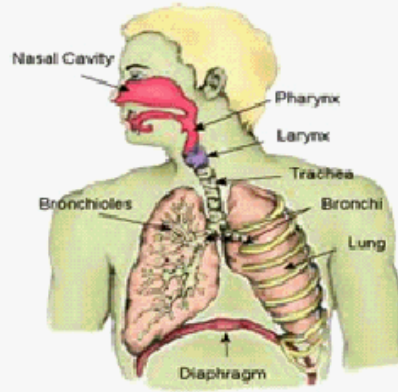


اسلام كا همه گير نظام صحت

زكام، فلو، گلا اور كھانسی

كى بيماريوں كا

فطرى طريقه علاج



نوكلىر سائنس، انجنيئر سلطان بشير محمود (ستاره امتياز)

ڈاڪٽر محمد عامر محمود، ایم بی بی ایس، ایم بی بی ایس (جملہ سائنس)

کتاچہ	زکام، ہلقو، گلہ اور کھانسی کی بیماریوں کا فطری طریقہ علاج
مصنف	سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)
نظر ثانی	ڈاکٹر محمد عامر محمود ایم بی بی ایس ایم بی بی ایس (فٹنل میڈیسن)
پبلشر	مسلم میڈیکل ریسرچ فورم، IHS Children Hospital، شارع نمبر 30، خورشید مارکیٹ سیکٹر 10/1، F-8/4، اسلام آباد
ڈسٹری بیوٹر	دارالحدیث ایمریشیل، C-60، علم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد
ای میل	sbmahmood1213@yahoo.com, info@mmrforum.com
ویب سائٹ	www.darulhikmat.com
کمپیوٹر کیچور	حافظ محمد نسیم مجیدی
پبلائیٹیشن	جنوری 2013، تعداد: 1000
قیمت	45/- روپے

(نوٹ: ہر ریوڈا کڈ لیوری کے لئے کم از کم 10 کتبوں کا آرڈر ہونا چاہیے۔ قیمت: 350/-)

ہر قسم کے جملہ حقوق بحق مسز نسیم کفئی محمود بیگم سلطان بشیر محمود محفوظ ہیں۔

ہماری کتبوں سے حاصل شدہ آمدنی قرآن کریم کے متعلقہ علوم پر مزید تحقیق، تبلیغ اسلام اور صحابی
 تو مسلمانان کے لئے وقف ہے۔ اس فرض کی تکمیل میں آپ کا تعاون ہر صورت میں ایک صدقہ جاریہ
 ہے۔ یہ آپ کی زکوٰۃ کا ایک ضروری مصرف بھی ہے اور تقویٰ و عبادت میں خرچ ہونے والی رقم کا بہترین
 نعم البدل ہے۔

دارالحدیث ایمریشیل (الحدیث مت العلمیہ) C-60، علم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

اکاؤنٹ نمبر: 1-4-1-20311-714-117296

Summit Bank, Super Market Branch, Islamabad

اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت

زکام، فلو، گلا اور کھانسی

کافطری طریقہ علاج

زکام، فلو، گلا اور کھانسی

سردیوں کی آمد پر خصوصاً خشک سردی میں جب فضا بھی گرد آلود اور دُھواں دار ہو تو زکام، نزلہ، فلو، گلے کی خرابی، خشک کھانسی یا بلغمی کھانسی کی بیماریاں بڑھ جاتی ہیں۔ خصوصاً بچوں اور بوڑھوں پر حملہ شدید تر ہوتا ہے۔ ان کی وجہ مختلف قسم کے وائرس (جراثیم) ہیں۔ فضا کی آلودگی، دُھواں، مٹی، گرد و غبار کی وجہ سے یہ متعدی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ چھوت چھامت کی وجہ سے بھی وائرس ایک آدمی سے دوسرے تک پہنچ سکتے ہیں۔ یوں بالآخر یہ بیماریاں وبائی صورت اختیار کر کے ساری آبادی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔

اکثر یہ بیماریاں ان لوگوں سے شروع ہوتی ہیں جن کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے مثلاً بچے اور بوڑھے۔ اگر بروقت احتیاطی تدابیر اور علاج نہ ہو تو معمولی زکام بگڑ کر خطرناک صورت حال اختیار کر سکتا ہے۔ بخار ہوگا، سردی رہے گی، کھانسی آنے لگے گی۔ بگڑتے بگڑتے نمونیا بھی ہو سکتا ہے۔ جس میں بخار، سانس کی دشواری، پھیپھڑوں میں پھنسی ہوئی بلغم، کھانسی، جسم میں شدید بے چینی، جی کرموت بھی ہو سکتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ احتیاطی تدابیر میں ہرگز کوتاہی نہ کی جائے۔

1- پہلی احتیاط۔۔۔۔۔ عمدہ وضو

بیماری کے حملہ پر اولین احتیاطی تدبیر یہ ہے کہ مدافعتی قوت کو بڑھانے کے لئے مکمل آرام کیا جائے اور زیادہ سے زیادہ تازہ پھلوں کے جوس، پانی، قبوہ اور سوپ لیا جائے۔ چونکہ زکام وائرس کی وجہ سے ہے یعنی دوسروں سے لیا گیا تھنہ ہے۔ خاص طور پر سکولوں، کالجوں، مسجدوں، بازاروں سے ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ اس لئے گنجان بگبوں میں جانے سے پرہیز کریں۔

1.1 نیم گرم صاف پانی سے سب سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں (صافن کا استعمال اور بھی بہتر ہے) تاکہ ہاتھوں کی وجہ سے وائرس نہ پھیلے۔

اس کے بعد منہ میں پانی ڈال کر کم از کم تین دفعہ غرارے کریں۔ پانی حلق تک پہنچانا چاہیے تاکہ گھرانہ ریکا اچھی طرح صاف ہو جائے۔

ناک کی صفائی کے لئے ناک میں پانی چڑھائیں یہاں تک کہ بڑی تک چلا جائے پھر ہوا کے زور سے اسے چھٹک دیں اور تین دفعہ یہ عمل کریں۔ چھوٹی انگلی ناک میں ڈال کر خال بھی کریں تاکہ ناک وائرس سے پاک ہو جائے۔

ناک کی صفائی کے بعد ہاتھوں کو دھو کر آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ماریں اور کم از کم تین دفعہ ایسا کریں تاکہ آنکھوں کی اچھی طرح صفائی ہو جائے۔

