب رنگ بھورا ہو جائے اور قوام اس قالی ہو کہ لڈو بنائے جا سکیں تو آنا ر کر آدھ، آدھ چھٹا تک کے لڈو بنا کر رکھ لیں۔ یہ لڈو صبح ناشتے کے ساتھ دودھ یا چائے کے ساتھ کھائیں۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے، پرانی بلغمی کھانسی، دمہ ڈور کرتا ہے، پیٹ کو گیس سے محفوظ رکھتا ہے، دل کو مضبوط کرتا ہے اور کینسر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

5۔ برص کا علاج

اسی کو سرکہ میں بیس کر برص کے مقام پر لیپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔
انتا مالک برص ڈور ہو جائے گا۔

6۔ گردے کی پتھری

ایک چھج اسی کے چھج، آدھا لیٹر پانی میں جوش دیکر پی لیں۔ چند مہینوں میں گردے کی پتھری نکل جائے گی (انتا مالک)۔

14.23 اخروٹ سے علاج

- 1۔ اخروٹ کی شکل دماغ سے ملتی جلتی ہے۔ اس میں تین درجن سے زائد اجزاء ہیں جو مختلف قسم کی دماغی کمزریوں کو ڈور کرنے کے لئے مفید ہیں۔ رعشہ، یادداشت کی کمزوری، پارکینسن (Parkinson's Disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔
- 2۔ 100 گرام مغز اخروٹ ہیں کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بلورنیم گندم کی روٹی

- کے ساتھ ہائے میں استعمال کریں۔ اس سے دماغی طاقت اور عمومی قوت میں مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ قبض سے بچنے کے لیے گرمیوں اور سردیوں کے فصل کی طاقت میں اضافہ ہوگا۔ بارہ بیٹا ب آنے والوں کے لئے خصوصاً فائدہ مند ہے۔
- 3۔ شہد اور اخروٹ کا یہ مرکب ذہنی ماعصابی اور دل کی بیماریوں کے لئے بھی اکیسر ہے۔

14.24 انڈا اور علاج

- 1۔ کمزور صحت اور دست آنے والے مریضوں کو انڈے کی کچی سفیدی دن میں دو، تین دفعہ دین آرام آجائے گا۔
- 2۔ کمزور جسم والے گرم گرم دودھ میں دہی ترخی جو قدرتی خوراک پر چلتی ہے اس کا پکا انڈا پیمینٹ لیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر ہائے میں لیں۔ بیماریوں کے خلاف قوت میں مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت آئے گی۔ ڈپریشن کی مرض میں بھی نفع بخش ہے۔
- 3۔ بیماری کے بعد بحالی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

14.25 ہاتھو کا ساگ اور علاج

- ہاتھو کا ساگ قدرتی ساگ ہے۔ جس میں اللہ تعالیٰ نے بے شمار بیماریوں کا علاج رکھا ہے۔
- 1۔ یہ خون صاف کرنے اور قبض دور کرنے والی دوائی بھی ہے۔
- 2۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔
- 3۔ جسم کے کسی حصہ میں خون جمع ہوا اور اس حصہ پر ورم ہو تو ہاتھو کا ساگ وہاں لگا کر بانڈھ دیں ورم دور ہو جائے گا۔
- 4۔ اگر نالو پک جائے یا سوج جائے تو ہاتھو کا ساگ گوشت میں پکا کر کھلائیں۔ اس کے علاوہ آدھا چمٹا تک ہاتھو لیکر ایک گلاس پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور اس سے غرارے کریں۔ پکے ہوئے گلے اور پیرانی کھانسی میں فائدہ مند ہوگا۔

- 5- باقو کا قبوہ دن میں دو، تین دفعہ پکھن۔ جھی ہوئی بلغم خارج ہو جائے گی۔
- 6- اگر جگر بڑھ جائے تو قو کا دلیر اور باقو کا ساگ، برابر مقدار میں صبح شام کھلائیں۔ جگر چند روز میں انشا اللہ درست کام کرنے لگ جائے گا۔
- 7- مسدھ صھولا ہوا اور بھوک کم لگتی ہو اور غذا، در تک مسدھ میں آئی رہے 114 حصہ باقو کا ساگ آدھا کلو پانی میں ڈال کر دو، تین دفعہ ابائیں اور اس پانی کو چھان کر ہر روز صبح ناشتے سے پہلے پکھن۔ مسدھ ہلکا، قبض ڈور اور بھوک گھل جائے گی۔
- 8- اگر آب ہو اور آب باقو ملا کر پکھن تو اکسیر ہے۔
- 9- اگر گروں کے نقل کی ثرابی سے پیٹا ب میں کمی ہو اور آنکھیں سوچ جائیں تو ہر صبح باقو کوٹ کر چینی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہوگا۔

14.26 تیل اور علاج

- 1- مٹانہ کی کمزوری اور بار بار پیٹا ب آنے والے مریضوں کو صبح شام تیلوں کے لٹو کھلائیں۔
- 2- سفید تیل، حقد، ناریل اور شہد چاروں 100, 100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور دس، دس گرام کے لٹو بنائیں۔ ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لٹو کھلائیں۔ بار بار پیٹا ب آنا کم ہو جائے گا اور وہ سچے جو رات کو بستر پر پیٹا ب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ سردیوں میں بدن کی دویں، بار بار پیٹا ب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔ یہ لٹو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔

14.27 چولائی کا ساگ اور علاج

- 1- سانپ کے کانے کو چند روز چولائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔
- 2- چولائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کانے کے اوپر لگائیں آرام ہوگا۔

- 3- چولائی کے پتے اور نیم کے پتے ہیں کہ جس طرف سے کسیر جاری ہو اس طرف کی کینچی پر لیب کرنے سے کسیر بند ہو جاتی ہے۔
- 4- جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہے۔ چولائی کا ساگ متواتر کھانے سے قاعدہ ہو جائے گا۔

14.28 جنگلی کیبوتر اور علاج

- 1- جنگلی کیبوتر کا شوربہ لہو اور فالج کے مریضوں کے لئے شافی علاج ہے۔ جنگلی کیبوتر کا گوشت بھی ایسے مریضوں کے لئے قاعدہ مند ہے۔
- 2- دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لہو اور فالج کے مریضوں کی غذا، بالکل بند کر دی جائے۔ جنگلی کیبوتر کے گوشت کا شوربہ تین، چار مرتبہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔
- 3- جوڑوں کے درد، اعصابی درد اور بدن سس ہو جانے والے مریضوں کو جنگلی کیبوتر استعمال کروایا جائے۔ چند ہفتوں کے اندر قاعدہ ہو جائے گا۔

14.29 بکری کے دودھ سے علاج

- 1- بکری کا دودھ ماں کے دودھ کا نعم البدل ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ نے قوتِ مدافعت (Immune System) کو بڑھانے کی تاثیر رکھی ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے قاعدہ مند ہے۔ مریض کے جسم میں بیماری کے خلاف دوست بکٹیریا پیدا کرتا ہے جو خطرناک جراثیموں سے مقابلہ کر کے محدودی بیماریوں کو روکتے ہیں۔
- 2- کمزور بڈیوں کو مضبوط کرنے، حاملہ خواتین اور حمل کے لئے قاعدہ مند ہے۔ جسم میں فولاد پیدا کرتا ہے۔
- 3- اعصابی بیماریاں خاص طور پر پرکنسن (Parkinson) اور رعشہ کی بیماری کے لئے

بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سلیینیئم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔

14.30 اہل تاس (Cassia) سے علاج

اہل تاس ایک خوبصورت بڑے بڑے پتوں والا درخت ہے، جس کی طب میں اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کو پیلے رنگ کے بڑے بڑے پھول آتے ہیں اور اس کا پھل کالے رنگ کی لمبی پھلیاں ہیں جن کے اندر گودا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کی جڑوں، پتوں، پھول اور پھل سب میں کئی بیماریوں کا علاج رکھا ہے جن میں سے چند ایک کا مندرجہ ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

☆ اہل تاس کا گودا 50 گرام ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگو کر رکھیں، صبح یہ پانی 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض گھل جائے گی۔

☆ چھوٹے بچوں کے لئے جن کو سخت پانی آتی ہے یا پیٹ میں گیس رہتی ہے، اہل تاس کا گودا سرسوں کے تیل میں ڈال کر پیچے کی ناف کے ارد گرد ماش کریں۔ پیٹ گھل جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔

☆ ٹھنڈکی ہیج سے ہاتھ پاؤں سوج جائیں تو اہل تاس کے پتوں کا پیسٹ بنا کر ماش کریں۔

☆ جوڑوں کی دروں میں سوجے ہوئے حصوں پر اہل تاس کے پتوں کے پیسٹ سے ماش کریں، فائدہ ہوگا۔

☆ بعض بیماریوں میں منہ کا مزہ خراب ہو جاتا ہے یا مزے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر اقبون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔ علاج کے لئے 25 گرام اہل تاس کا گودا 2 گلاس گرم دودھ میں ملا کر کچھ دیر رکھیں اور اس سے ٹکلیاں کریں۔ چند دنوں میں منہ کا مزہ بحال ہو جائے گا۔

☆ جسم کا اندر کسی آرٹریز کے پھٹنے سے خون نکلے۔ خاص طور پر معدہ میں آکسر پھٹنے سے

یادماغ کی شریان سے، تو اہل ناس کے گوے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار چیا
چاہیے۔ ہر طرح کے تھرج میں قاندہ مند پایا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی
نفع بخش ہے۔

☆ زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سانسز ہو تو ریشہ نکالنے کے لئے اہل ناس کی جڑ
کو جلا کر اُس کا دھواں ناک اور منہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں۔ ناک اور بند آڑڑیز
سے ریشہ نکلتا شروع ہو جائے گا۔ اگر اس کی وجہ سے سردی اور بخار ہے تو اُس سے بھی
قاندہ ہوگا۔

14.31 لیوں سے علاج

لیوں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کی بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے
کے لئے تھے۔ ہر طرح کے کینسر کو روکتا ہے، خصوصاً خواتین کی چھاتیوں کے کینسر کے علاج کے
لئے بہت مفید ہے۔ لیوں کچھ تو خرابی کا قدرتی نعم البدل بھی ہے۔ اس لئے لیوں کی کچھ بیماریاں
مٹھی کا استعمال عام ہونا چاہیے۔ اسی نوع میں مالٹا، کیتو اور گریپ فروٹ وغیرہ بھی قاندہ مند ثابت
ہوئے ہیں لیکن لیوں کا جواب نہیں۔

14.32 سہانجنا سے علاج

سہانجنا صحت کے لئے معجزہ ہے۔ اس کے پتے، چھال، بکڑی، پھول، فروٹ، جڑ سبھی
قدرتی تمام دوائیں، منرل، امیجوا بیٹڈ وغیرہ سے مالا مال ہیں۔ ہر طرح کی بیماری میں قاندہ مند
ہے۔ ہر طرح کے جوڑوں کے درد، کینسر اور پیٹ کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔ قوتِ مدافعت بڑھاتا
ہے۔

علاج بالغذاء کے لئے کچھ سبزیات اور اناج کی خصوصیات

1۔ جو کادلیہ	ہر طرح کے فامین B کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ کینٹھیم، آئرن کی کمی پوری کرتا ہے۔
2۔ براؤن چاول	پائش کرنے سے چاول میں موجود معدنیات اور فامین ضائع ہو جاتے ہیں۔ غیر پائش شدہ (براؤن رائس) چاول میں میگنیشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
3۔ آگنی گندم	ایک پلیٹ میں روٹی کی تہ بچھائیں۔ اوپر گندم کھیریں۔ دو دن کے بعد گندم آگنی لگی گی۔ اس گندم میں ہر طرح کی فامین اور منرل پیدا ہو جاتے ہیں۔ نیورسلا دکھائیں۔ زندگی بخش ہے۔ جوڑوں کی دروہوں میں بھی فائدہ مند ہے۔
4۔ چھلکا دار ماش اور سورجی وال	قبض کو ڈور کرتی ہے۔ دل کو مضبوط کرتی ہے۔ پروٹین کا منبع ہے۔ منرل کا خزانہ ہے۔
5۔ مونگ پھلی	خطرناک کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ پروٹین کا خزانہ ہے۔
6۔ اخروٹ	اس میں اومیگا 3 لیسٹڈ پایا جاتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ پارکینسن (Parkinson, s) کی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ میزگانیز کا خزانہ ہے۔ دل میں سے جے پی کو نکالتا ہے۔
7۔ بادام	فامین ای کا خزانہ ہے۔ دل کی جے پی کو ڈور کرتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوتی ہے۔
8۔ اسی کے بیج	اومیگا 3 کا بہترین ذریعہ ہے۔ دل کی بیماریوں، اعصابی کمزوری، شوگر کی بیماری اور ہڈیوں کی کمزوری کو روکتی ہے۔ کینسر کا بھی اس میں علاج ہے۔

9- سیب	قبض کو دور کرنا ہے اس کا جوس گروے کی پتھری کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔
10- خربائی	اس میں فائبر A پایا جاتا ہے۔ کینسر کا علاج، دل کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔
11- تربوز	قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ پیچیدگیوں کے فضل کو تیز کرتا ہے۔ آنکھوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ کڈنی کو طاقت دیتا ہے۔
12- انجور	فائبر B-6 کا خزانہ ہے اس میں پوٹاشیم بھی ہے۔ بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے میں مددگار ہے۔ قبض کو توڑتی ہے۔
13- جینٹا	فائبر C، فائبر A اور فائبر E کا بہترین ذریعہ ہے۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں میں اسے کھیر ہے۔
14- پائین اپیل	پائین کے کھانے جوڑوں کی دردوں اور سوجن کا علاج ہے اس میں تقویت دینے والے جو کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کی بیماری کے لئے مفید ہے۔
15- لیمن	قدرت کا تھوڑا ہے۔ آئرن، فائبر C سے بھر پور ہے۔ کینسر کے لئے بہت مفید ہے۔ کھجور پانی کا تمام لیمن ہے۔
16- ٹماٹر	لائسوپائن (Lycopine) فائبر A اور C سے بھر پور ہے۔ کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ خون کو صاف رکھتا ہے اور گردش کو تیز کرتا ہے۔
17- گاجر	فائبر A سے بھر پور آنکھوں کی طاقت کا باعث ہے۔ دل اور دماغ کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھوں کی طاقت کے لئے خصوصی طور پر فائدہ مند ہے۔

18- کیلا	کینسر کو روکتا ہے۔ وٹامن C اور وٹامن K سے بھرپور ہے۔ نظامِ ہضم کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ڈیپریشن کے مریضوں کو شگون دیتا ہے۔
19- اورک	سوجن، جھڑوں اور استریوں کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہے۔ کھانسی کو دور کرتا ہے۔
20- بروکلی	قدرت کا تقہ ہے۔ وٹامن C اور وٹامن A اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہے۔ بریسٹ کینسر کا علاج ہے۔ بڑیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
21- ہندگوہی	کینسر کو روکتی ہے۔ پیٹ کی کئی بیماریوں کا علاج ہے۔
22- پالک	قدرت کا تقہ ہے۔ کینسر، بلوہا، پینا شیم، کینسر کا خزانہ ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔
23- بیٹھا آلو	وٹامن A اور C، میکانیز، کاپر سے بھرپور ہے۔ طاقت کا خزانہ ہے۔ جیسا کہ پیٹھے آلو کی مثل پیٹھر یا زے ملتی جلتی ہے شوگر کی بیماری کو روکتا ہے۔ مساتی کمزوری کو دور کرتا ہے۔



علاج بذریعہ پھل اور سبزیات

ذیل میں حفظانِ صحت اور علاجِ بالذخاء کے لئے پھلوں اور سبزیوں کا چارٹ دیا جا رہا ہے۔ اس میں ایک طرف بیماریوں کے نام ہیں اور دوسری طرف ان کے بائیکاٹس وہ پھل اور سبزیات ہیں جنہیں بطور معاون دوائی کے ساتھ ساتھ استعمال کرنے سے جلدی آرام آئے گا۔

معاون پھل اور سبزیات	نام بیماری
سیب، کیلا، گریپ فروٹ، انگوٹھ، لیموں، مانگا، ناشپاتی، آڑو، سڑا، تریوز، جیریز، گاجے، چندر، بلویریز، بروکلی، پھول گوہی، بندگوہی، بیاز، ہسن، نماز، چاول، ہونگ، چلی، اسی، زیتون کا تلہ گرین ٹی، پھل ہاروٹ۔	1۔ دل کو مضبوط کرنے کے لئے
خیالی، کیلا، لیموں، تریوز، چندر، بروکلی، انجیر، ہسن، مٹھی، شہد۔	2۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے
آڑو، تریوز، چندر، بیاز، نماز، انجیر، گندم، دی، بیٹن، خوکا، طیب، اتروٹ، ہسن، بیاز، مٹھا۔	3۔ کلیسٹرول کو کم کرنے کے لئے
خیالی، انگوٹھ، آم، مانگا، ناشپاتی، جیریز، گاجے، چندر، بلویریز، بندگوہی، نماز، آلو، چاول، لال مرچ، بیٹن، خوکا، ولیا، زیتون کا تلہ گرین ٹی، پھل ہاروٹ، المیو، شہد، ہسن۔	4۔ کینسر سے لڑنے کے لئے
خیالی، گاجے، آلو، زیتون، شہد، کھجور، انجیر۔	5۔ آئی سائٹ کو ٹھیک رکھنے کے لئے
خیالی، آم، اتروٹ، ڈرائی فروٹ، شہد، کھجور، با جام اور کالی مرچ۔	6۔ نسیان سے بچنے کے لئے

7- بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے	خوبانی، آڑو تیریز، کچھ دودھ اور گندم بھل۔
8- نظام ہضم کو ٹھیک رکھنے کے لئے	ماشپائے، پائن اپیل، لال مرچ، شہد، گندم دسی، اسی، اورک، لہسن، پیٹھی، پوینڈ، ٹکسی، پیچتا، انجیر۔
9- دستوں کو روکنے کے لئے	سیب، لہسن، پوینڈ، ٹکسی، پیچتا، کچا کھلا۔
10- بڑھاپوں کو مضبوط کرنے کے لئے	کھلا، پائن اپیل، چھتر، روکھی، گوچی، آلو، دسی، کچھ دودھ۔
11- قبض سے بچنے کے لئے	سیب، ماشپائے، آڑو، بلویریز، سبز، کوا، لایا، پیچتا، انجیر، زیتون کا تیل، مالویرا، ماسٹول۔
12- کھانسی کو دور کرنے کے لئے	کھلا، شہتوت، ماورک، لہسن۔
13- دماغی شروک سے بچنے کے لئے	گندم، گرین ٹی، انجیر، اسی، چاول، لہسن، شہد۔
14- جلد کو صاف رکھنے کے لئے	لیبوں، پائن اپیل، پھول گوچی، زیتون کا تیل، پانی، شہد، ایلو ویرا۔
15- جگر کی بیماری کو روکنے کے لئے	شہد، لہسن، پوینڈ، ٹکسی، انجیر۔
16- وزن کو کم کرنے کے لئے	گریمپ فروٹ، گاج، چھتر، انجیر، گرین ٹی۔
17- بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لئے	بلویریز، سبز، زیتون کا تیل، ٹکسی، اسی، پیٹھی، مالویرا۔
18- یادداشت بڑھانے کے لئے	آڑو، بلویریز، ماخروٹ، شہد، اسی، باہام۔
19- پاپائٹز (وائیر) سے بچنے کے لئے	بند گوچی، پھول گوچی، سبز، لہسن، شہد، بلدی، انجیر۔
20- زہروں کے اثرات کو دور کرنے کے لئے	بیاز، لہسن، شہد، بلدی، مالویرا، کچھ زیتون کا تیل۔
21- زخموں کے علاج کے لئے	شہد، بلدی، لہسن، ماورک، زیتون کا تیل۔

22۔ جراثیم سے حفاظت کے لئے	لبسن، گرین ٹی، شہد بلدی، زیتون کے پتے۔
23۔ موڈ کو بہتر کرنے کے لئے	اٹروٹ، آلو، شہد، کھجور، کیلا۔
24۔ نظام تنفس اور پیچیدوں کی صحت کے لئے	انگوں انڈیر، زیتون، کھجور۔
25۔ خواتین کی مخصوص بیماریاں	ایوکاڈو (Avocado) کا ایک پلازمرہ، ناشپاتی۔



کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

ذیل میں عام طور پر پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے غذا اور جڑی بوٹیوں پر مبنی نسخہ جات دیئے جا رہے ہیں۔

یہ نسخہ جات اسلامی طبییوں، غطری طریقوں (Nature Therapy) کے معالجین اور علاج بالذخا کے ماہرین اور ذاتی تجربات پر مبنی ہیں۔ مزید بیماریوں کے علاج کے لئے فارما کوئیادیکھیں۔ جہاں 236 سے زائد نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔

یاد رکھیں کہ علاج ایک سبب ہے جبکہ شفاء اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے جو سبب الاسباب ہے۔ اس لئے مریض اور اس کے لواحقین کو چاہیے کہ مریض کی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے مسلسل دُعا کرتے رہیں۔ مریض بھی اپنی تعلقوں اور کتاہیوں کی معافی مانگتا رہے تاکہ بیماری اُس کے حق میں رحمت ثابت ہو۔ خصوصاً اَلَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ . اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ ، کابعد از درود و سلام ذکر کرتے رہیں۔ دیگر مسنون دُعا ئیں بھی پڑھی جائیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ دُعا کی قبولیت کی شرط طحال کا رزق ہے۔ اسلئے اگر اس میں کوئی کتاہی رہ گئی تو معافی مانگیں اور آئندہ کے لئے حلال ہی کمانے کا عزم کریں۔ مت بھولنے کہ اللہ تعالیٰ کسی پر ظلم نہیں کرتا ہے۔ اپنے اوپر مصائب کے ہم خود ہی ذمہ دار ہیں۔

15.1 بخار کا علاج

بخار بڑا ہے خود کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی اور خطرناک بیماری کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے بخار ہو تو فوری توجہ کریں کہ کس وجہ سے ہے؟ مثلاً زکام، گلے کی خرابی، کان میں پیپ، پیٹ کی خرابی، یا جسم میں کسی جگہ پر ڈبم کی وجہ سے ہے؟ اس طرح کی ظاہری وجوہات کے تجزیہ کے بعد بھی اگر پتہ نہ چلے تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بہر حال بخار ایک طرح سے جسم کی آگ ہے جو بیماری کے خلاف اس کا رد عمل ہے۔ بڑا ہے خود یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے حمایت ہے کہ خیر دار ہو جاؤ کوئی خطرناک بات ہے۔ اگر توجہ نہ دی جائے تو بعد میں قوتِ مدافعت کمزور ہونے کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کو پانی سے ٹھنڈا کرنے کے لئے فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”بخار کا علاج پلانی سے کرو بخار کی حالت میں نہانے

سے فلاحہ ہوگا۔“ (بخاری شریف)

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مزید ارشاد ہے کہ:-

”بخار دوزخ کی بھاپ ہے اس کو پلانی سے بیجاؤ۔“

(بخاری شریف)

آج کل میڈیکل سائنس بھی یہی تعلیم دیتی ہے کہ بچوں کو جب زیادہ بخار (102F سے زیادہ) ہو جائے تو انہیں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرو۔ 103F سے زیادہ ہو تو تھوڑی دیر کے لئے فب میں ڈال دو۔ بخار کا زیادہ دیر رہنا خطرناک ہے اس لئے اسکے اسباب کی طرف فوری توجہ دینا چاہیے۔

☆ ملیر یا بخار

ملیر یا بخار موسمی بخار ہے جو پھلوں کے موسم میں زیادہ ہوتا ہے۔ پھل کا صحیح وقت اپنے جسم سے آدھی کے جسم میں ملیر یا کے جراثیم منتقل کر دیتا ہے۔ اگر قوتِ مدافعت کم ہے تو ان جراثیموں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے اور پھر اس کے مضر اثرات کی وجہ سے ملیر یا بخار ہو جاتا ہے۔ ملیر یا بخار چڑھنے وقت سردی کا احساس ہوتا ہے اور جسم ٹوٹتا ہے۔

اس بخار کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ یہ متواتر نہیں ہوتا بلکہ کم یا زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ بعض دفعہ آتے جاتا ہے اور پھر چڑھ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر میں اول یہ ہے کہ قوتِ مدافعت کو مضبوط بنایا جائے تاکہ ملیر یا کے جراثیم پھیلنے نہ پائیں۔ دوسرا یہ ہے کہ پھلوں سے بچا جائے۔ اس کے لئے کڑوی سرسوں کا تیل کا نور کے پوڈر کے ساتھ ملا کر جسم کے ان حصوں پر نسل لیا جائے جو عام طور پر خشک ہوتے ہیں تو پھلوں میں نہیں کاتے گا۔ اس کے علاوہ بھی بازار میں کئی طرح کے تیل اور کریمیں ملتی ہیں جن سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

تیسرا یہ کہ پھر دانی کا استعمال کیا جائے یا جس کرے میں سوئیں وہاں پھل کو مار دیا جائے۔ گھر کے دروازے بند رکھے جائیں اور تمام کے وقت گھاس والی چکیوں پر مثلاً لان، باغات وغیرہ میں نہ جائیں۔ ان احتیاطوں کے باوجود اگر بخار ہو جاتا ہے تو ڈاکٹری ہدایت کے مطابق علاج کروائیں۔

☆ ڈینگلی ملیر یا بخار

ڈینگلی ملیر یا بخار ایک خاص طرح کے پھل کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ ڈینگلی پھل سورج نکلنے وقت اور سورج غروب ہوتے وقت زیادہ مستعد ہوتا ہے اس لئے ان اوقات کے دوران درختوں سے دور رہیں، لان میں نہ جائیں، پانی کے جوہروں سے دور رہیں۔ اس کا شکار بھی وہی

لوگ ہوتے ہیں جن میں قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ گھر میں مختلف جگہوں پر کانورٹیکس اس سے یہ پھجھر بھاگ جاتا ہے۔

ڈسٹیکلی بخار سب سے زیادہ بچوں کے لئے خطرناک ہے۔ ڈسٹیکلی بخار کی علامات یہ ہیں کہ بچوں کے جسم پر سرنخ دھبے پڑ جاتے ہیں جب کہ جانوں کے جسم میں شدید درد آنکھوں میں درد جوڑوں میں درد اور جسم پر سرنخ دھبے نظر آتے ہیں۔ بخار ہونے کے بعد خون میں پلیٹ لٹ (Platelets) گرنے لگتے ہیں، جگر بڑھنے لگتا ہے اور قلو جسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار 104-105 ڈگری تک چلا جاتا ہے۔

ذیل میں علاج تجویز کیا جاتا ہے تاکہ ڈسٹیکلی بخار سے بچے بھی رہیں اور اگر ہو جائے تو جلدی صحت یاب ہو جائیں۔

☆ احتیاطیں تدابیر

- 1- اپنے لان میں لیمن گراس کے پودے لگائیں۔ ان سے نہ صرف ڈسٹیکلی پھجرو ہاں نہیں آئے گا بلکہ لیمن گراس کا قبوہ ڈسٹیکلی وائرس کے خلاف موثر ثابت ہو چکا ہے۔
- 2- گھر کے لان میں پیچھے کے پودے لگائیں۔ اس کے پتوں میں اللہ تعالیٰ نے ڈسٹیکلی وائرس کا علاج رکھا ہے۔
- 3- بیٹا کے دو تازہ پتے یا اُن کا رس پینے سے ڈسٹیکلی بخار سے بچے رہیں گے اور اگر بخار ہو جاتا ہے تو خون میں گرتے ہوئے پلیٹ لٹ (Platelets) بحال ہو جائیں گے۔
- 4- ڈسٹیکلی بخار کے موسم میں صبح شام شہد پانی اور لیمن ملا شربت کا ایک گلاس پئیں۔ اس سے قوتِ مدافعت بڑھے گی۔ خصوصاً شہد کے چھتے سے شہد سمیت چھوٹے چھوٹے پتوں کا ٹیس اور صبح، دوپہر شام رس چوس لیں اور موسم کوئز میں چوٹم کی طرح چباتے رہیں۔

5- ٹکسی (نیا زبو) کے پودے ڈینگلی پھر کو بھگاتے ہیں۔ ٹکسی کے بچوں کی چٹنی بخار میں مفید ہے۔

☆ ڈینگلی بخار کا علاج

- 1- کالی مرچ، کلونچی، چوراسی، اجوائن اور پودینہ، ٹکسی (نیا زبو) دس، دس گرام لیکر تین ٹیس اور دن میں ایک ایک گرام کا قبوہنا کرتین، چار مرتبہ پیجے رہیں۔
- 2- خوراک میں چاول، مونگ کی دال کی کھجوری، شلیم، چندرہ گاجر، بند گوبھی اور کرلا کا استعمال بڑھادیں فروٹ میں انار، سنگترہ، مسمی، انگو رکھائیں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ اور نیاز کا استعمال بڑھائیں۔
- 3- مریض کو چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی، جوس، سوپ اور دودھ پیجے۔
- 4- پیچیا اور ٹکسی (نیا زبو) کے بچوں کو بلیئنڈر میں پانی کے ساتھ بلیئنڈ کر کے شہد ڈال کر دن میں دو، تین مرتبہ لیں۔
- 5- دروں کے علاج کے لئے پیرا سینامول لے سکتے ہیں۔

یہ مرض قابل علاج ہے۔ اوپر دی گئی احتیاطوں سے انتہا جالہد ایک ہفتہ کے اندر اندر آدنی مارل ہو جائے گا لیکن اگر مرض کا علاج نہ کیا جائے تو مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لئے عوام کو خوف و ہراس کا شکار ہونے کی بجائے ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور اگر مرض بگڑنے کا احتمال ہو تو ہسپتال میں داخل ہو جائیں۔

15.2 شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض

آج کل شوگر کی بیماری بہت بڑھتی جا رہی ہے۔ شوگر کی بیماری کی پہچان یہ ہے آدنی جلدی تھک جاتا ہے، زیادہ پیاس لگتی ہے، بار بار پیچیا ب آتا ہے۔ اگر ڈیم وغیرہ آجائے تو ڈیم بڑی

دیر بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔ جب شوگر زیادہ ہو جائے تو آنکھیں، دل، کڈنی، جگر ایک ایک کر کے قفل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور دانت گرنے لگتے ہیں۔ اس لئے شوگر کو بیماریوں کی ماں کہا گیا ہے۔ اگر اسے کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ موت تک لے جاتی ہے۔

ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری غیر مناسب غذا کھانے، چینی تازہ پریشانوں اور چھرات سے ہوتی ہے۔ یہ وراثتی بھی ہے۔ عموماً موٹے، سُست رولوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ بازاری کھانے جنگ فوڈ اور مصنوعی مشروب، جوں جوں اس کی وجہ ہیں۔ اچھی صحت میں انسانی خون میں شوگر کی مقدار قدرتی سطح پر برقرار رہتی ہے۔ انٹریوں سے گھوکوزہ جلدی جذب ہونے کی حالت میں پانکریاز (Pancreas) کا مادہ انسولین کے لیول کو برقرار رکھتا ہے لیکن ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری میں یہ تناسب ختم ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

شوگر جب پائی بلڈ پریش کے ساتھ ہو تو اُس کے نتیجے میں گردوں کا قفل ہو جاتا، دل کی بیماریوں کا حملہ اور جگر کا خراب ہو جانا قدرتی امر ہوگا۔ اس لئے اپنے خون میں شوگر کا ہر چھ مہینے بعد ٹسٹ کرواتے رہیں اور ابتدا ہی میں مندرجہ ذیل پر عمل کرنے سے اس سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ ٹارگٹ بلڈ شوگر 70 سے 110 اور کھانے کے بعد 120 سے 160 ملی لیٹر ہونی چاہیے۔ شوگر کی وجہ جیسے ہم اوپر کہہ چکے ہیں غلط لائف سٹائل، غلط خوراک، ذہنی پریشانیوں اور حساس طبیعت ہے۔ اس کے علاوہ ورثے میں بھی شوگر لگتی ہے۔ ان کے مقابلہ میں وہ لوگ جن کی سوچ مثبت ہے، خود بھی خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی خوش رکھتے ہیں، اور کھانے پینے میں لائف سٹائل نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق ہے، سُست روئیں، خوب سیر اور ایکسرسائز کرتے ہیں، ماشا اللہ وہ اس بیماری سے بچتے رہتے ہیں۔

حفظانِ صحت کے سلسلے میں شوگر کے علاج کے لئے بہت سی باتیں تو وہی ہیں جنہیں ہم قبض کے سلسلے میں بیان کر چکے ہیں زیادہ قابز اور کم تیل والی خوراک کھائی جائے۔ پروٹین جن میں مرغی اور مچھلی کا گوشت ہے اُسے بڑھا دیا جائے کاربوہائیڈریٹ والی خوراک مثلاً آلو، چاول، عیدہ، مٹھائی، شکر وغیرہ کم سے کم کھائی جائے اور خواتمہ کی پریشانوں سے بچا جائے۔

- ☆ شوگر کے مریضوں کے لئے پرہیز
- ☆ شوگر سے بچنے کے لئے ہر طرح کی مٹھائی، مٹھائی چیزیں اور جلدی ہضم ہونے والی خوراکوں مثلاً آلو، چاول وغیرہ سے بچنا ضروری ہے۔ چینی، شکر اور نمک کا استعمال کم سے کم کر دیا جائے۔ زیادہ پیٹھے پھل مثلاً آم بھی نہ کھائے جائیں۔
- ☆ سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کیا جائے۔
- ☆ غصہ، حسد اور غیبت سے بچیں۔
- ☆ ہزلیات میں کرلیہ، مٹھی، بھنڈی، کدو خصوصاً زیادہ کھائے جائیں۔ وہی مٹھائی کا استعمال بڑھائیں لیکن بسیار خوری کبھی نہ کریں۔
- ☆ ہر قسم کی دوائیاں کم سے کم کر دیں۔ کوئی بھی انگریزی دوائی نقصان سے خالی نہیں۔
- ☆ خوش رہیں اور دوسروں کو خوش رکھیں۔ پریشانی شوگر کو بڑھا دیتی ہے۔ خاص طور پر سونے سے پہلے پریشان کن خیالات دماغ سے نکال دیں۔
- ☆ شوگر کے مریضوں کے لئے بہتر یہ ہوگا کہ کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں پھر کچھ دیر گھر کے کام کاج اور سیر کریں اور عشاء کی نماز پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائیں۔ کوشش کریں کہ تہجد کی نماز کے لئے اٹھیں اور صبح اشراق کی نماز کے بعد کچھ دیر آرام کریں۔
- ☆ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ تازہ وضو کے ساتھ لمبے سجدوں والی نماز شوگر کے مریضوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔
- ☆ شوگر سے بچاؤ کے لئے احتیاطیں
- ☆ زود ہضم نکتہ دار خوراک مثلاً آلو، چینی، گڑ، میدے والی چیزیں، بیکری کی چیزیں، نکتہ دار خوراک سے پرہیز کریں۔ شوگر کے مریض کو ریشہ دار، دیر سے ہضم ہونے

- والی، کم نشہ والی خوراک بزرگیاں، فروٹ وغیرہ فائدہ مند ہیں۔ اس لئے بزرگیوں کا استعمال بڑھائیں اور پرٹین زیادہ کھائیں۔ انڈا، مرغی، مچھلی، دائیس مفید ہوں گی۔
- ☆ ریشہ دار خوراک مثلاً اُن چھتا گندم کا آنا چار حصے مکھو کا آنا ایک حصہ اور چوکریک ایک حصہ کس کر کے اپنے لئے علیحدہ آنا بنائیں۔ یہ آنا دل کی بیماریوں میں بھی فائدہ ہے۔ کولیٹرول کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ کلونچی 100 گرام، گوہد کتیرہ 100 گرام، پانی 400 گرام، پانی 6 لیٹر۔ سب کو بلی کی آگ پر پکائیں۔ حتیٰ کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر پانی کھین لیں اور فریج میں محفوظ کر لیں۔ دن میں تین مرتبہ آدھا آدھا گلاس پئیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے ذیابیطس میں نمایاں کمی ہو جائے گی پھر خوراک چوتھائی گلاس دن میں دو بار کر لیں۔ اللہ چند مہینوں کے استعمال سے شوگر ختم ہو جائے گی۔
- ☆ رات کا کھانا عشاء کی نماز سے پہلے کھائیں۔ بھرے پیٹ سونے سے رات کو شوگر بڑھتی ہے صبح ناشتہ بھی جلدی کریں تاکہ بہت کم بھی نہ ہو جائے۔
- ☆ علاج کے لئے گوار کے بیج کا پوڈر سائن میں چھڑک لیں یا ایک چمچ کھانے کے ساتھ پانی سے کھائیں۔ گوار کے استعمال سے انتڑیاں کھوکھو کم جذب کرتی ہیں۔ جس سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔
- ☆ کرلیے کا سائن، کرلیے کا اچار یا خشک کرلیوں کا پوڈر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ شوگر کا لیول نیچے رہے گا۔
- ☆ فروٹ میں جامن، فالہ اور لیچی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ موسم کے مطابق خوب کھائیں۔
- ☆ شکر کی فالہ کی اندرونی چھال جسے گاجیایا اتر چھال بھی کہتے ہیں۔ چار پانچ تولے لے کر کیکل دیں اور پانی میں رات بھر بھگو کر سویرے اٹھ کر پانی تیار کر لیں۔ اللہ ذیابیطس کا شافی علاج ہے۔

- ☆ جاسن کی خشک گھٹلیاں اور فالسہ کی چھال ہم وزن لیکریٹس ٹیس اور صبح، شام 5 گرام پانی کے ساتھ کھائیں۔ کافی فائدہ ہوگا۔
- ☆ ذیابیطس کے مریضوں کو کالے چنوں کے استعمال سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے 100 گرام کالے چنے تین بیالی پانی میں بھلو کر اتنا جوش دیں کہ پانی ایک بیالی رہ جائے پھر یہ پانی اور چنے نہار منہ چالیس دن تک کھائیں۔ ذیابیطس کے خاتمے کے لئے بہت معاون نسخہ ہے۔
- ☆ رات کو 2 چھوٹے چمچ شیشی دانہ ایک گلاس پانی میں بھلو دیں۔ ہر صبح نہار منہ نماز سے پہلے پی لیں۔ اس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ ٹکلی کے بچوں کو گل لیں۔ انشا اللہ شوگر سے نجات پائیں گے۔
- ☆ بلدی، جنگلی کرلیے کا سفوف، کالی مرچ کا سفوف، ہم وزن لیکریٹس صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ شوگر کے مرض میں کارگر نسخہ ہے۔
- ☆ 50 گرام گریزا، جو ایک کھاروا چھاڑی ہے، جسے پیر نما پھل لگتا ہے اور اسلام آباد کے پھاڑی علاقے میں عام پائی جاتی ہے، کی جڑیں پانی میں بھلو کر رکھیں۔ رات کھانے کے بعد انہیں تقریباً پانچ سے دس منٹ تک ابائیں اور قبوہ کی طرح نکلیں۔ انشا اللہ شوگر کم ہو جائے گی۔ یہ عام صحت کے لئے بھی زبردست نکتہ ہے۔
- مندرجہ بالا نسخوں میں دو، تین ایک ساتھ بھی شروع کر سکتے ہیں، فائدہ ہوگا لیکن چینی، چاول، آلو، میدہ، مٹی ہوئی چیزیں اور مٹھائیوں سے پرہیز شرط ہے۔ دوران علاج اکثر مند بچہ ذیل دُعا پڑھتے رہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ
وَ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَ اجْعَلْ لِیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا
نَّصِیْرًا ۝

شوگر کے لئے آزمودہ نسخہ

- 1- کبوتر 50 گرام
- 2- گڑوں 50 گرام
- 3- بوسے 50 گرام
- 4- اجوائن 50 گرام
- 5- ہریز 50 گرام
- 6- کلونچی 50 گرام
- 7- گزماروٹی 50 گرام
- 8- نیم کے پتے 50 گرام
- 9- چھانسی 50 گرام

درج بالا تمام اشیاء کسی چنار سٹور سے خرید فرما کر ان کو صاف کرنے کے بعد خشک کر لیں پھر گرائینڈ ریا کسی دوسرے طریقے سے پیس لیں اور اس کے تیار کردہ سفوف کو محفوظ کر لیں۔ رات کو کسی چینی کی پیالی یا شیشے کے گلاس میں ایک ٹبل سپون (کھانے کا چمچ) سفوف پانی میں ڈال کر رکھیں۔ صبح سویرے اس پانی کو نہار منہ پی لیں۔ انتہا مالک چند ماہ میں شوگر ختم ہو جائے گی۔
نوٹ:- مزید نسخوں کے لئے فارما کو یاد کیجیں۔

15.3 دل کی بیماریوں کا علاج

اس میکانکی دور میں لوگوں کی زندگیوں میں آرام ختم ہو گیا ہے۔ چیزوں میں متبادل کی دوڑ لگی ہوئی ہے۔ ذہنی دباؤ اور پریشانی عام ہے۔ دین کی قدریں ختم ہو رہی ہیں۔ اخلاقیات برائے نام ہیں۔ حلال حرام کی تمیز نہیں کرتے۔ ان کے ساتھ فاسٹ فوڈ ہے پھر سگریٹ، چائے، کافی خوب چلتی ہے اور گوشت کا استعمال بہت ہو گیا ہے۔ ان سب نے دل کو آدھی کو بہت تھکا دیا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریاں عام ہو گئی ہیں۔ علاج کے لئے دوائیاں بہت مانگی ہیں اور ان کے دوسرے اعضاء پر اثرات بھی اچھے نہیں پڑتے۔

دل کا دورہ دل کی شریانوں کے تنگ ہو جانے سے ہوتا ہے۔ ان تنگ رگوں سے ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں گزر سکتی۔ خون کی مقدار کی کمی کی وجہ سے ”انجائینا“ کی

تکلیف ہو جاتی ہے جو دل میں درد پیدا کرتی ہے۔ جب ان شریانوں میں خون کا بہاؤ بالکل رک جائے تو دل کا متاثرہ حصہ بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جسے ہارٹ انفلک یا دل کا دورہ کہتے ہیں۔ دل کا دورہ شروع ہوتے ہی سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہوتا ہے جو گردن، کندھے یا بازو کی طرف پھیل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس کی تکلیف، چکر، جھکی اور پسینہ آنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے دورے سے دل زخمی ہو جاتا ہے۔

15.4 دل کا روحانی علاج

دل کی بڑھتی ہوئی بیماری کی بڑی وجہ معاشرہ میں جلد بازی (Hurry) اور پریشانی (Worry) کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے۔ ان سے بچنے کا صحیح علاج یہ ہے کہ زندگی رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہ حسنہ کے مطابق گزاری جائے، خوراک میں بھی آنہی کو ماڈل بنایا جائے اور حرام اور مکروہات سے بچا جائے۔ انشا اللہ ان احتیاطوں کے ساتھ انسان اس بیماری سے بچا رہے گا۔ اگر بیمار ہے تو پھیل جانے والی جلد صحت مند ہو جائے گا۔ نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ اگر آپ نماز میں مندوبہ ذیل احادیث پر عمل کریں تو آپ دل کے دورہ سے مکمل نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ نماز دل کے زخم مندمل کرنے اور نئی شریانیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے۔ دل کی تنگی نوافل کی تعداد بڑھانے سے دور کی جاسکتی ہے۔ نماز بلند پریش کو مناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نماز کا عمل شکر (شوگر) اور غیر ضروری چربی ختم کر کے مکمل سکون، راحت اور مرضحت بھی عطا کرتا ہے۔ لیکن اوپر کہا گیا ہے کہ یہ سب کچھ اسی صورت میں حاصل ہوتا ہے جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ صحیح نماز کی ادائیگی کریں۔

اس سلسلہ میں روحانی علاج کی تفصیل پہلے دی چکی ہیں۔ (حوالہ روحانی فارما کو بیبا باب 8، صفحہ 131) ان میں دُرود شریف، قرآن پاک کی تلاوت خصوصاً سورۃ نبین اور دیگر اذکار

بڑے عام اثرات کے حامل ہیں۔ سب سے زیادہ اثرات نماز کے ہیں بشرطیکہ یہ سنت کے مطابق ہوں۔ اس کی تفصیل دی جا چکی ہے۔ تفصیل کے لئے آپ صفحہ نمبر 136 دیکھیں۔

☆ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے اضافی احتیاطیں

- 1- دل کی بیماریوں اور دماغ کی شروک اور جگر میں چربی روکنے کے لئے کولیسترول 150 سے آگے نہیں بڑھنا چاہیے۔ اس کا علاج بالغ ذمہ دار ممکن ہے۔ جیسا پہلے کہا گیا ہے کئی دوائی چیزیں، مٹھائیاں اور کئی ہوئی چیزیں اور ریڈی میڈ (Ready made) خوراک چھوڑ دیں تو کولیسترول نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔
- 2- علاج کے طور پر کھانا کم کھائیں اور کھانے سے پہلے دو، تین گلاس پانی پیئیں اور کھانے کے بعد گرین ٹی ضرور پیئیں۔ عام چائے (کم دودھ والی) بھی کولیسترول کم کرنے کے لئے اور شریانوں کو کھولنے میں فائدہ مند ہے۔
- 3- پوری احتیاط کریں کہ قبض نہ ہو، اس کے لئے ضروری پرہیز اس باب میں آگے چل کر تفصیل سے کی گئی ہے۔
- 4- خاص طور پر کوک اور پیپسی کو لا اور بازاری مشروبات استعمال نہ کریں۔ یہ شروب جسم کی تمام جملہ بیماریوں کی بھی وجہ بن سکتے ہیں۔ خصوصاً ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں، دانتوں کے لئے نقصان دہ ہیں اور انتڑیوں میں زخم کرتے ہیں۔ نظام ہاضمہ اور نظام خون کے لئے نقصان دہ ہیں۔ ان میں ایسے کیمیکیل استعمال ہوتے ہیں جنہیں زیادہ لینے سے آدمی یوں بھی مر سکتا ہے۔
- 5- مندرجہ بالا احتیاطوں کے ساتھ ساتھ اسپتال 2 بڑے چیچ روزانہ صبح نہار منہ اور شام عصر کے وقت پیئیں۔ اس کے علاوہ صبح، شام کھانے کے ساتھ ایک ٹیبل سپون زیتون کا تیل کولیسترول کم کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

15.5 کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے لئے نسخہ جات

1- دارچینی کا قہوہ

کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے دو تھیل سپون شہد، دوٹی سپون دارچینی کا پوڈروو گلاس پانی میں ملا کر قاب لیس اور گرین ٹی کے طور پر کھانے کے بعد پئیں۔ انتہیاں گھل جائیں گی اور کولیسٹرول سے نجات مل جائے گی۔

2- دل کی طاقت کے لئے چٹنی

مندرجہ ذیل چٹنی ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

1- کونا ہوا درک ایک بیالی 2- کونا ہوا بسن ایک بیالی

3- کونا ہوا سیب (چھلکوں کے بغیر) ایک بیالی

4- کوٹی ہوئی کلوئی، چوتھائی بیالی 5- بسن کارس، ایک بیالی

6- سیب کا سرکہ ایک بیالی 7- دارچینی، چوتھائی بیالی

ان تمام اجزاء کو بلیئنڈر میں ڈال کر بہت اچھی طرح کس کریں اور مٹی کی ہنڈیا میں کم آگ پر پکائیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ اُتار کر اس میں دو بیالی شہد ملا دیں۔ یہ آپ کی جیم نما چٹنی تیار ہوگی۔ صبح بران بریڈ ٹوسٹ یا اُن چھنے آٹے کی روٹی کے ساتھ اس کا ایک بڑا چمچ کھائیں۔ دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے بعد آدھا بڑا چمچ اپنے استعمال میں لائیں۔

انتہا مالندہ دل کی شریا میں گھل جائیں گی۔ بلڈ پریشر ٹھیک ہو جائے گا اور کولیسٹرول لیول بھی کم ہوتا جائے گا۔ انتہا مالندہ تین چار مہینے استعمال کے بعد دل کی بیماری مکمل ٹھیک ہو جائے گی۔

اس چٹنی کا استعمال صحت مند لوگوں کے دل کی حفاظت کے لئے بھی فائدہ مند ہے اور

جملہ مہلک بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ (انتہا مالندہ)

3۔ ہائی کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج

1 چمچ لہسن کا جوس، 1 چمچ اورک کا جوس، 1 چمچ زیرہ پوڈر، 2 چمچ شہد چاروں کا مرکب بناؤں، بلگی آج پر تین منٹ تک پکے دیں اور رات کو سونے سے پہلے ایک چمچ کھائیں۔ انشا اللہ چند ہفتوں میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا اور ہائی کولیسٹرول کنٹرول ہو جائے گا۔

4۔ دل کے ہائی پاس کے بغیر کھجور سے علاج

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابی حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کو دل کا عارضہ تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو سات دانے بھجور اور ان کی گھٹیوں کو پیس کر کھانے کا بہار تمہ حکم فرمایا۔ وہ ٹھیک ہو گئے۔ ہمارے نملک میں کچھ معروف شخصیات جنہوں نے یہ نسخہ آزمایا تو آرام آگیا اور پھر یہ بیماری کبھی نہ ہوئی۔

5۔ کولیسٹرول کو کم کرنے کا قبوہ

کولیسٹرول کو کم رکھنا دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پہلے بھی نسخہ جات دیئے جا چکے ہیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ بھی انشا اللہ بہت مفید رہے گا۔

شک پودینہ 100 گرام اجوائن 100 گرام دارچینی 100 گرام
بڑی لالچی 15 عدد لونگ (Clove) 15 عدد کالی مرچ 20 دانے

ان ساری چیزوں کو اچھی طرح پیس (Grind) کریں اور اس کی 40 پڑیاں بناؤں۔ ہر روز ایک پڑی لیکر 3 گلاس پانی میں ڈال کر ابائیں حتیٰ کہ 1 گلاس پانی رہ جائے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو حسب ذائقہ شہد یا لیموں کا رس ڈال کر پی لیں۔ اس قبوہ کو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد میں پیئیں۔ انشا اللہ چالیس دن کے اندر اندر کولیسٹرول کا لیول نارمل ہو جائے گا۔

جب مارل لیول پر کولیسٹرول آجائے تو روزانہ قبوہ چھوڑ دیں۔ ایک ہفتہ میں صرف ایک دن استعمال کر لیا۔

اس نسخہ کے استعمال کے دوران وہی لسی کا استعمال بڑھادیں۔ کھانا پکانے کے لئے سن فلاور، کینڈہ آئل اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔ زیتون کا تیل (ورجن آئل) بران بریڈ کے ٹوسٹ پر لگا کر کھائیں۔

6۔ دل اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے جیم

بسبب ایک پاؤ، اور کس ایک پاؤ، شہد ایک پاؤ، سرکہ (سیب) ایک پاؤ، کوئی ہوئی کلونجی ایک چھٹا تک، سن فلاور کے کوئے ہوئے بیج ایک چھٹا تک۔

ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور پھر بکلی آگ پر رکھ کر مانند جیم (Jam) کے گاڑھا کر لیں۔ اس جیم کو صبح ناشتے میں روٹی کے ساتھ یا بریڈ کے ساتھ استعمال کریں۔ بلڈ پریشر مارل ہو جائے گا، نقصان دہ کولیسٹرول کم ہو جائے گا، پیٹ کی تکلیف جاتی رہے گی۔

15.6 تلمینہ: ڈپریشن اور دل کی پریشانیوں کا علاج

غم وزن اور دل کی پریشانیوں کو دور کرنے کے لئے سرکار و جہان علی اللہ علیہ وآلہ وسلم جو کی روٹی، ستواور جو کا دلہ، تجویر فرماتے اور اس کے فوائد میں دوا ہم با تمس ارشا فرماتے کہ مریض کے دل سے یہ بوجھ اُتاتا ہے اور غم و فکر سے نجات دیتا ہے۔

اس کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مریض کے لئے تلمینہ تجویز کیا جس میں جو کو دودھ میں پکا کر اس میں شہد ملا کر مریض کو دن میں تین بار استعمال کرانے کی تاکید فرمائی۔ مُسَلَم اطباء کے مطابق بھی جو کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے بھی مفید ہے۔

7- تلمیہ بنانے کا طریقہ

علامہ ابن قیم نے جو سے تلمیہ پکانے کا یہ نسخہ بتایا ہے: جو کے دلیہ کو لیکر اس سے پانچ گنا پانی اس میں ڈالا جائے پھر اتنا پکا یا جائے کہ پانی دودھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آجائے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس میں مناسب مقدار میں شہد ڈال لیں اور فریج میں رکھ دیں اور دن میں کئی مرتبہ پکھن۔ یہ طبیعت کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔ جسم میں کمزوری کے مقابلہ کے لئے غذا سمیٹا کرنا ہے۔ اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا فوری اثر شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔

8- ڈپریشن کے علاج کے لئے انگریزی دوائیوں میں ہیلیم 2000 ملی گرام اور میگنیشیم 600 سے 1000 ملی گرام کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کا لینا بھی ضروری ہے۔ پالک کھانے سے آئرن کی کمی پوری ہو سکتی ہے۔ آئرن سے ڈپریشن اور پٹھوں کی دویں کم ہو جائیں گی۔

ان کے ساتھ ساتھ فوڈ سیلیٹ جس میں پوٹاشیم 100 ملی گرام اور سیلینیم 100 مائیکرو گرام ہو روزانہ استعمال کریں۔ وٹامن B اور C 500 سے 10000 ملی گرام تک کھائی جاسکتی ہے۔

9- ڈپریشن کے مریضوں کو خوراک اُن چھتے گندم کے آٹے کی روٹی کے ساتھ ہر پتوں والی سبزیاں قائمہ مند ہیں۔ فروٹ میں کیلا، سیب، مالٹا، کیو، انگترہ وغیرہ خوب کھائیں۔ آم کھانے سے بھی طبیعت ٹھلے گی۔

تازہ انجیر یا سوکھی انجیر بھی اس مرض میں قائمہ مند ہے۔ اخروٹ اور شہد کے مکھچر سے طبیعت بحال ہوگی۔ کچی گاجر یا پکائی ہوئی، کا استعمال قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور دل کی راحت اور بیہوشی کی طاقت کا باعث ہیں۔

بیٹھا کیلے خاص طور پر قائم ہند ہے۔ دن میں صبح ناشتہ سے پہلے ہارمٹو دو، تین کیلے اور عصر کی نماز سے پہلے پالعد میں دو، تین کیلے کھائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں پستانوں کا علاج رکھا ہے۔ نوٹ:- دل کے متعلقہ عارضوں کے لئے مزید نسخہ جات ضمیمہ 1 فارما کو بیٹا میں دیکھیں۔ ہم نے بہت سے نسخے ایک ہی کام کے لئے دیئے ہیں۔ اس لئے کہ ہر مریض کی اپنی طبیعت ہوتی ہے۔ اس لئے جو آپ کو بہتر لگے اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔ انشاء اللہ قائمہ ہوگا۔ یہ تمام نسخے غذائی ہیں اور مضر صحت کیمیکل سے پاک ہیں۔ اس لئے بخوشی استعمال کریں بلکہ انہیں اپنی روزانہ خوراک کا حصہ بنائیں۔

15.7 نظام ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات

- 1- قبض کو دور کرنے کے لئے دن میں کئی بار آڑو کا استعمال کریں۔ انشاء اللہ آقا ہوگا۔
- 2- مٹا نہ پراسٹیٹ (Prostate) پوسٹاب کی بیماری کو دور کرنے کے لئے تریوز اور ٹماٹر قائمہ ہند ہیں۔ خوب کھائیں مٹا نہ کا نظام ٹھیک ہو جائے گا۔
- 3- پیٹ کی چربی کو ختم کرنے کے لئے نیا دہ سے نیا دہ پانی نکس اور گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔ لیمن کی سادہ پھینچیں روزانہ دو تین دفعہ نکس۔
- 4- نظام ہضم کی صحت کے لئے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ سے مروی ہے کہ انا کو کو دے سمیت کھلایا کرو کیونکہ مسجد کی رطوبت خشک کرتا ہے۔ اس کی ترشی کا کھانا مسجد کو قائمہ پہنچاتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے، صفرا اور بیاں کو دور کرتا ہے اور اعضاء کو تقویت دیتا ہے۔ حلق، سینہ، کمر اور کھانسی کو بھی مافع ہے۔
- 5- بوا سیر کی بیماری میں انا رکا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔
- 6- مسجد اور انتڑیوں کی سوجن کے لئے دو نیمل سپون دارچینی کا پوڈرا اور ایک ٹی سپون شہد کا ایک ایک گلاس گرم پانی میں ملائیں اور بیٹھ کر تین گھنٹے میں پی جائیں۔ انشاء اللہ انتڑیوں میں خطرناک جراثیم مارنے کے لئے بڑا قائمہ ہند ثابت ہوگا۔

7۔ صدے کے سراور پدہضمی کی پیاریوں کو ڈور کرنے کے لئے ایک نعلی سپون شہد اور ایک ٹی سپون دارچینی کا پوڈو گرم پانی میں ڈال کر تہارنتہ استعمال کریں یا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پی ٹیس۔ دن میں تین دفعہ استعمال کرنے سے صدہ کی پیاریاں، کھنے ڈکارو غیرہ ختم ہو جائیں گے۔

8۔ بدہضمی کے علاج کے لئے نسخہ

بدہضمی کے علاج کے لئے انا روانہ، سونف اور ہلیلہ سیاہ (کالی مرچ) تینوں ایک ایک چھٹا تک لکڑ پہلے اور سونف کو باریک کر ٹیس پھر انا روانہ میں سونف ڈال کر گرائنڈ کریں۔ جب سارا انا روانہ اسی طرح پس جائے تو اس مرکب کو کچان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹا ججج خوراک استعمال کریں۔ دست، بدہضمی اور پیش وغیرہ، دن میں دو تین خوراکیں دینے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ اسے پنشنہ کے شربت یا پنشنہ کی چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ انشا اللہ فوری قاتہ ہوگا۔

15.8 موٹاپے کا علاج

- 1۔ وزن کم کرنے کے لئے ایک نعلی سپون شہد، ایک ٹی سپون دارچینی کا پوڈو، ایک کپ گرم پانی، تینوں کو ملا کر قبوے کی طرح ہر صبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے خالی پیٹ، اور رات کو سونے سے پہلے گرم گرم پی ٹیس۔ ایک مہینہ۔ کاندرا اندرونا پا دور ہونے لگے گا۔
- 2۔ کھانے کے وہ تمام پرہیز جو سنج نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حوالہ سے حصہ دوم میں ہم لکھ چکے ہیں۔ اس علاج کے متوثر ہونے کے لئے ضروری ہیں۔

15.9 قوتِ مدافعت (Immunity) بڑھانے کا علاج

- 1- پیاریوں کے خلاف قوتِ مدافعت کو بڑھانے کے لئے مالٹا، کیٹو، مشامبری اور شہد کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔
 - 2- تھائی رائیڈ کی پیاریوں کے لئے آم کا کھانا فائدہ مند ثابت ہوگا۔
 - 3- جنرل ٹانک چٹنی
- پیاریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل معجون اکسیر ہے۔
اسے دو دن بھیس بلکہ غذا سمجھ کر کھائیں۔ صحت مند کھائیں گے تو صحت برقرار رہے گی۔ پیار کھائیں گے تو انتہا مالٹہ تعالیٰ پیاری سے نکل آئیں گے۔ اسے کھانے کی میز پر رکھیں اور چٹنی کے طور پر کھائیں۔
نسخہ۔

- 1- شہد (خالص موسم بہار میں نکلا ہوا) ایک کلو 2- سرکہ سیب یا انگور 300 گرام
- 3- چٹنی دانہ 300 گرام 4- لیمن کارس 400 گرام
- 5- کلونچی 300 گرام 6- دارچینی 300 گرام
- 7- ادراک 300 گرام 8- لہسن 300 گرام
- 9- اُلسی 200 گرام 10- بلدی کا پوڈر 300 گرام
- 11- کالی مرچ 50 گرام 12- نمک لاہوری 50 گرام

مندرجہ بالا تمام چیزوں کو ٹیکر بیٹنڈر میں ڈال کر خوب کس کس کرئیں اور بالکل آگ پر رکھ کر پکائیں حتیٰ کہ گاڑھا تو ام بن جائے۔ اس تو ام کو صاف تھری شیشے کی ڈھکن بند بوتلوں میں ڈال کر ناشتے کی بھیل پر رکھیں اور کھانے سے پہلے ایک بھیل سپون کے برابر استعمال کریں۔ آپ بڑے بڑے بھی لگا کر کھا سکتے ہیں۔ تندرستی کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

15.10 جوڑوں کے درد (Arthritis)

جوڑوں کے درد (آرتھرائٹس) کی بیماری بہت بڑھ رہی ہے۔ خاص طور پر گورنمنٹ اس کا زیادہ شکار ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ غلط لائف سٹائل اور غلط خوراک ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ ہم مندرجہ ذیل میں خاص طور پر گھٹنوں اور ہاتھ کی کلائیوں کے جوڑوں والی بیماری کا ذکر کریں گے۔ خوراک کے بارے میں ہدایات ہر طرح کے دردوں کے لئے یکساں ہیں۔ اگر ان احتیاطی تدابیر پر عمل کریں گے تو مرد اور خواتین سبھی اس بیماری سے بچ سکتے ہیں اور اگر کوئی اس بیماری میں مبتلا ہے تو اس کے ٹھیک ہونے کے امکانات انتہا مالٹہ بڑھ جائیں گے اور دیگر بیماریوں کی صحت کے لئے بھی فائدہ مند ثابت ہو سکتے۔

جہاں تک خواتین کا تعلق ہے، کھانا پکاتے وقت، کھانا چکھتے چکھتے کافی کھا جاتی ہیں اور پھر مہمان کے ساتھ بھی کچھ کھانا پڑتا ہے اور بعد میں اکثر بچوں کا چھوڑا ہوا بھی انہیں کھانا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کی اپنی پسند اور ناپسند بھی ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ان کا وزن بڑھتا جاتا ہے۔ بڈیوں کی مضبوطی کے لئے دو دھ ضروری ہے لیکن اس کا استعمال بھی کم کرتی ہیں جن سے ان کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور آہستہ آہستہ ان کے جوڑ درد کرنے لگتے ہیں۔ اسی کے نتیجے میں وہ کام کرنا بند کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کی ہڈیاں استعمال میں کم آتی ہیں اور یوں ان کی دردیں بڑھتی ہی جاتی ہیں۔ آخر کار ان کے لئے پیٹھے رہنے اور پین گلر (Pain Killer) کھانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں رہ جاتا۔ ایسی تمام ماؤں بہنوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہاں دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

☆ آرتھرائٹس جوڑوں کے درد کے خلاف ضروری احتیاطیں

- 1- ہائی ہیلز کے جوتے استعمال نہ کریں۔ اس سے جوڑوں کے درد بڑھتے ہیں۔
- 2- جو خواتین اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان میں جوڑوں کے درد کم ہوتے ہیں۔

- 3۔ اس لئے بچوں کو اپنا دودھ ضرور پلائیں۔ اس سے تقریباً 50% رسک کم ہو جاتا ہے۔
 ہر طرح کا ترخ گوشت نقصان دہ ہے۔ کباب وغیرہ بھی نہ کھائیں۔

15.11 جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کے درد کے علاج میں خصوصاً کمر درد اور پٹھوں کے علاج میں کوارگنڈل

(Aloe Vera) کا استعمال بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے۔

- 1۔ کوارگنڈل کے ایک درمیانہ بچے کو صاف کرنے کے بعد لیٹنڈر میں ڈال کر جوس بنا لیں۔ اس جوس میں ایک چائے کا چمچ بلدی پوڈر ڈالیں اور ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر دوبارہ لیٹنڈر کریں اور صبح نہار منہ پی لیں۔ علاج کم از کم ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔
 انشا اللہ فائدہ ہوگا۔
- 2۔ اگر جوس ناپسند ہے تو ایک شاخ کوارگنڈل (الیویرا) پتھری لہسن، ایک چھوٹا بیاز، ایک چمچ اورک اور ایک چھوٹا چمچ بلدی، مناسب نمک اور کالی مرچ ڈال کر دہی ترخی کے انڈے کا آلیٹ بنا لیں۔ ایک ہفتہ متواتر ناشتہ اسی سے کریں۔ انشا اللہ کافی فائدہ ہو جانا چاہیے۔ اس کے بعد بیخ میں تین دفعہ استعمال کریں۔
- 3۔ کوارگنڈل کے ساتھ کیلشیم 1000 ملی گرام، میگنیشیم 1000 ملی گرام، کاپر 3 ملی گرام یہ پلیمنٹ کھانے سے مریض کو انشا اللہ مزید فائدہ ہوگا۔
- 4۔ پھللی خاص طور پر گہرے سمندر کی جوڑوں کے درروں میں بہت مفید ہے۔ روزانہ ایک یا دو ملائیں کھانے سے اس کے بڑے ساچھے نتائج نکلتے ہیں۔
- 5۔ پھللی کے تیل کے کپسول 10 گرام تک روزانہ فائدہ مند رہیں گے۔
- 6۔ لہسن کا استعمال کچا یا پکا سٹرا لہسن اور پودینہ کی چٹنی کھانے کے ساتھ لینے سے درروں میں فائدہ ہوگا۔ یہ دل کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

- 7- بیج دار انگور کھانے سے سوجن کم ہو جاتی ہے اور جوڑوں کی حرکات میں آسانی ہوتی ہے۔ سترہ کا استعمال بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس کے لئے سات دانہ سترہ کے رات کو پانی بھگو رکھیں اور صبح نہار سترہ کھائیں اور پانی پی لیں۔
- 8- سترہ میں ادرک رکھیں اور چوتے رہیں اس سے سترہ مالٹہ جوڑوں کے دروں میں کمی آئے گی۔
- 9- بلدی دودھ میں ڈال کر ایک گچھ صبح ناشتے میں لیں۔ دروں سے فائدہ ہوگا۔
- 10- زیتون کے پتوں کو کوٹ کر جوں نکال لیں یہ ایک پاؤفل اسٹی بائونگ ہے۔ جراثیموں اور وائرس کو مارتا ہے اور جوڑوں کی وہ دریں جس میں انفیکشن ہو ان کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔
- 11- زیتون کے پتوں میں زلد، زکام، کھانسی، پیٹ کی بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔
- 12- جسم کے جس حصے میں زیادہ درد ہو کسٹر آئل لگا کر لیمن سے مالش کریں۔ کسٹر آئل لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پکا گرم کر کے ایک پوٹلی سے تیل کو اٹھائیں اور جہاں درد ہے وہاں ملتے رہیں۔ اس کے بعد اوپر لیمن لیں۔ آخر میں اس کے اوپر جراب وغیرہ بچھن لیں یا پٹیوں سے پیڑ بنا کر ایک گھنٹے سے دو گھنٹے تک رکھیں۔ سترہ مالٹہ فوری آرام آئے گا۔
- 13- اُلسی (Flax Seed) سوجن (Inflammation) دُور کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اُلسی کے ایک گچھ تیل کے روزانہ نہار سترہ استعمال سے آدمی جوڑوں کی سوجن اور تکلیف سے سترہ مالٹہ محفوظ رہے گا۔
- 14- اُلسی کے بیجوں کو چبا کر کھانے سے بھی جوڑوں کی تکلیف اور دل کی تکلیف میں فائدہ ہوگا۔ اُلسی کے بیج دیسی یا شوربے میں ملا کر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔
- 15- ایک گچھ فی کپ کے حساب سے دارچینی کا سفوف پانی میں ڈال لیں۔ اس کا استعمال جوڑوں کی دروں اور شریانوں کو کھولنے کے لئے شافی ہے۔

- 16- آدھا چمچ سفوف دارچینی، ایک چمچ شہد کا کچر روزانہ نہار منہ کھانے سے جوڑوں کی درروں کی تکلیف میں آنتا مالٹھ قائم ہوتا ہے۔ دل کی شریانیں بھی نرم ہو جاتی ہیں۔
- 17- جسم کی سختی کو ڈور کرنے کے لئے گرم پانی سے نہائیں۔ جسم کھل جائے گا۔
- 18- ہر روز تازہ ہوا اور صبح کے وقت سورج میں سیر کریں۔ اس سے ہڈیوں کی ہمزائش ہوگی۔
- 19- فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر فولک ایسڈ اور جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے پھلی کے تیل کے کپسول 3 سے لیکر 5 گرام کھانے کے ساتھ ضرور لیں اس سے آنتا مالٹھ کا تئی قائم ہوگا۔
- 20- پرندوں کا گوشت کھائیں۔
- 21- شہد کا استعمال بڑھائیں اگر شہد کی کمیوں کا ڈنک مل جائے تو سوجن والی درروں میں آرام ملتا ہے۔
- 22- فروٹ میں تازہ چائے پھلی کھائیں۔ اس سے قائم ہوگا۔
- 23- آڑو، سرخ انگو، سیب، ماشپاتی، میتیز (Beans) اور پھلے والی دالیں کھائیں۔
- 24- اسی اور جو کادلیہ بھی جوڑوں کی درروں میں مفید ہے۔
- 25- بروکلی کا استعمال بڑھادیں۔ درروں میں آفاتہ ہوگا۔

15.12 جوڑوں کے درد کا علاج بالغذا

- جوڑوں کے درروں کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل غذا بہت مفید ہے۔
- 1- کم سے کم روغن کا استعمال، گھی اور چربی کھانے کا مکمل پرہیز (زیتون کا تیل استعمال کریں)۔
- 2- گوشت کم سے کم (ہفتہ میں دو دفعہ ایک بوٹی دال یا سبزی میں لے سکتے ہیں)
- 3- ریٹے (Fiber) دار آنا، سبزیوں اور فروٹ خوب کھائیں۔
- 4- مٹھائیاں، دودھ والی فوڈ، تکی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

- 5- اچار، مٹی، سرکہ اور دیگر کھٹی چیزیں کھانا بند کر دیں۔
- 6- انجیر اور کیلے کا استعمال بڑھائیں۔
- 7- دہی کا استعمال زیادہ کریں۔

15.13 جوڑوں کے درد کے لئے پرہیز

- 1- ہر قسم کی مٹھائی، دودھ کی ملائی اور چھوٹے بڑے گوشت سے پرہیز کریں۔
- 2- کافی، تمباکو، چائے اور سفید چینی بالکل چھوڑ دیں۔ نمک کم کریں۔
- 3- سفید آلو کم کریں اور ٹماٹر کا بھی کم استعمال کریں۔ آلو اور ٹماٹر جوڑوں کے درد کو فوراً زیادہ کرتے ہیں۔
- 4- بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جس سے جوڑوں کو لرجی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کو کن سے لرجی ہے، انہیں چھوڑ دیں۔
- 5- ہلکی ورزش شروع کریں، لیکن جوڑوں کو زیادہ پریشر بھی نہیں دیں۔
- 6- وزن کو کم کریں اور زیادہ ایک جگہ پر کھڑے نہ رہیں۔

15.14 جوڑوں کے درد کے لئے ضروری احتیاطیں

- 1- جوڑوں کو ریست دیں۔ رگڑ اور دباؤ سے بچائیں۔ ہلکی پھلکی یہ اور ورزش کرتے رہیں۔
- 2- سرسوں کے تیل سے ماسح کریں اور اس کے بعد کچھ دیر دھوپ میں بیٹھیں۔
- 3- (Aloe Vera) یعنی کوارگنڈل کے جوس کی آدھی پیالی صبح، شام لیں۔
- 4- قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے یہ بیماری بڑھ جاتی ہے۔
- 5- سفید چینی، آئس کریم، مختلف قسم کے کولے، مصنوعی شروب اور ڈبوں میں محفوظ خوراک کھانا بند کر دیں۔

- 6- بچوں والی بزیوں خصوصاً گوہی ہنز، ٹماٹر وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- 7- بڑا گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ ویسی مرغی اور سنندری چھیلی کا گوشت فائدہ مند رہے گا۔
- 8- کم از کم چھ گھنٹے گہری نیند ضرور لیں۔

15.15 کمر درد اور جکڑے ہوئے بازوؤں وغیرہ کا علاج

آج کل کمر درد ہر عمر کی عورتوں اور مردوں میں عام بیماری ہے۔ اس کی وجہ غلط لائٹ ٹائیکل، کرسی اور کار ہے۔ اسی ضمن میں فروزن ہپ جوائنٹ (Frozen Hip Joint) اور فروزن بازو (Frozen Shoulder) بھی ہیں۔ اس طرح کی بیماریوں کا علاج حسب ذیل طریقہ سے کریں۔

- 1- ریست دیں۔ ذہن کو پریشانوں سے آزاد کریں اور خوب سوئیں اور آٹھ گرگرم پانی سے نہائیں۔
- 2- ایلویرا کا آلیٹ یا ایلویرا اور مرغ قیرہ کا سائین بنا کر روٹی کے ساتھ دن میں ایک دو مرتبہ، 2 بیخے کے لئے کھائیں۔ یہ منوٹر علاج ہے۔ بعد میں مہینہ میں دو دفعہ کر سکتے ہیں۔

15.16 کینسر کا روحانی علاج

اللہ تعالیٰ نے اگر بیماری پیدا کی ہے تو اس کا علاج بھی پیدا کیا ہے۔ اس لئے اسلامی نظام صحت میں کوئی بیماری بھی لاعلاج نہیں۔ علاج کے لئے سب سے کارگر بات اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ مسلسل دعا کرنا ہے اور شتوع و خضوع سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اذکار کے ذریعہ اپنے حال کے مطابق اللہ تعالیٰ سے مانگنا ہے۔ مثلاً اول، آخر درود شریف کے ساتھ مندرجہ ذیل آیت کریمہ کسی علیحدہ جگہ پر بیٹھ کر کیسوی سے پڑھی جائے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝
 ”اے اللہ تیرے سوا کوئی الٰہ نہیں۔ تو ہر عیب سے پاک، خوبیوں میں
 لازوال ہے۔۔ بے شک میں ہی قصور وار ہوں مجھے معاف فرمادے۔“

آیہ مبارکہ کو درمیانی آواز میں تمہا بیٹھ کر اپنی زندگی کی کوتاہیوں اور غلطیوں کو نگاہ میں
 رکھتے ہوئے پوری توجہ سے پڑھتے رہیں۔ وقت اور تعداد مقرر نہیں۔ جتنا پڑھ سکتے ہوں
 پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ نام نہاد اعلیٰ علاج بیماریوں سے اپنے اس پاک کلام کی برکت سے شفاء دیتا ہے۔
 میرے ایک دوست جو پوری فتح محمد جو امریکہ میں رہائش پزیر ہیں اور ورلڈ بینک کے
 ایڈوائزر رہے ہیں، نے اپنا قصہ بتایا کہ ”مجھے کینسر آٹری سٹیج پر تھا۔ ڈاکٹر نے چھ ماہ زندگی کا کہا لیکن
 جب آیت کریمہ کا ذکر کیا تو بیماری عائب ہو گئی اور اب اس بات کو پانچ سال گزر گئے ہیں۔ الحمد للہ
 صحت مند ہوں۔“ یہی حقیقت بعض دوسرے لوگوں کے حالات سے بھی عیاں ہے۔

15.17 کینسر کا علاج بالغذا

- 1- صحت مند لوگوں کو کینسر سے بچنے اور جو مریض ہیں ان کی صحت کے لئے پھلوں میں
 خمبانی، بلوہیر، لیمن، گریپ فروٹ اور آم کا کھانا فائدہ مند ہے۔
- 2- خوراک میں بخور اور دہن چھنے گندم کے آٹے کی روٹی مفید ثابت ہوگی۔
- 3- سبزیوں میں پھول گوہی اور بند گوہی پراسٹیٹ کینسر، بریسٹ کینسر اور دل کی بیماریوں
 میں بہت فائدہ مند ہیں۔
- 4- شروب میں لیمن کے رس والا شہد کا شربت بار بار پینے سے انسا باللہ بہت فائدہ ہوگا۔
 لیمن کیچڑھرا پی کا فہم البدل ہے۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈال سکتے تو سادہ لیمن اور
 پانی ملا کر پیجے رہیں۔
- 5- جاپان اور آسٹریلیا میں کینسر پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ صحت مند
 لوگوں کا

کینسر اور ہڈیوں کے کینسر میں اگر روزانہ ایک ٹیبل سپون شہد کو ایک ٹی سپون دارچینی کے پوڈر کے ساتھ ملا کر روزانہ ایک مہینہ تک لیا جائے تو ان بیماریوں سے افاقہ ہوگا۔

15.18 لیمن، کینسر کی کیوتھراپی کا نعم البدل

کینسر کا پریشن کے بعد ریڈی ایشن علاج کے ساتھ ساتھ کینسر کا علاج کیوتھراپی سے کیا جاتا ہے۔ یہ سخت کیمیکلز ہیں جو مریض کو کمزور کر دیتے ہیں۔ ذیل میں جو قدرتی نسخہ دیا جا رہا ہے اسکا اللہ کیوتھراپی کا نعم البدل ہے۔ اس میں ہر طرح کے کینسر کے لئے شفاء ہے۔ اس کے علاوہ گھٹی، خشکی (Fungus) بکٹیریا، انفیکشن اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی دور کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری اور ذہنی پریشانیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق 12 قسم کے کینسروں میں خراب خطرات (Malignant Cells) کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں کلون (Colon)، بریسٹ (Breast) پراسٹیٹ (Prostate)، پیچہ بڑے (Lungs) اور پانکریاس (Pancreas) کے کینسر بھی شامل ہیں۔

☆ کھانے کا طریقہ

- 1- لیمن جوس اور شہد ہم وزن لیکر پانی میں ملا کر شربت بنا لیں۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھونٹ کھونٹ پیجے رہیں۔
- 2- اگر شہد چاہتے ہیں یا شوگر زیادہ ہے تو سادھا نمک اور لیمن کی بجائے بنا کر پی سکتے ہیں۔
- 3- پکا ہوا لیمن چھلکے کے ساتھ یا چھلکے کے بغیر دن میں کم از کم تین مرتبہ کھائیں۔
- 4- سلا دس لیمن کارس ملا کر کھائیں۔

انٹا ء اللہ پیاریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی اور لا علاج مرض بھی ٹھیک ہونے لگیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے لیمن کو صحت کا قدرتی کپسول بنایا ہے۔ ویسی لیمن سب سے بہتر نتائج دیتا ہے۔

15.19 کینسر کے خلاف معجزانہ مشروب (کینسر، آکسر، جگر اور گردوں کی

بیاریوں کا علاج)

یہ مشروب جسم میں زہر اور کینسر سے نقصان دہ ظلمات اور دیگر ہر طرح کی بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ انٹا ء اللہ اس کے استعمال سے کینسر کے مریض بھی ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ نسخہ:- 1 گاجر، 1 سیب، 1 آلو، 1 لیمن درمیانے درجہ کی گاجر، سیب اور آلو کا چھلکا اُتار کر جوسر (Juicer) میں دو گلاس پانی ڈال کر جوس بنائیں۔

دن میں دو مرتبہ صبح نہار منہ اور صبح کی نماز کے بعد، حسب ذائقہ شہد ڈال کر تازہ تازہ پی لیں اور اس کے بعد 10 منٹ کے لئے بگی سیر کریں۔ انٹا ء اللہ مندرجہ ذیل بیماریوں میں فوائد حاصل ہوں گے۔ تین ماہ علاج جاری رکھیں۔

- 1- کینسر کے ظلمات پھیلنے سے روکتا ہے۔
- 2- جگر (Liver)، گردہ (kidney) اور بلبلہ کی صحت برقرار رکھتا ہے۔
- 3- پیٹ کے آکسر کا بھی علاج ہے۔
- 4- دل اور پھیپھڑوں کو تقویت دیتا ہے۔
- 5- جوڑوں کی دردوں کے لئے مفید ہے۔
- 6- قبض کو دور کرتا ہے۔
- 7- جلد کتا زہ رکھتا ہے۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔
- 8- عورتوں کے لئے ماہواری کو آسان بناتا ہے۔

15.20 نظام ہضم کی بیماریاں

نظام ہضم میں خرابی، جسم کی بے شمار بیماریوں کی وجہ ہے۔ مثلاً قبض، پائلز، مونا پا، آکسر، ہرنیا، انتڑیوں کی سوزش، کولن کا کینسر، اپینڈیکس وغیرہ سب پیٹ کی بیماریاں ہیں جن کے بگڑنے سے دل اور خون کی بیماریاں، نظام تنفس کی بیماریاں اور اعصابی نظام کی بیماریاں شروع ہوتی ہیں۔

نظام ہضم کی بیماریوں کی بڑی وجہ چینی غلٹنشاہ، بے مبری، غیر متوازن زندگی اور غیر مناسب خوراک ہے۔ اگر خوراک میں تھوڑی سی بھی احتیاط کر لی جائے تو بے شمار بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ مثلاً کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک نہ چک اٹھے اور اتنا کھائیں کہ بھوک ابھی باقی ہو تو ہاتھ کھینچ لیں۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ دوران کھانا پانی نہ لیں۔ خوراک میں گھی اور چربی کم سے کم ہو، غذاء میں اُن چھتا گندم کا آنا (اگر جو کا آنا 1/4 حصہ کس کر لیں تو بہت بہتر نتائج ملیں گے) اور سائمن میں مختلف قسم کی بڑیاں کھائی جائیں۔ وغیرہ مقدار میں موٹی فروٹ لیا جائے اور کم از کم دن میں دس سے بارہ گلاس پانی پیا جائے اور مہینہ میں دو، تین روزے رکھے جائیں۔

اگر آپ اپنے کھانے پینے کی عادات کو ان معمولات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں تو نظام ہضم سے متعلقہ بہت سی بیماریوں سے انشاء اللہ بچے رہیں گے۔ گوشت کا زیادہ استعمال، گاڑھا دودھ، مٹھائیاں، چٹ پٹی کی ہوئی چیزوں، بازاری چا اور چینیوں سے پرہیز لازم ہے۔ ایک عام علاج جو پیٹ کی ہر طرح کی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے وہ یہ ہے کہ جب بھی پیٹ میں خرابی محسوس ہو کھانا جیسا چھوڑ دیں اور روزہ رکھ لیں۔ اگر قبض ہو تو انہما سے پیٹ کی صفائی کر لیں۔

15.21 قبض کی بیماری

قبض کی بیماری جدید زمانے کی لعنت ہے۔ اس سے جسم میں زہر پھیلنے ہیں اور بے شمار

قسم کی پیاریوں کی وجہ بنتی ہے۔ خاص طور پر نام نہاد مدلل کلاس اور اپ کلاس کے لوگ اس بیماری کا عام شکار ہیں۔ مزدوروں کو اس میں قبض کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے۔

قبض کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- بازاری ڈیہند خوراک، میدہ کی روٹی، گھی یا تیل میں تلی ہوئی چیزیں، گوشت، کم قابیر والا اناج، بازاری جوں، مختلف قسم کے کئی شرابات، چائے، کافی کا زیادہ استعمال۔
- 2- کچی اور کچی بزیوں کا کم استعمال۔
- 3- ڈنٹی پریشائیاں اور ڈنٹر میں زیادہ لمبا عرصہ بیٹھنا۔
- 4- کار کا زیادہ استعمال، کم چلنا اور ورزش نہ کرنا، بیٹھے رہنا۔
- 5- رات کو بستر سے سونا اور کم نیند لینا۔
- 6- کام میں جلد بازی، کھانے میں جلد بازی، پریشانی، غصہ، حسد، غم وغیرہ۔
- 7- پانی کم پینا اور اس کی کمی چائے، کافی اور بازاری شرابات سے پوری کرنا۔
- 8- بہت کم کھانا یا کھانے کے وقت بھوک ہونے کے باوجود کھانا نہ کھانا۔
- 9- سگریٹ نوشی اور تباہی کا استعمال۔
- 10- قبض ہونے کی ایک وجہ ٹائٹ میں جلدی کی بھی ہے۔ ٹائٹ میں جائیں تو انتظار کریں۔ جو ٹائٹ آپ نے مقرر کیا ہوا ہے اس ٹائٹ کو تبدیل نہ کریں اگر آپ اپنا ٹائٹ تبدیل کرتے رہیں گے تو قبض ہو جائے گی۔
- 11- قبض گھٹا دوا یا کھانے سے پرہیز کریں۔ یہ چند مہینے قاعدہ دیتی ہیں لیکن بعد میں ان کے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔

15.22 قبض کا علاج

- 1- قبض کا علاج فزیکل ایکٹیوٹی (Physical Activity) یعنی چاق و چوبند زندگی گزارنے میں ہے۔ گاڑی کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ چھوٹے قاصلوں پر تیز تیز چل کر بیدل جائیں۔ ٹی وی کم دیکھیں۔ سگریٹ چھوڑ دیجیے، چائے، کافی کم پیجیے۔

- 2- ان پر ہیروں کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ کچی، کچی سبزیوں کا استعمال بڑھایا جائے اور گوشت کم کھلایا جائے۔
- 3- کھانا کھانے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی پیا جائے اور کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک کوئی پانی نہ لیا جائے۔
- 4- کھانے میں سبزیاں مثلاً کاجر، بند گوبھی، کھیرا، پالک، ساگ پات اور چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھلایا جائے۔
- 5- فروٹ میں انگور، لیم، آڑو، ناشپاتی، انجیر، کیلا، سیب، امرود، پیٹیا، آم وغیرہ کو زیادہ کھلایا جائے۔
- 6- صبح شام ایک بڑا چھچھاسی پانی یا دو دھ کے ساتھ روزانہ لیں۔
- 7- سونے سے پہلے ایک بڑا چھچھاسی زیتون کا تیل یا سن فلاور پی لیں۔
- 8- زیادہ ترانی قبض کے مریضوں کو صبح نماز سے پہلے کیسٹر آکس کا ایک بڑا چھچھاسی بہت فائدہ مند رہے گا۔
- 9- فجر کی نماز پڑھنے کے لئے مسجد جانے سے پہلے تین گلاس پانی پئیں اور نماز کے بعد ایک کلو میٹر تیز واک کریں اس سے قبض گھل جائے گی۔
- 10- قبض کا تعلق کوڑے سے بھی ہے چونکہ آج کل انگریزی کوڑے کا رواج بڑھ رہا ہے اس لئے اس بیماری کا رواج بھی زیادہ ہو گیا ہے جب کہ دہلی کوڑے میں بیٹھے سے گھٹنوں کی وجہ سے پیرٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔ فضلات کا زور بھی نیچے کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ انگریزی کوڑے میں یہ باتیں نہیں۔

15.23 قبض کا انیما سے علاج

ہوسکتا ہے کہ مندرجہ بالا اقدام کے باوجود کچھ لوگوں کی، خاص طور پر بڑی عمر والوں کی، قبض نہ ٹوٹے۔ اس صورت میں وہ سادہ پانی کا انیما لیں۔ اس کا پوس یہ ہے کہ کولیسٹرول لیول بھی

خود بخود کم ہو جاتا ہے اور موٹاپا بھی کم ہونے لگتا ہے۔ پیٹ کے اگسر اور انتڑیوں کی بیماری کے مریضوں کو بھی اس سے فائدہ ہوا ہے۔ انہما کے بعد ہائے کا نظام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گردے اور جگر کے فعل میں بھی بہتری پائی گئی ہے۔

☆ انہما کا طریقہ

انہما کا مقصد یہ ہے کہ بڑی آنت میں پانی بھیجا جائے تاکہ فضلات نرم ہو جائیں جن کی خلیج کی وجہ سے راستہ بند ہو جاتا ہے اور باوجود حاجت کے بھی پاخانہ نہیں آتا۔ انہما کے دو طریقے تھے ہیں۔

- 1- کیسٹ کی دوکان سے انہما کرنے کی پلاسٹک بوتل خرید لیں۔ بوتل کے ایک سرے پر ڈھکنا لگا ہوتا ہے جس میں سے پلاسٹک کی دونوں نالیوں نکلتی ہیں۔ چھوٹی نالی ہوا کے لئے ہے اور بڑی نالی پانی کے لئے۔ پانی والی نالی کے بیرونی سرے پر ایک ٹیوب نما پلاسٹک ہے جو آسانی سے مقعد کے سوراخ کے اندر جا سکتی ہے۔ انہما لینے کے لئے پہلے بوتل کو پانی سے بھر لیں، ہوا کی نالی کے بیرونی سرے کو بند رکھیں اور لیٹ کر پانی والی نالی کا سراجم میں داخل کریں۔ اب ہوا کو کھول دو۔ بوتل کو بازو سے اوپر اٹھاؤ۔ پانی اندر جانے لگے گا۔ جب پانی ختم ہو جائے تو نالی باہر نکال لو۔ جسم کو دائیں، بائیں کروٹیں دو اور ہلکی پھلکی ورزش کرو۔ جب حاجت محسوس ہو جس میں ہو سکتا ہے پانچ، دس منٹ لگ جائیں، کموڈ میں بیٹھ جائیں۔ پیٹ صاف ہو جائے گا۔
- 2- بغیر بوتل انہما لینے کے طریقہ میں کموڈ کے سوراخ کو مقعد کے سوراخ پر رکھ کر دائیں اور پانی کی ٹوٹی کو تھوڑا کھول دیں۔ پریشر سے پانی جسم کا اندر جانے لگے گا۔ جب محسوس ہو کہ انتڑیوں تک پانی پہنچ گیا ہے ٹوٹی بند کر دیں۔ تقریباً پانچ، دس منٹ کے لئے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ جب حاجت محسوس ہو کموڈ پر بیٹھ جائیں۔ پیٹ کھل کر صاف ہو جائے گا۔

15.24 پیٹ میں تخییر اور گیس کی بیماری کا علاج

صدقہ میں تخییر اور گیس کا جنفا نظام ہضم کا ضروری حصہ ہے۔ یہ بیماری تب ہے جب گیس معمول سے زیادہ بنے اور پیٹ کو پریشر میں رکھے۔ اس صورت میں کئے ڈکار آتے رہیں گے، پیٹ میں رتخ پھرے گی اور گیس بار بار خارج ہوگی۔ اگر کسی وجہ سے خارج نہ ہو سکے تو انتڑیوں میں درہ ہوگی اور تے کا احساس ہوگا۔

گیس کی بیماری کا تعلق کھانے پینے کے غلط طریقوں اور غلط غذاؤں سے ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق بسا رخوری سے بچا جائے۔ کھانا آہستہ آہستہ کھایا جائے اور پانی کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے پیئے کر سکیں اور کھانے کے فوری بعد پانی نہ پیئیں تو گیس کی شکاریت سے بچے رہیں گے۔

گیس کی بیماری کی دوسری بڑی وجہ بھوک کے بغیر تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنا اور تیری وجہ سسٹ روی، چوتھی وجہ زبان کے شکارے کے لئے باہر سے جبک فوڈ کھانا ہے۔ پانچویں معمولی شروبات، مصنوعی فروٹ جوس اور آخڑ میں اس کی وجہ پیٹ کی بدہضمی اور قبض ہے۔ اگر آپ ان سے پرہیز کر سکتے ہیں تو انتہا مالہ گیس، رتخ، پیٹ کا بھرا بھرا رہنے کا احساس، کئے ڈکاروں وغیرہ سے نجات مل جائے گی۔

اس کے لئے ماں باپ کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو بچپن ہی سے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق سادہ خوراک کی عادت ڈالیں۔ بھوک کے بغیر وقت بے وقت کھانے کی حوصلہ افزائی نہ کریں اور خصوصاً جبک فوڈز (Junk Foods) سے انہیں بچا کر رکھیں۔ ماں باپ کی طرف سے یہ بچوں پر بہت بڑا احسان ہوگا۔

15.25 تخییر اور گیس کا پرہیز اور علاج بالغذا

1- وہ غذا نہیں جو گیس پیدا کرتی ہیں! ان کا استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ مثلاً سبز،

- شروم، گوہی، شلیم، ساگ، سفید پنے وغیرہ کم کر دیے جائیں۔
- 2- رات کو سونے سے پہلے دودھ نہ پیا جائے۔
- 3- جہاں تک ممکن ہو، تکی ہوئی چیزیں، میدہ اور گھی سے بنی ہوئی مٹھائیاں اور خاص طور پر سفید چینی وغیرہ چھوڑ دیں۔
- 4- بازاری شروب مثلاً کولا کولا، پینپی کولا اور دیگر کو لے اور مصنوعی جوس، آئس کریموں سے پرہیز کریں۔
- 5- کھانے کے ساتھ دہی کا استعمال بڑھایا جائے۔
- 6- خوراک کو آہستہ آہستہ چاچا کر پیٹ میں لے جائیں اور ہرگز جلدی نہ کریں اور اگر جلدی ہو تو پہلے کام کر لیں پھر کھانا کھائیں۔
- 7- کھانے سے پہلے صاف ستھرا سوی سلاوا اور تھوڑا سا سرکٹس۔
- 8- سبزیں فروٹ، پینپا اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔
- 9- کھانے کے آخر میں لیمن کے ساتھ گرین ٹی ضرور لیں۔
- 10- گیس اور بد ہضمی والے مریض صبح نہار منہ کھجور اور انجیر کے سات، سات دانے دو تین گلاس پانی کے ساتھ لیں۔
- 11- پرانی تھیر کے مریض جن کے معدہ میں غذا زیادہ دیر زکی رہتی ہے گیارہ کھجور کے دانوں کے ساتھ عرق گلاب ایک سے تین چمٹا تک پیا کریں۔
- اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں گے تو انشاء اللہ معدہ کی تیزابیت، گیس اور کھٹے ڈکاروں سے نجات پائیں گے۔
- 12- اگر اوپر دی گئی احتیاطوں کے باوجود گیس وغیرہ کی بیماری سے نجات نہیں ملتی تو روٹی کھانا کم کر دیں اور اس کی جگہ چاولوں کا استعمال بڑھائیں۔ چند دن کے لئے روزہ رکھیں اور باقاعدگی سے اینٹائیس تاکہ پیٹ ہر طرح کی خرابیوں سے صاف ہو جائے۔

بچوں میں ڈائریا ایک عام مرض ہے جس کی وجہ گند پانی، گندا دودھ اور گندی بوتل ہے۔ اگر ماں خود بھی صاف ہو اور بچے کو بھی صاف رکھے، خاص کر اس کے دودھ کی بوتل کو اُبلے ہوئے پانی سے صاف کرے تو ڈائریا سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ بڑوں میں ڈائریا بھی گندے پانی، گندی طرز زندگی اور گندے ماحول ہی سے ہوتا ہے۔ اگر علاج بروقت نہ کیا جائے تو یہ بگڑ کر پیٹ کی مہلک بیماریوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ڈائریا سے جسم کے منرلز (Minerals) باہر نکل جاتے ہیں اور پانی کی شدید کمی کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈائریا سے بچنے کے لئے حسب ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

- 1- اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔ خاص کر جب بھی ہاتھ روہ سے باہر آئیں تو ضرور اپنے ہاتھ کسی اچھے صابن سے دھوئیں۔
- 2- جب بھی کسی پبلک ٹائلٹ میں جانے کا اتفاق ہو تو وہاں کا تو لیرو غیرہ استعمال نہ کریں
- 3- جب ڈائریا ہو جائے اور پیٹ میں ہلکا ہلکا درد ہو تو ادراک کی چائے بنا کر پیئیں۔
- 4- گرہ پھروٹ کے بچوں کو پیئیں کر ادراک کی چائے کے ساتھ پیئیں تو پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔
- 5- خوراک سے مکمل فاقہ کیا جائے۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو تو تھوڑی مقدار میں کیلا، پائسن اپلی، بیٹا لے سکتے ہیں۔
- 6- بھوک لگنے کی صورت میں تھوڑی مقدار میں دلیہ یا کھجور جو موٹگی کی چھلکے والی وال سے بنتی ہے، ہزم رکھ کر، استعمال کریں۔
- 7- ڈائریا میں صاف ستھر پانی یا دارچینی کی گرین ٹی دن میں کئی مرتبہ پیئیں۔
- 8- ڈائریا میں جسم سے منرل خاص طور پر سوڈیم اور پوٹاشیم نکل جاتے ہیں۔ اس کی کو پورا کرنے کے لئے پانی میں ORS ڈال کر پیجے رہیں۔

- 9- گاجر کا جوس بھی فائدہ مند ہے لیکن سبب کا جوس نقصان پہنچانے گا۔
- 10- ڈائریا کے دوران ہائی فائبر فوڈ جو نظام ہضم کے اوپر بوجھ ڈالتا ہے اس سے بچنا ہے۔
- 11- کوکا کولا پینسی اور اس طرح کے مشروبات کے پاس تک بھی نہیں جانا۔
- 12- بھوک کی صورت میں ڈائریا کے دوران میں آلو، چاول، سوپ کے ساتھ ایک توں لے لیں۔
- 13- جب تک خوب بھوک نہ لگے روزہ رکھیں۔
- 14- ڈائریا کو جلد ہی بند نہیں کرنا چاہیے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت بھی ہے اس سے جسم کے زہریلے ٹیکسٹین یا برنگل جاتے ہیں۔ اس لئے میڈیسن کی بجائے ٹھیک ہونے کے بعد بھی چوبیس گھنٹوں تک لیکوئیڈ ڈائیٹ لیتے رہیں۔
- 15- ڈائریا کے دوران خوراک میں وہی اور لسی کا استعمال تک ڈال کر کریں۔ پودینہ، اورک، لہسن، تمک، کالی مرچ کی چٹنی بنا لیں اور وہی میں ڈال کر کھائیں۔ پرانے ڈائریا کے لئے بھی یہ چٹنی فائدہ مند ہے۔
- 16- اگر انتڑیوں میں سوجن ہے اور پلٹے پر درد ہوتا ہے تو الیویرا کا جوس (چھلکے بھر) ایک، ایک تہائی گلاس دن میں تین مرتبہ پئیں۔ جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لئے اس میں آدھا کپ گرین ٹی کا بھی ڈال سکتے ہیں۔

15.27 انتڑیوں میں بلون (Diverticula)

- جن لوگوں میں قبض رہتی ہے آہستہ آہستہ ان کی انتڑیوں میں بلون نما خانے بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ انہیں (Diverticula) کہا جاتا ہے جہاں خوراک بچھڑ سکتی ہے۔ وقت کے ساتھ یہ خوراک گل سرز کر جراثیم کی آماجگاہ بن جاتی ہے جس سے پیٹ میں انفیکشن پھیل جاتا ہے اور مریض کو شدید درد اور بخار ہو جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل احتیاط سے آپ اس سے بچے رو سکتے ہیں۔
- 1- جب اس بیماری کی وجہ سے انتڑیوں میں درد ہونے لگے تو فوری کھانا مینا چھوڑ دیں اور قبض کو ڈور کریں۔ اگر انہی کی ضرورت ہو تو لے لیں تاکہ پیٹ صاف ہو جائے۔

- 2- علاج کے لئے مندرجہ ذیل اُس۔
 ایک چمچ ادرک، ایک چمچ لہسن، آدھا چمچ بلدی، آدھا چمچ دارچینی کے پوڈر کو پیس اُس اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر ہلکی آگ پر کُبا اُس۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی اُس۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فرنیٹس جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ انشا اللہ دو، تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔
- 3- اس بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ قابض والی خوراک کھائیں اور پانی زیادہ پیئیں۔ ڈیری پراڈکٹ، ڈرائی فروٹ، مصالحے دار بازاری خوراک بند کریں، بہت اچھی طرح پکائی گئی سبزیوں کا استعمال کریں۔ کھانے کے ساتھ پودینہ، لہسن، ادرک اور بلدی کی چٹنی کھاتے رہیں۔
- 4- قبض بالکل نہ ہونے دیں۔ اگر قبض نہیں ہتی تو سادہ پانی کا انیا اُس تاکہ پیسٹ خالی ہو جائے۔ انیا کے بعد کوئی ایسی چیز نہ کھائیں جس سے پیسٹ میں ہوا ہوتی ہو۔

15.28 چھینٹا: نظام ہضم کے لئے اکسیر

- یوں تو تمام پھل ہی فائدہ مند ہوتے ہیں لیکن کچھ پھل خاص طور پر فوائد حاصل کرنے کے لئے ہی کھائے جاتے ہیں۔ چھینٹا بھی انہیں پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کا اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو معدے کو مضبوط بناتے ہیں۔ اکثر لوگ معدے کی کمزوری کی شکایت کرتے ہیں، کبھی قبض کا مسئلہ رہتا ہے، ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ ہر روز چھینٹا کھائیں۔
- 1- چھینٹا میں اشنی آکسڈنٹ ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف بھی قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔
- 2- خاص طور پر بڑی آنت کے کینسر میں یہ دوائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ معدہ کے کانسر میں بھی ایک براثر غذا ہے۔

- 3- چیتا کے درخت کے چوں کا رس یا انہیں پانی میں اُبال کر پی لیں تو یہ دہنگی بخار میں شفا دیتا ہے۔
- 4- یوں تو خواتین سمارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزما تی ہیں ان کے لئے خوشخبری ہے کہ چیتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ دُنیا میں اسے وزن کم کرنے والا چل سمجھا جاتا ہے۔
- 5- یہ نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں ایک انزائم پاپین ہوتا ہے جو غذا میں موجود پروٹین کو توڑ کر امیو ایسڈ میں بدلتا ہے جو ہماری جسمانی اور ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- 6- جوں جوں عمر بڑھتی ہے نظام ہضم کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ غذا میں شامل کئی ایک پروٹین ہضم نہیں ہو پاتیں جس سے جسم میں امیو ایسڈ کی اتنی مقدار نہیں بن پاتی جو نظام ہضم کو فعال اور صحت مند کر سکے۔ اس وجہ سے صدمہ کمزور ہو جاتا ہے، قبض اور صدمے میں طبع جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ایسے لوگ اگر روزانہ درمیانے سائز کا آدھا چیتا کھائیں تو اس میں شامل انزائم نظام ہضم کو فعال اور صحت مند کر دے گا۔
- 7- کچا چیتا گوشت گلانے کے بھی کام آتا ہے۔
- نوٹ:- حاملہ عورتوں کو دورانِ حمل چیتا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے اسقاطِ حمل کا خدشہ ہوتا ہے۔ البتہ زنگی کے نَمَل میں یہ کھانے سے قائلہ ہوتا ہے۔

15.29 پائلز کا علاج

- 1- غیر صحت مند کھانوں اور دن کا زیادہ حصہ کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے بوا سیر یعنی پائلز کا مرض بڑھتا جا رہا ہے۔
- 2- اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ قبض نہ ہونے دی جائے اور قبض کا علاج وہی ہے جو ہم

پہلے تاپکے ہیں۔ خوراک کو ٹھیک کیا جائے اور تیز تیز بیدل چلا جائے۔ سادہ غذا، زیادہ سے زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں، اُن چھتا آنا اور چھلکے والی دوائیں اس کے لئے قاعدہ مند ہیں جب کہ چائے، کافی اور مصالحوں اور خوراک، چٹنیاں، اچار، بازاری شروب اور کولے، چائے اور کافی وغیرہ بہت نقصان دہ ہیں۔ لیکن پانی زیادہ پیجئے، قبض سے نجات کے لئے ضرورت پڑے تو انہائیں۔

- 3- پاکیزگی کے علاج کے لئے سفید چینی اور فرامہ فروٹ، گوشت وغیرہ سے پرہیز لازم ہے۔
- 4- ہفتہ میں دو، تین دفعہ روزہ رکھنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔
- 5- صبح کی نماز کے بعد دو تین گلاس پانی پی کر دو، تین گلو میٹر تیز تاک کریں۔
- 6- اندرونی اعضاء کی طہارت کا خاص خیال رکھیں۔
- 7- مندوبہ بالا احتیاطوں کے ساتھ صبح نہار منہ آدھا چھوٹا چھج بلدی، ایک چھج اسبھول کا چھلکا ایک چھج شہد و دو دھیا پانی میں ڈال کر روزانہ پینے سے انتہا مالکد پاکیزگی سے نجات مل سکتی ہے۔

15.30 معدہ اور انتڑیوں کے افسردگی وجہ اور علاج

افسردگی وجہ بھی غلط قسم کی خوراک، نم، ڈھنی پریشانی، حسد، مایوسی، تہائی اور غصہ کی عادت ہو سکتی ہے۔ جب ڈھنی کنگش ہو خاص طور پر کھانے کے وقت ذہن پریشان ہو یا آدھی غصہ میں ہو تو معدہ میں ایسے نڈ زیادہ پیدا ہوتے ہیں جو معدہ کی انتڑیوں کی بھلی کو کھاتے ہیں۔

- 1- افسردگی سے نپتے کے علاج رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سادہ غذائیں، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سوا حسہ پر عمل، غصے اور ڈھنی پریشانیوں سے آزادی اور خوراک کو بہتر کرنے میں ہے۔
- 2- جب کبھی غصہ یا پریشانی ہو تو اہتمام سے وضو کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے حالات کو بہتر کرنے کی دُعا کریں۔ انتہا مالکد بہت فائدہ ہوگا۔

- 3- پرہیز اور احتیاط وہی ہے جن کا ذکر قبض کے بیان میں ہو چکا ہے، یعنی چھٹی، اچار، مصالحہ جات، پان، تمباکو، چائے، کافی، گیس والے مشروبات، الکوحل اور سگریٹ ہر صورت میں چھوڑ دیں۔
- 4- معدہ کو زیادہ دیر خالی نہ رہنے دیں اور زیادہ پیٹ بھر کر بھی نہ کھائیں۔
- 5- آکسر کے مریضوں کے لئے فروٹ میں کیلا، سیب، ہربوز، پینٹا فائدہ مند ہوگا۔
- 6- مشروب میں پانی ملا دودھ، شہد اور بلدی کا شربت انشاء اللہ صحت افزا ہے۔ روزانہ نماز صبح و عصر کے وقت لیں۔
- 7- غذا کے طور پر دودھ میں بخار کا دلیہ پکا کر ٹھنڈا ہونے پر شہد کے ساتھ کھائیں۔
ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے انشاء اللہ آنتوں کا آکسر چند ماہ میں ٹھیک ہو جائے گا۔
نوٹ:- علاج کے لئے فارما کو بیادیکھیں۔

15.31 گردے (Kidney) کی بیماریاں

گردے کو اللہ تبارک و تعالیٰ نے جسم سے زہر نکالنے کی فیکٹری بنایا ہے۔ ایک جوان آدمی کے گردے میں دو سو لیٹر بلڈ سیل روزانہ گزرتے ہیں اور صاف ہو کر دوسری طرف نکل جاتے ہیں۔ ہم جو خوراک کھاتے ہیں اس میں سے جو چیزیں جڑ و بدن بنا ہوتی ہیں انہیں رب تعالیٰ پہلے گردے سے گزاتا ہے اور اگر کوئی غیر ضروری مادہ ہے تو وہ پیچٹاب کے راستے نکل جاتا ہے۔ گردے خراب ہو گئے تو زندگی خراب ہوگی۔

آج کل انٹی بائیوٹک کے زیادہ استعمال سے اور ناخالص خوراک کھانے کی وجہ سے کڈنی کا مرض بڑھتا ہی جا رہا ہے اس کے خراب ہونے کی نشانی یہ ہے کہ پیچٹاب غیر متوازن ہو جائے گا، بار بار آئے گا۔ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوگا، پیچٹاب کا رنگ بدل جائے گا۔ پیچٹاب میں خون آئے گا۔ تھنہ سوجنے لگے گا اور پیچٹاب بٹو دار ہو جائے گا۔ اگر آپ ان میں سے کسی ایک چیز کو بھی پاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

- ☆ گردے کی بیماریوں سے بچنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ بلا ضرورت دوائیں نہ کھائی جائیں۔
- ☆ اگر شوگر کا مرض ہے تو شوگر کنٹرول کی جائے۔
- ☆ الکھول، سگریٹ، تمباکو یا نکل چھوڑ دیا جائے۔
- ☆ پتھری نہ ہونے دی جائے۔ پتھری سے بچنے کے لئے لیموں والا پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔ پانی کی اوسط مقدار دن میں بارہ گلاس سے کم نہ ہو۔
- ☆ پتھری کے مریض ٹماٹر، پالک، ساگ پات کم کھائیں۔
- ☆ تا زہروے خصوصاً گاجر، سیب، کیو، مالٹا کا جوس دن میں تین، چار مرتبہ پیا جائے۔
- ☆ سونے سے پہلے ایک بڑا سچ زخون کا تیل لیتے رہیں۔
- ☆ پیٹاب جب بھی آئے مت روکیں۔
- ☆ پتھر نکلنے کے نسخہ جات آگے فارما کو پیا میں دینے گئے ہیں۔ انکا مالہ شفاء ہوگی۔
- ☆ خوراک میں کڈنی بینز، اور لوہیا گروں کی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

15.32 پراسٹیٹ کی بیماریاں

پراسٹیٹ اور پراسٹیٹ گینڈ کی متعلقہ بیماریوں میں پیٹاب بار بار آتا ہے، تھوڑا آتا ہے لیکن اتنا اچانک آتا ہے کہ کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پیٹاب کے قطرے گرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات پیٹاب کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سرور، طبیعت کا چڑچا پن اور جسم میں کمزوری محسوس ہونے لگے گی۔

☆ پراسٹیٹ کا علاج بالغذا

☆ اس کا علاج بیڈریسٹ، ہلکی خوراک، عفروت اور ویکٹریل اور سنج نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مطابق زیادہ سے زیادہ پانی پیا اور تا زہ ہوا کا استعمال بڑھانے میں ہے۔ لازمی ہے کہ قبض کو ڈور کیا جائے۔

- ☆ جن ہیزیوں اور فروٹس میں آئیوڈین زیادہ پائی جاتی ہے ان کا استعمال بڑھایا جائے۔
- بڑے کدو کے بیج اور سن فلاور کے بیج میں آئیوڈین رکھی گئی ہے۔ دن میں دو، تین دفعہ ان کو تیز میں ڈال کر چاچا کر کھلایا جائے انکا مالٹہ قائمہ رہے گا۔
- ☆ سان کے طور پر کدو، گاجر اور مٹھی کا استعمال بڑھادیا جائے۔
- ☆ فروٹس میں کیلا، مالٹا، سیب، پائٹن اپل زیادہ کھائے جائیں۔
- ☆ پریز کے طور پر مٹھائیاں اور میدہ چھوڑ دیا جائے۔ آلو، پیٹنگن، مولی، نمک، مرچ، سبز فروٹ، سگریٹ اور الکوحل سے مکمل پرہیز کیا جائے۔
- نوٹ:- علاج کے لئے آگے قارئین کو یاد دیکھیں۔

15.33 صحت مند دانٹ - تندرست زندگی

مند اور دانٹوں کی بیماریاں دنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہیں۔ آج سے 50-60 سال پہلے اکثر لوگ گنا چوستے تھے۔ سخت چیزیں کھانے کے عادی تھے اور قدرتی غذائیں کھاتے تھے اور مسواک کا رواج عام تھا۔ گوشت کم کھاتے، ہیزیوں زیادہ لیتے جن کی وجہ سے مند اور دانٹوں کی بیماریاں بھی کم تھیں۔

اب جب کہ فیکٹری کی صاف کردہ خوراک اور بازاری ریسٹوران میں کھانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ساتھ ساتھ مختلف قسم کے کوئلے، سافٹ ڈرنک اور مصنوعی جوسوں کی بھرمار ہے اور رات کو سونے سے پہلے مند اور دانٹ صاف کرنے کی عادت بھی کمزور پڑ رہی ہے۔ خاص طور پر بچے اور نوجوان بڑی بد احتیاطی سے کام لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پان، تمباکو اور سگریٹ نوشی کی وبا بہت پھیلی ہے۔ ان کی وجہ سے مسوڑھوں اور دانٹوں کی بیماریوں کے علاوہ مند، معدے اور پیچھڑوں کے کینسر میں بھی اضافہ ہوا ہے۔

اگر آپ واقعی صحت مند زندگی کے خواہش مند ہیں تو دانتوں اور منہ کی صحت کی طرف

توجہ دینا ضروری ہے۔ منہ جذیل پر بیڑ سے انشا ء اللہ آپ ان بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

- 1- میدہ، مٹھائی، چینی اور ان سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- 2- سگریٹ، پان، تمباکو، پان، مصالحہ، تافیاں، آئس کریم اور مصنوعی سافٹ ڈرنک اور مصنوعی جومز (Juices) سے بچیں۔
- 3- بکرے اور گائے کا گوشت کم کریں۔
- 4- کچی بنزیاں سلاو کے طور پر اور پکائی ہوئی بنزیوں کا سارن زیادہ کریں۔
- 5- بچوں کو دودھ، چاہے گائے کا ہو یا بھینس کا ضرور پلائیں۔ اُس سے اُن کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔
- 6- دو کھانوں کے دوران تا زلفروٹ کا استعمال بڑھائیں۔
- 7- گرین ویکٹیلو کھانے کی عادت ڈالیں۔
- 8- کھانے کے فوری بعد ہاتھ اور منہ کو اچھی طرح چھلکی کر کے صاف کر لیں۔
- 9- برش اور ٹوتھ پیسٹ ہر کھانے کے بعد کریں۔ ٹوتھ برش سے بہتر زنتون کی مسواک ہے۔ اس کو فروغ دیں۔
- 10- کھانے کے بعد گرین ٹی لیں۔
- 11- دانتوں میں گوردہ، بولو، لوگ اور ادراک منہ میں رکھیں اور اُن کا رس چوسیں۔
- 12- ٹوتھ پیسٹ کی بجائے شہد، نمک، بیٹھا سوڈا کا کچر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- 13- نمک، بلدی اور لیمن کا رس برابر مقدار میں لیکر کچر بنائیں۔ دانتوں اور موصوں کے لئے فائدہ مند منجن ہے۔

15.34 دانتوں کی سفیدی برقرار رکھنا اور مسوڑھوں کا علاج

اکثر لوگوں کے دانت پیلے پیلے نظر آتے ہیں۔ یہ خوراک کے نہایت باریک ذرات جم جانے کی وجہ سے ہیں۔ اسے پلاک (Plaque) کہا جاتا ہے۔ مسوڑھوں کے لئے یہ زہر ہے۔ سگریٹ نوشی، پان، تمباکو کے استعمال سے بھی دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے جب کہ خوبصورتی سفید دانتوں میں ہے۔ دانتوں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے سفید رکھا جاسکتا ہے۔

- 1- کھانا کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو مسواک کریں یا دُش کے استعمال سے ان کی صفائی کریں۔
- 2- پلاک (Plaque) اُتارنے کے لئے سٹرابری (Straw Berry) سے اپنے دانتوں پر ماسح کریں۔ سٹرابری میں ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو پلاک کو ختم کرتے ہیں۔
- 3- گاجر اور موٹی چاچا کرکھائیں۔
- 4- لیمن کے رس میں ٹوتھ پش ڈیو دیں اور پچا ہوا نمک لگا کر برش کریں۔ دانت صاف سفید نکل آئیں گے۔
- 5- دُش کو کھانے کا سوڈا (Baking Soda) لگا کر دُش کریں۔ دانت چمکدار ہو جائیں گے۔
- 6- ہائیڈروجن پراکسائیڈ (Hydrogen Per Oxide) کا ہلکا محلول (ایک اور دن کی نسبت) لیکر منہ میں ڈال کر کچلی کریں اور اس کے ساتھ دُش بھی کریں۔ دانت بھی صاف ہو جائیں گے اور مسوڑھوں کی بیماریاں بھی دور ہو جائیں گی۔

15.35 ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج

سانس کی بیماریاں گندے ماحول، گندے ہوا، گندے پانی اور گندے خوراک کی وجہ سے ہیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں قالین، پردوں وغیرہ سے جو مٹی، گرد، جراثیم جمع ہوتے رہتے ہیں ان سے بھی سانس کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ زہر آلود ہیزیاں، فلوٹ اور بازاری رنگ دار کیمیکل ڈالے ہوئے کھانوں سے بھی گلے، ناک اور پیچھڑوں کی بیماریوں میں ہمہ روزا اضافہ ہو رہا ہے۔

ان بیماریوں سے بچنے کے لئے سب سے اہم یہ بات ہے کہ اپنی صحت کا خیال رکھیں اور قوتِ مدافعت کو زیادہ سے زیادہ بڑھائیں۔ یہ تب ہوگا جب پریٹ ٹھیک ہوگا۔ اس لئے جو احتیاطیں ہم نے صفحہ کے مضمون میں لکھی ہیں ان پر سختی سے عمل کیا جائے اور جو خوراک مفروٹ اور شروب بتائے گئے ہیں ان کا استعمال بڑھائیں، مصنوعی زندگی کی بجائے قدرتی زندگی گزاریں۔ صحت کے مطابق ہر مہینے دو تین روزے رکھیں۔

عموماً سانس کی بیماریوں کی ابتداء سینہ، ناک، گلا (ENT) کی خرابی سے شروع ہوتی ہے کیونکہ سانس کی ہوا انہی ذرائع سے لی جاتی ہے۔

15.36 وضو سے ENT بیماریوں کا علاج

- ناک، گلے، آنکھیں (ENT) کی بیماریوں کا علاج نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ وضو کرنے سے ہے۔ جس کی تفصیل پہلے بھی دی جا چکی ہے۔ مختصراً دوبارہ یہاں دی جا رہی ہیں۔
- 1- درمیانے ٹھنڈے اور صاف پانی سے سب سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں (صافن کا استعمال اور بھی بہتر ہے)
 - 2- اُس کے بعد منہ میں پانی ڈال کر کم از کم تین دفعہ غرارے سے گھلی کریں۔ پانی خلق تک پہنچانا چاہیے۔
 - 3- ناک کی صفائی کے لئے سب سے پہلے ناک میں پانی چڑھائیں۔ یہاں تک کہ بڑی تک چلا جائے پھر ہوا کے زور سے اسے پھٹک دیں اور تین دفعہ یہ عمل کریں۔ چھوٹی انگلی ناک میں ڈال کر نکال بھی کریں۔
 - 4- ناک کی صفائی کے بعد ہاتھوں کو دھو کر آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ماریں اور کم از کم تین دفعہ ایسا کریں۔

- 5- چہرہ اور بازوؤں کو اچھی طرح دھو کر کانوں کا خیال کریں۔ سر اور گردن کا مسح کریں۔
- 6- جب ہر نماز کے لئے آپ ایسے وضو کریں گے تو (ENT) کے دروازے صاف رہیں گے جن کی وجہ سے آپ سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

15.37 زکام کا علاج

زکام وائرس کی وجہ سے ہے اور دوسروں سے لیا گیا تھمہ ہے۔ خاص طور پر سکولوں، کالجز، مسجدوں، بازاروں سے ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ وائرس ہوا، پانی اور ہاتھوں کے ذریعے ناک، آنکھ تک پہنچتا ہے اور وہاں سے زکام کا باعث بن جاتا ہے اس سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

- 1- پبلک واش روم استعمال کرتے وقت تو لیر کا استعمال نہ کیا جائے۔
- 2- پبلک ٹیلیفون یا جس آڈی کو زکام کا ہوائس کے ٹیلی فون کو استعمال نہ کیا جائے۔
- 3- چونکہ ہاتھ ہر جگہ لگتے رہتے ہیں اور وائرس ان کے ساتھ چمٹ سکتا ہے اس لئے جس موسم میں زکام عام ہو ہاتھوں کو صابن سے اچھا اچھی طرح دھوتے رہیں۔
- 4- جس علاقے میں ہوا گندی ہو مثلاً ڈھواں، گرد، وارنش، پینٹ وغیرہ سے ہوائی دار ہو وہاں نہ جائیں۔
- 5- بازاروں میں جاتے وقت زکام کے موسم میں ناک اور منہ کے اوپر فلٹر چڑھایا جائے۔ اس سے کافی بچت ہو سکتی ہے۔
- 6- مسجد میں سجدہ کی جگہ پر اپنا جائے نماز یا رومال رکھیں۔
- 7- جو لوگ زکام میں مبتلا ہیں۔ دوسروں کی صحت کی خاطر وہ چند دن گھر میں نماز پڑھ لیں۔
- 8- اگر زکام کا احساس ہو تو احتیاط کے طور پر منہ میں ادراک کا ٹکڑا شہد میں بھگو کر رکھیں اور آہستہ آہستہ چوستے رہیں۔
- 9- ادراک، دارچینی اور شہد ڈال کر قبوہ بنا کر لیں۔ لیمن ڈالنے سے فوائد بڑھ جائیں گے۔

☆ نزلہ، زکام سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں

- 1- اپنے آپ کو گرم رکھیں۔ اچانک گرم اور ٹھنڈے ماحول میں جانے سے احتیاط کریں۔ پاؤں پر جرابیں پہن کر رکھیں۔ چھاتی کو ٹھنڈے سے بچائیں اور گردن کے ارد گرد رومال وغیرہ لپیٹ کر رکھیں۔
- 2- خوراک میں مٹھائیاں، کوکاکولا، پینپی وغیرہ کے تمام شراباات، ڈبے کے جوس، تکی ہوئی چیزیں، کھٹی چیزیں، ٹماٹو، ساس وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔
- 3- مزید فائدے کے لئے خوب پانی پئیں، دھوپ اور تازہ ہوا میں بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لئیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ دن میں تین، چار دفعہ وار چینی، ادراک اور کھنچنی والی گرین ٹی پئیں۔ اس میں اگر شہد ڈال سکیں تو مزید فائدہ ہوگا۔
- 4- کھانے کے لئے پیپٹا، ٹماٹر، گاجر، پالک، پیتھی، ساگ، گوگھی، غرض ہر طرح کی قابض والی ہزیاں کھائیں۔ کس ہزویوں اور گوشت کی تیار کردہ سوپ دن میں تین، چار دفعہ پئیں۔
- 5- موسمی تازہ فروٹ قوت، مہافت بڑھانے میں بہت فائدہ مند ہیں۔ اسی طرح ڈرائی فروٹ مثلاً بادام، میوہ، انجیر، مہدہ وغیرہ بھی قوت مہافت بڑھانے کے لئے ضروری ہیں۔
- 6- دالوں میں مٹر، کالے پنے، چھلکے والا مونگ، مٹر بلویا، تیل میں سویا، سرسوں کا تیل اور سن فلاور ملا کر استعمال کریں۔
- 7- نزلہ، زکام بیٹھ دینا چاہیے اسے فوری نہ کرنا کئی دوسری بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔
- 8- انٹی بائیوٹک سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔
- 9- علاج کے لئے جیسے اوپر کہا جا چکا ہے اپنے مہافتی نظام کو مضبوط کریں جس کے لئے مناسب خوراک اور پرہیز ضروری ہے۔
- 10- قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے نزلہ، زکام بگڑ جاتے ہیں۔

- 11- اگر کھانسی آ رہی ہو اور اس کے ساتھ پھیپھڑوں سے لیس دار مواد نکل رہا ہو تو ایسی کھانسی کو مت روکیں۔ پھیپھڑوں کی صفائی ہو جائے گی تو اس سے جلدی آرام آ جائے گا۔
- 12- دن میں دو تین دفعہ پانی کی بھاپ لیں اس سے ناک، کان، گلا کھل جائیں گے اور سانسز کو بھی فائدہ ہوگا۔ اگر تکلیف زیادہ ہے تو بھاپ میں ٹیگر بیگزین بھی ڈال لیں۔ فوری فائدہ ہوگا۔
- 13- ادوک کو تنک لگا کر نذہ میں رکھ کر چھو سے رہیں۔ اس سے گلے اور کھانسی کی تکلیف سے نجات ملے گی۔
- نوٹ:- مزید علاج کے لئے فارما کو یہ دیکھیں۔

15.38 سانسز (Sinusitis) کا علاج

سانسز کی بیماری میں ناک، کان اور آنکھوں کی ہڈیوں اور شریانوں میں لیس دار مادہ جم جاتا ہے جس سے ناک، منہ، دانت اور گلے میں انفیکشن شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً یہ بیماری زکام کے بگڑنے سے لگتی ہے۔ سردیوں میں گرم اور ٹھنڈی جگہوں میں آنے جانے اور گرمیوں میں AC والے زیادہ ٹھنڈک والے کمروں میں سونے سے ہو جاتی ہے۔ سوئمنگ پول میں جس میں پہلے سے زکام کے جراثیم ہوں وہاں سے بھی لگ جاتی ہے۔ اگر صحت کمزور ہو اور نیند کم آ رہی ہو تو پھر گلے اور ناک کی بیماریاں جلدی حملہ کرتی ہیں جو بگڑ کر سانسز کی بیماری بن جاتی ہے۔

اس بیماری میں ناک بند ہو جاتا ہے۔ اس سے اور منہ کی ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔ منہ کا چیز ابھی درد کرنے لگتا ہے۔ بخار بھی ہوتا ہے اور ناک سے سبز رنگ کا گاڑھا زکام نکلتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری پیچھا نہیں چھوڑے گی۔ جب یہ بیماری زیادہ خراب ہو جاتی ہے تو آنکھوں اور کانوں کے اندرونی حصے کو نقصان پہنچاتی ہے اور پھیپھڑوں تک اس کے بُرے اثرات پڑتے ہیں۔

☆ سائنسز کھولنے کے لئے علاج

- 1- تمام وہ احتیاطیں جو اس سے پہلے زکام کے سلسلے میں بتائے گئے ہیں، کرنا ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹھوس غذا کم سے کم کریں۔ بزیوں اور گوشت سے بنایا گیا گرم گرم سوپ ہر دو تین گھنٹے کے بعد لیتے رہیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ چند دن کھانا چھوڑ کر روزہ رکھا جائے۔ جب صبحہ خالی ہوگا تو جسم کے زہر چوسے گا۔ جس سے بیماری کواقتہ ہونے لگے گا۔
- 2- ہر طرح کی شوگر خاص طور پر سفید چینی سے مکمل پرہیز کریں اور نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 3- لیمن گراس، بڑی لالہ جی اور دارچینی کے کچر کو پانی میں ڈال کر ابال لیں اور قبوہ کے طور پر گرم گرم استعمال کریں۔
- 4- تازہ فروٹ میں انگور، پیپٹا، سیب اور زرائی فروٹ میں انجیر، خمبانی اور کھجوریں کھائیں۔
- 5- شہد انگلی سے لگا کر دن میں تین چار دفعہ تھوڑا تھوڑا چائیس اور زیتون کا تیل تھیل سپون کی مقدار میں صبح شام اور رات کو سونے سے پہلے لیں۔
- 6- دیسی گھی میں کلوئی جلا کر پیس لیں۔ اس میں زیتون کا تیل ملا کر رکھ چھوڑیں۔ سائنسز کے مریض کو ہر روز دو تین قطرے دونوں نشتوں میں صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے ڈالیں۔
- 7- آدھی آدھی کوئی ڈسپرین صبح، دوپہر، شام کھانے کے دوران میں لیں۔

☆ ہڈیوں کی مضبوطی

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے پنیر (Cheese)، دودھ اور بزیوں میں تلری (Celery) اور فروٹ میں کیلے کا استعمال قائم رہند ہے۔
نوٹ:- مزید علاج کے لئے فارما کو بیوا دیکھیں۔



فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی

اب ہم اس کتاب کے آخر تک پہنچ رہے ہیں۔ اس لئے صحت مند زندگی کی خاطر ہم کچھ باتوں کی یاد دہانی کرائیں گے۔ اول یہ کہ انسان پر کوئی بھی معیبت آئے، بیماری بھی معیبت ہے، اس کا باعث آدمی خود ہوتا ہے۔ اس کی اپنی ہی غلطیاں اور گناہ اس کے آگے آتے ہیں۔ اس لئے سدا صحت مند، خوش و خرم اور مطمئن رہنے کے لئے اپنی روحانی صحت کی طرف خاص طور پر توجہ دیں۔ اس لئے کتاب کے حصہ اول کو ضرور دیکھیں۔ حلال اور حرام میں تمیز نہایت ضروری ہے اور کوئی ایسا کام نہیں کرنا جس سے آپ کی روح کو نقصان پہنچے۔

آخری باب میں مختلف قسم کی عام بیماریوں کے گھریلو نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔ یہ نسخہ جات اسلامی طب کے ماہرین، یورپ، امریکہ اور ہندوستان کے میڈیکل سائنسدانوں کے علاج بالغذا اور برلی میڈیسن پر ان کی تحقیقات اور تجزیوں سے اخذ کئے گئے ہیں۔ (جن کتابوں سے فائدہ اٹھایا گیا ہے ان کی اسٹ کتاب کے شروع میں دی گئی ہے) ہر ایک نسخہ انشاء اللہ بہت فائدہ مند ہے اور ذیلی نقصانات سے پاک ہے۔ ان کی مدد سے آپ اپنا اور اہل خانہ کا علاج کر سکتے ہیں۔ بعض مقامات پر ایک ہی مرض کے علاج کے لئے کئی ایک نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔ آپ ان میں سے اپنی طبیعت اور پسند کے مطابق خود فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے بہتر کون سا نسخہ ہے۔ اگر آپ یہاں ایک ہی مرض پر دو نسخے پاتے ہیں تو دونوں کا الگ الگ اوقات میں استعمال کر سکتے ہیں، ایک صبح، ایک شام لیکن بیک خوراک دونوں نہیں۔

ہم بار بار آپ کی توجہ اس طرف کراچکے ہیں کہ اسلامی نظام صحت ایک ہمہ گیر سسٹم ہے جس میں روحانی صحت کا اتنی ہی توجہ دینی چاہیے جتنا کہ جسمانی صحت کو بہت دیتے ہیں۔ اس لئے

مختلف بیماریوں کے متعلق جو روحانی ذکر و ذکر اور قرآن کریم کی آیات بتائی گئی ہیں دوائی کے ساتھ ساتھ ان کی مدد سے دعا کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں دوا ایک جیلہ ہے جب کہ صحت اللہ تعالیٰ دینے والے ہیں۔

جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے کہ اسلامی نظام صحت کی تاثیر کے لئے ایک بہت اہم بات یہ بھی ہے کہ بیماری کو بہت ابتدائی میں پکڑا جائے اور علاج شروع کر دیا جائے۔ اگر آپ بیماری کو نکالتے رہتے ہیں تو یہ اسلامی اصولوں کے خلاف بات ہوگی اور آرام بھی دیر سے آئے گا۔ اس تاخیر کی وجہ سے بعض اوقات بیماری بگڑ بھی سکتی ہے۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ اگر اپنے علاج کے باوجود کچھ دن میں افادہ نہیں ہوتا تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

16.1 حرام چیزوں سے علاج

کیسٹ کے پاس بہت سی ایسی دوائیاں ملتی ہیں جن میں الکوحل یا چربی کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ مسلمانوں کو دوائی لینے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی حرام چیز سے علاج کرنا منع ہے، خواہ وہ تھوڑی مقدار میں ہوں یا زیادہ۔ طبرانی میں ابوالدرداءؓ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے بیماری بھی بھیجی ہے اور اس کا علاج بھی، اس لئے بیماری کا علاج کراؤ لیکن دوائی میں حرام اشیاء کا استعمال نہ کرو۔“

بخاری شریف میں ابن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے ان چیزوں میں علاج نہیں رکھا جو تمہارے لئے حرام قرار دے دی گئی ہیں۔“

ابو ہریرہ سے ابو داؤد اور ترمذی شریف میں روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے دوائی کے لئے حرام چیزوں کا استعمال منع فرمایا ہے۔“

طارق بن سویہ روایت کرتے ہیں کہ انھوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پوچھا کہ کیا علاج کے لئے الکحل کی اجازت ہے؟ میں اسے صرف علاج کے لئے استعمال کرنا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”یہ علاج نہیں بلکہ خود بیماری ہے۔“

اس طرح کی حدیث ابو داؤد اور ترمذی میں بھی ہے۔ ابو داؤد میں ایک حدیث یہ بھی ہے کہ کسی صحابی نے مینڈک کے گوشت سے کسی بیماری کے علاج کے لئے پوچھا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اجازت نہ دی۔

اگر ایک آدمی کسی حرام چیز کو کھانے سے جسمانی طور پر صحت مند ہو بھی جاتا ہے، تو روحانی طور پر وہ بیمار ہو جائے گا۔ اس لئے الکحل، سورکا گوشت، اس کی چربی اور دیگر تمام اشیاء جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے ان کو دوائی سمجھ کر کھانا پینا یا دوائی کے اجزاء میں ان میں سے کسی کا ہونا، مسلمان پر حلال نہیں۔

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے لازم ہے کہ صحت للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوۂ حسنہ کو اپنایا جائے۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ اس لئے کتاب کے حصہ دوم میں دیتے گئے اسلام کے حفظان صحت کے اصولوں پر خصوصی طور پر توجہ دیں اور اپنے گھروالوں کو بھی ان کی تعلیم دیں۔

16.2 صحت مند زندگی کے لئے راہنما اصول

- ذیل میں نہایت اختصار کے ساتھ اسلامی نظام صحت کی جھلکیاں دو بارہ دکھائی جا رہی ہیں تاکہ آپ کا گھرانہ ان کو اپنی بودوباش کی عادت بنالے۔
- 1- بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔
 - 2- دسر خوان پر آئی ہوئی کسی چیز کو ناپسندیدہ قرار نہیں دینا اور اللہ تعالیٰ کا حکم ادا کرتے ہوئے مزے لیکر کھانا ہے اور کھانے میں ہرگز جلدی نہیں کرنی۔
 - 3- ہر موسم میں وہ خوراک استعمال کی جائے جس کو اللہ تعالیٰ نے آپ کے علاقے میں دیا اور مقدار میں پیدا کیا ہے۔ وہ سستی بھی ہوگی اور آپ کے جسم کے لئے زیادہ موزوں بھی ہوگی۔
 - 4- صاف پانی خوب پینا ہے۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹے پہلے اور ایک گھنٹے بعد پینا ہے البتہ کھانے کے بعد گرین ٹی یا قبوہ لیا جاسکتا ہے۔ کافی پینے سے بچنا ہے۔
 - 5- جس نسبت سے اللہ تعالیٰ نے ہوا کو دیا ہے اسی نسبت سے آپ جسم میں ہوا کو لیکر جائیں اور نکالیں۔ اس میں کجوسی نہ کریں۔ لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔
 - 6- دن میں دو چار دفعہ کام چھوڑ کر چند منٹوں کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی یاد میں مراقبہ کریں۔
 - 7- وضو سنتھ کے مطابق کریں۔ کوشش کریں کہ سارا دن وضو میں رہیں۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو آگلی دفعہ ہاتھ روہم جانے کے ساتھ ہی وضو کر لیں۔
 - 8- نماز باجماعت پڑھیں، پیدل جائیں اور تیز چلیں۔ کاریا سواری کا استعمال کم سے کم کریں۔
 - 9- سستی کو نزدیک نہ آنے دیں۔ جسم میں ڈھیلا پن نہ لائیں۔ چاق و چوبند زندگی گزاریں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ تھا کہ جب چلنے تو تیز چلے تھے۔ جب کھڑے ہوتے تو سیدھے کھڑے ہوتے۔ جب کسی کا ہاتھ پکڑتے تو ہاتھ کو

مضبوطی سے پکڑتے۔ کسی سے بات کرتے تو مسکراتے، غصہ اور حسد بالکل آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طبیعت میں نہیں تھا۔ بروقت اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے۔ ایک صحت مند روحانی اور جسمانی زندگی ہمارے لئے بھی ضروری ہے کہ ہم سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوۂ حسنہ کو اپنائیں۔

10۔ رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد فوراً کھائیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلد سو جائیں اور تہجد کے لئے ضرور اٹھیں اور جتنا ممکن ہو کھڑے ہو کر نماز پڑھیں۔ قیام اور رکوع وجود کو لیا کریں۔

11۔ قیام کے دوران دھڑ سیدھا ہو، رکوع میں کمر زمین کے متوازی سیدھی 90 ڈگری پر ہو، اور سجدہ میں جسم کو لبا کر کے پھیٹائی اور پاؤں کی انگلیوں سے زمین کو دبائیں۔ تشہد میں پورا بیٹھیں اور سلام پوری گردن گھما کر کریں۔

12۔ تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ذکر و اذکار میں مشغول ہوں اور پھر فجر کی نماز مسجد میں جا کر ادا کریں۔ اشراق پڑھیں اور دو، تین کلو میٹر کی سیر کے بعد گھر جائیں اور ہلکا کھانا کھا لیں۔

13۔ دن کے مشاغل میں بھی اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں۔ ہر کام میں محنت کریں لیکن تہجد رب تعالیٰ پر چھوڑ دیں۔ اس سے آپ ذہنی پریشانیوں سے بچے رہیں گے اور غم و حزن سے محفوظ رہیں گے۔

14۔ دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرتے رہیں۔ لوگوں کو اپنا دوست بنائیں۔ دشمنی سے بچیں۔ اگر ہم لوگوں سے دنیا کی خاطر دشمنی رکھیں گے تو فطرت کے رد عمل کے طور پر وہ دشمنی بیماریوں کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہوگی۔ اس لئے صلح کریں۔