چہرہ اور بازوؤں کو دھو کر کانوں کا خال کریں۔ سر اور گردن کا مسح کریں اور پھر پاؤں کو گھٹنوں تک دھوئیں (مناسب شرائط کے ساتھ پاؤں کا مسح بھی کر سکتے ہیں)۔

جسم کی مجموعی طہارت کا بھی خیال رکھیں۔ لباس صاف تھوڑا رکھیں اور ناخنوں کو بڑھنے نہ دیں۔

1.2 جب دن میں پانچ مرتبہ نماز کے لئے آپ ایسے وضو کریں گے تو (ENT) کے دروازے صاف تھوڑے رہیں گے جن کی وجہ سے آپ گلے، پیچھے پروں اور سانس کے متعلق سب بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے۔

2- الرجک اور مکروہ چیزوں سے احتیاط

دائرس کے علاوہ زلہ، زکام اور کھانسی کا ایک اور سبب الرجی بھی ہے۔ مثلاً بعض لوگوں کو مخصوص پھولوں کی خوشبو سے دسم ہو جاتا ہے۔ بعض کو گرد و غبار سے زکام اور آنکھوں میں جلن ہو جاتی ہے۔ بعض کو بعض خوراک کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے اس لئے الرجی کی وجہ سے زلہ، زکام، گلے کی خرابی اور کھانسی سے بچنے کے لئے سر ایض کو غور کرنا چاہیے کہ اُسے کس چیز سے الرجی ہے اور پھر اُن چیزوں سے بچے۔ جب تک الرجی کا سبب ختم نہیں ہوتا اس کی وجہ سے لگنے والی بیماریاں بھی ختم نہیں ہوں گی۔ اس کے لئے خاص طور پر مندرجہ ذیل احتیاط ضروری ہیں۔

2.1 گھروں میں عموماً قالین، پردوں وغیرہ پر جمع شدہ گرد و غبار الرجی کا ذمہ ہو سکتے ہیں۔ جن گھروں میں کوئی پالتو جانور مثلاً مٹا، بٹی وغیرہ ہو ان سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔

2.2 زہر آلود سبزیاں، فروٹ، چمک فوڈ اور بازاری کیمیکل ڈالے ہوئے کھانوں سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ آج کل گلے، ناک اور پیچھڑوں کی بیماریوں میں اضافہ انہیں کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ اس لئے ان سے بچیں۔

2.3 الرجی سے بچنے کے لئے بھی قوت مدافعت کا مضبوط ہونا ضروری ہے اس لئے سنبھ کے مطابق کھانا تب کھائیں جب خوب بھوک لگے۔ بہت پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ سائین میں زیادہ تر زور موسمی سبزیاں کھانے پر ہو۔ البتہ پروٹین کے لئے بھتہ میں دو، تین دن گوشت اور ناشتہ میں ایک دن چھوڑ کر انڈہ لیس۔ پانی کھانے سے پون گھنٹے پہلے دل کھول کر پیئیں۔ کھانے کے ساتھ اور کھانے کے پون گھنٹے بعد تک پانی نہیں پییا۔

2.4 اکثر اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ۝ پڑھتے رہیں۔

انسان کے ڈشمن جراثیم، بکٹیریا وغیرہ بھی شیطان کے لشکر ہیں۔
2.5 اکثر مگر سارے سانس لیتے رہیں تاکہ آکسیجن کی کمی پوری ہوتی رہے۔

3۔ ماحولیاتی اثرات سے بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدام

آنکھ، ناک، گلے (ENT) کے متعلقہ بیماریوں کا ماحول سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ذاتی معافی کے علاوہ ماحولیاتی معافی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ انتہاء اللہ اس ضمن میں مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل پیرا ہونے سے بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

- 3.1 پبلک واٹر روم استعمال کرتے وقت وہاں کھلے کھانا استعمال نہ کیا جائے۔
- 3.2 اگر کسی کو زکام کا ہو تو اس کے ٹیلی فون کو استعمال نہ کیا جائے۔ زکام کے مریض کے قریبی بیٹھے ہاتھ ملانے یا اکٹھا کھانے پینے سے گریز کریں۔
- 3.3 چونکہ ہاتھ ہر جگہ لگتے رہتے ہیں اور وائرس ان کے ساتھ چھٹ سکتا ہے اس لئے جس موسم میں زکام عام ہو ہاتھوں کو صابن سے دن میں کئی بار اچھی طرح دھوتے رہیں۔
- 3.4 جس علاقے میں ہوا گندی ہو مثلاً ڈھواں، گرد، وارنش، پینٹ وغیرہ وہاں نہ جائیں۔
- 3.5 بازاروں میں جاتے وقت زکام کے موسم میں ناک اور منہ کے اوپر فلٹر، ماسک چڑھایا جائے۔ خصوصاً وہ لوگ جنہیں بازاروں، سڑکوں وغیرہ مثلاً ٹریک پولیس، دکا دار، مزدوروں وغیرہ کو زیادہ وقت گزارنا ہوتا ہے ان کے لئے یہ فلٹر بہت مفید رہتے ہیں۔
- گھر کے کسی فرد کو زکام، فلو لگ جائے تو مریض کو گھر میں بھی فلٹر پہننا چاہیے تاکہ اس سے دوسروں کو بیماری لگنے کے امکانات کم سے کم ہوں۔
- 3.6 مسجد میں سجدہ کی جگہ پر اپنا ذاتی جائے نماز، یا رومال رکھیں۔

- 3.7 جو لوگ زکام میں مبتلا ہیں۔ حقوق العباد کے پیش نظر دوسروں کی صحت کی خاطر اگر وہ چند دن گھر میں نماز پڑھ لیں اور فتر سے چھٹی کر لیں تو دوسروں پر احسان ہوگا۔
- 3.8 رہائشی کمروں کی کھڑکیوں کو دن کے اوقات میں کھلا رکھیں تاکہ ہوا گزرتی رہے اور گھر کا آلودگی زدہ ماحول صاف ہو جائے۔ دن کو پردے اٹھا کر رکھیں تاکہ سورج کی روشنی آئے جو وائرس کو مارتی ہے۔
- 3.9 اگر گھر کے کسی فرد کو نزلہ، زکام یا گلہ ڈکنے لگے تو اس کے برتن اور کھانا جیسا علیحدہ کر دیں۔ خصوصاً بچوں کو اس سے دور رکھیں۔ مریض ناک اور منہ کو صاف کرنے والے رومال یا نشوونچہ اہر اہر بچھکنے کی بجائے ہندسہ کی نوکری میں ڈالیں۔
- 3.10 گھر کے ہر کمرے میں چند ثابت یا زریں رکھیں۔ یہ فلو کے وائرس کو ختم کرتا ہے۔