15۔ بیماری میں اپنی غلطیوں اور گناہوں کی خلافی کے لئے آیت کریمہ کا ورد کرتے رہیں اور یقین رکھیں کہ اللہ تعالیٰ ہی صحت دینے والا ہے، اگر اس نے بیماری دی ہے تو صحت بھی وہی دے گا۔ سوچیں کہ یہ بیماری میرے گناہوں کے نتیجے میں ہے اور اللہ تعالیٰ اس سے میرے گناہوں کو معاف فرما دے گا۔

- 16- اس کتاب میں دیئے گئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں پھر بھی اگر بیمار ہو جائیں تو بیماری کو لمبا نہ ہونے دیں۔ جیسے ہی کوئی بیماری شروع ہو اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق فوری اپنا علاج شروع کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ بیماری سے شفاء کے لئے اللہ تعالیٰ سے خوب دُعا کریں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں علاج کرانا بھی سہج ہے۔
- 17- بیماری میں مہر سے کام لیں۔ زندگی کے مثبت پہلوؤں کو یاد رکھیں اور یقین ہونا چاہیے کہ اگر اللہ تعالیٰ کو منظور ہوگا تو وہ مجھے ضرور صحت یاب کرے گا۔
- 18- زندگی اور موت اسی کے حکم سے ہے اس لئے موت ڈرنے والی چیز نہیں البتہ اپنے اعمال سے ڈریں اور بیماری کی حالت میں خوب منتظر کریں۔
- 19- جہاں تک ممکن ہو بیماری سے بچک کریں۔ اس کے سامنے مت ٹھکیں بلکہ مقابلہ کریں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آخری بیماری جس میں بہت زیادہ تکلیف تھی، اس میں بھی ماسوائے چند اوقات کے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسجد میں جا کر امانت کراتے رہے۔ اس کے علاوہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جبکہ اُحد والی مثال بھی یاد رکھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی شدید زخمی ہوئے اور بہت سے مسلمان بھی زخمی تھے۔ 72 ساتھی شہادت پا چکے تھے لیکن اگلی ہی صبح رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور صحابہ کرام زخموں پر مرہم پٹی باندھ کر دوبارہ دشمنوں کے مقابلے پر چلے گئے۔
- 20- بسیار خوری سے ہر صورت میں بچیں۔ زیادہ کھانا بیجا کروہ ہے۔
- 21- انتہائی ضروری ہے کہ خوراک میں حلال اور حرام کا بہت خیال رکھا جائے۔ ماسوائے بھوک سے جان کا خطرہ ہو، حرام کے قریب تک بھی نہیں جانا۔ اس حکم میں حرام کی کمائی سے خریدی گئی خوراک بھی شامل ہے۔

22- طہارت، صفائی اور پاکی کی عادت اپنائیں۔ گھر کے ماحول، برتنوں اور جسم پر کیڑوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ گندرا ماحول، گندرا پانی، گندری ہوا یہ سب کمروہات میں شامل ہوتا ہے۔

23- کھانا ہمیشہ سادہ ہونا چاہیے۔ دسترخوان پر بیک وقت زیادہ کھانا بیٹھا نہیں ہونا چاہیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم ہو۔ گوشت اور بزیوں کی نسبت ایک اور دن مناسب رہے گی۔ یعنی اگر آپ 10 کلو بزی کھاتے ہیں تو آپ 1 کلو گوشت کھا سکتے ہیں۔

24- ڈیوں میں بند خوراک، چمک فوڈ، ککاکولا، پتیسی وغیرہ اور تمام شروبات جن میں رنگ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس ڈالی گئی ہو یہ سب کمروہات میں سے ہیں۔ ان میں سے اکثریت زہر آلود ہیں۔ ان سے اجتناب کریں۔

25- ہر قسم کی نشہ آور اشیا، خواہ وہ مائع ہوں، ٹھوس یا ہوائی، حرام ہیں۔ ان میں الکوحل، افیم، بھنگ، غرض ہر طرح کے نشہ آور پرانے نشہ، نشہ آور گولیاں، ہیروئن اور پوڈرو وغیرہ شامل ہیں۔ ہرگز ہرگز ان کے قریب تک بھی نہیں جانا۔

26- تمباکو کا استعمال، سگریٹ، حدیسی اللہ تعالیٰ اور اسکے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک مکروہ فعل ہیں۔ فضول خرچی کے زمرے میں آتے ہیں۔ ان کو گناہ سمجھیں اور چھوڑ دیں۔

27- اللہ تعالیٰ فضول خرچوں سے محبت نہیں کرتا۔ اس لئے خوراک میں اسراف نہ صرف منع ہے بلکہ بہت بڑا گناہ بھی ہے۔ صرف مزے کے لئے چیزوں کو کھانا بیٹھا بھی اسراف ہے۔

کھانے پینے کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے انشاء اللہ زندگی صحت مندانہ رہے گی لیکن پھر بھی ماحول کی وجہ سے بیماری آجاتی ہے۔ اس سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کریں۔

16.3 جملہ بیماریوں کا علاج بالغذ اور پرہیز

عام بیماریاں جن میں ذہنی نکلرات، جوڑوں کے درد، دانتوں کا درد، نزلہ، زکام، مسدود کا خراب ہو جانا، دل، گردہ، جگر کی بیماریاں، چل دی بیماریاں اور جلدی بوڑھے ہو جانا شامل ہیں، مندہ ذیل طریقوں کے مطابق زندگی ڈھال کر ان سے بچا جاسکتا ہے۔

1- اللہ تعالیٰ کے نام کا خوب ذکر کریں، دل میں **اللہ اللہ اللہ** کہتے رہیں اور **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَبِاللَّهِ تَوَكَّلْتُ** ”ہم صرف تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد کے طلبگار ہیں“، **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** ”اپنی رحمت سے مدد فرما“ کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے رہیں۔

2- اپنی خوراک میں بھوکے کا روپا پٹا رہنے کے لئے باجرہ، جوار، اُن چھتا گندم کا آنا اور غیر پالش شدہ چاول استعمال کریں۔

3- سان میں بسن، ادراک، بیاز، بلدی، دارچینی، کھنڈی اور مٹھی دانہ جتنا عام حالات میں استعمال کرتے ہیں اُس سے ڈالیں کر دیں۔

4- سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، ساگ، مٹھی جن میں قابض زیادہ ہو ان کا استعمال بڑھائیں اور گوشت کا استعمال کم سے کم کریں۔ اگر 1 کلو گوشت کھائیں تو کم از کم 10 کلو سبزیاں بھی کھائیں۔

5- صحت مند زندگی کے لئے زیادہ سے زیادہ موسمی فروٹے خاص طور پر گاجر، موٹی، لیوں، کیو، مانا، مانجیر، سیب، مانگورا اور کھجور کا استعمال بڑھائیں۔

6- زیتون کا تیل کچا پی بھی سکتے ہیں اور سان میں بھی ڈال سکتے ہیں اگر یہ میسر نہ ہو تو سرسوں کا تیل یا سن فلاور کا آئل ہر اہر مقدار میں ڈال کر استعمال کریں۔

7- ایک گھنٹہ کھانے سے پہلے اور بعد میں دو، تین گلاس پانی۔ دن بھر میں دس سے پندرہ گلاس پانی ضرور لیں۔

- 8- چائے اور کافی کم سے کم کریں۔ زیادہ سے زیادہ ایک دفعہ، ان کی جگہ قبوہ جات، جن کے نسخے اس کتاب میں دیئے گئے ہیں، لیں۔
- 9- گہرے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔
- 10- بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور پیٹ کو بہت زیادہ نہ بھریں۔
- 11- بازاری شروب، کولا، پیپسی کولا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ والے دیگر شروبات اور مصنوعی جوس بند کریں۔
- 12- شوگر، سالٹ، سموکنگ، سٹریس، چکن (Junk) فوڈ خطرناک ہیں۔ انہیں بالکل چھوڑ دیں یا ان کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 13- ہر طرح کا نشہ اور سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دیں۔
- 14- زندگی میں جلدی (Hurry) اور پریشانی (Worry) سے بچیں۔ ہر کام کرنے کے لئے مناسب وقت دیں تاکہ پریشانی سے بچے رہیں۔ ہفتے میں ایک دن مکمل چھٹی کریں اور بچوں کے ساتھ خوب کھیلیں۔
- 15- کھانا اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کھائیں۔ (اسکی قاصد اس کتاب میں دی جا چکی ہیں) ٹی وی پر زیادہ وقت گزارنے کی بجائے کوئی ایسا مشغلہ (Hobby) رکھیں جس کا آپ کو کیا کسی کو فائدہ ہو۔ وقت کی قدر کریں۔
- 16- غصہ اور جذبات کی رو میں بہ جانے سے بچیں۔ اگر خدا خواستہ غصہ آجائے تو ٹھنڈے پانی سے وضو کریں۔ دو رکعت نفل نماز پڑھیں۔
- 17- انگریزی دوائیوں میں ڈسپین ایک قدرتی تھنہ ہے اس لئے ہر روز آدھی صبح اور آدھی کوئی شام کھانے سے فائدہ ہوگا۔ اگر دل کا حملہ محسوس ہو تو دو ڈسپین کی گولیاں استعمال کریں۔
- 18- انگریزی دوائیاں کم سے کم لیں۔ اپنے آپ کو ان دوائیوں کا عادی نہ بنائیں۔ خاص طور پر انٹی بائیوٹک اور درد روکنے والی گولیاں کم سے کم کریں۔ اپنا علاج، علاج باعظما اور بالڈ عا کرتے رہیں۔

16.4 بڑھاپے کے اثرات سے بچیں

مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے آپ ایک صحت مند زندگی کے مالک ہوں گے۔ لیکن بڑھاپے کے اثرات کو روکنے کے لئے ان احتیاطوں کے علاوہ مندرجہ ذیل پر بھی عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- خوب مسکرائیں اور ہنسیں اور بچوں کے ساتھ بچپن کرکھلیں۔
- 2- مہینے میں کم از کم تین روزے رکھیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عموماً پیر، جمعرات اور جمعہ کے نقلی روزے رکھتے اور کئی دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کئی کئی دن مسلسل روزے رکھتے اور صحابہ کرام بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ایسا ہی کرتے۔ روزے جسم سے زہروں کو نکالنے اور ختم کرنے کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔
- 3- اگر آپ خوراک سے مکمل اجتناب والا روزہ نہیں رکھ سکتے تو چھ لپکی لپکی ہوئی چیزوں کا روزہ رکھ لیں۔ چند دن صرف پھلوں پر گزارا کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی جلد تروتازہ ہو جائے گی اور آپ چاق و چوبند ہو جائیں گے۔
- 4- بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے انجیر اور زیتون کا استعمال بہت زیادہ فائدہ مند ہے اور اللہ تعالیٰ نے سورۃ التین میں انجیر اور زیتون کی قسم کھا کر ان کی قدر بڑھا دی ہے۔ زیتون کا اچار استعمال کریں۔ ہر کھانے سے پہلے زیتون کا تیل ایک ٹھیل سپون پی لیں یا سائمن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگائیں۔ اگر زیتون کے تیل سے جسم کو ماش کریں تو جلد جوان رہتی ہے۔
- 5- سر کے بالوں اور چہرے کو زیتون کا تیل روزانہ لگانے سے بال کالے رہتے ہیں اور گرتے بھی نہیں۔
- 6- زیتون کے ساتھ ساتھ انجیر کا استعمال بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ تازہ انجیر تل

- جائے تو کیا بات ہے! 5! عدد انجیر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ اگر تازہ انجیر میسر نہیں تو خشک انجیر کورات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح مع پانی کھائیں۔ ہر طرح کی پیاریوں سے نجات کے لئے یہ شافی نئے ہیں۔
- 7- ان کے علاوہ دسترخوان کے اوپر کلوچی، سونف، دارچینی، خشک ادک کا پوڈرا اور بلدی رکھیں اور کھانے پر چھڑک کر کھائیں۔
- 8- شہد میں شفاء ہے اور کھجور بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ یہ بہترین سویرٹ ڈش ہے۔ اگر کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنے کی حاجت ہو تو کھجور کھائیں۔
- 9- شہد کو پانی اور لیمن کے ساتھ شربت بنا کر بچیں اس سے جسم کی طاقت اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔
- 10- عام جسمانی کمزوری نامناسب خوراک کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ خدائے میں کا پیر (Copper)، پونا شیم، کیشیم اور سلینیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہے اس کی کوڈور کرنے کے لئے معدنیات والے لٹنی وٹامن ٹیس۔ خدائے میں مونگ پھلی، بادام، کالی مرچ، گہرے سمندر کی مچھلی، میوہ جات، گنے کارس، دلیر، بند کو بھی، پھول کو بھی، سبز بیجوں والی سبزیاں، مگاز مولی، چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھائیں۔
- 11- پیسے ہوئے بازاری آئیوڈین ملے نمک کی بجائے قدرتی نمک (نمک لاہوری) استعمال کریں۔
- 12- انگورا اور انگوروں کا رس، انجیر اور زیتون کے تیل کا روزانہ استعمال جسمانی کمزوری کوڈور کرنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔
- 13- کھانا گرم کرنے کے لئے مائیکروویو استعمال نہ کریں۔ ان سے کھانے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔
- 14- ڈیپ فریز یا فریج اچھی چیزیں ہیں لیکن ان میں زیادہ دیر خوراک رہنے سے اس کی طاقت کم سے کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ جہاں تک ممکن ہو تازہ خوراک کھائیں۔ ڈیپ بند خوراک سے بھی اجتناب برتیں۔

15۔ جہاں تک ممکن ہو تازہ غذا کھائیں۔ ڈیپ فریزر میں رکھی گئی کئی ماہ پرانی خوراک خطرناک ہے۔

16۔ چائے، کافی وغیرہ کم کی جائے۔ دہی، لسی، دودھ کو بیلو ر خوراک بڑھلایا جائے۔



حصہ پنجم

گھریلو فارماکوپیا

ابتدائی علاج کے لئے گھریلو نسخے

(First Aid Treatments)

نوٹ:- فارماکوپیا میں دیئے گئے نسخہ جات جدیدہ جدیدہ کتابوں سے لئے گئے ہیں جن کی فہرست اس کتاب کے ابتدائے میں دی جا چکی ہے۔ ان سے علاج کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔
(1) ابتدائے علاج میں سادہ ترین نسخہ کا انتخاب کریں۔ (2) باب 16 میں دیئے گئے حفظانِ صحت کے متعلق باتوں پر فوری عمل کریں۔ (3) باب 14 میں دیئے گئے چارٹ 1,2 کی مدد سے اپنی بیماری کی نوعیت کو سمجھتے ہوئے پرہیزِی خوراک شروع کریں۔ (4) اگر چند دنوں تک بیماری قابو میں نہ آئے تو کسی ماہر معالج سے مشورہ کریں۔ (5) روحانی علاج جاری رکھیں۔

اہم نوٹ:- اس کتاب میں نسخہ میں دی گئی خوراک اوسط وزن 120 پونڈ 50 کلوگرام والے آدمی کے لئے ہے۔ اس سے کم یا زیادہ وزن کے لئے اسی نسبت سے خوراک کم یا زیادہ نہیں۔

(نوٹ:- نسخہ تجویز کرنے سے پہلے ضروری پرہیز، علاج بالغذ اور مزید نسخہ جات کے لئے حصہ چہارم، باب 16-15 کو دیکھیں)

گھریلو فارما کوپیا

ابتدائی علاج کے لئے 236 گھریلو نسخے

☆ علاج کے لئے ضروری ہدایات

اس کتاب میں جگہ جگہ ہم نے مختلف بیماریوں کے لئے پرییز اور علاج بتائے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ہم عام طور پر پائی جاتی والی بیماریوں کے لئے گھریلو نسخے دے رہے ہیں۔ اگر مرض کی ابتدائی علامات پر عمل ان کے مطابق علاج شروع کر دیا جائے تو ہمیں 80 فیصد امید ہے کہ انتہا، اللہ بیماری پلٹ جائے گی اور مریض بہت جلد صحت مند ہو جائے گا۔

علاج کے سلسلہ میں کبھی نہ بھولیں کہ ”پرییز علاج سے بہتر ہے“ علاج بالغذا اور بالذعا کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے یہاں دیئے گئے نسخہ جات کا ذیلی نقصان نہیں۔ یہ ایک طرح کا علاج بالغذا ہے۔ لیکن خدا نخواستہ اگر مرض بڑھتا جاتا ہے تو پھر اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔ معالج کو چاہیے کہ دوا سے پہلے وہ اللہ تعالیٰ کے حضور، درود شریف اور سورۃ الفاتحہ پڑھ کر دُعا مانگے ”یا اللہ میرے مریض کے لئے اس دوا میں صحت ڈال دے۔ بے شک جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو نبی شفاء دینے والا ہے۔“ مریض کو بھی چاہیے کہ دوائی کھانے سے پہلے وہ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ O بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ O پڑھے اور بیماری سے شفاء کے لئے دُعا مانگے اور سر و کانات رحمۃ اللہ علیہ پر درود و سلام بھیجے اور صحت کے لئے ”اللَّهُ هُوَ الشَّافِي“ کا ذکر کرتا رہے اور دُعا کرے کہ ”اے اللہ میری بیماری اور تکلیف کو میرے گناہوں کا کفارہ بنا دے۔“

معالج کے لئے ضروری ہے کہ اُسے طب کا علم ہو۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ ارشاد یاد رکھیں کہ اگر معالج بلا سوجھے یونہی علاج تجویز کر دیتا ہے تو وہ اپنے کئے کا خود ذمہ دار ہے یعنی اگر مریض کو اُس سے کوئی نقصان ہو جاتا ہے تو اُس کی ذمہ داری معالج پر ہے۔ اس لئے چاہیے کہ علاج تجویز کرنے سے پہلے مرض کی تک پہنچا جائے، مریض کی پوری بات سنی جائے، اللہ تعالیٰ سے علاج میں ہدایت کے لئے دُعا کی جائے اور پھر اخلاص کے ساتھ اپنے علم اور تجربہ کی بنا پر علاج تجویز کیا جائے۔ ذیل میں علاج تجویز کرنے کا فارم دیا جا رہا ہے تاکہ تجھیں اور تجویز کے دوران کوئی ضروری بات رہ نہ جائے۔ معالج کو چاہیے کہ یہاں دیے گئے نمونہ کے مطابق اپنے کلیک کا پتہ بتائیں۔

هو الشافی

اغزب اللہ من الشیطن الرجیم ۝ بسم اللہ الرحمن الرحیم

کلیک کا نام، ایڈریس، ٹیلی فون، ای میل

نمبر شمار

تاریخ

نام معالج

ذاتی ٹیلی فون

A- مریض کے مکمل کوائف

1- نام مریض _____ عمر _____ جنس _____

- 2- ایڈریس _____ علیہ نمبر _____
- 3- بیماری اشکائےت _____
- 4- مرض کی ہسٹری _____
- _____
- B- تجویز کردہ علاج**
- 1- پریز _____
- _____
- 2- غذا _____
- _____
- 3- ذکر اور روحانی علاج _____
- _____
- 4- نسخہ ادوائی _____
- _____
- 5- طریقہ استعمال _____
- _____
- _____
- 6- اگلے معائنہ کی تاریخ _____
- 7- دستخط معالج _____

☆ علاج کے لئے گھریلو فارما کوپیا

I- معده کی بیماریاں	
1	<p>معده میں گرانی</p> <p>معده میں گرانی محسوس ہونے پر ایک بیانی سفوف کا قبوہ ٹیس یا اورک کا پانی ایک بھلی سپون ٹیس یا اورک کا ایک چمچ ہمارے گھولنے کرنے میں چباتے رہیں۔</p>
2	<p>معده کی تیزابیت</p> <p>معده کی تیزابیت دور کرنے کے لئے ایک گلاس خشکا دودھ چھوڑنے چھوڑنے گھولتوں کے ساتھ ہستیا ہستیا۔</p> <p>معده کی تیزابیت دور کرنے کے لئے ماربل کا پانی بھی بہت مؤثر علاج ہے۔</p> <p>خوراک میں کیلے، کھیرے، تریوزکا استعمال کریں۔</p>
3	<p>معده کی گیس، پڑھنسی، کھینے ڈکار</p> <p>کھانے کے ساتھ پانی جیٹا بند کر دیں یا بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور کچھ بھوک چھوڑ دیں۔</p> <p>کلونچی پوڈرا ایک پاؤ، لیوں رس آدھا گلوما جوائن (دوئی) پوڈرا ایک پاؤ، اورک کا رس نصف گلو اور سرک نصف گلو پینڈر میں خوب کس کر ٹیس پھر شنگ کرنے کے لئے ٹین لیس سٹیل کی بڑی پلیٹ میں بچھا کر رکھ دیں۔ گرمیوں میں اندر رکھیں اور سردیوں میں دھوپ میں رکھیں۔ جب شنگ ہو جائے تو ٹیس کر کھوڑا کر لیں۔ جب کبھی پیٹ کے امراض میں ضرورت ہو تو چائے کا پوٹھائی چمچ دن میں چار بار پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ فائدہ اٹانا بالمشقی ہے۔</p>
4	<p>معده کے درد، ہوا کے اخراج اور ریح کو ختم کرنے کے لئے</p> <p>دو چمچی 100 گرام ہادرک 100 گرام ہٹھا سوڈا 100 گرام اورک کے رس میں ڈال کر خشک ہونے دیں۔ دو گرام صبح، شام کھانے کے بعد کھائیں۔</p>

5	معدہ کی بیماریاں اور کھٹے ڈکار	ایک نیمل سپین شہد اور ایک ٹی سپین دار چینی کا پوڈ گرم پانی میں ڈال کر نہار منہ استعمال کریں یا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی پیئیں۔ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔
6	معدہ کا آکسرا اور پیٹش	بہندی کے پتے کوٹ کر پانی میں پکائیں اور شہد حسب ذائقہ ڈال کر یہ جو شائد صبح، دوپہر، شام پیئیں۔
7	پیٹ میں آکسری شکایت	رات کو سونے سے پہلے یا ناشتہ کے ساتھ ملائی کے بغیر ایک گلاس دودھ میں ایک چمچا چھبلی پوڈ (خالص) اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔ چند ہفتوں میں اسے علاحدہ شکایت دور ہو جائے گی۔
8	معدہ کی خراش کا علاج	مٹھی کا سفوف معدے میں خراش کی تکلیف سے آرام دیتا ہے۔ مٹھی منہ میں رکھیں۔ گلے کو آرام ملے گا۔ پوڈر پلیدی اور پوڈر مٹھی، ہم وزن کس کر لیں۔ صبح، شام ایک چمچ شہد کے ساتھ پیئیں۔
9	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو تو وہی اور وہی کی ایسی عام کا احساس ہو	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو تو وہی اور وہی کی ایسی عام پیئیں۔ صاف دلوں کھانے کو رتی ہوئی تیز دلی سے پرہیز کریں۔
10	معدہ کے کنیر کا علاج	ایک نیمل سپین شہد میں ایک ٹی سپین دار چینی کے پوڈر کو ملا کر روزانہ ایک مہینہ نہار منہ کھائیں۔ اسے علاحدہ بہت فائدہ ہوگا۔
-II- پیٹ میں گیس		
11	گیس اور پیٹ میں دور کی پختگی	گیس کا بند ہو جانا یا زیادہ اخراج صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ پیٹ میں گیس کی بڑی وجہ جلدی جلدی کھانے میں ہے اور گیس والے مشروبات پینا ہے۔ علاج کے لئے جب تک جھوک نہ ہو نہ کھائیں اور جب بھی جھوک باقی ہو کھانے سے ہاتھ روک لیں۔ کھانے کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں اور گیس اور مشروبات مثلاً پیپسی، کولا کولا وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔ خوراک کے ساتھ صبح شام ہی سیر یا ورزش سے حریر آرام آئے گا۔ قبض نہ ہونے دیں جو گیس کی ایک بڑی وجہ ہے۔

12	گیس معدہ کا تخیر اور کھنے ڈکار	کری کے درخت جس کے پھل کوٹیلے کہا جاتا ہے کے پھول ناشتر سے پہلے 10 گرام کھائیں۔ تخیر اور بادی کے مرض سے آرام آجائے گا۔
13	ہیٹ میں جلن اور گیس سے نجات کے لئے چینی	گیس کی بیماری سے نجات کے لئے نشکی، بہن، اورک زیتون کا تیل، ششی فانہ، بلدی، پوینہ سب کو برابر مقدار میں لے کر چینی بنا لی جائے اور روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔ وہی میں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ رات کا استعمال کم کریں۔
14	بادی اور رخ	بادی اور ہیٹ میں رخ رہنے کے علاج کے لئے سہانچے کا اچار کھانے کے ساتھ کھائیں۔ بیماری ختم ہو جائے گی۔
15	ہیٹ کے کیڑے	آڈو کے درخت کے تازہ پتے اور زرم شامیں لیکراس کا پانی نکال لیں اور 50 ملی لیٹر جوس کو پانی میں ملا کر تین دن صبح نہار نہ لیں۔
16	ہیٹ کی جملہ بیماریاں ڈائریا، خونی دست	اویان اچھے پنہاریوں سے مل سکتا ہے، کوئیں کر پوڈر بنا لیں اور ایک چھوٹا چھج دو دھ کے ساتھ رات سونے سے پہلے اور صبح ناشتے سے پہلے لیں۔ معدہ اور استریوں سے خون بہتا ہو معدہ دور کرنا ہو یا ڈائریا ہو ان بیماریوں میں اویان فاکمہ نہ ثابت ہوگا۔ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور تخیر معدہ کے لئے بھی فاکمہ نہ ہے۔ ہیٹ میں اسر کا بھی علاج ہے۔
17	ہیٹ میں بھاری پن	ایک چھج شہد اور ایک چھج اورک کا جوس پانی میں ڈال کر شربت کی صورت میں لیں۔ ہضم ٹھیک ہو جائے گا۔
18	ہیٹ میں رخ اور ڈھیلا پاخانہ	5 چھو ہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ صبح پانی اور چھو ہارے کھائیں۔ 5 چھو ہاروں کے ساتھ ایک چھج دار چینی کا پوڈر کھلائیں بہت فاکمہ ہوگا۔

19	جیٹ، پلکا پھلکا اور کھانا ہضم 100 گرام اورک صاف کر کے نکلے سے بنا کر جویر (Juicer) میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ بیٹن کرئیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پیئیں اور آدھا شرب کی نماز سے پہلے پیئیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پیئیں۔
20	جیٹ، قبض کی بیماریوں اور جوڑوں کی درروں کا علاج ہم وزن آئی، اسٹول دن میں دو تین دفعہ سادو پانی یا شہد کے شربت یا دو دھکے کے ساتھ ٹیکس بڑا فائدہ مند ثابت ہوگا۔ ان سے نہ صرف قبض دور ہو جائے گی بلکہ جیٹ کی بہت سی بیماریاں، دل اور جوڑوں کے درروں اور سوجن میں بھی اس کا فائدہ پایا گیا ہے۔
21	دوران سرفل متلانا اور قے آنا اگر گاڑی کے میں ستر آپ کا دل متلانا ہے تو نمہ میں اورک کا ٹھکڑا رکھیں اور پختہ سے رچیں۔ بدقسمی کی صورت میں بھی اورک کا سوپ ٹیکس۔ ستر یوں کا کنٹرول کرنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔
22	قے کا علاج 2 بڑی الائچی تو سے پر رکھ کر بنا لیں، پودے کا کٹہ ایک چمچ، لین کا رس ایک چمچ، اورک کا رس ایک چمچ، شہد ایک چمچ، سب کو ملا کر تھپڑ بنا لیں۔ ہر طرح کی قے کو روکتا ہے۔ قے کو روکنے کے لئے اورک کا تھوہ پیچھا اورک ایک چمچ، شہد ایک چمچ، پانی دو گلاس ڈال کر لٹائیں۔ حتیٰ کہ پانی آدھا رو جائے، شہد ہونے پر ایک چمچ نازوسین کا رس ڈال کر کھونٹ کھونٹ کر کے ٹیکس۔ سرکہ ایک چمچ، شہد ایک چمچ، آدھے گلاس پانی میں ڈال کر شربت ٹیکس۔ جیٹ کی سب بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ شادنی چھری کو بھی متلانا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ سرکہ کا ڈال کر شربت بنا لیں اور آہستہ آہستہ ٹیکس۔ تھلی کا احساس کم ہو جائے گا اور جیٹ کی کئی ایک بیماریوں میں بھی یہ نسخہ کارگر ہے۔ خصوصاً سرات اور تھپڑی موسم میں بہترین دوا ہے۔
23	ہیچر جیسی علامات بھانڈا کارے، چنے کا پانی برابر مقدار میں نلکرا آدھا گلاس پانی میں ڈال کر دن میں چار، پانچ دفعہ استعمال کریں۔

30	انٹریوں کا علاج	الیویا کا استعمال معدہ اور انٹریوں کی بیماریوں میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ آدھا کپ الیویا جو سب صبح نہار منہ پیئیں۔ اگر بیٹا اچھا نہ لگے تو مزید مار کرنے کے لئے گرین ٹی کے ساتھ یا شہد ڈال لیں۔
31	انٹریوں اور معدہ کی بیماریاں	موگک وال پھلکے والی رات بھر بھگو کر رکھیں۔ صبح آگ پر پکا کر خوب نرم کر لیں اور پھر اس میں ستو ڈال دیں (ایک حصہ وال چار حصے ستو) نہیں کس کرنے کے بعد منہ بند ذیل اشیاء ڈالیں۔ لہسن، پیاز، اورک، ٹماٹر اور تھوڑا سا سرکہ، ہنر مرچ، نمک حسب قاعدتین گلاس پانی ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکے دیں۔ یہ سوپ نہ صرف مزیدار ہے بلکہ معدہ اور انٹریوں کی بیماریوں اور قبض میں فائدہ مند ہے۔ دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ گرمی ہوتی طبیعت کو بحال کرتا ہے۔
32	خونی پیچش کا علاج	100 گرام پاولہ، ایک کلوگرام پانی میں تین منٹ کے لئے لبا لیں۔ پانی کو چھان لیں۔ یہ پانی چاولوں کی بیج کھلاتا ہے۔ اس میں 20 گرام شہد یا مصری ملا کر دن میں با بار پیجئے۔ خونی پیچش یا خونی دست بند ہو جائیں گے۔
33	ڈائریا کا علاج	ایک بیج اورک، ایک بیج لہسن، آدھی بیج بلدی، آدھی بیج فارسی کا پوڈ روکھیں لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر آدھے آگ پر لبا لیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پنی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک سانسے کھلایا یا تھوڑا سا فرنیٹش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ اسٹا، لائفہ وہ تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔
34	یواسیر کا علاج	نار کے پھلکوں کو خوب لبا ل کر رکھیں۔ اس کا ٹرسے سے آب دست کرنے سے آٹافانا تسکین ہو جاتی ہے
35	بد ہضمی، قے یا دل کچھ ہونا	چند وقت کے لئے کھانا بیٹا چھوڑ دیں۔ جب خوب بھوک کا احساس ہو اس وقت کھانا اور پیئیں۔ اگر بد ہضمی کا دوبارہ احساس ہوتا ہے تو قبض کا علاج کریں۔

قبض	-III	36
<p>1- قبض توڑنے کے لئے تین چمچ سنا کی دو گھاس پانی میں ڈال کر لبا ئیں جب ایک گھاس پانی رہ جائے تو صاف کر کے پی لیں۔ چوبیس گھنٹے کے اندر اگر قبض ختم نہیں ہوتی تو دوبارہ یہی نسخہ استعمال کریں۔ اگر پھر بھی فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ اس کے ساتھ استعمال کریں۔</p> <p>2- گلتقد 50 گرام رات سونے سے پہلے ایک گھاس نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ نعل جیزول کے کھانے سے پہنچ کر پیں۔</p> <p>3- چھ گندم کا آٹا پھنکا آٹا ایک حصہ دو کا آٹا اور ایک حصہ چوک کی روٹی کھائیں۔ پانی دن میں کم از کم تین لیٹر یعنی بارہ گھاس پینیں۔ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک گھاس گاتے کا جوس پینیں اور اسٹینڈل کا ایک بڑا چمچ ساتھ لیں اور فرسٹ میں آڑو کھائیں۔ اگر چند دن فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل کو بھی استعمال کریں۔</p> <p>4- پانچ ٹری ہسن، پانچ انجیر خشک، دس عدد ہند ان سب چیزوں کو رات بھل کر رکھیں اور صبح ناشتے سے پہلے کھائیں اور ان کا پانی پی لیں۔</p> <p>5- اگر رات کو قبض بالائی دودھ میں چار سے آٹھ چمچ کسٹر آئل ملا کر آہستہ آہستہ پی لیں تو یہ شافی علاج ہے۔</p> <p>6- ال تاس (Cassia) کا گولہ 50 گرام ایک گھاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگوئے رکھیں، صبح 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض ٹھس جائے گی۔ ٹھس کرنا جاہت کے لئے 25 گرام ال تاس کا گولہ اسی طرح بھگو کر پتے رہیں بعد وہ کی تھی ذور ہو جائے گی۔</p> <p>7- چھوٹے لہجوں جن کو سخت پانی آتی ہو یا بیڑٹ میں گیس رہتی ہو کو ال تاس کا گولہ سروس کے تیل میں ڈال کر پتے کی ناف کے ارد گرد ماسح کریں، بیڑٹ ٹھس جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔</p>	<p>قبض کا علاج</p>	

37	پرانی قبض، پیٹ میں سند سا ورتونج کا درد	سناہ کی 20 گرام ایک کلو پانی میں ڈال کر بجلی آگ پر لٹائیں۔ جب آدھلا پانی رہ جائے تو اٹا رکھیں۔ حسب ذائقہ شہد ملائیں اور صبح، شام ایک گھاں پانی میں ڈال کر بجلیں۔ علاج تین دن تک جاری رکھیں اس میں پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے بھی فائدہ ہے۔ اس کے ساتھ پھلاناؤ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
IV- آنکھوں کی بیماریاں		
38	آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہونا	1۔ اگر آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہو تو لال مرچ کو گھی میں تڑکا کر کھائیں۔ 2۔ روزانہ لیمو اور آدھ لٹکا کرنا شہد کے ساتھ لیں۔
39	آنکھوں میں جلن	آنکھوں میں جلن ہوں اور سرخ رنگ کی ہو جائیں تو لیوان لے پانی سے دھوئیں۔
40	آنکھ میں خارش یا آتشوب چشم	اگر آنکھ میں خارش ہے یا آتشوب چشم ہے تو خالص شہد کا قطرہ رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ڈالیں۔ زیادہ تکلیف ہو تو دن میں دو، تین قطرے کر سکتے ہیں۔ دھوپ میں کافی عینک لگا کر جائیں۔
41	آنکھ ڈھنکا	نار کے تین، چار پھول سال میں دو، تین قطرے کھائیں تو آنکھوں کی بہت سی بیماریاں مثلاً سرخی، پانی بہنا، آنکھ ڈھنکا وغیرہ سے بچے رہیں گے۔
42	آنکھ کا درد کرنا۔ گد و غیرہ	ٹھنڈے پانی سے کھلی آنکھ میں چھینے ماریں اور آنکھوں کو کھول کر دن میں پانچ، چھ قطرے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ یہ لازمی احتیاط ہے کہ آنکھوں کو ہاتھوں سے یا کپڑے سے نہ لیں۔ تیز روشنی سے آنکھوں کو بچائیں اور ہلکا اندھیرے میں آرام کریں۔
43	نظر کی کمزوری (Cataract) کا علاج	نظر کی کمزوری اور بڑھاپے میں اندھیرے میں کو روکنے کے لئے ہر کھانے کے ساتھ کچی گاجروں کا سلاؤ کھائیں۔ گاجروں کا جس قدر رنگ سرخ ہوگا اتنا ہی اس کا فائدہ ہے۔

44	نظر تیز کرنا	چار یا باہم چنگلی مسری، سونف اور شہد ملا کر تیسپر بنا لیں۔ رات کو سوتے وقت کھا لیں اور کچھ نہ کھا لیں اور سو جائیں۔ نظر دن بدن تیز ہو جائے گی۔
مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں -V		
45	دانت کا درد اور تہ کی سوزش	10 گرام دھنیا کو پانی میں جوش دیکر اس پانی سے ٹھکی کرتے رہیں۔ آٹا آم آجائے گا۔
46	دانتوں میں درد	1۔ اگر دانتوں میں درد ہے تو تک میں لین کا رس ملا کر لٹکی سے دن میں دو تین دفعہ مسوڑھوں کی ماش کر لیں۔ 2۔ اگر زیادہ درد ہو تو اور ک ایک چھٹا کھا اور لوگ پانچ عدد لیکر درد والے دانتوں پر بندھ لیں۔ کلہجی کو سر کر میں اُبلانے کے بعد اس نیم گرم محلول سے ٹھکیاں کریں۔ دانت درد جو ٹھٹھ کے کٹنے سے ہوتا ہے دو دن ہو جائے گا۔
47	دانت میں درد اور مسوڑھوں کی سوزش	1۔ دانت میں درد ہے تو وہاں لوگ کے تین دانے رکھیں۔ 2۔ لوگ اور اور ک تہ میں رکھیں اور ان کا رس چوسیں۔ 3۔ ٹوٹھ پیسٹ کی بجائے شہد تک، شٹھا سوڈا کا تیسپر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ 4۔ تک، ہلدی اور لین کا رس برابر مقدار میں لیکر تیسپر بنا لیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے فائدہ مند ٹھن ہے۔
48	دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض	1۔ تک اور شہد ملا کر ٹوٹھ پیسٹ بنا لیں اور دن میں تین مرتبہ اس سے دانت صاف کریں۔ تہ کی بو ختم ہو جائے گی اور مسوڑھوں کی تکالیف ختم ہو جائیں گی۔ 2۔ مسوڑھوں اور دانتوں کی تندرستی کے لئے ہر روز شٹھا سوڈا اور تک شہد میں ملا کر گڑھا توام بنا لیں۔ دانتوں کی صحت کے لئے بہترین ٹھن ہے۔ 3۔ زیتون کی سواک روزانہ صبح و شام کریں۔

49	دانت کا درد	<p>اگر سوڑھے سو۔۔۔ جے ہیں اور درد کے ساتھ گرمی کا بھی احساس ہے تو ٹھنڈے پانی سے علاج کریں۔ درد سے عارضی علاج کے طور پر ٹھنڈے پانی کی ٹھلیاں کریں۔ جس طرف درد ہو رہی ہے اس رخسار پر ٹھنڈے پانی کا مساج کریں۔</p> <p>اگر سوڑھے سو۔۔۔ جے نہ ہو، صرف درد ہے تو پھر گرمی سے علاج کریں۔ ٹیل میں نمک کی پوٹی بنا لیں اور اسے خوب گرم کر کے ڈیکھے دانت کے حصے پر لگائیں۔ فائدہ ہوگا۔</p> <p>دانت وروی جگر ثابت لوگ یا کائن کو لوگ کے تیل میں ڈبو کر رکھیں، آما ہوگا۔</p> <p>یہ علاج عارضی ہیں۔ بہر حال مستقل علاج کے لئے کسی دانتوں کے ماہر سے مشورہ کریں۔</p>
50	چٹو دار سانس اور منہ سے یو آنا	<p>اس کی وجہ مسوڑھوں اور دانتوں میں بکتریا ہے یا ایسی خرابی مثلاً لہسن وغیرہ کا کھانا بھی ہو سکتی ہے۔ علاج کے لئے نیا دھپائی بیکسہ سادہ غذا کھائیں، تکی ہوئی چیزیں بند کر دیں۔ دودھ پینے کے فوری بعد تکی کریں، ہنریاں اور فروٹ نیا دھکھائیں۔</p> <p>منہ بند ہونے پر پینے کے ساتھ مسوڑھوں اور دانتوں کی صفائی کے لئے شہد 2 چمچ، نمک 1 چمچ اور ٹھنڈا سوڈا 1 چمچ کا کچھ بنا لیں اور کھانے کے بعد اس سے تڑپ کریں۔ منہ میں الائیچی ڈال کر چباتے رہیں۔</p>
51	منہ کا مزاجاتے رہنا یا خراب ہو جانا	<p>بعض بیماریوں میں منہ کا مزاج خراب ہو جاتا ہے یا مزے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر فون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔ علاج کے لئے 25 گرام ایل ٹاس کا گودا 2 گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر اس سے ٹھلیاں کریں اور تھوڑی دیر کے لئے منہ میں رکھیں، ایک ہفتے کے استعمال سے منہ کا مزاج بحال ہو جائے گا۔</p>

ناک اور گلے کی بیماریاں		VI -
52	اگر گھاؤ دکھتا ہو	اگر گھاؤ دکھتا ہے تو ممکن پانی کے دن میں جاں پانچ قطرہ غرارے کریں۔
53	آواز کا بیٹھ جانا اور گلے کا مفلوج ہو جانا	1-10 گرام اورک یا سوکھا ایک گلاس پانی میں ڈال کر جو شائدہ بنانے کے لئے لپائیں اور گھونٹ گھونٹ لیں۔ گھاسل جائے گا اور گلے کا درد بھی ختم ہو جائے گی۔ 2- پھیل کر اورک کو خوب تک اگا کر نمہ میں رکھ لیں۔ تکلیف فوری کم ہو جائے گی۔
54	ناک بند رہے اور کانوں کے ارد گرد درد ہو	اگر ناک بند ہے اور کانوں کے ساتھ ارد گرد درد ہے تو دن میں دو تین قطرہ عیاز اور لہسن کا برابر مقدار میں رس ملا کر نتوں میں تین، چار قطرے ڈال کر اندر کی طرف کھینچیں۔
55	زکام اور ناک کا بہنا	کلوئی کو فریانی کر کے پوٹی کے اندر رکھ کر سو گھنٹیں، قائمہ ہوگا۔
56	بند زکام کو کھولنا	زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سائز ہو تو ریڑھ کاٹنے کے لئے ایل ناس کی جھ کو بلا کر اس کا دھواں ناک اور نمہ کے ذریعے اندر لٹکر جائیں۔ ناک سے اور بند آؤ ریڑھ سے ریڑھ لگانا شروع ہو جائے گا۔ اس کی جہ سے اگر سرد ہے تو اس سے بھی قائمہ ہوگا۔
57	سائز کھولنے کے لئے قبوہ	اورک لہسن، اجوائن، لہسن گراس، مٹھی کا جھج برائے لٹکر گلاس پانی میں ڈال کر لپالے رہیں حتیٰ کہ آدھلا پانی رہ جائے۔ جب قبوہ تیار ہو جائے تو اس میں حسب ذائقہ شہداد لیموں کا رس ملا کر ہر چاں پانچ گھنٹے کے بعد آدھی بیالی چھوٹے چھوٹے گھونٹوں کے ساتھ پیئے رہیں اور اٹھتے ہوئے بتانات کو سانس کے ذریعے اندر لپائیں۔ اسٹا مالہ بڑا قائمہ ہوگا۔

58	نکسیر کا پھوٹنا	انار کے پھلوں کا رس پلانے سے نکسیر پھوٹنا بند ہو جاتی ہے۔ انار کا جوس بھی نکسیر میں فائدہ مند ہے۔ اگر نکسیر پھوٹ جائے تو کھجور کے پتوں کی راکھ کرک میں ڈال کر بیسٹ بنائیں اور انک کے اندر لگائیں۔
59	نکسیر پھوٹنا	حفظاً مقدم کے طور پر مغز بادام، مغز مکدہ، مغز جہاں، جھنڈا، سفید زیرہ، حتم خشک، برابہ، ستدار میں ملا کر مخلوق کو نکسیر میں مکس کر کے رکھیں۔ روزانہ ایک چمچ کھائیں۔ نکسیر کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جائے گی۔
60	ناک کی نکسیر	گری پر سیدھا بیٹھ جائیں اور سینہ ملاٹھٹھا پانی ناک میں ڈالیں۔ روٹی کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ناک کے اندر رکھیں۔ اثناء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔ احتیاط یہ ہے کہ ناک کی زور سے متعلق نہ کی جائے اور اگر گرم ہو تو ٹھنڈے کرے میں چلے جائیں۔ اگر دھوپ میں ہیں تو فوری سائے میں آجائیں۔ اگر اوپر دینے گئے طریقوں کے کرنے کے بعد بھی خون بند نہ ہو تو گرون کے پچھلے حصے پر ٹھنڈے پانی کا ساج بھی شروع کریں۔ اثناء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔
-VII- کھانسی		
61	کھانسی	ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ بلدی ڈال کر صبح، دوپہر، رات کو پینا شروع کریں۔ بیانکا رس اور شہد برابہ مکس کر کے ایک بڑا چمچ برتین گھنٹے بعد لیں۔
62	کھانسی کے ساتھ گلابی بند ہو	اگر کھانسی کے ساتھ گلابی بند ہے تو تک رگا کر اور کاکھلاندہ میں رکھیں اور پھو سے رچیں۔
63	شکل کھانسی، حلق اور گلے کی خراش	میتھی کے ساگ کے ساتھ گندم کے آن چھنے آئے کی روٹی کھائیں اس کے بعد اور کاکھوہ گرم پنی لیں۔ اگر بلدی آرام پائے تو پچھلے حصے کا استعمال بھی ساتھ ہی شروع کریں۔

64	پرائی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کے فوری علاج کے لئے کلونجی اور کیلیے کے پتے ہم وزن لیکرتوے پر رکھ کر پلائس پھر دوڑوں کھیں کر شہد میں گاڑھا قوام بنائیں۔ مریش کو دن میں تین چار دفعہ چٹائیں۔ اسٹا جانفہ فائدہ مند ہوگا۔	پرائی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کا علاج
65	ہم وزن پن اور اوارک (10 گرام) کوٹ کر 2 گلاس پانی میں قیوہ کی طرح لبال کر دن میں تین دفعہ صبح، عصر اور رات سونے سے پہلے پکس۔ ایک دو دن میں افاقہ ہو جائے گا۔	کھانسی اور زکام کا علاج
66	کلونجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔	کھانسی اور دم کا علاج
67	کیلے کے پتے 50 گرام لپکر پلائیں۔ کیلیے کے پتوں کی راکھ میں 6 گرام لاہوری تک ملا کر پکس لیں۔ 2 گرام صبح، شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی چند دنوں میں ختم ہونے لگے گی۔	بلغمی کھانسی کا علاج
68	بعض وضعیوں یا بڑوں کو کئی رات کے وقت ایسی کھانسی آتی ہے کہ جان نہیں چھوٹی۔ آس پاس کے لوگ بھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کے فوری علاج کے لئے مندرجہ ذیل ٹوکہ تیر بہدف ہے۔ وکس ویتہ رب (Vicks Vapour Rub) پاؤں کے تھوکوں پر لگا کر خوب ماش کریں۔ ماش کے بعد 2 اب کھن لیں۔ پانچ منٹ میں کھانسی سے امن ہو جائے گا۔ یہ نسخہ بچوں کے لئے خاص طور پر مؤثر ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔	کھانسی کے دورے کا علاج
-VIII- کان کی بیماریاں		
69	بوترس سے شروب پیئے والے حرا (Straw) کی ٹنگی سے پانی کھینچ لیں، یا اٹلے پاؤں پلیمس پانی اوپر آ جائے گا۔	کان میں پانی پڑنا

70	کان میں کیڑا وغیرہ یا کوئی اور بھرونی چیز	اگر کان میں کوئی کیڑا وغیرہ چلا جائے تو اٹکولن یا زیتون تیل ڈالیں۔ کیڑا مرنے لگا۔ پھر کان کو نیچے کر کے لیٹ جائیں اور ہلکی ہلکی ہاتھ سے چھینکی کریں باہر نکل جائے گا۔ اگر اس طرح نہ نکلے تو کیڑے کو بٹ دیکر زیتون میں ڈبو کر اس ری کو کان کے اندر بھیریں۔ سبب بھی اسی طرح نکالی جاسکتی ہے۔
71	کان سے پیچھ بھتا	برابر پانی اور لہسن کا پانی نکال کر کان میں تین چار قطرے صبح، دوپہر، شام کو ڈالیں اور پانچ منٹ کے لئے اسے ٹھہرا رہنے دیں۔
72	کان کا درد	پانی اور لہسن کا عرق برابر مقدار میں مکس کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔ آم کے تازہ پتوں کا رس نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
73	سماعت کی کمزوری	سماعت کی کمزوری کے لئے مشروم کا آئلیٹ ناشتے کے ساتھ استعمال کریں۔ خاص طور پر جن بچوں کے کان کمزوریوں ان کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔
-IX- جگر (Liver) کی بیماریاں		
74	جگر کے بڑھنے کا علاج	لہسن کا پاجا اور گھی (یا زیتون) کی چھٹی برکھانے کے ساتھ کھائیں۔ دو تین ہفتوں میں جگر نارمل ہو جائے گا۔
75	جگر کی بیماریاں	1۔ اگر جگر خراب ہے تو پیچھا کھائیں۔ 2۔ صبح شام پیچھا کھائیں۔ 3۔ شہد ڈال کر مٹی کا رس صبح، دوپہر، رات آدھا گلاس تین دفعہ پیئیں۔ 4۔ کھانے کے ساتھ مٹی کے پتوں کا سلا کھائیں۔ دو تین ہفتوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔
76	کمزور جگر اور معدہ کا علاج	انار کا جوس (خصوصاً چھینکی انار) جگر کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کے تمام عارضوں خصوصاً آکسیر، قویج اور بد ہضمی کی مرض میں بھی فائدہ مند ہے۔

77	امراض بیکراور مٹانہ کی چٹری	صبح سوئی کھائیں اور صوبی کے پتے بھی ساتھ کھائیں۔ بیکرا بر عارضہ ٹھیک ہو جائے گا اور مٹانہ کی چٹری بھی نکل جائے گی۔
-X- بلڈ پریشر کی بیماریاں		
78	پانی کو لیٹرول کا علاج	1۔ ٹماٹر کا جوس آدھا گلاس صبح، شام پینے سے کو لیٹرول کم ہو جاتا ہے۔ 2۔ باقصد ٹماٹر جوس یا سلاو کے ساتھ ٹماٹر کھانے سے پانی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دو گلاس پانی میں 2۔2ے سچھ دھینے کے ڈال کر خوب لٹائیں۔ پانی چھان لیں اور قبوہ کے طور پر پینیں کو لیٹرول کم کرے گا۔
79	پانی بلڈ پریشر	پانی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کلونٹی کا پوڈا ایک چھوٹا سچھ، بہن کا پانی ایک بڑا سچھ اچھی طرح کس کر کے صبح، شام پینیں۔ بلڈ پریشر چند ہفتوں میں نال پر آجائے گا۔ سٹریوں کی سوزش میں بھی فائدہ مند ہے اور گلے کی بیماری میں بھی شفاء دیتا ہے۔ 1۔ سچ نہارندہ بہن کی دو پتھیاں کٹی کھانے سے خون کا ویو کم ہو جاتا ہے اور آستوں کی بیماریاں ڈور کرنے میں بھی مفید ہے۔ 2۔ بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے سترچم تریو ز 10 گرام صبح نہارندہ کھائیں، تریو ز کے موسم میں صبح، دوپہر، شام تریو ز کا جوس پینیں۔
-XI- دل کی بیماریاں		
80	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ ہو	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہو تو آملک مریہ اور فروٹ میں اناس کھائیے، فائدہ ہوگا۔
81	دل کی طاقت کے لئے	1۔ ایک بیانی گندم کے آٹے کی بھوی میں 4 گلاس پانی ڈال کر خوب لٹائیں حتیٰ کہ گاڑھا قوام بن جائے، پھر اس میں براہ وزن کا شہد اور زیتون کا تیل کس کرویں، کلیسٹر دل، بلڈ پریشر کے لئے فائدہ مند قرار دیا جاتا ہے اس کا استعمال ناشتے میں کریں۔

82	دل کی رگیں (Arteries) کھولنا	2۔ ایک حصہ راجحینی کا پوڈرا اور دوسرے شہدلا کر پیسٹ بنا کر رکھ چھوڑیں اور ماشے کے لئے بریڈ پر لگا کر ہر روز کھائیں۔ اس سے آرٹریز کھل جائیں گی اور دل کے ایک سے بچے رہیں گے۔ اگر کسی کو ایک ایک ہو چکا ہے تو پھر بھی یہ نسخہ برا فائدہ مند رہے گا۔
83	دل کی کمزوری	بج کے ستوا اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملائیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشہ کریں۔ دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔
84	دل کی کمزوری اور قیہ بیلنس کا علاج	کلوئی، اورک، ہسن اور شہدیم وزن لیکر لینڈ کر لیں۔ دو دن نہ عصر کے بعد ایک پیچ کھائیں۔ دل کے عارضہ میں بہت فائدہ مند نسخہ ہے۔ قوت، ممانعت میں بھی اضافہ ہوگا۔ پیسٹ کی تیاریوں کے لئے مشافی ہے۔ قیہ بیلنس کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا۔
85	دل کا آپریشن نہ کرنا پڑے	معدہ بے بالانسف کے ساتھ ساتھ آپریشن کے بغیر، دل کی تیاری کے علاج کے لئے سات حدود میں منوہ کی جگہ مجموعہ کھلی میں کرنا ہر نمہ استعمال کریں۔ جگہ زیادہ منوہ ہے اگر نہ ملے تو حتمی کھجور سی سے علاج کریں۔
86	خون صاف کرنے کا قہوہ	20 گرام شیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر ایک ہنڈی بنیں۔ خون صاف ہو جائے گا اور خون کی ہر ذراتی انتہا مانتہ دور ہو جائے گی۔
87	دل کی حفاظت اور خون کی صفائی کے لئے	1۔ دل کی طاقت کے لئے روزانہ صبح، شام شہد، پانی اور لہسن کا شربت بنیں۔ دل کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے اور خون کی تیاریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔ 2۔ دل کی تیاری کے لئے اللہ تعالیٰ نے ٹماٹر میں شفا دے رکھی ہے جس کے اندر دل کی طرح چار خانے ہیں۔ اس میں موجود کیمیکیل لائیسوسین دل کی تیاریوں اور کئی طرح کینسر میں فائدہ مند ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاو میں ٹماٹر کا استعمال ہر حال میں۔ 3۔ روزانہ دو پونے پیچھا جازگار لیں۔

88	دل کی حفاظت کے لئے قوام	مندہ ذیل ادویات کو پیش کر چھان کر لائیں۔ شہد میں قوام بنائیں۔ کلونجی: 50 گرام، جج کا بنی: 50 گرام، سترے: 50 گرام قط شیریں: 10 گرام، برگ حنا: 10 گرام، حب الرشاد: 10 گرام چھوٹا جج صحیح شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اثناء باظہ شربانی میں شکل چائیں گی۔ خون متوازن ہو جائے گا۔ دل کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے۔ اثناء باظہ متواتر استعمال سے اپریشن کی ضرورت نہیں رہے گی۔
89	دل کی بیماریوں کے لئے حلوہ	ایک چھٹا تک مہدہ، ایک چھٹا تک سوڈیاں، ایک چھٹا تک مٹھی، 2 کلو پانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس پانی کو چھان کر آدھا چھٹا تک خشک شہ، آدھا کلونجی کے ستوار اور آدھا کلوشکر ڈال کر آگ پر پکا کر حلوہ بنائیں۔ فرج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ اثناء باظہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔
XII - قوت مدافعت بڑھانے کے لئے		
90	عمدہ صحت اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے	1۔ بکری کا دودھ قوت مدافعت (Immune System) بڑھانے کے لئے خاص طور پر بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کے لئے مفید ہے۔ 2۔ 5 جج تل زیتون، 5 جج شہد اور 1 جج کلونجی کوٹ کر لائیں اور روزانہ نیمارٹھ ایک جج کھائیں۔ اثناء باظہ عمومی صحت بہتر ہوتی جائے گی خصوصاً آسٹرومعدہ کی تیزابیت، جلد کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ 3۔ قوت مدافعت کمزور ہے تو روزانہ پانچ دانے لوگ کے جج کھائیں۔ کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔ نسخہ جات کے ساتھ مندرجہ ذیل علاج اختیار بھی کریں۔

91	صحت کی بحالی اور قوت میں اضافہ	<p>روزانہ دس ٹرافی کے ایک یا دو انڈے کباب کیا سورج کھجی کے تیل میں آلیٹ بنا کر کھائیں۔ یہ دل کی طاقت کے لئے مستقل ناکب ہے۔ انڈے میں اللہ تعالیٰ نے زندگی کو قرار رکھنے کے لئے تمام خصوصیات ڈالی ہیں۔ یہ فاسن ڈیہ بی ٹو اور بی 12 سے بھر پور ہے۔ جو قوت، طاقت کو بڑھانے اور بڑھیں اور دانتوں کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ خاص طور پر اس میں ایک کیمیکل Poline ہے جو دماغی کمزوریوں کو دور کرتا ہے اور یا دماغت کو بڑھاتا ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچے کے لئے انہماکت مفید ہے۔ اس سے پیدائش میں خفا نقص ڈورہوتے ہیں۔ انڈا اول کے لئے نقصان دہ ہے۔ تھوڑی تھوڑی کھانے جائیں تو اس میں کوئی تباہت نہیں۔</p>
92	خون کی کمی اور کمزوری کا احساس (پختی مزاج کے لئے)	<p>اگر خون کی کمی اور کمزوری کا احساس ہو اور مزاج پختی ہے تو گاجر، کھلم اور کالے پنے زیا دہ کھائیں۔</p>
93	صحت مند زندگی کے لئے اکسیر	<p>1 پیچ زیتون، 6 پیچ شہادہ، 1 پیچ کلچنی کوٹ کر ملائیں اور روزانہ نہار مند ایک پیچ کھائیں۔ اللہ ہر طرح کی بیماری سے بچے رہیں گے۔</p>
94	بیماری سے بحالی	<p>اسٹیل کا چھلکا آپ جو کے ساتھ لیں تو عمیق صحت کے لئے بہترین ہے۔ بیماری کے بعد اس کا استعمال کمزوری کو دور کرنے کے آوی کو دیا بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔</p>

-XIII-		بڑھاپے کے اثرات سے بچنے کے لئے
95	بڑھاپے میں طاقت	1۔ حریر و پستی دودھ میں گندھ سے بنو کے آنے کی روٹی شہد کے ساتھ کھائی جائے۔ دل کو سکون دینے اور ٹم ڈور کرنے والی غذا ہے۔ خاص طور پر بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔ 2۔ دودھ اور شہد کا شربت پیاریوں کے خلاف قوتِ ممانعت پیدا کرتا ہے اور بڑھاپے کو دیر رکھتا ہے۔ صبح، شام ایک گلاس پئیں۔ 3۔ بڑھاپے میں اچھی صحت اور لمبی زندگی کے لئے دوپہر کا کھانا ظہر کی نماز سے پہلے کھائیں اور رات کا کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں۔ کپڑے گلے اور ہلکے پینٹیں، زندگیِ مسعد گوارا میں لیکن جسم کو تھکانے والے کاموں سے باز رہیں اور ایک وقت میں زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ دُھواں، گرد و غبار اور بدبو دار فضا میں نہ جائیں۔
96	بڑھاپے میں صحت مند زندگی	صبح، شام دو گلاس پانی میں دو چھ شہد یا زہدین کا رس کس کر کے شربت پینا عادت بنائیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے، جلد کی نازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔
97	عمومی کمزوری کا علاج	صبح، شام ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چھ شہد اور ایک نازہدین کا رس کس کر کے شربت پئیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کی نازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔ مندوبہ بالانسہ چات کے ساتھ ساتھ شہد اور دارچینی کے پوڈر سے بنائی گئی چائے بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے بڑی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ 4۔ چھ شہد اور انٹی سپین دارچینی کا پوڈر 3 کپ پانی میں ڈال کر خوب لٹائیں، چائے تیار ہے۔ برتن چار گھنٹے ایک کپ کا چوتھائی حصہ پئیں۔ چند پینٹوں کا استعمال سے آپ کی جلد نازہدین اور چمکدار ہو جائے گی۔ تھکاوٹ کم ہوگی اور آپ جسم میں طاقت محسوس کریں گے۔ پیاریوں کے خلاف قوتِ ممانعت بڑھے گی۔ دل مضبوط ہوگا۔

98	بڑھاپے کا روکنا	برکھانے کے ساتھ صبح، شام ایک چمچ زیتون کا تیل بخیں۔ بڑھاپے اور نہیں دکھانا اور جلد بھی صاف رہتی ہے۔
99	کمزور قوت باہ	25 گرام اور کدو کے سونے سے پیلا کھائیں۔ پانچ چمچ ہوئی بڑی سائز کی کھجوریں (پاکستان میں ڈھکی کی کھجور) نہارندہ اور عصر کی نماز کے بعد کھائیں، قوت باہ میں کمزوری دور ہونے لگے گی۔
100	سوکھا، کمزور اور پتلے پن کا علاج	اگر جسم پتلا، کمزور یا سوکھا ہوا ہو تو کھیرے کے گلوے شہد کو لگا کر صبح روزانہ ناشتے کے ساتھ چار ہنڈے کے لئے کھائیں۔ اس کا عائد جسم میں بالیدگی اور قوت پیدا ہو جائے گی۔
101	جسم کی سستی اور جھمی کا علاج	سناء کی کا پوڑوں، شہد اور کھن براب لیکر پیسٹ بنائیں اور ایک بڑا چمچ ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں۔ دل مضبوط ہو جائے گا، شہرت ٹھیک ہو جائے گی۔
XIV - قوتی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے		
102	یادداشت کی کمزوری	صبح نہارندہ شہد کے شربت میں لوبان ملا کر بخیں۔ یادداشت بحال ہو جائے گی۔ سوکھا انور میوہ (Rasin) صبح، شام کھائیں لیکن صبح پھیک۔ دین، چند ہفتوں میں حافظہ تیز ہو جائے گا۔
103	یادداشت بڑھانا	1- سبب نہارندہ شہد کا ایک چمچ، زیتون کا ایک چمچ، کلونٹی کے رات ٹانے اور پانچ دانے مغز یا ٹامہ پیا کر کھائیں۔ 2- چوتھا حصہ یا 50 گرام کالی مرچ پھین کریوں میں رکھیں۔ ہر صبح نہارندہ کھائیں۔ چند ہفتوں میں یادداشت تیز ہو جائے گی۔
104	قوتی تھکاوٹ ہونا	قوتی تھکاوٹ ہو تو شہد کے ساتھ رات یا دم روزانہ سبب نہارندہ کھانا شروع کریں۔ (داسوں کو رات بھر بھٹو کر کھائے)

-XV		جوڑوں کے درد کا علاج
105	جوڑوں کا درد	اگر تکلیف زیادہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ بھی استعمال کریں۔ سونچیاں شیریں 50 گرام، سناہ کی 50 گرام، سوکھ (اورک) 25 گرام ادویات کو صاف کر کے صوف بنائیں۔ 3 گرام صوف پانی کے ساتھ صبح، شام استعمال کریں۔ نرخ گوشت، جھئی، بادبی اور تلی ہوتی اشیاء کے کھانے سے پرہیز کریں۔
106	جوڑوں کے درد اور بار بار پیشاب آنا	کلونجی ایک حصہ، پتھلی کے سبب ایک حصہ، خراسانی اجوائن آدھا حصہ سب کا چھٹی طرح صوف کی شکل میں باریک کر لیں۔ صبح، شام ایک یا دو چائے کے چمچ لیں۔ یہ بار بار پیشاب آنے کو بھی روکتا ہے۔
107	جوڑوں کا درد اور سوجن	5 چھوہارے، ایک چمچ سوکھ پتھی ہوتی، ایک چمچ اورک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دو دھس جوش دہیں دو تین لمبوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دو دھ پئی لیں اور چھان کھائیں۔ اس سے روزانہ ناشہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔
108	جوڑوں کا درد اور حرکت بند	1۔ جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے ایک کپ ایل پانی، شہد کے دو بڑے ٹھیل سپین اور دا چینی کا ایک چھوٹا چمچ کال کر شربت بنا کر صبح، شام پیتے رہیں۔ سناہ، قند، جوڑوں کے دردوں میں فائدہ ہوگا۔ کو پنگے سنگن یونیورسٹی میں 200 لوگوں پر تجربات کئے گئے جن میں انہیں ناشتے سے پہلے ایک ٹھیل سپین شہد اور آدھائی سپین دار چینی کا پوڈر کھلایا گیا۔ ایک ہفتے کے اندر 200 میں سے 73 مریض بالکل ٹھیک ہو گئے اور ایک مہینہ کے اندر وہ مریض جو ٹھیل بھی نہیں سکتے تھے وہ پھر درد محسوس کئے انہوں نے پانا شروع کر دیا۔ 2۔ اوپر کے علاج کے ساتھ ساتھ پانچ عدد انجیر مات کو پانی میں بھگو کر کھیں اور صبح پانی مسیت کھائیں۔

109	جوڑوں کے درد اور اعصابی پتاریاں	ادھک کا مرہ بنانے کے لئے ایک کلو ادھک کوصاف کرئیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن صوب میں رکھیں۔ اگلے دن اس میں ڈیز کلو شہد ملا کر باگی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو پوکوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس مرہ کی روزانہ 50 گرام خوراک مانگتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد اعصابی درد بڑے ہوئے ہیٹ اور نمہ سے پانی آتے رہتا کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔
110	جوڑوں کے درد کا علاج	لعیان، المیویر اور اتاس جوڑوں کی دردوں میں بہت فائدہ مند ہیں۔ لعیان ایک چمچ المیویر کا جوس دو چمچ ملا کر فریج میں رکھیں۔ صبح، شام ایک ایک چمچ لیں۔ اس کے ساتھ اتاس بطور فروٹ کھائیں۔ سات دن کے اندر بڑا فائدہ ہوگا۔ اللہ
111	جوڑوں کی دردوں اور گوٹ (Gout) کا علاج	ایک ساٹھی گرم پانی میں ایک پونڈ کیزے چھونے والا سوڈا مل کرئیں اور پانی کو گہرے غب میں ڈال کر اس میں بیٹھ جائیں۔ اسٹیج کے ذریعے سارے جسم کا اس پانی کے ساتھ مساج کریں، خصوصاً درد والے حصوں پر یا با ر پانی ڈائیں۔ یوں کم از کم دس منٹ تک سوڈے والے پانی سے نہاتے رہیں پھر تولیہ سے خشک کر کے کیزے پھین لیں۔ اگر یہ باتھ مات سونے سے پہلے لیں تو زیادہ بہتر نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ سوڈا ساسوں میں صبح شروع تیز ایوں کو ختم کروتا ہے۔ چونکہ دروئی کی قیہ بھی یہی تیزاب ہیں۔ اس لئے آرام ہے۔
112	اندرونی چوٹوں سے دروئی	دروئی 20 گرام، نمک لاہوری 20 گرام میں کر دن میں دو تین مرتبہ کھاتے رہیں۔ دروئی ختم ہو جائے گی۔

-XVI		ڈپریشن
113	ڈپریشن کا علاج	1۔ شہد اور لین کا خطرہ شربت لیں۔ 2۔ اسی کے ج دن کے اکثر وقت نمہ میں آہستہ آہستہ چیتے رہیں۔ 3۔ کلونی کھانے ایک چھوٹا چھوٹا صبح نہا رنہ شہد کے شربت کے ساتھ کھائیں۔ 4۔ جیسے کیلے کی شکل مسکراتے ہوتوں کی طرح ہے۔ قدرت نے اس کے اندر ایک کیمیکل ٹریپٹوفین (Tryptophan) رکھا ہے جو موڈ کو ٹھیک کرنے کے لئے بڑا فائدہ مند ہے اس لئے جب بھی موڈ خراب ہو یا طبیعت میں ڈپریشن ہو وہ نمہ کچے ہوئے چھے کیلے کھائیں۔
-XVII		مشانہ کی بیماریاں
114	چیٹاب میں خون اور چیپ	نہو کا پانی اگر شہد کے ساتھ شربت کی شکل میں چیا جائے تو چیٹاب میں خون و چیپ کے مریضوں کی تکلیف سناٹا باٹھ پندرہ دن میں ختم ہو جاتی ہے۔
115	مشانہ کی مضمبوٹی کے لئے	1۔ بار بار اگر چیٹاب کی شکایت ہو تو مند بندہ ڈیل نہا استعمال کریں۔ یعنی کے ج اور کلونی ہم وزن لیکر صوف تیار کریں اور پھر اتنا شہد ڈالیں کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ یہ قوام رات سوتے وقت آدھا چھ کھائیں۔ 2۔ مشانہ یعنی پراسٹیٹ (Prostate) کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے تریو ز اور ٹرائز قائمہ مند ہیں۔ دالوں میں کالے چنے پکا کر کھائیں۔
116	چیٹاب کی بندش	چیٹاب بند ہو جانے کی صورت میں کلونی ہر ایک گھنٹہ کے بعد آدھا چائے کا چھ کھائیں، سناٹا باٹھ شفا ہوگی۔
117	چیٹاب کی جلن	تریو ز کا جوں صبح، دوپہر، شام نمہ کھیں۔