4۔ نزلہ، زکام، کھانسی سے بچاؤ کے لئے انفرادی حفاظتی اقدامات

- 4.1 سردیوں میں 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۔ رات کو سوتے وقت سر کو کسی ٹوپی وغیرہ سے ڈھانپ کر سونیں۔
- 4.2 عیاں کا احساس نہ ہوتے ہوئے بھی خوب نیم گرم پانی پیئیں۔ دن، رات میں ڈیڑھ سے دو لیٹر پانی جیسا ضروری ہے۔ دوپہر کے وقت فرصت ہوتے آدھے گھنٹے کے لئے دھوپ میں بیٹھیں اور تازہ ہوا میں لیے لیے سانس لیں۔
- 4.3 قبض نہ ہونے دیں۔

4.4 اگر زکام کا احساس ہو تو احتیاط کے طور پر نذہ میں ادراک کا کھڑا شہد میں بھگو کر رکھیں اور آہستہ آہستہ چوستے رہیں۔

4.5 زکام اور فلو کے موسم میں گھر کے سب افراد اور ک، دار چینی، کھونٹی، اور لہسن (مقدار چائے کا آدھا چمچ) آدھے لیٹن کارس اور شہد حسب ذائقہ، قبوہ بنا کر دن میں دو، چار مرتبہ لیں۔ کھانے کے بعد یہ قبوہ بہت مفید ہے۔ پیٹ میں گیس وغیرہ سے بھی نجات دیتا ہے۔

4.6 وبائی امراض مثلاً نزلہ زکام، گلے کی خرابی اور دیگر پھیپھڑوں کی بیماریوں سے حفاظت کے لئے دن میں دو، تین دفعہ زیتون کے پتوں کا قبوہ شہد ڈال کر لیں۔

5- نزلہ، زکام اور فلو کے خلاف غذائی احتیاطیں

بیماریوں کے خلاف انسان کے مدافعتی نظام کا انحصار اس کی طرز زندگی، ماحول اور خوراک سے بڑا گہرا ہے۔ ہم ان میں سے کچھ کا ذکر پہلے کر چکے ہیں۔ یہاں خوراک کی بات ہوگی۔ (یاد رکھیں کہ جو بچے اپنی ماں کا دودھ پی کر بڑے ہوتے ہیں ان کا قدرتی طور پر مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ یہ بچے بیماریوں کا کم سے کم شکار ہوتے ہیں۔ اس لئے مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔ اگر مجبوری کی وجہ سے ڈبہ کا دودھ دینا ضروری ہے تو فیڈر، برتن، نل وغیرہ کی صفائی کا بہت خیال رکھیں)۔

خوراک میں مندرجہ ذیل احتیاط بہت ضروری ہیں کہ نہ کے سب افراد کے لئے قائمہ مندرجہ بت ہوگی۔

5.1 خوراک میں مٹھائیاں، کوکا کولا، پیپسی وغیرہ جیسے تمام شرابا، ڈبے کے جوس، تلی ہوئی چیزیں، کھٹی چیزیں، ٹماٹو، ساس وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔ بازاری کھانے اور جنک فوڈ کھانا چھوڑ دیں۔

- 5.2 کھانے کے لئے پیچھا، ٹماٹر، گاجر، پالک، میتھی، ساگ، کوکھی، غرض ہر طرح کی قابیر والی سبزیاں کچی بطور سلاوا اور پکا کر بطور سائین کھائیں۔
- 5.3 کھانے سے پہلے کس سبزیوں اور گوشت کی سوپ مدافعتی قوت پیدا کرنے میں بہت مفید ثابت ہوگی۔ اس کے علاوہ ہفتہ میں دو، تین دفعہ پیاز اور لہسن کی مزیدار سوپ تیار کر کے پکھن۔ یہ سائمنز اور جی ہوئی بلغم نکالنے کے لئے مددگار ثابت ہوگی۔
- 5.4 ٹھنڈا پانی مت پکھن۔ ہمیشہ نیم گرم پانی پکھن۔
- 5.5 موسمی تازہ فروٹ قوت مدافعت بڑھانے میں بہت فائدہ مند ہیں۔ اسی طرح ڈرائی فروٹ مثلاً بادام، میوہ، انجیر، حنظل وغیرہ بھی قوت مدافعت بڑھانے کے لئے ضروری ہیں۔ ان کا استعمال بڑھادیں۔
- 5.6 والوں میں مٹر، کالے چنے، چھلکے والا مونگ، مٹر، لوبیا، تیل میں سویا، سرسوں کا تیل اور سن فلا اور ملا کر استعمال کریں۔
- 5.7 دیر، زکام اور گلے کی خرابی میں میتھی کا ساگ بھی نہایت فائدہ مند ہے۔
- 5.8 اگر زکام یا فلو کا شکار ہو چکے ہوں تو فائدہ کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ فائدہ کے لئے مرغی کا گوشت 100 گرام، ادورک 20 گرام، لہسن 20 گرام، پیاز 50 گرام، حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چار کپ پانی میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں، جتنی کہ پانی تین حصہ رہ جائے۔ اس سوپ کو دن میں دو سے تین دفعہ گرم کر کے پیجے رہیں۔ بھوک ٹھک کرے تو سوپ کے ساتھ آدھا گرم ٹوسٹ لے لیں۔
- 5.9 دیسی کالے چنے کا شوربہ (سوپ) بھی دائمی نزلہ، زکام کے مریض کے لئے بہت مفید رہے گا۔

5.10 بیاز، اورک اور لہسن کی سوپ بند زکام اور پھیپھڑوں میں جمی ہوئی بلغم کھولنے کے لئے مؤثر ثابت ہوگی۔

5.11 سانس کی تمام بیماریوں میں انجور تازہ اور سوکھے انجور (Raisin) کھانا بہت مفید ہیں۔

6۔ نزلہ، زکام اور فلو کے لئے ابتدائی علاج

6.1 نزلہ، زکام اور فلو کا پانی پیئے دیا جائے۔ فوری بند کرنا کئی دوسری بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔

6.2 انٹی بائیوٹک سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر اس کتابچہ میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں گے تو ان شاء اللہ ان کے بغیر ہی جلدی ٹھیک ہو جائیں گے۔

6.3 علاج کے لئے جیسے اوپر کہا چکا ہے اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط کریں۔ جس کے لئے مناسب خوراک اور پرہیز ضروری ہے۔

6.4 قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے نزلہ، زکام بگڑ جاتے ہیں۔

6.5 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 ہونے دیں، اس سے جلدی آرام آ جائے گا۔

6.6 دن میں دو، تین دفعہ پانی کی بھاپ لیں اس سے ناک، کان، گلہا کھل جائیں گے اور سانس کو بھی فائدہ ہوگا۔ اگر تکلیف زیادہ ہے تو بھاپ میں ٹیچر بیگزین بھی ڈال لیں۔ اپنے کمرہ میں بھی خشکی نہ ہونے دیں۔ بیئر پر کسی دعوات کے برتن میں پانی ڈال کر رکھیں تاکہ کمرہ کی نمی برقرار رہے۔

6.7 اورک نمک لگا کر نذہ میں رکھ کر چھو سے رہیں۔ اس سے گلے اور کھانسی کی تکلیف سے نجات ملے گی۔

6.8 اورک کے چھوٹے ٹکڑوں کو شہد میں ڈال کر گھسیں۔ دن میں دو، تین دفعہ پچھرائے
کا چھ لیتے رہیں اس سے گلے کی تکلیف دور ہو جائے گی اور کھانسی کو بھی آرام آئے گا۔

6.9 کانڈی بسین کو بار بار سونگھیں، زکام کو آرام آئے گا۔

6.10 اگر زکام کے ساتھ گلے میں بھی درد ہو تو نمک گرم پانی ملا کر پانی مطلق میں لے جا کر دن
میں ان میں پانچ، چھ مرتبہ غرارے کرتے رہیں اور ناک میں بھی چڑھائیں۔ اس سے
گلے کو آرام آئے گا اور زکام کو بھی فائدہ ہوگا۔ نمکین پانی کے یہ غرارے بند ناک کو
کھولنے میں بھی فائدہ مند ہوتے۔

7۔ زکام، فلو، گلے کے علاج میں مفید قہوے

7.1 بسین کا قہوہ۔ ایک کپ اٹلے پانی میں ایک بسین کارس نچڑیں اور ایک چمچ شہد کا کس
کر کے گرم گرم صبح، دوپہر، عصر کے بعد اور رات سوتے وقت پی لیں۔ ان شاء اللہ
قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوگا اور زکام وغیرہ سے نجات مل جائے گی۔

7.2 بسین کی دو، تین شریاں لیکر کرش کر لیں اور پانی کے ایک کپ میں کس کر کے اس میں
چائے کا آدھی چمچ بلدی پوڈر بھی ڈال دیں۔ پیٹھے کے لئے ایک چمچ شہد ڈالیں۔ تین
منٹ تک اٹلے دیں، صبح، شام کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے گرم گرم لیں۔

7.3 اگر زکام، فلو، گلہ چکا ہو اور بلغم بھی پختی ہو تو مندرجہ ذیل قہوہ دن میں تین، چار دفعہ پیجے
رہیں۔ آدھا چائے کا چمچ بلدی، آدھا چائے کا چمچ دارچینی، ایک چائے کا چمچ اورک، دو
چمچ بیاز، ایک چمچ بسین، دو بیالی پانی میں پکائیں اور پھر ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر دن میں
چار دفعہ آدھی بیالی گرم گرم لیں۔ ناک کھل جائے گی اور بلغم نکل جائے گی۔

7.4 اگر چھوٹے بچے کو زکام کی زیادتی ہے تو ماں کے ایک چمچ دودھ میں رتی بھر زعفران ڈال کر مکس کر لیں اور اس مکچر کو بچے کے ماتھے، ناک اور زخسار پر لگائیں۔

7.5 اگر ناک کا زکام یا فلو کی وجہ سے ناک بند ہو تو مندرجہ ذیل سواری سے علاج کریں۔
آدھا چائے کا چمچ دارچینی پوڈر، چوتھائی چمچ کالی مرچ کا پوڈر، چوتھائی چمچ کالا دانہ پوڈر سب کو ملا کر شیشے کی بوتل میں رکھ دیں۔ دن میں دو تین دفعہ سواری کے طور پر استعمال کریں۔

8- زکام اور فلو کے علاج کے لئے گھریلو نسخہ جات

8.1 زکام اور ناک کا بہنا

☆ اگر زکام اور ناک زیادہ بہتا ہو تو کھنٹی کو فرانی کر کے پوٹی کے اندر رکھ کر سو گھنٹیں قائم ہوگا۔
☆ ایک عدد لین کو تو بے پرو گرم کر کے جب پک جائے تو جوں نکال لیں۔ اس جوں میں شہد ملا کر دن میں تین چار مرتبہ لیں۔ بہتی ناک بہتا ختم ہو جائے گی۔

8.2 بند زکام کو کھولنا

☆ زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سانسو بہتو ریشہ نکالنے کے لئے اس تاس کی جز کو جلا کر اس کا دھواں ناک اور منہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں ناک سے اور بند آرٹریز سے ریشہ نکالنا شروع ہو جائے گا۔ اس کی وجہ سے اگر سرد ہو تو اس سے بھی قائم ہوگا۔
☆ اگر ناک بند ہے اور کانوں کے ساتھ روگرد دور ہے تو دن میں دو تین دفعہ بیاز اور لہسن کا برابر مقدار میں رس ملا کر تھنوں میں تین چار قطرے ڈال کر اندر کی طرف کھینچیں۔

8.3 زکام کی وجہ سے سردی کا علاج

☆ بھنگڑہ زمین پر چھٹی ہوئی کانخے دار ایک بوٹی ہے جو عام پنساریوں سے مل جائے گی۔

اس کے شوف کی نسا اور لوہا بھگڑوہ کا قبوہ بنا کر دو چار دفعہ لیں۔ زکام اور سردی سے آرام آجائے گا۔

8.4 زکام اور فلو سے جلد نجات حاصل کرنے کے لئے قاقہ کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔ دوران قاقہ دن میں دو، تین دفعہ چائے اور بسکٹ لے سکتے ہیں۔