118	مثانہ میں پتھری	1۔ انگوٹھی تیل کی لکڑی جلا کر صوف بنائیں اور ایک گلاس پانی میں ایک چمچ کھول کر لیں۔ مثانہ کی پتھری بناؤ رک جائے گی اور چند ہفتوں میں یہی پتھری بھی نکل جائے گی۔ 2۔ پتھری خواہ کسی بھی طرح کی ہو رات میں نکل جائے گی۔ بلدی کی تین گانٹھیں لیکر ہم وزن لیسن جوس میں ڈال کر کھل کر یں اور پھر سائے میں خشک کر کے پوڈر بنا کر یوں میں رکھیں۔ آدھا گرام صبح، شام پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتوں تک ایسا عائد پتھری ختم ہو جائے گی۔ (دو ہفتوں علاج بیک وقت بھی شروع کر سکتے ہیں) ایک دو ہفتی صبح اور دوسری دو ہفتی شام کھلا سکتے ہیں۔
119	بار بار پیٹاب کی حاجت	سفید تل، مہر اور ناریل اور شہد چاروں 100، 100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور ص، دس گرام کے لٹو بنائیں۔ ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لٹو کھلائیں۔ بار بار پیٹاب آگام ہو جائے گا اور وہ سچے جوات کو ستر پر پیٹاب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ سردیوں میں بدن کے درد اور بار بار پیٹاب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔ یہ لٹو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔
-XVIII- گروے (Kidney) کی بیماریاں		
120	کنزورگر دوں کا علاج	کنزورگر دوں کے لئے صبح ناشتے سے پہلے 25 گرام مہرہ (Rasin) اور رات سونے سے پہلے 25 گرام اور ک کھائیں، ایسا عائد گروہ کا فضل ٹھیک ہو جائے گا۔ 7 عدد وچھو ہارے، 9 عدد وخر یا دام، 1 تولہ تل دو دھ میں جوش دیکر چند ہفتے صبح ناشتے سے پہلے لیں۔
121	گروے اور مثانہ کی پتھریاں	کلوئی اور شہد ملا کر کھائیں۔ سوتے وقت 10 گرام زیتون کا تیل پنی لیں۔ چند ہفتوں میں درد گروہ اور پتھری بھی نکل جائے گی۔ اس کے علاوہ پٹوں کو مشبوط کرنا ہے اور صحن زور کرنا ہے۔

122	گرووں کی عام بیماریوں کا علاج	<p>1- ٹیکسی (ٹایزول) اور بڑھتیے کے پتے سلاو کے طور پر یا اس کی پختی کھانے کے ساتھ کھائیں۔ لیور (Liver) گرووں کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔</p> <p>2- انڈیر گرووں میں پتھری کو ختم کرتی ہے اور گرووں کے عمل کو طاقت دیتی ہے۔ لات کو پانچ عدد خشک انڈیر پانی میں بھگوویں اور صبح پانی پائیں اور انڈیر کھائیں۔</p> <p>3- ایک گچ شہد زیتون کا تیل اور لین کارسلا کروں میں تین بار لٹیں۔ چند ہفتوں میں گرووں کی پتھری ختم ہو سکتی ہے۔</p>
123	گروے کی پتھری	<p>1- 100 گرام مٹھا فروٹ پیس کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بطور جم (Jam) گندم کے کھیر پیسے آٹے کی روٹی کے ساتھ ناشتے میں استعمال کریں۔</p> <p>2- ایک گچ اسی کے گچ یا ایک گچ دھنیا کے گچ، آدھا لیور پانی میں جوش دیکر پائیں۔ چند ہفتوں میں گرووں کی پتھری ختم ہو جائے گی (دیکھا ہوا)۔</p>
124	بیا گرووں کی وجہ سے پیٹاب میں کمی اور آنکھوں کی سوجن	<p>اگر گرووں کے فصل کی خرابی سے پیٹاب میں کمی ہو اور آنکھیں سوج جائیں تو ہر صبح باقوا اور بڑھتیے کوٹ کر پختی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہوگا۔</p>
125	یرقان	<p>1- اٹلی 6 گرام، آلو تھارہ 6 گرام، لات کو بھکپ پانی میں بھگوویں اور صبح، دوپہر، شام پلائیں۔ باہی ایشیا سے لئی ہوئی تیزیر، تیز مرچ مصالحہ، باناری کھانے سے پرہیز کریں۔ پانی نامل سے ڈل کر دیں۔</p> <p>2- یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔ گاجر کا جوس بنا لیں اور صبح، شام، رات جوس لٹیں، یرقان ڈوب جاتا ہے۔</p>

شوگر (ڈیابیطس)		-XIX-
ڈیابیطس	126	<p>1۔ کھانا کھانے سے پہلے تین، چار انگیر کھائیں۔ انگیر کی شوگر خفّاء کی شوگر کو تحلیل کر دیتی ہے یعنی (Reducing Sugar) ہے۔</p> <p>2۔ ہم وزن کو مٹھی، گندکثیر اور دو چار گنا وزن، سب کو 10 گنا پانی ڈال کر لیا جائے۔ چوتھائی پانی باقی رہنے پر ٹھنڈا کر کے پین لیں۔ اس پانی کو دن میں تین دفعہ آدھا آدھا گلاس لیں۔ انشاء اللہ ڈیابیطس سے نجات مل جائے گی۔</p> <p>3۔ کلومی 10 گرام، ہم کاسنی 5 گرام اور مٹھی 5 گرام کوٹ کر دو، دو گرام کی پڑیاں بنا لیں۔ صبح، شام کھانے سے پہلے کھائیں۔ چھ ماہ میں ڈیابیطس کا مرض برائے نام رہ جائے گا۔</p> <p>4۔ کھانے سے پہلے ایک بڑا چمچ مٹھی کے دانے کھائیں یا سارن میں کس کر لیں۔ اس سے آپ ہارٹ ایک سے بھی بچے رہیں گے۔</p> <p>5۔ جامن کی تنگ مٹھلیاں تین لیں اور ساوہ پانی سے صبح بروز 3 گرام کھائیں۔</p> <p>6۔ 50 گرام فالس کے درخت کی چھال خشک کر کے تین لیں، 100 گرام شہد کے ساتھ 5، 5 گرام کھائیں۔</p> <p>7۔ دابھی 100 گرام اور 100 گرام کلومی کا پوڈر بنا لیں۔ ہر کھانے سے پہلے اس پوڈر کا 5 گرام (ایک چائے کا چمچ) پانی کے ساتھ کھائیں۔ تینوں نئے بیک وقت شروع کریں۔ چھ ماہ میں شوگر کی بیماری سے نجات ہو جائے گی۔</p>
شوگر سے نجات ممکن ہے	127	<p>1۔ رات کو 2 چھوٹے چمچ مٹھی دانے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح تیار شدہ نماز سے پہلے پی لیں۔ اس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ ٹکڑی کے پھول کو لیں۔</p> <p>2۔ بلدی، چنگی کرلیے کا صوف، کالی مرچ کا صوف ہم وزن لیکر صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ شوگر سے نجات پائیں گے۔ دونوں نئے بیک وقت شروع کریں۔</p>

128	شوگر سے نجات	<p>گیہوں کا 100 گرام، گندکیر 101 گرام، جو 20 گرام، کلونچی 10 گرام۔</p> <p>مندرجہ بالا اشیاء کو پانچ کپ پانی میں ڈال کر 10 سے 15 منٹ تک لٹائیں۔ پھر آگ بجھا دیں اور ابلے ہوئے پانی کو 10، پندرہ منٹ تک رہنے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پھلکے چھان کر نکال دیں اور پانی کوشیشے کے برتن میں رکھ کر محفوظ کریں۔</p> <p>طریقہ استعمال: ہر روز صبح نہا رتد سرات دن بلانا چھانے کی بیالی کے برابر پیتے رہیں۔ سرات دن بعد ایک دن چھوڑ کر پھلکے۔ یوں 15 دن میں شوگر کی بیماری سے نجات ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ (نوشہ محمد صالح قاضی، سعودی عرب)</p>
XX- کینسر		
129	کینسر کی روک تھام	<p>سائنسدانوں نے معلوم کیا ہے کہ روکلی اگر بطور سلا دکھائی جائے تو کینسر کی بہت سی اقسام کی روک تھام ہوتی ہے۔ خاص طور پر پرائیٹ کینسر میں مفید ہے۔</p>
130	قدرتی کیموتھراپی	<p>ایک نازہ لیسن کا جوس شہدیم وزن ڈال کر دن میں تین دفعہ کھائیں۔ کینسر سے انتہاء اللہ نجات پائیں گے۔ کیموتھراپی کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ علاج بلکہ وقت بھی شروع کر سکتے ہیں۔</p>
131	کینسر سے حفاظت	<p>1۔ ہر بیماری قابل علاج ہے۔ کینسر اور ایڈز کا علاج بھی ہے۔ شہد، سرکہ اور کھنٹی کا پوڈر برابر مقدار میں لیکر کس کرٹس اور صبح ناشتے کے ساتھ ایک گچ کھائیں۔ انتہاء اللہ کینسر جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔</p> <p>2۔ کینسر کی بیماری سے بچنے رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ شہد کا استعمال کریں۔ لیسن اور شہد کا شربت خصوصاً فائدہ مند ہے۔</p> <p>3۔ ٹماٹر بطور سلا، بطور جوس کچے کچے کھانے سے آدھی کینسر سے بچا رہے گا۔ اس میں آئی آکسیڈنٹ (Anti Oxidents) کی کمی پائے جاتے ہیں۔</p>

XXI- کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں	
132	کمر درد، انگلی کی کاردو (عرق النساء) کمر کی ٹکڑی جلا کر اس کی راکھ 5 گرام شہد میں ملا کر چھہ پختہ کھائیں۔ ٹانگ میں ہڈیوں کی دردیں ختم ہو جائیں گی۔
133	ہڈیوں کی مضمبوٹلی کے لئے دودھ اور شہد کا شربت ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ روزانہ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک ایک گلاس لیں۔ ناشتہ میں دہی، پنیر لیں۔ سلاو میں سلری اور فروٹ میں کیلا زیادہ کھائیں۔
134	کمر درد اور ہڈیوں کی دروں کا علاج الیویہ کی دو شاخوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور تھوڑا سا پانی اور تیل ڈال کر فریق چین میں پکائیں۔ پانچ منٹ کے بعد اس میں ایک انڈا ڈال کر بکلی آٹھ پر پکائیں۔ یہ آلیٹ جوڑوں، کمر اور فروزن (Frozen) بانڈوں کے لئے تیار ہے۔ تین حصے کر لیں۔ صبح، دوپہر اور شام کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔ انتہا مفید بہت فائدہ ہوگا۔
135	جوڑوں کی بیماری جس میں ہڈیاں بڑھ جاتی ہیں ہر کھانے سے پہلے ہم وزن پیمانہ کا پانی، انجیر اور شہد ملا کر کھائیں۔ جوڑوں کے درد میں جو ہڈیاں بڑھنے سے پیدا ہوتی ہیں ہٹا دوں گی۔
136	جوڑوں کے درد جوڑوں کے درد میں جوہے جوئے حاصل پر الٹا اس کے جھوں کے پیسٹ سے ماش کریں، آم آم جانے گا۔
137	ہڈیوں کی کمزوری اور دیگر بیماریوں کا علاج ہڈیوں کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے بطور سلاو روکلی کا استعمال بڑھائیں۔ یہ آنکھوں کی طاقت کے لئے بھی فائدہ مند ہے اس کے علاوہ دل کے عمل کو ٹھیک کرتا ہے، اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اور کینسر کے خلاف بھی قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ خواتین جن میں اکثریت کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں۔ وہ سلاو کے طور پر روکلی اور پھل کے طور پر کیلا کا استعمال بڑھائیں۔

138	ٹوٹی ہڈی کو جلدی جوڑنے کے لئے	انزروت، رتن جوت، شہد کا موم، ہم وزن لیکر کس کرئیں، ایک، ایک گرام صبح دوپہر ہاتھ مکھائیں۔ بہت مفید ہے۔
139	عرق النساء (لنگڑی کا درد)	عموماً عرق النساء کے درد کے پیچھے پُرانی قبض ہوتی ہے۔ اس کا بہترین علاج قبض کو ڈور کرنا ہے۔ اگر بیٹ کھل کر روزانہ صاف ہو جائے تو اس بیماری سے خود بخود نجات مل جائے گی۔ بیٹ کی صفائی کے لئے تاء کی کا پوڈا اور کھن براہ مقدار میں ملا کر بیسٹ بنا لیں۔ ناشتے کے ساتھ اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک بڑا پیچ لیں۔ خولاک کو سادہ رکھیں۔ گھی یا تیل میں تکی ہوتی اشیاء، مضافی، میدہ اور گوشت کا استعمال چھوڑ دیں، ہنری اور فروٹ زیادہ کھائیں۔ اس کے ساتھ پھلانی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
140	کمزور اور کھوکھلی ہڈیوں کی بیماری	ہڈیوں کو مضبوط اور ٹھوس بنانے کے لئے خیر (Cheese) کا استعمال زیادہ کریں۔ اس میں قدرت نے خاصی مقدار میں کیشیم اور فاسفورس ڈی رکھا ہے۔ خاص طور پر بچوں کو خیر زیادہ کھلائیں۔
XXII - سردرد		
141	درد کا علاج	سر میں زخموں کے تیل کی مالش کریں اور چائے زکات کراچی خوشبو لیں۔ پاؤں کے کھوپڑیوں پر پینا کالیپ کریں۔ درد ختم ہو جائے گا۔ اگر گرمی سے سرد ہو تو ہنری لگائیں۔
142	آدھے سر کے درد (Migraine) کا علاج	سر کو اچھی طرح پٹی سے باندھ لیں اور کسی اندھیرے کمرے میں لیٹ کر آرام کریں۔ شور سے بچیں۔ تسکین مل جائے گی۔ ہنری کا پوڈا اور سرکٹلا کر بیسٹ بنا لیں اور ساتھ کے اوپر لگائیں۔ درد سے ٹکون مل جائے گا۔

XXIII - بالوں کی بیماریاں	
143	بالوں کی حفاظت اگر آپ سر میں تیل لگا کر اچھی طرح ماش کریں گے تو سر کے بال گرنے سے ڈک جائیں گے اور بڑھاپے میں زیادہ سفید بھی نہیں ہوں گے۔
144	گرتے بالوں کا علاج ایک چھٹا تک کلغی کو توڑے پر چلا کر ایک پاؤس کر میں کس کر لیں۔ اس مخلول میں ایلو دیا (کارگنڈل) ہم وزن لیکر پیلٹ کر لیں اور پھر تینوں چیزوں کے مرکب کو ایک دفعہ ہلکی آگ پر کباب لیں۔ گرتے بالوں کو روکنے کے لئے اچھا مرکب ہے، بار بار لگانے سے گرتے بال دوبارہ آگ آتے ہیں۔ بالوں کی صحت کے لئے بھی بہترین ہے۔ لانا علافہ قائمہ ہوگا۔
145	سفید بالوں کے لئے خضاب ہندی چار حصہ، چائے کی پتی ایک حصہ، کافی ایک حصہ، چینی ایک حصہ ایک گلاس پانی میں ڈال کر کباب لیں اور خشکا ہونے پر سر پر لگائیں۔ جب خشک ہو جائے تو سر دھو لیں۔
146	بال چمک دار اور لمبے کرنا اگر سر میں دو حصے شہاد اور ایک حصہ سین کا جوس ملا کر لگاتے رہیں اور خوب ماش کریں تو تھوڑے ہی دنوں میں بال نرم چمک دار و مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ بال گنا بھی بند ہو جائیں گے۔
147	صحت مند بال اور جلد 1۔ اگر کلغی کا تیل سر پر لگایا جائے تو بال گرنے سے ڈک جاتے ہیں اور طبعی سفید بھی نہیں ہوتے۔ گنچ پراس سے ماش کی جائے تو بال لمبے بھی لگ سکتے ہیں۔ 2۔ اگر روزانہ پانچ، سات یا نئے کلغی کے شیریں کر ایک چمچ زیتون کے تیل کے ساتھ سچ ماشر سے پہلے کھائیں تو جسم کی جلد تازہ دم رہے گی اور بالوں کی چمک بھی برقرار رہے گی۔ دونوں نسخے بیک وقت استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

148	جوڑوں کا علاج	جب ہر میں جوئیں پڑ جائیں تو شہد اور پانی برابر مقدار میں ملا کر تر میں ہاتھوں سے خوب ماساژ کریں اور کھجی کر کے ایک دو گھنٹہ کے لئے چھوڑ دیں پھر سر کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔ یہ عمل وہ تین دن کریں۔ انشاء اللہ نہ صرف جوئیں ختم ہو جائیں گی بلکہ انڈے بھی مر جائیں گے اور سری جلد اور بال چمکدار ہو جائیں گے۔
XXIV۔ پیچیدوں کی بیماریاں		
149	تپن اور پیچیدوں کے عوارضات	تپ دن اور پیچیدوں کے عوارضات میں گھنے کا رس زیادہ پیش۔
150	پیچیدوں کی کمزوری، دمہ اور سانس کی بیماریوں کا علاج	جس طرح انگوڑوں کے پھل کی شکل پیچیدہ نما ہوتی ہے اسی طرح اللہ تعالیٰ نے اس میں ایسے کیمیکلز رکھے ہیں جن سے آکسیجن کے جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ پیچیدوں کے کمزور، دمہ اور پیچیدوں میں پانی بھر جانے کی صورت میں انگوڑ زیادہ کھائیں۔ انگوڑوں کے چھ خاص طور پر دمہ کے لئے مفید ہیں۔
151	پیچیدوں کی بیماریاں	پیچیدوں کی تمام بیماریوں کے علاج کے لئے انگوڑ کھائیں۔ معہ کے رات دہانے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح تیار شدہ کھائیں۔ یہ بختم کو باہر نکالے گا، اعصاب کو مضبوط، تم کو ڈورا اور ذہن کو مضبوط کرے گا۔ قدیم اطباء نے دمہ کے علاج میں اسٹول کی بھی بڑی تعریف کی گئی ہے۔ ایک مادہ تک مسلسل اسٹول کی تھوڑی مقدار صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ مادہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جانا رہتا ہے۔

152	ٹی بی کا علاج	پھاڑی چنگھی شہدیح، شام زیتون کے ساتھ شہدیح کریں اور سوٹ ڈش کے طور پر نماز عصر کے بعد شہد اور زیتون کا سچر ایک بڑا چمچ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی شہد اور زیتون کھائیں۔ ٹی بی کا مرض ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔
153	بلغمی دوسرے کا علاج	ایک پاؤ گندم کو مٹی کے برتن میں جلا لیں۔ اس میں آدھا پاؤ بلدی ملا کر پیئیں لیں۔ دو پیچھے کے لئے 6 گرام روزانہ رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ لٹا مالٹہ آرام آجائے گا۔
XXV۔ اعصابی اور ذہنی بیماریاں		
154	اعصابی کمزوری کا علاج	اعصابی کمزوری کے لئے کلونچی کا سلف ایک حصہ اور شہد پانچ حصہ ملا کر سچ نہا رند کھائیں۔ اعصابی کمزوری اور یادداشت کو فائدہ ہوگا۔ دو دھکی بجائے دہی کی لسی بھی لے سکتے ہیں۔
155	اعصابی تناؤ (Mental Tension)	روشن کلونچی دن میں دو مرتبہ صبح، شام دس دس قطرے دو دھکا ایک گلاس اور ایک بڑا شہد کا چمچ ملا کر کھائیں۔ اعصابی تناؤ دور بجائے گا۔
156	اعصابی بیماریاں	1۔ لسی دو حصے ہر کرا ایک حصہ کو پیٹ کر کے جو قوام بنے گا اس دس کے مقام پر لپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ لٹا مالٹہ دس ڈور ہو جائے گا۔ 2۔ دماغی کمزوری کو دور کرنا ہے۔ دھن کی بیماری میں خاص طور پر فٹخ بخش ہے۔ پرنکسن (Parkinson, s disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔ 3۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

157	دماغی، اعصابی بیماریاں اور لقوہ کا علاج	1- جھگی کبوتر کے گوشت کا سوپ دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لقوہ اور فالج کے مریضوں کی غذا میں لکڑی بند کر دی جائے۔ تمبن چاڑھہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔ 2- جھگی کبوتر کے گوشت کا سوپ اعصابی بیماریوں خاص طور پر پکنسن (Parkinson,s) اور دھڑکی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سلیکنیم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔
158	پکنسن اور اثراتر (رعشہ کی بیماری)	بکری کا دودھ صبح شام پینیں اس میں قدرت نے زنک اور سلیکنیم کی زیادتی رکھی ہے، جو پکنسن اور رعشہ میں فائدہ مند ہے۔
159	اثراتر، رعشہ اور دماغی کمزوری کا علاج	اخروٹ کی مثل دماغ جیسی ہے اور اس میں موجود کیمیکلز دماغی کمزوری میں بہت مفید ہیں۔ ڈی مائی فروٹ کے طور پر کھائیں۔ اخروٹ کا پوڈرا اور شہد برابر مقدار میں ملا کر صبح و شام کھائیں۔ دماغ کے درمیان بائمی پیغامات تیز ہو جاتے ہیں۔ اعصاب کی کمزوری کا علاج ہے۔
160	جنون اور مرگی کا علاج	سناہ کی 10 گرام ہر کرک میں پھیں لیں اور پانی کے ساتھ منہ میں ڈالیں آرام آجائے گا۔
161	حافظہ کی کمزوری	دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے اور حافظہ بڑھانے کے لئے انگوڑ کا جوس پینیں۔ انجیر کھائیں اور رات کو کھجور کے دس دانے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح پانی پی لیں اور کھجور کھائیں۔ یادداشت بڑھانا ہے اور دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جو بچے حفظ کرتے ہیں ان کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

جلدی امراض		XXVI-
162	پھوڑے، پھنسیوں اور جلدی امراض کے لئے مرہم	کلونچی 50 گرام، روغنی زیتون 50 گرام، شہد 100 گرام نہیں۔ پیلے کلونچی میں کباریک پاؤڈر کی طرح کرئیں پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت لگائیں۔
163	مرہم جلدی امراض کے لئے	کلونچی کٹو سے پر جلائیں اور اس کا سفوف بنائیں۔ برابر برابر مقدار میں ہندی، سرکار اور عیانہ کے پانی کو پکھلی ہوئی موسم میں خوب کس کر کے مرہم بنا کر رکھ چھوڑیں۔ ہر طرح کے جلدی آسرس کے لئے فائدہ مند ہے۔
164	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	پھوڑے پھنسیوں اور جلدی بیماریوں پر شہد اور زیتون کا رس ملا کر مرہم قوام بنائیں اور زراب جلد پر لگائیں۔
165	سخت پھوڑے (Tumor) اور جلد کا آکسر	سرکار اور کلونچی کا سفوف کس کرئیں اور جلد پر لگائیں۔ یہ جلدی آسرس سے آرام دے گا۔ کسی بھی قسم کے پھوڑے (Soft Tumors) اور (Hard Tumors) جن میں مucus ہو چکا ہے (Mucus) کو پیک کر ختم ہو جائے گا۔
166	چہرہ پر پھوڑے پھنسیاں اور گھری جلد کا علاج	آدھا کلو زیتون کے پتے اور کارگندلی کی دو شاخیں چھوڑے چھوڑے ٹکڑوں کی صورت میں 4 لیتری پانی میں 15 منٹ کے لئے لگائیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ منہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر مالش کریں۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے چھلکے کا تھوہنیں۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ لگائیں۔ اسے اللہ چہرے کی جلد صاف و شفاف اور چمکدار ہو جائے گی اور پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔

167	خون کی خرابی اور جسم پر پھوڑے پھنسیاں	آدھا کلو زنتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک لٹائیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس پانی سے جسم پر آبخ سے گھور کریں۔ کھانے کے بعد زنتون کے پتوں کا قہوہ استعمال کریں۔ ایک ہفتہ تک علاج جاری رکھیں۔ خون صاف ہوگا اور جلدی بیماریوں سے اونٹ باللہ شفا ہو جائے گی۔
168	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	بھندری کا پوڈر اور کھن لیکر خوب پینتر کر کے پیسٹ بنائیں۔ یہ پیسٹ پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے ان کا گندا مواد باہر نکل جائے گا اور پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔ اگر چہرہ کے اوپر پھنسیاں چلتی ہیں تو اس پیسٹ سے چہرے کے اوپر خوب ماش کریں، آدھا گھنٹہ کے بعد دھو لیں۔ یہ عمل کچھ دن کرنے سے چہرہ صاف ہو جائے گا۔
169	جلدی خشکی اور خارش کا علاج	صبح باقہ روم میں نہانے سے پہلے سارے جسم پر سورج مکھی اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں کس کر کے خوب ماش کریں۔ ماش کے بعد پانچ منٹ تک یونی روپے دیں اور پھر بغیر صابن لگائے نہائیں۔ اگلے دن صابن لگا کر نہائیں۔ اس سے اگلے دن پھر تیل لگا کر ادا دیا پانی سے نہائیں۔ اس روغن سے جلد تازہ رہے گی اور خشکی کی وجہ سے خارش نہیں ہوگی۔
170	جلدی وجہ اور خارش	10 گرام منہا، 10 گرام مرکہ، 10 گرام زنتون کا تیل لیں۔ تیلوں کو اچھی طرح کس کریں۔ چہرے کے اوپر سیاہ جھول کے لئے بھی مفید ہے۔ جلد میں کسی طرح کی خارش ہو تو اس کا بھی آرام آجائے گا۔ گنچ پر لگانے سے جلد بال ہوا رہا گیا۔
171	جلدی بیماریاں، ہاتھ پاؤں کا پھٹ جانا	بیاز کے بیج میں کریمہ مقدار میں بیاز کا پانی اور کریمہ مرہم کی طرح جلد پر ماش کریں۔

172	جلد کی بیماریاں مثلاً داؤہ برس، دوجے اور خارش	بعض لوگوں کے ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں جن میں خون بھی رستا ہے۔ اس کے علاج کے لئے ایک گلاس ہینڈی کے پتے دیں گلاس پانی میں لٹائیں۔ یہ قیوہ نکس بھی اور اس سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کو بھی دھوئیں۔ ہفت عشرہ میں بالکل آرام آجائے گا۔
173	جلد کی بیماریوں اور زخموں پر لگانے کے لئے مرہم	شہد تین حصے، زیتون ایک حصہ، اورک دو حصے، کھوٹی ایک حصہ، جلدی ایک حصہ۔ ان سب کو ملا کر خوب بیٹر (Blend) کر لیں۔ برطرس کے زخموں اور جلدی بیماریوں کے لئے مرہم تیار ہے۔ زخم پر لگا کر پٹی کر لیں۔ جلد پر لگا کر اچھی طرح مل لیں۔ تمام قسم کے پھوڑوں، بھنسیوں، داؤہ کے لئے بہت مفید ہے۔ اثناء اللہ بہت تیزی سے فائدہ ہوگا۔ نہارندہ ایک پیچ روزانہ کھانے سے استریوں کی سوزش اور دم کو بھی اثناء اللہ فائدہ ہوگا۔
174	جلد کی لیسن اور فروٹ سے حفاظت	جلد کی حفاظت کے لئے لیسن، گریپ فروٹ، مالٹا، کیفو، انجور کا استعمال فائدہ مند رہے گا۔ چہرہ پر لیسن کو دو حصوں میں کاٹ کر ایک حصہ کوٹیل میں بانڈھ کر پٹی بنا لیں۔ اس پٹی سے جلد کی ماش کریں۔ اثناء اللہ اس عمل کو روزانہ کرنے سے چہرہ کی جلد صحت مند، چمکدار اور چمکدار ہو جائے گی۔ ایلیویرا (کوارنڈل) کے گوے سے جلد کو ساج کریں۔ اثناء اللہ جلد صحت مند اور چمکدار ہو جائے گی۔
175	جلد کا پھٹ جانا، جلد کا آکسرا اور خارش	1۔ زیتون کے پتے پانی میں لٹال کر پانی سے جلد دھوئیں۔ 2۔ زیتون کے پتوں کا جوس جلد پر لگائیں۔ 3۔ مند کے اندر کی جلد، زبان یا مسوڑھوں کی تکلیف پر زیتون کے پتوں کو لٹال کر پانی سے خراہے کریں اور تازہ پتے چباتے رہیں، افاقہ ہوگا۔
176	ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا	لیسن، نوٹا اور شہد برابر مقدار میں لیکر میں لیں اور خراب جلد پر آہستہ آہستہ ماش کریں۔

177	بدن کی خارش	بدن کی خارش کے لئے انار کا رس ایک گلاس، بھنڈے کا شربت آدھا گلاس اور پانی ایک گلاس لیں۔ سب کو ملا کر نرم آجی پر کچھ دیر اٹلنے دیا جائے اور خشک ہونے پر پیا جائے۔
178	چہرے کی ستا دانی	اگر روغن زیتون ایک بڑا ججج اور کلونجی کا پوڑا آدھا ججج یا ہم کس کر کے صبح شام کھائے جائے تو چہرے پر چمک اور ستا دانی چمکے لگی ہے۔
179	خون کا جم جانا	جسم کے کسی حصہ میں خون جم جائے اور اس حصہ پر درم ہوتے یا تھوکا ساگ وہاں لگا کر پانچھویں درم ڈور ہو جائے گا۔
180	زخموں کا علاج	اگر زخم ٹھیک نہ ہوتے ہوں تو شہد لگا لیں۔ زخم جلدی بھرنے میں مددگار ہے۔
181	کٹ لگ جانا۔ زخم کا علاج	زخمی حصہ کو کافی خشک سے پانی سے بار بار دھوئیں۔ خون بند ہونے کے بعد بھی زخم کو لین لے پانی سے اچھی طرح صاف کریں۔ کسی لوشن وغیرہ مثلاً آبیو ڈین لگانے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ زخموں کو ٹھیک کرنے میں سب سے فائدہ مند صاف ہوا، اینٹ اور صاف پانی ہے۔ اگر آپ گند سے بچا سکتے ہیں تو زخم کو کھلا رکھیں، جلدی ہی صحت یاب ہو جائے گا۔ اگر مٹی اور گندی چیزوں سے بچانا مشکل ہو تو اوپر مٹی کی پٹی کر سکتے ہیں۔ جس میں ہوا اور لایٹ کا گزر ممکن ہو۔ زخمی حصہ کو صاف پانی اور لمبوں سے چوبیس گھنٹوں میں کم از کم ایک دفعہ ضرور دھوئیں اور ہر بار مٹی کی پٹی کرتے رہیں۔ (دھونے کے لئے ایک گلاس پانی اور ایک لیٹن کا رس مناسب رہے گا) اگر زخم سوچ جائے یا دورو زیادہ ہو تو خشک سے پانی سے مساج کریں اور زخمی حصہ پر آہستہ آہستہ مساج کریں تاکہ خون کا بہاؤ تیز ہو۔

XXVII- جیلے کا علاج		
182	فٹسائیڈ (First Aid) آگ سے جیلے کا علاج	ٹھنڈا سوڈا (Baking Soda)، ایک حصہ اور زیتون کا تیل ایک حصہ، دونوں کو خوب اچھی طرح ملا کر شیشے کی بوتل میں رکھیں اور یوقبہ ضرورت ملتی ہوئی جلد پر لگا لیں۔ یہ سادہ اور محفوظ طریقہ علاج ہے۔ سوڈیم کاربونیٹ (ٹھنڈا سوڈا) پھیلاؤ اور جیلے ہونے حصوں میں جو زہریلے ایسڈ پیدا ہو جاتے ہیں انہیں ختم کرتا ہے۔ زیتون کا تیل انٹی بائیوٹک ہے اور گوشت کو نرم بھی رکھتا ہے جس سے جلد خشک ہو کر پھٹ جانے کا خطرہ نہیں رہتا۔
183	آگ سے جیلے کا علاج	آگ سے جیلے کو ٹھنڈی پانی سے دھوئیں اور اس پر پھر زیتون کا تیل لگا دیں۔ آبلے نہیں آئیں گے۔ 1۔ گاتر تھیں کر جیلے ہونے تمام پر لگا دیں۔ آرام آجائے گا۔ شہد کو تیلی ہوئی جیلے پر لگا لیں۔ اس سے شفا ہوگی۔ 2۔ لڈ سے کی سفیدی جیلے ہونے حصہ پر لگا لیں۔ آبلے نہیں بنے گا، سوزش ختم ہو جائے گی۔
184	جیلے ہوئے مقامات کا علاج	اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو 10 گرام ہینڈی ایک گلاس پانی میں ڈال کر لڈ لٹس اور تیلی ہوئی جلد پر لگا لیں۔
185	تیلی ہوئی جلد	1۔ تیلی ہوئی جلد کے اوپر شہد اور بسن کے پانی کا محلول لگا لیں۔ تیلی ہوئی جلد ٹھیک ہو جائے گی۔ 2۔ جیلے ہونے تمام پر تھو کا آنا اور لڈ سے کی سفیدی لڈا کر لیب کریں تسکین ہو جائے گی۔
186	جلد گرم چیز سے جل جائے	اگر فوری تیلی ہوئی جلد پر ٹھنڈی پانی سے دھو کر زیتون کا تیل لگا لیں تو پھیلاؤ بننے سے بچ سکتے ہیں۔

XXVIII - ذہنی امراض		
187	جزل ٹانگہ خصوصاً نسیان اور عرشہ کا علاج	ایک حصہ کلونچی، ایک حصہ شہد، ایک حصہ سرکردہ تین حصے پانی ملا کر لبال لیں۔ اس کا بڑا چمچا جیتے سے پہلے کھائیں۔
188	بو جھل و ماغ، ماک، کان بند	اگر و ماغ جو جھل ہو، کپٹی جکڑی ہوتی ہو، ماک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ اورک کا سرہ ایک عدد چائے کا چمچ سفوف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر لبال کر پٹی لیں۔ نکام بند ہو جائے گا، و ماغ غمٹل جانے کا ماستریوں کی پیاریوں، بیٹ کی پیاریوں اور گلے کی پیاریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔
XXIX - خواتین کے خصوصی امراض		
189	خواتین کے امراض کا علاج	جن میں کروزہ، حیض کی بندش کا درد، پٹوں کا درد، پٹوں کا کھینچاؤ، بدن کا ٹوٹنا، جی حلا، ہانگوں کا کھینچاؤ وغیرہ شامل ہیں۔ ان پیاریوں میں کلونچی آدھا چمچ پانی کے ساتھ صبح شام استعمال کریں۔
190	اگر ایام کم اور تکلیف سے آتے ہوں	دو گرا ہلکونچی کا سفوف بنا کر پانی کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں۔ تکلیف ذور ہوگی اور آرام آئے گا۔
191	حیض کی پیاریوں سے بچاؤ	زیتون کے تیل کے ساتھ کلونچی کے پانچ، سات دانے چاکر کھائیں۔
192	ماہواری میں زیادتی	جن ہوتوں کو ماہواری زیادہ ہوتی ہے، چولانی کا ساگ متواڑ کھانے سے فائدہ ہو جائے گا۔
193	سارٹ رہنے کے لئے	یوں تو خواتین سارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزماتی ہیں ان کے لئے خوشخبری ہے کہ بیچتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرنا ہے۔ ذیابیس اسے وزن کم کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔

XXX- فاج		
194	فاج کا علاج	بہن، بچہ، داری، چکر کا تک، سکھ، مرج، سیاہ سب 10، 10 گرام کلکٹ ٹیس اور دو گلاس پانی میں ڈال کر لائیں۔ جب ایک گلاس رو جائے تو ٹھنڈا کر کے دن میں دو دفعہ صبح، شام پلائیں۔ یہ جو شامہ پیسے کی بیاریوں، کھانسی، دمہ، دل کی حرکت کو درست رکھے کے لئے بھی فائدہ مند ہے، ہاضمہ دار بھی ہے۔
195	فاج بھتو اور گنٹھ یا جھسی بیاریوں سے نجات	دو چمچی بہن شہد میں ڈال کر دن میں تین مرتبہ کھائیں۔
196	فاج، تھوہ، ریشہ اور جوڑوں کا درد	روشن کلونجی دس قطرے صبح، شام نیم گرم دودھ میں پیاجائے میں ڈال کر چند بیٹھے استعمال کریں۔
XXXI- باؤلے کتے، سانپ اور زہریلے کیڑے کے کاٹنے کا علاج		
197	باؤلے کتے کے کاٹنے کا علاج	باؤلے کتے کے کاٹنے کو کلونجی کا سفوف 10 گرام صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ پلائیں۔ روزانہ تین، چار دن تک علاج جاری رہے انتہا، لہذا ڈلائی بیماری (Hydrophobia) سے بچ جائیں گے۔
198	سانپ کے کاٹنے کا علاج	1۔ سانپ کے کاٹنے کو چند روز چھلائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔ 2۔ چھلائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کاٹنے کے اوپر لگائیں آرام ہوگا۔ 10 گرام کلونجی کا سفوف پانی کے ساتھ صبح، دوپہر، شام تین دن متواتر کھلائیں، عانت، اللہ سانپ کے زہر سے آرام آجائے گا۔
199	زہر کا علاج	اگر کوئی زہر کھالے تو ایک گلاس دودھ، چھتھو حصہ زیتون کا تیل ڈال کر پلائیں۔ جان بچ سکتی ہے۔

200	<p>سانپ کے کاٹے کا علاج</p> <p>تجلی احتیاط یہ ہے کہ سانپ کے کاٹے کی جگہ سے خون چسایا جائے لیکن ضروری ہے کہ چوسنے والے کے اپنے منہ میں دھم یا اس کے موٹ نہ پھینے ہوئے ہوں۔</p> <p>بہر حال جس جگہ سانپ نے کاٹا ہے خون چوستے جائیں اور تھوکتے جائیں اور ہیرا پانی سے کلی کرتے جائیں تاکہ چوسنے والے کو زہر چڑھنے کا خطرہ نہ ہو۔</p> <p>اگر مریض اکیلا ہے اور کوئی مددگار نہیں ملتا تو پھر وہ خود اپنے اپنے گئے طریقہ کے مطابق خون کو چوستا رہے اور ٹھکی کے ساتھ ہیرا پانی پیتا رہے اور کھس کر سانپ کے کاٹے کو خالی پانی سے دھوا زیادہ فائدہ مند نہیں۔</p> <p>اگر ہاتھ یا ناک پر کاٹا ہے تو زخم کے دونوں طرف دھال لاری سے اعضاء کو مضبوطی سے باندھ لیں تاکہ خون کا بہاؤ دل کی طرف کم سے کم ہو۔</p> <p>زہر لیے سانپ کا زہر چونکہ بڑی تیزی سے جسم میں پھیل سکتا ہے اس لئے اگر چاقویا چھری مل سکے تو فوری طور پر زخم پر کاٹا لگائیں تاکہ خون باہر کی طرف بہنا شروع ہو جائے۔</p> <p>غدا میں احتیاط کے طور پر چھوٹے کھانے کا روزہ رکھ لیں البتہ فروٹ، جوس، دودھ، پانی دیجے رہیں۔ اس سے زہر کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔</p>
201	<p>زہر بلا کیڑا وغیرہ کاٹ لے</p> <p>اگر زہر بلا کیڑا وغیرہ کاٹ لے تو جہاں کاٹا ہے وہاں ہین رگڑیں اور اس کے کٹیل سے ماسٹن کریں اتنا مالٹہ دروس لگاتے ہو جائے گا، زخم بڑھے گا بھی نہیں۔</p>

XXXI - خون کا بہنا یا جم جانا		
202	پتے خون کو بند کرنا	اگر کٹ آجائے اور خون بند نہ ہو تو کھجور کا پاجلا کر اس کی لاکھڑی صر پر لگا دیں، خون بند ہو جائے گا۔ چونکہ کٹن میں چھوٹے ٹوٹے کٹ گتے رہتے ہیں اس لئے چاہیے کہ کھجور کی لاکھڑیوں میں ڈال کر رکھیں جو یوقہ ضرورت کام آئے سرکہ میں کھجور کی لاکھڑا پیسٹ بھی خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
203	اندرونی خون (Hemorrhage) کا تھج ہونا	جسم کے اندر آڈریز کے پھلے سے خون نکلے تو اسے میرج (Hemorrhage) بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر خون اگر معدہ میں اسر پھلے سے یا دماغ کی شریان سے نکلنے لگے تو اس کے کوہے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار پینا چاہیے۔ ہر طرح کے میرج میں فاکہ دند پانا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی نفع بخش ہے۔
204	کسیر کا بند کرنا	چولانی کے پتے اور نیم کے پتے شیوں کر جس طرف سے کسیر جاری ہو اس طرف کی کٹی پریپ کرنے سے کسیر بند ہو جاتی ہے۔
XXXIII - متفرق بیماریاں		
205	کوڑھکا علاج	ہندی کے پتے ایک گھاس، پانی دس گھاس ڈال کر دس منٹ تک کبابس پھر خشٹا ہونے دیں، نیم گرم پانی میں ایک گھاس شہد ڈال دیں۔ چالیس دن تک اس طرح کا علاج ہوا تو پانی کی جگہ پر دن رات پتے رہیں۔ علامتیں جوڑیہ کے مطابق کوڑھ سے نجات کے لئے بڑے سا پتے تارک نکلے ہیں۔

206	زہر خوری کا علاج	<p>اگر تک بھی گھورے کر مریض نے زہر کھالیا ہے تو مندرجہ ذیل علاج خوری شروع کریں چونکہ یہ کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔</p> <p>ہلکے گرم پانی میں نمک ملا کر تین چار گھنٹوں پانی کے پلانٹس جی کر قے ہو جائے۔</p> <p>(اگر پانی کی جگہ ہلکا گرم دودھ ہو تو بہتر نتائج نکلیں گے) جلدی قے لانے کے لئے گلے کے اندر کسی جانور کا پیر مار یا انگلی ڈال کر نالو کے کورے کو بلائیں معدہ کو جلدی خالی کرنے کے لئے پلاسٹک کی انگلی بھی اندر بھیج سکتے ہیں۔ اوپر کے دھڑکونچا کرنے سے صوب کے ذریعہ پانی نکالنا شروع ہو جائے گا۔ مریض کو تین پانی پلاتے جائیں تاکہ معدہ کی وہ تین دفعہ مکمل صفائی ہو جائے۔</p> <p>اگر مریض کی حالت زیادہ خراب ہو رہی ہو تو ہلکے گرم پانی میں تھوڑا سا نہانے کا سامن مل کر لیں اور اوپر دیئے گئے طریقوں کے مطابق معدہ کی باہر صفائی کریں۔</p> <p>جب ہیٹ صاف ہو جائے تو شہدہ انڈے کی سفیدی اور دودھ، تینوں کا کس کر کے شربت بنا لیں اور مریض کو باہر پلائیں۔ زہر والے مریض کو شہد بہتات سے پلانا بہت فائدہ مند رہے گا۔</p> <p>استریوں سے زہر نکالنے کے لئے سادہ ہلکا گرم پانی یا سامن ملے ہلکے گرم پانی کا انیا دیں تاکہ ہیٹ کی نیچے سے بھی پوری صفائی ہو جائے اس کے بعد مریض کو آرام کرنے دیں اور ہر ایک، دو گھنٹہ کے بعد شہدہ انڈے اور دودھ کا کچھ پلاتے رہیں۔</p>
207	پاؤں سے تو آنا	<p>پاؤں سے تو ان لوگوں میں آتی ہے جن کے پاؤں میں پینتہ زیادہ آتا ہے۔ چنانچہ پاؤں کی جراثیم اور بوٹ بدبو دار رہتے ہیں۔</p> <p>علاج کے لئے پاؤں کو روزانہ سر کر اور نمک ملے پانی کے ساتھ دھوئیں، جراثیم کش کی پینٹیں اور یونٹوں کا اندر سے سر کر میں کیلے کیڑے سے صاف کریں۔</p>

208	بہت پینہ آنا	<p>50 گرم پھکری کا پوڈرا ایک بائلی پانی میں ڈال کر حل کر لیں اور باقاعدہ فٹس کے بعد اس پانی سے جسم کو واش کر لیں۔ پتھر پھکری ملا پانی اگلے دن کے لئے رکھ چھوڑیں۔ کھانے کے بعد چائے کا آدھا چمچ پھکری پوڈرا پانی کے ساتھ کھائیں۔ پینہ آنا کم ہو جائے گا۔</p> <p>جن اصحاب کے پاؤں میں زیادہ پینہ آتا ہے اور حجاب بوندار ہو جاتے ہیں انہیں بھی چاہیے کہ صبح جمائیں پینے سے پہلے اور شام جمائیں اُتارنے کے بعد پھکری ملے پانی سے پاؤں کو دھوئیں۔ پینہ آنا کم ہو جائے گا اور بو بھی نہیں آئے گی۔ آمنا باللہ</p>
209	شہتر کی وجہ سے ہاتھ پاؤں کا توجہ جانا	<p>اگر اس کے پتھر کا پیسٹ بنا کر ماس کر لیں۔</p>
210	ٹو لگ جانا (Sun Stroke)	<p>گرم موسم میں زیادہ پینہ آتا ہے اگر اس کے ساتھ سورج کی شعائیں دماغی دہلیزوں کے اوپر پڑیں تو ٹو لگ سکتی ہے۔ مریض بیہوش ہو سکتا ہے تیز بخار چڑھ جائے گا اور اچانک کمزوری ہوگی۔ نبض کمزور ہوتی جائے گی۔ اگر تو زیادہ عرصہ علاج نہ کیا جائے تو مریض بالآخر بیہوش ہو سکتا ہے اور موت بھی آسکتی ہے۔</p> <p>علاج کے لئے مریض کے کپڑے اُتار دیں تاکہ جسم کو پانی، ہوا، شہتر کھل جائے خصوصاً سر پر شہتر پانی ڈالیں۔ شہتر سے پانی سے پاؤں اور ہاتھوں کا سانچ کر لیں۔ مریض کو چاہیے کہ ہلکی دودھ کی لسی رفق ڈال کر پیتا رہے۔ خوب نہانے اور پتھری کے نیچے کلر کے سامنے یا ایئر کیڈ شہتر یعنی کسی۔ کسی شہتری فضاء میں لیٹ جائے۔</p> <p>شہرا اور دودھ کا شہتر شربت پیتا رہے۔</p> <p>اس کے علاوہ ٹمکن، کھنکھن بھی لگے ہوئے ہیں۔</p>

211	وزن کم کرنا	<p>کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے تین گلاس پانی پینے کے بعد کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک جوک خوب چمک نہ اُٹھے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب ابھی کچھ اشتهاء باقی ہو۔ کھانے کے بعد دو کپ بسین کے ساتھ گرین ٹی بغیر شوگر کے پینیں۔ گریپ فروٹ کا استعمال بڑھائیں۔ یہ دل کی بیماریوں اور کینسر کے خلاف بھی کام کرتا ہے۔</p> <p>10 گرام ۲۱ جوائن، 10 گرام سلف کا ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو صبح ہشام پنی لیں۔ چند ہفتوں میں فرق پڑ جائے گا۔</p>
212	بیماری کے بعد جلد صحت کی بحالی	<p>بکری کا دودھ خصوصاً بچوں اور بوڑھوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔</p>
213	وبائی امراض سے بچاؤ	<p>وبائی امراض مثلاً زہرہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے پتوں کا قہوہ پینیں۔</p>
214	ہچکچی لگ جانا	<p>اکثر یہ معدہ کی اعصابی کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایلو پتھک دوائیوں کے روٹل کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ ابتدائی علاج یہ ہے کہ مریض آہستہ آہستہ ٹھنڈے پانی کے گھونٹ لیتا رہے۔ مریض سے جوگنگ (Jogging) کرائیں۔ مریض بند آواز سے نعرہ گیری کہے اور اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر ہچکچی زہریلا کھانے کی وجہ سے ہے تو مریض کو دودھ پلائیں اور اڑے کی سفیدی کھلائیں۔ چونے کا پانی پینا بھی ہچکچی کو دور کرنے میں مفید ہے۔ اللہ</p>
215	ہچکچی آنا	<p>تین گرام کلونجی کا سفوف ایک چمچ شہد ملا کر کھانے سے ہچکچیوں کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔</p>

216	متعدی بیماریوں سے بچاؤ	متعدی بیماریاں مثلاً بلیک، چیچک، ہیضہ جو ایک دوسرے سے لگ جاتی ہیں انہیں ہوائی بیماریاں بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے حلقہ میں عبدالرحمن بن عوفؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ ”جب تم نہو کہ کسی علاقہ میں کوئی متعدی بیماری پھیل گئی ہے تو اگر تم اس علاقے میں ہو تو اپنے مقام پر ٹھہرے رہو اور اگر اس علاقے سے باہر ہو تو بیماری والے شہر میں نہ جاؤ۔“ (بخاری، مسلم، ابی داؤد)
217	ڈیٹنگی بخار میں گرتے ہوئے پلیٹ لٹس (Platelets) کا علاج	بچپنا کے وقت زہرے سے ایک گلاس پانی لیٹرز میں ڈال کر جو ستائیس اور شہد ڈال کر یہ شربت دن میں تین، چار دفعہ پیکس فروٹ کے طور پر بھی پکا ہوا بچپنا کھائیں۔ بیس گراس، کالی مرچ، کلونجی اور اجوائن، انہیں پانی میں لال کر قہوہ کے طور پر پیئے رہیں۔
218	ڈیٹنگی بخار سے بچاؤ	1۔ کالی مرچ، کلونجی، چوراہہ، اجوائن اور پودینہ دس دس گرام لیکر ٹیس لٹس اور دن میں ایک ایک گرام کا قہوہ کر تین چار مرتبہ پیئے رہیں 2۔ بچپنا کے بچوں کو لیٹرز میں پانی کے ساتھ لیٹرز کر کے شہد ڈال کر دن میں دو تین مرتبہ لٹس۔
219	چہرہ کا قہوہ	چہرہ بھتوں کے لئے رات سونے سے پہلے کلونجی کا تیل ناک میں ڈالنے رہیں بقوہ کم ہوتا جائے گا۔
220	زبان کے چھالے	ہندی کے پتے 10 گرام، تنگ 5 گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوش دیں اور اس سے خراے کریں۔
221	اولاد نہ ہونا	جس شخص کی اولاد نہ ہوتی ہو۔ حضرت علیؓ کا فرمان ہے کہ وہ ماغے کے ساتھ تواتر روٹی کھائے۔

222	<p>بے اولادوں کے لئے اولاد اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے</p>	<p>ایک پلیٹ میں روٹی کی تہ بچھائیں پھر روٹی کے اوپر گندم اور مٹر کے پچپاس پچاس گرام ہارنے کس کر کے پھیلا دیں اور کچھ دن روشن دان میں پڑے رہنے دیں حتیٰ کہ اُگنے لگیں۔ اگر پانی خشک ہو جائے تو مزید ڈال دیں۔</p> <p>ناستے اور کھانے کے ساتھ سلاو کے طور پر کھائیں۔ جانے اُگانے کی ایسی روٹیں رکھیں کہ سلسلہ بند نہ ہو۔ چار بیجے کے لئے جاری رکھیں۔ یہ نہ صرف بے اولادوں کے لئے مفید نسخہ ہے بلکہ تمام بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی بڑھاتا ہے۔</p> <p>روزانہ صبح 7 دانے اُتیر کے کھائیں۔</p>
223	<p>موہکے کارن (Corn)</p>	<p>پاؤں میں سخت سخت گھوٹیاں ہی بن جاتی ہیں۔ یہ مڑھ غلیات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ جوتوں کے غیر متناسب سولہ کی وجہ سے پاؤں کے نیچے جلد پر بعض دفعہ ہمارا دباؤ پڑتا رہتا ہے۔ جس سے دباؤ کی زد میں آنے والے غلیات مرکز سخت ہو جاتے ہیں اور ارد گرد کے تازہ غلیات ان کے دباؤ سے دور کرنے لگتے ہیں۔ یہ ایک عام بیماری ہے۔ جوتوں میں ہائی ٹیل کے جوتوں کی وجہ سے مردوں میں سخت سولہ کی وجہ سے، چلنے کے غلط سٹائل سے بھی کارن ہو جاتے ہیں۔</p> <p>ان سے بچنے کے لئے بہتر میں کم از کم تین دن صبح، شام پاؤں تک طے گرم پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ تک کی جگہ پر اگر دھوئی سوڈا ایک بائلی پانی میں آدھا پاؤنڈ ڈال دیں اور اس نیم گرم پانی میں دس منٹ رکھیں، پاؤں کی دھوئیں اور کارن ختم ہو جائیں گے۔</p> <p>اگر کارن بہت بڑھ جائیں تو پھر کسی عمدہ پھلٹی بلینڈ سے ان کی شید کرویں۔ اس طرح سفلی کرتے وقت کارن کو نرم رکھنے کے لئے شید تک کریم استعمال کریں یا دھوئی سوڈا اور تیل کی مرہم لگائیں۔</p>
224	<p>کیڑوں میں کیڑے</p>	<p>گرم کیڑوں کو کیڑوں سے بچانے کے لئے کلغی کے بیج کیڑوں کی تہوں میں رکھیں۔</p>

(ضمیمہ)

روحانی فارما کو پیا

ہر طرح کی بیماری، تکلیف، غم اور ڈپریشن کے لئے اذکار، وظائف اور
دُعائیں

بیماریوں اور تکالیف کے علاج کے لئے صبر اور صلوة کے ساتھ ساتھ رسول اکرم صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم سے مروی اذکار اور دعائوں کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اسلامی حکماء مریض کو اس کی حالت
کے مطابق مسلسل ذکر اور دعا کی تاکید کرتے۔ ذیل میں کچھ اذکار اور دعائیں دی جا رہی ہیں۔
مریض کو چاہیے کہ علاج کے ساتھ ساتھ ان کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے آئی ہوئی تکلیف کو دور کرنے
کے لئے مسلسل دعا کرتا رہے۔

1- ذہنی تناؤ اور ڈپریشن

مندرجہ ذیل آیات کا ذکر کرتے رہیں۔ انشاء اللہ ذہنی تناؤ اور ڈپریشن دور ہو جائے گا۔

☆ اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ
الرَّحِيمِ ۝ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللّٰهِ

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ (نور: 53)

☆ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ تَنَا ۚ هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللّٰهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ۝ (التوبة: 51)

”ان سے کہو ہمیں (ہرگز کوئی بُرائی یا بھلائی) نہیں پہنچتی مگر وہ جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے لکھ دی ہے، اللہ تعالیٰ ہی ہمارا مولا ہے اور (اہل ایمان کو) اسی پر بھروسہ کرنا چاہیے“ ۰

☆ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنَبِيٍِّ وَخُزِّنِيَ إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۝ (يوسف: 86)

”میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ تعالیٰ کے سوا کسی سے نہیں کرتا اور اللہ تعالیٰ سے جیسا میں واقف ہوں تم نہیں ہو“ ۰

-2 نظر اور حسد سے بچاؤ کے لئے اذکار

☆ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ ۗ مَا مِنْ دَآئِبَةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا ۗ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ۝ (سورة هود: 56)

”میرا بھروسہ اللہ تعالیٰ پر ہے جو میرا رب بھی ہے اور تمہارا رب بھی ہے کوئی جاندار ایسا نہیں جس کی چوٹی اس کے ہاتھ میں نہ ہو پتنگ میرا رب سیدگی راہ پر ہے“ ۰

☆ مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا يُرْسِلُ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۝ (فاطر: 2)

”اللہ تعالیٰ جس رحمت کا دروازہ بھی لوگوں کے لئے کھول دے اسے کوئی روکنے والا نہیں اور جسے وہ بند کر دے اسے اللہ تعالیٰ کے بعد پھر کوئی کھولنے والا نہیں۔ وہ زبردست اور حکیم ہے“ ۰

-3 کسی چیز کے کھوجانے کے غم سے بچاؤ کے لئے

☆ يَا حَبِيبِي يَا قَلْبُومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ (انس، جامع ترمذی)

”اے ہمیشہ زندہ اور سدا قائم رہنے والے پروردگار میں تیری رحمت کے نام پر تجھ سے فریاد کرتا ہوں۔“

☆ اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوا فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةَ عَيْنٍ
وَأَصْلِحْ لِي شَانِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ (ابوبکر بن الحارث۔
سنن ابی داؤد)

”اے اللہ میں تیری رحمت کا امیدوار ہوں۔ پس تو مجھے ایک لمحے کے لئے بھی
میرے نفس کے حوالے نہ کر اور میرے سارے کاموں کو درست فرما دے۔
تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔“

☆ إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي
وَاخْلُفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا (ام سلمة، صحیح مسلم)
”ہم سب اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہیں اور ہم سب نے اسی کی طرف لوٹ کر جانا
ہے۔ اے اللہ میری مصیبت میں مجھے اجر عطا فرما اور مجھے اس کا بہتر بدلہ عطا
فرما۔“

☆ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (ابن عباس، صحیح بخاری)
”ہمارے لئے اللہ تعالیٰ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“

5۔ ہر بیماری کے لئے آیات شفاء

☆ وَتُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ۝ (بنی اسرائیل: 82)

”ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں
کے لئے شفاء اور رحمت ہے، مگر ظالموں کے لئے خسارے کے سوا اور کسی چیز میں
اضافہ نہیں کرتا“ ۝

☆ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ۝ (المؤمنون: 118)
”اور اے نبی! فرما دیجیے میرے رب درگزر فرما، تو سب رحم کرنے والوں سے
زیادہ رحم کرنے والا ہے“ ۝

6۔ ہر ایک بیماری کی تکلیف سے نجات کے لئے
 ☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ الصِّحَّةَ وَالْعِفَّةَ وَحَسْنَ الْخُلُقِ وَالرِّضٰی
 بِالْقَدْرِ (مشکوٰۃ)
 ”اے اللہ میں تجھ سے تندرستی، پاک دامنی، اچھے اخلاق اور تقدیر پر رضامندی کا
 سوال کرتا ہوں۔“

☆ اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاَهْضِبِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شِفَاةَ اِلَّا
 شِفَاةُكَ شِفَاةً لَا یُعَادِرُ سَقَمًا عَائِظَةٌ (بخاری)
 ”اے اللہ تعالیٰ لوگوں کے پروردگار، بیماری کو دور فرما اور شفا دے تو ہی شفاء
 دینے والا ہے، نہیں ہے شفا سوائے تیری شفا کے ایسی شفا جو کسی بیماری کو نہ
 چھوڑے۔ (حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ بیماری کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ
 وسلم بیمار عضو پر اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے اور یہ دُعا فرماتے)

☆ اَسْأَلُ اللّٰهَ الْعَظِیْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ اَنْ یُّشْفِیَنِیْ (ترمذی)
 ”میں بڑی عظمت والے اللہ تعالیٰ سے جو عرشِ عظیم کا رب ہے دُعا کرتا ہوں کہ وہ
 مجھے شفاء عطا فرمائے (مریض کی موت کا وقت نہ آن پہنچتا ہو تو سات دفعہ یہ دُعا
 پڑھنے سے عافیت مل جاتی ہے)۔“

7۔ حسد اور نظر کا علاج
 ☆ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ مِنْ كُلِّ شَیْءٍ یُّؤَدُّ ذِیْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ
 اَوْعَیْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ یَشْفِیْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ (ابوسعیدؓ مسلم)
 ”اللہ تعالیٰ کا نام سے میں تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں، ہر اس چیز سے جو
 تمہیں تکلیف پہنچاتی ہے۔ ہر نفس کے شر سے یا حاسد کی نظر بد سے اللہ تعالیٰ تم کو
 شفا عطا فرمائے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام پڑھ کر تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں۔“

- ☆ **أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَخَافُ** (بخاری، مسلم)
 ”میں پناہ مانگتا ہوں ساتھ اللہ تعالیٰ کے غلبے اور اس کی قدرت کے، اس کی برائی
 سے جو میں پاتا ہوں اور ڈرتا ہوں آسمان سے۔“ (درد کی جگہ ہاتھ رکھ کر تین مرتبہ
 بسم اللہ پڑھ کر سات مرتبہ یہ پڑھا کریں)
- ☆ **أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ**
عَيْنٍ لَاقِمَةٍ (ابن عباس، بخاری شریف)
 ”میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ کے کامل کلمات کے ذریعے ہر شیطان اور زہریلے
 جانور کی برائی اور ہر نظر لگانے والی آنکھ سے۔“
- ☆ **بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ حَسَدِ حَاسِدٍ**
وَمِنْ كُلِّ دِيٍّ عَيْنٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ (ابن ماجہ) (تین بار)
 ”میں اللہ تعالیٰ کے نام سے آپ کو بھارتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو اذیت
 دے، حاسد کے حسد سے اور ہر آنکھ والے کے اثر سے اللہ تعالیٰ آپ کو شفا
 دے۔“
- ☆ **بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِئِكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا**
حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دِيٍّ عَيْنٍ (مسلم)
 ”اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں کہ وہ آپ کو برکت دے اور ہر
 بیماری سے شفا دے اور حاسد کے شر سے (پناہ مل دیتا ہوں) جب وہ حسد کرے
 اور ہر آنکھ والے کے شر سے۔“
- ☆ **حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ** (قرآن کریم)
 ”ہمارے لئے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“
- ☆ **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْخَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ**
الْعَظِيمِ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ
الْكَرِيمِ (ابن عباس، ابن ماجہ)

”اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی لہ نہیں وہ دبا اور بزرگی والا ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ۔
 وہ عرشِ عظیم کا رب ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ وہ سات آسمانوں اور عرشِ کریم کا
 رب ہے۔“

8- آیت الکرسی

حدیث شریف میں ہے کہ جو کوئی کسی بھی معصیت اور سختی کے وقت آیت الکرسی اور سورۃ
 البقرہ کی آخری آیات پڑھے گا اللہ تعالیٰ اُس کی فریادری کرے گا۔ اس لئے مریض کو بھی چاہیے کہ
 وہ ان دونوں آیات کا اکثر ذکر کرتا رہے۔

9- تندرستی کے لئے خصوصی اذکار اور وظائف

پروفیسر محمد یونس حسرت، مدیر سیارہ ڈائجسٹ، لاہور نے بڑے بڑے بزرگانِ دین اور
 علمائے اُمت کی بیاضوں اور مجموعہ ہائے وظائف سے زیرِ نظر قرآنی وظائف کا انتخاب کیا ہے۔
 فکریہ کے ساتھ ہم اُن کی اس خیر و برکت والی کاوش کو اپنے قارئین کے فائدے کے لئے یہاں
 پیش کر رہے ہیں۔ پروفیسر صاحب لکھتے ہیں کہ بزرگانِ دین کی طرف سے کم و بیش ان تمام
 ضرورت مندوں کو ان وظائف و عملیات کے پڑھنے اور کرنے کی عام اجازت ہے، مگر جیسے کہ کسی
 تیر کا ہدف یا نائن نے پڑھا لگتا نہ لگتا اس امر پر موقوف ہے کہ جس مکان سے وہ تیر نکلا ہے، وہ کسی ماہر
 تیر انداز کے ہاتھ میں ہے یا نہیں، اسی طرح ان قرآنی وظائف و عملیات کے کسی شک و شبہ سے
 بالاتر ہونے کے باوجود ان کی تاثیر جہاں مشیت الہی کے تابع ہے وہاں اس امر پر بھی موقوف ہے
 کہ عامل کلامِ الہی کے ادا و نواہی کا پابند ہے یا نہیں؟ چنانچہ بزرگانِ دین کی طرف سے دی گئی
 اجازت مختلف شرائط کی پابندی کے ساتھ شروط ہے جن میں سب سے اہم ترین شرائط حسبِ ذیل ہیں۔

- 1- وظیفہ یا عمل کرنے والا اتنی الوسخ نمازہ جگہ نبا جماعت پابندی کے ساتھ ادا کرے۔
- 2- وظیفہ یا عمل کرنے والا جہاں تک ہو سکے حلال روزی کمائے اور حلال روزی کھائے۔

- 3- وظیفہ یا عمل کرنے والا جھوٹ، غیبت، حسد، بغض، پھلتی، بے ہودہ کوئی اور اس قبیل کی دیگر اخلاقی برائیوں سے بچے۔
- 4- وظیفہ یا عمل کرنے والا اکثریت سے ڈر و ڈشرف کا ورد کرے۔
- 5- وظیفہ یا عمل کرنے والا وظیفہ یا عمل با وضو ہو کر پڑھے۔ وہ بے وضو کوئی وظیفہ یا عمل نہ کرے اور ہمیشہ با وضو رہنے کی کوشش کرے۔
- 6- وظیفہ یا عمل کرنے والا خواہ اپنے لئے عمل کرے یا کسی دوسرے حاجت مند کے لئے کرے وہ وظیفہ یا عمل کا دل و آخر 11 مرتبہ ڈر و ڈشرف پڑھے۔
- 7- جب تہوین سے کام ہو چکے تو وظیفہ یا عمل کرنے والا یا تو بیٹے پائی میں بہادے یا قبرستان میں کسی احتیاط والی جگہ پر دفن کر دے تاکہ کلام الہی کی بے حرمتی کا احتمال نہ رہے۔ یہ وہ اذکار ہیں جو صحت مند اور بیمار دونوں کو بیماری سے حفاظت اور علاج کے لئے اکثر پڑھتے رہنا چاہیے۔ مر یعنی کم از کم ایک شیخ ایک وقت میں پوری کرے۔

10- اذکار

بیماری سے نجات کے لئے	يَا عَظِيمُ يَا حَيُّ يَا اللَّهُ
ظاہر و باطن کی صفائی کے لئے	يَا فَهِيمُ يَا حَسِيبُ يَا اللَّهُ
جان و مال کی حفاظت کے لئے	يَا فَتُوْمِيْنَ يَا نَافِعُ يَا اللَّهُ
حصولِ اولاد کے لئے	يَا فَتَكْتِيْرُ يَا وَاجِدُ يَا اللَّهُ
اولاد پر بندہ کے لئے	يَا بُرُّ يَا بَدِيْعُ يَا اللَّهُ
بانجھ عورت کے لئے	يَا فَصُوْرُ يَا خَالِقُ يَا اللَّهُ
حفاظتِ حمل کے لئے	يَا مُبْدِيْءُ يَا سَلَامُ يَا اللَّهُ
بلاؤں سے نجات کے لئے	يَا رَحْمٰنُ يَا سَلَامُ يَا اللَّهُ

جاو آسب، جنات سے تحفظ کے لئے
 بِرَّكَامِ كَلِمَاتِكَ يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ
 یا حَفِیْظُ یَا رَقِیْبُ یَا اَللّٰهُ
 یا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا اَللّٰهُ

11- بیمار کی عیادت کی دُعا

دایاں ہاتھ مریض کے جسم پر پھیرتے جائیں اور یہ کہتے جائیں۔

☆ اَللّٰهُمَّ اَذْهِبِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشّٰفِیُّ
 لَا شِفَاةَ اِلَّا شِفَاةُكَ شِفَاةً لَا یُعَادِرُ سَقَمًا ط

”اے اللہ! تکلیف کو دور فرما، اے لوگوں کے پروردگار! اس بیمار کو شفا دے، اور
 تو ہی شفا دینے والا ہے، تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں، ایسی شفاء دے کہ کوئی
 بیماری باقی نہ رہنے دے۔“

12- جسمانی دُکھ تکلیف کے لئے دُعا

جس شخص کو کوئی جسمانی دُکھ، درد یا کوئی تکلیف ہو وہ اپنا دایاں ہاتھ تکلیف کی جگہ پر
 رکھے اور تین مرتبہ بسم اللہ پڑھے اور سات مرتبہ یہ دُعا پڑھے۔

☆ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقَدْرَتِهِ مِنْ شَرِّهَا اَجِدُوْا اَحَادِزَ (مشکوٰۃ)
 ”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس تکلیف کے شر سے جو مجھے
 ہو رہی ہے اور جس سے میں ڈرتا ہوں۔“

13- مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت کی دُعا

اگر مریض کسی شدید مرض میں مبتلا اور زندگی سے بیزار ہو جائے تو مرنے کی دُعا نہ
 کرے لیکن اگر دُعا ہی کرنا ہو تو یہ دُعا کرے۔

☆ اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِيْ مَا كَانَتْ الْحَيٰوةُ خَيْرًا لِّيْ وَتَوَفَّنِيْ اِذَا كَانَتْ
 الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ۔

”اے اللہ! تو مجھے زندہ رکھ جب تک زندگی میرے لئے بہتر ہو اور موت دے دے جب کہ مرنا میرے لئے بہتر ہو۔“

14- بیماری کے زمانہ میں یہ دُعا پڑھے

☆ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَهُ الْمُلْكُ وَنَهَ الْكُفْمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

”اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، اور اللہ تعالیٰ ہی سب سے بڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ یکتا (یکانہ) ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ یکتا (یکانہ) ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، اسی کی تمام سلطنت ہے اور اسی کے لئے سب تعریف ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ تعالیٰ کے سوا میری نہیں۔“

15- پیٹھ باندھو جانے اور پتھری نکالنے کے لئے دُعا

جب پیٹھ باندھو جانے یا گردے یا شانہ میں پتھری ہو تو یہ دُعا پڑھے:-

☆ رَبُّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ تَقَدَّسَ اسْمُكَ، أَفْرَكَ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، كَمَا رَحِمْتَكُ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحِمَتَكَ فِي الْأَرْضِ- اِغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَخَطَايَانَا، أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ فَأَنْزِلْ رَحْمَةً مِن رَحْمَتِكَ وَهِنًا، مِنْ هِنَاءِ لَكَ عَلَى هَذَا الْوَجْعِ- (ابوداؤد)

”ہمارا رب وہ اللہ تعالیٰ ہے جو آسمان میں ہے (اے ہمارے رب) تیرا نام

پاک ہے، تیرا حکم آسمان اور زمین میں یکساں ہے۔ تیری رحمت جیسے آسمان میں ہے ایسے ہی زمین میں بھی عام کر دے، ہمارے گناہ اور خطائیں معاف کر دے تو پاک لوگوں کا پروردگار ہے۔ پس تو اپنے (خزانہ) شفاء سے شفاء اور (خزانہ) رحمت سے رحمت نازل فرما دے اس بیماری پر (کہ یہ جاتی رہے)۔“

16- پھوڑے پھنسی اور زخم کے لئے دُعا

جس شخص کے پھوڑا پھنسی یا زخم ہو اس طرح کرے کہ اپنی شہادت کی انگلی پر لب لگا کر زمین پر رکھے اور یہ دُعا پڑھتے ہوئے انگلی اٹھائے اور مریض یا زخمی کے بدن پر تکلیف کی جگہ لگانا جائے۔

☆ بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرَيْقَةٍ بَعْضِنَا ۝ يُشْفِي سَقَمِنَا بِاَدْنِ رَبِّنَا۔ (ابوداؤد)

”اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ ہماری ہی زمین کی مٹی، ہم ہی میں سے کسی ایک شخص کے تھوک کے ساتھ، ہمارے پروردگار کے حکم سے ہمارا بیمار اچھا ہو جائے۔“

17- جب آنکھ میں تکلیف ہو

جس شخص کی آنکھ دکھ رہی ہو وہ یہ دُعا پڑھے۔

☆ اَللّٰهُمَّ مِتَّعْنِيْ بِسَمْعِيْ وَبَبْصِرِيْ وَاجْعَلْهُمَا الْوَارِثَ مِنِّيْ وَانصُرْنِيْ عَلٰى مَنْ يُّظْلِمُنِيْ وَخُذْ مِنِّيْ بِقَارِيْ (ترمذی، کتاب الدعوات)

”اے اللہ! تو مجھے میری سماعت اور میری بینائی سے نفع پہنچا دے اور ان دونوں کو

میرا وارث بنا دے اور جو مجھ پر ظلم کرے اس کے خلاف میری مدد فرما اور اس سے
میرا بدلہ لے لے۔“

18- بخار کے لئے

جس شخص کو بخار چڑھ جائے وہ یہ پڑھے۔

☆ بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَّعَارٍ
وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ۔ (ترمذی، کتاب الطب)

”بزرگ و برتر اللہ تعالیٰ کے نام سے میں پناہ لیتا ہوں خدائے بزرگ و برتر کی،
ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی آگ کی سوزش کے شر سے۔“

19- پاؤں یا ہاتھ سُن ہو جانے کے لئے

جب ہاتھ یا پاؤں سُن ہو جائے تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نام محبت سے لکر
درود شریف پڑھیں۔

20- ارڈل عمر (انتہائی بڑھاپے) سے پناہ مانگنے کے لئے

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مندرجہ ذیل دُعا صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو سکھاتے
اور خود بھی پڑھا کرتے۔

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبَخْلِ
وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَرْدَلِ الْعُمْرِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا
وَعَذَابِ الْقَبْرِ۔ (ترمذی)

”اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں بزدلی سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں بخل سے
اور تیری پناہ چاہتا ہوں انتہائی بڑھاپے سے اور دُنیا کے مال و اسباب کے فتنے
سے اور قبر کے عذاب سے۔“

21- ڈوبنے، جل جانے، گر جانے سے پناہ مانگنے کے لئے
رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ دعا پڑھ کر ڈوبنے اور گر کر مرنے وغیرہ سے پناہ مانگا
کرتے۔

☆ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَذْمِ ط وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّرْدَى
وَمِنَ الْغَرْقِ وَالنَّحْرَقِ وَالْهَرَمِ ط وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ يُتَخَبَّنِي
الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ ط وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَمُوتَ فِي
سَبِيلِكَ مُذْبِرًا وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَمُوتَ لِدَيْنًا۔

”الہی! میں تیری پناہ چاہتا ہوں دب کر مرنے سے، گر کر مرنے سے، ڈوب
کر مرنے سے، جل کر مرنے سے اور انتہائی بڑھاپے سے اور پناہ مانگتا ہوں اس
بات سے کہ شیطان موت کے وقت مجھ کو بدحواس کر دے اور تیری پناہ چاہتا
ہوں اس بات سے کہ تیرے راستہ میں میدانِ جہاد سے پیٹھ پھیر کر مروں اور پناہ
چاہتا ہوں کہ میں موذی کے ڈسنے سے مروں۔“

22- آنکھ کا درد

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر سورۃ
الفتح سات مرتبہ پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔

☆ اگر کسی کی آنکھ میں درد ہو تو سورۃ الہمزہ پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے تو
انشاء اللہ آنکھ کا درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص صبح و شام ۱۴۴ بارک ”قَالَ شَحِيحٌ“
ایک سو اسیس مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ درد بہت جلد دور ہوگا۔

- 23- آنکھ کا زخم ☆
 اگر کسی کی آنکھ یا آنکھوں پر زخم ہو تو سورۃ الہمزہ پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ شفاء ہوگی۔
- 24- آنکھوں کا دکھنا ☆
 جس شخص کی آنکھیں دکھتی ہوں وہ اسم مبارک ”یَا مُؤْمِنَاتُ“ سات مرتبہ پڑھ کر سرمہ یا دوا پر دم کرے اور پھر وہ سرمہ یا دوا آنکھوں میں لگائے انشاء اللہ تین روز میں آنکھیں اچھی ہو جائیں گی۔
- 25- آنکھوں کی بیہوشی کی حفاظت ☆
 اگر کوئی شخص سوتے وقت سات مرتبہ سورۃ القدر پڑھے گا اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کی بیہوشی کی حفاظت فرمائے گا اس کی بصارت مرتے دم تک کمزور نہ ہوگی۔
- ☆ اگر کوئی شخص ہر نماز کے بعد سورۃ النباء ایک بار ہمیشہ پڑھتا رہے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اور فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کی بیہوشی کبھی زائل نہ ہوگی اور مرتے دم تک برقرار رہے گی۔
- 26- آنکھوں کے نور میں اضافہ ☆
 اگر سورۃ التکوین کو پڑھ کر گلاب پر دم کیا جائے اور پھر اس گلاب کو آنکھ پر لگایا جائے تو انشاء اللہ بصارت تیز ہوگی اور آنکھوں کے نور میں اضافہ ہوگا۔
- 27- آنکھوں میں موتیا اتر آنا ☆
 اگر کسی شخص کی آنکھوں میں موتیا اتر آیا ہو یا اتر رہا ہو وہ سورۃ القدر کو پاک صاف کاندھ پر لکھ کر بلور تویہ نگلے میں بانٹھے اور بطریق معروف اسے پانی میں گھول کر پیے انشاء اللہ اس شخص کو موتیا سے شفاء ہوگی۔

28- اسقاط حمل سے نجات

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، بچہ ضائع ہو جاتا ہو یا پیدائش کے بعد بیمار ہو کر مر جاتا ہو اس کے لئے آغاز حمل سے شروع کر کے سچے کی شیر خوارگی تک برابر یہ عمل کیا جائے کہ ہر روز تین بار ”سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٌ“ کسی روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر حاملہ عورت کو کھلایا جائے یا کاندھ پر لکھ کر پانی یا دوامیں گھول کر پلایا جائے۔ انشاء اللہ عورت کا حمل ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا، بچہ خیریت سے پیدا ہوگا اور ہر مرض سے محفوظ رہے ہوئے اپنی طبیعت کو پہنچے گا۔

29- اولاد کا زندہ نہ رہنا

☆ جس شخص کی اولاد زندہ نہ رہتی ہو وہ اگر مسورۃ الکوشر کو صبح کی نماز کے بعد سات سو (700) دفعہ 41 روز تک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی اولاد زندہ رہے گی اور اس کا نام ہمیشہ کے لئے جاری رہے گا۔

30- بانجھ پن سے نجات

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو اور اس کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو تو وہ بوقت تہجد دو رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ دونوں رکعتوں میں مسورۃ الفاتحہ کے بعد مسورۃ الملک کی تلاوت کرے اور 41 روز تک یہی عمل جاری رکھے۔ انشاء اللہ اس کے ہاں اولاد ہوگی۔

31- برص یا پھلجھیری کا مرض

☆ اگر کسی شخص کو برص یا پھلجھیری کی بیماری ہو تو وہ چالیس (40) دفعہ (ہر قمری مہینے کی تیرہ چودہ اور پندرہ) تاریخ کو روزہ رکھے اور ہر روز اظہار کے وقت اسم مبارک ”المجید“ کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ اس مرض سے شفا ہوگی۔

32- بستر پر پیشاب کرنا

☆ اگر کوئی بچہ بستر پر پیشاب کر دیتا ہو اور خاصی بڑی عمر تک اس کا بچی معمول رہے تو جب وہ رات کو گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب سر ہانے کی طرف بیٹھ کر اتنی آواز سے کہہ کر بچے کی نیند خراب نہ ہو، ایک بار سورۃ البقرہ کی یہ آیت **لَمْ يَكُنْ لَكَ كُفَيْبٌ لَوْلَا فِيهِ هَدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝ الَّذِينَ يُؤْتُونَ بِالْعَنَاقِ ۝** 21 روز تک پڑھی جائے۔ انشاء اللہ بچہ بستر میں پیشاب کرنا ترک کر دے گا۔

33- بصارت کی کمزوری

☆ اگر کسی شخص کی بصارت یعنی آنکھوں کی چیزوں کو دیکھنے کی استعداد کمزور ہو یا اسے چیزیں دُھندلی دکھائی دیتی ہوں تو وہ ہر نماز کے بعد 11 مرتبہ ”يَا قُدُّوسُ“ پڑھے اور دونوں آنکھوں پر دم کر کے انگوٹھے دونوں آنکھوں پر پھیرے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کو دُرسٹ اور روشن فرمائے گا اور اسے دُور یا نزدیک دونوں جگہوں کی ایک ایک چیز صاف اور واضح نظر آنے لگے گی۔

34- بلڈ پریشر (فشار الدم) کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بلڈ پریشر (فشار الدم یعنی خون کا کم یا زیادہ دباؤ) کی شکایت ہو تو وہ سورۃ الفیل کو 40 روز تک بعد از نماز عشاء ہر روز 313 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ اسے اس مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

35- بلیات و آفات سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سورۃ التکویر کی روزانہ 21 بار تلاوت کرے گا تو اللہ تعالیٰ اسے سب آفات و بلیات سے اپنی امان میں رکھے گا۔

36- بہرے پین سے محفوظ رہنا

☆ جو شخص ہر فرض نماز کے بعد 11 مرتبہ اسم مبارک ”يَا مُنِيعُ“ ہمیشہ پڑھتا رہے گا۔ وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ساری عمر بہرے پین سے محفوظ رہے گا۔

37- بھوک نہ لگنا

☆ اگر کسی بچے کو بھوک نہ لگتی ہو تو تین روز تک بسم اللہ کے ساتھ بارہ مرتبہ اسم مبارک ”یٰلوحیم“ پڑھ کر جو چیز بھی اسے کھانے کو دی جائے اس پر دم کروایا جائے۔ انشاء اللہ اسے بھوک لگنے لگے گی۔

38- بوا سیر خونی یا دہی

☆ اگر کسی کو بوا سیر خونی یا دہی کی شکایت ہو تو سورۃ الاعلیٰ روزانہ باوضو ایک مرتبہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ مرض سے شفا ہوگی۔

39- بے خوابی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اسم مبارک ”یا خبی“ یا ”یا قیوم“ کا بکثرت ورد کیا کرے۔ انشاء اللہ بے خوابی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

40- بے ہوش مریض کو ہوش میں لانا

☆ اگر کوئی مریض شدت مرض کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا ہو اور اس کو ہوش میں لانے کی کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی ہو تو مریض کے سر پر اسم مبارک ”یا اشہد“ 121 مرتبہ اس تصور کے ساتھ پڑھا جائے کہ مریض کو شفا عطا کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ خود یہاں موجود ہے۔ انشاء اللہ مریض کو فوراً ہوش آجائے گا۔

41- چپائی کی بحالی

☆ جس شخص کی آنکھوں کی چپائی جاتی رہے ہو وہ اسم مبارک ”یا شاکور“ 41 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے، پھر تھوڑا سا پانی آنکھوں پر لگائے اور باقی پانی پیے۔ انشاء اللہ سات ہی روز میں شفا پائے گا اور چپائی بحال ہو جائے گی۔

- 42- پاگل پن سے نجات
☆ اگر کوئی شخص پاگل، سوداگنی یا مجنون ہو تو سورة الحاقہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے تو انتاء
اللہ اس کا پاگل پن ختم ہو کر اس کی عقل و ذکاوت وائیں آجائے گی اور پھر وہ ہمیشہ اپنے
ہوش و حواس میں رہے گا۔
- 43- بچے میں پتھری یا زہر
☆ اگر کسی شخص کے بچے میں پتھری ہو یا زہر پیدا ہو گیا ہو تو اس کے لئے اللہ لا الہ الا
ھو الخی القیوم صبح، شام اور رات پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا
جائے اور 40 روز یہ عمل جاری رکھا جائے۔ انتاء اللہ شفاء ہوگی۔
- 44- پریشان کن خواب
☆ اگر کسی شخص کو بڑے بڑے پریشان کرنے والے خواب آتے ہوں تو وہ سوتے وقت
سورة المعارج پڑھ لیا کرے۔ انتاء اللہ وہ ہر قسم کے بڑے اور پریشان کن خوابوں
سے محفوظ رہے گا۔
- 45- بچھیردوں کا در دیا ان میں پانی
☆ اگر کسی شخص کے بچھیردے میں درد ہو یا اس میں پانی بھر گیا ہو یا کوئی اور تکلیف ہو تو
سورة الرحمن کی پہلی 19 آیات کو 11 مرتبہ اول و آخر تین، تین مرتبہ کورود
شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور یہ عمل
مسلل 41 روز تک کیا جائے۔ انتاء اللہ شفاء ہوگی۔
- 46- پیٹ کا درد
☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو یہ آیت مبارکہ اللہ لا الہ الا ھو الخی
القیوم 11 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی پینے والی چیز
اس شخص کو پلایا جائے۔ انتاء اللہ پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو سات مرتبہ اسم مبارک "قِيَّ اعْظَمِيْم" کاغذ پر لکھ کر پانی میں گھول کر پلایا جائے اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً آرام آجائے گا۔

47- پیٹ کے کیڑے

☆ اگر کسی شخص (بچہ ہو یا بڑا) کے پیٹ میں کدو دانے، کچھے یا چنوںے وغیرہ قسم کے کیڑے ہوں تو سورۃ الکوثر 3 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نہار منہ مریض کو پلایا جائے۔ مریض یہ عمل خود بھی کر سکتا ہے۔ ساتھ ساتھ کسی وقت وقفہ وقفہ سے سورۃ الکوثر 3 مرتبہ پڑھ کر پیٹ پر بچونک ماری جائے۔ 11 روز یہ عمل کیا جائے۔ انتہاء اللہ پیٹ کے ہر قسم کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

48- پیشاب رُک رُک کر آنا

☆ اگر کسی شخص کو پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو صبح سورج نکلنے سے پہلے اور شام سورج غروب ہونے کے بعد اَلْمَلِكُ الْقَلْبُوسُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ پڑھ کر اپنے پیٹ پر بچونک مارے اور جب تک مرض سے پوری طرح نجات حاصل نہ ہو یہ عمل جاری رکھے۔

49- تفکرات اور پریشانوں سے نجات

☆ اگر کوئی شخص تفکرات اور پریشانوں میں گمراہ رہتا ہو تو روزانہ سورۃ الفجر بعد از نماز فجر ایک مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے دُنیا کے تفکرات اور پریشانوں سے نجات دے گا اور اسے دُنیا کی طرف سے بے غم بنا دے گا۔

50- تلی کے مرض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص طحال یعنی تلی کے مرض میں مبتلا ہو تو سورۃ الرحمن کسی پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی سے دھوئے اور پھر وہ پانی پیئے۔ انتہاء اللہ وہ شفاء پائے گا۔

- 51- جادو ٹونے سے نجات
☆ اگر کسی شخص پر جادو ٹونا کر دیا گیا ہو تو بروز ہفتہ سورۃ المزمل کسی روٹی وغیرہ پر لکھ کر اس شخص کو کھلا دی جائے۔ انشاء اللہ جادو ٹونے کا اثر زائل ہو جائے گا۔
- 52- جسم میں جھکن اور درد مانگی
☆ اگر کوئی شخص روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے سبحان اللہ 33 بار، الحمد للہ 33 بار اور اللہ اکبر 34 بار پڑھ کر اپنے جسم پر دم کر لیا کرے گا تو وہ انشاء اللہ کبھی اپنے جسم میں جھکن، درد اور مانگی محسوس نہ کرے گا۔
- 53- جگر کے درد سے شفاء
☆ اگر کوئی شخص جگر کے درد میں مبتلا ہو تو سورۃ القدر مٹی کے ایک نئے گورے ٹھیکرے پر لکھ کر اسے بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر یا معری ملا کر یہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف ختم ہو جائے گی۔
- 54- جلدی امراض سے شفاء
☆ اگر کوئی شخص بچوڑے، بھنسی یا دیگر جلدی امراض میں مبتلا ہو تو سورۃ المنافقین پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ اسے جلد شفاء ملے گی۔
- 55- جنات اور شیاطین کے شر سے حفاظت
☆ اگر کوئی شخص رات کو سوتے وقت سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی سورۃ الاخلاص سورۃ الفلق، سورۃ الناص ایک، ایک مرتبہ پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے دونوں ہاتھوں کو چہرے اور سر سے لیکر پیٹ اور ٹانگوں تک پھیرے گا۔ انشاء اللہ وہ رات بھر جنات اور شیاطین کے شر اور دیگر آفات ارضی و سماوی سے محفوظ اور اللہ تعالیٰ کی پناہ میں رہے گا۔

56- جنون اور پاگل پن

☆ اگر کسی شخص کو جنون اور پاگل پن کا عارضہ ہو تو سورۃ الفلق اور سورۃ الناس کو گیارہ گیارہ بار با وضو پڑھ کر ساتھ مختلف کنوؤں (یا نمون) کے پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ جنون اور پاگل پن دور ہوگا۔

57- جوڑوں کا درد

☆ اگر کوئی شخص وجع انقباض، نقرس، گٹھیا یا جوڑوں کی درد کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ العلق صبح کی نماز کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سات مرتبہ پڑھے پھر بجدہ تلاوت کرے اور بجدہ میں **حَسْبِيَ اللَّهُ وَبِعَمَلِهِ الْوَكِيلُ** دَعَمَ الْمَوْلَى وَبِعَمَلِ الْخَصِيضَةِ سات مرتبہ کہے تو انشاء اللہ اسے جوڑوں کے درد سے شفا ہوگی۔

58- چہرے کے داغ دھبے

☆ اگر کسی شخص کے چہرے پر داغ دھبے ہوں تو سورۃ الاحقاف کو پاک صاف کاغذ پر لکھ اور پھر اسے آب زم زم سے دھو کر کچھ پانی پئے اور کچھ پانی میں مزید پانی ڈال کر غسل کرے۔ انشاء اللہ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

59- حشرات الارض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الانفطو پڑھ کر کسی جگہ پر دم کرے تو انشاء اللہ وہ جگہ کڑے کوڑوں اور دیگر تمام حشرات الارض سے محفوظ رہے گی۔

60- حمل ضائع ہونے سے تحفظ

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، اس کے بچے پیدا ہو کر مر جاتے ہوں تو وہ حمل کے دوران سورۃ الشمس بعد از نماز اشراق 41 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اس کا حمل ضائع نہ ہوگا اور پیدائش کے بعد بچہ صحیح سلامت رہے گا۔

- 61- حمل گر جانے کے خطرے سے تحفظ
☆ اگر کوئی شخص اپنی بیوی کے پاس جانے سے قبل اسم مبارک ”يَا مُعْطِي“ 70 مرتبہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی بیوی کے حمل کو گرنے یا ضائع ہو جانے کے خطرے سے محفوظ فرمائے گا۔
- 62- حیض کی زیادتی
☆ اگر کسی عورت کو حیض کا خون زیادہ مقدار میں آتا ہو تو سات دن تک روزانہ سورۃ البقرہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس عورت کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ حیض کی زیادتی کی شکایت دور ہو جائے گی۔
- 63- خارش خشک وتر سے نجات
☆ اگر کسی شخص کو خشک یا تر خارش ہو گئی ہو تو سورۃ القدر با وضو 7 بار پڑھ کر اس پر دم کیا جائے اور اسی طرح پانی پر دم کر کے وہ پانی خارش کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ خارش سے نجات ہوگی۔
- 64- خوف سے تحفظ
☆ اگر کوئی شخص سورۃ الجاثیہ لکھ کر بطور تعویذ اپنے پاس رکھے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ہر قسم کے ڈر اور خوف سے محفوظ رکھے گا۔
- 65- خون کی قے
☆ اگر کسی شخص کو خون کی قے آتی ہو تو 21 روز تک بعد از نماز ظہر 41 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس شخص کو پلایا جائے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ ۝ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۝ فَتَبَارَكَ اللّٰهُ اَحْسَنُ الْخَالِقِيْنَ ۝ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ ۝ انشاء اللہ شفاء ہوگی اور خون آنا بند ہو جائے گا۔

66- خون کی کمی

- ☆ اگر کسی شخص کے جسم میں خون کی کمی ہو تو وہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کے ساتھ **يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ** تین مرتبہ پڑھ کر پانی، چائے، شربت، دودھ وغیرہ، جو شروب بھی ہے اس پر دم کر کے پئے۔ انشاء اللہ خون کی کمی دور ہو جائے گی۔ خون کی کمی دور ہو جائے تو یہ عمل ترک کر دیا جائے۔

67- خونی دست

- ☆ اگر کسی شخص کو خونی دست آتے ہوں تو اسم مبارک **”يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ“** تین سو بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

68- خونی بوا سیر

- ☆ جس شخص کو خونی بوا سیر کی شکایت ہو وہ اسم مبارک **”يَا عَلِيُّ“** ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نوش کرے۔ انشاء اللہ سات روز میں خون بند ہو جائے گا، جسے جاتے رہیں گے اور بوا سیر کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

69- دانتوں کی مضبوطی

- ☆ اگر کسی شخص کے دانت ہلچے ہوں تو وہ عشاء کی نماز کے بعد جب وتر پڑھے تو پہلی رکعت میں **سورة الفاتحة** کے بعد **سورة النصر**، دوسری رکعت میں **سورة الفاتحة** کے بعد **سورة الالب** اور تیسری رکعت میں **سورة الفاتحة** کے بعد **سورة الاخلاص** پڑھے۔ انشاء اللہ اس عمل کی عادت سے ہلچے ہوئے اور کمزور دانت مضبوط ہو جائیں گے۔

70- درد اور تکلیف سے نجات

- ☆ اگر کوئی شخص کسی مرض کی وجہ سے درد اور تکلیف کی اذیت میں مبتلا ہو تو **سورة الالب** پڑھ کر درد اور تکلیف کی جگہ پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

71- دروزہ سے نجات

☆ اگر کسی عورت کے بچہ نہ ہو رہا ہو اور دروزہ نہ باریت شدید ہو رہا ہو تو 121 بار **يا الله** پڑھ کر گزرا یا غیرہ وغیرہ پدم کر کے تین حصے کر کے ایک ایک حصہ کر کے عورت کو کھلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

72- در دوسر کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو در دوسر کی شکایت ہو تو **سورة الفکشر** کی تلاوت کرے اور کوئی دوسرا شخص یہ سورت مبارکہ پڑھ کر اس کے سر میں در دوا لے مقام پدم بھی کرے۔ انشاء اللہ اس کا در دوسر رفع ہو جائے گا۔

73- در دوشقیقہ

☆ اگر کسی شخص کو در دوشقیقہ یعنی آدمی کے در دوشکیکیت ہو تو **سورة القلم** لکھ کر در دوشکیکیت کے در دوشقیقہ سے نجات دے گا۔

74- در دوقولج سے نجات

☆ اگر کوئی شخص ظہر کی نماز کے بعد **سورة القیامت** پڑھ کر پانی پدم کر کے پیے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے قولج کے درد سے نجات دے گا۔

75- در دگر وہ کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو گر وہ میں درد ہو تو **سورة القریش** پڑھ کر کھانے پدم کر کے وہ کھانا اس شخص کو کھلایا جائے۔ انشاء اللہ درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کو در دگر وہ کی شکایت ہو تو **سورة البلد** روزانہ 11 مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے در دگر وہ سے شفا عطا فرمائے گا۔

76- درِ مِصْرَہ سے نجات

☆ اگر کسی شخص کے مِصْرَہ میں درہ ہو تو وہ سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 8 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ سَمِیْتَ رَبِّنَا لَا تُزِجْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ پڑھ کر تین بچلوں پر دم کر کے وہ بچل کھائے۔ انشاء اللہ اسے درِ مِصْرَہ سے شفا ہوگی۔

77- دفعیہ آسیب و سحر

☆ اگر کوئی شخص آسیب زدہ ہو یا اس پر کسی نے سحر یا جاو کر رکھا ہو تو سورۃ فِصْحِیْنِ پڑھ کر آسیب زدہ پر دم کیا جائے تو آسیب بھاگ جائے گا اور جاو کے زیر اثر شخص پر دم کیا جائے تو جاو کا اثر زائل ہو جائے گا۔

78- دل کا اضطراب

☆ اگر کسی شخص کا دل مضطرب ہو تو جینی کی پشتری پر سورۃ الْفَاتِحَہِ زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اضطراب کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔

79- دل کا درد

☆ اگر کسی شخص کو دل کے درد کا عارضہ ہو تو سورۃ الْفَاتِحَہِ جینی کی رکابی پر زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی دل کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ دل کے درد سے افاقہ ہوگا۔

80- دل کے دھڑکنے کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو اختلاج قلب یعنی دل کے دھڑکنے کی شکایت ہو تو بعد از نماز 21 مرتبہ یہ آیت مبارکہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی 21 دن تک اس شخص کو پلایا جائے۔ وَرَبِّنَا لَا تُزِجْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

- 81- دل و دماغ پر دشمن کا خوف
☆ اگر کسی شخص کے دل و دماغ پر دشمن کا خوف چھا گیا ہو اور اس کا دل ہر وقت ڈرا اور خوف سے لرزتا رہتا ہو تو سورۃ الممتحنہ کو روزانہ بعد از نماز فجر دو مرتبہ پڑھ کر دُعا کرے۔ انشاء اللہ دشمن کا خوف اس کے دل و دماغ سے زائل ہو جائے گا۔
- 82- دماغ کی کمزوری
☆ اگر کسی شخص کا دماغ کمزور ہو تو وہ پانچوں فرض نمازوں کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر اسم مبارک **يَا قَهَّوْٓيْ يَا قَهَّوْٓيْ** 11 مرتبہ روزانہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ 40 روز کے اندر اندر دماغ کی کمزوری رفع ہو کر قوتِ حافظتیز ہو جائے گی۔
- 83- دماغی توازن کی خرابی
☆ اگر کسی شخص کا دماغی توازن خراب ہو تو وہ جب بھی پانی پئے ایک گھونٹ پانی پی کر **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھ کر دم کر کے پئے۔ اگر وہ خود ایمان نہ کر سکا ہو تو **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** جینی کی رکابی پر زعفران اور عرقِ کلاب سے لکھ کر پانی میں کھول کر وہ پانی نہار صبح کے وقت مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔
- 84- دماغ کی شکایت
☆ اگر کوئی شخص دماغ کا مریض ہو تو سورۃ البقرہ کی آیات 255 تا 257 کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں ڈال دیا جائے۔ انشاء اللہ مرض جاتا رہے گا۔
- 85- دیوانگی کی حفاظت
☆ اگر کوئی شخص دن، رات چلنے بیٹھے ہمیشہ سورۃ نوح کی تلاوت کرے گا تو وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہر قسم کی دیوانگی سے محفوظ رہے گا۔

- 86- واڑھ کا درد
☆ اگر کسی شخص کو وانت یا واڑھ کے درد کی شکایت ہو تو سورۃ القلم لکھ کر درد کی جگہ پر بائیں ہاتھ لٹا کر اللہ سے درد سے سکون ملے گا۔
- 87- ڈراؤنے یا بڑے خواب
☆ اگر کسی شخص کو ڈراؤنے یا بڑے خواب آتے ہوں تو وہ سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورۃ محمد پڑھے اور اس عمل کو 11 روز تک جاری رکھے۔ اللہ سے ڈراؤنے خواب آنے بند ہو جائیں گے اور اس کی جگہ اچھے اچھے خواب دیکھنے لگے گا۔
- 88- ذہن اور حافظے کی تیزی
☆ اگر کسی شخص کو اپنا ذہن اور حافظہ تیز کرنا مطلوب ہو تو وہ 786 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت وہ پانی پیئے۔ اللہ سے اس کا ذہن کھل جائے گا اور حافظہ تیز اور قوی ہو جائے گا۔
- 89- ذیابیطس (شوگر) کی شکایت
☆ اگر کسی شخص کو ذیابیطس (شوگر) کی شکایت ہو تو سورۃ القدر 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ذیابیطس جیسے موذی مرض سے شفا عطا فرمائے گا۔
- ☆ اگر کوئی شخص ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مبتلا ہو تو سورۃ الغیل بعد از نماز عشاء 40 روز تک روزانہ 313 مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے شفا بخشنے گا۔
- 90- ریڑھ کی ہڈی کا مرض
☆ اگر کسی شخص کو ریڑھ کی ہڈی کا مرض یا درد غیرہ ہو تو وہ سورۃ البقرہ کو تھوینے بنا کر

باندھے یا لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اسے ریزہ کے مرض یا دروغیرہ سے شفاء ہوگی۔

91- زہریلے کھانے کے اثر سے حفاظت

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الحیثہ پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائے تو انشاء اللہ اس زہر کا اثر ختم ہو جائے گا جو اس شخص کی لاعلمی میں اس کھانے میں ملایا گیا ہو۔

92- سانس کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو سانس کی تکلیف ہو تو وہ اسم مبارک **يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ** روزانہ 1000 مرتبہ پڑھا کر سارے رات کی چودھویں رات میں ایک کورے برتن میں سورۃ النّاس لکھ کر اس میں پانی بھر لے۔ اس پانی میں سے کچھ چے اور باقی سے وضو کرے۔ انشاء اللہ سانس کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

93- سر کا درد

☆ اگر کسی شخص کو سر کے درد کی شکایت ہو تو اس پر بعد از نماز عصر سورۃ التّكْوِيْن پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ سر درد کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

☆ اگر کسی شخص کے سر میں درد ہو تو اس کی پیٹائی دائیں ہاتھ سے پکڑ کر **يَا اَوْھَابُ** 14 مرتبہ ایک ہی سانس میں پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ درد دوری جاتا رہے گا۔

94- سرسام کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو سرسام کی شکایت ہو تو اسم مبارک **يَا مُقْتَدِبُ** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ آفت ہوگا۔

95- سوزاک اور مٹانے کی تکلیف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سوزاک یا مٹانے کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ سفید اور پاک صاف کاغذ پر سورۃ المزمل با وضو مرق کلاب اور زعفران سے لکھ کر صوم چاند کر کے بطور تھویند

گلے میں ڈالے اور اسی طرح یکسورہ لکھ کر پانی میں گھول کر وہ پانی پئے تو انشاء اللہ اس کی تکلیف رفع ہوگی۔

96- سینے کا درد

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص اسم مبارک **يَا مُصْحِي** صبح و شام 121 مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ درد بہت جلد دور ہوگا۔

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو **شَفَاةَ لِسَانِي الصُّكُوْر** 7 مرتبہ آب زم زم پر پڑھ کر آب زم زم سے پلایا جائے۔ انشاء اللہ سینے کا درد جاتا رہے گا۔

97- شدتِ غم سے مخلصی

☆ جو شخص کسی دکھ، تکلیف یا صدمے کی وجہ سے سخت غمگین ہو اور غم کی شدت اسے سخت بے چین و بے قرار رکھتی ہو تو اسم مبارک **يَا اَذُو الْعِجْلَانِ وَالْاَكْرَامِ** 500 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شدتِ غم کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔

98- شدید درد

☆ اگر کسی کے جسم کے کسی بھی حصے میں کسی بھی وجہ سے شدید درد ہو تو **اِذَا زُلْزِلَتْ الْاَرْضُ زِلْزَالَهَا** و **اُخْرِجَتْ الْاَرْضُ فُتْلَهَا** ایسی آواز سے جس کو مریض سن سکے، صبح، شام، 7، 7 مرتبہ پڑھ کر اس کے دائیں کان میں پھونکا جائے۔ انشاء اللہ درد رفع ہوگا۔

99- شدید مرض سے شفا یابی

☆ اگر کوئی شخص کسی شدید مرض میں مبتلا ہو اور کوئی دوا اس مرض کے سلسلے میں کارگر نہ ہوتی ہو تو وہ اس لئے مبارک **يَا عَزِيْزِيْمُ يَا عَزِيْمُ يَا عَلِيُّ يَا عَظِيْمُ** کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ اسے ہر شدید سے شدید مرض سے شفا ہوگی۔

100- عارضہ بخار

☆ کسی کانڈ پر **يَا مُجِيبُ يَا مُجِيبُ يَا مُجِيبُ** تین دفعہ تحریر کر کے بطور تھوپے بخار کے مریض کے گلے میں ڈال دیا جائے اور ایک دن رات گزرنے پر اتار کر کسی کو تین میں ڈال دیا جائے۔ امید تو یہی ہے کہ پہلی بار ہی صحت ہوگی ورنہ تین بار پتھوپے لکھ کر یہی عمل دہرایا جائے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

101- عارضہ بلغم

☆ جو شخص عارضہ بلغم میں مبتلا ہو وہ نمک کی سات چھوٹی چھوٹی ڈلیاں لے اور ان میں سے ہر ڈلی پر سات مرتبہ **آیت الکرسی** پڑھ کر دم کرے اور سات روز ہار نہ کرے ایک ایک ڈلی استعمال کرے۔ انشاء اللہ سات روز میں اس عارضے سے نجات پالے گا۔

102- عارضہ قلب سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہو تو **سورۃ الرحمن** پاک صاف کانڈ پر لکھ کر اور پانی میں کھول کر وہ پانی پیے۔ انشاء اللہ اسے عارضہ قلب سے شفا ہوگی۔

103- عقل اور فہم وادراک کی تیزی

☆ اگر کوئی شخص جو تحصیل علم میں مشغول ہو اسے **مبارک** **يَا مُجِيبُ** بکثرت ورد کرے گا تو پروردگار عالم اپنے فضل و کرم سے اور اس اسم مبارک کے ورد کی برکت سے اسے عقل و ذہن اور فہم وادراک کی تیزی سے بہرہ و فرمائے گا اور وہ تحصیل علم کے مراحل نہایت تیزی کے ساتھ طے کرے گا اور اپنے ذہن اور فہم وادراک سے بڑی بڑی عقلی گتھیاں سلجھائے گا۔

104- عورت کی چھاتیوں میں دودھ کی کمی

☆ اگر کسی عورت کی چھاتیوں میں دودھ کم آتا ہو اور اس طرح اس کا شیر خوار بچہ بھوکا رہتا ہو تو **سورۃ الحجرات** کو زعفران اور مرق کلاب سے پاک صاف کانڈ پر لکھ کر اور

پھر اس تحریر کو پاک صاف پانی میں کھول کر وہ پانی اس عورت کو پایا جائے۔ انشاء اللہ
اس کی چھاتیوں میں دودھ زیادہ ہو جائے گا۔

105- عورت کے ہاں اولاد نہ ہونا

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو تو وہ ایام حیض میں سات دن تک سورۃ البقرہ کی ابتدائی تین آیات چینی کی پلٹ پر لکھ کر بیٹی رہے۔ **لَا تَقُومُ بِهَذَا الْبَلَدِ ۝ وَانْتَ جِلْمٌ بِهَذَا الْبَلَدِ ۝ وَوَالِدٌ وَمَا وُلِدَ ۝** پھر جب حیض سے پاک ہو کر غسل کرے تو اپنے شوہر کے پاس جائے اور ہر صبح ایسا ہی کرے۔ انشاء اللہ وہ صاحب اولاد ہو جائے گی۔

106- فالج، لقوہ اور ریشہ سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص کو فالج یا لقوہ ہو تو وہ سورۃ القدر بعد از نماز عشاء روزانہ 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے فالج اور لقوہ کے مرض سے شفا بخشنے گا۔

☆ اگر کوئی شخص اشراق کی نماز کے بعد سورۃ الشمس ایک مرتبہ روزانہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے زندگی بھر فالج، لقوہ اور ریشہ جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الملعوج کو عشاء کی نماز کے بعد با وضو پڑھ کر شہد پڑھ کرے اور اس شہد میں سے تین انگلیاں بھر کر چاٹ لے اور سو جائے اور اس عمل کو ہمیشہ کرتا رہے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے فالج اور لقوہ کی بیماری سے محفوظ رکھے گا۔

107- قوت حافظہ میں اضافہ

☆ اگر کوئی شخص اپنے حافظہ اور یادداشت کی قوت میں اضافہ چاہتا ہے تو وہ روزانہ بعد از نماز صبح سورۃ الفتحہ مع بسم اللہ شریف 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر دم کر لیا کرے۔ انشاء اللہ قوت حافظہ بڑھ جائے گی۔

108- کالی کھانسی

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی ہوگی تو سات دن تک 41 مرتبہ سورۃ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اس سورۃ کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں لٹکایا جائے۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی کی شکایت ہو تو سورۃ الغاشیہ تین بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اسی سورۃ پاک کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں پہنا دیا جائے۔ انشاء اللہ کالی کھانسی ختم ہو جائے گی۔

109- کالے علم کے وار سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص پر اس کے کسی دشمن یا حاسد نے کالے علم کا وار کیا ہو تو سورۃ الخلق اور سورۃ النامس 11 روز تک ہر روز 1100 مرتبہ اول آخر درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی پیئے۔ انشاء اللہ ہر طرح کے سحر، جادو اور کالے علم کے اثرات ختم ہو جائیں گے اور کوئی دشمن یا حاسد اسے نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

110- کان کا درد

☆ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو تو جتنی ضرورت خالص سرسوں کا تیل ہلکا گرم کر کے اس پر سورۃ الخلق پڑھ کر دم کرنے کے بعد متاثرہ کان میں چند قطرے تیل نیم گرم ڈال دیئے جائیں۔ انشاء اللہ درد رفع ہوگا۔

☆ اگر کسی بچے یا بڑے کے کان میں درد ہو تو قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، 3 مرتبہ پڑھ کر ایک چمچ پانی یا دو دھ پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص کان کے درد، کان کے بیٹھیا کان کی کسی اور تکلیف میں مبتلا ہو تو سورۃ الاعلیٰ پڑھ کر اس کے کان پر دم کیا جائے اور وہ خود اس سورۃ کی کثرت سے تلاوت کرے تو انشاء اللہ اس کے کان کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

111- کبڑا پین

☆ اگر کوئی شخص کسی عیب سے کبڑا ہو گیا ہو یا اس کی پشت پر شرم ظاہر ہو جائے تو وہ یہ آیت مبارکہ **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ كَيْفَ خُلِقَتْ** کا بار بار ورد کرے اور جب بھی پانی یا کوئی اور شروب پیے اس پر یہی آیت مبارکہ دم کر کے پیے۔ انشاء اللہ اس کا کبڑا پین ختم ہو جائے گا۔

112- کچھلی والے بخار کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص کچھلی والے بخار میں مبتلا ہو تو **سورة الشمس** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور پانی میں کھول کر وہ پانی اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ اسے شفا نصیب ہوگی۔

113- سوتے کا کاٹ لینا

☆ اگر کسی شخص کو کتے نے کاٹ لیا ہو تو اسے مبارکہ **الْعَلَقُ، الْحَكِيمُ** لکھ کر روغن زیتون میں ملا کر اسے کھلایا جائے۔ انشاء اللہ قائمہ ہوگا۔

114- کھانسی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو کھانسی کی شکایت ہو تو **سورة الاخلاص** 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ کھانسی رفع ہوگی۔

115- مرگی سے شفاء

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو **سورة الشوری** کاغذ پر لکھ کر اور پانی سے دھو کر وہ پانی مرگی کے مریض کے جسم پر چھڑکا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض شفاء یاب ہوگا اور پھر یہ بیماری کبھی اس کے قریب بھی نہ آئے گی۔

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کا عارضہ ہو تو **آیت الکرسی** 11 مرتبہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ اسے فوراً قاتل ہوگا۔

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو سورۃ الشمس پڑھ کر اس کے کان میں دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفا ہوگا۔

116- مریض کی شفا پانی

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک **إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ** 100 مرتبہ پڑھ کر اور پانی پر دم کر کے وہ پانی کسی مریض کو پلائے گا تو انشاء اللہ تین روز کے عمل سے وہ مریض مرض سے شفا پائے گا۔

117- معدے کے امراض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص تھ، جلی اور معدے کے دیگر امراض میں مبتلا ہو تو سورۃ القصص لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر اسے پلائی جائے۔ انشاء اللہ اسے معدے کے جلد امراض سے شفا ملے گا اور عاقل نصیب ہوگی۔

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الزخرف کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور اس کو پانی میں گھول کر وہ پانی خود پئے گا اور اپنے اہل خانہ کو پلائے گا تو انشاء اللہ وہ اور اس کے اہل خانہ معدے کی اکثر بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور جس کسی کو بھی وہ پانی پلایا جائے گا وہ امراض معدہ سے نجات پائے گا۔

118- منہ کے چھالے اور پھنسیاں

☆ اگر کسی شخص کے منہ پر چھالے اور پھنسیاں ہوں تو سورۃ الکوثر 21 مرتبہ پڑھا کر اور پانی پر پڑھ کر اس سے گھس کر چھالوں اور پھنسیوں پر لگایا جائے۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

119- موذی امراض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص کسی موذی اور تکلیف دہ بیماری میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ الفیل بعد از نماز عشاء 313 مرتبہ 40 روز تک پڑھے۔ انشاء اللہ اسے موذی مرض سے نجات ملے گی۔

☆ اگر کوئی شخص کسی موذی مرض میں مبتلا ہو تو سورۃ الفلحہ ایک پاک صاف برتن

میں لکھ کر اس کی تحریر کو بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس پانی سے اس شخص کو نہلایا جائے تو انشاء اللہ اس سے اس موذی مرض سے نجات مل جائے گی۔

120- ناک سے خون بہنا

☆ اگر کسی کی ہمیر جاری ہو اور ناک سے خون بہنا بند نہ ہو رہا تو **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** گنحت شہادت سے لگتے ہوئے ناک سے سر پر لے جائیں۔ انشاء اللہ تین بار کے عمل میں ناک سے خون بہنا بند ہو جائے گا۔

121- ناک کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کے ناک کے اندر کچھ تکلیف ہو تو **سورۃ الجلد** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی میں گھولے اور پھر اس پانی کو ناک کے اندر ڈالے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف رفع ہو جائے گی۔

122- نرینہ اولاد

☆ اگر کسی شخص کے ہاں بیٹا نہ ہو اور وہ اسم مبارک **قُلُوبِ** 41 دن تک ہر روز 40 مرتبہ پڑھ کر پانی یا شربت پر دم کرے، پھر آدھا خوں چنے اور آدھا اپنی بیوی کو پلائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ نر اپوری ہوگی اور اس کے ہاں نرینہ صالح پیدا ہوگا۔

☆ اگر کسی میاں بیوی کے ہاں نرینہ اولاد نہ ہوتی ہو تو انہیں چاہیے کہ دو روزے رکھیں اور اظہار کے وقت غسل کریں اور ایک بار **سورۃ الحمزمل** کو تلاوت کر کے پانی پر دم کریں اور پھر دونوں اسی پانی سے روزہ اظہار کریں۔ انشاء اللہ انہیں نرینہ صالح عطا ہوگا۔

☆ اگر کوئی شخص نرینہ اولاد کے حصول کی نیت سے **سورۃ التغلین** کو روزانہ 3 مرتبہ 11 روز تک پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے نیک، صالح اور فرما بہرہ دار نرینہ عطا فرمائے گا۔

123- نزلہ زکام

☆ اگر کسی شخص کو نزلہ زکام کی شکایت ہو تو سورۃ الفلقحہ 3 بار پڑھ کر اس شخص کے چہرے پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ نزلہ زکام کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

124- نسیان اور سہو سے نجات

☆ اگر کوئی شخص نسیان کا شکار ہو اور اکثر کاموں میں سہو، غفلت یا بھول چوک کی وجہ سے پریشان رہتا ہو تو روز جمعہ طلوع آفتاب کے ایک گھنٹہ بعد 3000 مرتباً اسم مبارک **يَا قَوْمِ** پڑھے تو اس کے مزاج سے نسیان، سہو، غفلت اور بھول چوک کی کیفیت دور ہو جائے گی مگر کم سے کم سات جمعرات عمل کو مسلسل کرنا چاہیے۔

125- نکسیر کارو کنا

☆ اگر کسی کو نکسیر جاری ہو جائے اور وہ بند نہ ہوتی ہو تو سورۃ البیئہ 3 بار پڑھ کر ملتانی مٹی پر دم کر کے وہ ملتانی مٹی اس شخص کے ماتھے پر لگائی جائے۔ انشاء اللہ اس کی نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

126- نکسیر یا جریان خون

☆ اگر کسی شخص کی نکسیر بند نہ ہوتی ہو یا جسم کے دوسرے حصوں سے درد کے ساتھ خون بہتا ہو تو وہ سورۃ لقمان کی تلاوت کرے اور اگر خود نہ کر سکے تو کوئی اور شخص اس سورۃ کو پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ نکسیر اور جریان خون کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

127- نگاہ پند سے امان

☆ جو شخص روزانہ فجر کی نماز کے بعد 100 مرتباً اسم مبارک **يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ** پابندی سے پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے اس وصف سے متصف فرمائے گا کہ وہ نیچی نگاہ کر کے چلے گا اور کسی پر برتری نظر نہ ڈالے گا اور خود دوسروں کی نگاہ پند سے امان میں رہے گا۔

128- نو اسیر اور بو اسیر

☆ اگر کسی شخص کو نو اسیر یا بو اسیر کی شکایت ہو تو وہ فجر کی سنتیں، بیش اس طرح ادا کرے کہ پہلی رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الضحیٰ، سورۃ الم نشرح اور سورۃ الفیل پڑھے اور دوسری رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ القریش، سورۃ الکافرون اور سورۃ الاخلاص پڑھے۔ انشاء باللہ شکایت رفع ہو جائے گی۔

129- پائلز (بو اسیر) کا علاج (کرٹل (ر) عبدالرؤف)

کرٹل (ر) عبدالرؤف میر سے برانے دوست راولپنڈی میں رہتے ہیں۔ قرآن کریم سے متعلقہ چند کتابوں کے مصنف بھی ہیں۔ کردار اور گفتار میں نہایت نیک بزرگ ہیں۔ انہوں نے مجھے یہ نسخہ دیا ہے جو میں عوام الناس کی بھلائی کے لئے لکھ رہا ہوں۔ کرٹل (ر) عبدالرؤف نے مجھے یہ نسخہ دیتے بار بار اس بات کی تاکید کی کہ میں اللہ تعالیٰ کی قسم اٹھا کر کہتا ہوں کہ یہ نسخہ میرا آزمودہ ہے اور جنہوں نے ایک دفعہ یہ نسخہ استعمال کیا وہ جس سال سے بھی زیادہ اس بیماری سے محفوظ ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انہوں نے یہ بھی کہا کہ یہ نسخہ صرف ”لئے“ ہے ماس سے اگر کوئی کرٹل فائدہ اٹھائے گا تو اس سے فائدہ نہیں ہوگا۔

نسخہ برائے علاج خشک ہونی اور دیگر اقسام کی نئی اور پرانی بو اسیر:

آک کا درخت جو کہ بہت بڑا ہونہ چھوٹا، بلکہ درمیانی عمر کا ہو، زمین کو کھود کر پوری جڑ کے ساتھ نکال لیں۔ ان میں سے موٹی موٹی جڑوں کو ٹیکر، پانی سے خوب دھو لیں اور پھر جس طرح موٹی کو چار حصوں میں لے کر رُخ کا سحے ہیں اس طرح ان جڑوں کو چار چار حصوں میں کاٹ لیا جائے۔ اگر جڑ بہت لمبی ہو تو درمیان میں سے کاٹ کر زیادہ حصے کر سکتے ہیں۔ ایک مٹی کا تیا گڑا لیں جس میں پانچ چھ لوانے پانی آسکے۔ ان جڑوں

کو اس مٹی کے گٹڑے میں ڈال کر ڈھکن کے ساتھ ہاتھ روہم میں رکھ چھوڑیں۔ تقریباً پندرہ دن استعمال نہ کریں۔ اس عرصہ میں جڑیں اپنی مخصوص خوشبو پانی میں چھوڑ دیں گی۔ یہی پانی دوا ہے۔ اس کا استعمال طہارت کے لئے ہے۔ پہلے عام پانی سے معنائی کریں اور پھر گٹڑے والے پانی سے طہارت کریں۔ ایک دن میں پانچ، چھ دفعہ اس عمل کو دہرائیں۔ اگر پانی کم پڑ جائے تو مزید پانی ڈال سکتے ہیں۔ کرنل صاحب کا کہنا ہے کہ پندرہ، بیس دنوں میں اگر خون بھی بہہ رہا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔ ان کا بار بار کا تجربہ یہ بتاتا ہے کہ یہ بیماری دوبارہ نہیں ہوتی۔

130- نیند میں بد خوابی

☆ اگر کسی شخص کو نیند میں بد خوابی کی شکایت ہو تو وہ سونے سے پہلے سورۃ الضحیٰ کو 7 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ وہ نیند میں نہیں ڈرے گا اور بد خوابی سے محفوظ رہے گا۔

131- نیند نہ آنا

☆ اگر کسی شخص کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اس لئے مبارک کربلا یاقیوم کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ خوب نیند آئے گی۔

132- وباء سے حفاظت

☆ جو شخص روزانہ نام مبارک جلالہ جمن پڑھتا رہے گا، وہ شہر میں طاعون یا کوئی اور وبائی مرض پھیل جانے کی صورت میں بھی انشاء اللہ اس اسم مبارک کی برکت سے اس وباء سے محفوظ رہے گا۔

133- وبائے مہلک سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص ہمیشہ بلا ناغہ با وضو بعد از نماز ظہر سورۃ المعلق ایک بار پڑھتا رہے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے ہر قسم کی مہلک وباء سے محفوظ رکھے گا۔

134- ہر خوف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک **ذَا صَلَاحٍ** کا بکثرت ورد کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس اسم مبارک کے ورد کی برکت سے اور اپنے فضل و کرم اور لطف و مہربانی کے ساتھ اس کے ہر خوف، ہر فتنہ، ہر پریشانی کو دور فرمائے گا۔ بشرطیکہ اس اسم مبارک کا ورد کرنے والا کسی فرد کو اذیت نہ پہنچائے اور نہ اذیت پہنچانے کا سبب بنے۔

135- یادداشت کی کمزوری

☆ جس شخص کی یادداشت کمزور ہو اور اسے اپنے ضروری کام بھی یاد نہ رہتے ہوں یا وہ لوگوں کے نام وغیرہ بھول جاتا ہو اور اس طرح اسے جگہ جگہ شرمندگی اٹھانی پڑتی ہو تو وہ تین ہفتہ دُخریا دام لے کر ان پر اسم مبارک **إِذَا الْجَلَلِ وَالْأَكْرَامِ** پڑھ کر دم کرے پھر ایک دن دُخریا دام صبح کو ایک دوپہر کو اور ایک رات سوتے وقت کھالے۔
انتہا اللہ 21 روز کے عمل میں اس کی یادداشت کی کمزوری دور ہو جائے گی اور پھر اسے کوئی نام یا کوئی کام نہیں بھولے گا۔

136- یرقان کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص یرقان (حیالہ) کے مرض میں مبتلا ہو تو **وَمَا مَسَّوْرَةَ الْبَيْتِ** پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور اسی سورۃ کو با وضو لکھ کر موم جامہ کر کے بیٹو تو تھوڑے گلے میں ڈالے یا بازو پر باندھ لے۔ انتہا اللہ اسے یرقان کے مرض سے صحت حاصل ہوگی۔
☆ اگر کسی شخص کو یرقان کی شکایت ہو تو اسم مبارک **يَا لَاحِظِي** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے اور یہ عمل 21 روز تک کیا جائے۔ انتہا اللہ یرقان کی شکایت ختم ہو جائے گی۔



رعشہ کی بیماری (PARKINSON, S DISEASE)

ایلوپیتھی کے متبادل طریقہ علاج

سلطان شیر محمد (سارہ امتیاز) کی بیماری

(نوٹ) - مسیحی کتاب "املاک ہر نظام صحت و فطری طریقہ علاج" سلطان شیر محمد کو تیرہ (13) سال پہلے 2003 میں پرنکسن وائیکس کے علاج کا پتہ کی کتاب پر تھیں، یعنی امداد! ابھی تک کنٹرول میں ہے۔ اس معاملہ میں وہ اپنی تحقیقات اور تجربے سے ثابت جانتی ہیں۔ متبادل طریقہ علاج کی حیثیت کے لئے اپنے ہونے کے، ان کے نتائج پیش کر رہے ہیں تاکہ پرنکسن کے دوسرے مریض

فون نمبر 051-2282058

تعارف: دُنیا بھر میں رعشہ کی بیماری بڑھ رہی ہے۔ امریکہ میں آج کل 60 سال سے زیادہ لوگوں میں 3 سے 5 فیصد رعشہ کے مریض ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ پلاسٹک کے پیک میں کیمیکل شدہ کھانے پینے کی چیزوں کے بڑھتے ہوئے استعمال سے چھوٹی عمر کے لوگوں کو بھی ہونے لگی ہے۔ برطانوی ڈاکٹر سائنسدان جس نے اس پر کوئی ڈیڑھ سو سال پہلے ریسرچ کی تھی کام پرائمریز میں اسے پرنکسن (Parkinson, s Disease) کہتے ہیں۔

ابتداءً مرض: پرنکسن ایک دماغی عارضہ ہے۔ ہمارے جسم کے مسلز (Muscles) کو حرکت کے سگنل دماغ کے ایک خاص حصہ سے آتے ہیں جو کہ اس کی گہرائی میں تھوڑی سی جگہ ہے۔ جب یہ حصہ کمزور ہونے لگتا ہے تو پھر حرکت کے سگنل کنٹرول میں نہیں رہتے۔ دماغ کے مسلز (Muscles) تک آنے والے نوروں (Neurons) بھی کمزور ہونے لگتے ہیں۔ نتیجہ دماغی کنٹرول کمزور ہونے کی وجہ سے مسلز اپنے طور پر حرکت کرنے لگتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ڈھیلا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور کمزوری بڑھتی جاتی ہے۔ ابتداءً بیماری میں اکثر لوگوں میں دائیں ہاتھ کا انگوٹھا کا پتہ لگتا ہے۔ بعض کے ہونٹ بلا جواز کا پتہ لگتے ہیں۔ بعض میں جسم کوئی اور حصہ کا پتہ لگے گا۔ بعض کے ہاتھوں میں چائے کی پیالی، پلیٹ میں کھڑکڑاہٹ کرتی ہے۔ یہ سب پرنکسن کی ابتدائی علامات ہیں۔ پرنکسن کے بعض مریضوں کی لکھائی چھوٹی ہو جاتی ہے۔ دستخط بدل جاتے ہیں۔ بعض میں وقت آتی ہے۔ بعض مریضوں کی ناکوں میں کبھی کبھی جھٹکے لگنے کا احساس ہوتا ہے۔ غرض مختلف لوگوں پر بیماری کی ابتداء مختلف طریقوں سے ہوتی ہے اور بڑھتی بھی مختلف راہوں سے ہے۔

پرہیز:

مشہور مقولہ ہے ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“۔ یہ اصول پرکنسن مریضوں کے لئے خاص طور پر اہم ہے۔ اگرچہ ایلو پیتھی اس پر زیادہ زور نہیں دیتی۔ لیکن پھر بھی مندرجہ ذیل پرہیز میرے سچے تجربے میں بہت فائدہ مند رہے ہیں۔

- 1- اپنی صحت کو اچھا رکھیں اور کمزوری نہ ہونے دیں۔ جیسے جیسے جسم کمزور ہوتا ہے پرکنسن کے اثرات اسی نسبت سے بڑھتے ہیں اور مرض بھی تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔
- 2- خوراک متوازن اور صحت مند ہو مثلاً انڈیا اور چھلی، گرین بنزیاں مثلاً پالک، ساگ، بروکلی، پیاز، چھلکا والا آنا، دالیں، چھلکے سمیت، گیہوں کی روٹی، ویسٹی ٹری کا انڈا، گائے کا دودھ وغیرہ۔ یہ چیزیں زیادہ کھائیں۔ فروٹس میں کیلا، سیب، انگور اور انار زیادہ فائدہ مند ہیں۔ وزن کو کنٹرول میں رکھیں۔

3- کافی (Coffee):

پرکنسن کی بیماری کے اثرات کم کرنے کے لئے کافی (Coffee) کا استعمال فائدہ مند پایا گیا ہے۔ دن میں دو، تین کپ کافی (Coffee) پینے سے نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔

4- کوکونٹ آئل:

مختلف تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ کوکونٹ آئل حملہ اعصابی بیماریوں کے علاج میں بڑا فائدہ مند ہے۔ خصوصاً نسیان (Alzheimer) اور پرکنسن کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خون میں اچھے کولیسٹرول (HDL) کو زیادہ کرتا ہے اور رے کولیسٹرول (LDL) کو کم کرتا ہے۔ اس لئے حملہ امراض کے مریضوں کو چاہیے کہ دیگر خوردنی تیلوں کی بجائے کوکونٹ آئل کا استعمال بڑھائیں۔ خصوصاً پرکنسن کے مریضوں کے لئے رات سونے سے پہلے ایک کھانے کا چمچ اور صبح ناشتے پر ایک چمچ کوکونٹ آئل پی لیں۔ اس سے قبض (Constipation) کو بھی آرام ملتا ہے۔

- 4- نگیس خطرناک ہے۔
- 5- بازاری شروب اور ڈبے کے کھانے چھوڑ دیں۔
- 6- بڑا گوشت نقصان دہ ہوگا۔ یہ سینا میٹ کے اثرات رکھتا ہے۔
- 7- کھٹی اور تکی ہوئی چیزوں کا اثر بھی سینا میٹ پر بڑا ہے۔
- 8- دوائی ناظم تحلیل کے حساب سے کھائیں۔ اگر لیٹ ہو گئے تو پرکنسن کے اثرات لمبے ہو جائیں گے۔ ملنے والی سینا میٹ ٹائپ دوائیوں کا اثر چارہ پانچ گھنٹے ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوائی کھائیں۔ عموماً چار گھنٹوں کے بعد دوائی کھانا پڑتی ہے۔
- 9- دوائی کی دو تین خوراکیں اپنی جیب میں رکھیں تاکہ وقت پر کھائیں، دیر پا باغہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔
- 10- پریشانی سے پرکنسن کی بیماری تیزی سے بڑھتی ہے اس لئے آپ کسی خانہ دانی ٹینشن میں نہ پڑیں۔ ٹھنڈا مت کریں جلدی مت کریں، نیا دہ نہ بولیں، تقریر وغیرہ کرنے سے بچیں۔
- 11- ٹینشن نہ ہونے دیں۔ قرآن مجید پڑھیں، صلوة، نوافل، چھوڑی ہوئی نمازیں پڑھیں اور آیت کریمہ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ مُبْسَخَانِكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ اور زور شریف کا ذکر کرتے رہیں۔
- 12- واک (Walk) بہت فائدہ مند ہے۔ مقررہ اوقات میں کسی ٹھیلے پارک میں روزانہ واک (Walk) کا شیڈول رکھیں۔
- 13- ہاتھ، بازو، ٹانگوں، کمر کی ورزش (Exercise) روزانہ کریں۔ باہر نہیں کر سکتے تو گھر میں ہی کریں۔
- 14- اپنی بیماری سے جنگ کریں، شکست قبول نہیں کرنا۔ حوصلہ بند رکھیں اور بیکار نہ ہوں۔ کچھ نہ کچھ کرتے رہیں۔ اگر بیماری کو سر پر چڑھائیں گے تو یہ تیزی سے بڑھے گی۔ بعض کو چارہ پانچ سالوں میں کھا جاتی ہے۔
- 15- اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور دعا کریں کہ یہ میرے گناہوں کی معافی کی وجہ بن جائے۔

کھانا پینا:

چونکہ بیماری کی شدت میں ہاتھ کپینے لگتے ہیں، سر بھی کپینے لگتا ہے، بعض کا چہرہ کانپتا ہے، اس لئے کھانے پینے میں دشواری پیش آتی ہے۔ جس کی وجہ سے مریض خود بخود کھانا کم کرتا جاتا ہے۔ جس سے کمزوری بڑھتی اور کمزوری بڑھنے سے یہ مرض بڑھتا ہے۔ اس لئے مریض اور ان کے خدنگا کو چاہیے کہ متوازن خوراک حسب عادت ضرور کھائیں۔ قبض سے بچنے کے لئے اور اچھی صحت کے لئے مندرجہ ذیل خوراک ہونا بہتر ہے۔

گیہوں کے آنے کی روٹی، جو کا دودھ میں دلیا، زیتون کا تیل ہر کھانے کے ساتھ، گرین سبزیاں، پالک، باقھو، ساگ، ٹماٹر، کدو، کھیا توری، پیٹڑی توری، وانس۔ گوشت کم کھائیں، یہ بیماری کو بڑھاتا ہے۔ پھلی خصوصاً سمندری پھلی قائمہ مند ہے۔ اگر عام خوراک کھانے میں دقت ہو تو سوپ، جوس، دلیا یعنی خوراک کچھلنے کی شکل میں گرانڈر سے گزار لی جائے تاکہ ایک سوپ سا بن جائے۔ جسے آپ کلیمیر پلائنگ کی ٹوب سے کھینچ (Suck) کر کے با آسانی کھانی سکتے ہیں۔

ٹوب سے چائے، کافی، سوپ، دودھ اور جوس وغیرہ بغیر دقت کے آپ لے سکتے ہیں۔

علاج:

ایلوپیتھی: ایلوپیتھی سے علاج کے لئے کسی ماہر نیورولاجسٹ (Neuro Physician) سے رجوع کریں اور ان کی ہدایت کے مطابق دوائی کھائیں۔ آپ پر دوائی کے جو منفی اثرات ہوں ان سے اپنے ڈاکٹر کو آگاہ رکھیں تاکہ وہ مناسب ردوبدل کر کے آپ کا بہتر سے بہتر علاج کر سکیں۔

منفی اثرات:

سینامیٹ (Cinamet) ٹائپ دوائیوں کے عام طور پر مندرجہ ذیل منفی اثرات ہیں:

قبض، جڑوں میں درد، پٹوں (Muscles) کی کمزوری، چلنے میں بھول، گرنے کا احتمال، یادداشت میں کمی، بے خوابی، بھوک میں کمی، کمزوری، بلڈ پریشر کی کمی، ڈپریشن اور مایوسی وغیرہ ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو اپنی حالت لکھ کر بتائیں تو بہتر ہوگا۔ اکثر زبانی بتانے میں مریض بھول جاتا ہے اور ڈاکٹر توجہ سے سنتے بھی نہیں ہیں۔

اپنے طور پر روٹی کی خوراک کم، زیادہ باندھ کرین۔ قبض لعقات اس کے بڑے منفی اثرات ہو سکتے ہیں۔

اسلامی طب کا متبادل طریقہ علاج (Herbal Treatment)

میرے اپنے تجربے میں یہ آیا ہے کہ وقت کے ساتھ سینا میٹ کی ضرورت بڑھتی جاتی ہے اور سینا اس کے منفی اثرات بھی بڑھتے ہیں۔ یہی حال دوسرے مریضوں کا ہوتا ہے۔ مجھے چھ سال پہلے 125mg سینا میٹ آدھی گولی صبح، شام (یعنی ایک دن میں ایک گولی) شروع کرائی تھی (تین سال بعد ضرورت بڑھ کر 3 گولی یعنی $1/2+1/2+1/2+1/2+1/2+1/2$ ہر چار گھنٹے کے بعد ہو گئی۔ بڑھتے ہوئے جینکوں کو روکنے کے لئے Requip ساتھ دے دی گئی۔

منفی اثرات:

منفی اثرات یادداشت میں مسلسل کمی ہونے لگی۔ نیند آنا بہت کم ہو گئی۔ قبض بڑھ گئی اور پیٹ میں درد رہتی تھی۔ ٹانگوں کو شام کے بعد جھکے کتے اور دل گھبراتا ہے۔ اس دوران میں نے اپنے طور پر برنس یعنی جزی بوٹیوں کے علاج پر ریسرچ شروع کر دی۔ معلوم ہوا کہ برانس حکماء، طبیب رعبہ کے علاج کے لئے تخم کوچی (انگریزی (Silk Beans) استعمال کرتے تھے۔ وہ کوچی بڑھاپے کے اثرات روکنے کے لئے بھی دیتے تھے۔ یعنی یا ایک ٹانک بھی ہے۔

کوچی کی خصوصیات پر ریسرچ کرنے سے پتہ چلا کہ USA امریکہ میں ہندروں پر

اس کے تجربات ہوئے ہیں جن سے ثابت ہوا ہے کہ اس میں ڈوپا مین فیملی کے کمپونڈ پائے جاتے ہیں لیکن ان کے منفی اثرات سامنے نہیں آئے۔ میں نے اپنے آپ پر کوچنگ کی ریسرچ شروع کی۔ دو سال کے تجربات سے اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ کوچنگ سے پرکنسن کا علاج بہتر طریقہ سے ہو سکتا ہے۔

فارمولہ: ایک صحت مند حجم کوچنگ = ایک گرام وزن

☆ کوچنگ میں ڈوپا مین = 2.5 فیصد

☆ ایک گرام کوچنگ میں ڈوپا مین = 25 ملی گرام

☆ ایک سینامیٹ میں ڈوپا مین (Levodopa) = 250 ملی گرام جو کہ تقریباً 10 حجم کوچنگ کے برابر ہے۔

ایک دن کے لئے مقدار کوچنگ پوڈر 40 گرام = 1000 ملی گرام Levodopa
 کوچنگ ماسوائے یہ کہ بیٹ میں ہوا پیدا کرتی ہے، اس کے منفی اثرات بہت کم ثابت ہوئے۔ میں نے اس کے منفی اثر کو زائل کرنے کے لئے دوسرے برہنوں کے مفروضات مرکب کئے اور اپنے اوپر ایک سال تجربات کئے نتائج بہت بہتر نکلے اس لئے میں نے ایلو پتھی سے دھڑ دھڑ سے برہنوں کی طرف آنا شروع کر دیا۔
 پچھلے چھ ماہ سے میں سینامیٹ کم کرتا گیا اور کوچنگ بڑھاتا گیا۔ اب میں چومیس گھنٹے میں ایک سینامیٹ کوچنگ کے پاؤڈر میں ملا کر مندرجہ ذیل طریقہ سے لیتا ہوں۔