8.5 سردی اور بخار کی صورت میں ایک گولی ڈیپیرن بھی لے سکتے ہیں۔

9- سائنسٹری (Sinusitis)

عموماً یہ بیماری زکام کے گزرنے سے لگتی ہے۔ سردیوں میں گرم اور ٹھنڈی جگہوں میں آنے جانے اور گرمیوں میں AC والے زیادہ ٹھنڈک والے کمروں میں سونے سے بھی 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 گز کر سائنسٹری کی بیماری بن جاتی ہے۔ اس سے 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۔ ناک بند ہو جاتا ہے۔ ماتھے اور منہ کی ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔ منہ کا جیزا بھی درد کرنے لگتا ہے۔ بخار بھی ہوتا ہے اور ناک سے ہز 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 اثرات پڑتے ہیں۔

9.1 سائنسٹری کھولنے کے لئے غذائی احتیاطیں

1- تمام وہ احتیاطیں جو اس سے پہلے زکام کے سلسلے میں بتائے گئے ہیں، کرنا ضروری ہیں۔ قاقہ کرنا خصوصاً طور پر فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے ٹھوس غذا کم سے کم کریں۔

- 2- سانسو سے نجات کے لئے ٹھنڈا پانی، بازاری نوڈ اور جنک فوڈ سے فوری پرہیز شروع کریں۔ ہر طرح کی شوگر خاص طور پر سفید چینی سے بھی مکمل پرہیز کریں اور نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 3- ناز فروٹ میں انگور، بیٹا، سیب اور ڈرائی فروٹ میں انجیر، خوبانی اور کھجوریں کھائیں۔
- 4- شہد انگلی سے لگا کر دن میں تین چار دفعہ تھوڑا تھوڑا چائیں اور زیتون کا تیل بجلی سپین کی مقدار میں صبح شام اور رات کو سونے سے پہلے لیں۔
- 5- پیاز، لہسن، ہزیوں اور گوشت سے بنا یا گیا گرم گرم سوپ ہر دو تین گھنٹے کے بعد لینے رہیں۔ صحت کو جتنا خالی رکھ سکتے ہیں رکھیں۔
- 6- اگر ممکن ہو تو چند دن کے لئے بجلی بکری اور اظفار کے ساتھ نخلی روزہ رکھ لیں۔ جب صحت خالی ہوگا تو جسم کے ہر چوڑے سے گا، جس سے بیماری کو افاقہ ہونے لگے گا۔

9.2 سانسو کھولنے کے لئے علاج

- 1- دلی گھی میں کھنٹی جلا کر پیس لیں۔ اس بنوف میں زیتون کا تیل ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ہر روز دو تین قطرے ہر بعض کے دونوں نعتوں میں صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے ڈالیں۔
- 2- آدھی آدھی گولی ڈیپرین صبح، دوپہر، شام کھانے کے دوران میں لیں۔
- 3- فلو کے ساتھ بخار اور سانسو کے علاج کے لئے دن میں تین، چار دفعہ دارچینی، بڑی الائچی اور لہسن کا نمکین تھوہ بہت فائدہ مند رہے گا۔ چند دنوں میں بخار بھی اتر جائے گا اور سردی ختم ہو جائے گی۔

10- ناسلو کا سوچ جانا

زبان کے پیچھے گلے کے دونوں طرف اللہ تعالیٰ نے ناسلو رکھے ہیں۔ اگر گلے کو

صاف نہ رکھا جائے تو وائرس کے حملہ کا شکار ہو کر سوچ جاتے ہیں جس کی وجہ سے گلے میں درد ہوتی ہے حتیٰ کہ لگتا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ تیز بخار چڑھنے لگتا ہے۔ درد بڑھتے بڑھتے کانوں تک جا سکتی ہے۔ زکام اور فلو سے نیچے کے لئے جو پریزیز اور احتیاطیں دی گئی ہیں ان پر عمل کرنے سے ناسلو سے بھی انتہا ماللہ بہت جلد صحت یاب ہو جائیں گے۔ خاص طور پر مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں۔

- 1- کھٹی، مصالحو دار خوراک سے فوری پرہیز کریں۔
- 2- گلے کو نظر سے گرم رکھیں۔
- 3- ایک چمچ نمک اور لیسن کی پانچ ٹریاں ڈال کر پانی لٹائیں اور نیم گرم حالت میں اس سے دن میں تین، چار مرتبہ غرارے کریں۔
- 4- چائے کا ایک چمچ اور کھ آدھا چائے کا چمچ دار چینی اور چوتھا حصہ چائے کا چمچ کالی مرچ کو پانی کے ایک کپ میں ڈال کر خوب لٹائیں اور دن میں دو، تین مرتبہ یہ قبوہ گرم کر کے پیج رہیں۔ بیٹھے کے لئے شہد ڈال لیں گے تو مزید فائدہ ہوگا۔

11- آواز کا بیٹھ جانا اور گلے کا مفلوج ہو جانا (Sore throat)

زکام اور فلو کے گزرنے سے گلے میں خراش پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض چیزوں کے کھانے سے گلا درد کرنے لگے گا۔ نیا دہیر اونچی اونچی باتیں کرنے سے بھی گلے میں تکلیف ہو سکتی ہے۔ ناسلو کے گزرنے سے بھی گلہ بند ہو سکتا ہے۔ اس سے گلے میں درد اور آواز لگانا بند ہو سکتی ہے۔ اگر علاج بروقت نہ کیا جائے تو گلا مستقل طور پر بھی بند ہو سکتا ہے۔