1- نسخہ کوچنگ برائے پرکنسن:

میں نے کوچنگ پوڈر مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کیا ہے۔

A- ہر چار گھنٹے کے بعد حجم کوچنگ پاؤڈر برابر 8-10 حجم کوچنگ کے پانی کے ساتھ۔

تھصان: ابابار خشک پاؤڈر کھانا مشکل ہے۔

- B کوچ پاؤڈر اور شہد کا قوام۔ ہر چار گھنٹے بعد تقریباً ایک سپون (خوشگوار کھایا جاسکتا ہے، لیکن گیس پیدا کرتا ہے)۔

- C زیر استعمال مرکب نسخہ:

پرائز، طاقتور، نئی اثرات سے ہر اور جزل صحت کے لئے بہت مفید۔ (اب اس میں صرف یہی نسخہ استعمال کر رہا ہوں اور مطمئن ہوں)۔ پیمانے کے لئے اسے SBM نسخہ برائے پرنکسن کہہ سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ ایک ہفتہ کے لئے ہے۔

- 1- تخم کوچ پاؤڈر = 9 رائس سپون بھرے ہوئے (Loaded)
- 2- پاؤڈر۔ سوڈھ (شک۔ ورک) = ایک رائس سپون بھرا ہوا (Loaded)
- 3- پاؤڈر دار چینی = ایک رائس سپون بھرا ہوا (Loaded)
- 4- اسی تاربت = ایک رائس سپون بھرا ہوا (Loaded)
- 5- میٹھے شک، گور Raisin = دو چمچ رائس سپون ہوں۔
- 6- کالا دانہ (کلونجی) = 1/2 چمچ رائس سپون ہوں۔
- 7- اجوائن = 1/2 چمچ رائس سپون ہوں۔
- 8- کالی مرچ = 1/2 سپون
- 9- بلدی پاؤڈر = 1/2 سپون
- 10- سینا میٹ پاؤڈر = 7 گولیوں کو پیس ٹس
- 11- اسگندھ کی جڑ کا پاؤڈر = 2 چمچ رائس سپون ٹس

ملکتک: ان گیارہ چیزوں کو خوب کس کر ٹس۔ سب کو لا کر گرائڈر سے کریں تو چند منٹ میں بہت اچھی طرح ملکتک ہو جائے گی۔ اس پاؤڈر میں حسب ذیل نسبت سے تیل زیتون اور شہد ملائیں۔

- 12- تیل زیتون یا کوکونٹ آئل = تقریباً 5 رائس سپون
- 13- شہد = 3-5 رائس سپون
- ☆ چار سے چھ سپون شہد حسب ذائقہ زیادہ بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ (شوگر کے مریض شہد 2 چمچ اور زیتون کا تیل 6 چمچ)
- ☆ زیتون کا تیل یا کوکونٹ آئل اور شہد کا مستحکم پاؤڈر کو ایک قوام کی صورت میں لانے کا ہے تاکہ آسانی سے کھلایا جاسکے۔ دوسرا یہ کہ تھائیرت بڑھ جاتی ہے اور کھانے میں مزیدار ہے۔
- ☆ مند بچہ بالائے تقریباً 7 دن کے لئے کافی ہونا چاہیے۔ روزانہ چھ دفعہ۔ (ہر چار گھنٹے بعد ایک لیول سپون) رات کے وقت اگر ضرورت نہ محسوس ہو تو نہ کھائیں۔ مرض کی نوعیت کے مطابق خوراک کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔
- ☆ یہ نسخہ جنرل صحت کے لئے بھی نہایت مفید ٹانک ہے۔ مسلز کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ دل اور دماغ کو صحت دیتا ہے، اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، پیٹ اور سانس کی مختلف بیماریوں میں بھی قائمہ مند ہے۔ خون کو صاف رکھتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ ڈپریشن دور کرتا ہے۔ (انٹا، اللہ) دواؤں کے بہتر اثرات کے لئے اللہ تعالیٰ کے نام کا ذکر کرتے رہیں۔ شفا باری کی طرف سے ہے۔
- ☆ اگر آپ کی طبیعت کے موافق ہو تو مقدار کم کر کے دیکھیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ اس کی وجہ سے تکلیف ہے تو دوا کھانا بند کر کے اپنے پیرانا نسخہ پر آجائیں۔ مریض سے زیادہ اس کی بیماری کوئی نہیں جانتا۔
- ☆ سوائے اس کے کہ بعض اوقات زبان سوکھتی ہے، کوئی منفی اثر نہیں پایا گیا۔ پانی زیادہ پینے سے یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا۔
- ☆ SBM پر کنسن نسخہ بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔ مسلز کو مضبوط کرتا ہے، طاقت بڑھاتا ہے، بڑھاپے کو روکتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ پر کنسن کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔ جب کہ منفی اثرات کم سے کم ہیں۔

دوائی کی مقدار اور احتیاط:

☆ آرام اور سکون کے لحاظ سے دوائی کی مقدار میں اونچ نیچ کریں۔ اگر ایک سپون خوراک سے پرکٹسن پورا کنٹرول نہیں ہوا تو دوائی کی مقدار بڑھا دیں۔

☆ پانی معمول سے زیادہ پئیں۔

(کھانے پینے کے لئے ہماری کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ میں جو ہدایات دی گئی ہیں اگر آپ ان پر عمل کریں گے تو بہت فائدہ میں رہیں گے)۔

2- نسخہ (سینٹامیٹ کے بغیر):

☆ اگر آپ چاہیں کہ خالص ہرٹس نسخہ (بغیر سینٹامیٹ ہو) تو یہ بھی کام کرتا ہے۔ اس میں سینٹامیٹ نہ ڈالیں۔ خالص ہرٹس کی خوراک ایک لیٹل سپون کی بجائے نل سپون کے قریب ہوگی۔

☆ اگر آپ سینٹامیٹ سے علاج کر رہے ہیں تو اس صورت میں پہلے ہرٹس + سینٹامیٹ والا نسخہ استعمال کریں اور دو تین ماہ بعد خالص ہرٹس پر آجائیں۔

3- تخم کچی کوچ:۔

اگر آپ کوچ کو خود کاشت کریں (طریقہ کاشت آگے بتلایا جا رہا ہے) تو بچر کوچ کی گرین پھلیوں کو سٹیم میں اُبال کر بیج نکالیں اور 60-60 بیجوں کی تھیلیاں بنا کر فریجر میں رکھ لیں۔ ایک تھیلی کھولیں اور ہر 4 گھنٹے کے بعد (10) دن بیج کھائیں۔ روٹی کے ساتھ بطور سبزی بھی کھائے جاسکتے ہیں۔

4- اپنی کاشت کروہ کوچ:

میں نے اسلام آباد میں کوچ کی کاشت کرنے پر بہت سے تجربات کئے۔ دو سال کی ریسرچ کے بعد اب کامیابی سے اپنی ضروریات کے لئے کوچ کاشت کر رہا ہوں۔ حسب ذیل طریقہ ہے۔

- 1- پنہار کی دوکان سے تخم کوچ خریہ کران میں سے صحت مند سفید سفید بڑے سائز کے دانے کاشت کے لئے علیحدہ کر لیں۔
- 2- وقت کاشت جولائی ماگست۔ (تخم جولائی سے 15 جولائی تک بہتر نتائج ملے ہیں)۔
- 3- کسی بڑے تھلے کو چار حصے مٹی اور ایک حصہ دہلی کھاد کے کچرے بھریں۔
- 4- کھلی زمین ہو تو اسے جڑی بوٹیوں سے پاک کر کے مناسب کھاد ڈال کر زمین تیار کریں۔
- 5- جگہ کے انتخاب میں نہایت ضروری ہے کہ سیدھے سورج کی روشنی پودوں کو ملے۔ پودے جتنے زیادہ سایہ دار درخت کے نیچے یا قریب ہو گئے پھل کم ہونگے۔ اچھی فصل کے لئے پودوں کو خوب دھوپ ملنی چاہیے۔
- 6- مٹی میں سبب لگانے سے پہلے تخم کوچ کو 24 گھنٹے پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ دو سبب ایک سبب گہرائی پر لگادیں۔ بڑے سائز کے تھلے میں چار جگہ سبب لگائے جاسکتے ہیں۔ مٹی میں اچھا وتر ہونا ضروری ہے ورنہ پودے کے بعد تھوڑا سا پانی دیں۔ ہر دو سبب دن پانی کا چھڑکاؤ کرتے رہیں۔
- 7- زمین میں بونے کے لئے دو پودوں کے درمیان فاصلہ 5 فٹ فاصلہ رکھنا ضروری ہے۔
- 8- ایک ہفتہ میں پودے اگنا شروع ہو جائیں گے۔ اس کے بعد ہر تیسرے دن پانی کا چھڑکاؤ کرتے رہیں۔
- 9- اگنے کے بعد کوچ کے پودے بڑی تیزی سے بڑھتے ہیں اور دو ہفتوں میں اچھی خاصی پھل بن جاتی ہے۔ اس پھل کو زمین پر مت پھیلائیں بلکہ رسیوں اور بانس کے مضبوط جال بنائے جائیں تو بہت بہتر ہے۔ پانچ، چھ ہفتوں میں پودے جال پر پھیلنے لگے ہوں گے۔
- 10- اگر جال بنانا مشکل ہو تو جنوب کی سمت دیوار پر جہاں دھوپ پڑتی ہو، پھل چڑھا دیں۔
- 11- تیسری صورت میں کسی درخت پر چڑھا دیں۔
- 12- تبصر میں نیلے رنگ کے گھچا دار نہایت خوبصورت پھول لگنے شروع ہونگے۔ ہفتہ بھر میں ان پھولوں کی جگہ گچھوں میں کوچ کی پھلیاں بننے لگیں گی۔ عموماً ہر گچھا میں پانچ

پھلیاں ہوتی ہیں اور ایک پھلی میں تقریباً پانچ تخم ہوتے ہیں۔ پھلی کا سائز جوان آدمی کی بڑی انگلی سے بھی کبھی بڑا ہوتا ہے۔ پھلی کے اوپر روئیں دار نہایت باریک بے شمار کانٹے ہوتے ہیں سخت ہاتھوں والے مردوروں کو کچھ نہیں کہتے لیکن نرم ہاتھوں میں چھوئے جاسکتے ہیں جس سے جلنے کی طرح تکلیف ہوتی ہے۔ اس لئے سفلی کے پیش نظر چاہیے کہ آپ کوچی کی پھلیوں کو ستانے میں نہ کرنا چاہئیں۔

13۔ بیج کا ڈانڈہ سنگھاڑوں جیسا ہے۔ تخم میں کوچی کا بیج لویا کی نسبت سے تقریباً تین گنا بڑا ہوتا ہے۔ کچا بیج سلک کی طرح نرم ہوتا ہے اور تخم کر کے کھلایا جاسکتا ہے۔

میں نے سان کے طور پر بھی کھانے کے تجربات کئے لیکن بیوروہائی اثر کم ہو جاتا ہے۔ میرے لئے 8-10 کی بجائے خوراک 15-20 تخم بڑھ جائے گی۔ آپ اپنی بیماری کی نسبت سے کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

شک بیج چتر کی طرح سخت ہوتا ہے۔ پینے کے لئے بڑا گراؤ پیدا کرنا چاہیے اس لئے پاؤڈر بنانے کے لئے پیماری ہی سے پینے کے لئے کہیں۔ (پاؤڈر باریک آنے کی طرح ہونا چاہیے)۔

استعمال:

- ☆ بیجوں کو تخم کر کے 160 دانوں کو پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر فریڈر میں رکھ لیں۔ استعمال کے لئے ایک تھیلی ایک دن کے لئے کافی ہونا چاہیے۔
- ☆ ڈانڈہ خوشگوار ہے۔ اگر پیٹ میں گیس کی شکایت ہو تو اجوائن + ادراک کا قبوہ بنیں۔ ویسے بھی پیٹ اور گلے کی جملہ امراض کے لئے یہ ایک مفید نسخہ ہے۔

احتیاط:

تھیلے کوچی کے بیج ہوا میں پڑے رہیں تو کالے ہو جاتے ہیں۔ کوچی کا پاؤڈر بھی نمی اور روشنی میں کالا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے کپڑوں کو کوچی کا پاؤڈر یا محلول لگ جائے تو سیاہ

دھبہ بن جائے گا جو آسانی سے اترتا نہیں ہے۔ اس لئے استعمال میں احتیاط کریں کہ کپڑوں کو نہ لگے۔

اگر کوچ کھا کر دوش میں ٹھکی کریں تو چند گھنٹوں بعد سیاہ رنگ کے بے شمار داغ نظر آئیں گے۔ پریشانی کی بات نہیں۔ یہ بھی کوچ اور آکسیجن کے عمل کی وجہ سے ہیں۔ صابن اور مشح سے صاف ہو جاتے ہیں۔

زرعی کاشت اور نفع:

☆ پاکستان میں کوچ اٹلیا سے برآمد ہوتی ہے۔ کاشت کار بھائیوں کو چاہیے کہ اس کی کاشت کا رواج ڈالیں۔ آج کاہول تل منڈی کا ریت 200 روپے کھو ہے۔ پناہ تین چار سو کھو سے کم نہیں دیتے۔ اگر آپ شوق سے خود کاشت کریں تو ایک صحت مند پودا آپ کو 2 کھو کوچ دے سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل میں نفع، نقصان کا حساب ہے۔ جن سے ثابت ہوتا ہے کہ کسان کے لئے کوچ کی فصل لگانا نہایت فائدہ مند ہے۔

ایک مرلہ میں 6 فٹ x 6 فٹ پر پودے = 6

ایک کنال = 150-180

ایک ایکڑ = 1250

فی ایکڑ کاشت کوچ = 1000 کلوگرام

فروخت (100 روپے فی کلو) = ایک لاکھ روپے (چار مہینوں میں)

خرچہ 30000 روپے = نفع = 70 ہزار، 13 ایکڑ

نفع 70000 ہزار روپے (چار مہینے کی فصل)

کوچ کا تخم نہایت قوت بخش، صحت بخش خوراک ہے۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے اس کا استعمال بڑھانا چاہیے۔ جب لوگ استعمال کرنے لگیں گے تو طلب بڑھے گی۔ اس وقت تک بہر حال آپ اگر پکنسن کے مریض ہیں تو یہ آپ کے لئے شافی دوا ہے۔ الحمد للہ رب العالمین۔



میگنیشیم (Magnasium) اور پرنکسن

اللہ تعالیٰ نے ہمارے جسم بنانے میں مختلف دھاتوں کا استعمال کیا ہے۔ ہر وہ دھات جو زمین میں پائی جاتی ہے وہ ہمارے جسم میں بھی موجود ہے۔ ہمارے جسم میں یورینیم، سونا، لوہا، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی کچھ ہیں۔ غرض 90 کے 90 عناصر ملا کر اللہ تعالیٰ نے ہماری تخلیق فرمائی اور ان میں سے ایک کا نہایت احساس اور خاص نسبت سے توازن رکھا گیا ہے۔ اگر اس توازن میں کوئی بگاڑ آجائے، ایک دھات بڑھ جائے یا کم ہو جائے تو ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ سورۃ الرحمن میں فرمایا گیا ہے۔ وَالشَّعَاءُ وَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۝ اَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ۔ ”کائنات کا نظام توازن پر قائم ہے۔ تم بھی میزان کو خراب نہ کرو۔“ پرنکسن کے مریضوں میں دیکھا گیا ہے کہ میگنیشیم کم ہو جاتا ہے۔ جو کہ آدمی کے موٹر سسٹم وماغ اور مسلز کے درمیان نوران کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ مسلز اور ہڈیوں کی دروں اور سوجن بھی اس کی کمی سے ہو سکتی ہے۔ چنانچہ پرنکسن کے مریضوں کو اپنا میگنیشیم چیک کراتے رہنا چاہیے اس کی کمی کو دور کرنے کے لئے ایک ذریعہ تو خوراک ہے۔ سمندری مچھلی، پتے دار بنریاں وغیرہ کا استعمال کسی حد تک اس کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہوگا۔ اپنے پریکریات کرنے سے مندرجہ ذیل طریقے سب سے زیادہ محفوظ اور متوزن معلوم ہوئے ہیں۔

میگنیشیم کی دستیابی:

کیمیکل بیچنے والے شوروں سے عام مل جاتا ہے۔ فوڈ گریڈ میگنیشیم کلورائیڈ طلب کریں۔ میگنیشیم سلفیٹ، ملک آف میگنیشیا (Milk of Magnatia) نام سے بھی ملتا ہے لیکن آپ صرف میگنیشیم کلورائیڈ چمکدار کرمل کی شکل والائیں۔

استعمال:

1۔ جوں میں ڈال کر دو گلاس موٹی جوس میں 500 ملی گرام (زیادہ سے زیادہ 1000 ملی گرام) میگنیشیم کلورائیڈ حل کر کے رکھ لیں۔ دن میں دو تین بار پی لیں۔

احتیاط:

- ☆ زیادہ لینے سے ڈاڑھ بڑھ سکتا ہے۔
- ☆ دل کے مریض ڈاکٹر سے مشورے کے بعد لیں۔
- ☆ کرسٹل کوئٹہ میں براہ راست نہ ڈالیں۔ ڈاکٹر تلخ اور کھانے کا سا ہے۔
- ☆ دوائی کی مقدار کم یا زیادہ اپنی طبیعت کے مطابق کریں۔

طریقہ 2: میگنیشیم آئل (Magnasium Oil)

مندرجہ ذیل طریقہ نہایت محفوظ ہے، حتیٰ اثرات نہیں پائے گئے۔ دل کے مریض بھی

استعمال کر سکتے ہیں۔ فوائد میں سوڑ ہے۔

میگنیشیم کلورائیڈ 25 گرام (آدھ پاؤ) کرسٹل کا پانی کے ساتھ ایسا مخلول بنا لیں کہ مزید کرسٹل حل نہ ہوں۔ اس مخلول میں 50 گرام (ایک پاؤ) سرسوں تل ڈال کر کس کر لیں اور دو تین منٹ کے لئے آگ پر پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کسی بوتل میں رکھ لیں۔ کچھ دیر پر اترنے پر پانی نیچے اور تیل اوپر تیرنے لگتا ہے اس لئے جب بھی استعمال کریں بوتل کو خوب ہلائیں۔

استعمال:

- ☆ تیل، پانی اور میگنیشیم کلورائیڈ کا اس پتھر سے سارے جسم کی ماس کر لیں۔ ان اعضاء کی جن میں دردیں ہوں انھیں صوفی طور پر نیا دھال کر لیں، حتیٰ کہ تیل اور پانی جسم میں جذب ہو جائے۔

احتیاط:

- ☆ ماس بروز نہانے کے بعد کرنا ہے تاکہ جلد پر میگنیشیم کلورائیڈ اگلے دن تک لگا رہے۔ اگر لگانے کے بعد جلد ہی نہیں گتو جذب کم ہوگا۔
- ☆ یہ تیل جب ختم ہو جائے تو دوبارہ بنا لیں۔ روزانہ استعمال سے مسلز کی طاقت بحال ہو جائے گی۔ درویں کم ہو جائیں گی۔ (انشاء اللہ)



نسیان یادداشت کی کمزوری کا علاج

بڑھاپے میں بھول جانے کی بیماری بہت عام ہے۔ وقت کے ساتھ یادداشت میں کمی ہونے لگتی ہے۔ بعض لوگوں کی جوانی میں یادداشت کمزور ہوتی ہے۔ پرنکس کے خلاف جو ایلو پیتھک دوائیاں کھائی جاتی ہیں ان سے بھی یادداشت کم ہونے لگتی ہے۔ یادداشت کی بحالی کے لئے مندرجہ ذیل علاج میں نے اپنے اوپر آزما لیا اور فائدہ مند پایا۔

میموری پاؤڈر (Memory Tea):

برہم ڈنڈی ایک کانے دار جھاڑی ہے۔ اسلام آباد میں عام پائی جاتی ہے۔ اپریل کے مہینے میں جب گندم کٹی ہے، یہ بھی جوین پر ہوتی ہے۔ عام پنہاری کی دوکانوں سے مل جائے گی۔ اس کے پتے، پھول، گلزی، جڑ کو خشک کر کے پاؤڈر بنا کر رکھیں۔
نسخہ I۔ کھانے کا ایک چمچ برہم ڈنڈی پاؤڈر دودھ کے ساتھ صبح ناشتہ سے پہلے کھائیں۔ ہفتہ بھر میں یادداشت کو بہتر پائیں گے۔
II۔ پاؤڈر دودھ میں ڈال کر ٹائیس اور ٹمر ڈال کر پکھیں، ذائقہ دانا شتہ ہے۔

میموری قہوہ:

III۔ برہم ڈنڈی کے پتوں، پھول، گلزی، جڑ کو کٹ کر موٹا موٹا آمیزہ بنا کر بند ڈبے میں قہوہ کے لئے رکھیں۔
اس آمیزہ کے کھانے کے دو چمچ چارکپ پانی میں ڈال کر ہلکی آگ پر اُبلنے دیں۔ جب پانی دو کپ رہ جائے اتار لیں۔ قہوہ تیار ہے۔ ٹھنڈا یا گرم دن میں دو دفعہ پکھیں۔

جوڑوں کا درد۔ ہڈیوں کی کمزوری کا علاج

Arthritis

(جوڑوں کی دردوں اور سوجن یعنی (Arthritis) کی بیماری اور اس کے علاج پر پہلے ابواب میں سیر حاصل بحث ہو چکی ہے۔ یہاں نئے تجربات اور تحقیقات کے حلقے لکھا جا رہا ہے)

1- **کالی سنبل**: کالی سنبل ایک جھاڑی ہے جو ہمارے کشمیر کے جنگلوں میں عام پائی جاتی ہے۔ یہاڑی لوگ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

اس کی افادیت دیکھنے کے لئے ہم نے اپنے آپ پر، اپنے گھر والوں پر تجربات کئے اور اپنے حلقہ احباب میں ہڈیوں کے درد اور جوڑوں کے مریضوں کو بھی کھلائی۔ %90 لوگوں کو فائدہ پہنچا۔ آرتھرائس کی وجہ سے بعض کی میڑھی ہوئی ہڈیاں سیدھی ہوئے گئیں۔ طبیعت میں گرم ہے اس لئے گرم مزاج والے قہوڑی مقدار سے شروع کریں اور اپنی طبیعت کے مطابق بڑھاتے یا کم کریں۔ دوائی کے لئے جڑ کا چھلکا بہترین نتائج دیتا ہے اور شاخوں کے چھلکا کم فائدہ مند ہے۔

طریقہ استعمال: کالی سنبل کی جڑ کا 25 گرام چھلکا لیں (دو چھٹانک) اسے دھوپ میں خشک کر کے، چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے بعد کھلی کے گرائنڈر میں پیس کر ماتند آنا کر لیں اور شیشے کے بند ڈھکنے والی بوتل میں محفوظ کر لیں۔

خوراک: ایک گرام روزانہ صبح ناشتہ پر دودھ کے ساتھ

2- **کالی سنبل کا قہوہ**: دو گرام کالی سنبل کا چھلکا 3 گلاس پانی میں ڈال کر نرم آگ پر اُبلتے دیں حتیٰ کہ دو گلاس رہ جائے۔ یہ دن میں تین وقت کی خوراک ہے۔ صبح، شام، رات۔

ٹھٹھا یا گرم پی لیں۔ (ذرا کڑوا ہے) پینے کے لئے مزیدار بنانے کے لئے شہد حسب

ذائقہ ڈال سکتے ہیں۔ روزانہ پینے سے:

1- یہ قہوہ جسم کی ہڈیوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

2- جوڑوں کی دروں سے نجات دلاتا ہے۔

3- گلے کی پیاریوں میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔

4- اچھی صحت کے لئے ناک ہے۔

نوٹ: جیسے پہلے کہا گیا ہے، دوائی کی مقدار کو اپنی طبیعت پر اثرات دیکھ کر کم یا زیادہ

کرتے رہیں (آپ اپنے بہترین ڈاکٹر ہیں)۔

پرتیز: کھٹی چیزیں، تکی ہوئی چیزیں، ہر قسم کے بازاری شروب اور ڈبے کی خوراک منع ہے۔

شفاء کے لئے ذکر: یا قُوْی. یا قُوْی. یا قُوْی. یا اللہ

دوا کھانے سے پہلے دو چار منٹ پڑھ لیں تو انتہا با اللہ اثرات جلد ظاہر ہو گئے۔

3- لکڑی کا ٹھنڈا قہوہ: کالی سنبل کی لکڑی اور پتے بھی جوڑوں اور ہڈی درد، گلے کی

پیاریوں اور عام بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے بے شک کوئی جڑیکار پیدا نہیں کی۔

کالی سنبل کی شاخوں اور لکڑی کے ٹکڑوں کو خشک کر کے ڈبوں میں رکھ لیں اور سارا

سال استعمال کریں۔

ترکیب استعمال: گڑے یا کولر میں ایک چھٹانک لکڑی اور پتے بھگو کر رہنے

دیں۔ 24 گھنٹوں میں لکڑی کا رس پانی میں منتقل ہونے لگے گا۔ پانی کا رنگ گہرا

ہو جاتا ہے اور ذائقہ میں قدرے کڑواہٹ آ جاتی ہے۔

4- ماش:

☆ دیکھتے جوڑوں اور مسلز پر کڑوی سرسوں کے تیل کی ماش کریں۔

☆ بیاز کا پانی اور تیل برابر مقدار میں لیکر آگ پر ایک دفعہ ابال لیں۔ اس کھچر کو ٹھنڈا ہونے پر

بوتل میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ ماش سے پہلے بوتل کو خوب بلائیں تاکہ بیاز کا جوس اور تیل

کھٹول بن جائے۔ یہ کھول سوجن اور جوڑوں کے درد کے لئے زیادہ بہتر نتائج دیتا ہے۔

☆ بلدی کا پاؤڈر اور سرسوں کے تیل کے مرکب سے ماش جوڑوں کی دروں اور سوجن

کے لئے فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔



VIP بیماری

HYPERTENSION

ہائپرٹنشن (Hypertension) پاکستان کیا دنیا بھر میں یہ بیماری بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اسی سے آگے جا کر دل کی بیماریاں اور برین سٹروک کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ ڈپریشن (Depression) کی وجہ بھی یہاں سے ہی بنتی ہے۔ کڈنی اور شوگر کے لئے بھی بڑی خطرناک ہے۔ ہائی کولیسٹرول اس کی جڑواں بہن ہے۔ یہ ایک عالمی بیماری ہے۔ وہ لوگ جو خود پسند ہیں، اپنے آپ کو بڑا اہم سمجھتے ہیں۔ ان سے یہ بیکار کرتی ہے۔ اس کا صحیح علاج صحت مند طرز زندگی ہے۔

طرز زندگی:

- ☆ ہائپرٹنشن سے بچنے کے لئے سادہ طرز زندگی ضروری ہے۔
- ☆ کھلی تہ لپی ڈھیلا پڑ جاؤ (Relax) اس لئے Relax اور Relax۔
- ☆ ٹیلیفون کا استعمال کم کرویں۔ اینڈ لائن کا زیادہ استعمال کریں۔
- ☆ ڈیڈ لائن (Dead line) نہ دیں۔ انشا اللہ، انشا اللہ کہیں۔ وعدہ نہ کریں۔

☆ آپ کے دوست جملے:

- ”کچھ نہیں ہوگا“۔ ”کوئی بات نہیں“۔ ”ٹھیک کر لیں گے“۔ ”آج کا دن میری فیملی کا دن ہے“۔ ”آؤ کہیں تفریح کے لئے جاتے ہیں“۔
- ☆ دن میں کم از چار دفعہ چند منٹ کے لئے کام سے علیحدگی اختیار کریں۔ گیارہ بجے چائے (10 منٹ)، دو بجے کھانا (45 منٹ) پانچ بجے چائے (10 منٹ) / کافی اچا کلیٹ اور ڈنر آٹھ بجے (60 منٹ)۔

پریمیز:

نمک، بڑا گوشت، چھوٹا گوشت۔ تیز مصالحے اور تلی ہوئی چیزیں کم سے کم کریں۔

خوراک سے علاج:

اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت میں کھانے پینے پر تفصیلی ہدایات دی گئی ہیں۔ اگر آپ ہائپرٹینشن سے بچنا چاہتے ہیں تو اس میں دی گئی ہدایات کو بخور پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔ مندرجہ ذیل مینیو (Menu) بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔

1۔ وہی (Yogurt) لسی:

ناشتہ یا کھانے کے ساتھ یا بعد میں بطور سویرٹ ڈش 250 گرام وہی کھانے سے چند ہفتے میں LPL (یعنی خطرناک کولیسٹرول) کم ہو جائے گا۔ (ریڈر ڈائجسٹ 2012ء) وہی کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ وہی کی لسی بھی فائدہ مند ہے۔ اس سے پیٹ کی اکثر بیماریاں خاص طور پر قبض، ڈائریا، گیس، معدہ کی جلن وغیرہ جیسی بیماریوں کو بھی فائدہ ہوگا۔

قیلولہ (Siesta):

قیلولہ کوئی نئی بات نہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے لیکن حال ہی میں USA میں ریسرچ ہوئی ہے (ریڈر ڈائجسٹ جون 2007ء صفحہ نمبر 64) ہارورڈ یونیورسٹی میں ”3681 صحت مند مردوں پر چھ سالہ ریسرچ کے بعد بتا ہوا ہے کہ بعد دوپہر ہفتے میں کم از کم تین دفعہ 30 منٹ کے لئے اونگھ (Nap) لینے والوں میں 37% دل کے مریض کم پائے گئے۔ یہ ذہنی دباؤ (Stress) ہائپرٹینشن کو کم کرنا

ہے۔“ (Professor Harwarad School of Public Health)

2۔ اخروٹ (Walnut):

اخروٹ LPL (بڑے) کو لیسٹرول کو کم کرنے میں دماغ اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ طاقت بخش صحت مند خوراک ہے۔ روزانہ دو، تین اخروٹ ضرور کھائیں۔ اس طرح موگ پھلی بھی مفید ہے۔ (تقریباً 50 گرام، ایک چمٹا تک)۔

3۔ کوکونٹ اور کوکونٹ تیل: LPL یعنی بڑھے کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوجاتی ہے۔ روزانہ دو بڑے چمچ ساکن میں ڈال کر یا ویسے ہی ناشتہ پر لے لیں۔

4۔ فروٹ:

کیلا: 5 کیلے روزانہ کھائیں۔ 10 دن میں بلڈ پریشر 20mm تک پہنچ سکتا ہے۔ انگریزی پاپر ٹینشن کو ڈور کرنے میں بڑے معاون ہیں۔

5۔ ٹائٹ کا جوس ایک گلاس صبح ناشتہ سے پہلے پئیں۔ کو لیسٹرول کم ہوجائے گا۔ بلڈ پریشر بھی ایک ہفتہ 20mm کم ہونا چاہیے۔ دو ہفتوں میں نارمل ہوجائیگا۔ اس کے بعد ہفتہ میں 3 دفعہ کافی ہوگا۔

6۔ موگ پھلی کے پودے کا قبوہ:

کچی موگ پھلی نیکر تیار شدہ تیلے میں بودیں۔ دہجہ حرارت 30 ڈگری سے کم نہیں ہونا چاہیے۔ ہفتہ بھر موگ پھلی کے پودے اگ جائیں گے۔ جب پودا ایک فٹ کے

قریب ہو جائے تو قبوہ بنانے کے لئے سطلے سے شاخ تقریباً 30 گرام (آدھی چھٹانک) اس کے شاخ لیکر اُبال لیں۔ قبوہ تیار ہے۔ دن میں تین دفعہ روزانہ پکھن تین دن مانتا، اللہ بلڈ پریشر 20 سے 30 ملی میٹر کم ہو جائے گا۔

7- دھنیا کا قبوہ:

چھ دھنیا ایک کپ پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ بلڈ پریشر کم کرنے کے لئے 3 دفعہ پکھن۔

8- لیمن اور شہد کا قبوہ:

گرم پانی میں شہد اور لیمن کارس حسب ذائقہ ڈال کر پیجئے۔ ہائپر ٹینشن کو کم کرتا ہے۔



Management Of Parkinson's With Physiotherapy

**RANA EXERCISE DIARY For
PARKINSON'S**

Dr. A. Q. Rana, MD, FRCPC, FRCP (HON) Toronto, Canada

Dr. Abdul Qayyum Rana is a Canadian neurologist who specializes in Parkinson's disease and Movement Disorders. After his neurology residency training, he completed a fellowship in Parkinson's disease and Movement disorders from the University of Ottawa, Canada. Dr. Rana is currently the Director of Parkinson's Clinic of Eastern Toronto and Movement Disorders Centre in Toronto, Canada. He is the founder and former editor-in-chief of the Journal of Parkinsonism and Restless Legs Syndrome. Dr. Rana is also the founder of the World Parkinson's Program. He has published extensively in the field of Neurology, Parkinson's disease and Movement disorders. Dr. Rana has been an invited speaker on Parkinson's disease, and he has conducted seminars on Parkinson's disease at international levels. Dr. Rana has been honoured with the Wayne Hening Award for his research on association of Parkinson's disease and

RLS. In addition to his BSc, MD, and FRCPC from the Royal College of Physicians of Canada, Dr. Rana has also been awarded an honorary FRCP from the Royal College of Physicians. He is not only listed in the "Who is Who in the World", but he is also included in the "Leading Physicians of the World" directory. He is the author of a series of educational brochures about Parkinson's disease which have been translated in more than 20 languages and are used in more than 50 countries around the world. Dr. Rana is author of several books including:

- 1. Neurological Emergencies in Clinical Practice**
- 2. 50 Ways Parkinson's Could effect You.**
- 3. An Aid to Neuro-ophthalmology**
- 4. Natural Therapies for Parkinson's disease**
- 5. Essential Tremor in Clinical Practice**
- 6. Neurophysiology in Clinical Practice**
- 7. Neuroradiology in clinical Practice**
- 8. 99 Faces of Parkinson's disease.**
- 9. Di erential Diagnosis of Movement Disorders in Clinical Practice**
- 10. Frequently asked Questions about Parkinson's disease**
- 11. Dr. Rana served as Chief Editor for the book on**

Parkinson's disease, one of the top downloaded books by inTech Web, an open access publisher, published in three volumes.

12. Dr. Rana also served as Chief Editor for the book Synopsis of Parkinson's disease, by intech Web, an open access publisher, published in three volumes.

Contributors:

Ruqqiyah K. Rana Zainab Sarfraz Muhammad Rana

Brief Instructions on how to use this Exercise Diary:

You should consult your physiotherapist and only do those exercises recommended by them, under their supervision. Your physiotherapist may select any program of exercises, their frequency, and intensity, based upon your physical capability, and assess you periodically. Please place a check mark in the box in front of the exercises completed. Take this diary to your physician on your follow up visits. You should use a diary for only 4 weeks, and you may obtain a new diary after 4 weeks of use. Some exercises may not be suitable for individuals with certain medical conditions or balance problems, and may pose certain risks. Therefore, you

should always consult your physician before selecting an exercise program, as your physiotherapist will advise you to avoid such exercises. You should use this diary only after consultation with your physician. If you feel worsening, or any change in your medical condition, you should consult your physician immediately. The authors, publishers and providers do not take any responsibility for consequences arising from the use of this diary, or the exercises prescribed therein.

A Note from Author:

Besides medications, regular exercise helps Parkinson's patients significantly. However, after decades of working with Parkinson's patients, I still find it challenging to inspire patients enough to get them engaged in a routine of exercising. Thus, I decided to develop this exercise diary. This diary is a humble effort to inspire patients to engage in regular exercise. For more details, other texts books can be consulted. Healthcare professionals interested to provide suggestions in order to improve this diary may contact the author directly. I am grateful to Mr. Louie Lu, physiotherapist, and Dr. Ali T. Ghouse, Associate Professor of Physical

Medicine and Rehabilitation for reviewing this exercise diary.

Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC, FRCP (HON),
Consultant Neurologist Parkinson's Clinic of Eastern
Toronto, Toronto, Canada www.parkinsonsclinic.ca
Copyrights © Abdul Qayyum Rana

What Experts Say about Rana Exercise Diary for
Parkinson's.....

"The value of exercise in Parkinson's disease is well established in medical literature. Exercise has beneficial effects for improving balance and mobility, thereby delaying and reversing functional decline. Dr. Rana has taken this a step further in structuring the exercises in a simple and practical way that increases compliance on a daily basis. Patients adhering to this regimen will find a decrease in the burden of disability and in the risk of falls."

Dr. Ali T. Ghouse MD,FRCPC, FAANEM, FAAPMR

Clinical Associate Professor of Medicine (Physical
Medicine and Rehabilitation) McMaster University,
Hamilton, Ontario, Canada

"Regular exercise is the corner stone of healthy

living. For people with Parkinson's disease, daily participation in specific therapeutic exercises is absolutely essential. Dr. Rana has put together a comprehensive, easy-to-follow program for patients with Movement Disorders. I would strongly recommend it."

Louie Lu,

Physiotherapist Rouge Valley Health System, Toronto, Ontario, Canada







"Dr. Rana's book emphasizes the importance of keeping a daily exercise diary. Every Sunday night, my care partner wife Bernadette and I schedule out our exercise program for the entire upcoming week. Then, we stick to it without further thought. We include some form of exercise for each and every day. What Dr. Rana does is provide compelling data that exercise is essential to maintaining a healthy lifestyle. This is especially true when one has a chronic illness, like Parkinson's. Entering my 16th year with PD, if I want to have the best quality of life possible for as long as possible, I no longer have a choice and neither do you.






Along with improving your diet and having a positive attitude, Dr. Rana demonstrates that exercise is






the remaining piece of the puzzle, said by some to slow the progression of Parkinson's. Since I started to take my health seriously, prompted by my Parkinson's diagnosis, I am actually in better shape than I was before my diagnosis. Dr. Rana's diary could be just the thing that you need to fight your battle with whatever chronic illness that you have".




John M, Baumann, JD - Internationally-recognized Inspirational Speaker (johnbaumann.com), critically-acclaimed Author (Decide Success), and Chair of the World Parkinson's Program Patient Mentorship Committee, Florida, USA



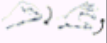







Exercise	Description	Repeat	Week						
			M	T	W	T	F	S	S
	☆Look straight and keep the muscles of your face grimace		1						
			2						
			3						
			4						
	☆Raise your eyebrows while keeping your head straight ☆Keep face muscles in smiling position		1						
			2						
			3						
			4						
	Tightly close your eyes		1						
			2						
			3						
			4						
	☆Keep your face muscles in full smiling position		1						
			2						
			3						
			4						
	☆Open your mouth as much as you can		1						
			2						
			3						
			4						
	☆Put your cheeks with lips tightly closed ☆Then blow the air out of your mouth		1						
			2						
			3						
			4						





	☆Vocalize loudly ☆La, La, La... ☆P, P, P... ☆E, E, E... ☆Gay, Gay, Gay...	1 2 3 4									
	☆Open your mouth and protrude out your tongue ☆Move your tongue to the left and then to the right	1 2 3 4									
	☆Keep your head straight and look down ☆Keep your head straight and look up	1 2 3 4									
	☆Keep your head straight and look to the left ☆Keep your head straight and look to the right	1 2 3 4									
	☆Keep your head straight and move your neck to the right and then to the left slowly and gently	1 2 3 4									




	<p>☆Bend your neck to the right and then to the left gently</p>	<p>1 2 3 4</p>									
	<p>☆Bend your neck forward gently and then bring it back to the normal position</p>	<p>1 2 3 4</p>									
	<p>☆Bend your neck forward gently and then bring it back to the normal position</p>	<p>1 2 3 4</p>									
	<p>☆Sit straight in a chair ☆Move to the front of the seat ☆Squeeze your shoulder blades together from the back ☆Bring shoulders back to the normal position</p>	<p>1 2 3 4</p>									
	<p>☆Sit straight in a chair Raise your shoulders up Lower your shoulders down</p>	<p>1 2 3 4</p>									




	<p>☆Sit straight in a chair</p> <p>☆Raise both arms up to the side</p> <p>☆Lower both arms down</p>		1							
	<p>☆Sit straight in a chair</p> <p>☆Raise both arms by your side keeping elbows bent</p> <p>☆Straighten one arm while bending the other elbow</p> <p>☆Do it with the other arm</p>		1							
	<p>☆Extend your arms and hands straight</p> <p>Bend your wrists down, making your hands and fingers point toward the ground</p> <p>☆Bend your wrists up making your palms face out and fingers pointing up</p>		1							





	<p>☆Raise both arms by your side keeping elbows bent</p> <p>☆Rotate one hand clockwise and anti-clock-wise</p> <p>☆Repeat with the otherhand</p>		1								
	<p>☆Place your both hands on your knees Slowly raise them above and tap your knees withyourhands</p>		1								
	<p>☆Tap your index finger and thumb as fast as possible and as wide as possible</p> <p>☆Do it with the otherhand</p>		1								
	<p>☆Raise your arm by your side keeping elbowbent</p> <p>☆Make a fist and then fully open your fist</p> <p>☆Do it with the otherhand</p>		1								




	<ul style="list-style-type: none"> ☆Make a fist ☆Bend your fist up and down ☆Do it with the otherhand 		1								
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Sit up straight in a chair ☆Pull your stomach in ☆Breath in and out 		1								
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Sit up straight in a chair ☆Put your both hands on your knees ☆Tilt your head forward ☆Bend your back slowly ☆Move back to a straightposition 		1								
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Sit up straight in a chair ☆Tilt your head up and back gently and slowly ☆Straighten your headand back 		1								


	<p>☆ Sit up straight in a chair</p> <p>☆ While sitting, rotate your body from your waist to the left and then to the right</p>		1							
	<p>☆ Sit up straight in a chair</p> <p>☆ Hold on to the sides of the chair</p> <p>☆ Bend one knee up towards your chest, then bring it down</p> <p>☆ Repeat with the other leg</p>		1							
	<p>☆ Sit up straight in a chair</p> <p>☆ Straighten one knee as much as possible then bend it back</p> <p>☆ Repeat with the other foot</p>		1							
	<p>☆ Sit up straight in a chair</p> <p>☆ Bend your foot up and down</p> <p>☆ Repeat with the other foot</p>		1							

	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Sit straight in a chair ☆ Hold onto armrests and lean forward ☆ Keep one foot ahead of the other ☆ Push with arms and stand up straight ☆ Bend knees and sit down slowly ☆ Beware of falling 	<p>1 2 3 4</p>									
	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Sit straight in a chair with arms folded ☆ Stand up without any support and then sit down without any support ☆ Beware of falling 	<p>1 2 3 4</p>									
	<ul style="list-style-type: none"> ☆ Stand holding on to a chair ☆ Move one leg backwards and forwards ☆ Keep your knee straight ☆ Repeat with other leg 	<p>1 2 3 4</p>									

	<p>☆Use a low height firm stool for support</p> <p>☆Keep your both hands on the stool and bend forwards</p> <p>☆Come back to standing position while keeping your knees and shoulders straight</p>		1								
	<p>☆Stand unsupported with something sturdy for support if needed</p> <p>☆Keep your posture straight</p> <p>Stand with feet apart</p> <p>Count up to 50</p>		1								
	<p>☆Keep your posture straight</p> <p>☆Stand with both feet apart</p> <p>☆Raise your arms above your head and lower them down</p>		1								

	<ul style="list-style-type: none"> ☆Stand straight and keep your arms in front ☆Stand with both feet apart ☆Maintain your balance while turning your body to the left and then to the right 	1 2 3 4									
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Stand against a wall with both feet apart ☆Pull your stomach in ☆Breath in and out slowly 	1 2 3 4									
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Hold on to a counter top with both hands ☆Keep your feet apart ☆Move one leg out to side, keeping your knee straight and bring it back ☆Repeat with the other leg 	1 2 3 4									
	<ul style="list-style-type: none"> ☆Hold on to a counter top keeping feet apart ☆Bend at hips and knees, then stand up straight ☆Beware of falling 	1 2 3 4									

	<p>☆Hold on to a counter top while standing with both feet apart</p> <p>☆H o l d i n g countertop, stand only on your toes</p> <p>☆H o l d i n g countertop, stand only on your heels</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>									
	<p>☆Hold on to a counter top with both hands</p> <p>☆Stand straight with feet apart</p> <p>☆March with alternating legs while standing on the same spot</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>									
	<p>☆Hold on to a counter top, keeping feet apart</p> <p>☆Keep your left leg straight on ground.</p> <p>☆Lift your right foot and cross it in front of the left foot and then bring it back</p> <p>☆Keep your right leg straight on the ground</p> <p>☆Lift your left foot and cross it in front of the right foot and then bring it back</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>									

	☆Stand straight with feet apart	1							
		2							
	☆March straight with wide arm swings	3							
	☆Maintain your balance	4							

Exercise is an important adjunct in the treatment of Parkinson's disease. Experts recommend every Parkinson's patient to engage in regular exercise. World Parkinson's Program not only endorses this diary, but also encourages people with Parkinson's to diligently follow a daily exercise program as it greatly helps improve Parkinson's related symptoms.

ABOUT WORLD PARKINSON'S PROGRAM:

World Parkinson's Program (WPP) is a Canadian based charitable organization dedicated to improving quality of lives of people with Parkinson's. WPP differentiates itself from other Parkinson's organizations as its focus is to improve people's lives today by providing Parkinson's medications, walking aids, multilingual educational literature and other supportive services to needy Parkinson's patients and caregivers.

Some unique services of the World Parkinson's Program include:

FREE PARKINSON'S MEDICATIONS:

Parkinson's patients need medications multiple times a day to continue with their daily chores. Failure to take medications make simple activities such as brushing teeth or changing clothes very challenging. There are Millions of people with Parkinson's around the world who are unable to afford their medications. WPP's goal is "No Parkinson's patient anywhere in the world should face a day of without Parkinson's medications" and hence WPP is currently running "SPONSOR TREATMENT OF ONE PARKINSON'S PATIENT" Campaign. This not only allows WPP and its donors to improve lives of people with Parkinson's globally that are afflicted with poverty, but also helps them fight Parkinson's every day.

WALKING AIDS:

WPP strives to provide walkers, canes, wheelchairs and other assistive devices to people with Parkinson's. WPP's Fall Prevention Campaign helps prevent people with Parkinson's from falling by providing them with the necessary devices they need at no cost.

MULTILINGUAL PARKINSON'S LITERATURE:

Many Parkinson's patients globally are suffering

in silence due to lack of knowledge and resources available to them. WPP is the only global organization that is focused on improving the lives of Parkinson's patients by empowering them with the knowledge they need in their own language, so they can fight Parkinson's more effectively. In its endeavor to spread Parkinson's knowledge to various communities globally, WPP has developed educational brochures, CDs, and booklets in more than 20 different languages. Currently, WPP's Parkinson's brochures are used in more than 50 countries for patient education.

Visit WPP website if you like to help someone who is fighting Parkinson's and need your help at World Parkinson's Program.



Management Of High Blood

Pressure With Hijama

الحجامہ

ایک الہامی علاج

طب میں ہمیشہ سے ایک بحث چلتی رہی ہے کہ آیا طب ایک حادثہ ہے یا الہامی۔ حادثہ سے مراد یہ ہے کہ یہ علم کسی حادثہ کی بنیاد پر وجود پزیر ہوا یا خالق کون و مکان اور جن وانس نے اس علم کو اپنے انبیاء کو الہامی طور پر دے کر بھیجا۔

طب کا ایک اور موضوع استقراغ و اہباس ہے یعنی بدن انسان سے کچھ مادوں کا نکلنا ضروری ہوتا ہے۔ اگر وہ رُک کر رہیں گے تو بیماری کا باعث ہیں۔ یہ استقراغ کہلاتا ہے اور کچھ مادوں کا جسم میں رُک کر رہنا ضروری ہے۔ اگر وہ خارج ہو جائیں تو انسان بیمار ہو سکتا ہے۔ یہ اہباس کہلاتا ہے۔ استقراغ کی مختلف صورتیں ہیں مثلاً قے، اسہال، ادرار (پیشاب کا زیادہ لانا)، عرق (پینہ لانا)، چھینک، حجامہ، جو تک نصد، حنہ (Enema) وغیرہ۔

استقراغ کے بہت سے اعمال حادثہ کے نتیجے میں سامنے آئے لہذا ہم خیال کر سکتے ہیں کہ کسی بیمار شخص نے کوئی ایسی چیز استعمال کی ہوگی جس کے نتیجے میں اس کو قے، اسہال، ادرار وغیرہ ہوا ہوگا جس کے بعد اس کی بیماری میں افاقہ ہوا ہوگا تو وہ چیز بطور علاج مقبول ہوگی۔ کہا جاتا ہے کہ گینڈا جو کہ ایک جسم جانور ہے جب اس کے اندر خون کا جوش بڑھتا ہے تو وہ اپنی ٹانگ کی ورید کو کسی کانٹے یا نوک دار نشی سے زخمی کرتا ہے۔ جب اس کے جسم سے خون کی کچھ مقدار نکل جاتی ہے تو اس کا جوش اعتدال میں آ جاتا ہے اس سے اس کی طبیعت بحال ہو جاتی ہے تو اس سے فصد کا طریقہ سامنے آیا۔ آج بھی جسم کی مختلف وریدوں میں نشتر سے کٹ لگا کر خون کی ایک مخصوص مقدار

نکال دی جاتی ہے تو مریض کی طبیعت بہتر ہو جاتی ہے۔ لہذا جسم میں دباؤ، پریش، درد، رکاوٹ اور بہت سے اور امراض میں طب اس کو تجویز کرتی ہے۔ طبی تاریخ کی کتب میں یہ بات بھی لکھی ہے کہ کسی حکیم نے سمندری جگے کو دیکھا کہ اس نے زیادہ مچھلیاں کھائیں تو وہ بے چین ہو گیا۔ کافی دیر کے بعد اس جگے نے سمندر کے پانی کو اپنی چونچ میں بھر کر اپنی ہی ڈبہ میں چونچ داخل کر کے پکڑی کر دی۔ تھوڑی دیر بعد اس کو ایک آدھا سہال ہوا جس سے اس کا پیٹ ساف ہو گیا اور وہ ہلکا ہو کر اڑ گیا۔ لہذا یہ صورت حقنہ (Enema) کا باعث بنی۔

جب ہم جامد کی بات کرتے ہیں تو تاریخ سے ہمیں کسی ایسے حادثہ کا پتہ نہیں چلتا جس سے ثابت ہو کہ عمل جامد کسی حادثہ کی بنا پر ظہور پذیر ہوا لیکن دنیا کے مختلف اقوام کی تواریخ مثلاً مصری تاریخ، یونانی تاریخ، چینی تاریخ، ہندوستانی تاریخ میں ہمیں جامد کی کوئی نہ کوئی شکل ملتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ حضرت اورلین طیبہ السلام کے بہت سے شعبہ الہامی ہیں اور انہی میں سے ایک جامد بھی ہے۔ اس بنیاد پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ جامد الہامی طب کا حصہ ہے۔

قدیم مصری تہذیب میں جامد کا استعمال ملتا ہے۔ قدیم مصری طب کی ایک کتاب (Eber papyrus) جو کہ 1550 قبل مسیح کی ہے میں جامد کا ذکر ہے۔ غالب امکان ہے کہ مصریوں سے یہ علم یونانیوں میں منتقل ہوا اور پھر یہاں سے یورپ اور امریکہ پہنچا۔ چینی تہذیب میں بھی جامد کا ذکر قبل مسیح میں لکھی جانے والی طبی کتب میں موجود ہے بلکہ چینی طب میں اس طریقہ علاج پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔

یونانی اطباء جہاں سے طب یونانی کو آغاز ملا۔ نے بھی جامد کو استنراج کا ایک بہترین طریقہ قرار دیا اور بہت سے امراض میں جامد کی تاکید کی۔ قدیم یونانی اطباء جالینوس، سقراطہ، بقراطہ نے اس طریقہ علاج کو ”معمولاتِ مطب“ (Clinical Treatments) میں شامل کیا۔ اس کے اصول و مبادیات بتائے اور اس کو انواع میں تقسیم کیا۔

ہندوپاک میں جہاں آج بھی ستر فیصد آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے۔ جامد کو مختلف ناموں سے جانتی ہے۔ مثلاً تنگی، ڈولی، گھائی اور کچھ نام اور یہ صدیوں سے دیہاتوں میں مستعمل علاج ہے۔

اگر خون اکٹھا کرنے کے بعد کٹا کر خون نکال دیا جائے تو یہ حجامہ باشرطاً Wet

Cupping ہے۔

پہلے زمانے میں جو طریقہ رائج تھا اس کو Hard Cupping کہتے تھے کیونکہ جتنا خلا یا پریشر آپ نے پیدا کر دیا اب آپ اس کو کم یا زیادہ نہیں کر سکتے۔ لیکن اب جدید پمپ اور جدید حجامہ کپ ہیں جن کی مدد سے آپ خلا یا پریشر کو کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔ اس کو Soft Cupping کہتے ہیں۔ ان حجامہ سے مساج کا کام بھی لیا جا رہا ہے جس کو مساج حجامہ کہتے ہیں۔ فٹ بال کے ورلڈ کپ میں امریکی ٹیم نے فل کر حجامہ کروایا جس کو آپہوں نے Sports Cupping کام دیا اور اس کے بعد ان کی کارکردگی پہلے سے بہتر رہی۔

حجامہ بہت سے امراض کا سٹاتی علاج ہے اور بہت سے امراض میں یہ مددگار تھراپی کی حیثیت رکھتا ہے۔ مختلف طبیوں میں حجامہ پوائیٹ کی تعداد مختلف ہے۔ حدیث مبارکہ میں تو حجامہ پوائیٹس کا تذکرہ ملتا ہے جب کہ چینی طب دوسو پوائیٹس پر حجامہ کرتی ہے۔

حجامہ کے ذریعہ بہت سے حاد Acute اور مزمن Chronic امراض کا علاج کیا جاتا ہے جن میں مختلف قسم کے درد، تلی، قے، نظام ہولی Urinary tract system کی مختلف بیماریاں، معذوریات Disabilities، نظام عتس کی بعض خرابیاں، جوڑوں کے درد، ڈپریشن، اعصابی تناؤ، عضلاتی اکڑاؤ، دل کے کچھ امراض، جلدی امراض، نفسیاتی پیچیدگیوں، مینا بلڈم کے مسائل، ہارمونز کے مسائل، عورتوں اور مردوں میں تولیدی مسائل، کمر کے مہروں کے مسائل وغیرہ۔ پھوڑے، سانپ، بچھو کے کانٹے کے بعد ان کے زہر کو نکالنے کے لئے بھی حجامہ تھراپی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

طب سے ہٹ کر بھی بہت سے مسائل حجامہ سے حل کئے جاتے ہیں جن میں جاہل نظر لگتا اور آسب وغیرہ نین کا طالب علم ہونے کی حیثیت سے میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ مندرجہ بالا مسائل کا حل حجامہ سے ممکن ہے کیونکہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر جب جاہل کیا گیا تو آپ نے حجامہ کروایا۔

نبی مکرم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم معالج جسمانی وروحانی ہیں۔ آپ نے حجامہ کے الہامی ہونے پر مہر تصدیق ثبت کر دی۔ طب نبویؐ میں حجامہ کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ مندرجہ ذیل احادیث مبارکہ حجامہ سے متعلق ہیں۔

إِنَّ أَمَلًا مَاتَنَا وَيَتَمُّ بِهِ الْجِحَامَةُ (صحیح بخاری)

”بہترین علاج جسے تم کرتے ہو حجامہ لگانا ہے۔“

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ: قَالَ الشَّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: فِي شَرْطَةِ مَسْحَجِمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَمْسَلٍ أَوْ كَيْفَةِ بِنَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكُفَى (بخاری)

”حضرت ابن عباس حضور اکرمؐ سے روایت کرتے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ شفاء تین چیزوں میں پوشیدہ ہے حجامہ کے ذریعے شرب لگوانے میں۔ شہد کے استعمال میں۔ آگ سے داغنے میں تاہم میں اپنی امت کو آگ سے داغنے سے روکتا ہوں۔“

عَنْ مَالِكِ بْنِ صَعْبَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مَا مَرَزْتُ كَيْلَةَ أَسْرِي بِنِي عَلِيٍّ مَلَا مِنْ الْعَلَاكَةِ إِلَّا أَمْرُوْنِي بِالْحِجَامَةِ (رواه الطبرانی)

”حضرت مالک بن صعصعہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا کہ معراج کی رات میری ہفتوں کی جس جماعت پر بھی گزرا ہوا انہوں نے مجھے حجامہ سے علاج کرانے کو کہا۔“

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ قَالَ: إِنَّ خَيْرَ مَا تَخْتَجِمُونَ فِيهِ يَوْمَ مَبِيعِ عَشْرَةَ وَيَوْمَ تَمَعِ عَشْرَةَ وَيَوْمَ إِخْدَى وَعَشْرِينَ (رواه الترمذی)

”حضرت عبداللہ بن عباس فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا بہترین دن جن میں تم حجامہ لگواتے ہو وہ (قریٰ مبینے کے) سترہویں، اٹیسویں اور اکیسویں دن ہیں۔“

طبی طور پر چاند کی یہ مقررہ تاریخیں سترہ ماہیں اور انیس کی تو جیہہ یہ ہو سکتی ہے کہ چاند کی کشش زمین پر موجود پانی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے سمندروں میں مدوجز پیدا ہوتا ہے۔ انسانی جسم میں طو برت بدنی (Body Fluids) کو اگر اسی قیاس پر لایا جائے تو چاند کی تاریخیں رطوبات بدن پر کچھ اس طرح اثر انداز ہو سکتی ہیں کہ ان میں ایک جوش پیدا کر کے جسم سے قاصدا دوں کے زیادہ اخراج میں مدد دے سکیں۔

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: اخْتَصَمَ النَّبِيُّ وَهُوَ صَائِمٌ (صحیح البخاری)

”حضرت عبد اللہ بن عباس سے روایت ہے کہ تمہوں نے فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حجامہ لگوا یا جب کہ آپ روزے سے تھے۔“

حجامہ عربی زبان کا لفظ ہے جس کے دو مطلب ہو سکتے ہیں پہلا مطلب یہ ہے کہ یہ لفظ حجم سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے کسی کسی چیز کو اپنے حجم (Size) میں رکھنا یعنی (Re in size) سے پتا چلتا ہے کہ حجامہ شروع میں ورم یعنی Inflammation میں استعمال ہوتا تھا اور دوسرا مطلب یہ کہ یہ لفظ حجامت سے نکلا ہے جس کا مطلب ہے سترے سے بالوں کو کاٹنا چونکہ اس میں بھی ستر یا نشتر استعمال ہوتا ہے۔

حجامہ کے ابتدائی اوزاروں میں جانوروں کے سینگ کو استعمال کیا گیا اس لئے ہمارے یہاں اس کو سنجی کہتے ہیں۔ سینگ کو اندر سے خالی کر کے حجامہ کے پوائیٹ پر رکھ کر اسے منہ سے چوس کر ہوا سے خالی کر کے ایک خلا قائم کیا جاتا ہے اور جبکہ حصہ کو کسی موم، آنا یا مٹی سے بند کر دیا جاتا ہے اور اس سے جلد کھینچ کر اس مقام پر خون کو اکٹھا کر لیا جاتا ہے بعد میں ایسی اوزار مٹی کی ڈولی، بانس کے کپ، شیشے کے گلاس میں تبدیل ہو گئے تو اسی مناسبت سے اس کے نام تبدیل ہوتے رہے اور کپ استعمال کرنے کی وجہ سے اسے انگریزی میں Cupping کہتے ہیں۔ کپ کا اندر کوئی گرم چیز رکھ کر یا آگ لگے کپڑے کو گھما کر اس کے اندر خلا پیدا کیا جاتا ہے اور جسم پر رکھ دیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر جسم کا وہ حصہ کھینچ جاتا ہے۔

طب یونانی نے اس کو دو انواع میں تقسیم کیا ہے۔

1- حجامہ بلا شرط، خشک حجامہ Dry Cupping

2- حجامہ مع شرط یا بشرط تر حجامہ Wet Cupping

اگر صرف خون اکٹھا کیا جائے اور کٹی نہ لگایا جائے تو یہ حجامہ بلا شرط یا Dry

Cupping ہے۔

شیخ بوعلی سینا نے اس کی وضاحت کی ہے کہ بیماری ہو یا آسیب یا جاوا اور نظر، یہ بنیادی

طور پر ہمارے خوم میں موجود اخلاط (دم، بلغم، صفراء، سودا) کو متاثر کرتے ہیں۔ لہذا جب ہم حجامہ کرتے ہیں تو خون میں موجود اس کے ترسے اثرات کو نکال دیتے ہیں۔

حجامہ میں بیرونی جلد پر (Superficial) کٹ لگایا جاتا ہے یعنی صرف جلد کو پتھر

کیا جاتا ہے اور کسی بھی خون کی ورید یا شریان کو کاٹا نہیں جاتا۔ لہذا حجامہ کروانے وقت اس بات کی

تسلطی کر لی جائے کہ حجامہ کرنے والا مستند (Qualified) ہے اور وہ حجامہ کے فلسفہ کو سمجھتا ہے۔ محض

خون کا نکالنا حجامہ نہیں۔ حجامہ کا کوئی (Side effect) نہیں۔ عظمیٰ کا امکان حجامہ کرنے والے

کی وجہ سے ہے۔ اگر وہ مستثنائی کا خیال نہیں رکھتا یا حجامہ خون دینے Blood donation کا

مبادل نہیں ہے۔



قرآن کریم ہر بیماری کی شفاء ہے سورۃ الرحمن سے مہلک بیماریوں کا علاج

قاری عبدالباقی عیدالصلیٰ کی آواز میں سورۃ الرحمن کی کیسٹ (بعض ترجمہ کے) بازار سے خریدیں یا ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر لیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور بارگاہِ نبوی میں پیش ہو کر توجہ اور یکسوئی سے سنیں۔ سورۃ الرحمن ختم ہونے کے بعد آنکھیں کھولیں اور آدھا گلاس پانی لیں۔ آنکھیں دوبارہ بند کر لیں اور ڈوب کر دل میں 3 بار اللہ کہیں اور پھر یہ پانی 3 سانسوں میں پی لیں۔ یاد رکھیے۔
شفایا منجانب اللہ ہے۔

تمام وہ لوگ جو کسی جسمانی بیماری، نروحاتی، یا ذہنی کرب میں مبتلا ہوں تو وہ فوراً کورہ طریقے سے یہ تلاوت متواتر 7 روز تک دن میں 3 بار سنیں۔ جب کہ عام تندرست لوگ دن میں ایک مرتبہ ضرور سنیں اور رحمت خداوندی سے مستفید ہوں۔ مزید معلومات کے لئے ویب سائٹ دیکھیے۔
www.alrehman.com

Method

- O Close your eyes.
- O Clear your mind of All thoughts.
- O Concentrate deep in your heart.
- O Imagine yourself in the presence of Allah Almighty.
- O Listen to the recitation as if it is directly revealed on your heart.

اس کے طریقہ میں ضروری چیز کیا ہے؟ اس کا Method کیا ہونا چاہیے سنتے کا؟ آپ اپنی آنکھیں بند کریں گے۔ اپنے ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کریں گے۔ اپنے قلب میں بالکل Concentrate کریں گے ایسے نہیں گے دل کے کانوں سے Not with these ears. جیسے سلطان العارفین نے فرمایا:

’سنیا سخن سے تمہیں کل اکھیاں“ یہ کون سی آنکھیں کھلیں؟ یہ قلب کی آنکھ ہے، یہ کون سا کلام ہے؟ ایک ہی کلام ہے۔ So concentrate deep in your heart۔ دل کے کانوں سے سنتا ہے۔ یہ روشنی یہاں سے نہیں جائے گی۔ یہ روشنی پورے وجود میں گھس جاتی ہے۔ ہم ایک ہسپتال گئے۔ ایک بہت ہی ہمارے مہتر مہر کاری افسر تھے۔ ان کے Father in Law کو ایک Problem ہو گئی اور وہ کومہ میں چلے گئے تو جب ہم ہسپتال پہنچے تو ہمیں ڈاکٹر نے کہا آپ تشریف رکھیں۔ پوچھا کتنے دن ہو گئے تو کہا بارہ، تیرہ دن ہو گئے۔ آپ ذرا کیسٹ پلیئر منگوائیں۔ وہ ہنسنے لگے۔ لو! ہم اسے اتنے زبردست علاج دے رہے ہیں اور یہ ہوش میں نہیں آیا۔ آپ کہہ رہے ہیں کیسٹ پلیئر سے بھائی جان یہ کومہ میں ہیں سنتے نہیں ہیں۔ اب سانس نے بتایا کہ جو کومہ میں ہوتا ہے وہ سب کچھ سنتا ہے۔ ہم نے سورۃ الرحمن لکائی دس منٹ کے بعد حضرت صاحب نے آنکھ کھول دی۔ یہ میرا تجربہ ہے۔ میں Nephrology Ward میں بھی جاتا رہا ہوں جتنے کومہ میں لوگ ہوتے ہیں۔ قاری عبدالباسط کی آواز میں سورۃ الرحمن اس کے سر ہانے چلا دو قرآن مقدس وہ رحمت ہے وہ نور ہے جو کسی کا محتاج نہیں۔ رحمت کی شکل کی محتاج نہیں، رحمت کسی کردار کی محتاج نہیں۔ یاد رکھو یہ اندر چلا جاتا ہے۔ So Revelation of the Quran ایسے سنتا ہے کہ جو آپ کے قلب پہ نازل ہو رہا ہے قلب پر اترے۔

"Imagine your self in the presence of Allah

"Almighty" خود کو اللہ رب کریم کے سامنے محسوس کرنا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں دیکھ رہا ہے اور ہم اس کے روبرو ہیں۔ احساسِ خدا مت، احساسِ ملامت یہ ساری چیزیں اسی وقت اندر سے جنم لے سکتی ہیں جب ہم تصور خالق حقیقی کا بتائیں۔ ہم کبھی بھی اس کی نگاہ سے باہر نہیں ہیں۔ ہم یہ نہ سوچیں کہ ہم مسجد جائیں گے تو

وہ میں دیکھ رہا ہے۔ وہ میں گھر میں بھی دیکھ رہا ہے۔ ہم ہر لمحہ اس رب کریم کی حفاظت میں بھی ہیں۔
وہ میں دیکھ بھی رہا ہے۔ ولا یوہ حفظہما وهو العلی العظیم O

"Listen to the recitation as if it is directly

revealed on your heart" آپ کے قلب کے اوپر قرآن نازل ہو رہا ہے۔ اندر تاریکی ہے۔ حجاب ہے۔ صوفیا ما سے کہتے ہیں حجاب غم اور حجاب رین، غم کہتے ہیں تاریکی کو۔ اگر تاریکی ہے You are very lucky تاریکی میں روشنی ہو جاتی ہے۔ برسات کے بعد روشنی ہے، دن ہوتا ہے قرآن نور ہے، روشنی ہے۔ جب یہ اندر کی طرف جاتا ہے تو تاریکی دور ہو جاتی ہے۔ کفار کے لئے رین کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ رین زنگ کو کہتے ہیں جو لوہے کو بھی کھا جاتا ہے۔

Immediate Results
O When connection with the divine light is achieved, the following signs are manifested.
O See white light with close eyes.
O Feeling of reyalatin, peace.
O Shivering inside the body.
O Palpitation or racing heart beat.
O Sweating.
O Feel heat or warmth.
O Vibrations as if experiencing an earthquake.
O Vision OR Feel Numb and no Feeling at all.

Immediate Result جب ایسا کرتے ہیں تو ہوتا کیا ہے؟

آج میں آپ کو سنا کے جاؤں گا۔ تھوڑی سی، یہ جو کچھ کہوں گا یہ زبانی کلامی تھیوری Theory نہیں۔ یہ پریکٹیکل Practical ہوگا۔ آپ کے ساتھ ہوگا۔ اس کے رزلٹ Result کیا آئیں گے؟

" When connection with the divine light is achieved
the following signs are manifested"

جوں ہی آپ آنکھیں بند کریں گے اور خود کو رب ذوالجلال کے سامنے پیش کریں گے تو ہوگا کیا؟ اللہ نور السموات See white light with closed eyes والارض "اللہ نور ہے زمین و آسمان کا" روشنی بھیل گئی، آنکھیں بند کیں، روشنی بھیل گئی۔
Feeling of relaxation, peace بالکل Relax ہو جاؤ گے، سکون میں آ جاؤ گے۔
Elevation Weightless محسوس کرو گے۔ ہوتا کیا ہے؟ Soul رُوح اور
Disharmony ہو گئی تھی۔ روشنی اوپر سے پڑتی ہے، رُوح واپس آتی ہے اور روشنی
Harmony پیدا ہوتی ہے جس سے انسان Elevated محسوس
کرتا ہے، سکون محسوس کرتا ہے اس کا دل کرتا ہے کہ اس کے بعد کوئی کام نہیں ہونا چاہیے۔

Shivering inside the body کپکپاہٹ، اتنی کپکپاہٹ طاری ہوتی ہے۔ میں نے کہا تھا "اللہ پورا جسم کا نپا شروع ہو چاہے۔ اتنے زلزلے آتے ہیں۔ یہ ایسا کام نہیں ہے۔ یہاں پر میں آپ کو بتا دوں میں ایک Cancer Ward میں گیا وہاں 17 آدمی تھے۔ یہ اسلام آباد کے PIMS Hospital کا واقعہ ہے۔ انہوں نے مجھے مع کیا ڈاکٹروں نے کہا کہ ماسک لگاؤ اندر نہیں جانا شاہجی۔ آپ کو بیماری پکڑ لے گی۔ میں نے کہا آرام سے بیٹھو کچھ نہیں ہوتا۔ میں چلا گیا اندر۔ میں نے دیکھا کہ وہ سارے بڑے Depression کے مریض کسی کے سر ہانے قرآن پاک بھی رکھا ہوا ہے۔ کوئی پڑھ رہا ہے۔ میں نے کہا جی PTV کے ایک پروگرام کے سلسلے میں حاضر ہوا ہوں۔ مجھے ایک راز ملا ہے وہ راز یہ ہے کہ مایوس نہیں ہونا۔ شفا صرف منجانب اللہ ہے، پیش ہونا آپ کا کام ہے۔ باقی دیکھیں کیا ہوتا ہے۔ آپ صرف مجھے دس منٹ دیں، آنکھیں بند کر لیں۔ میں کیسٹ چلاؤں گا۔ آپ اس کے بعد جو محسوس کریں مجھے بتائیں میں اس کو ریکارڈ کروں گا مجھے ٹیلی ویژن پر چلانا ہے۔ اس رُوح کو اس مشن کو پھیلانا ہے کہ میرے تملک کی سسکتی مخلوق کو کئی انسانیت کو بیسیوں کی نہیں جذبوں کی ضرورت ہے۔ کیسے

ٹھیک ہوں سارے تو امیر نہیں ہو سکتے، ساروں کے پاس تو جائیدادیں نہیں آسکتی۔ اسے اتنی بڑی نعمت رکھتے ہوئے ہم جائیدادیں ڈھونڈتے پھرتے ہیں۔ گمروں میں رکھ کر بھی ہم محروم ہیں۔ سب کی آنکھیں بند کروادیں 10 منٹ بعد کھلوائیں۔ ہاں جی کیا محسوس ہوا۔ کسی نے کہا یہ بڑی اچھی کتاب ہے، سچی کتاب ہے۔ میں نے کہا، میں نے یہ نہیں پوچھا۔ میں نے کہا اگر میں آپ کو گالی دوں تو آپ کو کیسا لگے گا انہوں نے کہا آپ کسی باتیں کرتے ہیں۔ مجھے خصرہ آئے گا۔ میں آپ کو پھر بتاؤں گا کہ پھر میں کیا کروں گا۔ میں نے کہا واہ ایک گالی کا اتنا Reaction ہے کہ آپ مجھ پر خصرہ اتاریں گے۔ میں نے آپ کو کفر آکن بتایا ہے۔ یہ کیا ایسی کتاب نہیں ہے ایسا کلام آپ کے کانوں سے نہیں داخل ہوا کہ آپ کا قلب لرز جائے جس سے آپ کے جسم میں ایک عجیب Vibration ہوئی جو جس سے آپ کو Relaxation محسوس ہوئی ہو کسی نے کوئی جواب نہیں دیا۔ ایک کرچین لینا ہوا تھا اس نے ہاتھ کھڑا کیا اس نے کہا جی I am Christian لیکن اگر آپ اجازت دیں تو میں کچھ کہوں میں کہا ”بولیں“ اس نے کہا ”آپ نے کہا آنکھیں بند کرلو“ اب میں بتا رہا ہوں کسی یقین کی ضرورت نہیں کسی Faith کی ضرورت نہیں۔ میں کتاب کی سچائی، حقانیت کی بات کر رہا ہوں۔ اللہ رب العالمین کی بات کر رہا ہوں۔ اس نے کہا ”آپ نے کہا آنکھیں بند کر لیں میں نے کہا ”آنکھیں بند کر لیں“ آپ نے سورۃ الرحمن چلا دی کہتا ہے کہ اچانک مجھے لگا کہ زلزلہ آرہا ہے اور آنکھیں بند تھیں تو روشنی بھل گئی اور مجھے ایسا لگا جیسے خوشبو آنے لگ پڑی ہو بس اس کے بعد آپ نے آواز دے دی کہ آنکھیں کھول دیں۔ میں تیرا ہوں کہ میرے جسم میں اتنا درد تھا جو کسی بھی دوائی سے نہیں جا رہا تھا۔ اب میرے جسم میں درد ہی نہیں۔ گویا جیسے کچھ تھا ہی نہیں۔ اس نے کہا ”آج میں آپ کو بتا رہا ہوں کہ یہ سچی کتاب ہے۔ میں ضرور ٹھیک ہوں گا اور صرف میں ٹھیک ہوں گا یہ سارے میرے بھائی بھی ٹھیک ہو جائیں گے اور میں نے یہ پیغام ٹیلی ویژن پر چلایا اور مجھے بہت ساری نظموں نے کہا کہ تم نے کہاں سے ریکارڈ کر لیا۔ میں نے کہا میں نے کچھ نہیں کہا بھائی یہ تو اس کتاب عظیم کی برکت ہے میں تو خود کچھ دیکھ کے تیرا ہوں اس نے تو خود مجھے بھی بدل دیا۔

Raising اور Palpitation اور Shivering! میں نے کہا جسم کے اندر کچھ ایسا ہوا ہے جیسے ایک ہیٹنگ سسٹم کے اندر کچھ ایسا ہوا ہے جیسے ایک ہیٹنگ سسٹم کے اندر کچھ ایسا ہوا ہے۔
 Heart Beat، کچھ، دل کی دھڑکن ایسے تیز ہوتی جیسے ایک ہیٹنگ سسٹم کے اندر کچھ ایسا ہوا ہے جیسے ایک ہیٹنگ سسٹم کے اندر کچھ ایسا ہوا ہے۔
 Sweating، پینا آنا شروع ہو جائے گا تو آپ کو Feel heat or Warmth آپ کو ایسے لگے گا جیسے گرمی شروع ہو گئی ہے۔ یہ کیسی گرمی ہے جو جسم تو بڑا اچھا ہے گرمیاں بھی نہیں آئیں یہ کیا ہو گیا، اتنی گرمی محسوس ہو گئی آپ کو اس جلال کی اس روشنی کی اس نور کی۔

Vibration as if experencing an earthquake جیسے
 Visions بہت سارے لوگوں کو مختلف Visions آتے ہیں کوئی کعبہ میں پھر
 رہا ہوتا ہے، کوئی مدینہ میں پھر رہا ہوتا ہے۔ کوئی کنیتیں پھر رہا ہوتا اور کوئی کنیتیں پھر رہا ہوتا ہے اور
 Feeling Numb and no feeling at all در قسم کے انسانی وجود ہیں۔ ایک
 وجود ایسا ہے جو چھوٹی چھوٹی سی چیزیں محسوس کر لیتا ہے جیسے آپ گھر میں بیٹھے ہوں تو ہاتھ بیٹھے ہوں
 ذرا سا خیال آئے کوئی کھٹکا ہو پورے جسم کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ کچھ ایسے لوگ ہوتے
 ہیں ان کو کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا۔ یہ ان کی خرابی نہیں ہے۔ یہ وجود دو طرح کے ہوتے ہیں ان کو
 بہت دیر بعد محسوس ہوتا ہے۔

Ultimate Results

- Darkness in heart is replaced by the Light (Noor).
- Mind is relaxed and physical energies are restored.
- Will Power is enhanced that generates the positive thinking.
- Harmony between body and soul is restored through the light.
- All social, mental, physical and spiritual illnesses are cured.
- There by laying the foundation of Real Character Building.

Ultimate Results کیا ہیں؟ بلڈز ہوگا کیا؟

Darkness in heart is replaced by the light

کی جگہ روشنی آجاتی ہے، دل روشن ہو جائے گا، قلب روشن ہوں گے تو ہماری سوچ مثبت ہو جائے گی، Mind is relaxed & Physical energies are restored۔ میں کئی کئی گھنٹے بولا ہوں، کئی سیمینارز Seminars میں گیا ہوں۔ میں نے کبھی رٹا نہیں لگایا، کبھی کتاب نہیں پڑھی۔ یہ انرجی Energy ہے روشنی جس میں غلوں کی ضرورت ہے۔ میری نہیں ہے یہ ان بایا کی ہے جنہیں قلندر کہتے ہیں۔ محمد و سید مصدق علی بخاری میں ان کو اس عمر میں دیکھا۔ آپ فرماتے ہیں ہر سانس کا حساب دینا ہے۔ یاد رکھو اپنے ہر سانس کی حفاظت کرو، ایک دن تم سے بڑا سخت حساب لیا جائے گا۔ اس لئے ہر سانس کے ذریعے Selflessness جو ہے جو میں نے کہا تھا Selflessness is productive Towards Society کیا ہے؟ ہمارے اندر غلوں ہونا چاہیے۔ کسی غرض سے نہیں، چندہ نہیں اکٹھا کرنا، پیسے نہیں مانگنے، کیٹیں نہیں بیچنی، ہم تو کیسٹ بھی فری دیتے ہیں ہی ڈی بھی فری دیتے ہیں۔ کہتے ہیں بھائی اپنے لئے سُن لے، ساتھ لے جا جب ٹھیک ہو جائے اس کی فیس یہ ہے اس کو آگے کسی کو دینا اس کے لئے ویب سائٹ بنائی، نذر پڑ سکوتاوت وہاں سے ڈاؤن لوڈ کر لو۔ Will power is enhanced that generates the positive thinking قوت ارادی سے کیا بنتا ہے؟ آپ کے اندر Positive thinking آتی ہے۔ مثبت سوچ پیدا ہوتی ہے۔ آپ کے اندر Harmony between body & soul is restored through the light۔ میں نے بات کی تھی کہ جیسے آپ کے اندر جو Disharmony پیدا ہوگئی تھی۔ اس روشنی کے ذریعے جو آپ نے آنکھیں بند کر کے سنی ہے اس سے بہتر ہو جائے گی۔

اب سوال یہ ہے کہ یہ صرف بیماریوں کے لئے نہیں ہے۔ I am not talking

about diseases یہ تو میں نے آپ کو مثال دی ہے۔ میں بات کر رہا ہوں کروا سازی کی

مثبت سوچ، کروا سازی کا نام ہے۔

How to build the Character? Character

Building تقریریں کر کے نہیں ملے گی کہہ رہے ہیں کہ ہمارے کلام کو توچہ اور خاموشی سے سنو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔ یہ پاک کتاب بتاتی ہے، یہ کہہ رہا ہے ”ہمارے کلام کو توچہ اور خاموشی سے سنو تا کہ تم پر رحم کیا جائے“ ہم رحم کو چاہتے ہیں کیا سمجھتے ہیں شاید ”میتوں صحت مل جائے گی یا میتوں گھر مل جاوے گا یا میتوں جانیداروں مل جائے گی“۔ یہ رحم نہیں ہے۔ حدیث مبارکہ ”ہر اُمت کا ایک فتنہ ہے اور میری اُمت کا فتنہ مال ہے۔“

مال ہی تو فتنہ ہے اور رحم کیا کرتا ہے۔ ایک مثبت سوچ Develop کرتا ہے۔ ایک کردار بننے کا صوفیا کیا کرتے تھے؟

Why every non-muslim respect the sufis,

Why؟ وہ صوفی کو دیکھتے ہی ہاتھ باندھ کر بیٹھ جاتے ہیں اس لئے کیونکہ صوفی ہمیشہ انسانیت سے پیار کی بات کرتا ہے۔ وہ یہ نہیں کہتا جھگڑا کرو، وہ کہتا ہے نفرت نہیں کرنی، جگہ نہیں کرنا، پیار کرو بس۔ یہ کردار بن رہا ہے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ ہم شہنشاہِ مہتمم علیہ الصلوٰۃ والسلام کو آسانی سے قالو Follow کر سکتے ہیں۔ ارے بابا جو رحمت اللعالمین ہیں وہ تو ہمیں احسن التعمیم میں ڈھالنے کے لئے آئے ہیں۔ ہمارا کوئی کردار ہو، عقل نہ ہو، لباس بے شک نہ ہو لیکن ہمارا کوئی کردار تو ہو۔ ہمارے کردار سے خوشبو آئے۔ ہم کہیں جائیں ہمیں دیکھ کر لوگ کہیں یہ کتنے اچھے لوگ ہیں، ہمیں بولانا نہ پڑے، بولنے سے نہیں پھیلتا یہ صرف بیچنے سے Vibration جو میں بار بار بات کر رہا ہوں۔ Vibration سے پھیلتا ہے۔

All social, Physical, Mental & Spiritual

illnesses are cured تمام بیماریاں ختم میں نے خود کی ہیں۔ Cancer کے مریض کے مریض ہم اٹھا لے لائے ہیں۔ Hepatitis کے مریض 100% Cure ہو کے Fitness کے ساتھ۔ We produced a programme of 50 minutes سورة الرحمن پر ہم نے ایک پروگرام کیا تھا جس میں ہم مریض لے کے آئے تھے ان کے ڈاکٹر لے کے آئے تھے۔ ہم نے کہا تھا آپ نے انہیں لاعلاج قرار دیا ہے۔ یہ آپ کی رپورٹ ہے۔ ہم نے ان کو سورة الرحمن

سنائی۔ ہم نے وہی بارہ Medical Reports کروائی ہیں۔ یہ اب کی رپورٹ ہے۔ اب آپ بتائیں آپ کیا کہتے ہیں۔ علاج نہیں ہے۔ ہم کہتے ہیں چناب اپنا بھی علاج کراؤ، انسانیت کو Dependency کی طرف مت لے کر جاؤ، مت دو ایسوں کا محتاج کرو۔ انسان کو اگر محتاج کرنا ہے تو شہنشاہ کے فرمان کی طرف دیکھو ”میں تمہیں ایک اللہ کے آگے جھکانے آیا ہوں“۔ That is the dependency جو ہے اصل (Dependency) یعنی صرف اللہ تعالیٰ کی ہے۔

Thereby laying the foundation of real

character building. یہ بنیاد کروا کر سازی کی، یہاں سے کروا کر سازی شروع ہوتی

ہے۔ میں نے کہا تھا کروا کر سازی کی ضرورت ہے۔ ہمارا Character نہیں ہمارا کوئی فعل

نہیں۔ یاد رکھو ہم اگر نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ جیسے فرائض کو عبادت سمجھ کر ادا کرتے ہیں تو یہ کوئی

احسان نہیں، کون مان نہیں ہے۔

پڑھنے دا تو مان نہ کرئیں اے نہ آئیں میں پڑھیا

او، جبار، قہار، سداوے حیاں روڑو یو۔ سو دھ کر یا

اس کے آگے کیا مان ہے۔ ارے کچھ کرنا۔ جیسا انسان سے پیار کر کے دیکھو کسی ایک سے۔

Conclusions

- O Since year 2000, this method of the ultimate remedy has been applied in all walks of life, homes, educational institutions, hospitals, work place, agriculture, industry in urban and rural areas in Pakistan and all over the world.
- O Programmes produced on the PTV on the subject "Al-Rehman" were not only shown nationally but also internationally through Prime TV and that attracted millions of people.

Conclusion کیا ہیں؟

Since year 2000, this method of the ultimate remedy has been applied in all walks of life. Work Places, Hospital, Educational institutions, Industry in urban & rural, Agriculture میں ہم نے اپنے مقام Efforts یہ Message ہمیشہ سبز بہ سبز پھیلانے میں صرف کئے ہیں۔ And that's why we are here today۔ آپ کے سینے میں بھی یہ Message جائے۔ آپ ایک سے 50,50 سے 50 ہزار And in 50 years time آپ سوچیں یہ کتنا بڑا احسن قرآن یہ سچائی یہ روشنی کتنے قلوب کو سنور کر سکتی ہے۔

Programmes produced on the PTV on the Subject "Al-Rehman" were not only shown nationally but also internationally through Prime TV & that attracted millions of people. Radio میں Europe کے جتنے Radio جھڑپ ہیں American کے جتنے Radio میں Channels ہیں۔

Conclusions (Cont....)

- O Articles and Forums in leading news papers and seminars in theatrical halls on the subject of "Al-Rehman" have really given a positive sense of direction to uncountable people.
- O The success of this treatment mode is also invariably supported by the huge number 2.3 millions of visitors on the website of the Surrah Al-Rehman (The Ultimate Remedy).

میرے ٹیلی فون کے ذریعے سورۃ الرحمن کے اس سچے پیغام کو نشر کرتے ہیں وہاں
 میرے مسلمان بھائیوں کو پاکستانی بھائیوں کی ضرورت ہے۔ They are very
 disturbed پیسہ آگیا، سکون چلا گیا۔ پیسہ آیا سکون گیا۔ چلو اب سکون خریدو اب کہاں سے
 ملے گا سکون، کسی چیز سے نہیں ملتا۔ یہ صرف ایک جگہ سے ملتا ہے، جہاں جھک جاؤ گے جس کے
 آگے جھکتا ہے۔

اخیاروں میں جیسے بتایا گیا یہاں پر بھی آرٹیکل لکھے گئے۔ ہم نے سیمینار کئے۔ لاہور
 میں بھی ہوئے، اسلام آباد میں بھی، ہر شہر میں ہوئے ہیں جس میں Positive sense of
 direction لوگوں کو ملی۔

Conclusions (Cont....)

- O The method of the Ultimate Remedy has also attracted a great number of Doctors and they are applying it on the patients.
- O Successful results have been obtained with treatment of incurable diseases as hepatitis B,C, renal failure, cancer, major cardiac problems, depression etc.
- O Most remarkable results were obtained in character building and personality development through process of attaining positive thinking.

Successful results have been obtained with
 treatment of incurable diseases as hapatitis B, C,
 Kidney failure-Renal failure. کی ایک خاتون پیش کی تھی پروگرام میں جس کی
 Kidneys fail تھیں اور اس کے بعد اس 70 سالہ خاتون کی Kidney نے کام

کرنا شروع کر دیا۔ بھائی یہ تو چھوٹی بات ہے ارے فقراءِ مردوں کو خور سے دیکھتے تھے تو مردے زندہ ہو جاتے تھے۔ ہمارے بابا نے فرمایا مردے زندہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے مردہ قلوب زندہ کرو، یہ چلتے پھرتے انسان زندہ نہیں ہیں۔ وہ مردہ پن دور کرنا ہے جو قلب کے اندر ڈپریشن کی صورت میں ہمارے اندر داخل ہو گئی۔

Most remarkable results were obtained in character building and personality development through process of attaining positive thinking.



The Healing Sound

By: Dr. Muhammad Asim Mahmood Khan

SUMMARY:

Recitation of the Qur'anic verses can have healing effects that are mediated through both the tongue movements and sound waves.

Healing can be mediated through recital of some specific verses and words that involve touching of the tip of the tongue on the 'magic spot' located in the hard palate on the back of the gums of upper incisors (front teeth). Touch of tongue stimulates the mechanoreceptors located underneath the mucosal lining covering the hard palate, which in turn activates more obscure processes in the brain leading to health positive effects. The sacred words specially related with the 'magic spot' include 'Allah', 'La ilahailallah' the first four 'kalima's and specially the verse about whom the Prophet (PBUH) has said that it gives cure from 99 diseases:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

"LahaulawalaquwataillaBillahL-Aliyil-Adhim"

Effects of sound waves generated during Qur'anic recitation are mediated by two mechanisms. Firstly, through the ears sound waves are converted into electrical stimuli that activate the Auditory area of the brain that in turn stimulates release of chemicals and messengers that have healing properties. Secondly, the sound waves especially at frequencies ranging from 50 - 800 db pass through the body and in the process they are transduced by the body tissues and cells leading to a positive change in the vibratory frequency of the cells and generation of electrical stimuli.

Discussion in the following pages make it clear that stimuli are generated as a consequence of movements of tongue and the effects of sound waves on the body and the brain but it is still not clear that how these stimuli promote health. More work is needed. However on face value we can correctly assume that they must have healing effects as Allah in very plain terms has disclosed in the Holy Qur'an:

"And We send down in the Qur'an that which is a healing and a mercy to those who believe" (The Holy Qur'an 17:82)

Medical science has made rapid progress during the last two centuries; treatment modes have changed. This development has been largely focused in one direction: the pharmaceutical industry driven Allopathic Medicine.

Human beings have existed in this world for a much longer time. During all the eras and phases of history cure from disease has been of prime concern to mankind. Various holistic approaches have been explored and practiced based on a variety of philosophies. Even today people seek cure through other modes like the Traditional Chinese Medicine, the Unani Medicine, Homeopathy, Acupuncture, Herbal Medicine, etc. And patients do get cured with them as well.

Being a medical doctor and a practicing Physician I have always been fascinated with the multiple approaches that one can adopt to treat diseases. After 15 years of medical practice based on the knowledge of modern day medicine I believe that there are other effective ways to treat that can supplement medical treatment.

Allah, the Creator, has made some very categorical statements in this regard:

"O Mankind; There has come to you a direction from your Lord and a healing for the (diseases) in your hearts - and for those who believe a Guidance and a Mercy!" (The Holy Qur'an 10:57)

"And We send down in the Qur'an that which is healing and a mercy to those who believe; to the unjust it causes nothing but loss after loss" (The Holy Qur'an 17:82)

"Those who believe and whose hearts find rest in the remembrance of Allah, for in the remembrance of Allah do hearts find rest" (The Holy Qur'an 13:28)

Scientifically healing effects of reciting the Holy Qur'an have not yet been studied in detail; medical science of the 21st century does not understand the exact processes and chemical reactions that take place during recitation. However with the belief that whatever Allah has said is true we can relate the modern day scientific findings with the hints and leads given by the Creator to

hypothetically postulate a viable but vague bio-electro-mechanical model of some of the processes that may be taking place. I have tried to do the same thing. It is my ignorant view based on my limited knowledge and may not be true. Only Allah knows best.

Every action needs some input. In the case of healing through the Holy Qur'an what can be that input? Let us analyze the different forces, factors or events that are involved in recitation and can be the input leading to healing effects. Body parts involved in recitation are:

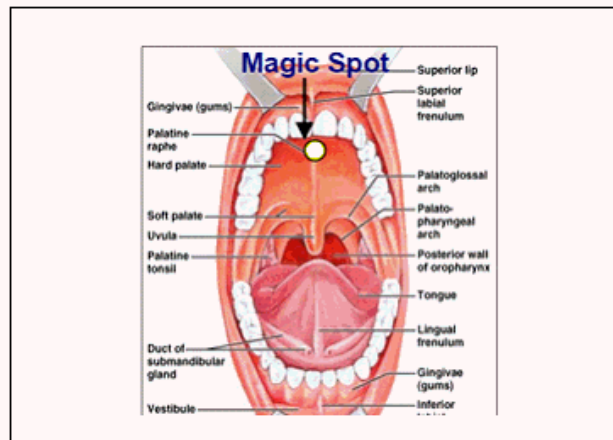
1. Vocal cords, tongue & lips: Read or recite.
2. Eyes: See (reading).
3. Ears: Listen (reciting in a loud voice or if listening to a recorded source).
4. Brain / Mind: to analyze and absorb the meanings and the sound.

Activities that take place during recitation include:

1. Movements of lips, tongue and vocal cords.
2. Generation of sound waves.
3. Perception of sound waves by the brain and the body as a whole.

I could only relate the tongue movements and the effects of sound waves with healing. I have failed to understand the role of lips and vocal cord movements or the effects of meanings mediated through nerve impulses triggered in the brain and elsewhere.

Effects of Tongue Movements



You must have noticed the tongue moving and touching the walls of the oral (mouth) cavity while we speak. Recently scientists have found out that there are very sensitive receptors underneath the mucosal lining of the oral cavity specially the

hard palate. These receptors are stimulated when even lightly pressed by the tongue. It has been documented that this pressure at various points is responsible for initiating the swallowing reflex and other motor movements when we have food in the mouth cavity.

For a moment say the word "ALLAH" and notice your tongue. The tip of the tongue gently presses against a spot (see the spot in the figure above) on hard palate in the mid line just above the back of the gums of the upper front teeth (incisors). Pressure on this spot stimulates release of signals from mechanoreceptors embedded in the mucosa covering the hard palate.

Allah All Mighty has 99 names (Asma-ul-Husna). All of them indicate different characteristics of Allah. Only "ALLAH" is the name (al-ism al-a'zam, the Greatest Name) that Allah has chosen for himself. Why not something else? Allah could have taken any name. Why specifically this word. Can the sound of ALLAH have healing powers?

Signals generated through pressure at this

'magic spot' are transmitted to centers in the brain; here what these signals do is not yet known. At least we can very safely assume that they cannot be harmful. They must be beneficial as they relate to the name of our Creator.

An authentic saying of the Prophet Muhammad (PBUH) further supports the possibility of this spot possessing some magical properties. He (PBUH) is reported to have said that reciting the following verse a 100 times daily has cure for 99 diseases and the most minor disease among them is Leprosy:

لَا سُوْرَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ۝

("There is no power and strength except in Allah, the Exalted, the Majestic")

Now again notice the finely calibrated knock on the 'magic spot'. The tip in a very rhythmic fashion presses against this magic spot almost 10-12 times in about 3 seconds that are consumed in one recital. The advice of the Prophet (PBUH) is for continuous recitation for a 100 times resulting in 1200-1300 continuous harmonically synchronized knocks.

Here I would also draw your attention towards another saying of the Prophet (PBUH):

"Jabir (RAW) reported: I heard the Messenger of Allah (PBUH) saying, 'the best way to remember Allah is to say: La ilahailallah (there is no God but Allah)." (Ref: Tirmidhi)

Once more notice tongue movements during the recital of 'La ilahailallah'. Same spot is touched four times in an amazingly synchronized manner. Tuk Tuk .TukTuk.

It is worth mentioning that more than a routine involvement of this spot is also observed while reciting all the Kalma's specially the first four:

KalmaTayyab:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

Kalma Shahadat:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Kalma Tamjeed:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

KalmaTauheed:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَكَهُنَّ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ

حَسْبِيَ لَا يَمُوتُ أَبَدًا أَبَدًا ذُّ وَالْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ط بِيَدِهِ الْخَيْرُ ط وَهُوَ عَلَى كُلِّ

حَسْبِيَ قَدِيرٌ O

Kalma Astagfaar:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ أَذْنَبْتُهُ عَمَلًا أَوْ خَطَاءً مِيرًا أَوْ عِلْمِيَّةً وَتُوبٌ إِلَيْهِ مِنْ
الذَّنْبِ الَّذِي أَعْلَمُ وَمِنْ الذَّنْبِ الَّذِي لَا أَعْلَمُ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ وَمَسْتَأْرُ
الغُيُوبِ وَعَفَّارُ الذُّنُوبِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ O

Kalma Radd-e-Kufar:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ شَيْئًا وَأَنَا أَعْلَمُ بِهِ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا
أَعْلَمُ بِهِ تُبِّتْ عَهْدَ وَبَرَائَتِ مِنَ الْكُفْرِ وَالشِّرْكِ وَالْكَذِبِ وَالنِّيبَةِ وَالْبَغْيَةِ
وَالنَّمِيمَةِ وَالْفُجْأَسِ وَالنَّهْتَانِ وَالْمَعَاصِي كُلِّهَا وَأَسْلَمْتُ وَأَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ O

Involvement of this particular magic spot during recital of some of the most important words and verses in Islam besides the one prescribed by the Prophet (PBUH) as cure cannot be a coincidence. Everything ordered by Allah is very well thought of; human intelligence cannot comprehend it. It becomes even more interesting when we notice that during our daily conversation or routine recital of the Holy Qur'an, this spot is not involved as much and in the same rhythmic manner as it is during recital of the prescribed verse.

Scientific research has pointed out towards existence of very sensitive 'Mechanoreceptors' in the oral cavity including the hard palate. Although these studies were not done to prove this hypothesis but I have benefited from them by correlating them with the 'magic spot' phenomenon discussed above. I have here reproduced abstract of one of those studies that documents complex sensory perception of these receptors involved in initiation of reflexes and coordination and timing of patterned motor behaviours. (For my non-medical friends I have highlighted the main points in italics):

Study: Mechanisms of Oral Sensation.

Norman F. Capra, Department of Oral and Cranio-facial Biological Science, University of Maryland Dental School, 666 W. Baltimore St., 21201 Baltimore, USA.

Sensory nerves that supply mechanoreceptors in the mucosal lining of the oral cavity (incl. mucosa lining the hard palate), pharynx, and larynx provide the substrate for a variety of sensations. They are essential for the perception of

complex or composite sensory experiences including oral kinesthesia and oral stereognosis. Relevant to the concerns of the oral health care delivery specialist they also contribute to initiation of reflexes and coordination and timing of patterned motor behaviours. The response of oral mechanoreceptors to natural stimuli is determined to a large degree by morphological factors such as the nature of the relationship between nerve ending and certain cellular specializations, their distribution in the mucosa, the diameter of their primary afferent nerve fibers, and the central distribution of these fibers in the brainstem. Because of morphological similarities to certain cutaneous mechanoreceptors, the mucosal lining may be considered as an internal continuation of the large receptor sheet for localization and detection of mechanical stimuli. In some regions of the oral, pharyngeal, and laryngeal mucosa, this analogy is appropriate whereas in others, existing data suggest a different role consistent with regionally specific demands (i.e., initiation of protective reflexes).

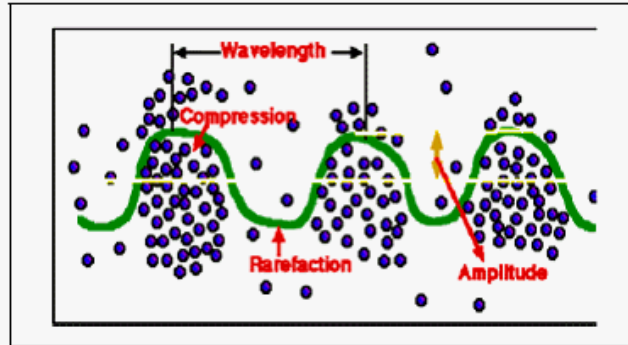
Frequency of Sound Waves:

Sound is basically a compression waveform at a certain frequency. Sound can move through air or other materials like water or solids. It causes vibration in the object it strikes.

Sound is a primitive & powerful force. It has been used to blast off mountains; in medicine Radiologists use it for scanning the body in the form of ultra sound and Urologists use it to break Kidney and Gall Bladder stones. Creation of the universe was through a massive sound when Allah All Mighty said the very powerful word "Kun"; and its end, the doomsday will also be through an extremely powerful sound form called 'Soor' that will destroy the whole world. As Qur'an reveals:

"And when the trumpet shall sound one blast; And the earth with the mountains shall be lifted up and crushed with one crash". (Al-Qur'an 69:13-14)

"For when the trumpet shall sound; Surely that day will be a day of anguish; Not of ease, for disbelievers." (Al-Qur'an 74:8-10)



For centuries, healers have intuitively used sound's therapeutic powers. In ancient cultures, many examples of use of sound and vibration as treatment are found. Numerous tools have been used since the beginning of time to create music that aids healing: planetary gongs and Tibetan bowls, didgeridoos, rattles and drums.

Even today, a growing number of medical professionals are embracing sound as an effective tool for healing. It has been proved that the entry of sound waves into the human body is not just through the ears. We also hear and perceive sound by skin and bone conduction. We are sensitive to sounds in ways that most people do not even consider. It passes through the body and in the process the human tissues transduces pressure

waves (sound waves) into electrical stimuli primarily by means of the pacinian corpuscles (a special type of mechanoreceptors). The frequency range in which the human tissue can transduce sound waves lie between 50 and 800 cycles per second while the human ear is sensitive to sound waves between 20 and 20,000 cycles per second. Now let's see what sound waves do when they enter the body:

Entry through Ears -The Hearing Effect:

Ears are extraordinary organs. They pick up all the sounds around us and then translate this information into a form that brain can understand. A remarkable aspect of this process is that it is completely mechanical. On the other hand the senses of smell, taste and vision all involve chemical reactions.

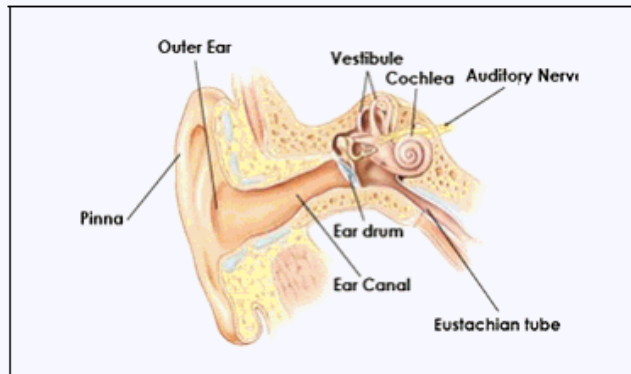


Fig: Sound waves vibrate the eardrum, which moves the Ossicles:malleus, incus and stapes

The pinna, the outer part of the ear is like an antenna. It "catches" the sound waves. Outer ear is pointed forward and has a number of curves that determine the direction of a sound. Sound reflection by pinna alters the pattern of the sound wave. Your brain recognizes the distinctive patterns and determines whether the sound is in front of you, behind you, above you or below you. Once in the ear canal, sound waves vibrate the tympanic membrane (eardrum). This vibration translates through a group of 3 very small bones (smallest bones of the body), the ossicles into a force that acts as a piston creating waves in the inner-ear fluid to represent the air-pressure fluctuations of the sound wave.

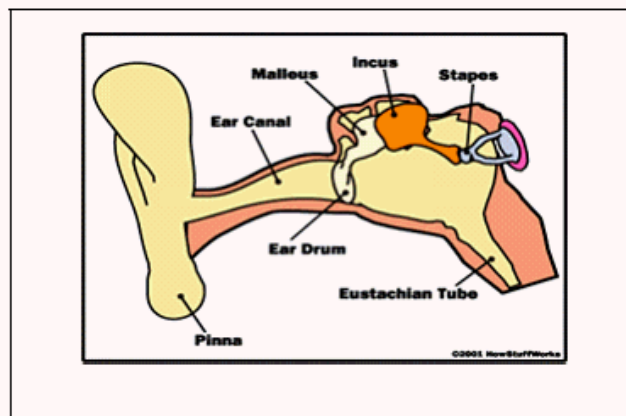
The ossicles amplify the force from the eardrum. This amplification system is extremely effective. The pressure applied to the cochlear fluid is about 22 times the pressure felt at the eardrum. This pressure amplification is enough to pass the sound information on to the inner ear, where it is translated

into electrical information that is transmitted by the cochlear nerve to cerebral cortex, the part of brain that contains the hearing center and provides us the final perception of sound.

Entry through Body Tissues --The Vibratory Effect:

The Bible equates "the Word", a form of sound, with God and creation:

"In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God." (John I: 1-2)



Waves in sound move at certain frequencies. Rather sound in itself is a frequency just like light, aroma, vibration, music, brain waves or nerve impulses that are all frequencies.

Everything in the universe is in a state of vibration creating sound waves at variable frequencies. Each celestial body, in fact, each and every atom, produces a particular sound frequency on account of its movement, rhythm or vibration. This includes the human body. Every organ, bone, tissue and other parts of the body have a healthy resonant frequency (vibratory rate of an object). When that frequency alters, that part of the body vibrates out of harmony and this is what is termed disease. If it were possible to determine the correct resonant frequency for a healthy organ and then project it into that part which is diseased, the organ should return to its normal frequency and healing should occur. Our body is receiving and absorbing sound frequencies all the time from its surroundings. These external sound frequencies together with the vibration of the body organs make up a composite frequency, a harmonic that is your own personal vibratory signature. This signature encircles the whole body with a field, like an aura.

How does the body know what to do with all

of the frequencies it receives? The body hears frequency. The ears change that sensory input into biochemical impulses and send that information to the brain. The eyes feast on frequencies of light input, change those impulses into biochemical energy and send that information to the brain. The nose receives frequencies of aromas and changes it into biochemical input and sends it to the brain. Each sensory organ collects information as frequency input and changes that input into biochemical impulses, which it sends to the brain. The brain in turn digitizes the information and redistributes it to systems and functions of the body to maintain homoeostasis.

Sound at different frequencies when enters the body it is not only translated into electrical signals but it also comes in contact with the body cells and alters their basal vibratory resonance that can be detrimental or beneficial for the body depending on the frequency of sound.

Researchers are desperately trying to find the healing frequencies. There's plenty of scientific

proof that it can be effective for everything from enhancing the mental faculties, reducing stress and boosting mind-power. Many studies in recent times have shown that music (sound) can reduce pain and ease anxiety during surgical procedures. In a German study there were lower levels of stress hormones in the bloodstreams of patients having endoscopies when they listened to the music of their choice during the procedures. At the Bethesda Naval Medical Center in Maryland, USA, doctors found that men who listened to music during sigmoidoscopies felt more relaxed during this uncomfortable examination.

Sound therapy can make you smarter, too—at least temporarily. A study at the University of California, USA, found that college students who listened to Mozart for 10 minutes scored eight to nine points higher on intelligence tests than they did after sitting in silence for the same amount of time. However the effect lasted only 10 to 15 minutes, after which the scores returned to normal.

Another study from Louisiana State University

in Shreveport, USA, concluded that listening to slow and easy music lowered heart rates and allowed longer training sessions in a group of 24 young adults. While listening to hard-driving rock music had the opposite effect: heart rates increased and workouts were shorter when the subjects tuned in to rock 'n' roll. A new branch of sound therapy, called Music Thanatology, has evolved that seeks to ease the emotional and physical suffering of terminally ill patients through soothing sounds at specific frequencies.

In one of the few medical studies conducted on listening to the recitation of the Holy Qur'an Dr. Ahmed E. Kadi and Associates (Cairo), have shown a reduction in blood pressure, heart rate, and smooth muscle relaxation in Muslims as well as non-Muslims.

There should be no doubt that the sounds of the words of Allah have divine healing powers. Allah has made the work of scientists easier by revealing the healing frequencies:

"And We sent down in the Qur'an that which is

healing and a mercy to those who believe; to the unjust it causes nothing but loss after loss." (The Holy Qur'an 17:82)

Sound of recitation enters the body just like all other sounds or frequencies:

- o Through the ears into the brain, and
- o Directly into the organs and tissues.

All of us are familiar with the first type of entry mechanism as this is what we hear; its effect is the audible sound, which in case of the Qur'anic recitation would result in pleasing and positive effects mediated through unknown processes taking place in the brain.

The second mode is entirely different. In this case, sound wave frequencies pass right through the body organs and tissues, in the process altering the vibratory resonance of the body cells into a healthier pattern and getting converted into electrical stimuli.

Prophet (PBUH) always stressed reading the Holy Qur'an loudly and not silently by saying:

"The comparison between a silent reader and a

recitor is like a bottle of perfume when it is closed and when it is opened".

Allah has also emphasized reciting the Holy Qur'an slowly (with pauses) for complete absorption of its effects. That means that if we recite very fast then the frequencies can overlap and mingle up resulting in a vibratory chaos thus rendering the beneficial effects useless.

Effects of Recitation with Understanding:

Our Qur'anic understanding can take various forms:

- o Simple comprehension of the literal meaning. Such comprehension must be the bare minimum requirement, the key to all other stages, but it is not enough.
- o The next step is to find out how the Islamic scholars have understood it, either by hearing their expositions or reading their exegeses and other sources.
- o Third is to study and ponder, on your own in order to discover and absorb the meanings using your

imagination and knowledge. And,
o Finally to discover the benefits of its meanings and commands by obeying the messages and fulfilling the duties and mission that it entrusts us.

If someone recites the Holy Qur'an properly and with understanding of its meanings it would have a pleasant and positive effect on the body besides the spiritual gains.

The Holy Qur'an is guidance and mentor for everyone. It's a complete book of life. There is a lot more to it than what the eye catches. In between the lines and beneath the simple meanings there are treasures of wisdom and knowledge for us to explore and benefit. Man is yet to decipher many of the codes that it contains.

Understanding it is therefore vital; otherwise it will remain no more than a sacrament. Allah has openly invited mankind to understand the Holy Qur'an instead of just reciting it without comprehending the meanings. At so many places the Lord of the lords asks us: Why you hear not?

Why you see not? Why you think not? Why you reason not? Why you ponder not? Why you understand not? Why you take not to heart? To whom are these invitations addressed if not to every human being who possesses the senses of hearing, seeing and thinking?

"What, do they not ponder the Qur'an? Or, is it that there are locks on their hearts (Muhammad 47:24)"

"Indeed we have made this Qur'an easy for understanding and remembering (dhikr). Is there any, then, that will take it to heart" (Al-Qamar 54:17)

CONCLUSION:



The Divine Prescriptions:

In the light of the above discussion we can formulate a very effective and convenient prescription for healing that is not only free of cost but also free of side effects:

Prescription # 1:

Recital of verses and words that have unusual rhythmic involvement of the 'magic spot' are healing for the body. The Prophetic prescription of reciting "Lahaula wala quwata illa Billah L-Aliyyil-Adhim' 100 times daily should be made a regular practice. All patients with chronic problems would immensely benefit from it besides in healthy people it would help in prevention and promoting health as a whole. Experience indicates that it is easiest to do so if one can make a habit of reciting it before going to bed. Also please remember to recite it a hundred times in one go. The knock at the magic spot has to be sustained otherwise the exact dosage will not be delivered. It is also advisable to do so in a state of wudu as it is a basic pre-qualification for the prayers

to be accepted as is apparent from a Hadith about a blind man who asked the Prophet (PBUH) to restore his sight. The Prophet (PBUH) taught him a dua to recite, but He (PBUH) didn't say to him, "Go and read this dua". Instead He (PBUH) said to the blind man: "First go to the ablution area and make ablution."

Prescription # 2:

Every day recite in a loud voice or listen to a good quality audio of Qur'anic Recitation for at least 5-10 minutes. More would be even better. Ideally environment should be calm, quite and free from other noises. Best time would be early morning before starting work. Chronic or terminally sick patients should have an audio player in their room and listen to 30 to 60 minutes of recitation 2-3 times daily.

Prescription # 3:

Make a habit of reciting 'La ilaha illallah', the other 'kalimas' or simply 'Allah, Allah' in your free time like walking, driving, climbing stairs, etc. Nothing can be a better utilization of your time than the remembrance of Allah.

Prescription # 4:

Always make a genuine effort to understand the 'meanings' of the recited verses. First know the literal meanings and follow it up by reading authentic commentaries by Muslim scholars. Afterwards ponder through your imagination on the verses of Allah as they can have multiple meanings and explanations.

Note:

1. Have complete and unbreakable faith in Allah and the last Prophet Muhammad, peace be upon him.
2. Wudu (purification) is an important pre-requisite to attain maximum benefit.
3. Though faith is an essential ingredient but still Non-Muslims can also gain health benefits by following the prescriptions given by Allah the Merciful.
4. Death is pre-destined and fixed. When the time will come no prescription will work.

Here I also wish to emphasize that we must not view the Holy Qur'an as a substitute for medical

treatment. Anas ibn Mas'ud reported that the Prophet (PBUH) said:

"Verily, Allah has not let any malady occur without providing its remedy. Therefore seek medical treatment for your illnesses."

(Nasa'i, Ibn Majah, and al-Hakim)

Jabir (RAW) narrated that the Messenger of Allah, peace be upon him, said:

"There is a cure for every disease. Whenever an illness is treated with its right remedy, it will, by Allah's permission, be cured."

(Sahih Muslim)

Allah did not send down an illness for which He did not send a cure, except old age"

(Sahih Bukhari)

When the Prophet (PBUH) was ill, he sought medical treatment although the Prophet (PBUH) knew the Qur'an by heart and he recited it all the time. Yet, he wished to show us that trying to overcome an illness by proper medicine or herb is necessary. It is not acceptable, from the Islamic point of view to deny the body by saying, that the

Qur'an is a better substitute. The best approach for seeking a cure is to combine the spiritual remedies with modern medicine.

Note:

This article is not meant to prove the truth of Islam. It doesn't need a proof. A small mind like me can never decipher the complexities of the creations of the Creator of All. It's just an effort to scientifically acknowledge that everything that Allah has proscribed has multiple benefits for us, though we may not comprehend them.

Each Qur'anic verse and expression has a universal content. For the last 1400 years scholars and common people like me have been trying to elucidate and relate it to their level of knowledge. However the Holy Quran's interpretations at the same time can be time-specific and not time-specific. Time-specific interpretations address only the aspects of a particular period in the history of the world while in future man would relate the same verse or phrase with the knowledge of their era in a very different context or scenario. Qur'anic expressions have multiple meanings. If a Qur'anic verse or expression appears to point exactly to an

established scientific fact, we should not restrict its meaning to that fact; rather, we should consider all other possible meanings and interpretations as well. The same applies here. The interpretation I have made is just another way to look at it. There can be hundreds and thousands more. Only Allah, The Magnificent knows all.

The analysis that I have done is more of a theoretical work. But if instruments and aids like sensors that can measure the touch and pressure of tongue, and equipment to scan brain activity during recitation are available a much better and convincing analysis can be done. This is a healing revolution in waiting for which I request Muslim philanthropists to fund such research to make it possible in our lifetimes. I also request my colleagues from the medical profession to ponder on these lines and dig out the real bio-electrochemical processes. I would appreciate your comments and suggestions.

Please pray for me and my parents and all the Muslims of this world. May Allah guide and save us all from the fire of Hell. Aameen.



غذا سے علاج۔ تندرست رہنے کا شافی علاج

جہاں تک کام چلا ہو غذا سے	وہاں تک چاہیے پختا دوا سے
جوہر محسوس مسدود میں گرانی	تو پیلو سو نفی اور ک کا پانی
جوہر ہضمی میں تو چاہیے فاقہ	تو دواک وقت کا کر لے تو فاقہ
زیادہ گرمی ہے تیرا کام	تو کھالے شہد کے ہر اجا دام
اگر آنکھوں میں پڑ جاتے ہوں جالے	تو دیکھتی مرچ گھی کے ساتھ کھالے
اگر ہے درد سے دانتوں کے بے کھل	تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جوڑ کھتا ہو گلانزلہ کے مارے	تو کر نمکین پانی کے غرارے
شفا چاہے اگر کھانسی سے جلدی	تو پی لے دودھ میں تھوڑی سی بلدی
جگر کے لی پے ہے انسان جیتا	اگر ضعف جگر ہے کھا جیتا
جگر میں گر ہے گرمی تو دہی کھا	اگر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا
اگر ہے خون کم بلغم زیادہ	تو کھا گاجر، پنے، شلیم زیادہ
تھکن سے ہوں اگر اعضا بڑھیلے	تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے
سپ دق سے اگر چاہے رہائی	پل پانی کے گنا چوس بھائی

اگر ہو قلب میں گرمی کا احساس

نریب آملہ کھا اور اتنا س

(بشکریہ رسالہ صحت، مئی 2011)

مصنف کا تعارف

ہر تعریف اللہ تبارک و تعالیٰ کے لئے ہے، جو تمام عالموں کا رب ہے اور قائل بیان شان صرف خیر الانبیاء، محبوب خالق کون و مکان حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہے۔ میں اپنی تمام تر خامیوں اور لغزشوں کا اعتراف کرتے ہوئے اپنے ذہنی ارتقاء کی کہانی اپنے قارئین کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔ شکر کا مقام ہے کہ اللہ تبارک و تعالیٰ نے مجھے مسلمان والدین کے ہاں پیدا کیا اگر ایسا نہ ہوتا تو شاید میں کوئی ہندو، سکھ یا عیسائی ہوتا۔ اس لئے اگر اس عاجز نے کوئی نیک کی، اسلام کی کوئی خدمت کی تو یہ نیک خالصتاً اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے تھی اور اس میں ہرگز میرا کوئی کمال نہیں۔ اگر وہ اس کام کا کوئی بدلہ دیتا ہے تو سراسر اس کی شان رحمت ہوگی، ورنہ میرا کوئی حق نہیں۔ جو کی رہ گئی۔ اس کا میں خود مددگار ہوں اور اپنے مہربان مالک سے معافی کا طلبگار ہوں۔

والد صاحب جن کا نام چودھری محمد شریف خان ہے، راجپوت قبیلہ سے تعلق رکھتے تھے۔ آپ نے 1947ء میں ہندوستان کے ضلع امرتسر سے جب ہجرت کی تو میں تقریباً چھ سال کا ہوں گا۔ وہ طالب علمی کے زمانہ سے ہی سٹوڈنٹ لیڈر تھے اور اصلاح معاشرہ کے لئے ساری عمر کام کرتے رہے اس لئے ان کی آمدنی کم اور خرچ زیادہ معمول کی بات تھی۔ آٹھویں جماعت تک مجھے روزانہ گاؤں سے چار میل دور پیدل سکول آنا جانا ہوتا تھا اور گرمیوں میں جب ریت میں پاؤں بچلے تو پتے باندھ لیتا۔ ایک دفعہ جب میں نے سائیکل کے لئے بہت اصرار کیا تو والد صاحب نے فیصلہ کن اعزاز میں کہا ”تم پیدل ہی سکول جاؤ گے، مجھے یہ پسند نہیں کہ تمہیں آرام کی عادت پڑ جائے“ اور واقعی بچپن کی یہ سخت زندگی میرا سرمایہ حیات بن گئی۔ میرے گاؤں کا نام ”لاگر“ (شیخوپورہ) ہے۔ 1950ء کی دہائی میں وہاں زندگی کی کوئی جدید آسائش میں نہیں تھی۔ رات کو گھر میں ٹی کا دیا جلتا تھا، جس کی روشنی میں والد صاحب دیر تک پڑھنے کی تلقین کرتے اور صبح جلدی اٹھا

دیتے۔ میں جب بھی نیند پوری نہ ہونے کی شکایت کرتا تو کہتے، ”تمام بڑے لوگ رات کو دیر تک کام کرتے تھے اور صبح جلدی اٹھنے کے عادی تھے۔“ میرا بچپن یوں ہی گزر گیا۔ یہ ماں باپ کی دعاؤں اور تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک ایسے مائے اسکول کا طالب علم ہونے کے باوجود میٹرک میں اعلیٰ نمبروں پر وظیفہ حاصل کیا۔ گورنمنٹ کالج لاہور سے 1959ء میں پورے پنجاب میں تیسری پوزیشن حاصل کی اور قومی سکالرشپ لیا۔ انجینئرنگ یونیورسٹی لاہور کے آخری سال میں اگرچہ پڑھائی کے دوران ملازمت بھی کرنا تھا پھر بھی الیکٹریکل انجینئرنگ میں یونیورسٹی بھر میں اول پوزیشن حاصل کی۔ ڈگری کے بعد جی بی ٹی نوکری واپڈا کی تھی، لیکن مجھے وہاں کا ماحول پسند نہ آیا اور تین ماہ بعد ہی ساڑھے سات ہزار روپیہ بانڈ منی (Bond Money) دے کر اٹاک انرجی کمیشن میں شمولیت کر لی۔ یہیں سے اعلیٰ تعلیم کے لئے انگلینڈ چلا گیا اور ”مانچسٹر یونیورسٹی کالج آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی“ سے نیوکلیئر ری ایکٹرز کنٹرول انجینئرنگ میں ”ایم ایس انجینئرنگ“ کی ڈگری حاصل کی اور مختلف ایٹمی ری ایکٹرز پر کام کرنے کا تجربہ حاصل کیا۔ 1965ء میں جب ہندوستان نے پاکستان پر حملہ کر دیا تو پی ایچ ڈی کے پروگرام کو چھوڑ کر وطن عزیز کے لئے کچھ کرنے کے خیال سے پاکستان آ گیا۔ اٹاک انرجی کی تینتیس سال کی ملازمت کے دوران میں بھی وہی بچپن کی محنت رفیق کار رہی۔ الحمد للہ ہر روز یہی کوشش رہی ہے کہ آنے والا کل میرے آج سے بہتر ہو اور کسی دباؤ یا لالچ میں آئے بغیر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے پوری ایمانداری سے کام کیا ہے۔ اس دوران نیوکلیئر انجینئرنگ سے متعلقہ بہت سے مقالہ جات لکھے، کئی ایک ایجادات کیں جن میں سے بعض بین الاقوامی طور پر استعمال ہو رہی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اپنے ملک کی خدمت کے لئے اس نے مجھے کام کے بڑے بڑے مواقع عطا کئے اور کامیابی بخشی۔ میں نے ہمیشہ خاموشی سے اپنی ذمہ داری کو نبھانے کی کوشش کی ہے۔ اب جبکہ بہت کچھ اخباروں میں چھپ چکا ہے اس لئے بتایا جاسکتا ہے کہ محض اللہ تعالیٰ کا فضل

تھا کہ صرف 33 سال کی عمر میں نومبر 1974ء کو مجھے پاکستان کے یورینیم کی افزودگی کے پروگرام کا بانی ڈائریکٹر بتایا گیا جسے اب کھونڈ پراجیکٹ کہتے ہیں اور کامیابی سے اس منصوبہ کو آگے بڑھایا۔ جولائی 1976ء میں جب پراجیکٹ بفضل حق تعالیٰ تیزی سے آگے بڑھ رہا تھا، تو معلوم نہیں کہ کیوں کچھ چھپے ہاتھوں نے مجھ پر جھوٹے الزامات لگانے شروع کر دیے، مثلاً یہ کہ میں مرزائی ہوں، جو قطعاً غلط ہے حتیٰ کہ میرے خاندان میں بھی آگے پیچھے کوئی قادیانی نہیں ہے، یا یہ کہ میں نے پراجیکٹ کے لئے کچھ غیر ضروری قسم کا مواد خرید لیا ہے وغیرہ یہ سب جھوٹے تھابعد میں سب کچھ غلط ثابت ہوا۔ ان حالات میں منیر احمد خان جو اس وقت انا مک انرجی کمیشن کے چیئرمین تھے، اس خطرہ کے پیش نظر کہ سائنس دانوں کی باہمی پتیلیش کی وجہ سے کہیں اس قومی اہمیت کے پراجیکٹ کو نقصان نہ پہنچ جائے، نے ڈاکٹر عبدالقادر خان کو چارج دلا کر مجھے دوسرے ایٹمی منصوبہ جات پر تبدیل کر دیا، جن میں سے ہر ایک ہماری مطلوبہ ایٹمی منزل تک پہنچنے کے لئے اہم نشان تھا اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہر جگہ خاطر خواہ کامیابی عطا فرمائی۔

1987ء میں جب انا مک انرجی کے چیئرمین منیر احمد خان مرحوم نے ایٹمی میدان میں اگلی منزل کا تعین کیا تو اللہ تعالیٰ نے مجھے پھر ایک موقع عطا کیا کہ خوشاب ایٹمی ری ایکٹر کو ملکی وسائل سے ڈیزائن کر کے بناؤں۔ یہ ایک انتہائی مشکل کام تھا، لیکن ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے اللہ تعالیٰ نے اپنے فرشتوں کے ذریعے ہماری مدد فرمائی اور یوں ایٹمی میدان میں یہ یکتا پراجیکٹ بھی 1997ء میں کامیابی سے پایہ تکمیل کو پہنچ گیا۔ اس طرح اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو ایک زبردست جوہری طاقت بنانے کے لئے یورینیم انریچمنٹ روٹ اور پلوٹونیم روٹ دونوں کے لئے مجھے حقیر سے کام لیا۔ ایک کا آغاز کیا اور دوسرے کو آغاز سے تکمیل تک پہنچایا۔ اس کے بعد میں نے بفضل حق تعالیٰ ایٹمی میدان کی اگلی منازل پر کام شروع کر دیا اور خواہش یہی تھی کہ پاکستان کو اسلام کا ناقابل تغیر قلعہ بنانے میں مجھ سے جو کچھ بھی ہو سکتا ہے کر گزروں، لیکن اسے میں امریکہ

کے دباؤ کے تحت CTBT یعنی ایٹمی دھماکوں پر پابندی کے معاہدہ پر دستخط کرنے کی مہم چلی۔ میری وائس میں CTBT کے معاہدہ پر دستخط کرنا بالآخر اپنی ایٹمی صلاحیت کو کھودینے کے مترادف تھا، اس لئے میں نے یہ ٹھان لی کہ اگر ساری عمر ایٹمی منصوبوں کو بنانے میں لگاؤ ہے تو اب اتنا اللہ ان کو بچانے میں لگا دوں گا۔ چونکہ کچھ بڑے بڑے ناموں والے سائنسدان، مثالیہ حکومت کے دباؤ کی وجہ سے CTBT کے حق میں بول رہے تھے اس لئے میں نے گورنمنٹ کا ملازم ہونے کے باوجود کھل کر اس کی مخالفت شروع کر دی اور محبت وطن قوت میں جو CTBT پر دستخط کرنے کی مخالفت کر رہی تھیں، ان کا بھرپور ساتھ دیا۔ انا مک انرجی کے بعض اہم لوگ انسانی حسد کی کمزوری کی بنا پر پہلے ہی ایٹمی میدان میں خوشاب کی کامیابی اور مزید آگے بڑھنے والی منصوبہ بندی کی وجہ سے مجھ سے ناراض تھے، اب جب کہ حکومت وقت بھی خلاف ہو گئی تو ان کو مجھے زچ کرنے کا مزید موقع مل گیا۔ مجھے پرائیکٹس سے علیحدہ کر دیا گیا اور مختلف نوعیت کی بے بنیاد ایام تریشیاں شروع ہو گئیں۔ بالآخر میرے پاس استعفیٰ دینے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا، جسے بخوشی قبول کر لیا گیا۔ یوں ایٹمی میدان میں پاکستان کی مزید ترقی اور دفاع کے لئے کام کرنے کے دروازے مجھ پر بند کر دیئے گئے۔ جس کا مجھے آج بھی دکھ ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ پاکستان نے CTBT پر دستخط نہ کئے جو ہماری قوم کی بہت بڑی کامیابی ہے۔

انا مک انرجی کمیشن سے علیحدگی کے بعد میں کچھ سال لاہور ایک دوست میاں الیاس معراج کے ”حسب وقاص گروپ آف کینیز“ میں ملازمت کرتا رہا لیکن پھر خیال آیا کہ دنیا کیلئے بہت کام کر لیا۔ بتیرہ زندگی امت مسلمہ کی فلاح کے لئے خرچ کرنا چاہئے، چنانچہ کئی ایک نہایت قافلہ، اسلام اور پاکستان سے انتہائی مخلص دوستوں کیساتھ مل کر ”ائمہ تعمیر نو“ کی تشکیل کی، جس کے سامنے پہلا کام افغانستان کی تعمیر و ترقی میں حصہ لینا تھا، انا کو وہاں کی اسلامی حکومت کامیاب ہواوریوں اس مثال سے دیگر مثالوں میں بھی لوگ اسلام کے عظیم اصولوں کے مطابق اپنی صنعت

اور صحیح تہ کو ترقی دے کر دنیا کو ایک خوشحال کنبہ بنانے میں مددگار ہوں۔ لیکن ہماری ان کوششوں کو جو خالصتاً اصلاحی اور تعمیری تھیں، امریکہ میں 11 ستمبر (9/11) کے حادثہ کے بعد غلط رنگ دیا گیا کہ سلطان بشیر محمود القاعدہ اور طالبان کو ایٹم بم بنانے میں مدد دے رہا ہے۔ یوں مجھے اور میرے ساتھیوں کو تقریباً دو ماہ کیلئے نظر بند کر دیا گیا۔ اس دوران میں جو کچھ ہوا وہ ایک الگ داستان ہے لیکن جس طرح ہر جگہ مسلمان بھائی بہنوں نے صرف اسلامی جذبہ کے تحت ہمارے لئے دعائیں کیں، وہ ایک ایمان افروز بات ہے۔ اس قید تہائی میں جو اللہ تعالیٰ اور اسکے دین سے قرب نصیب ہوا اس کے لئے اپنے مالک کا جتنا بھی شکر یہ ادا کروں کم ہے۔ اسی دوران میں امریکی صدر کے ایماء پر سیکورٹی کونسل نے "امد تعمیر نو" کو بند کر دیا۔ میرے علاوہ میرے قریبی ساتھیوں میں سے ایٹمی انجینئر عبدالعزیز صاحب اور ماسٹر صنعت کار محمد طفیل صاحب کے ذاتی اٹارنے اور پینک اکاؤنٹ بھی ضبط کر لئے گئے۔ رہائی کے بعد بھی خوف سے لوگوں نے ملنا جلتا چھوڑ دیا، جو ایک طرح سے اللہ تعالیٰ کی رحمت ثابت ہوئی۔ ان حالات میں جس طرح 1976ء میں قرآن پاک کے ذریعہ مجھے تقویت بخشی گئی تھی اسی طرح اب بھی وہی نسخہ کارگر ثابت ہوا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر کہ اب میں نے قرآن پاک کی تفسیر لکھنے کا کام کرنا شروع کر دیا، جس کا میں اہل نہیں ہوں، لیکن رب تعالیٰ جس سے چاہے ہر کام لے سکتا ہے۔ اب تک سورہ الفاتحہ، سورہ البقرہ اور سورہ آل عمران کی 635 صفحات پر مشتمل تفسیر چھپ چکی ہے۔ اسے جو مقبولیت حاصل ہوئی ہے اس کے لئے رب تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کروں کم ہے۔

مجھے غمناک ہے کہ میری دینی تعلیم واجبی تھی قرآن پاک بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھا تھا۔ جب 1963ء میں انگلینڈ گیا تو وہاں پہلی دفعہ مجھے قرآن حکیم اور مسلم امد سے صحیح معنوں میں محبت پیدا ہوئی۔ چنانچہ ماچسٹر یونیورسٹی میں مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کا پہلا جنرل سیکرٹری چنا گیا اور "الاسلام" کے نام سے وہاں ایک رسالہ بھی نکالا۔ میری زندگی کا یہی وہ دور ہے جب میں

نے قرآن الگیم کو باقاعدگی سے پڑھنا شروع کیا بلکہ اس کا تفصیلی ایڈیکس بھی تیار کرنا شروع کیا لیکن جب دیکھا کہ کئی علماء کرام یہ کام پہلے ہی کر چکے ہیں تو میں نے اسے چھوڑ دیا۔ مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کے فورم سے ہم نے مشہور امریکی مسلمان مالکما کیس ملک شہباز (شہید) کو دعوت دی اور اس کے علاوہ مشہور نو مسلم جناب محمد اسد (مرحوم) سے بھی میری ملاقات ہوئی، کشمیری رہنما شیخ عبداللہ (مرحوم) کو بھی بلایا گیا اور الاخوان کے سید محمد رمضان کو بھی سنا۔ ان سب کی یادیں اب تک ذہن میں باقی ہیں۔ اسی اثناء میں ماچھنسر میں "سنڈے مسلم سکول" کی بھی بنیاد رکھی جو اب باقاعدہ سکول بن چکا ہے۔

1965ء کی پاک بھارت جنگ میرے دل پر بھلی کا سا حملہ تھا۔ اس موقع پر پاکستانی سفارتخانہ کو ایک ہزار پونڈ سے زیا دو چند جمع کر کے دیا اور فیصلہ کیا کہ وطن واپس جا کر پاکستان کے دفاع کے لئے کچھ کیا جائے گا۔ نیو کینٹر انجینئرنگ میں اعلیٰ تعلیم اور ریٹینک کی تکمیل کے بعد اگرچہ ڈاکٹر ایف۔ ڈبلیو۔ واگر جو یونیورسٹی میں میرے سپروائزر تھے، نے بڑا زور لگایا کہ Ph.D مکمل کر لوں لیکن پاکستان کی محبت میں 1966ء میں واپس وطن آ گیا۔ میری پوسٹنگ لاہور ہوئی اور بڑا مفید کام شروع ہوا لیکن دو سال بعد ہی انگلینڈ کے اٹاک انرجی اتھارٹی کے مشہور ڈیرائن سنٹر رزلے (Rislay) میں نیو کینٹری ایکٹروں کے ڈیرائن میں شمولیت کا موقع مل گیا۔ برطانیہ کے اس قیام کے دوران میں اللہ تعالیٰ نے بڑی برکت عطا فرمائی اور صرف ایک سال میں U.K. اٹاک انرجی اتھارٹی جس کا شمار ایٹمی ٹیکنالوجی کے موجدوں میں ہوتا ہے، نیو کینٹری ایکٹرز پر میرے گیارہ مقالہ جات چھاپے اور تین ایجادات کے پیٹنٹ حاصل کرنے کیلئے درخواستیں دیں جو ان کے نزدیک بھی کسی سائنس دان کے لئے ایک بہت بڑا اعزاز تھا۔ 1969ء کے آخر میں جب واپس آنا چاہا تو ان کا اصرار تھا کہ میں وہیں رک جاؤں لیکن وطن عزیز کی محبت اور خدمت کے سامنے ایسے اعزاز بیچ ہیں۔ میں نے پختہ ارادہ کر لیا کہ واپس جا کر ڈیرائن انجینئرنگ

کی بنیاد رکھوں گا تا کہ پاکستان میں ایٹمی صلاحیت کو فروغ دیا جاسکے، الوداعی پارٹی میں میرے انگریز ساتھی سائنس دانوں میں سے بعض نے برملا یہ کہا کہ پاکستان میں کام کے مواقع نہ ہونے کی وجہ سے میری صلاحیتیں ضائع ہو جائیں گی، لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ان کے یہ خدشات غلط ثابت ہوئے۔ 1971ء کی پاک بھارت جنگ میں، میں نے اپنی خدمات پاکستان آرمی کو پیش کر دیں اور میری سلیکشن بھی ہو گئی۔ مجاز پر جانے ہی والا تھا کہ 16 دسمبر 1971ء کا وہ عظیم حادثہ پیش آیا جس پر بڑے پاکستانی کادل آج بھی روتا ہے۔ میرے لئے یہ غمناکوں برداشت تھا۔ چنانچہ نئی حکومت جس کی بالائقی سے یہ سب کچھ ہوا، کے خلاف میں نے 18 دسمبر کو سائنسدانوں کے جلسوں کی قیادت کی اور یوں ملک میں مارشل لاء حکومت کے خلاف احتجاج کا راستہ کھل گیا۔ 20 دسمبر 1972ء کو جب اس وقت کے صدر ذوالفقار علی بھٹو نے ملتان میں سائنسدانوں کی کانفرنس بلائی تو میں واحد سائنس دان تھا جس نے کھل کر اپنی تقریر میں ایٹم بم بنانے کا مشورہ دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ بالآخر 1974ء میں یورینیم کی افزودگی کا پروگرام شروع ہوا تو مجھے اس کا بانی ڈائریکٹر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

میری زندگی میں 77-1976ء کے سال بڑے ہنگامہ خیز رہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے اس وقت میں یورینیم افزودگی کے پلانٹ کا پراجیکٹ ڈائریکٹر تھا اور دن رات اس منصوبہ کو آگے بڑھانے کے لئے کام کر رہا تھا۔ کامیابی قریب نظر آرہی تھی کہ اچانک مجھ پر قادیانی ہونے کا سراسر بھونا اور بے بنیاد الزام لگایا گیا اور میری ٹیکنیکل صلاحیتوں کو بھی شدید تنہید کا نشانہ بنایا گیا اس کے پیچھے حسد تھا یا کچھ اور، معلوم نہیں، لیکن یہ بیان اگست 2005ء کی ہالینڈ کی اخبار میں چھپا ہے، میری مخالفت میں سب سے پیش پیش جو آدمی تھا وہ CIA کا پروردہ تھا۔ بہر حال حقائق خواہ کچھ بھی ہوں ان بے بنیاد الزامات کی وجہ سے مجھے پراجیکٹ سے اس وقت علیحدہ ہونا پڑا جب اللہ تعالیٰ کے فضل سے ہماری دن رات کی محنت رنگ لارہی تھی۔ اس تبدیلی سے مجھے کافی زیادہ ذہنی صدمہ ہوا۔ اس کے ساتھ ہی میرے خلاف مختلف قسم کی بے بنیاد تحقیقات کا آغاز شروع ہو

گیا لیکن انہی واقعات نے میری کاپی لپٹ کر رکھ دی۔ اسلام آباد کی ٹھن وادی نضاء سے نکل کر میں اپنے بیوی بچوں کے ساتھ مری سے آگے خائس پور میں گورنمنٹ ریٹس ہاؤس میں چلا آیا۔ معصیت میں اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی سہارا نظر نہ آیا اور دل کو صرف قرآن حکیم سے سکون ملا۔