11.1 پرہیز اور علاج

- 1- اس بیماری کے خلاف اولین احتیاط تو مکمل آرام کرنا ہے اور کم سے کم بولا جائے۔

- کھانے پینے کی اُن تمام چیزوں سے پرہیز کیا جائے جن کا ذکر زکام اور فلو کے سلسلہ میں پہلے ہو چکا ہے۔ علاج کے لئے مندرجہ ذیل نسخوں پر عمل کرنے سے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔
- 2- 10 گرام اورک ایک گلاس پانی میں ڈال کر جو شاندہ بنانے کے لئے قابیس اور نیم گرم گھونٹ گھونٹ کر کے پیجے رہیں۔ ان شاء اللہ گلا گھل جائے گا اور درجہ ختم ہو جائے گی۔
 - 3- اگر صرف اورک کو چھیل کر خوب نمک لگا کر منہ میں رکھ لیں تو بھی تکلیف فوری کم ہو جائے گی۔
 - 4- بند گلے کو کھولنے کے لئے بڑبڑ بہت مفید ہے۔ اسے آگ میں بھون کر ذرا سانسہ میں رکھیں۔
 - 5- رات سوتے وقت بڑبڑا چورن گرم پانی سے کھائیں۔ بند گلا گھل جائے گا۔
 - 6- گلے میں خراش یا بوہلنے میں تکلیف کے علاج کے لئے پانچ بادام، دو انجیر بھلو کر رکھیں۔ چند گھنٹے بعد بادام کا چھلکا اُتار کر باداموں کو منہ میں چبا چبا کر آہستہ آہستہ چوستے رہیں اس کے بعد انجیر بھی آہستہ آہستہ کھائیں۔ ایک دو دن میں بھر ٹھیک ہو جائے گا۔
 - 7- اگر کھانسی سے گلے میں تکلیف ہو تو چند لوگ (Cloves) منہ میں رکھ کر اسے چوستے رہیں۔ گلے کی تکلیف دُور ہو جائے گی۔

12- نکسیر کا پھوٹنا اور آسان طریقہ علاج

نکسیر کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ناک کے اندر قدرت نے نہایت ہی چھوٹی چھوٹی نالیوں بنائی ہیں، اگر یہ کھل جائیں تو ان سے خون نکلنے لگے گا۔ نوجوانوں اور بڑی عمر کے لوگوں میں اس کی وجہ ہائی بلڈ پریشر بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات ناک کو بار بار جھینکنے سے بھی نکسیر آنا شروع ہو سکتی ہے۔ خشک سردیا خشک گرم موسم میں بچوں کو نکسیر آنے کا امکان مزید بڑھ جاتا ہے۔ وہ بچے جو ناک میں اٹنگی وغیرہ ڈالے رکھتے ہیں ان میں نکسیر جلد پھوٹ پڑتی ہے۔ نکسیر سے بچنے کے لئے مندرجہ بالا تمام وجوہات سے پرہیز کرنا چاہیے۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل علاج مفید ثابت ہوئے۔

- 12.1 حفظ ماتقدم کے طور پر مغز یا دام، مغز کدو، مغز چھار، دھنیا، سفید زیرہ، چم خشکاش، برآمد مقدار میں ملا کر سفوف کو مکھن میں کس کر کے رکھیں۔ روزانہ ایک چمچ کھائیں۔ تکسیر کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جائے گی۔
- 12.2 جب تکسیر بھوٹ چکی ہو تو بچے کے دونوں تھنوں کو آرام سے دبا لیں۔ ساتھ ہی ناک کی ہڈی کو بھی تھوڑا دبا لیں۔ اس سے خون بند ہو جانا چاہیے۔ جب خون بند ہو جائے تو تازہ لیمن جوس کے چند قطرے دونوں تھنوں میں پکا دیں۔
- 12.3 ایک چمچ تازہ خالص مکھن اور چوتھائی چائے کا چمچ کانور میں اچھی طرح کس کر لیں۔ تکسیر بھوٹے پر اس کچرے سے ماتھے پر ماسح کریں۔
- 12.4 ناک کے پھلوں کا رس پلانے سے تکسیر بھوٹا بند ہو جاتی ہے۔ انار کا جوس بھی تکسیر میں فائدہ مند ہے۔
- 12.5 کھجور کے بیوں کی راکھر کد میں ڈال کر پیسٹ بنا کر رکھیں۔ تکسیر بھوٹے کی صورت میں ناک کے اندر لگائیں۔

13- کھانسی کے علاج کے لئے آسان نسخہ جات

زکام، ہلوا اور زبلہ جب بگڑ جائے تو سانس کے راستوں میں خراش اور پھیپھڑوں میں ملغمہ بن جاتی ہے۔ کسی چیز کی الرجی کی وجہ سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ کھانسی درحقیقت پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کو صاف کرنے کے لئے آتی ہے۔

اس کی دو اقسام ہیں: خشک کھانسی جس کی وجہ غلظت اور گلے میں خراش ہو سکتی ہے اور بلغمی کھانسی جو پھیپھڑوں میں پھنسی ہوئی ملغمہ کو نکالنے کے لئے آتی ہے۔ بہر حال دونوں ہی تکلیف دہ ہیں، مابراہر کی کھانسی سے پہلیاں تک درد کرنے لگتی ہیں۔ بعض اوقات سانس بھی رک سکتا ہے۔

کھانسی سے بچنے کے لئے غذائی پرہیز تو وہی ہیں جن کا ذکر کام اور قلو کے سلسلہ میں ہو چکا ہے۔ مندرجہ ذیل میں دیئے گئے نسخوں پر عمل کرنے سے انشا باللہ بہت جلد قائم ہوگا۔

13.1 خشک کھانسی، طلق اور گلے کی خراش

- 1- مٹھی کے ساگ کے ساتھ گندم کے ان چنے آنے کی روٹی کھائیں اُس کے بعد ادراک کا قبوہ گرم گرم پیئیں۔ اگر جلدی آرام چاہیے تو مندرجہ ذیل نسخوں کا استعمال بھی ساتھ شروع کریں۔
- 2- ایک بیالی دودھ میں چائے کا آدھا چمچ بلدی ڈال کر صبح، دوپہر، رات کو سونے سے پہلے گرم گرم پیئیں۔
- 3- بیازکارس اور شہد برابر کس کر کے ایک بڑا چمچ ہر تین گھنٹے بعد لیتے رہیں۔
- 4- اگر کھانسی کے ساتھ گلہ بھی بند ہے تو نمک لگا کر ادراک کا کھولتہ میں رکھیں اور چوتے رہیں۔
- 5- ادراک اور دارچینی ایک ایک چائے کا چمچ، ایک گھاں پانی میں ڈال کر خوب قابائیں اور اس میں نمک ڈال کر دن میں دو، چار دفعہ خرا سے کریں۔

13.2 پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کا علاج

- 1- پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کے فوری علاج کے لئے کلونجی اور کیلے کے پتے ہم وزن لیکر توڑے پر رکھ کر جلائیں پھر دونوں کو پیس کر شہد میں گاڑھا تو ام بنا لیں۔ مریض کو دن میں تین چار دفعہ ہفتہ بچائے کا چمچ کھائیں۔ انشا باللہ قائم ہوگا۔
- 2- ادراک، لہسن اور بیازکا جوں برابر شہد میں کس کر لیں اور دن میں تین، چار مرتبہ ایک سے دو بڑے چمچ لپیئیں۔ انشا باللہ جلد آرام آجائے گا۔ درم میں بھی یہ قائم ہوگا۔

13.3 کھانسی اور زکام کا علاج

- 1- ہم وزن لیسن اور ادک (10 گرام) کوٹ کر 2 گلاس پانی میں قیوہ کی طرح اُبال کر دن میں تین دفعہ صبح، عصر اور رات سونے سے پہلے پئیس۔ ایک، دو دن میں افاقہ ہو جائے گا۔
- 2- حقہ کے سات دانے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح نہار منہ کھائیں۔ یہ بلغم کو باہر نکالے گا، اعصاب کو مضبوط، غم کو دور اور ذہن کو مضبوط کرے گا۔

13.4 بلغمی کھانسی اور گلے کی بیماریوں کا علاج

- 1- لیسن کو گرم توتے پر رکھ کر بھون لیں حتیٰ کہ پھینے لگے۔ گرم اُبلے پانی میں یہ جوں ڈال دیں۔ نیم گرم ہونے پر ایک چمچ شہد ڈال کر پی لیں اور دن میں دو، تین دفعہ اس طرح کا تازہ قیوہ لیں۔ بلغمی کھانسی، خراش، سوجن وغیرہ ختم ہو جائے گی۔
- 2- کیلے کے پتے 50 گرام لیکر جلا لیں۔ کیلے کے پتوں کی راکھ میں 6 گرام لاہوری نمک ملا کر پیئیں لیں۔ 2 گرام صبح، شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی چند دنوں میں ختم ہونے لگے گی۔

13.5 کھانسی کے دورے کا علاج

- 1- بعض دفعہ بچوں یا بڑوں کو بھی رات کے وقت ایسی کھانسی لگتی 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۔
- 2- وکس ویپرب (Vicks Vapour Rub) پاؤں کے ٹکوں پر لگا کر خوب ماش کریں۔ ماش کے بعد جراب پہن لیں۔ پانچ منٹ میں کھانسی سے امن ہو جائے گا۔ یہ نسخہ بچوں کے لئے خاص طور پر منوڑ ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بھی قائدہ مند ہے۔
- 3- کلونچی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ، نماز عصر کے بعد اور رات کو سوتے وقت پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا نہایت قائدہ مند ہے۔

اس نسخہ کے ساتھ ساتھ دمہ کے علاج میں اسپنخول کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسپنخول 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 جاتا رہتا ہے۔

4۔ گھر میں کرید کی جڑ کا سفوف بنا کر رکھ لیں۔ بوقتِ ضرورت کریدے کی جڑ کے اس سفوف کو شہد میں ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اسے ہفتہ رپائے کا ایک چمچ دن میں تین دفعہ اور ک، بلدی، دارچینی کے قبوہ کے ساتھ لیں۔ انشا باللہ دمہ، کھانسی اور گلے کی خراش اور پھیپھڑوں کی تنگی دور کرنے میں فائدہ مند ہوگا۔

13.6 دمہ اور پانچھی کھانسی کا فروٹ سے علاج

1۔ جس طرح انگوروں کے گچھے کی شکل پھیپھڑا 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۔ پھیپھڑوں کے کنٹر، دمہ اور پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے کی صورت میں انگور زیادہ کھائیں۔ انگور کے بیج خاص طور پر دمہ کے مریضوں کے لئے مفید ہیں۔

2۔ پہاڑی جنگلی شہد اور زیتون کا تیل برابر برابر لیکر بران بریڈ صبح، شام کے ساتھ ناشتہ کریں اور سویرٹ ڈش کے طور پر نماز صبح کے بعد شہد اور زیتون یہ کھچ کر ایک بڑا چمچ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی شہد اور زیتون کھائیں۔

3۔ ٹی بی کے مریضوں کے لئے شہد اور زیتون والا اوپر دیا گیا نسخہ بہت فائدہ مند ہے۔ فروٹ میں انگور اور سیب خاص طور پر کھائیں۔ تپ دق اور پھیپھڑوں کے عوارضات میں گنے کا رس زیادہ ٹیکیں۔

13.7 بلغمی دمہ کا علاج

- 1- ایک پاؤ گندم کو مٹی کے برتن میں جلائیں۔ اس میں آدھا پاؤ بلدی ملا کر بیس لٹریں۔ دو بیخے کے لئے ہفتہ رکھانے کا بیج روزانہ رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔
انشاء اللہ مفید رہے گا۔

حوالہ جات

یہ کتابچہ مصنف کی کتاب "اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج" سے اخذ کیا گیا ہے جس میں رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اساتذہ حسنیہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاجِ باعتماد اور علاجِ بالذہن عاقلانہ جسمانی اور روحانی قوت، ممانعت، بوجھانے کے طریقے، فوری علاج کے لئے جزی بوٹیوں پر مشتمل فطری نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے مناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات دی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر انشاء اللہ آپ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور اگر کبھی بیمار پڑ جائیں تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ دھرتی اشیاء کے استعمال سے جلد صحت پاسکتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں آج کل کے مقبول علاج کے طریقے اپنے ذہنی مُعمر صحت اثرات اور مہنگائی کی وجہ سے جسم اور جیب دونوں پر ناقابل برداشت بوجھ ہیں۔ بفضلِ حق تعالیٰ یہ کتاب ہر گھر کے لئے ضروری اور بامعنی برکت ہے۔



نوری تحریک
ممبر شپ فارم



نوری تحریک
ذی کفالت کے ذریعے خیر کو

القرآن الحکیم ریسرچ فائڈیشن

اِنَّ الْبَيْنَ جَنَاتٍ مِّنْهُ لَبُغْتُمُ الْاَسْخَامَ بَيْنَكُمُ الْاَسْخَامَ كَذِبٌ مِّنْ رَّفِئِمْ اِسْلَامٌ هُوَ (وہی جو نبیؐ انبیاءؑ میں اسلام کا دین تھا)