اس حادثہ نے قرآن کریم سے میرا ٹوٹا ہوا رشتہ دوبارہ جوڑ دیا۔ پراجیکٹ کی دن رات کی مصروفیات کی بنا پر مطالعہ بھی بہت کم ہو چکا تھا، مشکل میں اسی سے سہارا ملا۔ کلام اللہ کو پڑھنے وقت اللہ تبارک تعالیٰ نے میرے دل میں یہ بات ڈالی کہ کیوں نہ میں قرآن حکیم پر سائنٹیفک اعزاز میں کام کروں، چنانچہ میں نے اللہ تعالیٰ کی کتاب کو آیت در آیت سمجھ کر پھر سے پڑھنا شروع کر دیا۔ اس کوشش کے دوران میں پہلی بار مجھے قرآن پاک کی عظمت کا بھرپور اندازہ ہوا اور یہ بھی پتا چلا کہ بہت سے مترجم حضرات اکثر کلام اللہ کے الفاظ کو ایسے معانی پہنا دیتے ہیں جو ان کی دانست میں تو صحیح ہوں گے لیکن بد قسمتی سے قرآن الکریم کی روح سے وہ دور نکل جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جب کئی ایک تراجم کا موازنہ کیا گیا تو ان کے درمیان اختلافات کو دیکھ کر یہ بات بالکل واضح ہو گئی کہ قرآن مجید کو اگر سمجھنا ہے تو کلام اللہ کے عربی الفاظ کے معنی پڑھنا چاہئے اور اگر کسی عربی لفظ کے ایک سے زیادہ معنی ہیں تو وہ سب اپنے اپنے تناظر میں بھی ٹھیک ہوں گے، اس لئے کہ عظیم اعزیز الکریم جس نے یہ کتاب مازل کی ہے وہ سب معنوں کو خوب جانتا ہے۔ چنانچہ جب میں نے کلام اللہ کو سمجھنے کے لئے یہ اصول اپنایا تو مجھے اس عظیم کتاب میں بیٹا روز اور نئے حقائق نظر آنے شروع ہوئے جو ترجموں کے خلاف میں چھپے ہوئے تھے۔ پہلی دفعہ صحیح معنوں میں احساس ہوا کہ واقعی اللہ تعالیٰ کی کتاب تمام علوم کے لئے ام الكتاب ہے اور جو سائنس کی انتہا ہے وہ دراصل قرآن کریم کی ابتدا ہے۔

میں نے عرض کیا ہے کہ قرآن کریم اور اسلام کے متعلق میری تعلیم نہ ہونے کے برابر تھی۔ عربی زبان سے بھی واقفیت نہیں تھی لیکن میں نے دیکھا کہ جب ہندہ طلوس دل سے اللہ تعالیٰ کے کلام کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے قلب کو کھول دیتا ہے۔ الحمد للہ مجھ پر بھی قرآن

کریم کے رموز واضح ہونا شروع ہوئے اور اس کی روح سمجھ آنے لگی اور آج میں اسلام پر مقبول عام میں سے زائد کتابیں لکھ چکا ہوں۔ اسی دوران میں مجھ پر یہ بھی آشکارا ہوا کہ فی زمانہ خط و کتابت اور لٹریچر کے ذریعے اسلام کی بہترین خدمت ہو سکتی ہے اور چاہے تو میرے جیسا ایک عام آدمی بھی اپنے گھر میں بیٹھے دو روز اللہ تعالیٰ کا پیغام پہنچا سکتا ہے، اس کے لئے وہی طریقہ جو چھبجری میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے عالمی دعوت کے لئے اپنایا تھا، اس دور میں ہمیں بھی اپنانا چاہئے۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل ترجیحات صحیح معلوم ہوئیں۔

- 1- مسلمانوں کی زندگی کا مقصد دنیا پر اپنے رب کی کبریائی کو ثابت کرنا ہے۔ یہ مسلمانوں پر دیگر اقوام کا حق ہے اس لئے اللہ تعالیٰ کی ذات اقدس کو خود سمجھنا اور دوسروں کو سمجھانا ہماری اولین ترجیح ہونا چاہیے۔
- 2- قرآن مجید زندگی کا روڈ میپ ہے۔ صاحب قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کئے بغیر اسکی روح کو نہیں پایا جاسکتا، اس لئے اس نظر یہ کہ تحت میرت طیبہ کے فروغ میں اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اصل رہنما اور انسانیت کا عظیم ترین ہیرو ماننے اور دوسروں سے متوانے میں ہمارے دلوں کا سکون مضمحل ہونا چاہیے۔
- 3- دین کی بنیاد حیات بعد الموت اور وہاں کی جزاء و سزا پر پختہ ایمان میں ہے۔ اس لئے دنیا پر حیات بعد الموت کی حقیقت کو واضح کرنا ہمارے اوپر فرض عین ہے۔ اس کے بغیر دین بے معنی ہے اور انسانیت کی فلاح بھی اسی حقیقت پر پختہ اعتقاد میں ہے۔
- 4- قرآن الکریم اور سنت نبوی کو جدید علوم کی روشنی میں پیش کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ دنیا دلیل مانگتی ہے اس لئے سائنس کی مدد سے قرآن کریم کو سمجھنا اور سمجھانا ضروری ہے۔ ہمیں یہ ثابت کرنا ہے کہ بے شک دونوں جہانوں میں یہ کامیابی اور فلاح کا بہترین ہدایت نامہ (Manual) ہیں۔
- 5- ایک انسان کا دوسرے پر یہ حق ہے کہ وہ اسے دوزخ کی آگ سے بچائے۔ مسلمان پر

یہ فرض ہے کہ جنہم کی طرف بڑھتے ہوئے انسانوں کے سیلاب کے آگے بند باندھے
اور دنیا پر ظالماں الجہیہ کے مٹاؤ اور نظام کو واضح کرے۔

الحمد لله ! 1986 میں اس کام کو باقاعدہ طور پر کرنے کیلئے قرآن الکریم ریسرچ
فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی گئی جس کے پلیٹ فارم سے کافی مفید کام ہوتے رہے ہیں۔ چنانچہ میری
پہلی کتاب *Doomsday and Life After Death* جو اس موضوع پر ایک نہایت
مفید کاوش ثابت ہوئی ہے، 1987 میں چھپی اور اس کا بڑا خیر مقدم ہوا۔ اس سلسلہ کو آگے بڑھانے
کے لئے 1991 میں ”قرآن الکریم اکیسویں صدی میں“ کے موضوع پر سیمینار کرایا گیا تاکہ آنے
والی صدی کو اسلام کی صدی بنایا جاسکے۔ اگرچہ قرآن الکریم ریسرچ فاؤنڈیشن ایک چھوٹا سا ادارہ
ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے اس کے اثرات کو دور دور پھیلا دیا ہے۔ اس سارے کام کو بین الاقوامی طور پر
جو اہمیت حاصل ہوئی ہے اس کا ایک ثبوت یہ ہے کہ جولائی 1996 میں امریکہ کے مشہور ادارے
”امریکن بائیوگرافیکل انسٹیٹیوٹ“ (American Biographical Institute) نے
قرآن الکریم فاؤنڈیشن اور اس کے واسطے سے مجھے بھی 1986 سے 1996 تک کے ان اداروں
اور لوگوں میں شامل کیا ہے، جن کے کام سے دنیا پر بہتر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ اس طرح
سوڈان میں 1993 میں قائم ہونے والے امریکنل انسٹیٹیوٹ فار ریسرچ انٹرفیسھ
(International Institute of Research into Faith) کاؤنسل کا ہونے کا
اعزاز بھی ملا۔ سائنس اور انجینئرنگ کے شعبہ میں میری خدمات کو سراہتے ہوئے 1991 میں
پاکستان اکیڈمی آف سائنسز نے گولڈ میڈل کا اعزاز دیا اور صدر پاکستان نے ستارہ امتیاز عطا کیا۔
دین کے اس کام کے ساتھ ساتھ اٹاک انرجی کے منصوبہ جات پر بھی کام ہوتا رہا۔ کچھ
اعلیٰ افسروں کا خیال تھا کہ اسلام کے لئے میری ان کاوشوں کے نتیجے میں سرکاری کام میں ہرج ہوگا،
اس لئے اسے پسندیدگی کی نگاہ سے نہ دیکھا گیا، لیکن اللہ تعالیٰ نے انہیں غلط ثابت کیا اور میرے
ہاتھوں سے، ریکارڈ وقت میں، بہت سے کام پایہ تکمیل کو پہنچائے جو اس بات کا ثبوت ہیں کہ جب

بندہ اللہ تعالیٰ کا کام کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا کام کرنے لگ جاتا ہے۔ بھلا جس کے ساتھ کون
 و مکان کا مالک ہو جائے اسکی رقا ر اور استطاعت کا کیا کہنا۔ چنانچہ انہی سالوں میں اس غرض سے
 کراچی منصوبہ جات کو پاکستان میں فروغ پانا چاہیے میں نے بذات خود کم و بیش 350 کے قریب
 پاکستان کے صنعتی اداروں کا معائنہ کیا، ان پر کتابیں لکھیں اور بتایا کہ پاکستان میں کیا کیا ہو سکتا ہے
 یعنی بحیثیت مجموعی ہمارا ملک ایک عظیم ورکشاپ ہے اور اگر اس کے ذرائع کو استعمال کیا جائے تو
 سب کچھ کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ 1981 میں، میں نے پہلی دفعہ پاکستان میں کوالٹی
 اشورنس (Quality Assurance) کی بنیاد رکھی اور انٹرنی کے لوگوں کی کوالٹی میں ٹریننگ
 کے لئے سکول قائم کیے۔ اسکے علاوہ ملکی طور پر نیکولیری ایکڑ بنانے کے لئے مکمل منصوبہ بندی کی
 گئی۔ لاہور میں پاکستان کا پہلا ایسا ایٹمی پلانٹ لگایا جسکی مدد سے دوائیوں اور میڈیکل سامان میں
 ایٹمی شعاؤں کی مدد سے جراثیم کشی کی جاتی ہے، اسکے علاوہ پاکستان کو یورینیم کی صنعت میں خود
 انحصاری کے پراجیکٹوں کو پایہ تکمیل تک پہنچایا۔ چشمہ نیکولیریا اور پلانٹ کے لئے پاکستان سے بننے
 والے حصوں کی منتقلی کی گئی، اور پاکستان میں ایٹمی ایندھن بنانے والے منصوبے کو مکمل کیا یہ تمام
 منصوبے اپنی اپنی جگہ پر اہم تھے لیکن اہم ترین پراجیکٹ خوشاب جیسے غیر معمولی نیکولیری ایکڑ کو
 خود انحصاری کے اصول پر پاکستان کے ذرائع سے، بنانا تھا۔ مجھے یہ بتانے میں ایک روحانی خوشی
 ہوتی ہے کہ ان تمام بنیادی منصوبوں کی تکمیل میں محمد قرآن کریم اور صاحب قرآن کی زندگی سے
 رہنمائی حاصل کرنا رہائی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے انتظامی طریقوں کو اپنایا۔ غرض میں تمام تر
 ذمہ داری سے کیوں گا جو کچھ بھی کامیابی ہوئی وہ انہی کی مرہون منت ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ جب بھی کوئی آدمی اپنی زندگی کا مقصد، اللہ تبارک و تعالیٰ کا نام بند
 کرنا، بتا لیتا ہے اور سچے دل سے کہتا ہے کہ ”میری نماز قریانی، جینا، مرنا سب رب العالمین کے
 لئے ہے“ تو وہ ذات پاک اس آدمی کے وقت، رزق اور اولاد میں برکت عطا فرمادیتی ہے اور اس
 کے مسائل کو خود حل کرتی ہے۔ رب العالمین کی اس رحمت اور برکت کا میرے جیسا کما آدمی بھی

کہا ہے۔ کیا یہ ثبوت کافی نہیں کہ پاکستان جس کی صحیح ترقی واجبی ہے اور کوانٹیٹیٹو ریڈیو بھی معمولی ہے، اس کے ساتھ پاکستان اناکریٹکیشن نے خود انحصاری کے اصول پر ریکارڈ وقت میں بہت کم خرچ سے ایسے ایسے جوہری پراجیکٹ لگائے کہ آج الحمد للہ پاکستان دنیا کی ساتویں ایٹمی طاقت ہے۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا فضل ہے۔ ذاتی حیثیت میں مجھ پر یہ بھی اسی کا فضل ہے کہ دن رات کی سرکاری مصروفیات کے باوجود مجھے دین کے لئے کام کرنے، کتابیں لکھنے اور اس کام کو آگے بڑھانے کے لئے بہت سا وقت ملتا رہا، اس کا مطلب یہی ہے کہ جو کوئی بھی اسلام کے لئے کام کرے گا تو عزیز، انکیم، غفور الرحیم اللہ تعالیٰ دنیا کے تمام شعبے اس کے لئے آسان کر دے گا، اس کے ذرائع میں برکت ڈال دے گا، اس کی اولاد اور دوستوں کو اس کے لئے باعث رحمت بنا دے گا اور اگر کبھی تو قحط کے خلاف بھی کام ہوگا تو اس میں بھی اگر ہم سمجھیں تو فوائد ہی فوائد ہوں گے۔

میرے لئے یہ بات بھی بہت خوشی کی ہے کہ مجھے حبیب اللہ فرمودت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت طیبہ پر لکھنے کی توفیق ہوئی اور یوں یہ حقیر بندہ سیرت نگاروں میں شامل کر لیا گیا۔

اس کتاب کا نام بزبان انگریزی "The Future Of Mankind" (MUHAMMAD) PBUH ہے جو بفضل تعالیٰ مقبولیت حاصل کر رہی ہے۔ حضرت پیر مر علی شاہ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق میری زندگی بھی حضور رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کرم کی مرہون منت ہے اور میں بھی ان کی طرح کہتا ہوں۔

کتھے مہر علی، کتھے تیری ثنا

گستاخ اکھیں کتھے جاڑیاں

اس تعارف کا اختتام میں اپنے ہی چند ٹوٹے پھوٹے شعری جملوں پر کرتا ہوں۔ دعا

ہے کہ ان کے صدق بن جاؤں۔

ظاہر	دیکھا	،	باطن	دیکھا
اول	دیکھا	،	آخر	دیکھا
جس	چیز	کو	میں	نے
			دیکھا	

اس چیز میں تجھ کو پایا
 ہر جا تو ہی تو، ہر سو تو ہی تو
 وہ ہونا تھا کہ انہونا تھا
 سندر تھا کہ قطرہ تھا
 جنگل تھا کہ پتہ تھا
 سورج تھا کہ ذرہ تھا
 یہی کچھ یاد ہے، ہر جا تو ہی تو، ہر سو تو ہی تو
 یہ سب تیرے امر کا مظہر تھا
 تیرے کرم کا ثمر تھا
 تیرے حسن کا مہر تھا
 تیرے رحم کا ابر تھا
 ہر جا تو ہی تو، ہر سو تو ہی تو، تو ہی تو
 تجس کے اس عالم میں، ایک رہبر دیکھا
 روشن چہرہ کہتے تھے جسے مصطفیٰ
 علی اللہ علیہ وآلہ وسلم
 ایک نوری قلم سے، اپنے ہاتھوں سے
 وہ لکھتا جاتا تھا، لکھتا جاتا تھا
 ہر شے پر اللہ اللہ اللہ..... اللہ اللہ اللہ
 اسکے روشن قدموں کے پیچھے پیچھے
 میں چلا رہا، میں چلا رہا، میں چلا رہا

سلطان بنیر محمود (ستارہ امتیاز)



BOOKS ON ISLAM & SCIENCE

BOOKS ON ISLAM and Science WITH REFERENCE TO
THE MODERN DISCOVERIES AND CONTEMPORARY PROBLEMS BY THE
NUCLEAR SCIENTIST, Eng, **SULTAN BASHIR MAHMOOD**
(Sitara-e-Imtiaz), FORMER DIRECTOR GENERAL PAKISTAN ATOMIC
ENERGY COMMISSION.

(1) **کتابِ زندگی: (قرآن کریم کی سائنٹیفک تفسیر ،**
سورۃ الفاتحہ ، سورۃ البقرہ سورۃ آل عمران)
کلام اللہ کے مجراۃ مضامین کی مٹل سائنسی تفسیر جو اپنی مثال آپ ہے۔ محقق مساک کے علماء کرام نے قرآن
کریم کو جدید معلومات کی روشنی میں سمجھنے اور عمل کرنے کے لئے معنی کی اس کوشش کو بے مثل قرار دیا ہے۔ یہ
تفسیر واقعی ثابت کرتی ہے کہ جو سائنس کی ابتدا ہے وہ قرآن کی ابتدا ہے اور قرآن کریم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ
وآلہ وسلم کا ایک زندہ معجزہ ہے۔ اس سے بہتر کوئی رہنمائی نہیں۔ بلاشبہ اللہ جدید ذہن کو مطمئن کرنے کے لئے اس
سے پہلے لکھی تفسیر سامنے نہیں آئی۔ جس میں بہت سادہ الفاظ میں مشکل سے مشکل حقائق کو نہایت سہل اور سادہ
گن انداز میں بیان کر دیا گیا ہو۔ (صفحہ 575، سائز 7" x 10") - Rs.600/-

(2) THE SPIRIT OF THE HOLY QURAN

In the light of the contemporary scientific knowledge and
problems, this book is the translation and scientific
interpretation of Surah Fatiha, Surah Yaa-Seen and last 41
Surhs of the Holy Quran, from Al-Muddathir to An-Naas. It is a
truly unique book to understand the message of the Divine
Revelation, and enhance faith in Allah Subhana - Hu, reality
of the Domsday and state of Life after Death. (Page 473, Size
7"x10") Rs.600/-

(3) قیامت اور حیات بعد الموت

یہ کتاب قرآن کریم، احادیث، تفسیر، مابین علمی، طبی، واکہ، وکلم اور جدید سائنس کی روشنی میں کائنات کے آغاز سے انتہا تک کے بڑے بڑے واقعات، مومن کے قصہ حیات، زندگی، موت، جسم، نفس، روح، ملائکہ، جنات کے حقائق، عالم قیوم، عالم برزخ، قیامت، آخرت، یوم الدین، جنت اور دوزخ کے حالات پر معصوم کی 20 سالہ تحقیقات کا نتیجہ ہے۔ جس کے حلقہ ہزاروں پڑھنے والوں کی رائے ہے کہ یہ کتاب انسان کے نمان و مکان میں ستر پر محققان، مل اور حقائق و تجربات پر مشتمل ایک ایسا کلاسک کام ہے جو پہلے کبھی نہیں ہوا۔ اس کا مطالعہ ان سب کے لئے ضروری ہے جو زندگی اور آخرت کو سمجھنا چاہتے ہیں اور حیات بعد الموت میں کامیابی سے داخل ہونا چاہتے ہیں۔ (صفحہ 446، سائز "10"x7")۔ Rs.600/-

(4) DOOMSDAY AND THE LIFE AFTER DEATH

This book is a treatise on the secrets of Life and the Life Hereafter, Domsday, Jannat and Jehannam in the light of the Holy Quran and Modern Science. This is a reader-friendly book in English. Insha - Allah, study of this unique book will enrich your lives tremendously. It is truly a logical episode of our own life from eternity to eternity . (Page 287, Size 5"x8") Rs.300/-

(5) تلاش حقیقت

حقیقت کی تلاش کس کو نہیں ہے؟ معصوم نے اپنے سائنسی انداز میں انسانی ستری اس کہانی کو جس سادگی کے ساتھ پیش کیا ہے وہ حیران کن ہے۔ ہر عام فہم آدمی اس مختصر کتاب سے زندگی کے نہایت گہرے مازوں کی تہ تک پہنچ سکتا ہے۔ کائنات کیا ہے؟ اس کا آغاز اور انجام کیا ہے؟ انسان کا اس میں کیا مقام ہے؟ اس کے سامنے کیا مازوں ہیں اور وہاں تک وہ کیسے پہنچ سکتا ہے؟ اللہ کیسے کام کرتی ہے؟ ہم کہاں تک آزاد ہیں اور کہاں تک پابند؟ اللہ تعالیٰ کی شان کا اور اس کے نمان و مکان کی حقیقت، عالم برزخ، جنت، عرشہ، جہنم کہاں ہیں؟ ایسے وقتوں و حالات کا جواب اس کتاب میں ملے گا۔ اس کتاب میں معصوم نے ذکر و فکر اور تفسیر کے حلقہ سے جس طرح مومن کی شان کی تعریف کی ہے اس کا سمجھنا آج کل کے مسلمانوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف روحانی تسکین ہوتی ہے بلکہ بہت سی الجھنیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ (صفحہ 208، سائز "8"x5")۔ Rs.200/-

(6) THE IRREFUTABLE CHALLENGE OF REALITY

This book provides Irrefutable evidence of nature about the Ultimate Reality of Allah; and helps to build faith in Him. The Scientific and Mathematical challenges of the Holy Quran mentioned in this book are simply mind boggling, in the face of which every right minded person cannot but accept it as the true Revelation from the Creator of the worlds; and Islam as the Universal Religion for all mankind. (Page 163, Size 5"x8") Rs.200/-

(7) الفوز العظيم (اللہ تعالیٰ کے ولی کی گفیڈبک)

مصنف کی یہ کتاب قرآن کریم، صحیح طبرستانی، علیہ السلام اور اسلامی تصوف کے حوالہ سے ان کے سائنسی اور صوفیانہ انداز میں واضح کرتی ہے کہ عقیم ترین کامیابی کیا ہے؟ رب کائنات سے دوستی کیسے ہو سکتی ہے؟ دنیا و آخرت کی کامیابی کے لئے زندگی کی ترجیحات کیا ہونی چاہئیں؟ اولیاء اللہ کے اوصاف اور ان کی پہچان کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کا ولی بننے کے لئے آپ کو کئی طور پر کیا کرنا پڑے گا، ہم کس مقام پر کھڑے ہیں۔ آگے بڑھنے کے لئے کیا کرنا ہوگا؟ گویا زندگی کو حقیقی بنانے کے لئے اور حقیقی تصوف کو جاننے کے لئے یہ ایک بکٹا کتاب ہے۔ کتاب کے آخر میں تقریباً پونچھ جانے والے سالوں، تمہارا رب کون ہے؟ تمہارا رسول کون ہے؟ تمہارا دین کیا ہے؟ کی تیاری بھی کروائی گئی ہے۔ (صفحہ 202، سائز 5"x8") Rs.200/-

(8) THE MIRACULOUS QURAN, A CHALLENGE TO SCIENCE & MATHEMATICS

This is an account of some of the greatest scientific facts about the Universe and human beings, first pointed out in the Holy Quran long before their discovery by the modern science. It is also the account of some of the mind-boggling mathematical miracles which could have been verified in this computer age only, posing the soul searching question, "Who could be the author of this Book other than The Creator Himself?" (Page 104, Size 5"x5") Rs.100/-

(9) مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ Rs:100/-

(10) **چیلنج (کوئی خدا نہیں مگر اللہ)**

ارض و مابقی کچھ اور آثری حقیقت **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** ہے نظر نہ آنے والے علم سے لے کر کائنات کی نظام اور کجکٹائیں، غرض ہر ایک شے اور ہر ایک نظام اپنے خالق اور مالک کے ہونے کی گواہی دے رہا ہے۔ انسانی حواس، عین و شعور، دلائل اور سائنس، کجی راستوں کی منزل و جو بیاری تعالیٰ ہے۔ حقوق کے لئے اپنے خالق کو سمجھنے کے لئے نہایت سادہ زبان میں یہ ایک شاندار مکتبہ کا کام ہے۔ (صفحہ 24، سائز "5"x8") Rs.30/-

(11) **النبیاء العظیم: قیامت سرور ہے**

سب لوگ جانتا چاہتے ہیں کہ قیامت کب آئے گی؟ اس کے بارے میں صحیح شیخ کوئی نہیں کی جاسکتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا اپنا ایک راز ہے جس کو راز میں رکھتا اس کی مصلحت ہے۔ البتہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قیامت سے پہلے کے حالات اور واقعات کو ایک ایک کر کے تھیلے بیان کر دیا تھا۔ ان میں سے تقریباً 80 فیصد واقعات ظہور پزیر ہو چکے ہیں۔ اس سے ایک سو تیس محقق قیامت کی آمد کے بارے میں قرآن و حدیث اور سائنس کی روشنی میں کچھ اندازے لگا سکتا ہے۔ مصنف کی یہ مختصر کتاب آج کے سائنسی دور کے حوالہ سے ایک لاجواب تحقیقی کام ہے جس سے معلوم ہوگا کہ قیامت واقعی بہت قریب پہنچ چکی ہے اور میں کیا کرنا چاہیے؟ (صفحہ 71، سائز "5"x8") Rs.50/-

(12) **THE PERFECT MAN**

His Personality, Manners & Leadership Qualities.

(Page 113, Size 5"x8") Rs.250/-

(13) **SURAH AI FATIHA**

SURA FATIHA is the most recited Surah of the Holy Quran, billions of times daily. Thus every Muslim must know its meanings in depth. This book is to meet this need. It is translation and scientific interpretation / explanation of the opening chapter of the Holy Quran, a valuable reading to reach to the Spirit of Divine Revelation. You will truly marvel at the depth of meanings of this wonderful Surah. (Page 42, Size 5"x8") Rs.50/-

(14) قرآن پاک ایک لہنی معجزہ

قرآن پاک اللہ تعالیٰ کا امر ہے اس کے نور میں سے ایک نور ہے۔ دنیا کے ہر دور کے انسان کے لئے نصح ہدایت، زندگی کی رہنمائی گائیڈ (Road map for Life) اور سب سے بڑی روحانی طاقت ہے۔ آج کا دور اسلام اور مسلمانوں، دونوں کے لئے چیلنج کا دور ہے اس دور میں قرآن کریم کی عظمت کو دنیا پر واضح کرنا ہمارا فرض ہے۔ زیر نظر کتاب اس مشن کے سلسلہ میں ایک مٹل سٹی ہے اور جدید تہذیب کے سامنے اللہ تعالیٰ کی کتاب کے حلقوں ایک ذرہ صحت و نیک ہے جس کے پیغام اور سائنسی معجزات کے سامنے انسانی عقائد حیران رہ جاتی ہیں اور ماسوائے حسب لوگوں کے ہر عقل سلیم والا اس کی سچائی کا اقرار کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ (صفحہ 208، سائز 8" x 5")

Rs.200/-

(15) ماورئے: (انسان کی طبیعیاتی اور مابعد طبیعیاتی حقیقت)

موت اور حیات بعد الموت کے کشمکشات و مسائل پر ایک نیا کتاب اور محققانہ کام ہے۔ یہ سوالات مثلاً روح کیا ہے؟ جسم، زندگی، روح و نفس میں کیا فرق ہے؟ زندگی اور موت کی حقیقت کیا ہے؟ کیا انسانی زندگی بڑھ سکتی ہے؟ اللہ تعالیٰ کا قرب کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟ روحانی ارتقاء کے لئے کیا کیا جائے؟ اس زندگی سے پہلے کیا تھا، بعد میں کیا ہوگا؟ کامیاب کون، ناکام کون؟ ماورئے خصوصیات مثلاً ملائکہ، جنات، بحوث کیا ہیں؟ جیسے سوالات کے جوابات، وحی الہی اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں مٹل طوراً اس کتاب میں بیان کر دیے گئے ہیں۔ کائنات کی حقیقت کے ادراک اور سائنسی حقائق کو سمجھنے کے لئے یہ بے مثل کتاب ہے۔ (صفحہ 304، سائز 10" x 7")

Rs.400/-

(16) THE FUTURE OF MANKIND

MUHAMMAD (PBUH)

This book is a comprehensive biography of the greatest of the mankind, the Last Messenger of Allah , Benefactor of the worlds (PBUH). It is especially written for the busy people, students, scholars and intellectuals, Muslims and non-muslims alike to help to fashion our lives on the glorious footsteps of the ideal Human being (Pages 276, Size 5"x8") Rs.400/-

(17) داڑھی مبارک

اللہ تعالیٰ کے تمام پیغمبر واڑھی والے تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرد کے چہرہ پر یہ فطر کی سن ہے لیکن آج بہت سے مسلمان، روایت سے منقطع یا ذہنی طور پر بے دین عناصر کے سامنے منقلب، ہلکے طرح کی تاویلات سے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس مبارک سنت کی علمی الاعلان بلاناغہ مخالفت کرتے ہیں۔ لیکن دین رسم نہیں جو اکثریت کی رائے یا طریقہ سے بدلا جائے، اس لئے غیر مسلموں کا پر ایجنڈہ دیا مسلمانوں کی بے مادی روی یا اسلام کے نام نہاد دانشوروں کی سوچ اس سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اہمیت کو کم نہیں کر سکتی۔ یہ کتاب داڑھی مبارک کی سنت کے تمام روحانی اور جسمانی پہلوؤں پر سائنسی اعزاز میں معلومات کا خزانہ ہے۔ (صفحہ 64، سائز 5" x 8")

Rs.60/-

(18) COSMOLOGY AND HUMAN DESTINY

This book is thorough scientific study of the impact of the happenings, particularly the sun spots in the sun on the happenings over the earth. The book was originally published in 1995 and since then rules about, why events happen on earth, postulated here in have stood the test of time. It is a scientific guide to plan and care for your own future and sheds light on the future events, wars, natural disasters, climates changes etc with reference to activity of sunspots and storms in the Sun. An original research work which deals with our daily life happenings also to help us make vital decisions about our family life, children, business and political choices etc . (Page 200, Size 5"x8") Rs 500/-

(19) THE CHALLENGE OF REALITY

This book provides scientific evidence of nature about the Ultimate Reality of its Creator Allah Subhana-hu, helping us to develop our perceptions and understanding about him through His creations. It answers multitudes of questions about God in the most logical manner. It also clarifies where man stands in His scheme of

things? It discusses, what the spirit of Islam is, and why is it the Universal religion for mankind? It also presents a unique Personality Test to judge our own rating with reference to Islamic values. (Page 104, Size 5"x8") Rs.150/-

Rs:100/- مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ (20)

(21) CHILDREN RHYMES

This is a new book of Children Rhymes composed with reference to the nature of children and also to help them learn while singing rhymes concepts of character building. These are thought provoking children rhymes in order to inculcate habits of research, creativity and moral values. Because of their educative value and innovative approach many schools have prescribed this book in their nursery classes. (Page 50, in colour Art paper, Size 5"x8") Rs.200/-

(22) My First book of A B C

(23) My Second book of A B C

These two books are english primers for nursery to class one children. They have been specially designed to enhance creativity, original thinking, and to learn moral values in the natural way. These books automatically develop in children love of Allah and also basic knowledge of Islamic symbols. Rs.150/-

(24) The Quranic Education System(The Quest)

This book provides foundations to establish schools to develop the natural abilities of children to become

productive, creative honest, truthful, God - fearing human beings of strong personaliry according to the ideals propounded by the Last Messenger of Allah, Muhammad,(PBUH). Rs.75/-

(25) کیمیائی، بیکنڈیریلٹی اور ایٹمی ہتھیاروں کی تیاری سے

بچاؤ کے لئے حفاظتی تدابیر:

جدید تیار گئی ہتھیاروں مثلاً ایٹم بم، کیمیائی اور بیکنڈیریلٹی ہتھیاروں کے اثرات سے بچنے کے لئے عوامی سطح پر حفاظتی تدابیر (Civil Defence Measures) کا حامل کرنا ناگزیر ہے۔ زیر نظر کتاب اسی موضوع پر غالباً اردو میں پہلی کتاب ہے اس میں عوامی سطح پر ایٹم بم، کیمیائی بم، حیاتیاتی بم اور دیگر ہتھیاروں کے خطرناک اثرات سے بچاؤ کے لئے عمل سے پہلے اور بعد میں لازمی حفاظتی اقدام اور تدابیر کی گئی ہیں۔ ساتھ ساتھ محفوظ حفاظتی پناہ گاہوں کے ڈیزائن اور بلڈنگ کوڈ کے لئے رضامتوں بیان کئے گئے ہیں۔ مہلک اشعاعی شعاؤں اور کیمیائی زہروں سے بچاؤ اور زہنیوں کی دیکھ بھال اور کھانے پینے کی اشیاء کے متعلق ہنگامی حالات میں ایسی ایسی حفاظتی تدابیر بتائی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر لاکھوں جانیں بچ سکتی ہیں۔ عوامی سطح پر ان تمام احتیاطی تدابیر (Civil Defence Measures) کا جانتا لازمی ہونا چاہیے۔ یہ حفاظتی تدابیر عام جنگی حالات میں بھی یکساں فائدہ مند اور موثر ہیں۔ مغربی ممالک ان اقدام اور تدابیر کو وفاقی تیاروں کا لازمی حصہ سمجھتے ہیں۔ سکولوں اور کالجوں میں انہیں نصابی مضمون کا حصہ حاصل ہے۔ ہمارے ملک میں عوامی سطح پر ایسی معلومات کا فقدان ہے۔

انشاء اللہ یہ کتاب اس کی کوپیا کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔ (صفحہ 175 سائز 5" x 8" - Rs.300/-)

(26) MISSION OF A TRUE BELIEVER

Pages:216 Rs.400/-

(27) قرآن پاک ایک لہنی معجزہ، سائنس اور ریاضی کے

لئے ایک چیلنج

یہ کتاب انسان اور کائنات کے بارے میں کچھ ایسی اہم چیزوں کو بیان کرتی ہے جن کا ذکر قرآن کریم میں چودہ صدیوں سے زائد عرصہ پہلے آیا جب کہ جدید سائنس اُن پر آج بوجھ افکار ہی ہے قرآن کریم اپنے اندر کچھ ایسے حیران کن حقائق لکھے بھی

سوائے ہونے ہے جن کو صرف سوچو دور کے تیز ترین کمپیوٹر ہی تجویز یا مل کر سکتے ہیں۔ ان مندرجات کو پڑھتے ہوئے یہ سوال اٹھتا ہے کہ کیا خدا نے ہر رنگ و برتر کے علاوہ کوئی دوسرا اس کتاب کا مصنف ہو سکتا ہے۔ قیمت - 100/-

(28) اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج

تھکد یہ ہے کہ اولاً آپ بیمار تھیں اور اگر ہو جائے ہیں تو اللہ تعالیٰ سے دعا ضروری ہے، مناسب غذا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت مند ہو جائیں۔ اس نظام کی بنیاد اسلام کے حکیمان صحت کے اصول، حلال اور حرام میں تمیز، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کھانے پینے کے بارے میں ہدایات، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ علاج اور اسلامی نظام طب پر مبنی صدیوں سے آزمائے ہوئے فطری نسخہ جات ہیں۔ جسے سیکھ کر آپ بیماری کے آغاز سے ہی علاج شروع کر کے دوبارہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔ اسلامی نظام صحت فطری، مجموعاً، کم خرچ، بالائین اور خوش طریقتہ علاج ہے۔ یہ کتاب ہر گھری ضرورت ہے۔ اپنی اور اپنے خاندان کی اچھی صحت کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ہر ایک کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔

صفحات 442 - 600/- Rs.

(29) قیوم الصلوة و التواکؤة

ہماری نمازیں کیوں بے اثر ہیں؟ ہماری دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں؟ کیا ہم ان میں سے ہیں جن کے بارے میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: **قَوْلٌ لِّلْفٰصِلِیْنَ ۝ الَّذِیْنَ هُمْ عَنْ صَلٰتِهِمْ سَاهُوْنَ** (نہ نظر کتاب ان سوالوں کا جواب ہے تاکہ ہم اپنی نمازوں کی روح تک نہ کھینچ سکیں اور ان کی رکعات سے دنیا اور آخرت کی بھلائی حاصل کر سکیں اور ہماری نمازیں قبول ہوں۔ صفحات: 158-150/- Rs.

(30) عظیم لوگوں کا عظیم ملک پاکستان - 30/- Rs.

مسئلہ پاکستان کیسے بن گیا؟ بھارتوں کا حل - 30/- Rs.

(31) راہ نجات - 50/- Rs.

پبلشر: دارالہکمت افشر فی سٹیشنل ریسٹورنٹ

60-A، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

Tel: 051-2282058-2264102, 0335-5477723

E-mail: sbmahmood1213@yahoo.com

www.facebook.com/Darulhikmat.Tehrekeenoor

Web:- www.darulhikmat.com



حصہ ہشتم

انڈکس یعنی اشاریہ

کتاب ہذا میں جس-جس چیز کا ذکر ہوا ہے اس انڈکس کی مدد سے آپ اُسے با آسانی تلاش کر سکتے ہیں۔ حروفِ حتمی کے لحاظ سے ترتیب دیا گیا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ مطلوب چیز کو انڈکس میں ڈھونڈیں۔ اس کے سامنے وہ صفحات لکھ دیئے گئے ہیں جہاں جہاں کتاب میں اُس چیز کا ذکر ہے۔ مثلاً آپ ”الربی“ کے متعلق دلچسپی رکھتے ہیں۔ ”الربی“ کو ”ر“ کی پٹی میں ڈھونڈیں۔ اس لفظ کے سامنے 244,160,121 لکھا ہوا ہے۔ مطلب یہ کہ الربی پر معلومات آپ کو صفحات 244,160,121 میں ملیں گی۔ ایک اور مثال لیں، فرض کریں آپ ”پریشان گن خواب“ کے متعلق جاننا چاہتے ہیں تو ”پ“ کی پٹی میں تلاش کریں۔ اس کے سامنے 351 لکھا ہے، چنانچہ کتاب کے صفحہ 351 پر مطلوبہ معلومات دیکھ لیں۔ علی ہذا القیاس۔

انڈیکس

312,177	آلو غلاہ	362,354,164,163,138	آبہ ڈیم
263,254,244,186	ہنس کریم	197,34	آبہ جیات
301,277,273,272,262,261,260,187,177,169,51	نگول	305,211,204,198,197	آبہ بوند
53	امراف اور پوراک	318,159	آسٹین
61,58,55,54,53,49,34	امراف	184,176,154,153,148	آرتھریٹس
277,185,166,111,92,84,79		366,363,353,340	آسٹین
243,239,225,220,218,184,177,128,97,91,89	آکھ	191	آسٹین میں سونے
380,323,320,318,311,307,281,278,269,25			
338,44,43	آکھ	98	آسٹین کی سونے
238,237,225,207,206,184,97	آکھ	207	آسٹین کی سونے
324,301,299,295,294,293,		346,295	آکھ
34,33,27,25,24,23,22,21,20	آکھ کی سونے	312	آسٹین میں سونے
274,272,271,245,184,183,			
114	آکھ کی سونے	218	آکھ کی سونے
219,205,204,177,128,113	آکھ کی سونے	295	آکھ کی سونے
318,305,294,291,259,251,232,		391	آکھ کی سونے
119,99,91,31	آکھ کی سونے	295	آکھ کی سونے
244,160,121	آکھ کی سونے	295	آکھ کی سونے
292,121	آکھ کی سونے	347,344,295	آکھ کی سونے
129	آکھ کی سونے	298	آکھ کی سونے
153	آکھ کی سونے	346	آکھ کی سونے
153,140,139,138,28	آکھ کی سونے	347	آکھ کی سونے
160	آکھ کی سونے	347	آکھ کی سونے
194,187,172,129,128,127,126,61	آکھ کی سونے	347	آکھ کی سونے
173	آکھ کی سونے	347	آکھ کی سونے
176,123	آکھ کی سونے	325	آکھ کی سونے
210,209,205,187,186,177,168	آکھ کی سونے	316	آکھ کی سونے
395,320,312,236,220,219,218,215,		324	آکھ کی سونے

اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 319	فقیر 220,219,218, 216,206,205,184,177,129
اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 384	281,280,278,269,267,254,251,244,236
اکس 380	320,315,313,312,308,301,294
ایچ ایل 184	207,202,195,194,192,177,128,115,24
ایلیویرا 309	255,242,241,239,235,234,233,219,217,208
ایس 309	294,291,290,281,278,268,266,263,257,256
ایلیویرا 374,373	326,323,311,309-308,303,299-296
اندرنی چٹنوں سے صدمہ 309	اصحابِ اورشون کے امراض 187
اندرنی سخن کا ترجمہ 329	اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 309,212,208
اویو سے صدمہ 364,333	اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 319,215,196
اویو کا ترجمہ 348	اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 319
اسٹوئل 258	اصحابِ کبریٰ کا صفحہ 319,309,213
امراضِ بیکار اور صحت کی بہتری 311,302	اندرنی چٹنوں 200
انگریزی اور صحت کی بہتری کا صفحہ 320	انگریزی 200 (Nap) کا صفحہ 394
انڈیا (انڈیا کے لیے) کے لیے 345	انڈیا کا صفحہ 207,206
انڈیا 243,242,239,219,209,208,187,128	انڈیا کا صفحہ 309,208
انڈیا کے صفحہ 242,208,128	انڈیا کا صفحہ 292
انڈیا کا صفحہ 208	انڈیا کا صفحہ 293,256,23
انڈیا 315,305,228,210,168	انڈیا کا صفحہ 256,23
انڈیا 331,315,298,297,294,214,213	انڈیا کا صفحہ 293
انڈیا کا صفحہ 390	انڈیا کا صفحہ 293
انڈیا 184,156,152,151,145,22	انڈیا کا صفحہ 293
انڈیا 341,336,335,275,272,245,	
انڈیا کا صفحہ 119,34	انڈیا کا صفحہ 293
انڈیا کا صفحہ 392,279,254,250,232,105,54	انڈیا کا صفحہ 292
انڈیا کا صفحہ 279	انڈیا کا صفحہ 279,267,260,193,122
انڈیا کا صفحہ 305,206	انڈیا کا صفحہ 264

انگریزی

پرائمری اسکول	119,42	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	89,87,83,80,58,40,36,33	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	143-141,139,131,129-126-125,123,119,116,94,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	230,227,226,198,187,178,174,152,146-144,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	372,352,336,279,275,259,250,247,245,237,235,231,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	290,253,195,170,73	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	352,290,255,200,192	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	237,207	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	253	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	290	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	290	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	290	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	127,121,120,92,91,89,60,53,43,34	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	227,186,185,184,177-175,170,167,165,157,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	258,254,253,250,249,245-243,238,232,229,228,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	285,283,278,273,269,267,263,262,260,259,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	312,308,306,297,292,289,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	285,273,120	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	142	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	116,111,110,108,104,73,65,61	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	364,288,224,215,128,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	202,177,169,168,107,97	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	358,299,280,257,246,218,	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	315,269,168	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	293,292,278,241,225,218,177,95	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	322,320,316,315,304,301,301,298	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	170	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	352	پرائمری اسکول
پرائمری اسکول	316,295,251,197	پرائمری اسکول

انڈیکس

166,114,108,76	مخبرہ	29	برائی نہیں اور یہی شہ سے واقف کلاہو
166,114,108,76	مخبرہ لیکر لایوں کے مکلف	387,385,373,319,215,213,210	پرکس
148,139,90,89	تجاہد کی تاریخ ناموں	319	پرکس اور انیس (دش کی پائی)
266,255,171,170,102	تکلیف	370,259,258,249,219	پاکو
304,288,254,190,169,109	تجزیہ	370,258	پاکو کا صفحہ
348,275,227,187,177,172,131,114	تجربہ	314,310,261,247,246,237	پرانی
275,227,187,177,172,131	تجربہ نماز	206	برائے دوسروں
340	تعمیر کے لئے خصوصی و کاروبار تک	333	پیدا
352	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	257,255,254,251,225,224,219,216,128	ہیں
383,379,378	تعمیرات	333,326,269,267,260,258,	
249,243,232,229,177,168	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	333,258,224	ہیں کے چاہئے
394,312,297,289,254,250,			
244,187,186,54,53,51	تعمیرات	257	ہیں کا حکم کے لئے
277,264,263-260,250,		384	پیدا
318,193	تعمیرات	262,255,243,219,216	پاکو
211	تعمیرات	219,216,187,168,54,53	پاکو
		264,263,262,260	
218,216,171,128,97	تعمیرات	281,255,236,217,216,199	پاکو
310,302,292,288,260		331	پاکو
236,235	تعمیرات		برائی کماؤں کماؤں اور یہ ہیں
239	تعمیرات	318	مکھڑوں کی کمرہ کی مالدور اس کی پائی کا صفحہ
280,236	تعمیرات	318	مکھڑوں کی پائی
318	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	351	مکھڑوں کی پائی
352	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	321	مکھڑوں کی پائی اور یہ ہیں جن سے نجات
392	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	321	مکھڑوں کی پائی اور یہ ہیں جن سے نجات
94,77	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	344	مکھڑوں کی پائی اور یہ ہیں جن سے نجات
22	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	330	پاکو سے نو
129,121,116,73,69,33,22	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	345	پاکو کا صفحہ اور یہ ہیں جن سے نجات
51	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	351	پاکو کا صفحہ اور یہ ہیں جن سے نجات
37	تعمیرات اور یہ ہیں جن سے نجات	261,216,209,206,197,192,163	پاکو کا صفحہ اور یہ ہیں جن سے نجات
		351,343,312,311,302,291	

انگریزی

علی ہوئی ہلدا۔ 325	جانا۔ 353,342,154,153,108
بچے ہونے کا وقت کا کلمہ۔ 325	بیکل فوڈ۔ 277,253,226,204,186,177,165,111
پلڈ کی بیماریاں ماحولیات کا پھیلنے کا نام۔ 322	Junk Food۔ 253,59
جب آنکھیں تکلیف ہوں۔ 344	جانا۔ 365,358,353,342,156,154,153,152,146
نئی ہوئی ختم۔ 211	جن بھرتا۔ 153,152
جسم کی سستی اور تکی کلمہ۔ 307	جانکھنا۔ 353
جسم میں تخن کو دور کرنے۔ 353	جانا تو شیا میں کثرت سے حفاظت۔ 353
جسمانی ڈھکے اور تکلیف کے لئے نفا۔ 342	جتن اور بگس۔ 354
جھٹوں کا کلمہ۔ 318	جتن اور بگس کلمہ۔ 320
جھٹوں کا کلمہ۔ 392,391,354,327,309,308,207	جنگلی کیترو۔ 320,212
جھڑوں کی درد اور بار بار جھڑا۔ 308	جھڑ کا لیر۔ 260,243,235,215,211,177
جھڑوں کی درد اور سوجن۔ 308	جھڑ کے شو۔ 304,303,199,198-197
جھڑوں کی دردوں اور کوج۔ 308	جھڑ کا لیر۔ 325,239,207,198
جھڑوں کی درد اور اصرار کی بیماریاں۔ 309	جھڑ کا لیر۔ 326
جھڑوں کی کھپا کی جسم میں بڑیاں بن جھپتی ہیں۔ 315	جھڑ۔ 211,202,200,191,163,126,107
	252,248,232,226,224,219,
	353,302,301,289,278,
جھڑوں کی درد۔ 315,278,240,126,107	جھڑ کی کھپا کی بیماریاں۔ 302,278,261,219,126
چھوڑے گا۔ 321	چھوڑا۔ 226,107
چھوڑی گا۔ 69	چھوڑے گا۔ 353
چھوڑے گا۔ 80	چھوڑی بیماریاں۔ 323,322,278
چھوڑی یا پیکہ تیروں۔ 91	چھوڑی۔ 325
چھوڑی۔ 274,250,175,132,129,50	چھوڑی شوق اور عاشق کا کلمہ۔ 322
چھوڑا ہوا چھوڑا۔ 311,309,290,209,196,195	چھوڑی۔ 322
چھوڑی۔ 378	چھوڑی بیماریاں۔ 323
چھوڑی کا نام۔ 326,212	چھوڑی بیماریوں اور زخموں کے لئے مرہم۔ 323
چھوڑا۔ 215	چھوڑی۔ 323
چھوڑے گا۔ 317	چھوڑی۔ 353
چھوڑے گا۔ 324	چھوڑی۔ 323

انگریزی

171,168,97	65,45,36,35,33,31	حرام اور حلال
شون کا مکمل بیابان 48	58-55,53-50,48-38,36,35,33,31	حرام
	184,183,157,151,119,101,79,66,65,	
	277,276,273,272,271,231,230,185,	
303,210,193	276,271,184,183,45,35,33	حلال اور حرام
شون مافرد		
160	119,48	حرام مکمل
شون کا مرفان		
293	231,151,45,35,31	حرام اور مکروہ و مکروہ
شون کی بیچیں		
356,294,290	48,36	حرام مطلق
شون کی دست		
356	36	حرام مطلق
شون کی پائیر		
303	221	حلال مکروہ
شون مافرد کرنے کا تہیہ		
306	58,40	حرام ذرائع
شون کی بیچ اور مکروہ کی کا حراس		
356,306,160	41	حرام کے قصاصات
شون کی بیچ		
322	276,46,44,43,41,36	حرام کی مکئی
شون کی بیچ اور جسم پر پھونکے پھیریں		
324	272	حرام جھڑک سے
شون کا مرفان		
173	43,42	حرام شرب
شون کے لئے چھڑکی کا تہ		
326	306,94	حریم
شون کے مرفان کا تہ		
299	165	حلال یا محرم اور مکروہ
شون کی مرفان اور مرفان		
355	173,148	حرام
شون کے تہ		
355	200	حرام کے مرفان
شون کے تہ		
82,81,31	360	حرام کی بیچ
حرام کے مرفان		
83	326	حرام کی بیچ اور مکروہ سے
حرام کے مرفان		
87	355	حرام کی بیچ
حرام کے مرفان		
88	338	حرام اور مکروہ
حرام کے مرفان		
103	354	حرام اور مکروہ سے
حرام کے مرفان		
358	354	حرام اور مکروہ سے
حرام کے مرفان		
303	133	حرام اور مکروہ
حرام کے مرفان		
183,151,122,116,89,51,28,24,23,21,19	153,146,141,140,119,21	حرام اور مکروہ
250,236,230,227,218,210,207,204,184,	372,370,359,355,225,156,	
311,287,285,279,273,272,261,257		
حرام کی بیچ اور مکروہ کی بیچ کا تہ		
303	316,186,185,112	حرام اور مکروہ
حرام کی بیچ اور مکروہ کی بیچ کا تہ		
359	269,246,219,218,216	حرام اور مکروہ
حرام کی بیچ اور مکروہ کی بیچ کا تہ		

انگریزی

ہارٹنگی ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۱۵، ۱۱۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۵، ۲۳۳، ۲۳۴	ہل کا پینٹنگ سکرپچر ۳۰۳
269,267,266,257,255,247,243,242,239,238,237	
327,313,310,309,308,303,293,290,281,278	
ہارٹنگی کا تہوہ ۲۳۳	ہل کی صفحت اور چین کی صفحہ کے لئے ۳۰۳
ہائٹ ۷۰، ۹۴، ۱۱۴، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۷۲، ۱۷۶، ۱۹۰	ہل کی صفحت کے لئے تمام ۳۰۴
278,268,264, 263,262,232,226,202,	
360,356,297,296,	
ہائٹوں میں آئینہ ۲۹۶، ۲۶۳	ہل کی پینٹریوں کے لئے طوبہ ۳۰۴
ہائٹوں کی صفحہ ۲۶۴	ہل کا سٹراپ ۳۵۸
ہائٹ کا ہارٹنگی سٹیشن ۲۹۷	ہل کا ہارٹنگی ۳۵۸
ہائٹ میں دو روزوں کی سٹیشن ۲۹۷	ہل چھوٹے کی صفحہ ۳۵۸
ہائٹوں کی صفحہ ۳۵۶	ہائٹ کا ہارٹنگی پینٹریوں اور سٹرو کا صفحہ ۳۲۰
ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۶۰	ہائٹوں ۱۹۸، ۲۱۹، ۲۳۷
ہائٹنگی ۲۳، ۹۳، ۱۰۵، ۱۲۳، ۱۳۱، ۱۳۰، ۱۴۳، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۳	ہائٹنگی ۱۱۳، ۱۶۸، ۱۷۲، ۲۰۶، ۲۱۹، ۲۲۷، ۲۳۵، ۲۴۲
214, 212, 210, 209, 208, 198, 187, 169, 163-161,	394, 334, 319, 315, 292, 290, 282, 256, 254, 244,
359, 331, 327, 326, 320, 319, 305, 232, 227, 219, 216,	
ہائٹنگی ۳۱، ۱۳۱، ۱۴۳، ۱۵۱، ۱۶۹، ۱۸۷، ۲۱۶	ہائٹنگی ۱۹۳، ۳۲۳
ہل کی پینٹریوں کا صفحہ ۱۰۵، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۲۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۵۱	ہائٹنگی ۸، ۹، ۱۵۱، ۱۹۳، ۲۰۵، ۲۰۹، ۳۰۰، ۳۱۸، ۳۲۷، ۳۵۹
215, 210, 205, 199, 197, 194, 193, 187,	ہائٹنگی کا تہوہ ۳۹۶
332, 303-302, 234, 232, 230, 228, 226, 216,	ہائٹنگی کے سٹرو ۳۷۳
ہل کا ہارٹنگی ۱۴۲، ۲۳۰، ۲۳۱	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۹
ہل کی ہارٹنگی ۳۰۳، ۱۹۸، ۱۹۵	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۴، ۱۹۲
ہل کا ہارٹنگی ۳۰۳، ۲۱۸، ۲۱۶، ۲۱۵، ۲۰۹، ۱۹۸	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۱۶
ہل کا ہارٹنگی کا صفحہ ۲۳۱	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۷
ہل کی صفحہ کے لئے ۲۰۵، ۲۳۳، ۳۰۳، ۳۰۵	ہائٹنگی کا ہارٹنگی کا صفحہ ۲۹۱-۱۰۴
ہل کی ہارٹنگی کا ہارٹنگی کے لئے ۲۳۵	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۷
ہل کی صفحہ کے لئے ۲۳۳	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۷
ہل میں چھوٹے ہارٹنگی کا ہارٹنگی کا صفحہ ۳۰۲	ہائٹنگی کا ہارٹنگی کا صفحہ ۳۵۶
ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۲۱۹	ہائٹنگی کا ہارٹنگی ۳۵۷

357	حیدرآباد کی تالیف	250,226,87,80	قسطیں پانچ تیاں
358	دوسروں سے نجات	278	قسطیں سات
359	مل صاحب نے ڈیڑھ دن کا خوف	335	قسطیں تین
359,143,94	دماغ کی کمزوری	308	قسطیں دو
27,26,23,20,XVII	ڈاکٹر محمد عامر حسین	360	ذمہ داری
XIII,XI	ڈاکٹر اچھا زکیر	303	قسطیں ایک
198,152,146,144,143,141,127,94	ڈیپیشن	226,225,200,197,151,126	قسطیں ایک
378,335,310,247,236,235,217,210		360,331,313,303,229,228	
229	ڈیپیشن اور دل کی بیماری	380	قسطیں (شیر) کی ایک
236,217	ڈیپیشن کے سرخیاں	123,119,81,61,54,41,34,33	کد رنگ
379,374	ڈیپن	271,183,157,143,140,139,125,	
255	ڈیپن سے بچنے کے لئے	143,141,134,133,81	کد رنگ
392	ڈیپن کی شہادت	289,283,245,231,151,	
293,255	ڈیپن کا علاج	335,231,156,133	کد رنگ
223	ڈیپن کی صورت	249,194,187,184,128 - 125,91	کد رنگ
		348,280,269,259,256,254,	
333	ڈیپن کی علاج	360	ریزرو
333	ڈیپن کی علاج	206	رشتہ
346	ڈیپن سے بچنے کے لئے	207	ڈیپن کی علاج
360	ڈیپن سے بچنے کے لئے	373,320,213,98	ڈیپن کی علاج
291,195	ڈیپن کا علاج	167,76	ڈیپن کی علاج
282,281,115	ڈیپن کی علاج	333,323,253,176,150,142,109	ڈیپن کی علاج
275,272,22	ڈیپن کی علاج	333	ڈیپن کی علاج
23	ڈیپن کی علاج	328,201,155	ڈیپن کی علاج
249,21	ڈیپن کی علاج	328	ڈیپن کی علاج
81,36	ڈیپن کی علاج	32	ڈیپن کی علاج
83	ڈیپن کی علاج	191	ڈیپن کی علاج
394,236,230,173,105	ڈیپن کی علاج	361	ڈیپن کی علاج
107	ڈیپن کی علاج	300,266	ڈیپن کی علاج
326,151,33	ڈیپن کی علاج	326,258	ڈیپن کی علاج

235,233,219,218,216,202,198,177,129,128,89,87	زیادہ سے کم	298	زیادہ سے کم
358,303,278,269,262-260,256,251,243,239,236	زیادہ سے کم	298	زیادہ سے کم
278,262,235	زیادہ سے کم	225,222,206,203,201,193,148,98	زیادہ سے کم
365,322,278,267,235,233	زیادہ سے کم	347,344,328,324,323,232,231,	زیادہ سے کم
269,259,254,244,177,169	زیادہ سے کم	330	زیادہ سے کم
328,327,212	زیادہ سے کم	323,322,321,220,192	زیادہ سے کم
		219,218,192,191,186,129,115,104	زیادہ سے کم
		291,280,278,269,261,251,243,235,	زیادہ سے کم
		326,325,322,312,307,302,	زیادہ سے کم
268	زیادہ سے کم	161,159,155,128-126,119,107,95,43,41,33	زیادہ سے کم
387	زیادہ سے کم	248,219,212,203,201,200,194,191,187,170,169,162	زیادہ سے کم
380	زیادہ سے کم	361,351,339,327,325,280,277,269,264,260,256,249,	زیادہ سے کم
298	زیادہ سے کم	285,184,156,155,148,138,137,136	زیادہ سے کم
392	زیادہ سے کم	387,370,369,364,358,356,353,348,346	زیادہ سے کم
214	زیادہ سے کم	161	زیادہ سے کم
301	زیادہ سے کم	177,105	زیادہ سے کم
307	زیادہ سے کم	105	زیادہ سے کم
317	زیادہ سے کم	161	زیادہ سے کم
318	زیادہ سے کم	274,157,150,139,132,131,130,108	زیادہ سے کم
361,231	زیادہ سے کم	177,164,161-159,152,151,146,141,74,34	زیادہ سے کم
394	زیادہ سے کم	361,318,298,297,279,274,267-264,231,206,189,	زیادہ سے کم
323,321	زیادہ سے کم	354,275,266,187,150-147,131,130,50	زیادہ سے کم
361	زیادہ سے کم	237,217,216,202,195,98,23	زیادہ سے کم
381,380	زیادہ سے کم	312,308,293,292,256,243,242,	زیادہ سے کم
361	زیادہ سے کم	202,200	زیادہ سے کم
362	زیادہ سے کم	193	زیادہ سے کم
361	زیادہ سے کم	192,160,126	زیادہ سے کم
219,217,215,208,197,187,186,143,129,62,60	زیادہ سے کم	48,47	زیادہ سے کم
360,328,313,292,279,269,261,247,146,231-225	زیادہ سے کم		
168,129,128,115-112,105,104,98,97,91,24	زیادہ سے کم	227,213,187,177,170,169,161,54,51	زیادہ سے کم
212-210,208,207,205,204,198-194,190-188,184,177	زیادہ سے کم	376,297,279,277,264-261,251,250,230,	زیادہ سے کم
259,248-246,243,241,239-233,225,224,220-218,214,	زیادہ سے کم	377	زیادہ سے کم
300-296,294,292-290,281,275,269,267,266,263,260,	زیادہ سے کم	382,378,377,376	زیادہ سے کم
380,364,333,329,327-323,321-302	زیادہ سے کم	384	زیادہ سے کم
313	زیادہ سے کم	332,328,326,292,288,281,238,209,208	زیادہ سے کم

کرنے کا وقت 365	365,299,262,227,171,105
کڑوا اور مسوا کا وقت 301	392,392,391
کینسر کی دوا کا وقت 314,28	392
کھجور کا وقت 115,113,112,104,97,94-91,2,4	174,170,161,146,135,133,107,98
234,220-218,195,194,188,186,172	249-245,218-214,210,209,197,196,193,192,188
329,307,303,299,281,278,269,254	332,319,318,315,314,304,303,292,291,263,257
315	233,230,228,225,197-195,192,115,105,104,24
385,384,383,382	300,299,298,293,288,281,278,269,267,239,235
376 (Exercise)	380,334,329,326-323,321-319,317,314-308,306-302
315	161
316	161
320,319,306,92	113,110,65
307	166,116,110
311 (Liver)	166
329,191	235,186
334-A	394,375,302,218,186,106
336	234
365	321,241,203-200,199,192,177,128,24
324 (Corn)	326,315,314,245
366	210
301	314,247,246,216,214
46	331,324,223
394,177,113,78	244,230,186,177,167,142,113,65,54,53
384	375,317,282,279,274,260,259,251,250,
87	365,300,193
152	217,211,209,204,200,198,193,192,163,124,98
	366,365,333,328,326,301,300,268,242,237,235,219
250	299
250	300
295,294,258,250	300
251	300
357,302,296	366,365,98
291	387,316,281,241,217,215,199
314	395,375
364	307

گندے ساحل ف 264,255,22	نہن کنٹری کے پتھرانی ف 247	لیوان ف 309 ٹوگ جیٹ ف 331
گنڈی پتھر ف 119,48	نہن اور پتھر کا پتھر ف 396	
گنڈی پتھر ف 264,49	ثبت سو ف 175,22	
گنڈی پتھر ف 237,233,232,220-218,205,177,128	گنڈی پتھر ف 55,54,51,50,49,46,45,35,34	
گنڈی پتھر ف 332,293,274,267,263,256-254	گنڈی پتھر ف 277,276,185,105,79,58,57,	
گنڈی پتھر ف 209,207,190,163,109,78,74,64,46	گنڈی پتھر ف 277,231,161,151,101,51,49,48,46,35	
گنڈی پتھر ف 291,290,289,254,253,213,		
گنڈی پتھر ف 78	گنڈی پتھر ف 384	گنڈی پتھر ف 48,47,39
گنڈی پتھر ف 140,115,106,105,95-91,71,70,52,50-47,36	گنڈی پتھر ف 33	گنڈی پتھر ف 33
گنڈی پتھر ف 230,226,212,211,186,177,171,169-167,162	گنڈی پتھر ف 52	گنڈی پتھر ف 52
گنڈی پتھر ف 262,259,258,251,250,249,245-243,241,	گنڈی پتھر ف 392	گنڈی پتھر ف 392
گنڈی پتھر ف 320,316,308,278,277,273,269,267,263	گنڈی پتھر ف 373	گنڈی پتھر ف 373
گنڈی پتھر ف 290,253	گنڈی پتھر ف 252,249,238,187,126,109,62,60	گنڈی پتھر ف 252,249,238,187,126,109,62,60
گنڈی پتھر ف 289	گنڈی پتھر ف 80,79	گنڈی پتھر ف 80,79
گنڈی پتھر ف 290	گنڈی پتھر ف 80	گنڈی پتھر ف 80
گنڈی پتھر ف 312	گنڈی پتھر ف 81	گنڈی پتھر ف 81
گنڈی پتھر ف 311	گنڈی پتھر ف 84	گنڈی پتھر ف 84
گنڈی پتھر ف 295	گنڈی پتھر ف 86	گنڈی پتھر ف 86
گنڈی پتھر ف 322,317,196	گنڈی پتھر ف 88	گنڈی پتھر ف 88
گنڈی پتھر ف 332,222,194,192	گنڈی پتھر ف 91,31	گنڈی پتھر ف 91,31
گنڈی پتھر ف 197,196,169,163,126,107,98	گنڈی پتھر ف 187,169-167,115,106,92,49	گنڈی پتھر ف 187,169-167,115,106,92,49
گنڈی پتھر ف 312,311,261,248,226,216,210-209,204,200,	گنڈی پتھر ف 281,245,243,241,228,226,218	گنڈی پتھر ف 281,245,243,241,228,226,218
گنڈی پتھر ف 312,192	گنڈی پتھر ف 320,318,311,304,294,267,242,211,199,91	گنڈی پتھر ف 320,318,311,304,294,267,242,211,199,91
گنڈی پتھر ف 312,260	گنڈی پتھر ف 281,115,109	گنڈی پتھر ف 281,115,109
گنڈی پتھر ف 314	گنڈی پتھر ف 290	گنڈی پتھر ف 290
گنڈی پتھر ف 109	گنڈی پتھر ف 309	گنڈی پتھر ف 309
گنڈی پتھر ف 298	گنڈی پتھر ف 121	گنڈی پتھر ف 121
گنڈی پتھر ف 317	گنڈی پتھر ف 150	گنڈی پتھر ف 150
گنڈی پتھر ف 313,228	گنڈی پتھر ف 27,25	گنڈی پتھر ف 27,25
گنڈی پتھر ف 319,290,282,256,235,168,113,105	گنڈی پتھر ف 274,151	گنڈی پتھر ف 274,151
گنڈی پتھر ف 341,239,235-233,220-218,194,193,177,128,104,95	گنڈی پتھر ف 279,263,262,254,169	گنڈی پتھر ف 279,263,262,254,169
گنڈی پتھر ف 318,327,325,323,321,303-298,297,294,290,278,257,256	گنڈی پتھر ف 388	گنڈی پتھر ف 388

305,288,254	سندھ کی کتب خانہ	200	عقوبت
367	سینئر ایف اے سے تیار شدہ	163	سندھ میں
25	تجزیاتی	206	حکومت کے قریب
154,146	علمی	265,172	مدرسہ پائی
249,217,204,198,161	نظام خاص	373,323,296,264,263,200	سیکولر
204,161	نظام خاص	343,311,310,302,291,237,211,206,197	حکومت
122	نظام خاص	211	حکومت کی
277,177,169,46,40	نظام خاص	302,291	حکومت کی
177,169	نظام خاص	310	حکومت کی
200	نظام خاص	211	سندھ میں
178	نظام خاص	288	سندھ کی
368	نظام خاص	288	سندھ کی
369,332,209,193,192	نظام خاص	289,238	سندھ کی
208	نظام خاص	289	سندھ کی
298	نظام خاص	389	سندھ کی
369,368,331,329,299,212	نظام خاص	289	سندھ کی
299	نظام خاص	367	سندھ کی
369	نظام خاص	395,281,218,215,205,186	سندھ کی
370	نظام خاص	301,254,205	سندھ کی
389,375,369,326,218	نظام خاص	262,239,229,227,219,218,207,204,203	سندھ کی
373	نظام خاص	313,310-308,299,292,290,278,267,	سندھ کی
369	نظام خاص	310,220,173,163,152,141	سندھ کی
394	نظام خاص	248	سندھ کی
249	نظام خاص	388,387	سندھ کی
334-A,176,171,125,123,115,112,111	نظام خاص	223	سندھ کی
334-A	نظام خاص	326,248,212	سندھ کی
377	نظام خاص	32.6	سندھ کی
369	نظام خاص	263	سندھ کی
371	نظام خاص	264	سندھ کی
371	نظام خاص	298	سندھ کی
147,131,130,125-122,115,111,71,68,55	نظام خاص	367	سندھ کی
274,266,265,259,227,184,176,172,170,154	نظام خاص	296,263	سندھ کی
371,370,364,361,355,354,350,341,330,279	نظام خاص	334	سندھ کی
332,192	نظام خاص	202	سندھ کی
393	نظام خاص	366	سندھ کی

انگریزی

دوسرے ENT ریفریکٹو کالیکٹو 266	پیشہ زب 195
دیباہی امراض سے بچاؤ 332	پولبلڈ پریشر 302,234,226,193,186,106
ہمکریو 271,183,134,120,119,117,26	پولبلڈیشنوں 302,234,190
عام 159,122,111,110,103,102,92,74,73,64,62,34	پولبلڈیشن کالیکٹو 302
288,277,274,262,257,252,243,162-	پولبلڈیشن (Hypertention) 394,393
بلدیہ 241,239,229,220,219,206,194,128,104	پولبلڈیشن 382
291,290,281,278,263,260,259,257,242	بلدیہ کا پورٹ 392
334-B,323,313,296,293	پولبلڈیشن پراسیس 264
108,70,69,67	پولبلڈیشن 291
156	پولبلڈیشن 332
337	پولبلڈیشن کے لئے پالیسی 315,269,240
372	پولبلڈیشن کی کوریج اور گریج ریفریکٹو کالیکٹو 391,315
213	پولبلڈیشن 372,312,207,200
331	پولبلڈیشن کی کوریج 372
323,322	پولبلڈیشن کی کوریج 372
334-A	پولبلڈیشن کی کوریج 372
252,127	پولبلڈیشن کی کوریج 372



پبلشر
مسلم میڈیکل ریسرچ فورم، IHS Children Hospital شریعت
نمبر 30، خورشید مارکیٹ، سکٹر F-10/1، اسلام آباد
ڈسٹری بیوٹر
ڈاٹا ٹکسٹ اینڈ پبلسنگ، A-60، عم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد
ای میل
sbm Mahmood1213@yahoo.com
ویب سائٹ
www.darulhikmat.com
ٹیلیفون
0335-5477723, 051-2282058, 051-2264102
فیس بک
www.facebook.com/Darulhikmat.Tehrekeenoor