القرآن الحکیم ریسرچ فائڈیشن کا مقصد یہ ہے کہ کتب اللہ کے نور سے دنیا کو جگمگا دیا جائے اور انسانیت کو راستہ تک لہذا میں اسلام جو سب کا اعلیٰ دین ہے سے روشناس کروایا جائے۔ ہمارا مشن یہ ہے کہ آج اگر 100 میں سے 25 آدمی گلہ شہادت کا قرار کرتے ہیں تو اسیوں صدی کے آخر تک دنیا دہشت تو دنیا کی آدمی کو دنیا کی بات کی کوہن دے کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تمام انسانیت کے لئے آخری نبی اور رسول ہیں۔ اس عقیم مشن کے ساتھ ساتھ ہم مسلم قوم کے لئے نظام خلافت کے احیاء کے لئے ڈعا کرتے ہیں تاکہ مسلمان پھر سے اکٹھے ہو کر ایک جدو واحد بن جائیں۔ اس سلسلہ میں خلیفہ اتمام مساجد کا قرون اولیٰ کے نمونہ پر اجراء دینا کہ معاشرہ کے لئے یہ نبی خلافت کا کردار ادا کریں اور ان کے جڑ سے پڑھتے پڑھتے کسی سطح پر سیاسی نہیں تو کم از کم اسلامی روحانی خلافت کو معرض وجود میں آجائے۔

القرآن الحکیم ریسرچ فائڈیشن علمی سطح پر تبلیغ اسلام کے لئے جو کوشش کر رہی ہے ان میں تحقیق و تصنیف، محققانوں میں سب سے بڑی کی دستاویزی اور اشاعت اور تقسیم کا کام شامل ہے۔ اس سلسلہ میں وہ دنیا بھر میں سے اسلام کے کارکنوں اور دانشوروں کو اکٹھا کرنا اور ان کی دعوت دینی ہے اور ان سے رابطہ رکھنا ہے۔ یہاں قرآن مجید ریسرچ فائڈیشن کے ذریعے علمی ذرائع سے اسلام کی حقیقت کو دنیا پر واضح کرنے میں کوشش ہے تاکہ مسلم قوم ایک معیوہ علمی، عملی، اسلامی شورائی، حقیقی عین اقوامی معاشرہ بنانے میں اپنا اگلا فی فرض پورا کر سکے۔ ہمارے سامنے سورۃ اعراف آیت 40 میں دیا گیا اللہ تعالیٰ کا حکم جہن جہن ہے: **فَاِنَّهَا عَلَيْنَا الْاَبْلَاحُ وَ عَلَيْنَا الْجِسَابُ** ”پس تم پر (انسانیت کو اللہ تعالیٰ کا پیغام) پہنچانا ہے اور ہم پر حساب لینا ہے۔“ ہم یقین رکھتے ہیں کہ انسانیت کی سب سے بڑی خدمت اسے جہنم میں گرنے سے بچا لینے میں ہے۔ اگر آپ کی کوششوں سے ایک آدمی بھی راہ ہدایت پا جائے تو اس کا

انہی دنیا کے تمام خزانوں سے زیادہ ہے۔

محترم بھائیو اور بیٹھو: اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:-

يُرِيدُونَ لِيُكْفَرُوا نُورًا اللَّهُ بِكُلِّ أُمَّةٍ مِّنْ أُمَّةٍ نُورٌ يُؤْتِيهِ مَن يُشَاءُ وَكَوْنُهُ الْكَيْفَرُونَ ۚ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ
 بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظَاهِرَهُ عَلَى الْبَيْتِ كُلِّهِ وَالْمَشْرُوقُونَ ۝
 ”وہ (اسلام کے) کتابتیں (میں) بھیجتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے نور کو اپنی پچھلیوں سے تمہاری اور اللہ تعالیٰ اپنے نور کو پورا کر کے رہے گا
 اگرچہ یہ کفروں کو کھاتا ہے یا کھائے ہو۔ وہی ہے جس نے اپنے رسولؐ کی اللہ علیہ السلام کو بدعت اور چھپانے کے
 ساتھ بھیجا ہے کہ تمام لوگوں پر غالب کرے۔ اگرچہ یہ مشرکوں کو کھاتا ہے یا کھائے ہو۔“ (سورۃ القمبہ آیت 9-8)
**خوری تحریک اس فرض کی تکمیل میں آپ کو شہادت کی دعوت دیتی ہے۔ مندرجہ ذیل پتے پر شپ فارم کے
 مطابق اپنے ارادہ اور تعاون کا اظہار فرمائیے۔**

ممبر شپ فارم

میں انقرآن مجیم ریسرچ ڈیپارٹمنٹ (خوری تحریک) کے پیش نظر روحانی، علمی اور عالمی تعلیمی مقاصد سے متعلق
 ہوں، میں افق و افق امور پر اسلام کو سچی روش تحقیق اور بلاغ کے سبب سے ڈراما کو استعمال کرتے ہوئے روشناس کرنا اور
 سمجھنا ہوں، مسلمانوں میں اتحاد اور اسلامی معاشرہ میں مساجد کے مرکزی کردار کے احیاء کی عبادت کرتے ہوں۔ ان مقاصد
 کے حصول کے لئے میں ”خوری تحریک“ میں شامل ہونا چاہتا ہوں اور اپنے مقاصد اور ذمہ داری کے ذریعہ سب کو ترقی و ترقی
 کے لئے کوشش کروں گا۔
 () نام
 ایڈریس
 تعلقہ
 تعلیم
 شعبہ پیشہ / تجربہ
 دستخط

خوری تحریک

ہیڈ آفس: انقرآن مجیم ریسرچ ڈیپارٹمنٹ C-60، عالم الدین روڈ F-8/4 اسلام آباد
 فیکس: sbmahmood1213@yahoo.com، سب ماہف www.darulhikmat.com فون نمبر 2264102، 2260001-051
 لاہور آفس: انجینئر طارق مسعود صاحبہ 0300-9499189، ہاؤس نمبر 259، بلاک 1-F-اولیڈ ٹاؤن، لاہور
 محکمہ تہذیب و ثقافت، سب ماہف 322-4078893-E، 114 اولیڈ ٹاؤن، لاہور
 کھاریاں آفس: حاجی رضا احمد (رضائے مسیحی) 0300-9512757، ہاؤس نمبر 225، سڑک نمبر 6،
 ایچ ڈی جی عکالونی، تحصیل کھاریاں، ضلع بکرت

بُکس لسٹ